ONLINE\_OFFENE KLASSE, 31. Januar 2022 - Die Seiten und der Bauch

* Anfangsentspannung, Hände auf dem Bauch...
* Bauchübungen im Liegen – Beine möglichst gestreckt Richtung Decke und den OK mit langen Armen, re/li/mittig an den Beinen vorbei, heben/Senken/halten...
	+ Der Bär – Hände und Füße Richtung Decke strecken...
* Seitenlage, Hand am seitl. Kopf – beide Seiten
	+ oberes Bein heben, greifen
	+ Ellbogen zum Knie...
* Vierfüßler, diagonale Hand am Knie...
	+ unter dem Körper hindurch mit der Hand das Knie wegdrücken
	+ ...im Wechsel das Knie greifen und unter dem Körper nach vorn ziehen
	+ über den Rücken den Knöchel greifen und die Fußsohle Richtung Decke schieben
* Fersensitz – ein Unterarm neben den Füßen am Boden oder auf einem Sitzkissen/Decke
	+ seitl. dehnen, dabei den anderen Arm seitl. über den Kopf
	+ Hände greifen die Ellbogen, Unterarme fest an den Bauch drücken und Ellbogen zur Hüfte – eine ganz kleine Drehung
	+ in Balasana seitl- gedrehtes Namasté – Wirbelsäule lang machen
* Im Stehen... alles mit sattem Einsatz von Bauchmuskulatur, bitte!!!
	+ das Becken/Hüfte vor/zurück/kippen
	+ re/li schwingen
	+ kreisen... re rum/li rum/ in 8er Kreisen
* tiefer Ausfallschritt, hinteres Knie Richtung Boden, eine Hand in die Seite, die andere über den Kopf – beide Seiten
	+ dazwischen VB – Rückbeuge – VB – zur anderen Seite Ausfallschritt
* Im Stehen, einen Arm heben und zum anderen seitl. den OK sinken lassen – kräftig atmen... und ganz gegenwärtig bleiben!!
* Trikonasana – das Dreieck
* Kakasana – die Krähe
* Endentspannung in Baby Krishna