ONLINE\_OFFENE KLASSE, 04. Juli 2022 – Langsamkeit ist herrlich!

Decke oder Sitzkissen

* Anfangsentspannung, mit kleinen Bewegungen der Hände oder Füße
* In der Rückenlage, die Arme und Beine einzeln, sehr (!!!) langsam heben, drehen und beugen... über mehrere AZ, z.B. einen Arm heben, Richtung Decke im Halbkreis an den Kopf nehmen, dort ablegen und genau so langsam wieder zurück zur Hüfte bringen...
* Fersensitz, Ellbogen eng am Körper, Hände neben dem Kopf
	+ Einen Arme nach vorn strecken – wieder zurück
	+ Das Bein der selben Seite nach hinten strecken – wieder zurück
	+ Erst Arm, dann Bein ausstrecken – wieder zurück... dann die andere Seite
		- Jetzt die Diagonale... und zur andere Seite...
	+ Zurück zur Stellung des Kindes
		- Beide Arme laaaangsam nach vorn,
			* Kopf heben und wieder einrollen (Katze/Kuh)
		- Sehr langsam in den Aufwärtsschauenden Hund
			* Abwärtsschauender Hund
				+ Die Beine im Wechsel heeeeeeeeben...
	+ Stellung des Kindes
		- Aufrechter Fersensitz
		- Hände zu den Füßen und die Knie heben (Spann dehnen, Rückbeuge)
	+ Stellung des Kindes und
		- dort eine Bein nach vorn bringen... wie immer super Zeitlupe!! Einbeinige VB (Decke unter die schwebende Gesäßhälfte) – zurück und zur anderen Seite
	+ Dann beide Beine nach vorn – L-Sitz
		- Tischposition
			* Die Beine im Wechsel gestreckt oder angewinkelt heben
			* Die Beine im Wechsel mit dem Knöchel auf dem OSchenkel auflegen, Becken heben, Knie öffnen
		- Pashimottanasana, VB
			* Beine breit grätschen und gaaanz langsam zur einen und zur anderen Seite bewegen, drehen, Rücken bewegen
	+ Bauchlage, Salambasana, Heuschrecke
		- Arme, Beine einzeln, zusammen heben, beugen drehen
			* Ein Bein auf dem Fuß des anderen auflegen
			* Über den Rücken zur anderen Seite nehmen
* Endentspannung...