OFFENE KLASSE, 28. Juni 2021, Neuroathletisches Üben...?

* Erklärung zur **Neuroathletischen Technik - Hase/Pistole-Übung** EM 2021 – Im Wechsel und mit Drehung aus dem Handgelenk mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger, Hasenohren und einen Pistole formen. Re Hand Pistole/Handinnenseite, li Hand Hasenohren und Handrücken – geht auch andersrum ☺
	+ Kopf klopfen, am Bauch im Kreis reiben... beide Seiten...
* **Anfangsentspannung, mit Pfeil und Bogen** – Daume zeigen nach oben, die restlichen Finger „greifen“, ein Arm auf Schulterhöhe gestreckt, der andere, wie um einen Bogen zu spannen, auf Schulterhöhe angewinkelt - Arme Richtung Matte drücken und alles breit ziehen – beide Seite, dann entspannen...
* **Fersensitz**, einen Fuß (erst re, dann li) am Gesäß aufstellen, Knie zeigt zum Himmel

**Pfeil und Bogen in allen vier Varianten,** mit beiden Beinen

* + nach re gedreht
		- Pfeil li vorne/Bogen re hinten
		- Pfeil re hinten/Bogen li vorn
	+ In dieser **Schrittstellung das Gesäß heben** und aufstehen, Hände/Fingerspitzen neben dem vorderen Fuß und mit langem Rücken vorderes Bein strecken, hinteres Bein beugen – die Ferse immer am Boden, Gesäß so weit wie möglich nach vorn/hinten
	+ in den nächsten Runden
		- **Hinten: Arme heben**/OK bleibt auf dem Oberschenkel
		- **Vorn: das hintere Bein und die Arme heben -Standwaage,** Krieger III, Standbein bleibt angewinkelt
* **Fersensitz und den li Fuß aufstellen...**
	+ und **nach li** gedreht
		- Pfeil re vorne/Bogen li hinten
		- Pfeil li hinten/Bogen re vorn... dann zur anderen Seite
	+ **Schrittstellung, Gesäß heben** – Hände an den vorderen Fuß - wie vorhin...
	+ in den nächsten Runden
		- **Hinten: Arme heben**/OK bleibt auf dem Oberschenkel
		- **Vorn: das hintere Bein und die Arme heben** – **Standwaage**, Krieger III, Standbein bleibt angewinkelt
* **PadaHastasan**a – VB, auch mit leicht angewinkelten Beinen
	+ **Taucherdehnung und KopfKnieStellung im Wechsel...**
		- dann mit **geschlossenen Augen**... was passiert (Vision)
		- über die **Stuhlstellung.**.. zu
* **Vrksasana,** Stehen auf einem Bein, der Baum
	+ Ein Fuß am gestreckten Standbein anstellen
		- Pfeil und Bogen auf beide Seiten drehen – dabei das Knie schöööön aufdrehen!
	+ das selbe **Bein an der Kniekehle** greifen und gestreckt heben (bissle anwinkeln ist erlaubt...)
	+ und das selbe Bein nach hinten in **Natarajasana,** den Tänzer
		- **mit einer Hand,** den vorderen Arm heben
		- **mit beiden Händen...**
		- **OK leicht nach vorn beugen, Kopf angehoben**!
* **Vrksasana** auf der anderen Seite...
	+ Ein Fuß am gestreckten Standbein anstellen
		- Pfeil und Bogen auf beide Seiten drehen – dabei das Knie schöööön aufdrehen!
	+ das selbe **Bein an der Kniekehle** greifen und gestreckt heben (bissle anwinkeln ist erlaubt...)
	+ und das selbe Bein nach hinten in **Natarajasana,** den Tänzer
		- **mit einer Hand...,** den vorderen Arm heben
		- **mit beiden Händen...**
		- **OK leicht nach vorn beugen, Kopf angehoben**!
* **Große Schrittstellung, beide Beine gestreckt**, re vorn beginnen
	+ **VB, Kopf Richtung Knie**
		- Hände hinter dem Rücken greifen und die Arme gestreckt heben
	+ **li Hand an die Innenseite des Fußes** und mit dem anderen Arm genüsslich weit zum Himmel aufdrehen, dabei den Rücken lang machen

**alles zur anderen Seite wiederholen**

* + **VB, Kopf Richtung Knie**
	+ **li Hand an die Innenseite des Fußes** und aufdrehen...
* Nochmal in **den Fersensitz**, **Pfeil (nach hinten) und Bogen**
	+ **zur** **einen und zur anderen Seite drehen**
		- langsam, bis an die Grenze gehen und wiederholen
			* das ist die Wirkung und der Unterschied – Achtsames Üben – Körper und Geist kontrollieren können! **Kraft der Gedanken...**