



übungsfolge im stehen 2

Hass wird nicht durch Hass besiegt,  
er wird durch Liebe besiegt.  
Dies ist ein ewiges Gesetz.

Dhammapada

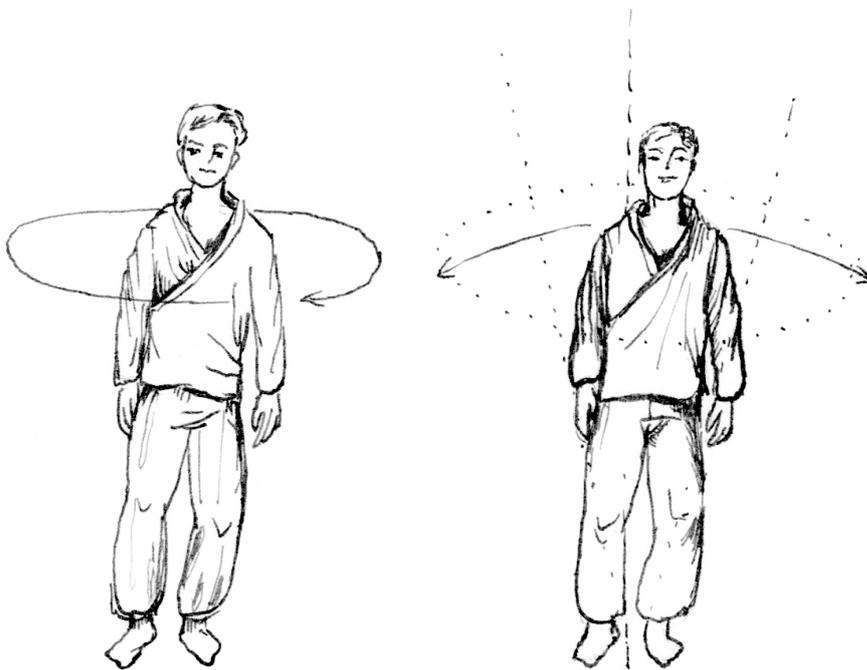
# Übungsfolge im Stehen 2

## Vorübung



Stehen wie ein Berg – sich mit Erde und Himmel verbinden

Stehe barfuß, die Füße sind in einer Handbreit Abstand vollkommen parallel zueinander gestellt,  
greife mit den Zehen den Boden, fühle wie die Wurzeln der großen Zehen fest den Boden drücken,  
spüre wie sich dadurch der Becken-Leisten Bereich öffnet und du gut in der Energiemitte deines Körpers verankert wirst,  
lasse die Schultern leicht nach hinten fallen,  
und die Arme und Hände seitlich in ihrer natürlichen Position entspannt hängen,  
halte die Knie leicht gebeugt und lasse dabei das Kreuzbein etwas sinken,  
die Füße sind fest mit dem Erdboden verbunden,  
der Kopf – Kinn leicht angezogen, Nacken gestreckt, locker – berührt den Himmel,  
schaue mit sanftmütigen Augen ohne Fokus geradeaus in den Raum,  
spüre wie der Atem kommt und geht, ohne ihn zu beeinflussen,  
wiege den Körper in ganz leichten, fast unsichtbaren Bewegungen und lasse ihn wie von selbst seine Mitte finden,  
wenn du das Gefühl hast, die Mitte gefunden zu haben, halte inne und sei wie ein Berg.



## 1 / Wie ein Schilfrohr im Wind

Nachdem du dich in ‚Stehen wie ein Berg‘ gut zentriert hast, stelle dir vor, dass du wie ein Schilfrohr im Wind bist und lass dich vom Wind in alle Himmelsrichtungen wiegen, mal kreisend, mal vor und zurück, mal seitlich, - wohin dich der Wind deiner Vorstellungskraft gerade weht, die Wirbelsäule ist ganz beweglich und die Energie kann in ihr frei fließen, lasse dein Körpergewicht leicht vorn auf den Fußballen ruhen, ohne die Fersen vom Boden zu heben, greife mit deinen Zehen den Boden und konzentriere dich auf den Punkt ‚die sprudelnde Quelle‘ in den Fußballen, lass dich so eine Weile vom Wind hin und her wiegen und bleibe gut in der Energiemitte deines Körpers verankert, spüre, wie durch diese Bewegung die Zentrierung im Bauch stärker wird.



## 2 / Sich strecken

Stelle die Füße parallel, leicht auseinander gestellt,  
beuge die Knie ein wenig,  
lasse die Arme seitlich locker und entspannt herabhängen,  
verschränke die Finger - Daumen überkreuz, Zeigefinger gestreckt - und  
hebe einatmend die Arme über den Kopf, so als würdest du den Himmel  
berühren wollen,  
strecke dich so gut wie möglich - Beine und Oberkörper - und verlagere  
dein Gewicht auf die Fußballen, gehe dabei leicht auf die Zehenspitzen,  
halte den Atem eine kurze Weile an,  
senke mit der Ausatmung die Hände und beuge wieder die Knie ein  
wenig,  
wiederhole die Übung weitere dreimal;

dann verschränke alle Finger, die Daumen berühren sich an den  
Kuppen,  
drehe die Innenflächen der Hände nach unten und hebe mit der  
Einatmung wie oben beschrieben die gestreckten Arme über den Kopf,  
führe auch diesen Teil der Übung insgesamt viermal aus.



### 3 / Strecken und Abrollen

Stelle die Füße hüftbreit,  
verschränke die Hände, die Daumen berühren sich an der Kuppe,  
drehe die Innenflächen der Hände nach unten,  
hebe ruhig und gleichmäßig atmend die Arme langsam vorm  
Oberkörper hoch,  
strecke sie ganz über den Kopf und verlagere dein Gewicht auf die  
Fußballen,  
löse dich dann aus der Streckung, stehe wieder auf ganzem Fuß und  
lasse die Hände langsam vorm Oberkörper nach unten sinken,  
wenn die Arme fast gestreckt sind, drehe die Hände, sodass die  
Handflächen nach oben zeigen,  
stelle dir vor, dass in deinen Handflächen ein schwerer ovaler Stein liegt  
dessen Gewicht deinen Oberkörper nach unten zieht,  
beuge langsam den Kopf und lasse den Oberkörper Wirbel für Wirbel  
nach unten sinken,  
lasse den Kopf locker baumeln, der Nacken ist ganz entspannt, die Knie  
sind etwas gebeugt,  
wenn du unten angekommen bist, lasse den schweren Stein los und lasse  
dich ganz hängen, so wie es angenehm für dich ist,  
richte dich dann langsam Wirbel für Wirbel wieder auf,  
drehe, sobald der Oberkörper wieder aufgerichtet ist, die Innenflächen  
der Hände nach unten und beginne die Übung von vorn,

insgesamt achtmal,  
du kannst bei dieser Übung auch die Augen schließen und in dich hineinhorchen.

#### 4 / Den Oberkörper seitlich drehen

Stelle die Füße schulterbreit, halte die Knie leicht gebeugt, lege die Hände seitlich auf die Hüften, Daumen zeigen nach vorn, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts, bewege den Kopf mit und schaue lächelnd nach hinten, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

verschränke die Arme vor dem Unterbauch und umfasse die Ellbogen mit den Händen, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts (wie oben), ziehe dabei mit der rechten Hand am linken Ellbogen, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

verschränke die Arme vor der Brust und fasse mit den Händen die Schultergelenke, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts (wie oben), ziehe dabei mit der rechten Hand an der linken Schulter, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

verschränke die Finger und lege die Hände an den Hinterkopf, strecke die Ellbogen nach hinten, sodass sich der Brustraum öffnet, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts, lächle, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

strecke die Arme waagrecht seitlich von dir, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts, bewege den Kopf mit und schaue lächelnd nach hinten, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

lockere die Arme und halte kurz inne.



## 5 / Baum im Wind

Stehe aufrecht, die Beine sind schulterbreit, verschränke die Finger und hebe die Arme über den Kopf, die Innenflächen der Hände sind dabei nach oben gewendet, die Augen schauen geradeaus entspannt in den Raum, atme tief ein und neige ausatmend den Oberkörper von der Hüfte ausgehend langsam nach rechts, sodass die gesamte linke Körperseite gestreckt wird, halte in dieser Position kurz inne und kehre dann einatmend zur Mitte zurück, halte dort kurz inne und neige ausatmend den Oberkörper von der Hüfte ausgehend langsam nach links, insgesamt viermal.



## 6 / Machtvolle Haltung

Stelle die Füße hüftbreit auseinander,  
die Füße sind nahezu parallel, die Zehen greifen den Boden und die  
Wurzeln der großen Zehen liegen fest am Boden,  
beuge dann die Knie so als würdest du dich auf einen Stuhl setzen wollen,  
lege die Hände vorm Körper zusammen,  
verschränke die Finger - Daumen überkreuz, Zeigefinger gestreckt - und  
hebe die Arme über den Kopf,  
strecke dich so gut wie möglich,  
neige den Kopf leicht nach hinten und blicke mit entspannten ganz  
geöffneten Augen vor dir in den Raum,  
halte diese Stellung eine gute Weile, ohne dass es anstrengend für dich  
ist,  
dann senke die Arme, strecke die Beine und entspanne dich einen  
Moment,  
wiederhole die Übung noch dreimal.



## 7 / Mit gebeugten Beinen stehen

Stelle die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander, die Füße sind nahezu parallel, die Zehen greifen den Boden und die Wurzeln der großen Zehen liegen fest am Boden;  
beuge dann die Knie, so als würdest du dich auf einen Stuhl setzen wollen, halte in einer Position inne, die du ohne allzu große Kraftanstrengung halten kannst, und versuche den Oberkörper so aufrecht wie möglich zu halten;

lege die Handflächen auf Höhe der Kehle zusammen und hebe die Ellbogen bis sie im rechten Winkel sind, stehe gelöst und zentriert, lasse den Bauch locker und schaue entspannt nach vorn;

dann strecke die Arme seitlich von dir in gleicher Höhe mit den Schultern, die Handflächen sind nach unten gekehrt, stehe gelöst und zentriert, lasse den Bauch locker und schaue entspannt nach vorn;

dann strecke die Arme geradeaus nach vorn, die Innenflächen der Hände sind nach unten gekehrt, stehe gelöst und zentriert, lasse den Bauch locker und schaue entspannt nach vorn;

dann strecke die Arme hoch, stehe gelöst und zentriert, lasse den Bauch locker und schaue entspannt nach vorn;

dann strecke die Arme wieder nach vorn;  
dann strecke sie zur Seite;  
dann lege die Hände wieder zusammen;

schließlich strecke die Beine, schüttele sie etwas aus und lockere auch die Arme,

stehe zum Schluss einen Augenblick entspannt und still.



## 8 / Himmlische Trommel

Stelle die Beine etwas weiter als hüftbreit auseinander,  
stehe aufrecht,  
lege die Handflächen so auf die Ohren, dass sich die Finger am Hinterkopf berühren,  
die Mittelfinger sind auf Höhe der Mulde zwischen den beiden Schädelansätzen aufeinander gelegt,  
beuge dich vor, senke den Kopf so weit es geht und lasse ihn entspannt hängen,  
die Beine können leicht gebeugt sein,  
dann schlage 24mal mit einem Mittelfinger auf diese Mulde, indem du den oberen Finger vom anderen kräftig abrutschen lässt,  
durch diese Bewegung entsteht eine Art Klopfgeräusch im Kopf,  
stelle dir vor, dass so auf der Höhe oberhalb der Wirbelsäule eine verborgene Quelle angeschlagen und aktiviert wird,

hast du 24mal in Folge den Mittelfinger abrutschen lassen, richte dich wieder auf, stehe entspannt aufrecht, lasse die Hände auf den Ohren liegen, schließe die Augen und stelle dir vor, wie die verborgene Quelle zu sprudeln beginnt und sich aus ihr reinster Nektar ergießt, der dein Gehirn durchflutet und gleichzeitig wie ein Wasserfall die Wirbelsäule hinunter fließt, sich am Ende der Wirbelsäule in zwei Ströme aufteilt, die durch die Beine bis in die Fußsohlen fließen, alle Spannungen, Schmerzen, Verkrustungen, Blockaden lösen sich und werden fortgespült, dein Körper wird rein und klar wie ein Kristall,

dann öffne die Augen,  
strecke die Arme langsam seitlich aus und lasse sie an die Körperseiten sinken.

Abschlussübungen - siehe Übungsfolge im Stehen 1

## Schütteln und Lockern

## Massage