



übungsfolge im liegen 1

Um Liebe zu finden, musst du zuerst dich selbst lieben.  
Quäle dich nicht damit, fortwährend zu denken, dass  
du unrein, freudlos, unwirklich, flüchtig und miserabel  
bist.

Durch Praxis wird dein Körper göttlich.

Dein lebendiger Körper ist ein Tempel.

Behandle ihn voller Respekt, indem du rein und keusch  
lebst, gute und heilsame Nahrung isst und schöne,  
einfache, saubere Kleidung trägst.

Vergiss nicht, dass Verwirklichung genau durch diesen  
Körper erlangt wird.

Willst du Verwirklichung erlangen und die innere Quelle  
der Liebe zum Sprudeln bringen, musst du zuerst dich  
selbst lieben.

Nur Liebe wird dich zur Verwirklichung bringen.

Willst du inneren Frieden, so hasse nicht deine Sinne.

Willst du innere Freude, verhalte dich nicht feindselig  
zu deinem Körper, der ja das Fahrzeug zu dieser  
Freude ist.

Swami Muktananda

# Übungsfolge im Liegen 1

## 1 / Lockerung

Liege mit leicht gespreizten Beinen entspannt auf dem Rücken,  
lockere die Beine, indem du die Füße gegeneinander schlägst und weit nach außen kippst,  
insgesamt zwölfmal;  
dann stelle die Füße auf, sodass sie schulterbreit auseinander stehen,  
lockere die Beine, indem du sie schüttelst,  
schlage dabei die Knie leicht gegeneinander,  
insgesamt 24mal;  
dann hebe die Beine in angewinkelter Stellung,  
balle die Hände zu Fäusten und lege sie mit den Fingerknöcheln nach oben auf der Höhe des Steißbeines unter die Pobacken,  
wiege die Pobacken hin und her, sodass die Knöchel des Zeigefingers den Po massieren,  
bewege dabei die Fäuste am Steißbein und Kreuzbein entlang nach oben und dann zur Seite,  
massiere so den ganzen Po und kehre schließlich am Kreuzbein entlang wieder zum Steißbein zurück,  
nimm die Fäuste beiseite, öffne die Hände und halte kurz inne.

## 2 / Leichte Vibration

Stelle die Füße auf, sodass sie handbreit auseinander stehen,  
hebe das Steißbein leicht an und lasse es sanft zu Boden fallen, sodass die Vibration durch die gesamte Wirbelsäule geht, insgesamt 24mal.



### 3 / Sachter Fall

Stelle die Füße weiter als schulterbreit auseinander und lege die Knie aneinander,

hebe die Wirbelsäule mit der Einatmung ungefähr bis zu den Wirbeln auf Höhe des Zwerchfells,

halte kurz inne,

lasse sie dann mit der Ausatmung sachte zu Boden fallen,

lasse beim Aufkommen am Boden die Knie nach außen fallen,

halte kurz inne,

lege die Knie wieder zusammen und wiederhole die gesamte Bewegung,

insgesamt zwölfmal.

### 4 / Nach rechts und links kreisen

Liege mit aufgestellten Beinen, sodass die ganze Wirbelsäule den Boden berührt,

kreise aus dieser Haltung heraus das Becken entspannt zwölfmal nach rechts und links,

halte kurze inne;

dann kreise zwölfmal nach rechts und stoße dich dabei mit dem rechten Fuß ein wenig ab, sodass die rechte Pobacke leicht angehoben wird,

anschließend kreise zwölfmal in entsprechender Weise nach links,

halte zum Schluss kurz inne.



## 5 / Hin und her, her und hin

Kippe die schulterbreit aufgestellten Beine locker seitlich hin und her, gehe dabei nur so tief wie es dir problemlos möglich ist,

lasse den Bauch entspannt,

insgesamt 24mal,

halte danach kurz inne;

stelle beide Beine etwas weiter auseinander,

kippe dann jeweils in lockerer Bewegung ein Bein nach innen zum Fuß des anderen, das aufrecht stehen bleibt, aber in die Bewegung mit einbezogen ist,

insgesamt 24mal,

halte zum Schluss kurz inne.



## 6 / Entspanne den Bauch

Lasse die Beine aufgestellt,

lege die verschränkten Hände unter den Hinterkopf,

atme tief ein und kippe dann tief ausatmend beide Beine nach rechts bis sie möglichst den Boden berühren,

halte inne, atme ruhig und entspanne den Bauch,

drehe nach vier Atemzügen den Kopf nach links und verweile so mit entspanntem Bauch vier tiefe Atemzüge lang,

dann stelle die Beine wieder auf, halte kurz inne und kippe sie zur linken

Seite,  
wiederhole die Übung.

## 7 / Die Beine kreisen und strecken

Lasse die Beine gestreckt am Boden liegen, die Füße sind dabei etwa eine Faustbreit auseinander,

lege die Hände mit den Innenflächen am Boden unter die Pobacken und lockere die Beine,

dann ziehe die gebeugten Beine zum Körper und mache mit den Beinen und Füßen die Bewegung des Radfahrens, insgesamt 24mal;

setze die Füße auf den Boden, lasse das linke Bein aufgestellt, strecke das rechte, hebe es senkrecht nach oben und lasse es wieder gestreckt zu Boden sinken, insgesamt achtmal; wechsle zur linken Seite und wiederhole die Bewegung achtmal; hebe dann beide gestreckten Beine gleichzeitig senkrecht nach oben und lasse sie wieder gestreckt zu Boden sinken, achtmal;

stelle das linke Bein auf, mache mit dem rechten Bein acht große Kreisbewegungen nach rechts und anschließend nach links, mache anschließend mit dem linken Bein acht große Kreisbewegungen nach links und anschließend nach rechts;

stelle das linke Bein auf, ziehe das rechte zum Körper und umfasse mit beiden Händen das Knie, kreise achtmal nach rechts und nach links, dann wechsle zum linken Bein; dann ziehe beide Beine an, fasse die Knie und kreise achtmal nach rechts und nach links;

strecke dann die Beine aus, lege die Arme seitlich vom Körper und entspanne einen kurzen Moment.



## 8 / Fliegen im Liegen

Stelle die Füße hüftbreit, lege die Handflächen seitlich an die Pobacken, atme tief ein und bewege die Arme zur Seite über den Kopf, bleibe

dabei möglichst nahe am Boden, ohne ihn zu streifen,  
schlage die Hände über dem Kopf zusammen, bewege die Arme zurück  
und klatsche mit den Händen gegen die Seiten der Pobacken,  
insgesamt zwölfmal.



## 9 / Die Arme kreisen

Die Füße stehen weiterhin hüftbreit, hebe die Arme senkrecht und lege  
die Handflächen gegeneinander,

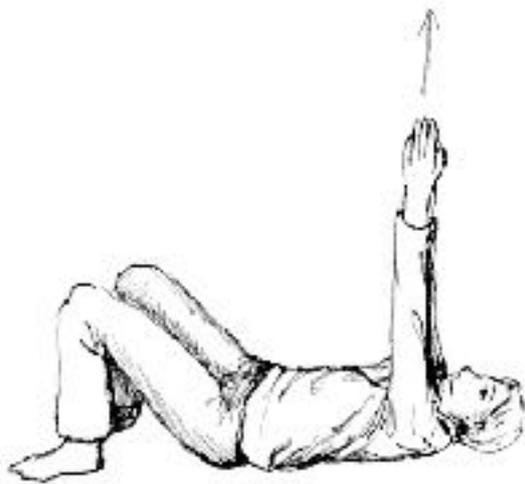
senke die Arme in Richtung Beine und kreise sie mit relativ großen  
Bewegungen,

wenn die Arme senkrecht sind, klatsche in die Hände,

nach dem zwölften Mal halte oben mit zusammen gelegten  
Handflächen inne,

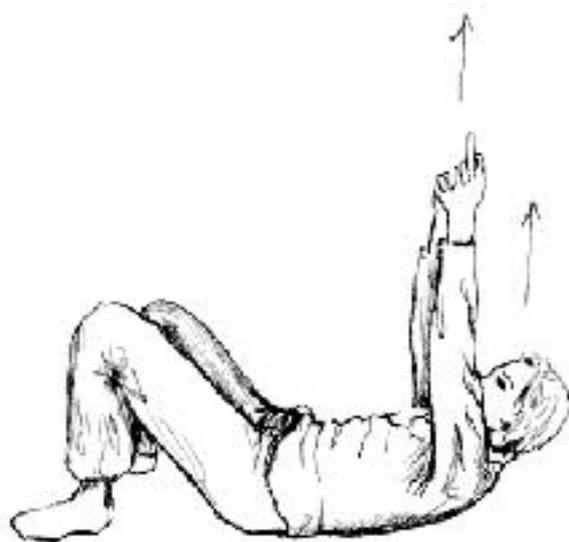
bewege dann die Arme zum Kopf hin und wiederhole die Bewegung in  
dieser Richtung zwölfmal,

halte am Schluss oben mit zusammen gelegten Handflächen an  
und beginne aus dieser Position die nächste Übung.



### 10 / Sich zum Himmel strecken

Bewege die zusammen gelegten Hände langsam auseinander und lasse die Arme zu Boden sinken,  
atme dabei tief ein,  
halte mit am Boden ausgestreckten Armen kurz inne,  
hebe dann mit der Ausatmung die Arme hoch,  
führe die Hände zusammen und strecke sie so hoch es geht, Kopf und Rücken bleiben dabei am Boden,  
halte ausgeatmet inne und bewege dann mit der Einatmung die Arme wieder zum Boden,  
insgesamt achtmal.



### 11 / Den Himmel berühren

Lasse beim letzten Mal die zusammen gelegten Hände oben,  
verschränke die Finger, nur die Zeigefinger bleiben senkrecht gestreckt,  
die Daumen sind überkreuz gelegt,

senke tief einatmend die Arme in dieser Haltung über den Kopf zu Boden,  
halte eingeatmet kurz inne,  
hebe mit der Ausatmung die Arme sowie Kopf und Brustkorb so hoch du kannst,  
halte oben ausgeatmet einige Augenblicke inne,  
senke dann mit der Einatmung Brustkorb, Kopf und Arme wieder zu Boden,  
insgesamt achtmal.



## 12 / Kinn zur Brust drücken

Lege die Hände verschränkt an den Hinterkopf, lasse dabei die Ellbogen am Boden ruhen,  
atme tief ein und halte kurz inne,  
hebe dann ausatmend die Ellenbogen und ziehe den Kopf hoch bis das Kinn zur Brust geneigt ist,  
halte kurz inne,  
lasse den Kopf mit der Einatmung wieder sinken und die Ellbogen am Boden ruhen,  
insgesamt achtmal.

## 13 / Entspannung im Liegen

Liege entspannt auf dem Rücken und schließe die Augen,  
lege die Arme neben den Körper,  
spüre mit kindlichem Geist - frei von kommentierenden Gedanken und Vorstellungen - einfach in dich hinein,  
verweile so einige Atemzüge lang,  
dann hebe die Beine zum Bauch, lege die Hände unter die Pobacken, wippe leicht vor und zurück und schwing dich in die

Meditationshaltung.



## 14 / Himmlische Trommel

Sitze 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 Schädelsansätzen übereinander 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,

sitze 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 nach vorn und lege sie auf die Knie.

# Massage

Dann strecke beide Beine aus, streife kräftig und zügig mit den Händen die Innenseiten der Beine entlang bis zu den Füßen hinunter und an den Außenseiten wieder hoch über die Pobacken bis zur Hüfte – insgesamt viermal, ruhig und schnell,

mache mit beiden Händen eine Faust, die Daumen liegen außen, lege die Fäuste auf Höhe der Lenden, unterhalb des Rippenansatzes, an den Bauch und massiere mit den Handwurzeln in schneller kreisender Bewegung, insgesamt achtmal,

lege anschließend die Fäuste auf die Nieren und massiere mit den Faustseiten in schneller kreisender Bewegung, insgesamt achtmal,

platziere eine Faust auf den Bauchnabel, die andere mit der Rückseite genau gegenüber auf den Rücken, bewege die Fäuste gleichzeitig in großen, ruhigen und relativ schnellen Bewegungen, viermal im Uhrzeigersinn und viermal gegen den Uhrzeigersinn,

dann bewege sie in der Körpermitte vom Zwerchfell bis zum Schambein viermal auf und ab,

lege beide Fäuste auf den Unterbauch, bewege sie in der Körpermitte nach oben bis zum Brustbein und weiter unterhalb der Schlüsselbeine entlang und wieder zurück, insgesamt viermal, massiere dabei mit den Fingerknöcheln,

bewege dann die Fäuste zu den Körperseiten und gehe dort viermal auf und ab bis zu den Knien, massiere dabei mit den Fingerknöcheln,

strecke beide Arme nach vorn, lege die Handflächen zusammen, streiche mit der rechten Hand die Innenseite des linken Armes entlang, bewege ihn dabei waagrecht nach links, führe die rechte Hand ohne Innehalten wieder zur linken zurück, sodass beide Arme wieder nach vorn gestreckt sind,

streiche in gleicher Weise mit der linken Hand die Innenseite des rechten Armes entlang und wieder zurück bis zur rechten Hand, wiederhole dies insgesamt viermal,

dann klatsche kräftig in die Hände und reibe energievoll die Hände aneinander, sodass die Handflächen ganz warm werden,

lege die warmen Hände in den Nacken und bewege sie schnell am Hinterkopf entlang über die Schädeldecke, übers Gesicht und wieder zurück in den Nacken, insgesamt viermal,

streiche mit den Handballen von der Mitte der Stirn bis zu den Schläfen, von der Nasenwurzel über die Augen bis zu den Ohren, vom Mund bis zu den Ohrläppchen und vom Kinn bis zu den Kaumuskeln,

greife dann mit der linken Hand den Halsansatz unterhalb des Kiefers und streiche zügig entlang der Kehle nach unten, führe Daumen und Finger oberhalb der Schlüsselbeine zusammen, wiederhole die Bewegung achtmal mit der linken und rechten Hand im Wechsel,

lege die Hände seitlich an den Hals, sodass die kleinen Finger an den Rückseiten der Ohren liegen, streife sie schnell am Hals entlang nach vorne ab und klatsche sie leicht zusammen, wiederhole diese Bewegung insgesamt viermal,

platziere eine Hand auf die Stirn, die andere auf den Hinterkopf und streife sie waagrecht zur Seite ab, strecke dabei Arme und Hände ganz zur Seite, wechsele dann die Hände, insgesamt viermal,

ziehe zum Schluss mit Daumen und Breitseite des Zeigefingers an den Ohren: Ohrläppchen, unterer, mittlerer und oberer Ohrrand,

lege AH sagend die Hände mit gestreckten Armen auf die Knie und schaue mit geöffneten Augen leicht nach oben in den Raum, verweile so einige Augenblicke lang offen und gewahr.

*Die Massage ist sehr ähnlich wie bei den Übungen im Stehen,  
siehe Zeichnungen bei ,Übungsfolgen im Stehen 1'.*