

übungsfolge im liegen 2



Verweile frei von Ablehnung gegen deine Feinde
und frei von Anhaftung für deine Freunde.

Sei allen fühlenden Wesen gegenüber ganz und gar offen,
erachte sie alle - ohne Ausnahme oder Unterschied - als gleich
wichtig.

Finde in diesen Zustand innerer Ausgeglichenheit hinein
und fühle dich frei, leicht und vollkommen glücklich.

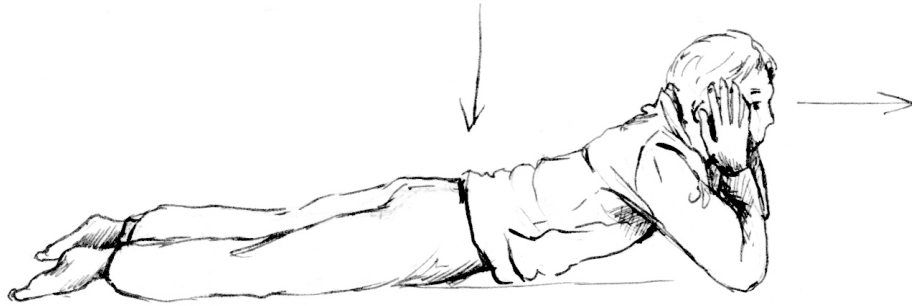
Übungsfolge im Liegen 2

1 / Ganz entspannt

Lege dich auf den Bauch,
dein Kopf liegt auf der Stirn,
strecke die Arme über den Kopf,
die Füße liegen ausgestreckt nebeneinander,
die Fersen fallen locker leicht nach außen,
liege entspannt und spüre den Kontakt des Körpers mit dem Boden,
lasse den Atem natürlich kommen und gehen,
fühle wie sich bei der Einatmung der Bauch wölbt und mehr Kontakt mit dem Boden hat und wie er sich bei der Ausatmung wieder etwas einzieht und weniger Bodenkontakt hat,
entspanne den Bauch dabei immer mehr,
verweile so eine Weile.

2 / Himmlische Trommel im Liegen

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 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,
schließe die Augen und stelle dir vor, wie die verborgene Quelle zu sprudeln beginnt und sich aus ihr reiner 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.



3 / Das Krokodil

Strecke nun die Zehen nach hinten,

platziere die Hände übereinander und lege die Stirn auf die Handrücken, entspanne in dieser Haltung vier tiefe Atemzüge lang;

anschließend lege die übereinander gelegten Hände unters Kinn, schaue entspannt geradeaus in den Raum und verweile so vier tiefe Atemzüge lang;

dann balle die Hände zu Fäusten, setze sie aufeinander und lege das Kinn auf die Fäuste, schaue entspannt geradeaus in den Raum und verweile vier tiefe Atemzüge lang in dieser Position;

dann stelle die Ellbogen auf und lege den Kopf in die Hände, schaue entspannt geradeaus in den Raum und verweile acht tiefe Atemzüge in dieser Position, achte dabei auf den Rücken, platziere die Ellbogen so, dass der Druck im mittleren Rücken und nicht im unteren zu spüren ist;

danach gehe zurück auf die Fäuste und verweile wiederum wie oben beschrieben vier tiefe Atemzüge lang;

dann gehe zurück auf die übereinander gelegten Hände und verweile vier tiefe Atemzüge lang;

anschließend lege die Stirn auf die übereinander gelegten Hände und verweile vier tiefe Atemzüge lang;

zum Schluss strecke die Arme über den Kopf wie in Übung eins und entspanne dich kurz.



4 / Die Sphinx

Ziehe die Arme an, sodass nur die Unterarme und Hände flach am Boden neben dem Körper liegen, die Hände sind ungefähr auf Höhe der Ohren,

hebe tief einatmend den Oberkörper und stütze dich dabei auf Ellbogen und Hände,

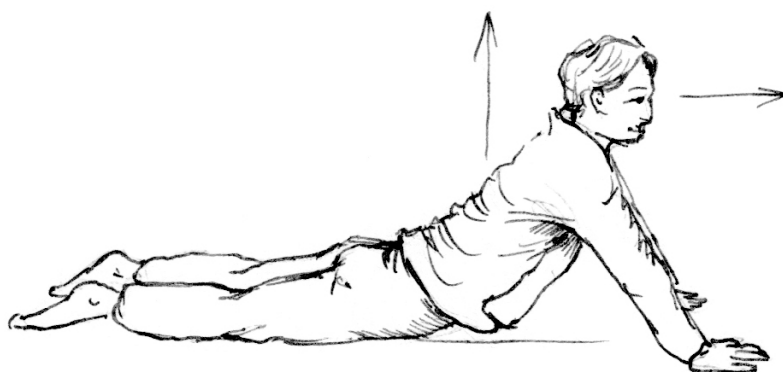
halte den Atem im Bauch, zähle innerlich langsam bis acht und schaue mit entspannten Augen nach vorn in den Raum,

senke dann langsam ausatmend den Oberkörper, verweile zum Ende der Ausatmung und zähle dabei langsam bis vier,

dann hebe wie vorhin tief einatmend den Oberkörper und wiederhole die Bewegung,

insgesamt viermal,

zum Schluss strecke die Arme über den Kopf wie in Übung eins, verweile entspannt.



5 / Die Kobra (einfach)

Lege die Hände auf Kopfhöhe,

die Füße liegen ungefähr hüftbreit auseinander,

hebe einatmend langsam Brust, Schultern und Kopf vom Nabel aus hoch, ohne dabei den Kopf in den Nacken zu legen, lasse den Kopf in Verbindung mit der gesamten Wirbelsäule, damit die Halswirbel nicht

zusammen gedrückt werden,

stelle dir vor, dass beim Anheben der Rücken selbst die meiste Arbeit macht und die Arme ihn dabei nur sanft unterstützen,

hebe den Oberkörper soweit du kannst, sodass bestenfalls der Körper nur noch vom Schambein abwärts den Boden berührt,

halte kurz inne und schaue entspannt geradeaus in den Raum,

dann gehe ausatmend langsam in die Ausgangsstellung zurück,

insgesamt viermal im langsamen Rhythmus des Atems,

zum Schluss strecke die Arme über den Kopf wie in Übung eins, verweile entspannt.



6 / Die Kobra (klassisch)

Lege die Hände in Höhe des Nabels möglichst nahe am Körper flach auf den Boden,

halte die Beine gerade gestreckt und geschlossen,

der Kopf ist in einer Linie mit der Wirbelsäule,

hebe einatmend langsam Brust, Schultern und Kopf vom Nabel aus hoch, ohne dabei den Kopf in den Nacken zu legen, lasse den Kopf in Verbindung mit der gesamten Wirbelsäule, damit die Halswirbel nicht zusammen gedrückt werden,

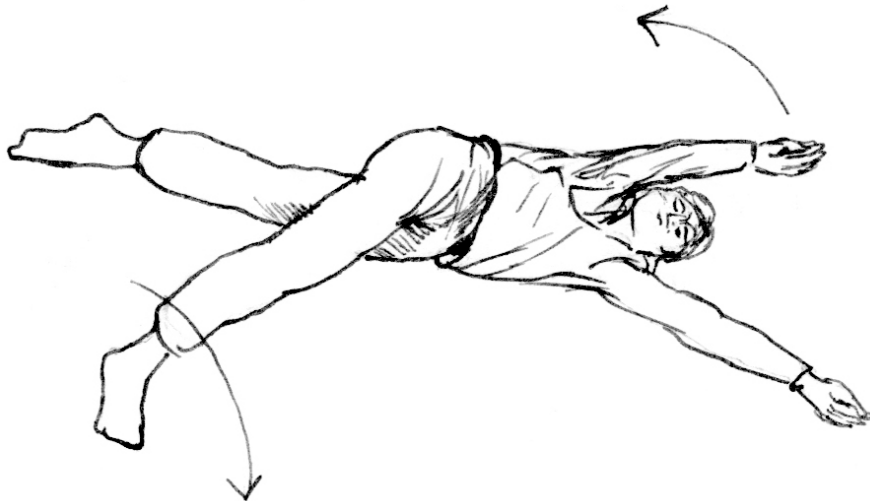
stelle dir vor, dass beim Anheben der Rücken selbst die meiste Arbeit macht und die Arme ihn möglichst dabei nur sanft unterstützen,

halte kurz inne und schaue entspannt geradeaus in den Raum,

dann gehe ausatmend langsam in die Ausgangsstellung zurück,

insgesamt viermal im langsamen Rhythmus des Atems,

zum Schluss strecke die Arme über den Kopf wie in Übung eins, verweile entspannt.



7 / Der Seestern

Liege entspannt in der Bauchlage und halte die Arme und Beine leicht gespreizt,

schiebe das rechte Bein ein Stück nach rechts,

hebe dann den rechten Arm nach oben, gleichzeitig heben sich auch die rechte Körperseite und der Kopf,

drehe dich so weit nach links bis du möglichst mit der rechten Hand den Boden berührst,

der Hinterkopf ruht jetzt am Boden, die Augen schauen entspannt nach oben,

schiebe möglichst den rechten Fuß ein wenig weiter nach außen, sodass beide Beine eine Schere bilden.

verweile ein bis zwei Minuten in dieser Haltung,

achte darauf, dass der Bauch ganz entspannt ist,

lasse dein Herz sich weiten und öffne dich für ein kindliches Glücksgefühl,

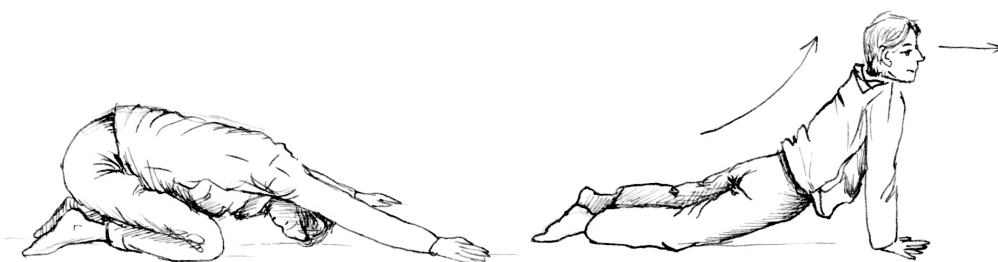
dann führe die Bewegung zur anderen Seite aus,

insgesamt zweimal in beide Richtungen.



8 / Seitenlage mit angezogenem Knie

Liege in Bauchlage, verlagere dabei dein Gewicht auf die rechte Seite,
 halte den rechten Arm und das rechte Bein gestreckt,
 die linke Hand stützt sich seitlich auf den Boden,
 ziehe das linke Knie zur Brust hin,
 hebe dann den Kopf und beuge den rechten Arm so weit, dass du den
 Kopf auf Handgelenk und Hand ablegen kannst,
 lege den linken Ellbogen auch an den Boden und schiebe die linke
 Hand unter die Finger der rechten,
 das linke Knie sollte möglichst so weit hochgezogen werden, dass sich
 Knie und Ellbogenspitze berühren,
 entspanne den Körper und ruhe eine Weile in dieser Haltung,
 dann wechsle die Seite und wiederhole den ganzen Vorgang,
 insgesamt zweimal in beide Richtungen.



9 / Sich vor und zurück strecken

Lege dich auf den Bauch und platziere die Hände ungefähr auf
 Schulterhöhe,
 drücke dich dann in die Höhe, sodass du auf den Knien und Händen wie
 auf allen Vieren stehst,
 schiebe deinen Oberkörper langsam einige Male vor und zurück,

gehe dabei immer tiefer, bis schließlich dein Po ganz auf den Unterschenkeln ruht,

strecke in dieser Haltung die Arme so weit wie möglich, dehne den Rücken und senke die Stirn zu Boden,

gehe tief einatmend wieder hoch und schiebe dich so weit wie möglich nach vorn,

die Arme bleiben gestreckt, der Kopf ist erhoben und die Augen schauen entspannt nach vorn in den Raum,

halte so die Atmung kurz an,

gehe mit der Ausatmung wieder nach hinten bis der Po auf den Unterschenkeln liegt und strecke dich wieder so weit wie möglich,

halte am Ende der Ausatmung kurz inne,

gehe dann tief einatmend wieder hoch,

insgesamt viermal;

gehe nach dem vierten Mal noch einmal in die eingefaltete Haltung,

ziehe die Arme heran und lege die Handflächen gegeneinander,

lege die Hände so, dass die Stirn auf den Handinnenkanten liegen kann,

entspanne wie ein Kind,

verweile eine gute Weile;



nimm dann die Hände nach hinten an die Füße und senke die Stirn zu Boden, entspanne wie ein Kind,

verweile eine gute Weile.



10 / Katze

Lege aus der Haltung des Kindes die Hände neben den Kopf und richte dich in den Vierfüßlerstand auf,

halte Kopf und Rücken gerade,

senke mit der Ausatmung den Kopf bis das Kinn gegen das Brustbein drückt und mache einen Katzenbuckel,

ziehe am Ende der Ausatmung die Bauchdecke gegen die Wirbelsäule und halte ausgeatmet kurz inne,

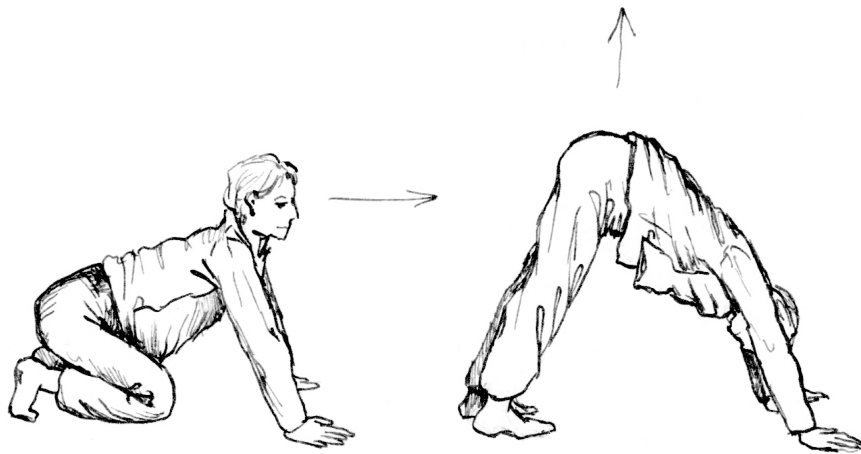
lasse einatmend den Buckel Wirbel für Wirbel sinken und hebe den Kopf,

blicke entspannt nach vorn in den Raum und halte einen Augenblick lang den Atem an,

beginne dann wieder, ausatmend den Katzenbuckel zu machen,

achte dabei darauf, dass die Bewegung der Wirbel von der unteren Wirbelsäule ausgeht und nicht vom Kopf gesteuert wird,

wiederhole diese Bewegung in einem langsam fließenden Rhythmus insgesamt achtmal.



11 / Der Hund

Setze aus dem Vierfüßlerstand die Zehen auf den Boden und lasse den Po auf die Fersen sinken,

atme währenddessen tief ein,

drücke dich dann bei der Ausatmung mit den Händen und Füßen ab und hebe den Po in die Höhe,

strecke die Beine und Arme, indem du den Po Richtung Decke drückst,

bestenfalls liegen die Fußsohlen ganz am Boden, wenn das nicht geht, bleibe einfach in der Position, die dir möglich ist,

lasse Kopf und Nacken locker,

halte kurz ganz ausgeatmet inne,

gehe dann einatmend wieder runter auf die Knie,

halte die Arme durchgestreckt, lasse die Zehen auf den Boden gestellt,

hebe ausatmend den Kopf und schaue entspannt geradeaus in den Raum,

halte kurz ganz ausgeatmet inne,

senke einatmend langsam den Kopf,

drücke dich dann bei der Ausatmung wieder mit den Händen und Füßen ab und hebe den Po in die Höhe,

insgesamt viermal,

wenn du beim vierten Mal in der Haltung des Hundes angekommen bist, wende den Kopf jeweils nach links und rechts und atme wie ein schniefender Hund kräftig unter die Achselhöhlen aus;

gehe wieder in den Vierfüßlerstand zurück und lege dich auf den Bauch, die Stirn liegt am Boden,

lege die Hände in den Nacken, schließe die Augen und verweile so ein paar Atemzüge lang.

12 / Entspannung im Liegen

Dann drehe dich auf den Rücken, bleibe entspannt liegen,
lasse die Augen geschlossen,
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 schwinge dich in die
Meditationshaltung.

13 / 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
Schädelansätzen 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 reiner 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

(siehe Übungsfolge im Liegen 1)