

# Die Energiemitte stärken



## 1 / nach vorn gebeugt, nach hinten gestreckt

Stehe aufrecht, die Füße stehen dicht nebeneinander, die Hacken sind etwas nach außen gedreht, sodass die Ballen der großen Zehen fest den Boden berühren.

Lege die Hände - Daumen nach vorn - auf die Nierengegend, atme tief ein, halte den Atem kurz an, beuge dann ausatmend den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn bis er ungefähr in der Waagerechten ist.

Halte die Beine ganz gestreckt, die Zehen greifen fest den Boden. Verweile so - die Ausatmung haltend - einige Augenblicke lang.

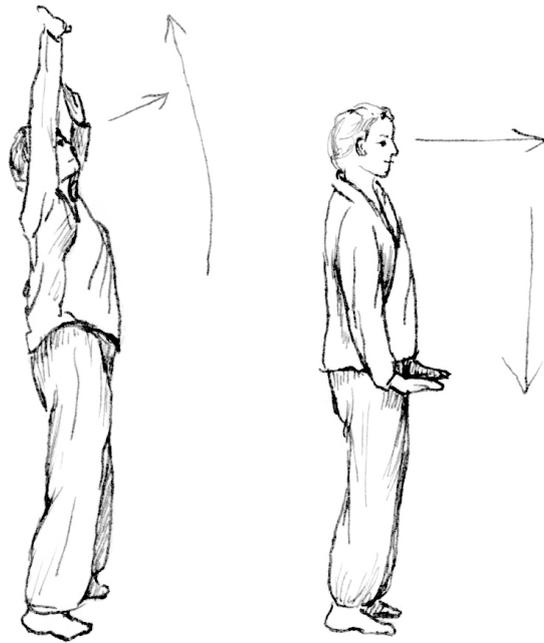
Dann gehe einatmend mit geradem Rücken wieder hoch, beuge dich weit nach hinten und lege den Kopf leicht in den Nacken, sodass die Vorderseite des Körpers ganz gestreckt wird, Verweile so - den Atem haltend - einige Augenblicke lang.

Wiederhole diese Abfolge insgesamt viermal.



## 2 / Reiterhaltung

Stehe breitbeinig,  
die Füße sind weit auseinander gestellt und leicht nach außen gedreht,  
die Hände liegen seitlich an den Oberschenkeln,  
hebe sie mit der Einatmung über den Kopf  
und lege die Handflächen aneinander,  
halte so mit angehaltener Atmung kurz inne,  
senke ausatmend die Arme auf Schulterhöhe - die Handflächen sind  
nach oben gekehrt - und verweile so vier tiefe Atemzüge lang,  
gehe dann in die Reiterhaltung,  
halte den Oberkörper gerade aufgerichtet,  
sammle dich in der Energiemitte  
schaue entspannt geradeaus in den Raum,  
verweile so vier tiefe Atemzüge lang gesammelt in einem Punkt,  
strecke anschließend die Beine und hebe gleichzeitig,  
tief und langsam einatmend, die Hände wieder über den Kopf,  
lege die Handflächen aneinander,  
halte so mit angehaltener Atmung kurz inne,  
wiederhole die Übung noch dreimal,  
stelle zum Abschluss die Füße hüftbreit zusammen und lockere die Beine,  
indem du sie ein wenig ausschüttelst.



### 3 / Arme nach oben heben und nach unten strecken

Die Füße stehen hüftbreit, die Zehen greifen den Boden, der Blick ist entspannt nach vorn gerichtet,

hebe einatmend die Arme - wie ein Vogel, der die Flügel ausbreitet - über den Kopf, strecke sie nicht, sondern lasse sie leicht gebeugt,

wende die Handflächen nach oben, lege gleichzeitig den Kopf nach hinten und schaue gen Himmel,

entspanne den Bauch und vergegenwärtige dir die Energiemitte, halte den Atem und verweile ohne Anstrengung so lange du kannst.

Dann senke mit der Ausatmung die Arme - wie ein Vogel, der die Flügel anlegt - und lasse sie entspannt seitlich am Körper liegen.

Hebe dann tief einatmend die Hände bis sie im 90 Grad Winkel zu den Ellenbogen stehen - die Handflächen zeigen zum Boden, die Arme sind ganz durchgestreckt, strecke auch Nacken und Beine und greife mit den Zehen kräftig den Boden, so dass eine leichte Spannung im ganzen Körper entsteht.

Vergegenwärtige dir die rote Lichtperle in der Energiemitte, halte den Atem und verweile ohne Anstrengung so lange du kannst.

Dann senke mit der Ausatmung die Hände, lockere Arme und Hände, indem du sie leicht schüttelst, entspanne einen Augenblick.

Wiederhole diese Abfolge noch dreimal.

## 4 / Stehen wie ein mächtiger Baum

Stehe aufrecht, die Füße sind hüftbreit auseinander gestellt, die Arme hängen locker herab, die Hände liegen seitlich an den Oberschenkeln.

Hebe die Arme langsam hoch bis sich die Außenseiten der Hände überm Kopf berühren, halte den Atem an und zähle ruhig bis vier.

Dann senke ausatmend die Arme langsam nach unten bis Schultern und Arme waagerecht sind. Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang. Anschließend senke die Arme langsam nach unten und lege die Hände wieder an die Oberschenkel.

Schüttele Arme und Hände ein wenig aus, entspanne kurz und wiederhole die Übung noch einmal.



## 5 / Meditation mit erhobenen Armen

Hebe die Hände gen Himmel,

strecke sie so hoch du kannst, verlagere dein Gewicht nach vorn auf die Fußballen, strecke die Beine, die Hüften, die Vorderseite des Körpers,

schaue mit den Augen entspannt leicht nach oben in den Himmel, sammle dich in deiner Energiemitte vier Fingerbreit unterhalb des Nabels, lasse dein Gewahrsein offen und weit, verweile in dieser Haltung acht entspannte, ruhige Atemzüge lang,



senke dann die Arme, so dass die Oberarme in einer Linie mit den Schultern sind, die Hände bleiben nach oben gestreckt,  
schaue mit den Augen entspannt geradeaus in den Raum und verweile in dieser Haltung acht entspannte, ruhige Atemzüge lang,

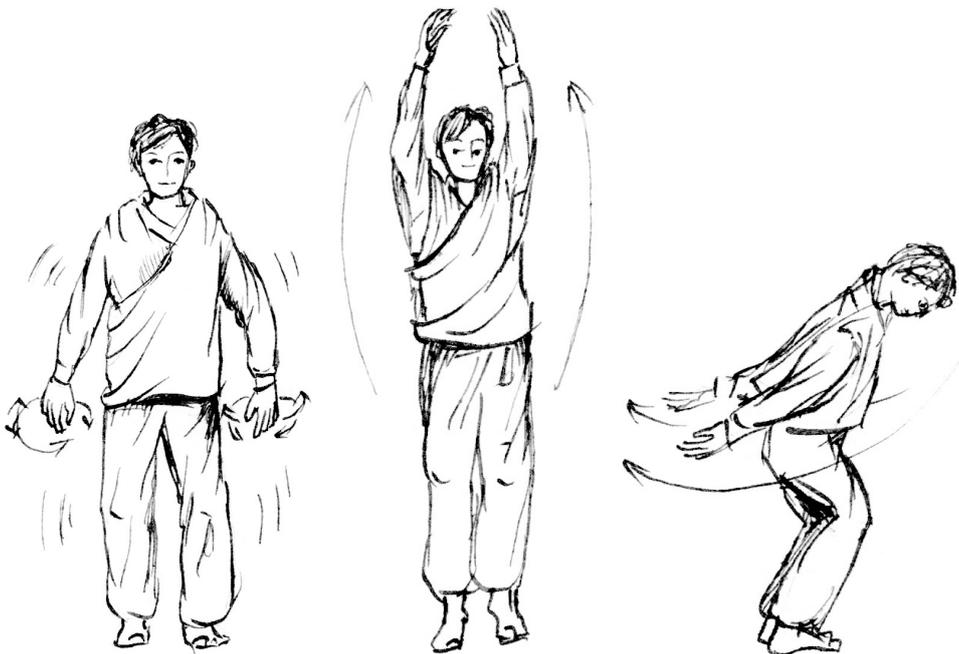


senke die Arme noch ein Stück tiefer, so dass die Oberarme ungefähr im 45 Grad Winkel sind, die Hände bleiben nach oben gestreckt,  
schaue mit gesenkten Augen entspannt vor dir auf den Boden, verweile in dieser Haltung acht entspannte, ruhige Atemzüge lang,



dann senke die Oberarme so weit, dass sie am Oberkörper anliegen und die Unterarme im 90 Grad Winkel nach vorn gestreckt sind, drehe die Innenflächen der Hände zum Himmel, senke den Kopf zur Brust, halte den Oberkörper gerade, entspanne den Bauch, stehe zentriert und locker, fühle mit den Fußsohlen den Boden, schließe die Augen und spüre in den Körper hinein. Verweile so acht entspannte, ruhige Atemzüge lang,

## 6 / Schütteln und Lockern



Stehe wie ein Berg,  
lasse die Arme natürlich seitlich hängen,  
der ganze Körper ist locker und im Energiezentrum vier Fingerbreit  
unterhalb des Nabels gesammelt,  
stehe hauptsächlich auf den Fußballen, die Fersen berühren nur ganz  
leicht den Boden,

beginne dann die Hände kräftig und schnell zu schütteln, so als hättest du sie gerade gewaschen und müsstest sie jetzt durch Schütteln trocknen,

schüttele die Hände locker und leicht, Arme, Handgelenke und Finger ganz fließend, sodass der ganze Körper, die Zehen eingeschlossen, zu vibrieren beginnt und die Hüften leicht auf und ab schwingen, dies geht nur, wenn du ganz entspannt und deine Energie im Unterbauch gesammelt hältst, atme dabei kräftig und geräuschvoll viermal ein und aus,

halte inne, strecke tief einatmend die Arme locker über den Kopf, gehe dabei auf die Zehenspitzen,

schüttele mit einem ‚HA‘ ausatmend die Arme mit lockeren Handgelenken nach unten hin aus und beuge dabei leicht die Knie, wiederhole dies viermal.

Dann stehe eine Weile still und spüre nach.