



übungsfolge
im stehen 1

Lernt in eurem alltäglichen Leben zu lieben.
Diese Liebe sollte rein, frei von Anhaftung sein
und um der Liebe willen gegeben werden.
Wenn sie irgendwelche Ansprüche enthält,
ist sie einfach ein geschäftlicher Austausch.
Wirkliche Liebe enthält keine Ansprüche,
kein mein und dein, keine Selbstsucht.
Liebe ist einfach Liebe.

Swami Muktananda

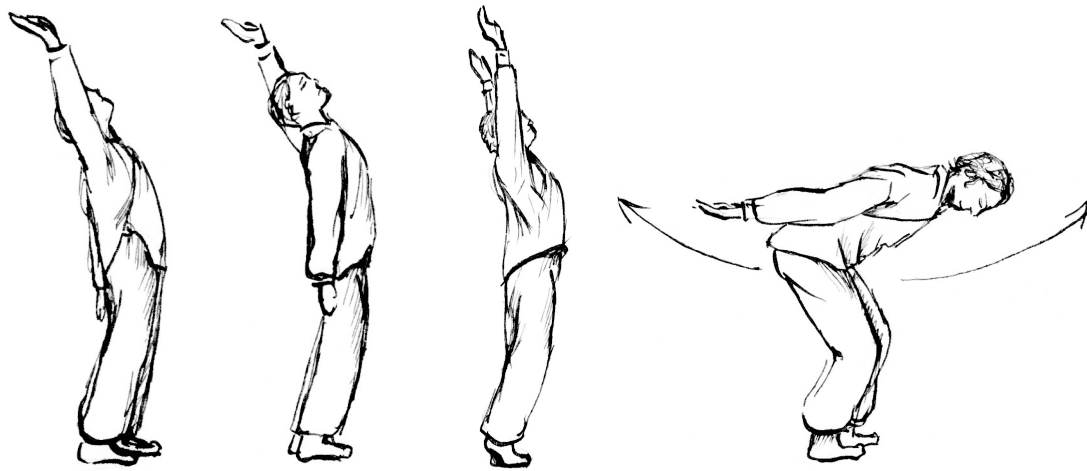
Übungsfolge im Stehen 1

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 / Arme strecken

Stehe gesammelt mit leicht gebeugten Knien,

hebe mit der Einatmung den rechten Arm nach vorn und hoch gen Himmel,

strecke dabei gleichzeitig die Beine, lasse mit der Ausatmung den rechten Arm sinken und beuge wieder die Knie,

hebe mit der Einatmung den linken Arm nach vorn und hoch gen Himmel,

strecke dabei gleichzeitig die Beine, lasse mit der Ausatmung den linken Arm sinken und beuge wieder die Knie,

wiederhole dies im Wechsel jeweils achtmal,

dann hebe mit der Einatmung beide Arme nach vorn und hoch gen Himmel,

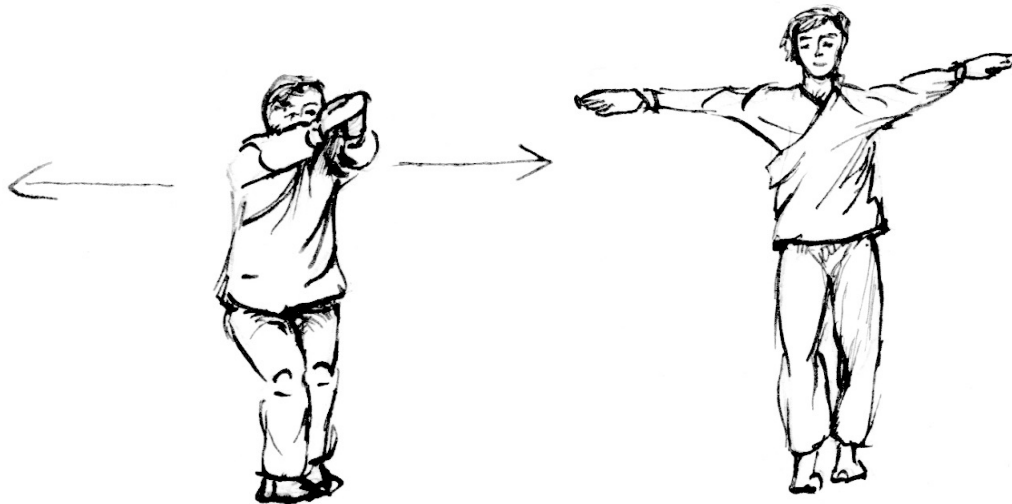
strecke die Beine und hebe die Fersen vom Boden, beuge den Kopf leicht nach hinten und schaue entspannt in den Himmel,

lasse mit der Ausatmung beide Arme sinken und beuge wieder die Knie, wiederhole dies insgesamt achtmal.



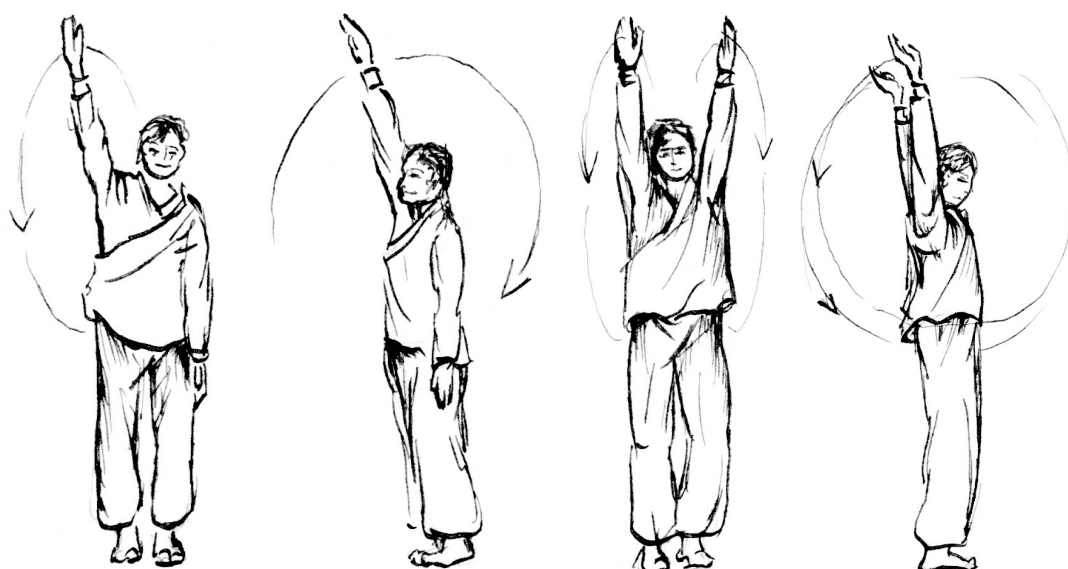
2 / Fliegen

Stehe gesammelt mit leicht gebeugten Knien,
 stelle dir vor, dass deine Arme Flügel sind,
 hebe dann mit der Einatmung den rechten Arm locker hoch und strecke
 ihn zum Himmel,
 beuge dabei den Körper leicht zur linken Seite, sodass die rechte Seite
 gestreckt wird,
 senke den rechten Arm mit der Ausatmung nach unten und beuge wie-
 der leicht die Knie,
 hebe dann mit der Einatmung den linken Arm locker hoch und strecke
 ihn zum Himmel,
 beuge dabei den Körper leicht zur rechten Seite, sodass die linke Seite
 gestreckt wird,
 senke den linken Arm mit der Ausatmung nach unten und beuge wieder
 leicht die Knie,
 wiederhole dies im Wechsel jeweils achtmal,
 dann hebe mit der Einatmung beide Arme gen Himmel, sodass sich die
 Handrücken berühren,
 strecke die Beine und hebe die Fersen leicht vom Boden,
 lasse mit der Ausatmung beide Arme sinken und beuge wieder die Knie,
 wiederhole dies achtmal.



3 / Schwimmen

Stehe mit leicht gebeugten Knien, strecke die Arme waagrecht nach vorn und lege die Hände zusammen,
atme tief ein und bewege wie beim Schwimmen die Arme zur Seite, drehe dabei die Innenfläche der Hände nach hinten,
strecke die Beine, verlagere dein Gewicht auf die Vorderfüße und öffne weit den Brustkorb,
halte kurz inne,
gehe dann ausatmend wieder in die Ausgangsposition zurück,
insgesamt achtmal,
schüttle am Ende leicht die Arme und Hände.

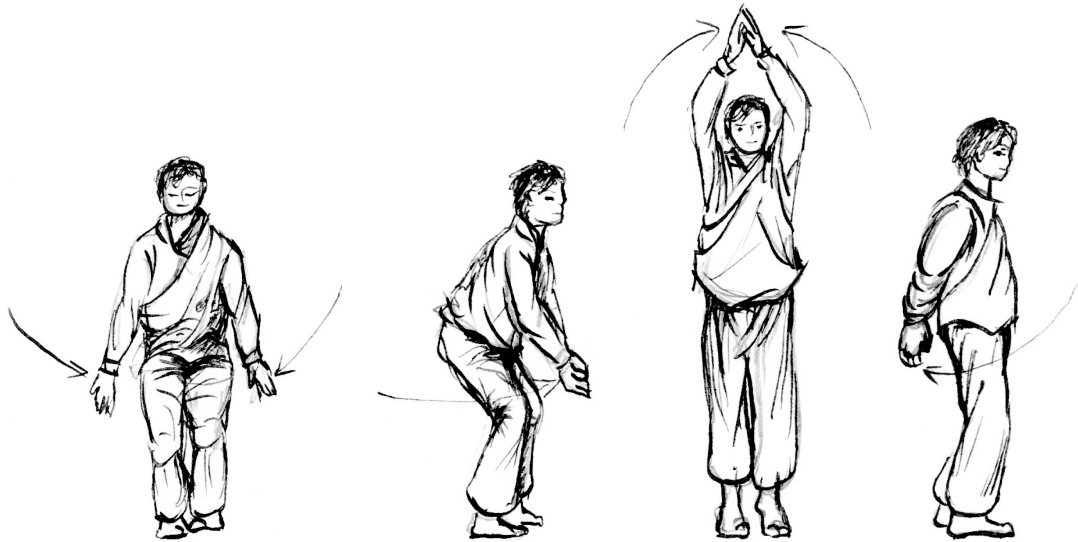


4 / Arme kreisen

Stehe mit leicht gebeugten Knien,
kreise den rechten Arm achtmal nach vorn und dann achtmal nach hinten - zügig, ruhig und gelassen, mit fließendem Atem.

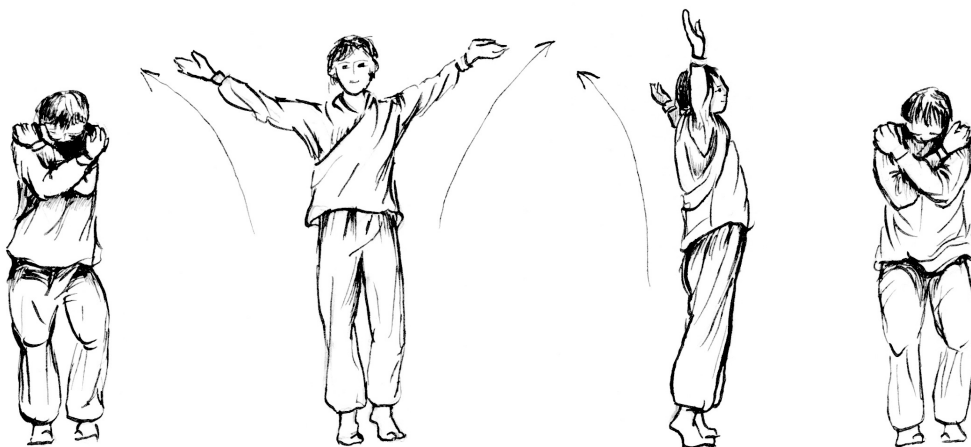
Kreise den linken Arm achtmal nach vorn und dann achtmal nach hinten - zügig, ruhig und gelassen, mit fließendem Atem.

Kreise beide Arme achtmal nach vorn und dann achtmal nach hinten - zügig, ruhig und gelassen, mit fließendem Atem.



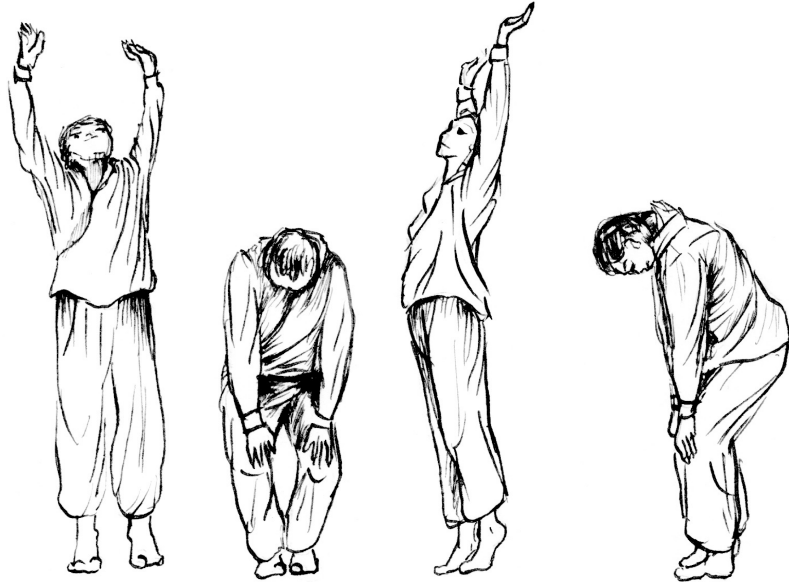
5 / Klatschen

Stehe aufrecht und entspannt mit seitlich hängenden Armen, klatsche mit hängenden Armen vor dir die Hände zusammen, dann klatsche mit gestreckten Armen die Hände überm Kopf zusammen, gehe dabei auf die Zehenspitzen, dann klatsche die Hände hinter deinem Rücken zusammen, halte den Körper locker und entspannt, sei ganz heiter und kindlich, klatsche insgesamt 108mal.



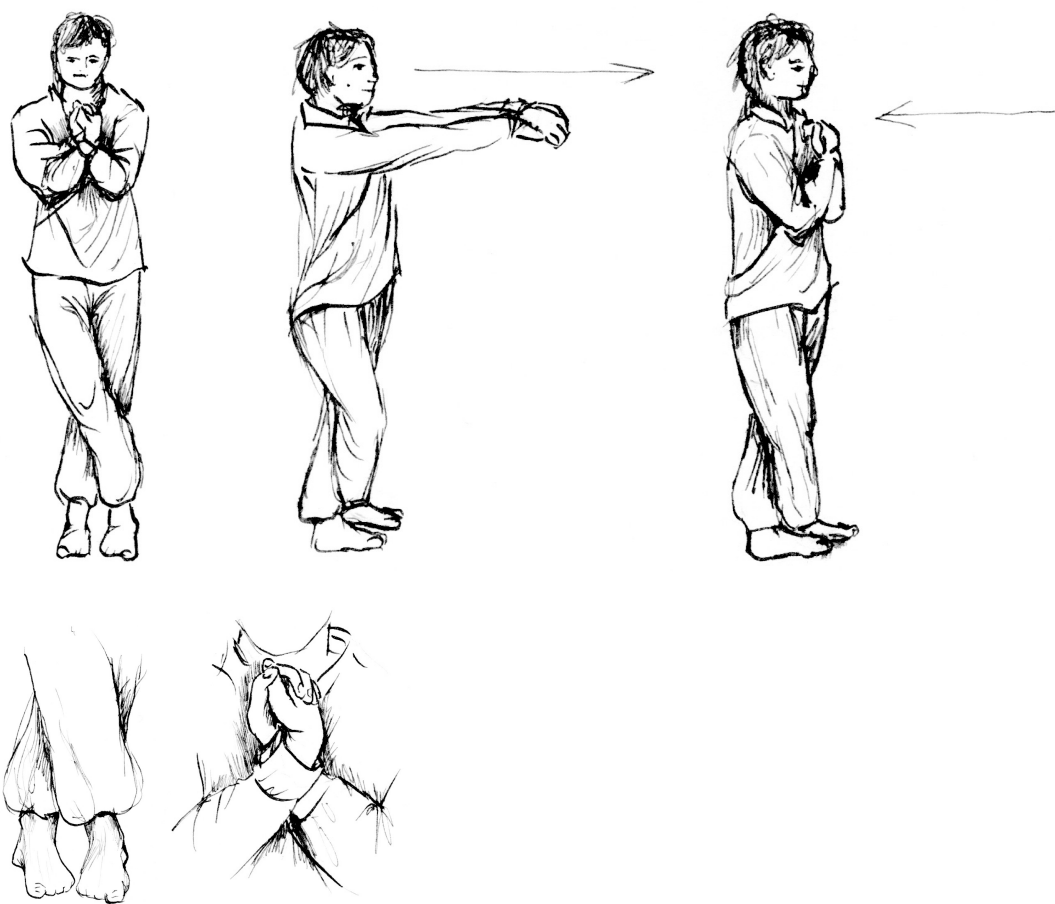
6 / Flattern wie ein Vogel

Stehe aufrecht, die Füße eine Handbreit auseinander,
 kreuze ausatmend die Arme vor der Brust, rechts über links, und lege die
 Hände auf die jeweils andere Schulter,
 beuge den Rücken, senke den Kopf und ziehe den Bauch etwas ein,
 die Knie sind leicht gebeugt,
 hebe mit der Einatmung die Arme seitlich schräg nach oben,
 stelle dich auf die Vorderfüße und strecke den Körper ganz nach hinten -
 wie ein gespannter Bogen,
 achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen,
 gehe ausatmend wieder in die Anfangsstellung zurück,
 wechsle dabei die Arme,
 mache die Übung achtmal ,
 wende die ganze Zeit über die Ujayi Atmung an - das tiefe Ein- und Aus-
 atmen mit kontrahierter Stimmritze.



7 / Uddiyana Bandha im Stehen

Hebe einatmend Arme und Hände senkrecht hoch,
stelle dich dabei auf die Zehenspitzen,
neige dich mit der Ausatmung nach vorn,
setze die Füße gleichzeitig wieder ganz auf den Boden,
lege die Hände auf die leicht gebeugten Knie,
drücke das Kinn zum Brustbein,
ziehe am Ende der Ausatmung das Zwerchfell und den gesamten Bauch
zur Wirbelsäule hin,
halte ausgeatmet so eine kurze Weile inne,
gehe einatmend wieder in die Anfangsposition,
mache die Übung insgesamt viermal.



8 / Großes X

Stehe aufrecht und stelle die Füße überkreuz, zuerst den rechten vor den linken, bringe beide Fußsohlen ganz zum Boden, kreuze die Unterarme vor der Brust, den rechten vor den linken, und lege die Hände ineinander, so als würdest du dir selbst die Hand geben, halte entspannt und im Unterbauch gesammelt inne, dann atme tief ein und strecke gleichzeitig die Arme mit zusammen gelegten Händen nach vorn, halte ganz kurz inne, kehre zügig in die Ausgangsposition zurück und schlage ausatmend mit den zusammen gelegten Händen gegen das Brustbein, wiederhole diese Bewegungsfolge viermal, stehe danach still und schaue mit entspanntem Blick in den Raum, wechsele nach einer Weile die Position der Füße und Hände und wiederhole die Übung viermal.



9/ Himmlische Trommel

Stelle die Beine etwa 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 übereinander gelegt,
beuge dich vor, senke den Kopf und lasse ihn entspannt hängen,
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,
am Ende 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 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 seitlich aus und lasse sie an die Körperseiten
sinken.

Abschlussübungen

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

Massage



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,



mach 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,



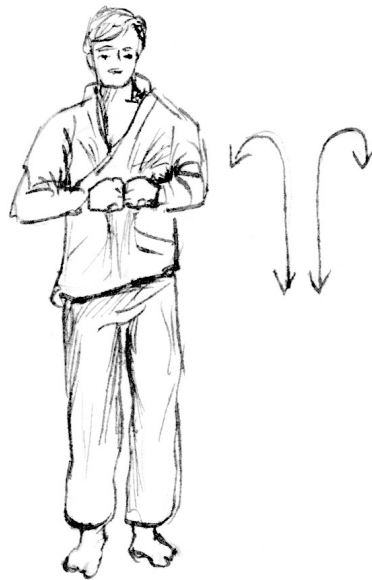
lege anschließend die Fäuste auf die Nieren und massiere mit den Faustseiten in schneller kreisender Bewegung, insgesamt achtmal,



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,



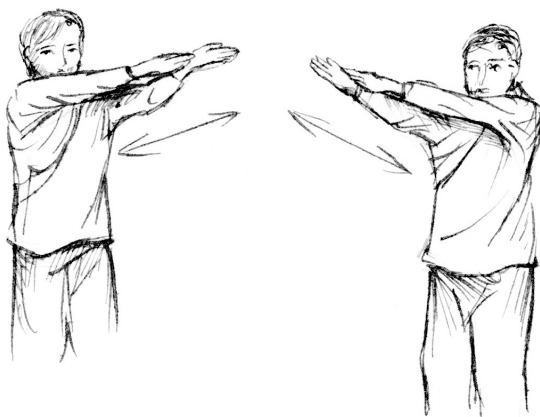
dann bewege sie in der Körpermitte vom Zwerchfell bis zum Schambein viermal auf und ab,



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, massiere dabei mit den Fingerknöcheln,



strecke beide Arme nach vorn, lege die Hände 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 an-
einander, sodass die Handflächen ganz warm werden,



lege die warmen Hände in den Nacken und bewege sie schnell am Hin-
terkopf entlang über die Schädeldecke, übers Gesicht und wieder zu-
rück in den Nacken, insgesamt viermal,

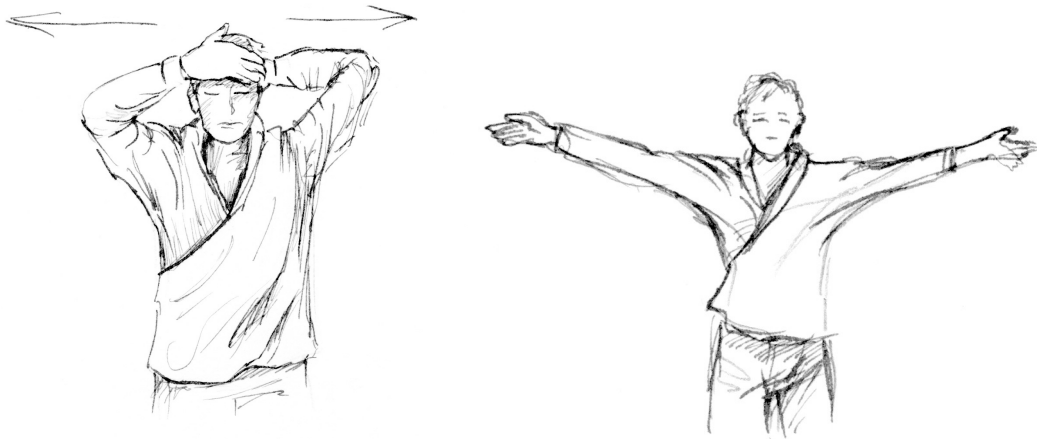
streiche mit den Handballen von der Mitte der Stirn bis zu den Schläfen, von der Nasenwurzel über die Augen bis zu den Ohren, vom Mund bis zu den Ohrläppchen und vom Kinn bis zu den Kaumuskeln,



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 waagerecht 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.