



Entspannungsübungen
im Stehen

Weise ist der Mensch,
der inmitten von allem Auf und Ab
und Hin und Her des Lebens
fest steht wie ein Berg;
der wie die Erde gelassen alles trägt,
sei es gut oder schlecht;
der sich wie der nicht zu fangende Wind
von den illusorischen Vergnügen
dieser flüchtigen Welt nicht fangen lässt;
der wie ein vollkommen rein
aus dem Schlamm erblühender Lotus,
unbeeinflusst von weltlichen Versuchungen
ruhig, heiter und friedfertig lebt.

Nacken und Schultern entspannen



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.

Visualisiere oberhalb des Atlas eine sprudelnde Nektarquelle.

Sammle dein Gewahrsein darauf und fühle,
wie der Atem in die Nektarquelle strömt und sie aktiviert.

Bei jeder Ausatmung verteilt sich
ihr sprudelnder, erfrischender, lichtvoller Nektar
im Bereich oberhalb der Wirbelsäule,
sowie in Nacken, Hals und Schultern,
durchfließt sämtliche Muskeln und Nerven
und löst alle hier gehaltene Anspannung völlig auf.

Visualisiere dies während der Übungen 1 bis 8.



1 / Arme nach vorn strecken

Stehe aufrecht - die Füße hüftbreit - und blicke entspannt geradeaus, halte die Hände auf Schulterhöhe, die Innenflächen zeigen von dir weg. Atme tief ein und schiebe die Hände langsam mit der Ausatmung nach vorn – versetze Berge, strecke die Arme ganz und lasse am Ende der Streckung die Hände locker nach vorn fallen.

Hebe mit der Einatmung die Hände langsam wieder hoch und ziehe die Arme langsam zum Körper zurück.

Wiederhole dies weitere siebenmal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



2 / Spannung und Entspannung

Verschränke die Hände vor der Brust, die Füße stehen hüftbreit, die Zehen greifen den Boden, die Augen schauen entspannt geradeaus.

Atme tief ein und ziehe lang ausatmend die Arme so weit es geht auseinander und halte in voller Spannung kurz inne.

Dann atme tief ein, löse die Spannung und beginne wieder von vorn.

Wiederhole diese Abfolge insgesamt viermal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



3 / Hände drehen

Stehe mit leicht gebeugten Knien, die Füße sind ungefähr eine Handbreit auseinander gestellt, die Zehen greifen den Boden.

Sammele dich in der Energiemitte und schaue entspannt geradeaus.

Hebe die locker herab hängenden Arme langsam bis auf Schulterhöhe, atme tief ein und drehe gleichzeitig die Handflächen nach oben und noch ein wenig weiter, halte mit entspanntem Bauch kurz inne.

Dann atme tief aus und drehe gleichzeitig die Handflächen nach unten und noch ein wenig weiter, halte mit entspanntem Bauch kurz inne.

Insgesamt viermal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



4 / Arme von sich stoßen

Stehe aufrecht, die Füße hüftbreit,
beuge dich ausatmend so weit vor, dass du die Handflächen an die Innenseite der Knie legen kannst.
Richte dich während der Einatmung langsam auf,
lege die Außenseiten der Hände aneinander, platziere sie mit den Handkanten am Unterbauch,
atme tief ein und streiche während der Einatmung mit den Handkanten am Vorderkörper hoch bis zu den Schlüsselbeinen,
mache dort eine leichte Faust, Daumen innen liegend, und bewege die Fäuste bis zum Ansatz der Schlüsselbeine,
verweile so kurz mit gehaltener Atmung,
dann stoße die Arme mit einem hörbaren HAH kräftig nach vorn und öffne dabei die Hände,
insgesamt achtmal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



5 / Gekreuzte Hände über den Kopf heben

Stehe aufrecht, die Füße hüftbreit,
lege das rechte Handgelenk über das linke und drehe die Handflächen
zueinander, so als möchtest du dir selbst die Hand geben, die Hände
umfassen sich gegenseitig.

Hebe in dieser Haltung einatmend die Arme über den Kopf, strecke dich
ganz, halte mit angehaltener Atmung inne und zähle dabei innerlich
ruhig bis vier.

Senke ausatmend die Arme und auch den Kopf ein wenig. Halte mit
gehaltener Ausatmung kurz inne.

Wiederhole die Bewegung weitere dreimal.

Dann lege das linke Handgelenk übers rechte und mache die Übung
noch einmal viermal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



6 / Kopf mit Arm biegen

Stehe aufrecht, die Füße sind ungefähr eine Handbreit auseinander gestellt, die Zehen greifen den Boden,
lege die linke Hand zur leichten Faust geballt - Daumen an die Wurzel des Ringfingers gelegt - mit der Rückseite aufs Kreuzbein,
hebe den rechten Arm, so dass der Oberarm das rechte Ohr berührt.
Lege den Unterarm über den Kopf und decke mit der rechten Hand das linke Ohr zu,
ziehe ausatmend den Kopf sanft zur rechten Seite, so dass die linke Körperhälfte gestreckt wird.
Halte inne und verweile entspannt atmend einige Augenblicke lang.
Dann löse die Spannung, stehe gerade und massiere mit der linken Hand einige Male den Nacken, halte den Kopf dabei locker.
Wiederhole anschließend die Bewegung mit dem linken Arm.
Insgesamt viermal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



7 / Schultermuskeln strecken

Stehe aufrecht, die Füße sind leicht auseinander gestellt.

Strecke einatmend die Arme zur Seite, lege sie mit der Ausatmung schwungvoll vor der Brust überkreuz zusammen, sodass der rechte Ellbogen in der linken Armbeuge ruht und die Innenflächen der Hände zusammen gelegt sind.

Halte inne und verweile entspannt atmend einige Augenblicke lang.

Dann breite einatmend die Arme wieder schwungvoll aus und lege diesmal beim Überkreuz gehen den linken Ellenbogen in die rechte Armbeuge.

Insgesamt viermal.

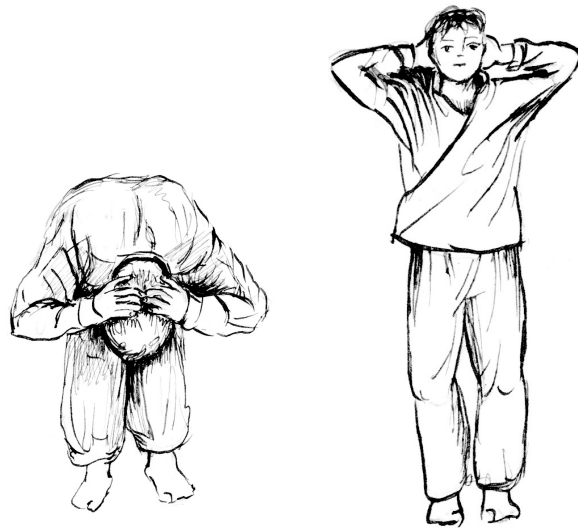
Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



8 / Schulterblätter zusammen drücken

Stehe aufrecht, die Füße sind leicht auseinander gestellt.
Verschränke die Hände hinterm Rücken, die Zeigefinger liegen dabei gestreckt aneinander, die Daumen sind überkreuz.
Presse mit der Ausatmung die Schulterblätter zusammen, halte inne und verweile einige Augenblicke lang,
dann lasse die Schultern wieder locker.
Lasse die Hände hinterm Rücken verschränkt,
beuge mit der Ausatmung den Oberkörper nach vorn,
und presse dabei die Schulterblätter so weit wie möglich zusammen,
halte inne und verweile einige Augenblicke lang.
lasse die Schultern wieder locker und hebe den Oberkörper.
Wiederhole diese Abfolge insgesamt zweimal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



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 Klopferäusch 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.

Nektar eingießen



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, lasse dabei das Kreuzbein etwas sinken,

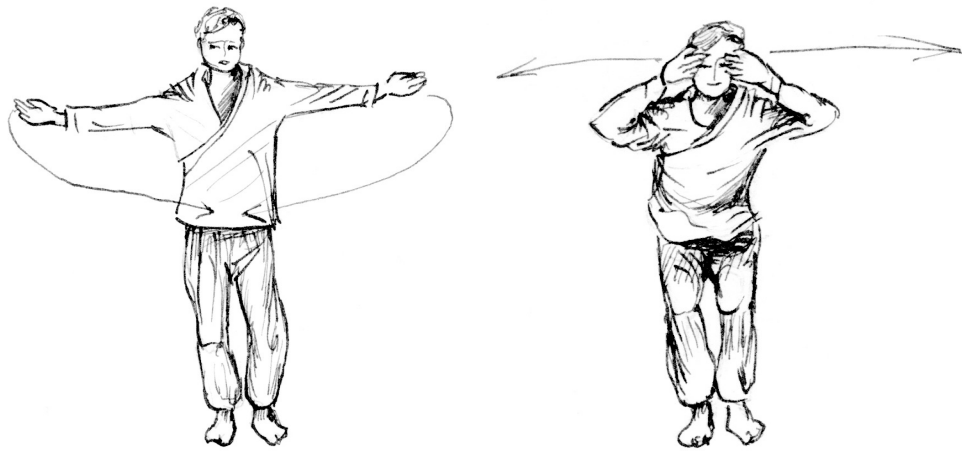
die Füße sind fest mit dem Erdboden verbunden,

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.

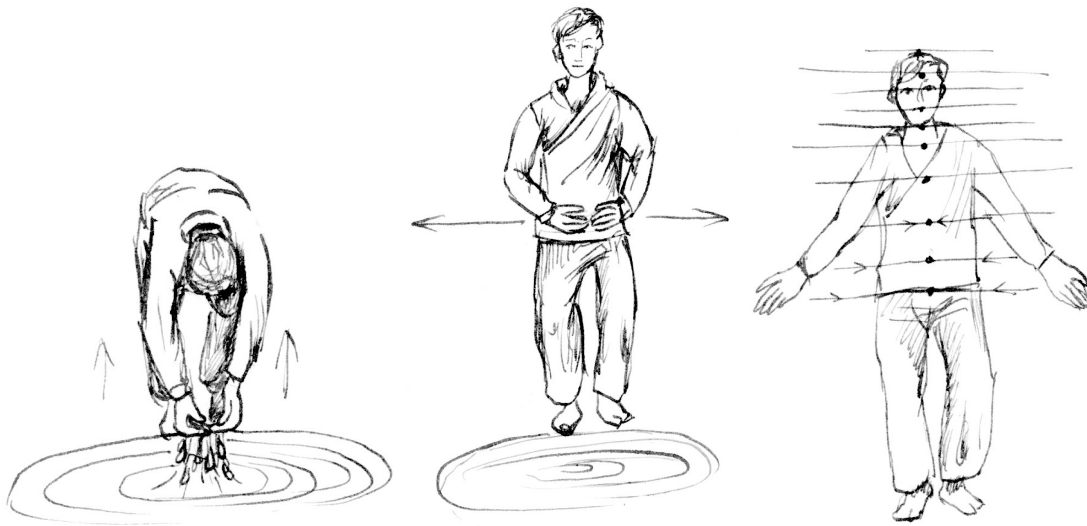
Wiege den Körper in ganz leichten, fast unsichtbaren Bewegungen und lasse ihn wie von selbst seine Mitte finden,

wenn du das Gefühl hast, die Mitte gefunden zu haben, halte inne und sei wie ein Berg.



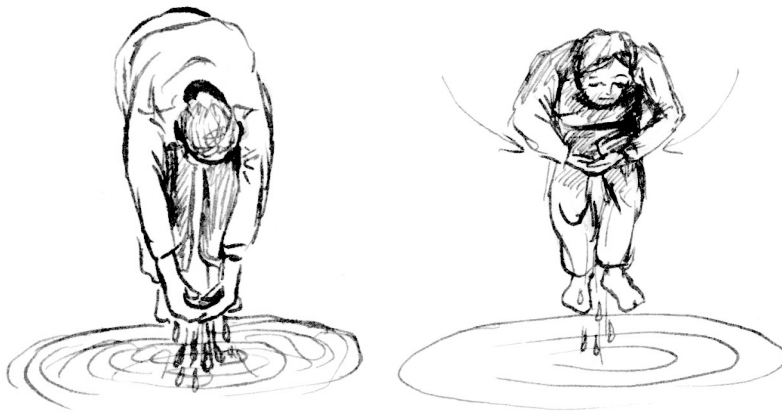
1 / Den Vorderkörper öffnen

Halte die Knie leicht gebeugt und die Arme seitlich gestreckt,
 atme tief ein, bewege dabei die Hände zum Bauch und beuge die Knie tiefer,
 berühre mit den Fingerspitzen die Energiemitte vier Fingerbreit unterm Nabel,
 ziehe mit der Ausatmung die Bauchdecke auseinander, so als würdest du zwei Vorhänge beiseite schieben,
 stelle dir vor, dass dadurch alle Blockaden, Spannungen etc.
 weggenommen und die Energiemitte sowie der gesamte Unterbauch offen und durchlässig werden,
 strecke die Arme mit lockeren Händen ganz zur Seite und kehre in die Ausgangsposition zurück,
 wiederhole die gleiche Bewegung auf Höhe des Nabels, des Zwerchfells, der Brustmitte, der Schlüsselbeine, der Kehle, des Mundes, der Augen, der Stirn, des Scheitels,
 dann mit dem Scheitel beginnend wieder zurück bis zur Energiemitte, öffne dabei jede Region mit den Fingerspitzen und stelle dir jeweils vor, dass alle Blockaden und Spannungen weggenommen werden und die ganze Region offen und durchlässig wird,
 zum Abschluss stehe innehaltend einen kurzen Moment still.



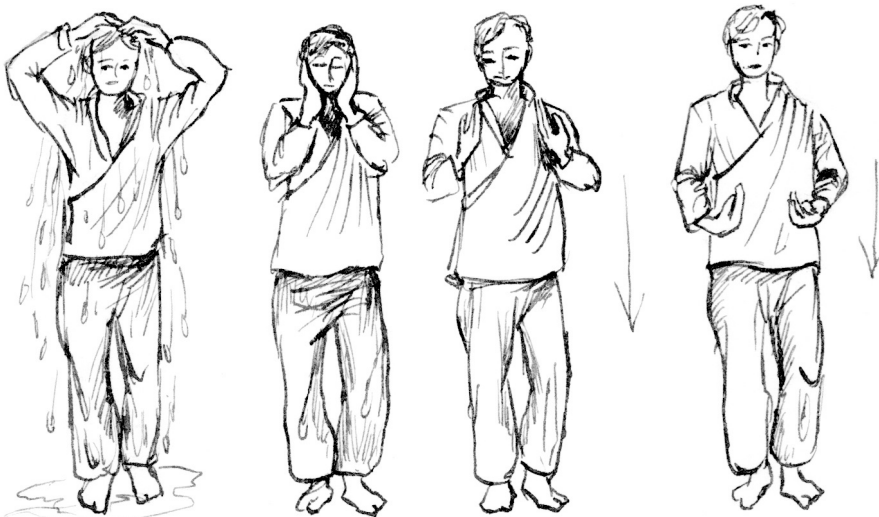
2 / Nektar eingießen

Diese Übung ist vom Ablauf sehr ähnlich wie die vorige.
 Stelle dir vor, dass sich vor dir ein See befindet, der nicht gewöhnliches Wasser sondern weißen, leicht goldfarbenen, leuchtenden, köstlichsten Weisheitsnektar enthält,
 dieser Nektar unvergänglichen Glücks befindet sich direkt vor deinen Füßen,
 neige dich nieder und schöpfe mit beiden Händen daraus,
 bringe die gefüllten Hände zuerst zur Energiemitte im Unterbauch und streiche einatmend den Nektar mit den Handflächen in die durchlässige Körperregion ein,
 denke, dass sie ganz von diesem Nektar durchtränkt und erfüllt wird,
 strecke die Arme mit lockeren Händen ganz zur Seite und kehre in die Ausgangsposition zurück,
 wiederhole die gleiche Bewegung auf Höhe des Nabels, des Zwerchfells, der Brustmitte, der Schlüsselbeine, der Kehle, des Mundes, der Augen, der Stirn, des Scheitels,
 dann mit dem Scheitel beginnend wieder zurück bis zur Energiemitte, fühle, wie das, was in der vorigen Übung geöffnet und durchlässig wurde, jetzt mit dem Nektar der Weisheit und des unvergänglichen Glücks gefüllt wird,
 zum Abschluss stehe innehaltend einen kurzen Moment still.



3 / Nektar auf den Kopf gießen

Beuge dich tief nach unten und schöpfe mit den Händen Nektar aus dem Nektarsee vor dir,
richte dich auf und gieße den Nektar auf den Kopf,
stelle dir vor, dass er in dich hinein und auch außen am ganzen Körper herunter fließt,



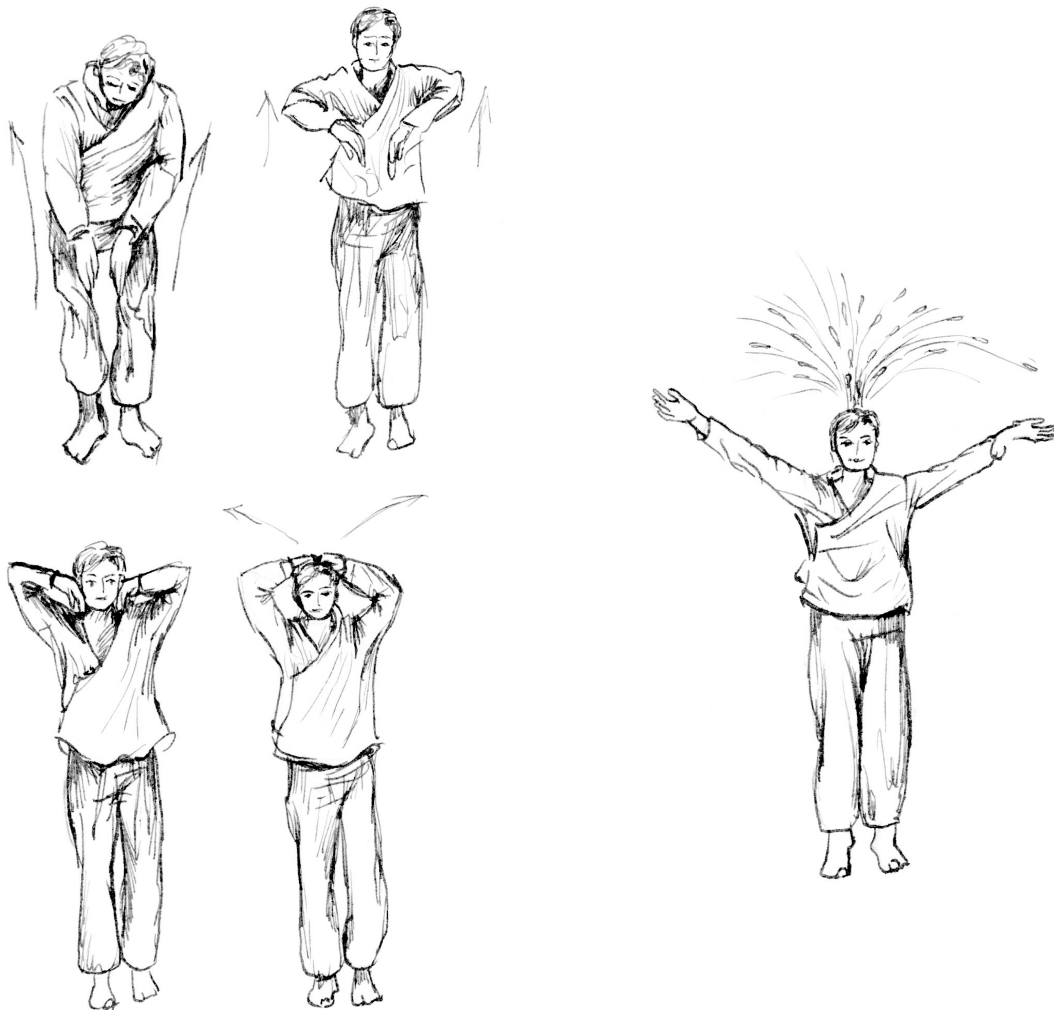
streiche dabei mit den Händen seitlich an Kopf und Hals entlang, drehe dann die Hände und streiche mit den Handkanten an der ganzen Vorderseite des Körpers herunter, führe diese Bewegung insgesamt viermal aus,



dann gieße den Nektar ein, streiche wieder mit den Handflächen am Kopf und Hals entlang und dann mit den Außenseiten der Finger an den Körperseiten herunter, insgesamt viermal,

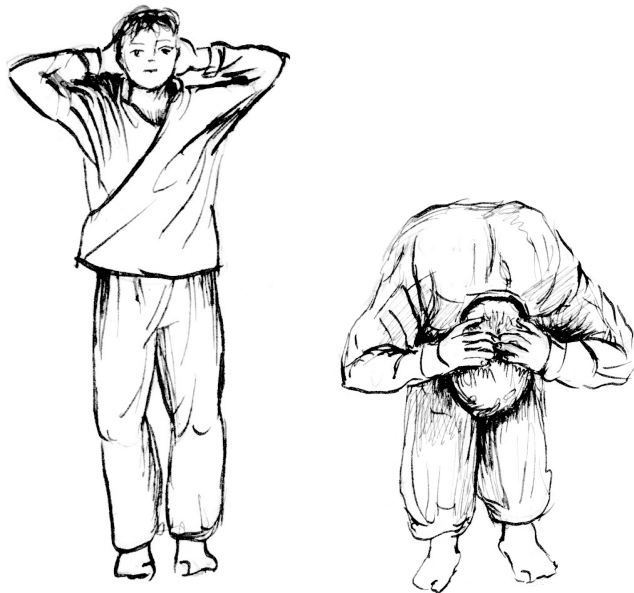


gieße wieder den Nektar auf den Kopf und streiche nun mit den Händen über Gesicht und Hinterkopf und dann mit den Außenflächen der Hand die Rück- und Vorderseite des Körpers herunter, insgesamt viermal, stehe zum Abschluss einen kurzen Moment still.



4 / Sprudelnder Nektar

Stelle dir nun vor, dass du vom Nektar vollkommen gereinigt und ganz erfüllt bist, sodass du wie eine sprudelnde Quelle allen von diesem köstlichen Nektar geben kannst, führe die Hände unten vorm Körper mit den Handrücken zusammen, streiche mit den Innenkanten der Hände an der Vorderseite des Körpers hoch, wechsle am Hals zum Hinterkopf und streiche mit den Außenkanten nach oben und strecke die Arme weit über den Kopf, stelle dir dabei vor, dass der Nektar wie eine Fontäne aus dir heraussprudelt und sich, während du die Hände auseinander bewegst und die Arme seitlich weit von dir streckst, in alle Richtungen zu allen Lebewesen verteilt und ihnen Glück und Erfüllung schenkt, wiederhole dies insgesamt zwölfmal.



5 / 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 Klopferäusch 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.