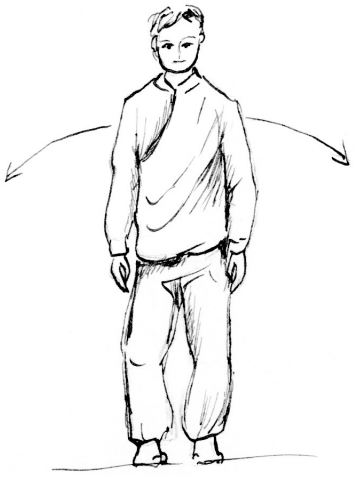
übungsfolge im stehen 2

Hass wird nicht durch Hass besiegt,
er wird durch Liebe besiegt.
Dies ist ein ewiges Gesetz.

Dhammapada

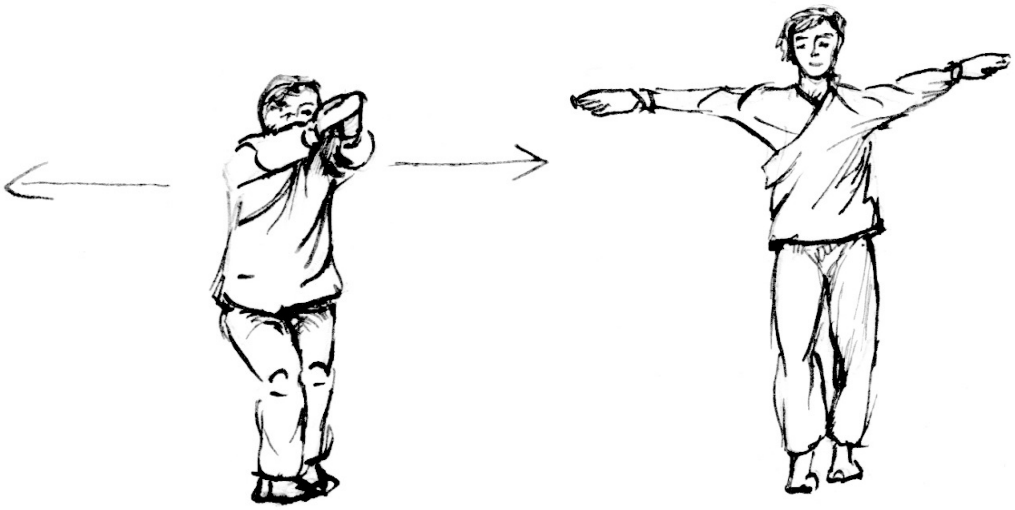
Übungsfolge im Stehen 2

Vorübung



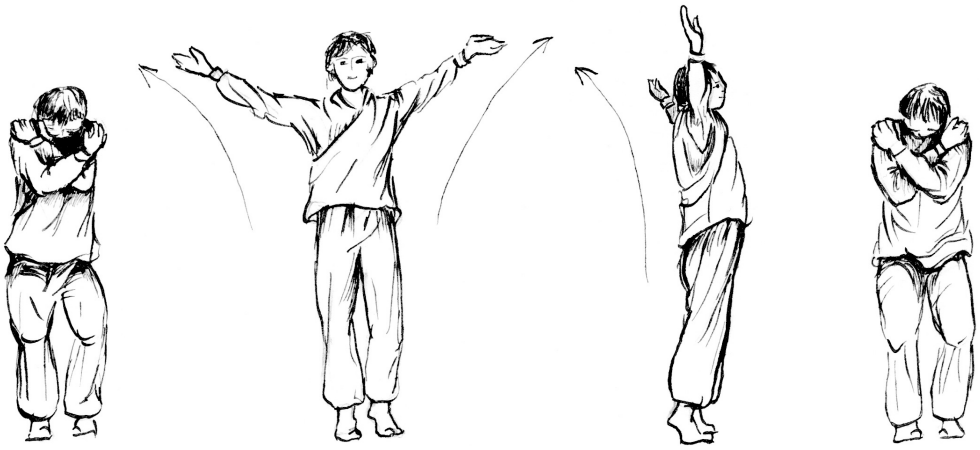
Stehen wie ein Berg – sich mit Erde und Himmel verbinden

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 / Schwimmen

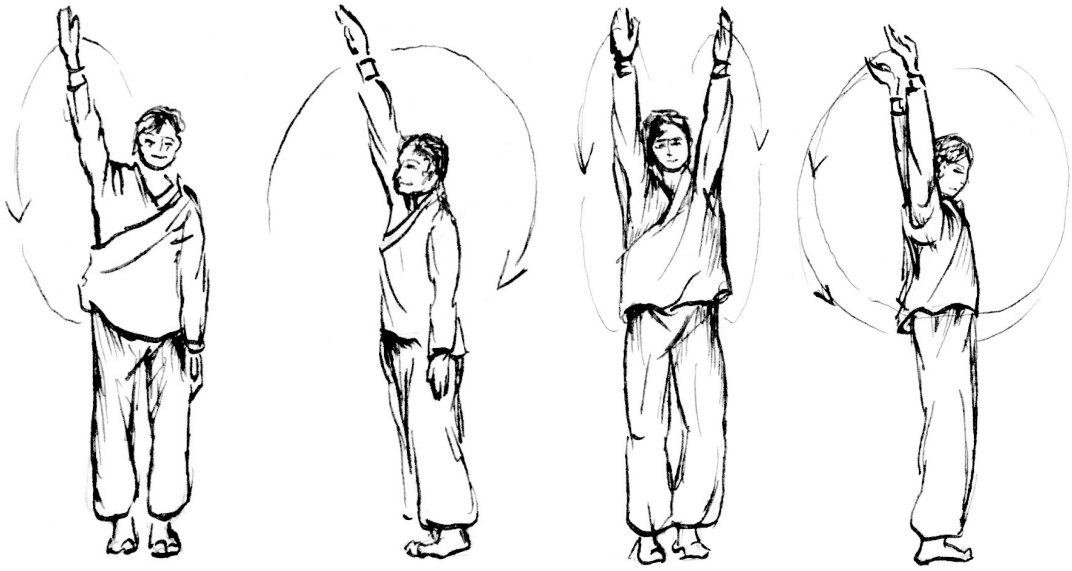
Stehe mit leicht gebeugten Knien, strecke die Arme waagerecht nach vorn und lege die Hände zusammen,
atme tief ein und bewege wie beim Schwimmen die Arme zur Seite, drehe dabei die Innenfläche der Hände nach hinten,
strecke die Beine, verlagere dein Gewicht auf die Vorderfüße und öffne weit den Brustkorb,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



2 / 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 Ausatmen mit kontrahierter Stimmritze.

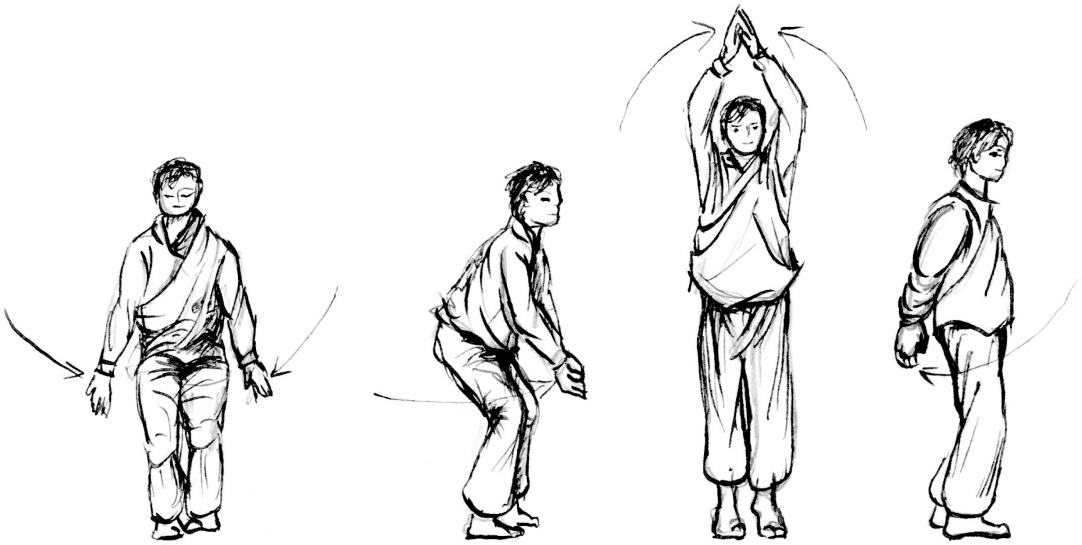


3 / Arme kreisen

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

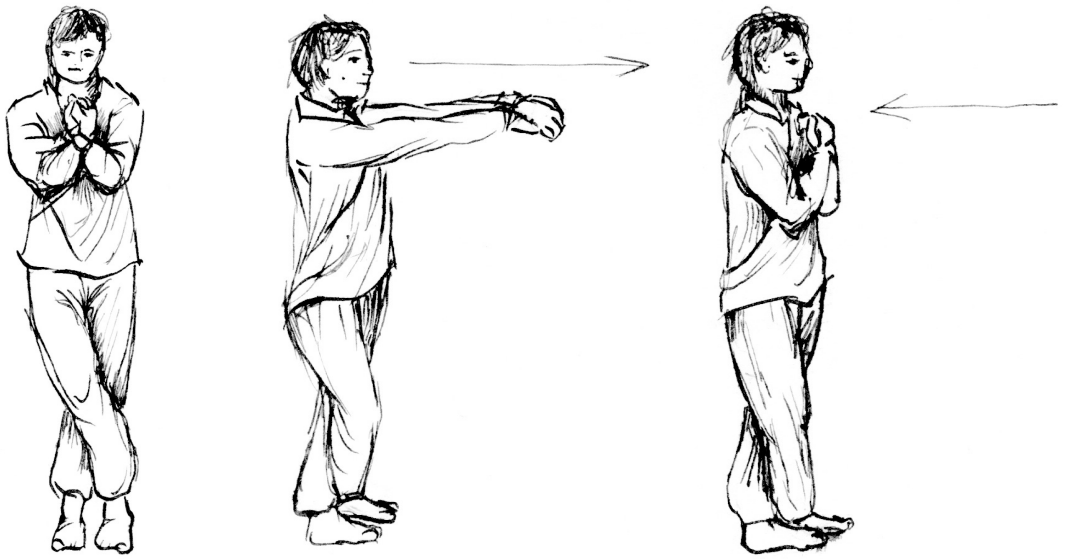
Kreise den linken Arm achtmal nach vorn und dann achtmal nach hinten - zügig, ruhig und gelassen, mit fließendem Atem.

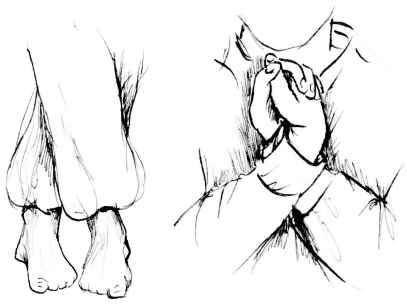
Kreise beide Arme achtmal nach vorn und dann achtmal nach hinten - zügig, ruhig und gelassen, mit fließendem Atem.



4 / 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.





5 / 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,

wechsle nach einer Weile die Position der Füße und Hände und wiederhole die Übung viermal.

6 / Den Oberkörper seitlich drehen

Stelle die Füße schulterbreit, halte die Knie leicht gebeugt,
lege die Hände seitlich auf die Hüften, Daumen zeigen nach vorn, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts, bewege den Kopf mit und schaue lächelnd nach hinten, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

verschränke die Arme vor dem Unterbauch und umfasse die Ellbogen mit den Händen, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts (wie oben), ziehe dabei mit der rechten Hand am linken Ellbogen, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

verschränke die Arme vor der Brust und fasse mit den Händen die Schultergelenke, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts (wie oben), ziehe dabei mit der rechten Hand an der linken Schulter, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

verschränke die Finger und lege die Hände an den Hinterkopf, strecke die Ellbogen nach hinten, sodass sich der Brustraum öffnet, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts, lächle, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

strecke die Arme waagerecht seitlich von dir, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts, bewege den Kopf mit und schaue lächelnd nach hinten, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

lockere die Arme und halte kurz inne.

8 / 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 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 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