Übungsfolge im Sitzen

Unser Mitgefühl sollte in seinem Ausmaß
grenzenlos und unendlich wie der kosmische Raum
sein, so dass kein Wesen, an welchem Ort und welcher
Art auch immer, ausgelassen wird.
Wenn wir
völlig unermessliches Mitgefühl entwickeln,
wird die Frucht, die uns daraus erwächst,
auch unermesslich sein.

Gendün Rinpotsche

Vorübung

Sitzen wie ein Berg

Sitze aufrecht und entspannt, sei einfach da -
hier in deinem Körper, jetzt in diesem Augenblick.
Atme tief und ruhig durch die Nase ein,
atme sanft und lang durch den Mund aus.
Stelle dir bei der Einatmung vor, dass du
vollkommen reine und frische Energie einatmest.
Denke bei der Ausatmung, dass du
alle Zerstreuung und Trübung von Körper und Geist ausatmest.

Praktiziere dies etwa drei Minuten lang
und stimme dich so auf die Übungen ein.

Übungsfolge

1 / Geschmeidige Gelenke

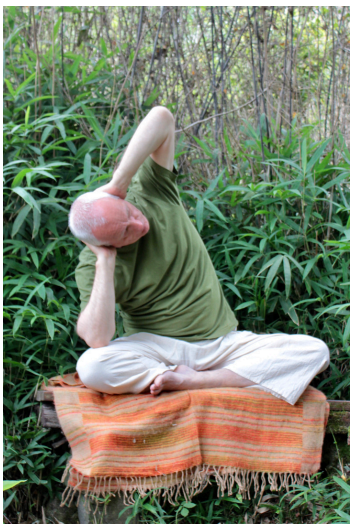
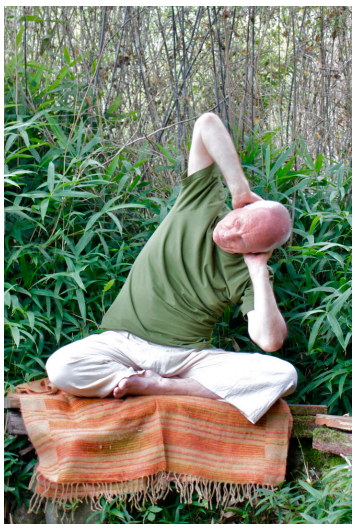
Strecke die Beine nach vorn, die Füße liegen etwa hüftbreit auseinander,
neige sie nach innen bis sie sich an den Zehen berühren,
kreuze die Arme vor der Brust, den rechten Arm über den linken gelegt,
fasse mit der rechten Hand die linke - als würdest du dir die Hand geben,
atme tief ein, strecke mit der Ausatmung die Arme mit verschränkten
Händen schwungvoll von dir weg, kippe dabei die Füße nach außen,
ziehe einatmend die Arme wieder an die Brust und bringe die Füße
wieder zusammen - insgesamt achtmal,
dann wechsle die Hände und wiederhole die Bewegungen achtmal.

2 / Arme strecken und nach hinten ziehen

Lege die Oberarme gegen die Körperseiten,
hebe die Hände mit den Innenflächen nach oben gekehrt, sodass die Unterarme im 90 Grad Winkel zu den Oberarmen sind,
mache Fäuste und strecke tief einatmend die Arme schnell nach vorn, öffne dabei die Hände - halte eingeatmet kurz inne,
mache wieder Fäuste, ziehe die Arme kräftig ausatmend schwungvoll nach hinten, sodass die Schulterblätter zusammen gedrückt werden - halte ausgeatmet kurz inne,
insgesamt achtmal.

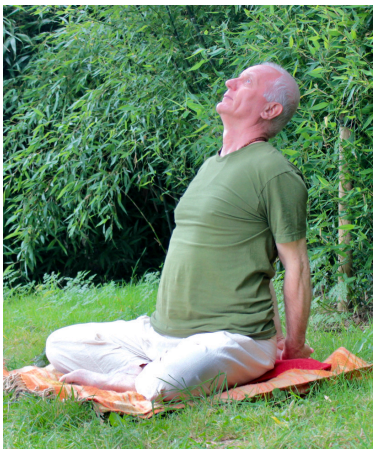
3 / Anspannen und Lösen

Lege die Hände auf die Knie,
atme tief ein und lehne dich zurück, sodass die Arme gestreckt sind und die Hände leicht an den Knien ziehen - halte so eine kurze Weile inne,
löse die Haltung und senke mit der Ausatmung das Kinn ganz zur Brust, ziehe dabei mit den Händen kräftig an den Knien, sodass eine intensive Spannung im ganzen Körper entsteht - halte so eine kurze Weile inne,
löse die Haltung und lehne dich tief einatmend wieder zurück - insgesamt achtmal.

4 / Sich zur Seite neigen

Lege die Hände auf die Ohren und verschließe sie,
neige dich ausatmend zur rechten Seite bis der Ellbogen auf dem rechten Knie zu liegen kommt,
verweile dort und schaue entspannt lächelnd in die Weite,
gehe einatmend langsam wieder hoch,
halte in der Mitte kurz inne und beuge dich ausatmend zur linken Seite - zu jeder Seite viermal.



5 / Beuge mit verschränkten Händen

Verschränke die Finger hinterm Rücken,
lehne dich tief einatmend ein wenig nach hinten und stütze dich auf dem Boden ab - halte kurz inne,
beuge dich lang ausatmend so tief wie möglich vor und hebe dabei die Arme soweit du kannst - halte kurz inne, insgesamt achtmal.

6 / Wie ein Stab

Sitze aufrecht mit ausgestreckten Beinen,
lege die Hände neben die Pobacken und drücke die Arme durch,
sodass der Oberkörper gerade aufgerichtet ist,
strecke die Zehen und drücke die Knie durch,
atme tief in den Bauch, halte den Atem eine Weile
und schaue geradeaus in den Raum,
dann lockere Arme und Beine, beuge lang ausatmend den Oberkörper
vor und halte nach der Ausatmung eine Weile inne,
dann beginne wieder von vorn -
insgesamt achtmal.

7 / Der Stab

Die Beine sind gestreckt und liegen dicht beieinander,
hebe tief einatmend die Arme senkrecht über den Kopf,
beuge dich lang ausatmend nach vorn, greife mit den Händen die Füße,
halte dabei die Beine gestreckt - so gut du kannst,
lasse den Kopf hängen, entspanne den Rücken
und atme viermal tief ein und aus,
richte dich dann wieder auf und hebe die Hände über den Kopf -
insgesamt achtmal.

8 / Wie ein Fass

Halte die Beine gestreckt, fasse tief einatmend mit den Händen die Füße,
bleibe dabei mit dem Oberkörper so weit wie möglich aufgerichtet,
wölbe den Bauch wie ein Fass, halte einen Weile den Atem an,
richte dich auf und hebe tief ausatmend die Arme über den Kopf -
insgesamt viermal.

9 / Vor und zurück rollen

Sitze mit gekreuzten Beinen,
beuge den Oberkörper etwa 45 Grad nach vorn,
lege die Hände locker vor dir auf den Boden,
atme tief ein und rolle tief ausatmend rückwärts, locker und natürlich,
berühre mit den Händen die Füße,
halte kurz inne und rolle dann tief einatmend wieder nach vorn,
komme sanft auf, richte dabei die Augen vor dir auf den Boden und rolle
sogleich tief ausatmend gelassen und locker wieder zurück -
insgesamt achtmal.

10 / Langsame und schnelle Beugung

Knie dich hin, verschränke die Arme vorm Bauch und greife mit den Händen die Ellbogen,
hebe tief einatmend die verschränkten Arme über den Kopf, halte inne,
senke ausatmend langsam die Arme bis sie den Bauch berühren,
beuge dich ausatmend langsam weiter nach unten bis du ganz auf den Unterschenkeln sitzt und der Oberkörper soweit nach vorn gebeugt ist, dass bestenfalls deine Stirn den Boden berührt - insgesamt viermal.

Knie dich hin, verschränke die Arme vorm Bauch und greife mit den Händen die Ellbogen,
hebe tief einatmend die verschränkten Arme über den Kopf, halte inne,
senke ausatmend langsam die Arme bis sie den Bauch berühren,
sobald die Arme den Bauch berühren knicke ganz schnell wie ein Klappmesser ein bis die Stirn den Boden berührt - insgesamt viermal.

11 / Himmlische Trommel

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, 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 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 nach vorn und lege sie auf die Knie.

Massage

- Dann strecke beide Beine aus, 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,
- mache 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 bis zu den Knien, massiere dabei mit den Fingerknöcheln,
- strecke beide Arme nach vorn, lege die Handflächen zusammen, streiche mit der rechten Hand die Innenseite des linken Armes entlang, bewege ihn dabei waagerecht 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 aneinander, sodass die Handflächen ganz warm werden,
- lege die warmen Hände in den Nacken und bewege sie schnell am Hinterkopf entlang über die Schädeldecke, übers Gesicht und wieder zurück 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, wechsle dann die Hände, insgesamt viermal,
- ziehe zum Schluss mit Daumen und Breitseite des Zeigefingers an den Ohren: Ohrläppchen, unterer, mittlerer und oberer Ohrrand,
- lege AH sagend die Hände mit gestreckten Armen auf die Knie und schaue mit geöffneten Augen leicht nach oben in den Raum, verweile so einige Augenblicke lang offen und gewahr.

Die Massage ist sehr ähnlich wie bei den Übungen im Stehen, siehe Zeichnungen bei ‚Übungsfolgen im Stehen 1'.