



übungsfolge im liegen 1

Um Liebe zu finden, musst du zuerst dich selbst lieben.  
Quäle dich nicht damit, fortwährend zu denken, dass du unrein, freudlos, unwirklich, flüchtig und miserabel bist.  
Durch Praxis wird dein Körper göttlich.  
Dein lebendiger Körper ist ein Tempel.  
Behandle ihn voller Respekt, indem du rein und keusch lebst, gute und heilsame Nahrung isst und schöne, einfache, saubere Kleidung trägst.  
Vergiss nicht, dass Verwirklichung genau durch diesen Körper erlangt wird.  
Willst du Verwirklichung erlangen und die innere Quelle der Liebe zum Sprudeln bringen, musst du zuerst dich selbst lieben.  
Nur Liebe wird dich zur Verwirklichung bringen.  
Willst du inneren Frieden, so hasse nicht deine Sinne.  
Willst du innere Freude, verhalte dich nicht feindselig zu deinem Körper, der ja das Fahrzeug zu dieser Freude ist.

Swami Muktananda



# Übungsfolge im Liegen 1

## 1 / Lockerung

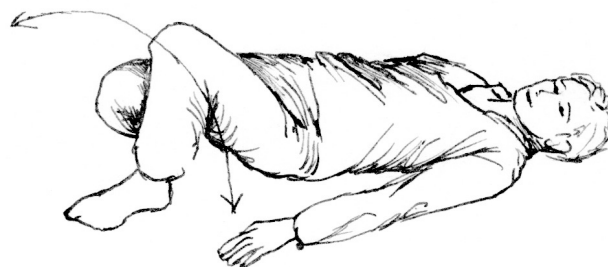
Liege mit leicht gespreizten Beinen entspannt auf dem Rücken,  
lockere die Beine, indem du die Füße gegeneinander schlägst und weit  
nach außen kippst,  
insgesamt zwölfmal;

dann stelle die Füße auf, sodass sie schulterbreit auseinander stehen,  
lockere die Beine, indem du sie schüttelst,  
schlage dabei die Knie leicht gegeneinander,  
insgesamt 24mal;

dann hebe die Beine in angewinkelter Stellung, balle die Hände zu Fäus-  
ten und lege sie mit den Fingerknöcheln nach oben auf der Höhe des  
Steißbeines unter die Pobacken,  
wiege die Pobacken hin und her, sodass die Knöchel des Zeigefingers  
den Po massieren, bewege dabei die Fäuste am Steißbein und Kreuzbein  
entlang nach oben und dann zur Seite,  
massiere so den ganzen Po und kehre schließlich am Kreuzbein entlang  
wieder zum Steißbein zurück,  
nimm die Fäuste beiseite, öffne die Hände und halte kurz inne.

## 2 / Leichte Vibration

Stelle die Füße auf, sodass sie handbreit auseinander stehen,  
hebe das Steißbein leicht an und lasse es sanft zu Boden fallen, sodass  
die Vibration durch die gesamte Wirbelsäule geht, insgesamt 24mal.

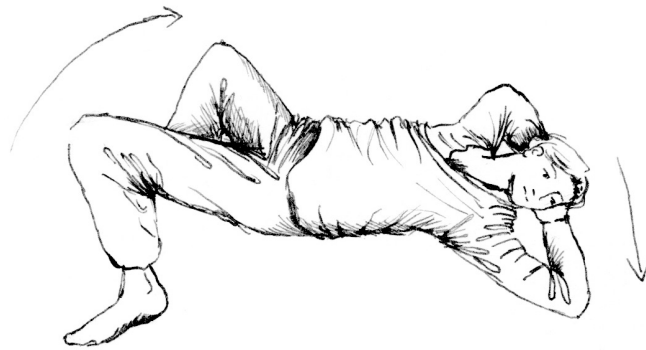


## 3 / Hin und her, her und hin

Kippe die schulterbreit aufgestellten Beine locker seitlich hin und her,  
gehe dabei nur so tief wie es dir problemlos möglich ist,  
lasse den Bauch entspannt,

insgesamt 24mal,  
halte danach kurz inne;  
stelle beide Beine etwas weiter auseinander,  
kippe dann jeweils in lockerer Bewegung ein Bein nach innen zum Fuß  
des anderen, das aufrecht stehen bleibt, aber in die Bewegung mit ein-  
bezogen ist,  
insgesamt 24mal,  
halte zum Schluss kurz inne.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper  
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



#### 4 / Entspanne den Bauch

Lasse die Beine aufgestellt,  
lege die verschränkten Hände unter den Hinterkopf,  
atme tief ein und kippe dann tief ausatmend beide Beine nach rechts  
bis sie möglichst den Boden berühren,  
halte inne, atme ruhig und entspanne den Bauch,  
drehe nach vier Atemzügen den Kopf nach links und verweile so mit ent-  
spanntem Bauch vier tiefe Atemzüge lang,  
dann stelle die Beine wieder auf, halte kurz inne und kippe sie zur linken  
Seite,  
wiederhole die Übung.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper  
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

#### 5 / Gebeugte Knie überkreuz

Stelle die Beine auf. Lege das rechte Bein über das linke Knie, spreize die  
Arme ein wenig vom Körper.  
Neige dann das linke Bein so weit du kannst nach links und drücke mit

dem Knie gegen das rechte Bein, sodass die Muskeln und Faszien des Oberschenkels gestreckt und gedehnt werden.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe dann zur Mitte zurück, stelle den rechten Fuß wieder auf den Boden und halte kurz inne.

Lege das linke Bein über das rechte Knie. Neige das rechte Bein so weit du kannst nach rechts und drücke mit dem Knie gegen das linke Bein, sodass die Muskeln und Faszien des Oberschenkels gestreckt und gedehnt werden.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe dann zur Mitte zurück, stelle den linken Fuß wieder auf den Boden und halte kurz inne.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper  
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

## 6 / Die Schere

Lasse die Beine gestreckt. Breite die Arme aus. Hebe das rechte Bein leicht an, bewege es so weit du kannst zur linken Seite und lege den Fuß am Boden ab.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Dann bewege das rechte Bein in die Ausgangsposition zurück und halte kurz inne.

Hebe das linke Bein leicht an, bewege es so weit du kannst zur rechten Seite und lege den Fuß am Boden ab.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Dann bewege das linke Bein in die Ausgangsposition zurück. Lege die Arme neben den Körper und spüre eine kleine Weile nach.

Anschließend entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

## 7 / Sich zur Seite wenden

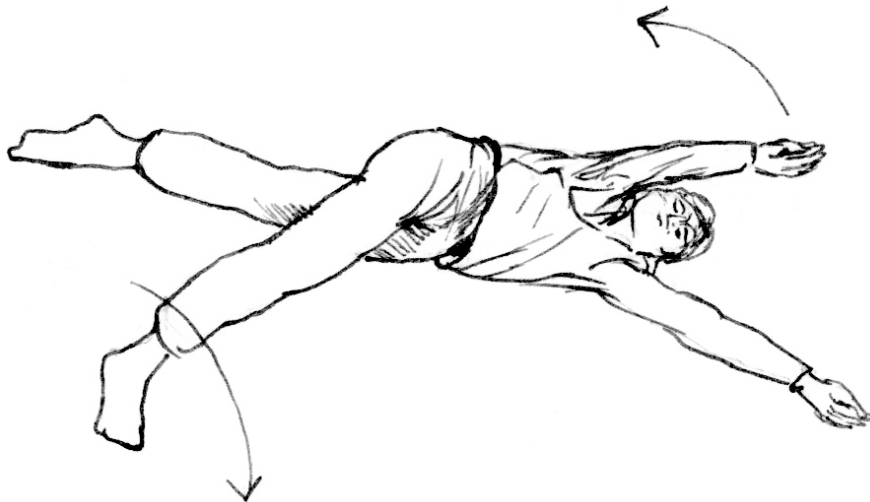
Liege entspannt mit ausgestreckten Beinen, stelle das rechte Bein auf und setze den Fuß aufs linke Knie,

greife das rechte Knie mit der linken Hand, spreize gleichzeitig den rechten Arm vom Körper weg, sodass die Hand ungefähr auf Brusthöhe liegt, dann wende dein rechtes Knie zur linken Seite, so weit du kannst, ohne

dich zwingen zu müssen,  
die linke Hand hilft dabei, der Oberkörper bewegt sich leicht mit,  
wende gleichzeitig den Kopf nach links, so dass die Augen geradeaus  
nach links in den Raum schauen,  
verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang,  
dann kehre zur Mitte zurück, lasse das rechte Bein aufgestellt stehen,  
lege beide Arme parallel zum Körper und spüre eine kurze Weile nach;

strecke jetzt das rechte Bein und stelle das linke Bein auf, setze den Fuß  
aufs rechte Knie,  
greife das linke Knie mit der rechten Hand, spreize gleichzeitig den linken  
Arm vom Körper weg, sodass die Hand ungefähr auf Brusthöhe liegt,  
dann drehe dein linkes Knie zur rechten Seite, so weit du kannst, ohne  
dich zwingen zu müssen,  
die rechte Hand hilft dabei, der Oberkörper bewegt sich leicht mit,  
wende gleichzeitig den Kopf nach rechts, so dass die Augen geradeaus  
nach rechts in den Raum schauen,  
verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang,  
dann kehre zur Mitte zurück, lasse das linke Bein aufgestellt stehen, lege  
beide Arme parallel zum Körper und spüre eine kurze Weile nach.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper  
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



## 8 / Der Seestern

Liege entspannt in der Bauchlage und halte die Arme und Beine leicht  
gespreizt,  
schiebe das rechte Bein ein Stück nach rechts,  
hebe dann den rechten Arm nach oben, gleichzeitig heben sich auch  
die rechte Körperseite und der Kopf,

drehe dich so weit nach links bis du möglichst mit der rechten Hand den Boden berührst,  
der Hinterkopf ruht jetzt am Boden, die Augen schauen entspannt nach oben,  
schiebe möglichst den rechten Fuß ein wenig weiter nach außen, sodass beide Beine eine Schere bilden.  
verweile ein bis zwei Minuten in dieser Haltung,  
achte darauf, dass der Bauch ganz entspannt ist,  
lasse dein Herz sich weiten und öffne dich für ein kindliches Glücksgefühl,  
dann führe die Bewegung zur anderen Seite aus,  
insgesamt zweimal in beide Richtungen.



### 9 / Seitenlage mit angezogenem Knie

Liege in Bauchlage, verlagere dabei dein Gewicht auf die rechte Seite,  
halte den rechten Arm und das rechte Bein gestreckt,  
die linke Hand stützt sich seitlich auf den Boden,  
ziehe das linke Knie zur Brust hin,  
hebe dann den Kopf und beuge den rechten Arm so weit, dass du den Kopf auf Handgelenk und Hand ablegen kannst,  
lege den linken Ellbogen auch an den Boden und schiebe die linke Hand unter die Finger der rechten,  
das linke Knie sollte möglichst so weit hochgezogen werden, dass sich Knie und Ellbogenspitze berühren,  
entspanne den Körper und ruhe eine Weile in dieser Haltung,  
dann wechsle die Seite und wiederhole den ganzen Vorgang,  
insgesamt zweimal in beide Richtungen.

### 10 / Entspannung im Liegen

Dann drehe dich auf den Rücken, bleibe entspannt liegen,  
lasse die Augen geschlossen,  
lege die Arme neben den Körper,  
spüre mit kindlichem Geist - frei von kommentierenden Gedanken und

Vorstellungen - einfach in dich hinein,  
verweile so einige Atemzüge lang,  
dann hebe die Beine zum Bauch, lege die Hände unter die Pobacken,  
wippe leicht vor und zurück und schwinge dich in die Meditationshaltung.

## 11 / Himmlische Trommel

Sitze 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 so weit es geht und lasse ihn entspannt hängen,  
die Beine können leicht gebeugt sein,  
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,



machte 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 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 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, wechsele 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'.*