

übungsfolge im liegen 2

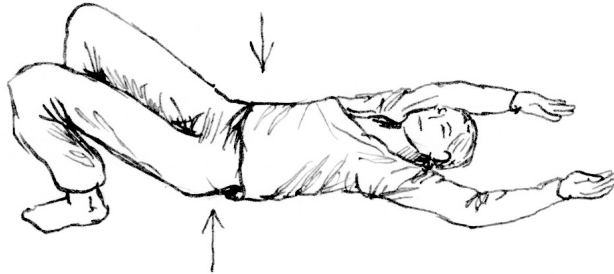


Verweile frei von Ablehnung gegen deine Feinde
und frei von Anhaftung für deine Freunde.

Sei allen fühlenden Wesen gegenüber ganz und gar offen,
erachte sie alle - ohne Ausnahme oder Unterschied -
als gleich wichtig.

Finde in diesen Zustand innerer Ausgeglichenheit hinein
und fühle dich frei, leicht und vollkommen glücklich.

Übungsfolge im Liegen 2



1 / Die Arme über den Kopf strecken

Stelle die Beine auf, deine Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, atme tief ein, hebe mit der Ausatmung den rechten Arm und strecke ihn über den Kopf, hebe dabei das Steißbein leicht an und drücke den Bauch zur Wirbelsäule, sodass der Rücken ganz am Boden liegt, halte kurz inne, bewege mit der Einatmung den rechten Arm in die Anfangsposition zurück, senke das Steißbein zu Boden, halte kurz inne; atme tief ein, hebe mit der Ausatmung den linken Arm und strecke ihn über den Kopf, hebe dabei das Steißbein leicht an und drücke den Bauch zur Wirbelsäule, sodass der Rücken ganz am Boden liegt, halte kurz inne, bewege mit der Einatmung den linken Arm in die Anfangsposition zurück, senke das Steißbein zu Boden, halte kurz inne, wiederhole diese Bewegung der beiden Arme insgesamt achtmal.

Dann atme tief ein, hebe mit der Ausatmung beide Arme und strecke sie über den Kopf, hebe dabei das Steißbein leicht an und drücke den Bauch zur Wirbelsäule, sodass der Rücken ganz am Boden liegt, halte kurz inne, bewege mit der Einatmung die Arme in die Anfangsposition zurück, senke das Steißbein zu Boden, halte kurz inne, wiederhole diese Bewegung insgesamt achtmal.



2 / Wirbel für Wirbel

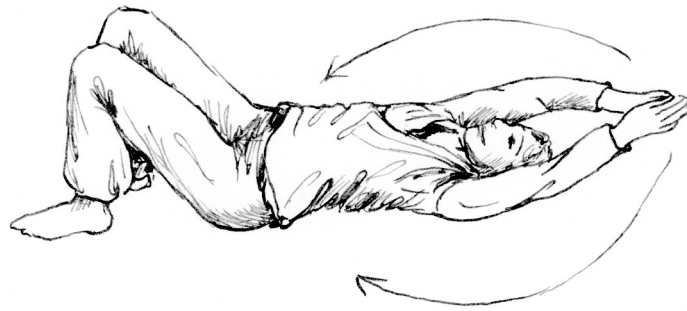
Liege entspannt, stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander,
 atme tief ein und hebe die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel so hoch du kannst, führe dabei gleichzeitig die Arme gestreckt über den Kopf und lege sie am Boden ab,
 lasse mit der Ausatmung den Körper Wirbel für Wirbel sinken, führe dabei gleichzeitig die Arme gestreckt zurück über den Kopf und lege sie seitlich des Körpers am Boden ab.
 Wiederhole diese Bewegung insgesamt achtmal.

3 / Nach rechts und links kreisen

Liege mit aufgestellten Beinen, sodass die ganze Wirbelsäule den Boden berührt,
 kreise aus dieser Haltung heraus das Becken entspannt zwölfmal nach rechts und links,
 halte kurze inne;
 dann kreise zwölfmal nach rechts und stoße dich dabei mit dem rechten Fuß ein wenig ab, sodass die rechte Pobacke leicht angehoben wird,
 anschließend kreise zwölfmal in entsprechender Weise nach links,
 halte zum Schluss kurz inne.

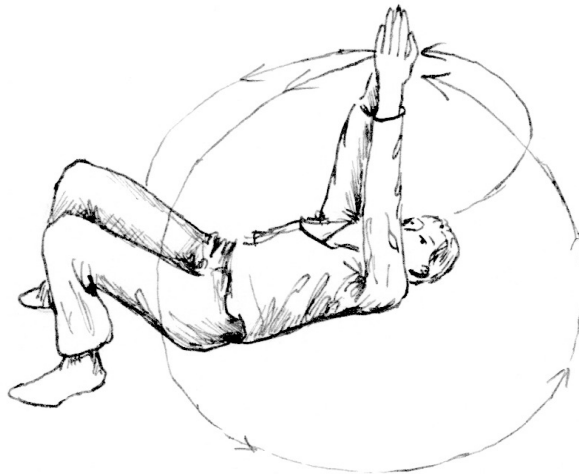
4 / Überkreuz

Liege mit aufgestellten Beinen auf dem Rücken, kippe das rechte Bein zur Seite, schiebe es unter das aufgestellte linke Bein hindurch und greife mit der linken Hand den rechten Fuß.
 Dann setze den linken Fuß neben den rechten Oberschenkel, lege die rechte Hand auf das linke Knie.
 Ziehe mit beiden Händen leicht an Fuß und Knie, halte diese Spannung acht tiefe Atemzüge lang.
 Dann wechsle die Seite und wiederhole die Übung.



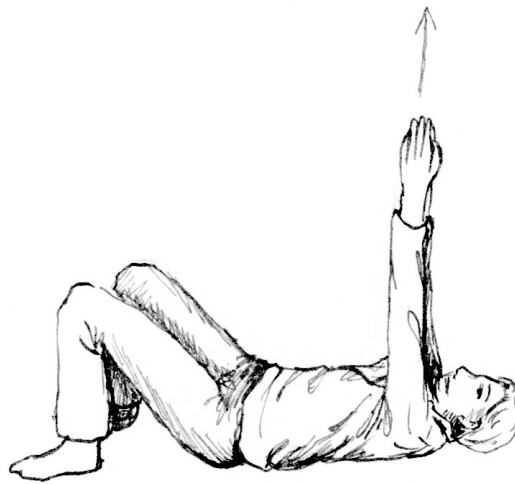
5 / Fliegen im Liegen

Stelle die Füße hüftbreit, lege die Handflächen seitlich an die Pobacken, atme tief ein und bewege die Arme zur Seite über den Kopf, bleibe dabei möglichst nahe am Boden, ohne ihn zu streifen, schlage die Hände über dem Kopf zusammen, bewege die Arme zurück und klatsche mit den Händen gegen die Seiten der Pobacken, insgesamt zwölfmal.



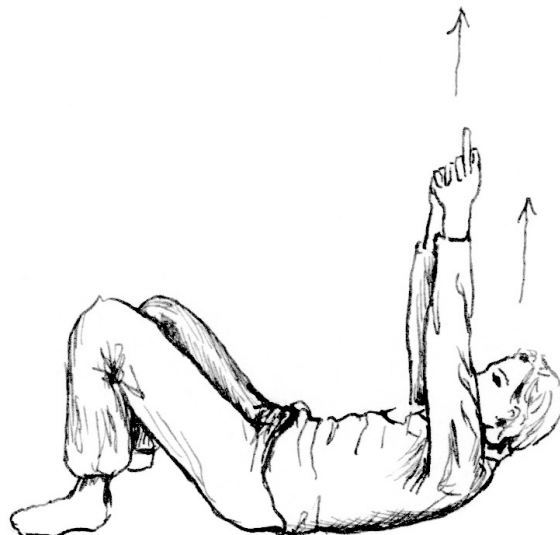
6 / Die Arme kreisen

Die Füße stehen weiterhin hüftbreit, hebe die Arme senkrecht und lege die Handflächen gegeneinander, senke die Arme in Richtung Beine und kreise sie mit relativ großen Bewegungen, wenn die Arme senkrecht sind, klatsche in die Hände, nach dem zwölften Mal halte oben mit zusammen gelegten Handflächen inne, bewege dann die Arme zum Kopf hin und wiederhole die Bewegung in dieser Richtung zwölfmal, halte am Schluss oben mit zusammen gelegten Handflächen an und beginne aus dieser Position die nächste Übung.



7 / Sich zum Himmel strecken

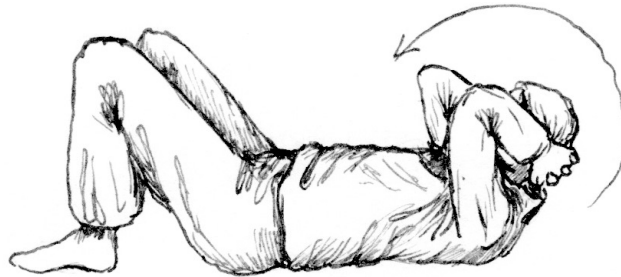
Bewege die zusammen gelegten Hände langsam auseinander und lasse die Arme zu Boden sinken,
 atme dabei tief ein,
 halte mit am Boden ausgestreckten Armen kurz inne,
 hebe dann mit der Ausatmung die Arme hoch,
 führe die Hände zusammen und strecke sie so hoch es geht, Kopf und Rücken bleiben dabei am Boden,
 halte ausgeatmet inne und bewege dann mit der Einatmung die Arme wieder zum Boden,
 insgesamt achtmal.



8 / Den Himmel berühren

Lasse beim letzten Mal die zusammen gelegten Hände oben,
 verschränke die Finger, nur die Zeigefinger bleiben senkrecht gestreckt,
 die Daumen sind überkreuz gelegt,
 senke tief einatmend die Arme in dieser Haltung über den Kopf zu Boden,

halte eingeatmet kurz inne,
hebe mit der Ausatmung die Arme sowie Kopf und Brustkorb so hoch du kannst,
halte oben ausgeatmet einige Augenblicke inne,
senke dann mit der Einatmung Brustkorb, Kopf und Arme wieder zu Boden,
insgesamt achtmal.



9 / Kinn zur Brust drücken

Lege die Hände verschränkt an den Hinterkopf, lasse dabei die Ellbogen am Boden ruhen,
atme tief ein und halte kurz inne,
hebe dann ausatmend die Ellenbogen und ziehe den Kopf hoch bis das Kinn zur Brust geneigt ist,
halte kurz inne,
lasse den Kopf mit der Einatmung wieder sinken und die Ellbogen am Boden ruhen,
insgesamt achtmal.

10 / 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 reinsten 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