

übungsfolge im liegen 2



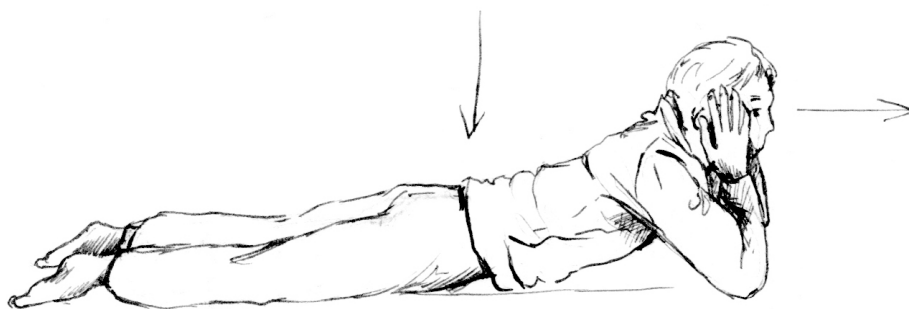
Verweile frei von Ablehnung gegen deine Feinde
und frei von Anhaftung für deine Freunde.
Sei allen fühlenden Wesen gegenüber ganz und gar offen,
erachte sie alle - ohne Ausnahme oder Unterschied -
als gleich wichtig.
Finde in diesen Zustand innerer Ausgeglichenheit hinein
und fühle dich frei, leicht und vollkommen glücklich.

Übungsfolge im Liegen 2



1 / Den Kopf zur Seite wenden

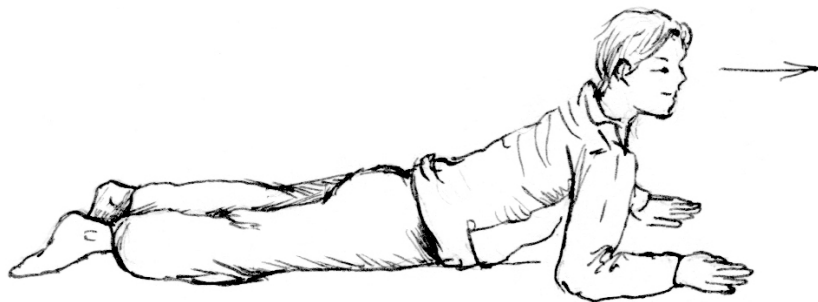
Lege dich auf den Bauch,
dein Kopf liegt auf der Stirn,
platziere beide Hände neben den Kopf,
hebe mit der Einatmung Kopf und Brust vom Boden und schaue
geradeaus in den Raum,
drehe langsam ausatmend den Kopf nach links und lege ihn mit der
rechten Wange auf den Boden,
lasse ihn ganz am Boden liegen und drücke so tief wie möglich
ausatmend mit dem Brustbein den Boden,
halte am Ende der Ausatmung ein wenig inne,
dann hebe mit der Einatmung wieder Kopf und Brust vom Boden, schaue
geradeaus in den Raum und wiederhole den gleichen Vorgang zur
anderen Seite,
zu beiden Seiten jeweils viermal.



2 / Das Krokodil

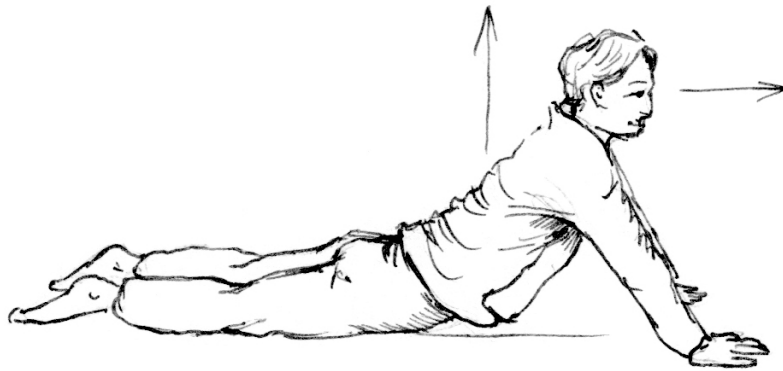
Strecke nun die Zehen nach hinten,
platziere die Hände übereinander und lege die Stirn auf die Hände,
entspanne in dieser Haltung vier tiefe Atemzüge lang;
anschließend lege die übereinander gelegten Hände unters Kinn,
schaue entspannt geradeaus in den Raum und verweile so vier tiefe

Atemzüge lang;
dann balle die Hände zu Fäusten, setze sie aufeinander und lege das Kinn auf die Fäuste, schaue entspannt geradeaus in den Raum und verweile vier tiefe Atemzüge lang in dieser Position;
dann stelle die Ellbogen auf und lege den Kopf in die Hände, schaue entspannt geradeaus in den Raum und verweile acht tiefe Atemzüge in dieser Position, achte dabei auf den Rücken, platziere die Ellbogen so, dass der Druck im mittleren Rücken und nicht im unteren zu spüren ist;
danach gehe zurück auf die Fäuste und verweile wiederum wie oben beschrieben vier tiefe Atemzüge lang;
dann gehe zurück auf die übereinander gelegten Hände und verweile vier tiefe Atemzüge lang;
anschließend lege die Stirn auf die übereinander gelegten Hände und verweile vier tiefe Atemzüge lang;
zum Schluss strecke die Arme über den Kopf wie in Übung eins und entspanne dich kurz.



3 / Die Sphinx

Ziehe die Arme an, sodass nur die Unterarme und Hände flach am Boden neben dem Körper liegen, die Hände sind ungefähr auf Höhe der Ohren,
hebe tief einatmend den Oberkörper und stütze dich dabei auf Ellbogen und Hände,
halte den Atem an, zähle innerlich langsam bis acht und schaue mit entspannten Augen nach vorn in den Raum,
senke dann langsam ausatmend den Oberkörper, verweile zum Ende der Ausatmung und zähle dabei langsam bis vier,
dann hebe wie vorhin tief einatmend den Oberkörper und wiederhole die Bewegung,
insgesamt viermal,
zum Schluss strecke die Arme über den Kopf wie in Übung eins, verweile entspannt.



4 / Die Kobra (einfach)

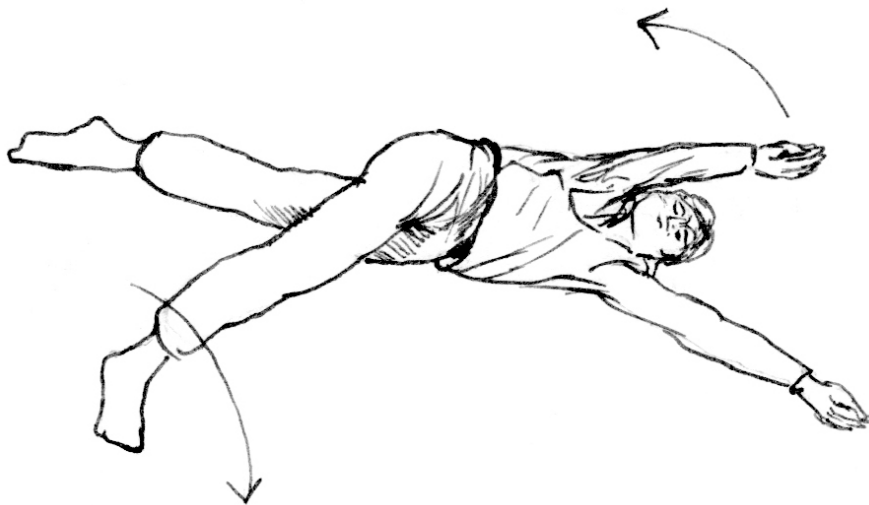
Lege die Hände auf Schulterhöhe,
 die Füße liegen ungefähr hüftbreit auseinander,
 hebe einatmend langsam Brust, Schultern und Kopf vom Nabel aus
 hoch, ohne dabei den Kopf in den Nacken zu legen, lasse den Kopf in
 Verbindung mit der gesamten Wirbelsäule, damit die Halswirbel nicht
 zusammen gedrückt werden,
 stelle dir vor, dass beim Anheben der Rücken selbst die meiste Arbeit
 macht und die Arme ihn dabei nur sanft unterstützen,
 hebe den Oberkörper soweit du kannst, sodass bestenfalls der Körper nur
 noch vom Schambein abwärts den Boden berührt,
 halte kurz inne und schaue entspannt geradeaus in den Raum,
 dann gehe ausatmend langsam in die Ausgangsstellung zurück,
 insgesamt viermal im langsamen Rhythmus des Atems,
 zum Schluss strecke die Arme über den Kopf wie in Übung eins, verweile
 entspannt.



5 / Die Kobra (klassisch)

Lege die Hände in Höhe des Nabels möglichst nahe am Körper flach auf
 den Boden,
 halte die Beine gerade gestreckt und geschlossen,
 der Kopf ist in einer Linie mit der Wirbelsäule,
 hebe einatmend langsam Brust, Schultern und Kopf vom Nabel aus

hoch, ohne dabei den Kopf in den Nacken zu legen, lasse den Kopf in Verbindung mit der gesamten Wirbelsäule, damit die Halswirbel nicht zusammen gedrückt werden,
stelle dir vor, dass beim Anheben der Rücken selbst die meiste Arbeit macht und die Arme ihn möglichst dabei nur sanft unterstützen,
halte kurz inne und schaue entspannt geradeaus in den Raum,
dann gehe ausatmend langsam in die Ausgangsstellung zurück,
insgesamt viermal im langsamen Rhythmus des Atems,
zum Schluss strecke die Arme über den Kopf wie in Übung eins,
verweile entspannt.



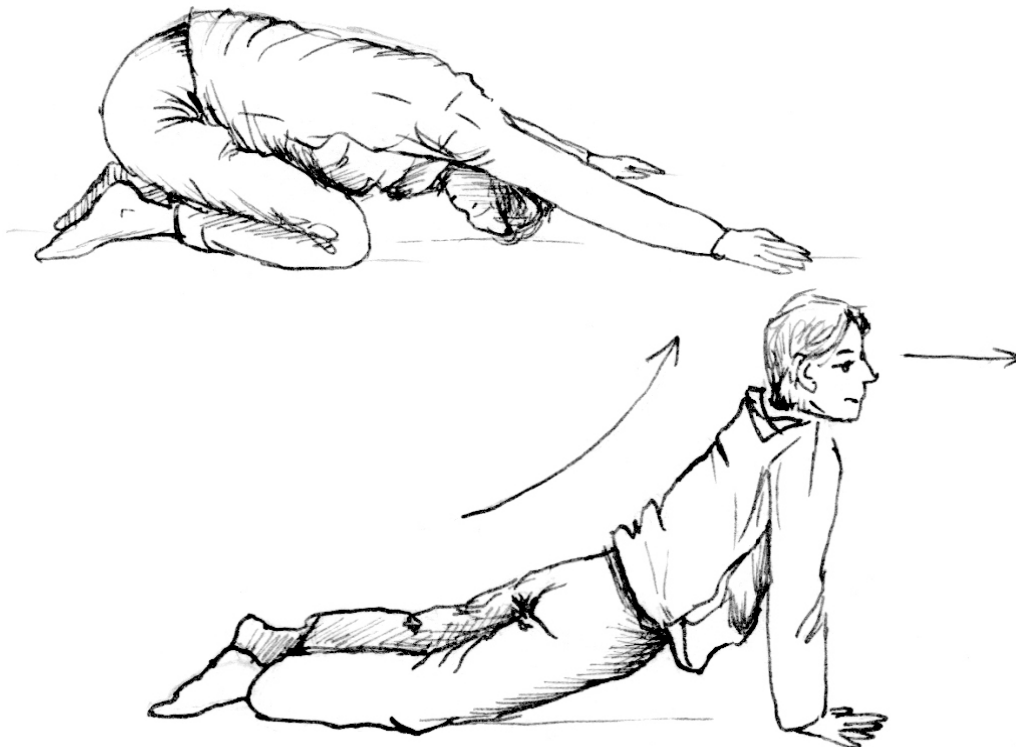
6 / Der Seestern

Liege entspannt in der Bauchlage und halte die Arme und Beine gespreizt, wobei die Arme genauso weit auseinander gehalten werden wie die Beine,
hebe dann den linken Arm nach oben, gleichzeitig mit ihm hebt sich auch die linke Körperseite,
der linke Fuß bleibt am Boden, schiebe ihn weiter nach außen, um einen Ausgleich zu bilden,
drehe den Kopf nach hinten, blicke zurück,
bewege den Arm und mit ihm den gesamten Oberkörper langsam weiter nach rechts bis der linke Arm und die linke Schulter ganz am Boden liegen,
schiebe die rechte Schulter dann weiter weg, damit sich der Abstand vergrößert,
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.



7 / Seitenlage mit angezogenem Knie

Liege auf der rechten Seite,
halte dabei 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.



8 / Sich vor und zurück strecken

Lege dich mit gestreckten Beinen auf den Bauch und platziere die Hände ungefähr auf Schulterhöhe,
drücke dich dann in die Höhe, sodass du auf den Knien und Händen wie auf allen Vieren stehst,
bewege dich langsam einige Male vor und zurück,
gehe dabei immer tiefer, bis schließlich dein Po ganz auf den Unterschenkeln ruht,
strecke in dieser Haltung die Arme so weit wie möglich, dehne den Rücken und senke die Stirn zu Boden,
gehe tief einatmend wieder hoch und strecke dich so weit wie möglich nach vorn,
die Arme bleiben gestreckt, der Kopf ist erhoben und die Augen schauen entspannt nach vorn in den Raum,
halte so die Atmung kurz an,
gehe mit der Ausatmung wieder nach hinten bis der Po auf den Unterschenkeln liegt und strecke dich wieder so weit wie möglich,
halte am Ende der Ausatmung kurz inne,
gehe dann tief einatmend wieder hoch,
insgesamt viermal;
gehe nach dem vierten Mal noch einmal in die eingefaltete Haltung,
ziehe die Arme heran und lege die Handflächen gegeneinander,
lege die Hände so, dass die Stirn auf den gefalteten Hände liegen kann,
entspanne wie ein Kind,
verweile eine gute Weile;



nimm dann die Hände nach hinten an die Füße und senke die Stirn zu Boden, entspanne wie ein Kind,
verweile eine gute Weile.

9 / 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,
hast du 24mal in Folge den Mittelfinger abrutschen lassen, 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

siehe Übungsfolge im Liegen 1