

Der Geist ist in all seinen verschiedenen Zuständen einfach der Geist.
Ob ruhig, friedvoll und seiner selbst gewahr
oder aufgeregt und voller Gedanken,
ist es doch immer derselbe Geist.
Alle Gedanken sind nur der Ausdruck des Geistes.
Halte sie nicht für verschieden, lehne sie nicht ab.
Die Muster der Wellen und Strudel
auf der Oberfläche eines schnell fließenden Flusses
sind in all ihren Ausformungen doch nur Wasser.
Genauso sind alle Gedanken und Gefühle
der Ausdruck ein und desselben Geistes.
Hoffe nicht darauf, Verwirklichung zu erlangen.
Verweile einfach voller Vertrauen offen und weit.
Sorge dich nicht, hege keine Befürchtungen und Zweifel.
Alles ist bereits da.
Vergewissere dich, dass dies so ist.
Verwirklichung geschieht völlig natürlich und spontan.

frei nach Gendün Rinpoche

Übungsfolge im Stehen

Die Energiemitte stärken



1 / Stehen wie ein Berg

Stehe barfuß, greife mit den Zehen den Boden, die Wurzeln der großen Zehen drücken fest den Boden, halte die Knie leicht gebeugt und lasse dabei das Kreuzbein etwas sinken, schaue mit sanftmütigen Augen ohne Fokus geradeaus in den Raum.

Visualisiere in der Energiemitte deines lichtvollen Körpers, die sich vier Fingerbreit unterhalb deines Nabels mitten im Unterbauch befindet, eine tiefrote Lichtperle. Diese Lichtperle ist ungefähr zwei Fingerbreit im Durchmesser und strahlt eine angenehme, tief entspannende Wärme aus, die in den gesamten Unter- und Oberbauch ausstrahlt.

Visualisiere weiterhin, dass sich am Rücken genau auf Höhe dieser Lichtperle wie in der Nase zwei Atemlöcher befinden, durch die bei der Einatmung reine Energie in die tiefrote Lichtperle einströmt und ihre ausstrahlende entspannende Wärme vergrößert, die sich allmählich immer weiter ausbreitet.

Halte das Gewahrsein dieser tiefroten Lichtperle und der von ihr ausgehenden angenehmen, tief entspannenden Wärme bei allen Übungen aufrecht und fühle wie die Wärme immer mehr den ganzen Körper durchströmt.



2 / Die Hüften kreisen

Stehe aufrecht, die Füße ungefähr eine Handbreit auseinander, halte einen Punkt in der Energiemitte des Körpers und beginne von dort aus die Hüften entspannt achtmal nach rechts zu kreisen, dann kreise sie entspannt achtmal nach links, dann kreise sie achtmal seitlich rechts und anschließend achtmal seitlich links, beziehe dabei den ganzen Oberkörper mit ein. Stehe still, lege die Hände übereinander auf die Energiemitte, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



3 / Nach links und rechts drehen

Stelle die Füße ungefähr hüftbreit auseinander, lasse Hände und Arme seitlich locker herunter hängen, sammle dich auf die Energiemitte im Bauch und beginne ganz locker Hände und Arme schlaksig nach links und rechts zu bewegen,

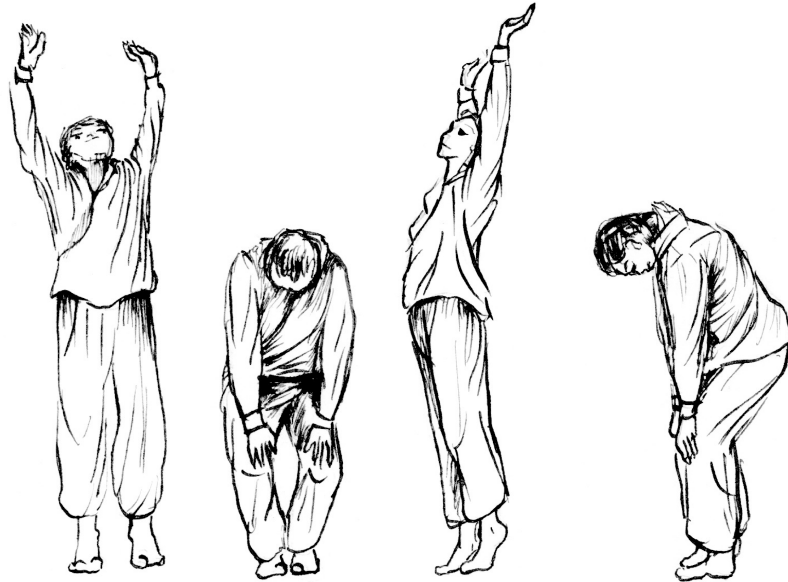
Oberkörper und Kopf folgen dieser Bewegung, indem sie sich leicht drehen, durch die Drehung nehmen die Arme Schwung auf, die Bewegung wird größer, und die Arme heben sich wie von selbst immer weiter an, wenn die Arme mit den Schultern waagrecht sind, ist die Drehung am größten,
bewege dich immer von der Energiemitte im Bauch aus, lasse den Bauch ganz entspannt,
hebe die Arme höher und höher bis sie ganz über den Kopf gestreckt sind, halte die Handgelenke und Hände locker und drehe dich in kleinen Kreisen weiter,
dann lasse die Kreise allmählich wieder größer werden, indem du mit jeder Drehung die Arme langsam wieder tiefer senkst,
wenn du wieder den Ausgangspunkt erreicht hast, lasse die Arme entspannt auspendeln.
Stehe still, lege die Hände übereinander auf die Energiemitte, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



4 / nach vorn gebeugt, nach hinten gestreckt

Stehe aufrecht, die Füße stehen dicht nebeneinander, die Hacken sind etwas nach außen gedreht, sodass die Ballen der großen Zehen fest den Boden berühren. Sammle dich in der Energiemitte.
Lege die Hände - Daumen nach vorn - auf die Nierengegend,
atme tief ein, halte den Atem kurz an,
beuge dann ausatmend den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn bis er ungefähr in der Waagerechten ist.
Halte die Beine ganz gestreckt, die Zehen greifen fest den Boden.
Verweile so - die Ausatmung haltend - einige Augenblicke lang.
Dann gehe einatmend mit geradem Rücken wieder hoch,
beuge dich weit nach hinten und lege den Kopf leicht in den Nacken, sodass die Vorderseite des Körpers ganz gestreckt wird,
Verweile so - den Atem haltend - einige Augenblicke lang.

Wiederhole diese Abfolge insgesamt viermal.
Stehe still, lege die Hände übereinander auf die Energiemitte, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



5 / Uddiyana Bandha im Stehen

Hebe einatmend Arme und Hände senkrecht hoch, stelle dich dabei auf die Zehenspitzen,
neige dich mit der Ausatmung nach vorn,
lege die Hände auf die leicht gebeugten Knie,
drücke das Kinn zum Brustbein,
ziehe am Ende der Ausatmung das Zwerchfell und den gesamten Bauch zur Wirbelsäule hin,
halte ausgeatmet so eine kurze Weile inne,
gehe einatmend wieder in die Anfangsposition,
mache die Übung insgesamt vier- bis achtmal.



6 / Machtvolle Haltung

Stelle die Füße hüftbreit auseinander,
die Füße sind nahezu parallel, die Zehen greifen den Boden und die
Wurzeln der großen Zehen liegen fest am Boden,
beuge dann die Knie so als würde du dich auf einen Stuhl setzen wollen,
lege die Hände vorm Körper zusammen,
verschränke die Finger - Daumen überkreuz, Zeigefinger gestreckt - und
hebe die Arme über den Kopf,
strecke dich so gut wie möglich,
neige den Kopf leicht nach hinten und blicke mit entspannten ganz
geöffneten Augen vor dir in den Raum,
halte diese Stellung eine gute Weile, ohne dass es anstrengend für dich
ist,
dann senke die Arme, strecke die Beine und entspanne dich einen
Moment,
wiederhole die Übung noch dreimal.
Stehe still, lege die Hände übereinander auf die Energiemitte, schaue
leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



7 / Mit gebeugten Beinen stehen

Stelle die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander, die Füße sind nahezu parallel, die Zehen greifen den Boden und die Wurzeln der großen Zehen liegen fest am Boden;

sammle dich in der Energiemitte, beuge dann die Knie, so als würdest du dich auf einen Stuhl setzen wollen, halte in einer Position inne, die du ohne allzu große Kraftanstrengung halten kannst, und versuche den Oberkörper so aufrecht wie möglich zu halten;

lege die Handflächen auf Höhe der Kehle zusammen und hebe die Ellbogen bis sie im rechten Winkel sind, stehe gelöst und zentriert, lasse den Bauch locker und schaue entspannt nach vorn;

dann strecke die Arme seitlich von dir in gleicher Höhe mit den Schultern, die Handflächen sind nach unten gekehrt, stehe gelöst und zentriert, lasse den Bauch locker und schaue entspannt nach vorn;

dann strecke die Arme geradeaus nach vorn, die Innenflächen der Hände sind nach unten gekehrt, stehe gelöst und zentriert, lasse den Bauch locker und schaue entspannt nach vorn;

dann strecke die Arme hoch, stehe gelöst und zentriert, lasse den Bauch locker und schaue entspannt nach vorn;

dann strecke die Arme wieder nach vorn;

dann strecke sie zur Seite;

dann lege die Hände wieder zusammen;

schließlich strecke die Beine, schüttele sie etwas aus und lockere auch die Arme.

Stehe still, lege die Hände übereinander auf die Energiemitte, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah‘ und verweile offen und wach.



8 / Meditation mit erhobenen Armen

Hebe die Hände gen Himmel,
strecke sie so hoch du kannst, verlagere dein Gewicht nach vorn auf die
Fußballen, strecke die Beine, die Hüften, die Vorderseite des Körpers,
schaue mit den Augen entspannt leicht nach oben in den Himmel,
sammle dich in deiner Energiemitte vier Fingerbreit unterhalb des Nabels,
lasse dein Gewahrsein offen und weit, verweile in dieser Haltung vier
tiefe, ruhige Atemzüge lang,



senke dann die Arme, so dass die Oberarme in einer Linie mit den
Schultern sind, die Hände bleiben nach oben gestreckt,
schaue mit den Augen entspannt geradeaus in den Raum und verweile
in dieser Haltung vier tiefe, ruhige Atemzüge lang,



senke die Arme noch ein Stück tiefer, so dass die Oberarme ungefähr im 45 Grad Winkel sind, die Hände bleiben nach oben gestreckt, schaue mit gesenkten Augen entspannt vor dir auf den Boden, verweile in dieser Haltung vier tiefe, ruhige Atemzüge lang,



dann senke die Oberarme so weit, dass sie am Oberkörper anliegen und die Unterarme im 90 Grad Winkel nach vorn gestreckt sind, drehe die Innenflächen der Hände zum Himmel, senke den Kopf zur Brust, halte den Oberkörper gerade, entspanne den Bauch, stehe zentriert und locker, fühle mit den Fußsohlen den Boden, schließe die Augen und spüre in den Körper hinein.

Hebe nach einer Weile wieder die Hände gen Himmel, bleibe jetzt in jeder Haltung solange du kannst.

Beine lockern

Lockere die Beine, indem du zuerst den rechten und dann den linken Fuß achtmal locker seitlich nach vorn ausschüttelst,

anschließend stampfe jeweils mit dem rechten und linken Fuß achtmal kräftig auf den Boden, so dass die Vibration durch den ganzen Körper geht.

9 / 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 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 seitlich aus und lasse sie an die Körperseiten sinken.



10 / Schütteln und Lockern

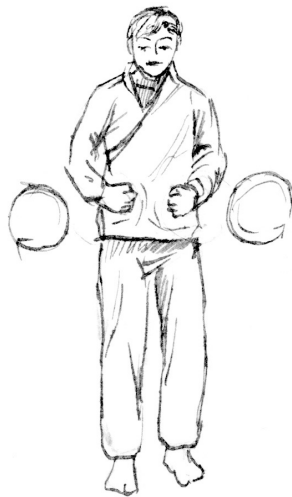
Stehe wie ein Berg,
 lasse die Arme natürlich seitlich hängen,
 der ganze Körper ist locker und im Energiezentrum vier Fingerbreit
 unterhalb des Nabels gesammelt,
 stehe hauptsächlich auf den Fußballen, die Fersen berühren nur ganz
 leicht den Boden,
 beginne dann die Hände kräftig und schnell zu schütteln, so als hättest
 du sie gerade gewaschen und müsstest sie jetzt durch Schütteln
 trocknen,
 schüttele 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 entspannt 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,
 schüttele mit einem ‚HA‘ ausatmend die Arme mit lockeren
 Handgelenken nach unten hin aus und beuge dabei leicht die Knie,
 wiederhole dies viermal.

Massage



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,



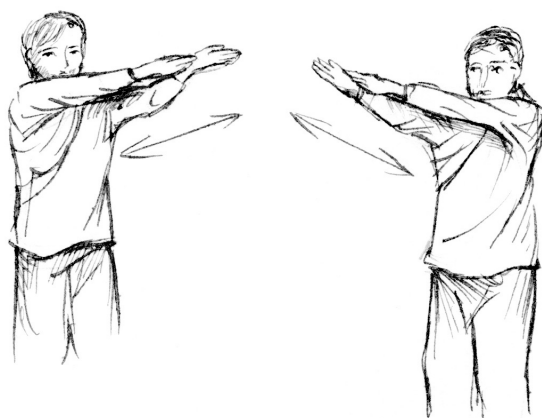
dann bewege sie in der Körpermitte vom Zwerchfell bis zum Schambein viermal auf und ab,



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, massiere dabei mit den Fingerknöcheln,



strecke beide Arme nach vorn, lege die Hände 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,

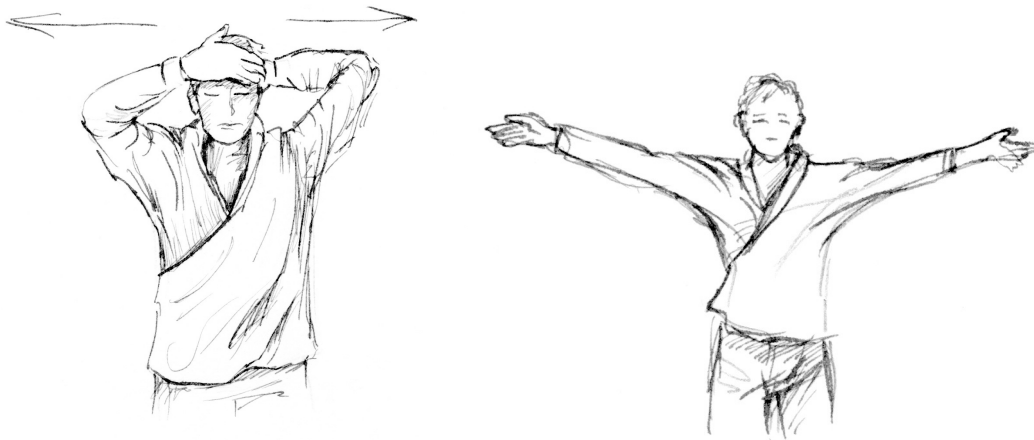
streiche mit den Handballen von der Mitte der Stirn bis zu den Schläfen, von der Nasenwurzel über die Augen bis zu den Ohren, vom Mund bis zu den Ohrläppchen und vom Kinn bis zu den Kaumuskeln,



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 waagrecht 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.