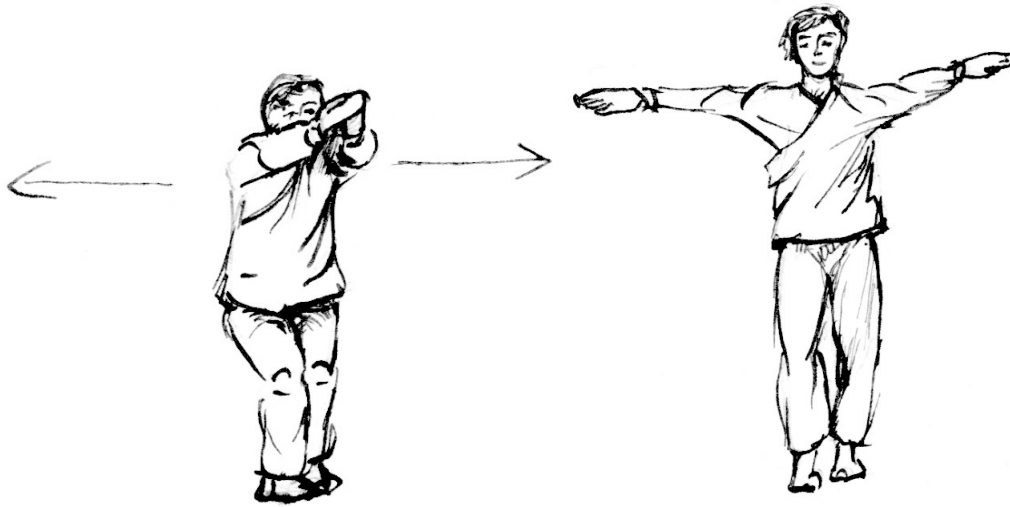




übungen im stehen  
- allerlei

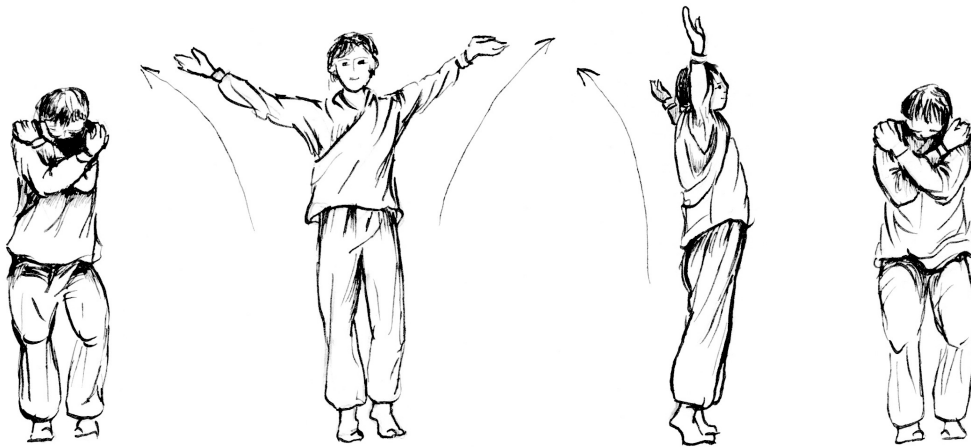
Hass wird nicht durch Hass besiegt,  
er wird durch Liebe besiegt.  
Dies ist ein universelles Gesetz.  
Dhammapada

## Übungsfolge im Stehen - Allerlei



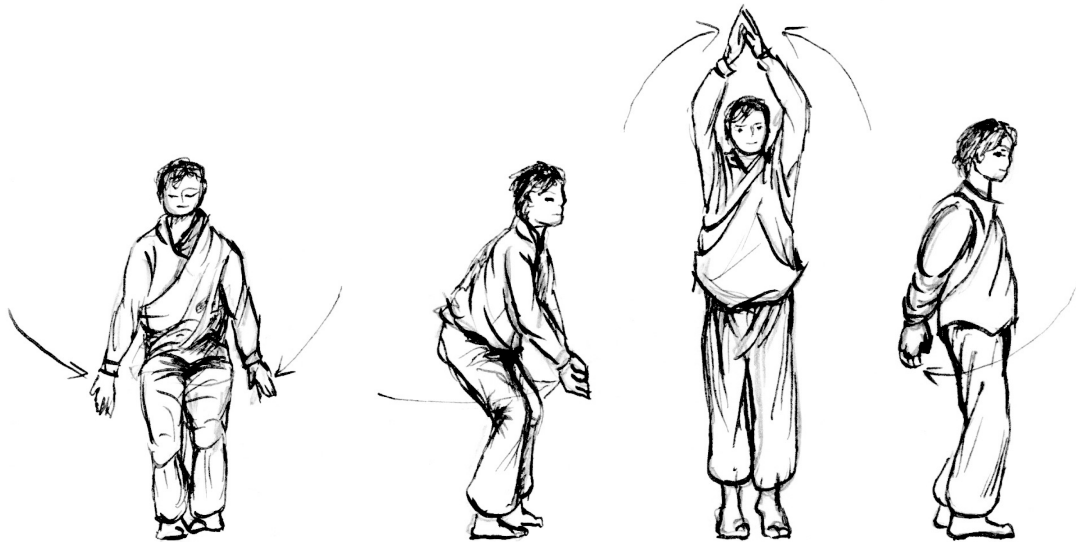
### Schwimmen

Stehe mit leicht gebeugten Knien, strecke die Arme waagrecht nach vorn und lege die Hände zusammen,  
atme tief ein und bewege wie beim Schwimmen die Arme zur Seite,  
drehe dabei die Innenfläche der Hände nach hinten,  
strecke die Beine, verlagere dein Gewicht auf die Vorderfüße und öffne weit den Brustkorb,  
halte kurz inne,  
gehe dann ausatmend wieder in die Ausgangsposition zurück,  
insgesamt achtmal,  
schüttle am Ende leicht die Arme und Hände.



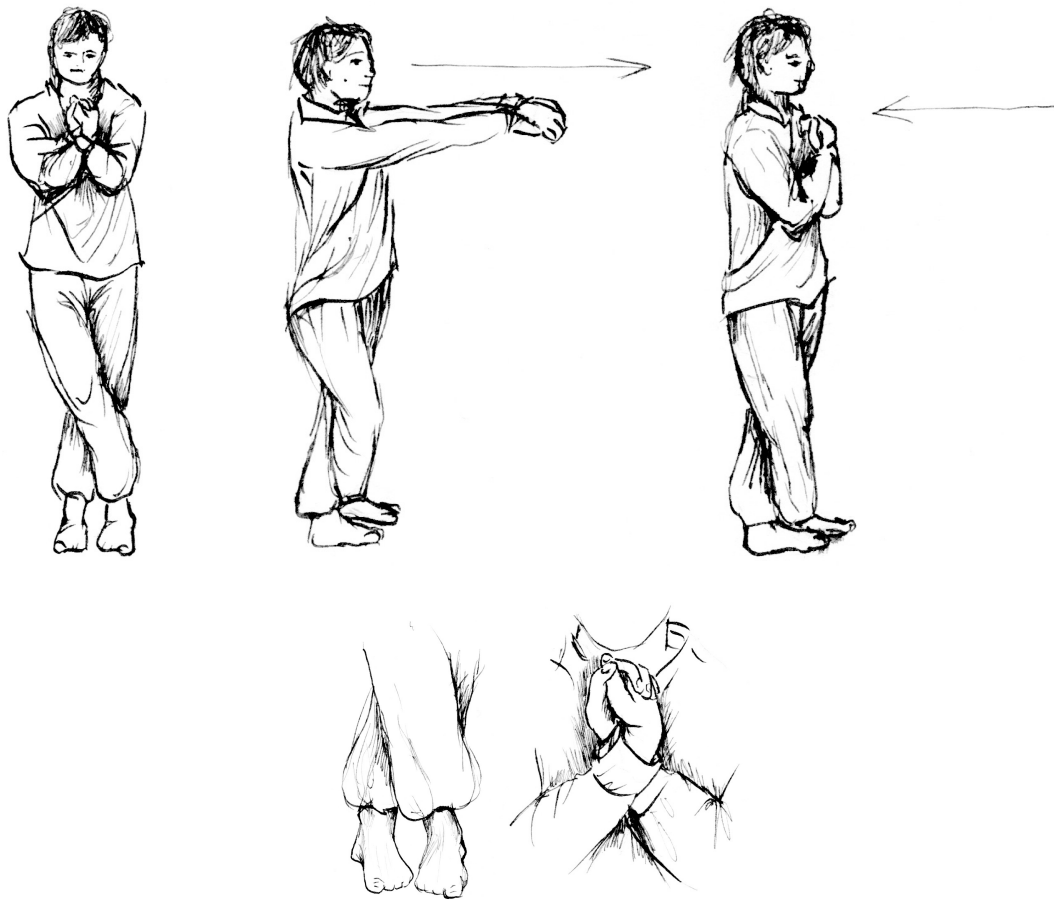
### Flattern wie ein Vogel

Stehe aufrecht, die Füße eine Handbreit auseinander,  
 kreuze ausatmend die Arme vor der Brust, rechts über links, und lege die  
 Hände auf die jeweils andere Schulter,  
 beuge den Rücken, senke den Kopf und ziehe den Bauch etwas ein,  
 die Knie sind leicht gebeugt,  
 hebe mit der Einatmung die Arme seitlich schräg nach oben,  
 stelle dich auf die Vorderfüße und strecke den Körper ganz nach hinten -  
 wie ein gespannter Bogen,  
 achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen,  
 gehe ausatmend wieder in die Anfangsstellung zurück,  
 wechsle dabei die Arme,  
 mache die Übung achtmal ,  
 wende die ganze Zeit über die Ujayi Atmung an - das tiefe Ein- und  
 Ausatmen mit kontrahierter Stimmritze.



### Klatschen

Stehe aufrecht und entspannt mit seitlich hängenden Armen, klatsche mit hängenden Armen vor dir die Hände zusammen, dann klatsche mit gestreckten Armen die Hände überm Kopf zusammen, gehe dabei auf die Zehenspitzen, dann klatsche die Hände hinter deinem Rücken zusammen, halte den Körper locker und entspannt, sei ganz heiter und kindlich, klatsche insgesamt 108mal.



### Großes X

Stehe aufrecht und stelle die Füße überkreuz, zuerst den rechten vor den linken, bringe beide Fußsohlen ganz zum Boden, kreuze die Unterarme vor der Brust, den rechten vor den linken, und lege die Hände ineinander, so als würdest du dir selbst die Hand geben, halte entspannt und im Unterbauch gesammelt inne, dann atme tief ein und strecke gleichzeitig die Arme mit zusammengelegten Händen nach vorn, halte ganz kurz inne, kehre zügig in die Ausgangsposition zurück und schlage ausatmend mit den zusammen gelegten Händen gegen das Brustbein, wiederhole diese Bewegungsfolge viermal, stehe danach still und schaue mit entspanntem Blick in den Raum, wechsele nach einer Weile die Position der Füße und Hände und wiederhole die Übung viermal.



### Die Knie kreisen

Stelle die Füße dicht nebeneinander,  
beuge die Knie und lege die Hände auf die Kniescheiben,  
die Kniegelenke berühren sich,  
lasse dann die Knie langsam beginnend und dann etwas schneller  
werdend nach rechtsherum kreisen,  
anschließend wiederhole die gleiche Bewegung linksherum,  
achte dabei auf die Füße und die Wurzel der großen Zehen,  
wiederhole die Kreisbewegung jeweils achtmal.



### Krieger 1

Stehe im Ausfallschritt, der rechte Fuß ist vorn,  
verschränke die Finger - Daumen überkreuz, Zeigefinger gestreckt - und  
hebe einatmend 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 mit angehaltener Atmung eine kurze Weile, ohne  
dass es anstrengend für dich ist,  
dann senke die Arme, nimm den rechten Fuß zurück und entspanne dich  
einen Moment,  
gehe mit dem linken Fuß in den Ausfallschritt und wiederhole die Übung,  
insgesamt achtmal.



## Krieger 2

Stehe im Ausfallschritt, der rechte Fuß ist vorn,  
wende den Oberkörper nach links, sodass er ungefähr in einer Linie mit  
den Füßen ist,  
hebe mit der Einatmung die Arme bis sie parallel zum Boden sind, die  
Handflächen zeigen nach unten,  
wende den Kopf nach rechts und lenke deinen Blick auf die rechte  
Hand,  
atme aus und verweile ausgeatmet einige Augenblicke lang in dieser  
Position,  
dann atme tief ein und wechsle vom Ausfallschritt in die Grätsche, halte  
dort langsam ausatmend einen Moment inne,  
mache dann einatmend den Ausfallschritt zur linken Seite und  
wiederhole die Übung,  
insgesamt zu jeder Seite viermal.



### Reiterhaltung

Stehe breitbeinig, die Füße weit auseinander gestellt und leicht nach außen gedreht,  
 die Hände liegen seitlich an den Oberschenkeln,  
 hebe sie mit der Einatmung über den Kopf und lege die Handflächen aneinander, halte so mit angehaltener Atmung kurz inne,  
 senke ausatmend die Arme auf Schulterhöhe - die Handflächen sind nach oben gekehrt - und gehe gleichzeitig in die Reiterhaltung, fast so tief wie du kannst,  
 halte den Oberkörper gerade aufgerichtet,  
 verweile so ausgeatmet eine kurze Weile gesammelt in einem Punkt,  
 schaue mit den Augen entspannt geradeaus in den Raum,  
 dann stelle dir vor, dass deine Hände mit tausend Pfund belastet werden,  
 atme tief ein, dann tief aus und gehe sozusagen vom Gewicht herunter gedrückt noch tiefer in die Reiterhaltung hinein,  
 verweile so ausgeatmet eine kurze Weile gesammelt in einem Punkt,  
 hebe dann, tief und langsam einatmend, die Hände wieder über den Kopf, halte kurz inne, wiederhole die Übung noch dreimal,  
 stelle zum Abschluss die Füße hüftbreit zusammen und lockere die Beine, indem du sie ein wenig ausschüttelst.



### Wildgans, die Wasser trinkt

Stehe aufrecht mit den Beinen in Grätschstellung, die Füße zeigen nach vorn,

lege die Hände hinten auf die Nierengegend, wobei die Daumen die Hüftseiten umfassen,

atme tief ein und halte kurz den Atem an,

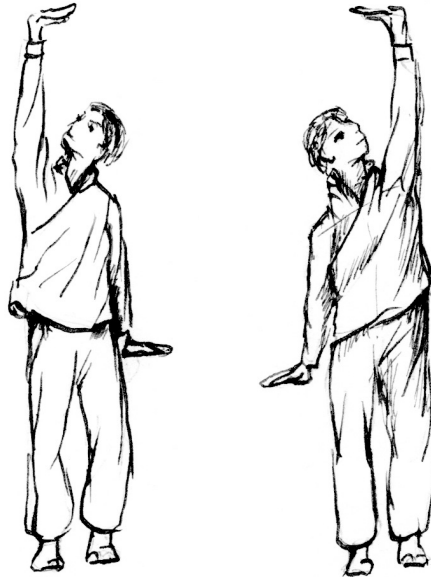
beuge ausatmend den Oberkörper möglichst mit geradem Rücken nach vorn,

die Beine bleiben gestreckt, wenn das nicht geht, beuge sie etwas, damit du den Oberkörper tiefer neigen und die Stirn so nah wie möglich zum Boden bringen kannst,

mache einatmend eine Bewegung wie eine Wildgans, die mit dem Schnabel Wasser nimmt,

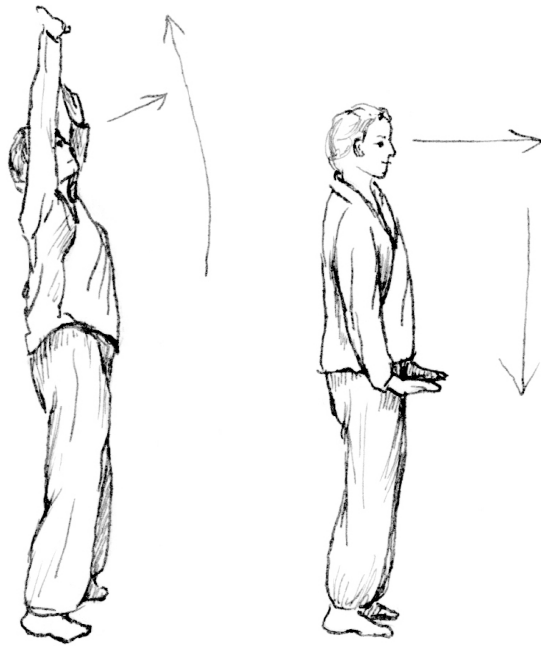
gehe wieder hoch und lehne dich weit zurück, Kopf in den Nacken und schlucke das vorgestellte Wasser,

insgesamt achtmal.



### Himmel und Erde berühren

Stehe aufrecht, die Füße dicht nebeneinander,  
strecke den rechten Arm hoch und beuge die Hand nach hinten, sodass  
die Handfläche nach oben zeigt,  
strecke gleichzeitig den linken Arm nach unten und beuge die Hand im  
90-Grad-Winkel, sodass die Handfläche nach unten zeigt,  
atme tief ein und drücke dabei mit der rechten Handfläche gen Himmel  
und mit der linken Handfläche zur Erde,  
strecke dabei gleichzeitig die Beine und gehe leicht mit dem Gewicht  
auf die Vorderfüße, ohne die Hacken vom Boden zu heben,  
wechsle dann die Arme und wiederhole die Bewegung,  
insgesamt achtmal.



### Arme nach oben heben und nach unten strecken

Die Füße stehen hüftbreit, die Zehen greifen den Boden, der Blick ist entspannt nach vorn gerichtet,

hebe einatmend die Arme - wie ein Vogel, der die Flügel ausbreitet -

über den Kopf, strecke sie nicht, sondern lasse sie leicht gebeugt,

wende die Handflächen nach oben, lege gleichzeitig den Kopf nach hinten und schaue gen Himmel,

entspanne den Bauch und vergegenwärtige dir die Energiemitte, halte den Atem und verweile ohne Anstrengung so lange du kannst.

Dann senke mit der Ausatmung die Arme - wie ein Vogel, der die Flügel anlegt - und lasse sie entspannt seitlich am Körper liegen.

Hebe dann tief einatmend die Hände bis sie im 90 Grad Winkel zu den Ellenbogen stehen - die Handflächen zeigen zum Boden, die Arme sind ganz durchgestreckt, strecke auch Nacken und Beine und greife mit den Zehen kräftig den Boden, so dass eine leichte Spannung im ganzen Körper entsteht.

Vergegenwärtige dir die rote Lichtperle in der Energiemitte, halte den Atem und verweile ohne Anstrengung so lange du kannst.

Dann senke mit der Ausatmung die Hände, lockere Arme und Hände, indem du sie leicht schüttelst, entspanne einen Augenblick.

Wiederhole diese Abfolge noch dreimal.



## Hände drehen

Stehe mit leicht gebeugten Knien, die Füße sind ungefähr eine Handbreit auseinander gestellt, die Zehen greifen den Boden.

Sammele dich in der Energiemitte und schaue entspannt geradeaus.

Hebe die locker herab hängenden Arme langsam bis auf Schulterhöhe, atme tief ein und drehe gleichzeitig die Handflächen nach oben und noch ein wenig weiter, halte mit entspanntem Bauch kurz inne.

Dann atme tief aus und drehe gleichzeitig die Handflächen nach unten und noch ein wenig weiter, halte mit entspanntem Bauch kurz inne.

Insgesamt viermal.



### Pfeil und Bogen

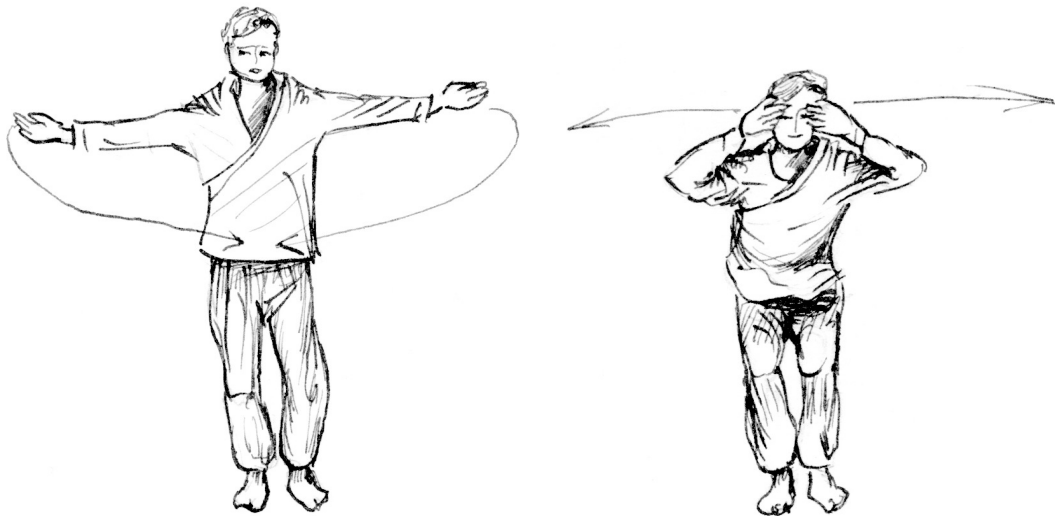
Stehe gerade, die Füße leicht auseinander gestellt und die Knie leicht gebeugt,  
strecke beide Arme nach vorn, lege die Handflächen zusammen,  
drehe dich in dieser Stellung nach links,  
mache mit der rechten Hand eine Faust, der Daumen liegt an der Wurzel des Ringfingers, streiche mit der Faust am linken Arm entlang und über die Brust, so als würdest du die Sehne eines gespannten Bogens samt Pfeil zu dir ziehen,  
halte kurz inne und visiere einen imaginären Punkt im weiten Raum vor dir,  
dann schieße den Pfeil in diese Richtung ab und strecke im Loslassen der Sehne den rechten Arm geschwind nach rechts,  
wechsle dann die Seite, insgesamt achtmal.



### Arme von sich stoßen

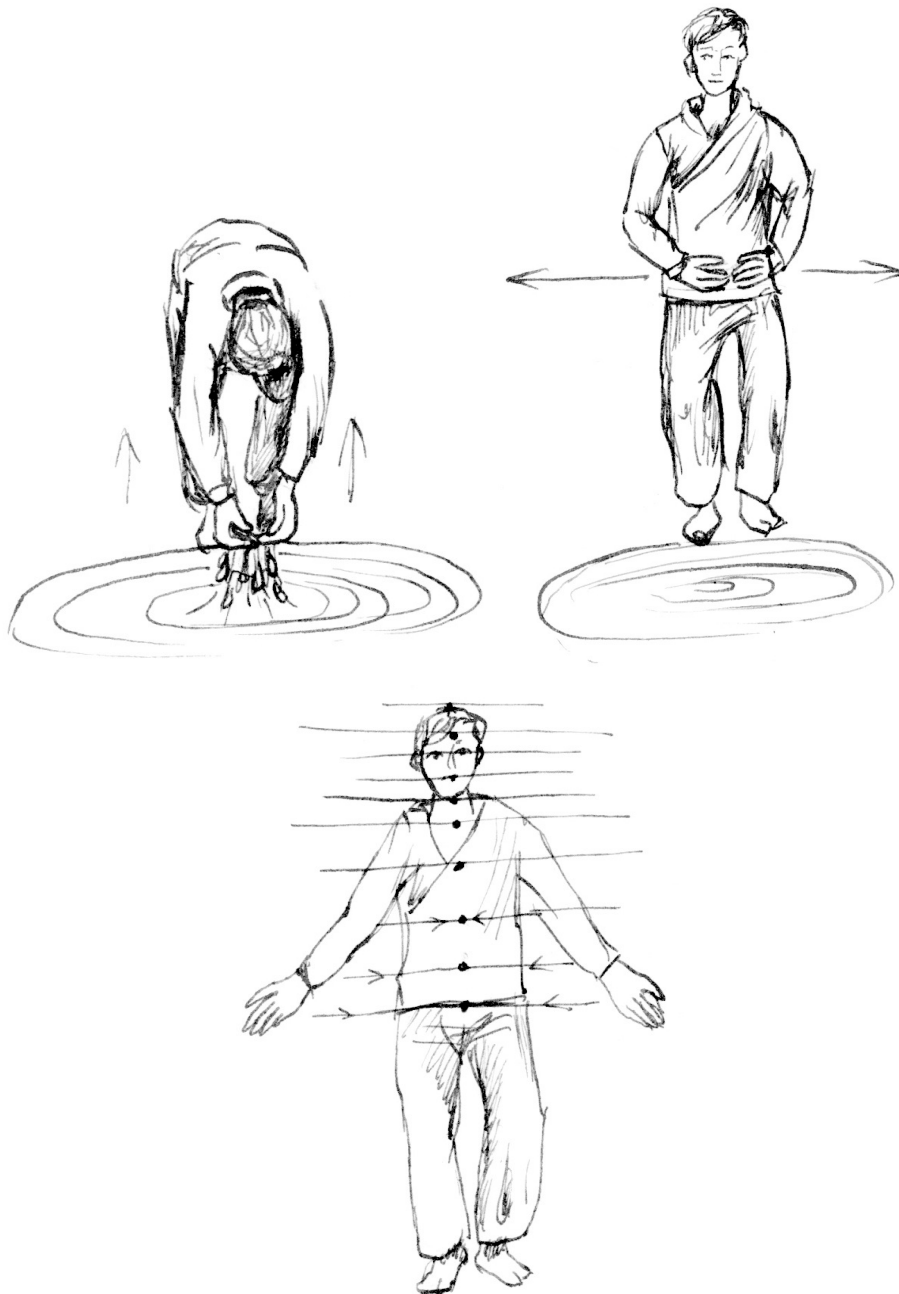
Stehe aufrecht, die Füße hüftbreit,  
beuge dich ausatmend so weit vor, dass du die Handflächen an die  
Innenseite der Knie legen kannst.  
Richte dich während der Einatmung langsam auf,  
lege die Außenseiten der Hände aneinander, platziere sie mit den  
Handkanten am Unterbauch,  
atme tief ein und streiche während der Einatmung mit den Handkanten  
am Vorderkörper hoch bis zu den Schlüsselbeinen,  
mache dort eine leichte Faust, Daumen innen liegend, und bewege die  
Fäuste bis zum Ansatz der Schlüsselbeine,  
verweile so kurz mit gehaltener Atmung,  
dann stoße die Arme mit einem hörbaren HAH kräftig nach vorn und  
öffne dabei die Hände,  
insgesamt achtmal.

# Übungsfolge Nektar eingießen



## 1 / Den Vorderkörper öffnen

Halte die Knie leicht gebeugt und die Arme seitlich gestreckt, atme tief ein, bewege dabei die Hände zum Bauch und beuge die Knie tiefer, berühre mit den Fingerspitzen die Energiemitte vier Fingerbreit unterm Nabel, ziehe mit der Ausatmung die Bauchdecke auseinander, so als würdest du zwei Vorhänge beiseite schieben, stelle dir vor, dass dadurch alle Blockaden, Spannungen etc. weggenommen und die Energiemitte sowie der gesamte Unterbauch offen und durchlässig werden, strecke die Arme mit lockeren Händen ganz zur Seite und kehre in die Ausgangsposition zurück, wiederhole die gleiche Bewegung auf Höhe des Nabels, des Zwerchfells, der Brustmitte, der Schlüsselbeine, der Kehle, des Mundes, der Augen, der Stirn, des Scheitels, dann mit dem Scheitel beginnend wieder zurück bis zur Energiemitte, öffne dabei jede Region mit den Fingerspitzen und stelle dir jeweils vor, dass alle Blockaden und Spannungen weggenommen werden und die ganze Region offen und durchlässig wird, zum Abschluss stehe innehaltend einen kurzen Moment still.



## 2 / Nektar eingießen

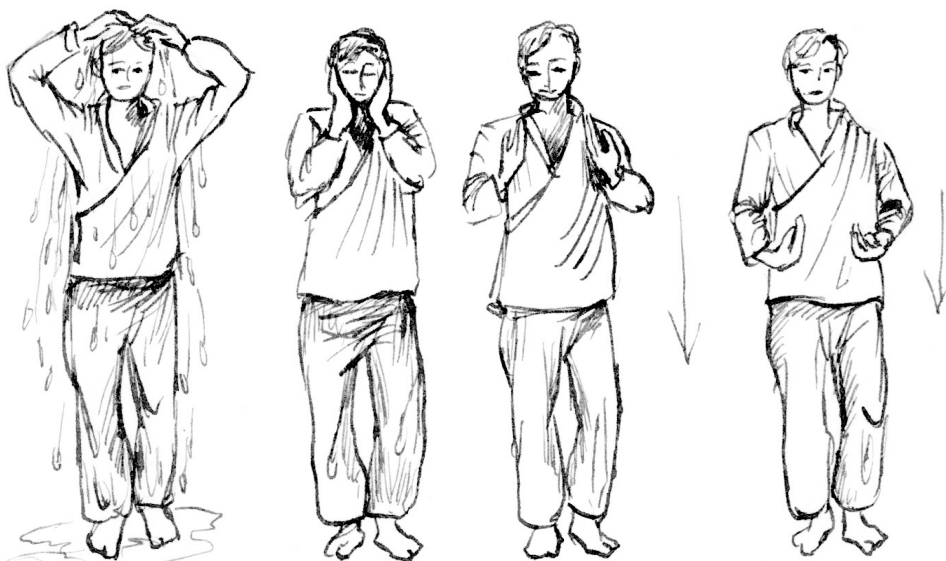
Diese Übung ist vom Ablauf sehr ähnlich wie die vorige.  
 Stelle dir vor, dass sich vor dir ein See befindet, der nicht gewöhnliches Wasser sondern weißen, leicht goldfarbenen, leuchtenden, köstlichsten Weisheitsnektar enthält, dieser Nektar unvergänglichen Glücks befindet sich direkt vor deinen Füßen,  
 neige dich nieder und schöpfe mit beiden Händen daraus,  
 bringe die gefüllten Hände zuerst zur Energiemitte im Unterbauch und streiche einatmend den Nektar mit den Handflächen in die durchlässige Körperregion ein,  
 denke, dass sie ganz von diesem Nektar durchtränkt und erfüllt wird,  
 strecke die Arme mit lockeren Händen ganz zur Seite und kehre in die Ausgangsposition zurück,

wiederhole die gleiche Bewegung auf Höhe des Nabels, des Zwerchfells, der Brustmitte, der Schlüsselbeine, der Kehle, des Mundes, der Augen, der Stirn, des Scheitels,  
dann mit dem Scheitel beginnend wieder zurück bis zur Energiemitte, fühle, wie das, was in der vorigen Übung geöffnet und durchlässig wurde, jetzt mit dem Nektar der Weisheit und des unvergänglichen Glücks gefüllt wird,  
zum Abschluss stehe innehaltend einen kurzen Moment still.

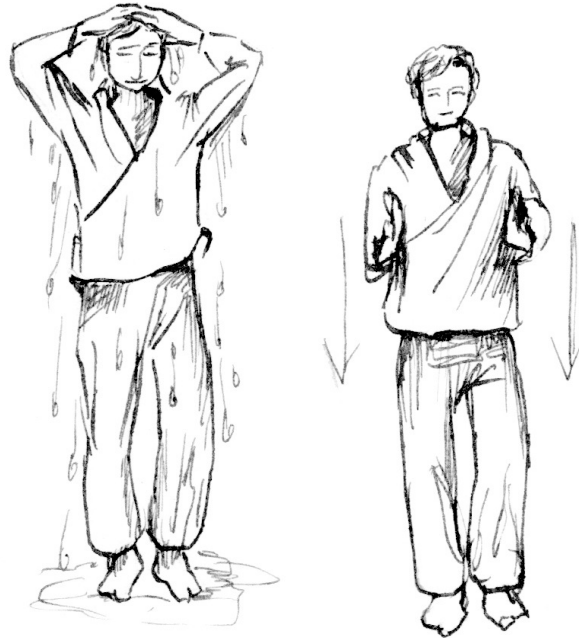


### 3 / Nektar auf den Kopf gießen

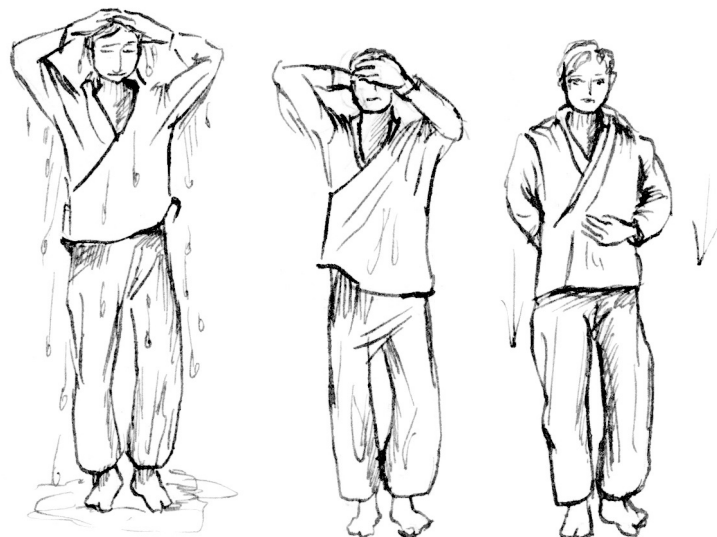
Beuge dich tief nach unten und schöpfe mit den Händen Nektar aus dem Nektarsee vor dir,  
richte dich auf und gieße den Nektar auf den Kopf,  
stelle dir vor, dass er in dich hinein und auch außen am ganzen Körper herunterfließt,



streiche dabei mit den Händen seitlich an Kopf und Hals entlang, drehe dann die Hände und streiche mit den Handkanten an der ganzen Vorderseite des Körpers herunter, insgesamt viermal,

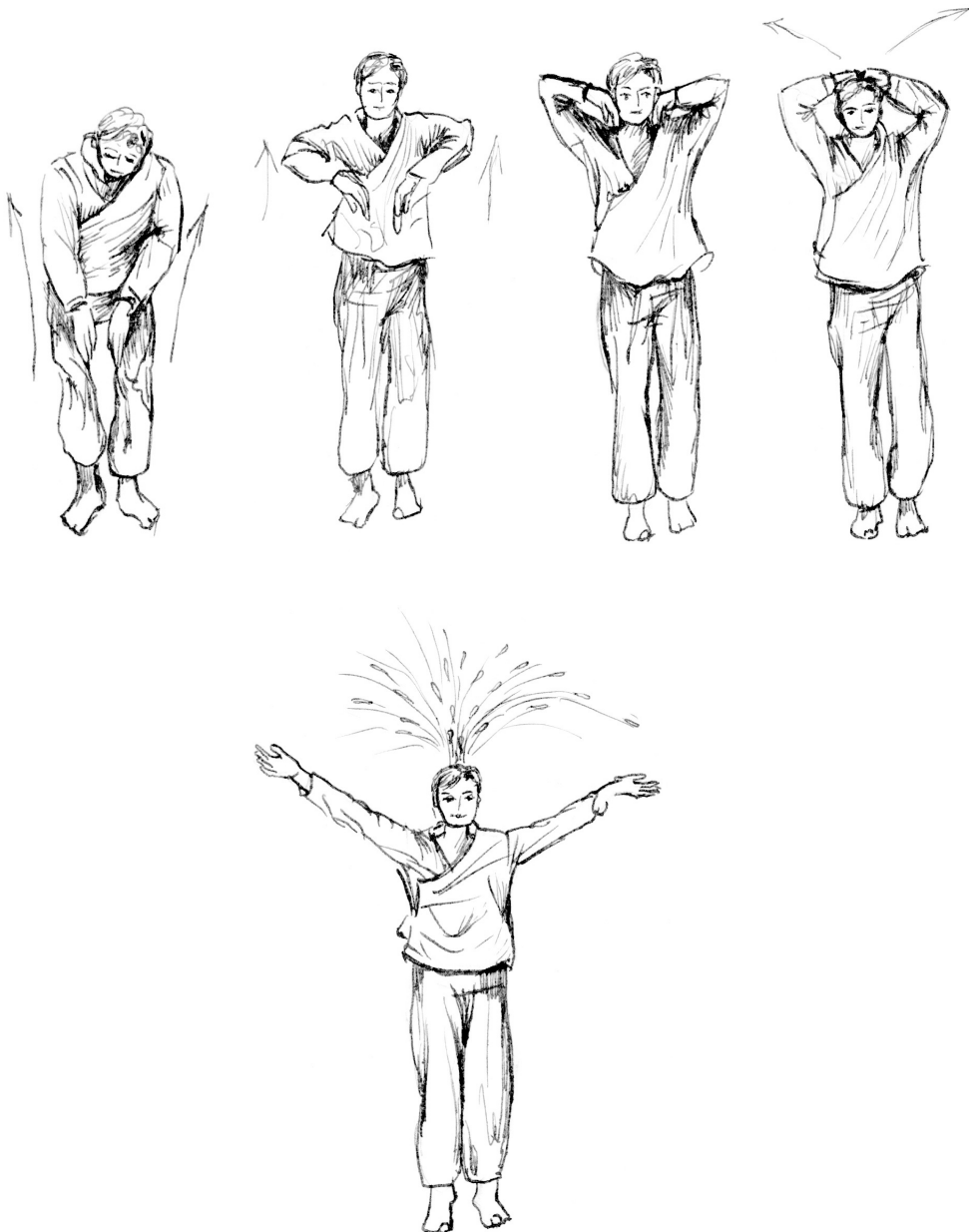


dann gieße den Nektar ein, streiche wieder mit den Händen am Kopf und Hals entlang und dann mit den Außenseiten der Finger an den Körperseiten herunter, insgesamt viermal,



gieße wieder den Nektar auf den Kopf und streiche nun mit den Händen über Gesicht und Hinterkopf und dann mit den Außenflächen der Hand die Rück- und Vorderseite des Körpers herunter, insgesamt viermal,

stehe zum Abschluss einen kurzen Moment still.



#### 4 / Sprudelnder Nektar

Stelle dir nun vor, dass du vom Nektar vollkommen gereinigt und ganz erfüllt bist, sodass du wie eine sprudelnde Quelle allen von diesem köstlichen Nektar geben kannst,

beuge dich vor und lege die Innenflächen der Hände an die Knie, richte dich langsam auf und streiche dabei mit den Händen die Innenseiten der Oberschenkel entlang,

streiche dann, ohne die Bewegung anzuhalten, mit den Innenkanten der Hände an der Vorderseite des Körpers hoch, wechsle am Hals zum

Hinterkopf und streiche mit den Außenkanten nach oben und strecke die Arme weit über den Kopf,  
stelle dir dabei vor, dass der Nektar wie eine Fontäne aus dir heraussprudelt und sich, während du die Hände auseinander bewegst und die Arme seitlich weit von dir streckst, in alle Richtungen zu allen Lebewesen verteilt und ihnen Glück und Erfüllung schenkt,  
wiederhole dies insgesamt zwölfmal.