



übungsfolge im stehen

Lernt in eurem alltäglichen Leben zu lieben.
Diese Liebe sollte rein, frei von Anhaftung sein
und um der Liebe willen gegeben werden.
Wenn sie irgendwelche Ansprüche enthält,
ist sie einfach ein geschäftlicher Austausch.
Wirkliche Liebe enthält keine Ansprüche,
kein mein und dein, keine Selbstsucht.
Liebe ist einfach Liebe.

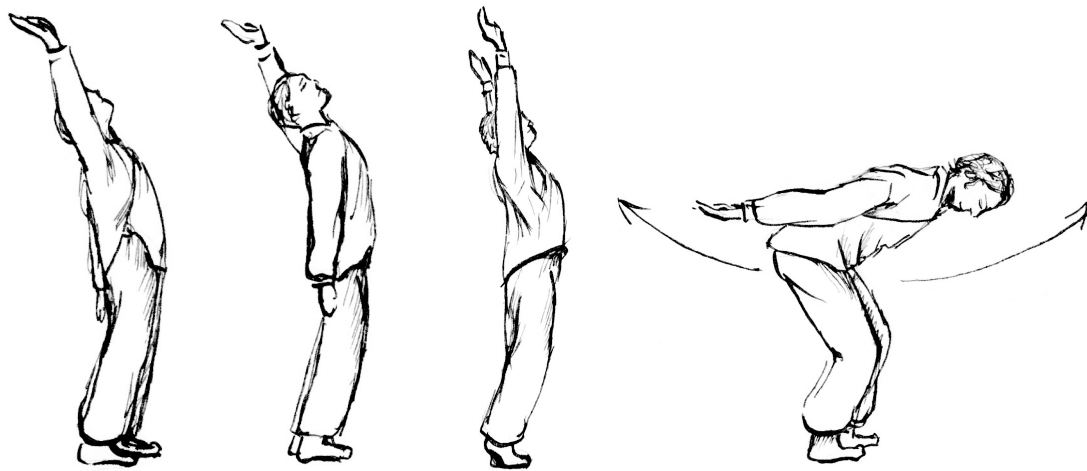
Swami Muktananda

Übungsfolge im Stehen



1 / Stehen wie ein Berg – sich mit Erde und Himmel verbinden

Stehe barfuß, die Füße sind in einer Handbreit Abstand vollkommen parallel zueinander gestellt,
greife mit den Zehen den Boden, fühle wie die Wurzeln der großen Zehen fest den Boden drücken,
spüre wie sich dadurch der Becken-Leisten Bereich öffnet und du gut in der Energiemitte deines Körpers verankert wirst,
lasse die Schultern leicht nach hinten fallen,
und die Arme und Hände seitlich in ihrer natürlichen Position entspannt hängen,
halte die Knie leicht gebeugt und lasse dabei das Kreuzbein etwas sinken,
die Füße sind fest mit dem Erdboden verbunden,
der Kopf – Kinn leicht angezogen, Nacken gestreckt, locker – berührt den Himmel,
schaue mit sanftmütigen Augen ohne Fokus geradeaus in den Raum,
spüre wie der Atem kommt und geht, ohne ihn zu beeinflussen,
wiege den Körper in ganz leichten, fast unsichtbaren Bewegungen und lasse ihn wie von selbst seine Mitte finden,
wenn du das Gefühl hast, die Mitte gefunden zu haben, halte inne und sei wie ein Berg.



2 / Arme strecken

Stehe gesammelt mit leicht gebeugten Knien,
 hebe mit der Einatmung den rechten Arm nach vorn und hoch gen
 Himmel, strecke dabei gleichzeitig die Beine, lasse mit der Ausatmung
 den rechten Arm sinken und beuge wieder die Knie,
 hebe mit der Einatmung den linken Arm nach vorn und hoch gen
 Himmel, strecke dabei gleichzeitig die Beine, lasse mit der Ausatmung
 den linken Arm sinken und beuge wieder die Knie,
 wiederhole dies im Wechsel jeweils achtmal,
 dann hebe mit der Einatmung beide Arme nach vorn und hoch gen
 Himmel, strecke die Beine und hebe die Fersen vom Boden, beuge den
 Kopf leicht nach hinten und schaue entspannt in den Himmel,
 lasse mit der Ausatmung beide Arme sinken und beuge wieder die Knie,
 wiederhole dies insgesamt achtmal.



3 / Sich strecken

Stelle die Füße parallel, leicht auseinander gestellt,
 beuge die Knie ein wenig,
 lasse die Arme seitlich locker und entspannt herabhängen,
 verschränke die Finger - Daumen überkreuz, Zeigefinger gestreckt - und
 hebe einatmend die Arme über den Kopf, so als würdest du den Himmel
 berühren wollen,
 strecke dich so gut wie möglich - Beine und Oberkörper - und verlagere
 dein Gewicht auf die Fußballen, gehe dabei leicht auf die Zehenspitzen,
 halte den Atem eine kurze Weile an,
 senke mit der Ausatmung die Hände und beuge wieder die Knie ein
 wenig,
 wiederhole die Übung weitere dreimal;
 dann verschränke alle Finger, die Daumen berühren sich an den
 Kuppen,
 drehe die Innenflächen der Hände nach unten und hebe mit der
 Einatmung wie oben beschrieben die gestreckten Arme über den Kopf,
 führe auch diesen Teil der Übung insgesamt viermal aus.



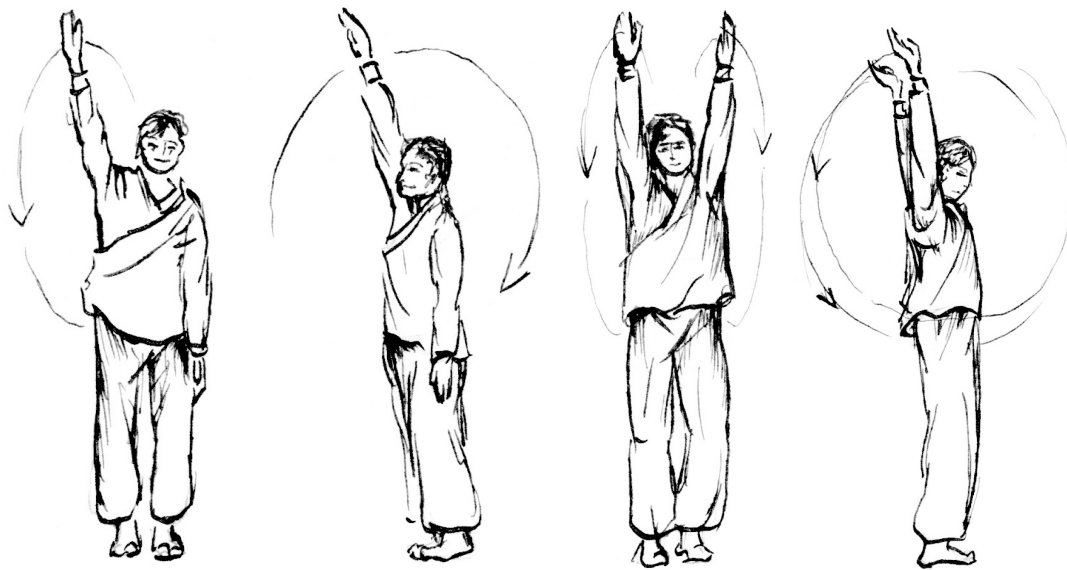
4 / Fliegen

Stehe gesammelt mit leicht gebeugten Knien,
 stelle dir vor, dass deine Arme Flügel sind,
 hebe dann mit der Einatmung den rechten Arm locker hoch und strecke
 ihn zum Himmel,
 beuge dabei den Körper leicht zur linken Seite, sodass die rechte Seite
 gestreckt wird,
 senke den rechten Arm mit der Ausatmung nach unten und beuge
 wieder leicht die Knie,
 hebe dann mit der Einatmung den linken Arm locker hoch und strecke
 ihn zum Himmel,
 beuge dabei den Körper leicht zur rechten Seite, sodass die linke Seite
 gestreckt wird,
 senke den linken Arm mit der Ausatmung nach unten und beuge wieder
 leicht die Knie,
 wiederhole dies im Wechsel jeweils achtmal,
 dann hebe mit der Einatmung beide Arme gen Himmel, sodass sich die
 Handrücken berühren,
 strecke die Beine und hebe die Fersen leicht vom Boden,
 lasse mit der Ausatmung beide Arme sinken und beuge wieder die Knie,
 wiederhole dies achtmal.



5 / Baum im Wind

Stehe aufrecht, die Beine sind schulterbreit,
verschränke die Finger und hebe die Arme über den Kopf, die
Innenflächen der Hände sind dabei nach oben gewendet,
die Augen schauen geradeaus entspannt in den Raum,
atme tief ein und neige ausatmend den Oberkörper von der Hüfte
ausgehend langsam nach rechts, sodass die gesamte linke Körperseite
gestreckt wird,
halte in dieser Position kurz inne,
kehre dann einatmend zur Mitte zurück,
halte dort kurz inne und neige ausatmend den Oberkörper von der Hüfte
ausgehend langsam nach links,
insgesamt viermal.



6 / Arme kreisen

Stehe mit leicht gebeugten Knien,
 kreise den rechten Arm achtmal nach vorn und dann achtmal nach
 hinten - zügig, ruhig und gelassen, mit fließendem Atem.

Kreise den linken Arm achtmal nach vorn und dann achtmal nach
 hinten - zügig, ruhig und gelassen, mit fließendem Atem.

Kreise beide Arme achtmal nach vorn und dann achtmal nach hinten -
 zügig, ruhig und gelassen, mit fließendem Atem.



7 / Strecken und Abrollen

Stelle die Füße hüftbreit,
 verschränke die Hände, die Daumen berühren sich an der Kuppe,
 drehe die Innenflächen der Hände nach unten,
 hebe ruhig und gleichmäßig atmend die Arme langsam vorm
 Oberkörper hoch,
 strecke sie ganz über den Kopf und verlagere dein Gewicht auf die
 Fußballen,
 löse dich dann aus der Streckung, stehe wieder auf ganzem Fuß und
 lasse die Hände langsam vorm Oberkörper nach unten sinken,
 wenn die Arme fast gestreckt sind, drehe die Hände, sodass die
 Handflächen nach oben zeigen,
 stelle dir vor, dass in deinen Handflächen ein schwerer ovaler Stein liegt
 dessen Gewicht deinen Oberkörper nach unten zieht,
 beuge langsam den Kopf und lasse den Oberkörper Wirbel für Wirbel
 nach unten sinken,
 lasse den Kopf locker baumeln, der Nacken ist ganz entspannt, die Knie
 sind etwas gebeugt,
 wenn du unten angelangt bist, lasse den schweren Stein los und lasse
 dich ganz hängen, so wie es angenehm für dich ist,
 richte dich dann langsam Wirbel für Wirbel wieder auf,
 drehe, sobald der Oberkörper wieder aufgerichtet ist, die Innenflächen
 der Hände nach unten und beginne die Übung von vorn,
 insgesamt achtmal,
 du kannst bei dieser Übung auch die Augen schließen und in dich
 hineinhorchen.

8 / Den Oberkörper seitlich drehen

Stelle die Füße schulterbreit, halte die Knie leicht gebeugt, lege die Hände seitlich auf die Hüften, Daumen zeigen nach vorn, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts, bewege den Kopf mit und schaue lächelnd nach hinten, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

verschränke die Arme vor dem Unterbauch und umfasse die Ellbogen mit den Händen, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts (wie oben), ziehe dabei mit der rechten Hand am linken Ellbogen, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

verschränke die Arme vor der Brust und fasse mit den Händen die Schultergelenke, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts (wie oben), ziehe dabei mit der rechten Hand an der linken Schulter, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

verschränke die Finger und lege die Hände an den Hinterkopf, strecke die Ellbogen nach hinten, sodass sich der Brustraum öffnet, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts, lächle, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

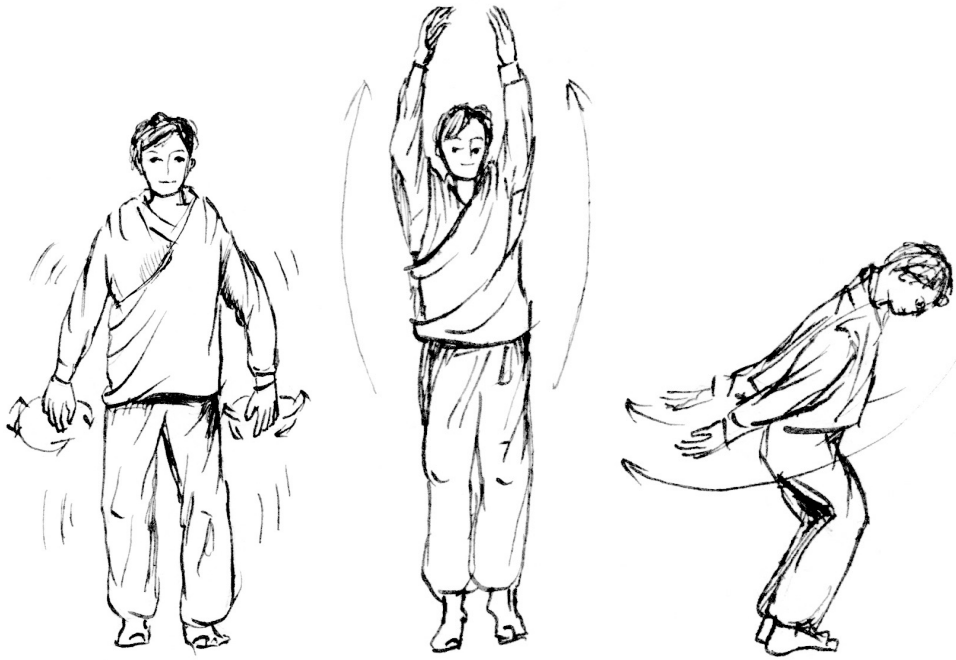
strecke die Arme waagerecht seitlich von dir, atme tief ein und drehe dich ausatmend so weit es geht nach rechts, bewege den Kopf mit und schaue lächelnd nach hinten, drehe dich dann einatmend zur Mitte zurück und bewege dich ausatmend nach links, insgesamt pro Seite viermal;

lockere die Arme und halte kurz inne.



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 Schädellansätzen 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 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 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,
 schüttle 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 entspannst 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,
 schüttle 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,



mach 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,



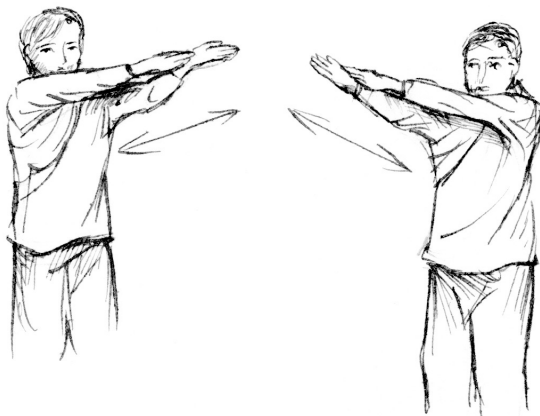
dann bewege sie in der Körpermitte vom Zwerchfell bis zum Schambein viermal auf und ab,



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,



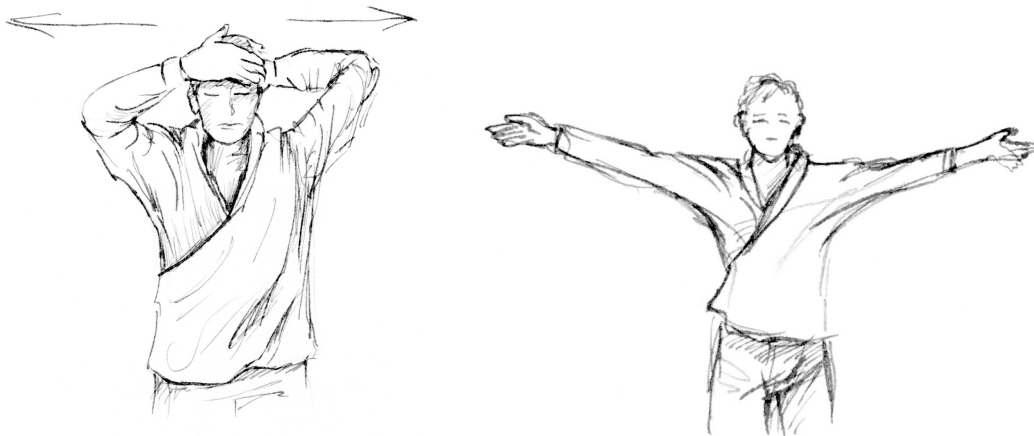
lege die warmen Hände in den Nacken und bewege sie schnell am Hinterkopf entlang über die Schädeldecke, übers Gesicht und wieder zurück in den Nacken, insgesamt viermal,
 streiche mit den Handballen von der Mitte der Stirn bis zu den Schläfen, von der Nasenwurzel über die Augen bis zu den Ohren, vom 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 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.