



Nacken und Schultern entspannen - im Stehen

Weise ist der Mensch,
der inmitten von allem Auf und Ab
und Hin und Her des Lebens
fest steht wie ein Berg;
der wie die Erde gelassen alles trägt,
sei es gut oder schlecht;
der sich wie der nicht zu fangende Wind
von den illusorischen Vergnügen
dieser flüchtigen Welt nicht fangen lässt;
der wie ein vollkommen rein
aus dem Schlamm erblühender Lotus,
unbeeinflusst von weltlichen Versuchungen
ruhig, heiter und friedfertig lebt.

Nacken und Schultern entspannen



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, 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.
Schau 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.



1 / Arme nach vorn strecken

Stehe aufrecht - die Füße hüftbreit - und blicke entspannt geradeaus, halte die Hände auf Schulterhöhe, die Innenflächen zeigen von dir weg. Atme tief ein und schiebe die Hände langsam mit der Ausatmung nach vorn – versetze Berge, strecke die Arme ganz und lasse am Ende der Streckung die Hände locker nach vorn fallen.

Hebe mit der Einatmung die Hände langsam wieder hoch und ziehe die Arme langsam zum Körper zurück.

Wiederhole dies weitere siebenmal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



2 / Spannung und Entspannung

Verschränke die Hände vor der Brust, die Füße stehen hüftbreit, die Zehen greifen den Boden, die Augen schauen entspannt geradeaus.

Atme tief ein und ziehe lang ausatmend die Arme so weit es geht auseinander und halte in voller Spannung kurz inne.

Dann atme tief ein, löse die Spannung und beginne wieder von vorn.

Wiederhole diese Abfolge insgesamt viermal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



3 / Gekreuzte Hände über den Kopf heben

Stehe aufrecht, die Füße hüftbreit,
lege das rechte Handgelenk über das linke und drehe die Handflächen zueinander, so als möchtest du dir selbst die Hand geben, die Hände umfassen sich gegenseitig.

Hebe in dieser Haltung einatmend die Arme über den Kopf, strecke dich ganz, halte mit angehaltener Atmung inne und zähle dabei innerlich ruhig bis vier.

Senke ausatmend die Arme und auch den Kopf ein wenig. Halte mit gehaltener Ausatmung kurz inne.

Wiederhole die Bewegung weitere dreimal.

Dann lege das linke Handgelenk übers rechte und mache die Übung noch einmal viermal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



4 / Kopf mit Arm biegen

Stehe aufrecht, die Füße sind ungefähr eine Handbreit auseinander gestellt, die Zehen greifen den Boden,

lege die linke Hand zur leichten Faust geballt - Daumen an die Wurzel des Ringfingers gelegt - mit der Rückseite aufs Kreuzbein,
hebe den rechten Arm, so dass der Oberarm das rechte Ohr berührt.

Lege den Unterarm über den Kopf und decke mit der rechten Hand das linke Ohr zu,

ziehe ausatmend den Kopf sanft zur rechten Seite, so dass die linke Körperhälfte gestreckt wird.

Halte inne und verweile entspannt atmend einige Augenblicke lang.

Dann löse die Spannung, stehe gerade und massiere mit der rechten Hand einige Male den Nacken, halte den Kopf dabei locker.

Wiederhole anschließend die Bewegung mit dem linken Arm.

Insgesamt viermal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



5 / Schultermuskeln strecken

Stehe aufrecht, die Füße sind leicht auseinander gestellt.

Strecke einatmend die Arme zur Seite, lege sie mit der Ausatmung schwungvoll vor der Brust überkreuz zusammen, sodass der rechte Ellbogen in der linken Armbeuge ruht und die Innenflächen der Hände zusammen gelegt sind.

Halte inne und verweile entspannt atmend einige Augenblicke lang.

Dann breite einatmend die Arme wieder schwungvoll aus und lege diesmal beim Überkreuz gehen den linken Ellenbogen in die rechte Armbeuge.

Insgesamt viermal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



6 / Schulterblätter zusammen drücken

Stehe aufrecht, die Füße sind leicht auseinander gestellt.
Verschränke die Hände hinterm Rücken, die Zeigefinger liegen dabei gestreckt aneinander, die Daumen sind überkreuz.
Presse mit der Ausatmung die Schulterblätter zusammen, halte inne und verweile einige Augenblicke lang,
dann lasse die Schultern wieder locker.
Lasse die Hände hinterm Rücken verschränkt,
beuge mit der Ausatmung den Oberkörper nach vorn,
und presse dabei die Schulterblätter so weit wie möglich zusammen,
halte inne und verweile einige Augenblicke lang.
lasse die Schultern wieder locker und hebe den Oberkörper.
Wiederhole diese Abfolge insgesamt zweimal.

Stehe still, schließe die Augen
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



7 / 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 reiner 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.