

übungen im liegen -
allerlei



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.

Übungen im Liegen - allerlei

Die Beine kreisen und strecken

Lasse die Beine gestreckt am Boden liegen, die Füße sind dabei etwa eine Faustbreit auseinander,

lege die Hände unter die Pobacken und lockere die Beine,

dann ziehe die gebeugten Beine zum Körper und mache mit den Beinen und Füßen die Bewegung des Radfahrens, insgesamt 24mal;

setze die Füße auf den Boden, lasse das linke Bein gebeugt, strecke das rechte, hebe es senkrecht nach oben und lasse es wieder gestreckt zu Boden sinken, insgesamt achtmal; wechsle zur linken Seite und wiederhole die Bewegung achtmal; hebe dann beide gestreckten Beine gleichzeitig senkrecht nach oben und lasse sie wieder gestreckt zu Boden sinken, achtmal;

stelle das linke Bein auf, mache mit dem rechten Bein acht große Kreisbewegungen nach rechts und anschließend nach links, mache anschließend mit dem linken Bein acht große Kreisbewegungen nach links und anschließend nach rechts;

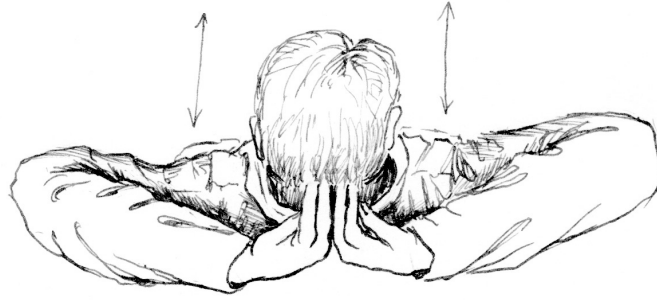
stelle das linke Bein auf, ziehe das rechte zum Körper und umfasse mit beiden Händen das Knie, kreise achtmal nach rechts und nach links, dann wechsle zum linken Bein; dann ziehe beide Beine an, fasse die Knie und kreise achtmal nach rechts und nach links;

strecke dann die Beine aus, lege die Arme seitlich vom Körper und entspanne einen kurzen Moment.



Den Kopf ziehen

Lege die Daumen in Ohrnähe an den Schädelansatz und lege die Hände seitlich an den Kopf, so dass die Finger die Schläfen berühren, drücke die Daumen mit der Ausatmung kräftig gegen den Schädelansatz,
stelle dir dabei vor, dass der Kopf ganz leicht und beweglich ist, halte ausgeatmet inne, ohne im Druck nachzulassen, atme tief ein,
löse die Daumen und platziere sie etwas weiter Richtung Mitte des Nackens,
drücke mit der Ausatmung wieder kräftig mit den Daumen, insgesamt viermal;
gehe dann wieder in vier Schritten in die Ausgangsposition zurück.



Das Jadekissen drücken

Lege die Hände in den Nacken, sodass sich die Außenflächen der Zeige-, Mittel- und Ringfinger berühren,
halte den Kopf locker,
drücke mit den Fingern gegen die Mulde im Nacken, die zwischen den Schädelansätzen liegt,
die Finger stellen sich auf und heben den Kopf ein wenig vom Boden, der dabei entspannt und passiv auf den Fingerspitzen ruht,
gehe nach einigen Augenblicken langsam wieder in die Ausgangshaltung zurück,
der Kopf folgt einfach, ohne aktiv zu sein, halte ihn nicht mit Muskelkraft, entspanne ein wenig, dann stelle die Finger noch ein Stück höher auf und verfare wie oben,
entspanne anschließend ein wenig und stelle dann die Finger so hoch wie du kannst,
bewege den Kopf locker ein wenig auf und ab, massiere so ein wenig die Mulde zwischen den Schädelansätzen,
stelle dir vor wie durch diese Massage und Bewegung allmählich eine versiegte Quelle zu sprudeln beginnt, die mit ihrem köstlichen Wasser alle Spannungen wegspült,
gehe allmählich langsam wieder in die Ausgangshaltung zurück, der Kopf folgt einfach, ohne aktiv zu sein, halte ihn nicht mit Muskelkraft, liege entspannt und spüre, die Finger berühren dabei ganz leicht den Nacken;
anschließend wiederhole dieses dreifache Heben noch einmal und kreise in jeder Position die Zunge zwischen Zähne und Lippen achtmal nach rechts und achtmal nach links,
zum Abschluss liege entspannt und spüre.



Sachter Fall

Stelle die Füße weiter als schulterbreit auseinander und lege die Knie aneinander,
hebe die Wirbelsäule mit der Einatmung ungefähr bis zu den Wirbeln auf Höhe des Zwerchfells,
halte kurz inne,
lasse sie dann mit der Ausatmung sachte zu Boden fallen,
bewege beim Aufkommen am Boden die Knie auseinander,
halte kurz inne,
lege die Knie wieder zusammen und wiederhole die gesamte Bewegung,
insgesamt zwölfmal.



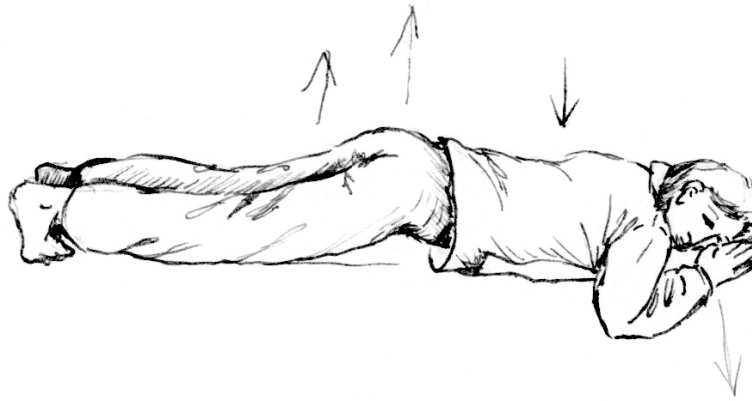
Der Fisch

Stelle die Füße dicht nebeneinander auf den Boden,
 lege die Hände unter die Pobacken und lasse die Ellbogen leicht seitlich
 liegen,
 atme tief ein, schiebe die Beine von dir weg und hebe - dich auf die
 Ellbogen stützend - den Oberkörper hoch,
 lasse den Kopf nach hinten sinken und setze den Scheitel auf den
 Boden,
 verweile so einige Augenblicke mit angehaltener Atmung,
 lasse mit der Ausatmung den Nacken sanft abrollen,
 ziehe die Beine an und hebe - weiter ausatmend - den Oberkörper so
 hoch du kannst,
 halte kurz inne und lehne dich dann wieder zurück,
 entspanne und wiederhole den Bewegungsablauf weitere dreimal.



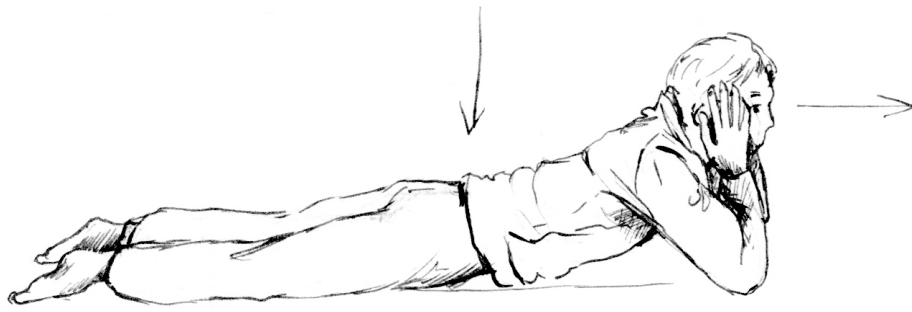
Den Kopf zur Seite wenden

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.



Den Bauch an- und entspannen

Lasse die Hände neben dem Kopf,
drehe den Kopf nach rechts,
stelle die Zehen auf den Boden,
spanne mit einer tiefen Einatmung die Beine an, sodass die Beine vom Boden abheben und der Bauch sich anspannt,
halte in dieser Position die Atmung kurz an,
dann lasse dich langsam ausatmend herunter auf die Knie, die Zehen bleiben aufgestellt,
spüre dabei vor allem deinen Bauch und lasse ihn locker,
atme viermal ruhig und entspannt ein und aus, dann beginne wieder mit einer tiefen Einatmung von vorn,
insgesamt viermal,
dann drehe den Kopf nach links und wiederhole viermal den gleichen Vorgang in dieser Position.



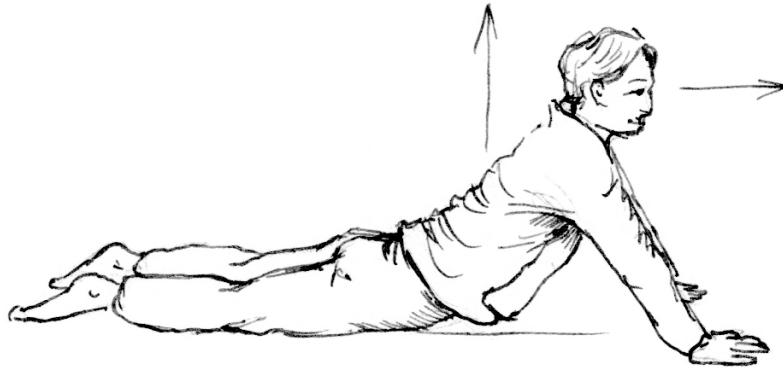
Das Krokodil

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 ballte 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.



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.



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.



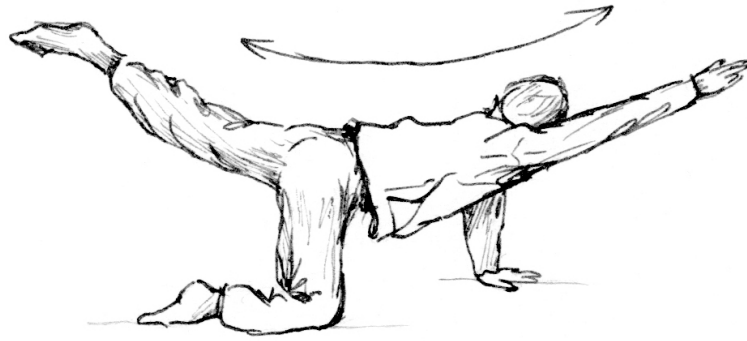
Die Kobra (klassisch)

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.



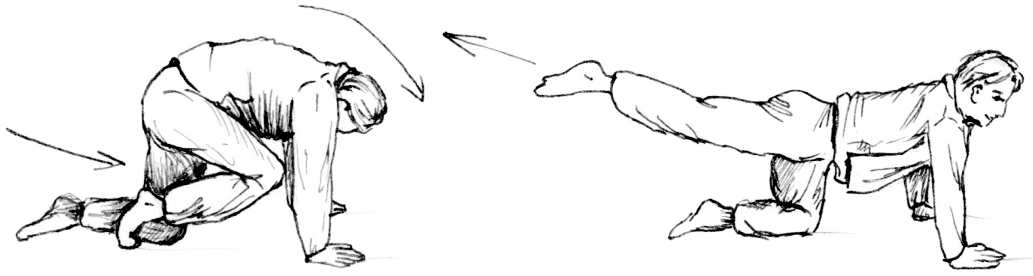
Katze

Lege aus der Haltung des Kindes die Hände neben den Kopf und richte dich auf, sodass du auf den Knien und Händen stehst, halte Kopf und Rücken gerade, senke mit der Ausatmung den Kopf bis das Kinn gegen das Brustbein drückt und mache einen Katzenbuckel, ziehe am Ende der Ausatmung die Bauchdecke gegen die Wirbelsäule und halte ausgeatmet kurz inne, lasse einatmend den Buckel Wirbel für Wirbel sinken und hebe den Kopf, blicke entspannt nach vorn in den Raum und halte einen Augenblick lang den Atem an, beginne dann wieder, ausatmend den Katzenbuckel zu machen, achte dabei darauf, dass die Bewegung der Wirbel von der unteren Wirbelsäule ausgeht und nicht vom Kopf gesteuert wird, wiederhole diese Bewegung in einem langsam fließenden Rhythmus insgesamt achtmal.



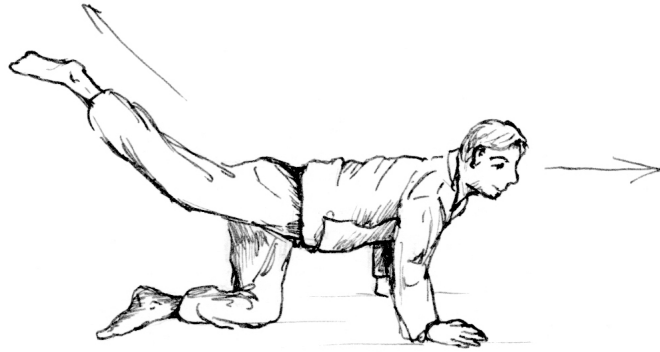
Tiger

Dann wechsele in die Haltung des Tigers, indem du mit der Einatmung das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorn streckst, verweile in dieser Haltung und zähle dabei langsam bis vier, bewege beim Ausatmen Arm und Bein in die Ausgangsposition zurück, mache einen Katzenbuckel wie vorhin und ziehe die Bauchdecke gegen die Wirbelsäule, hebe einatmend das linke Bein und den rechten Arm und wiederhole den ganzen Vorgang, insgesamt viermal.



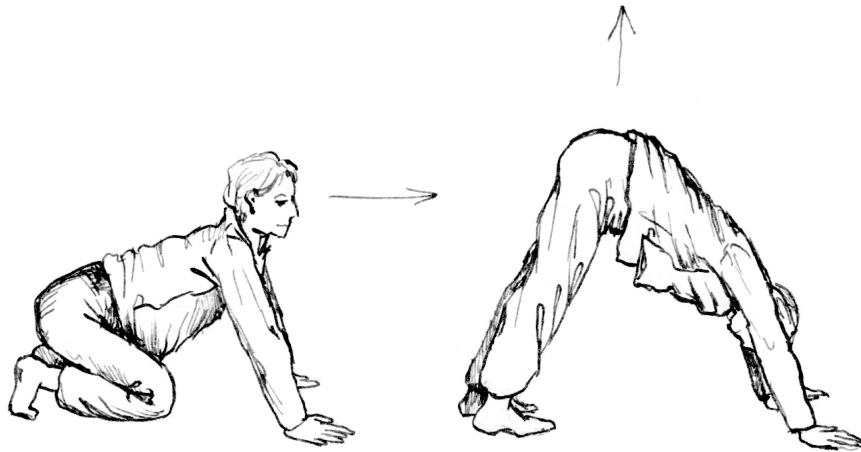
Der Tiger tritt nach hinten aus

Bleibe auf allen Vieren, halte Kopf und Rücken gerade,
hebe mit der Ausatmung das rechte Bein zum Brustkorb und senke
gleichzeitig den Kopf zum Knie,
atme tief ein, stoße dabei das Bein nach hinten und hebe gleichzeitig
den Kopf, der Rücken wird dabei automatisch gestreckt,
halte den Atem an und beuge das Bein, sodass der Fuß zum Rücken
geht,
senke ausatmend den Kopf und beuge das Knie zur Brust und
wiederhole den Vorgang noch dreimal,
dann wechsle zur anderen Seite.



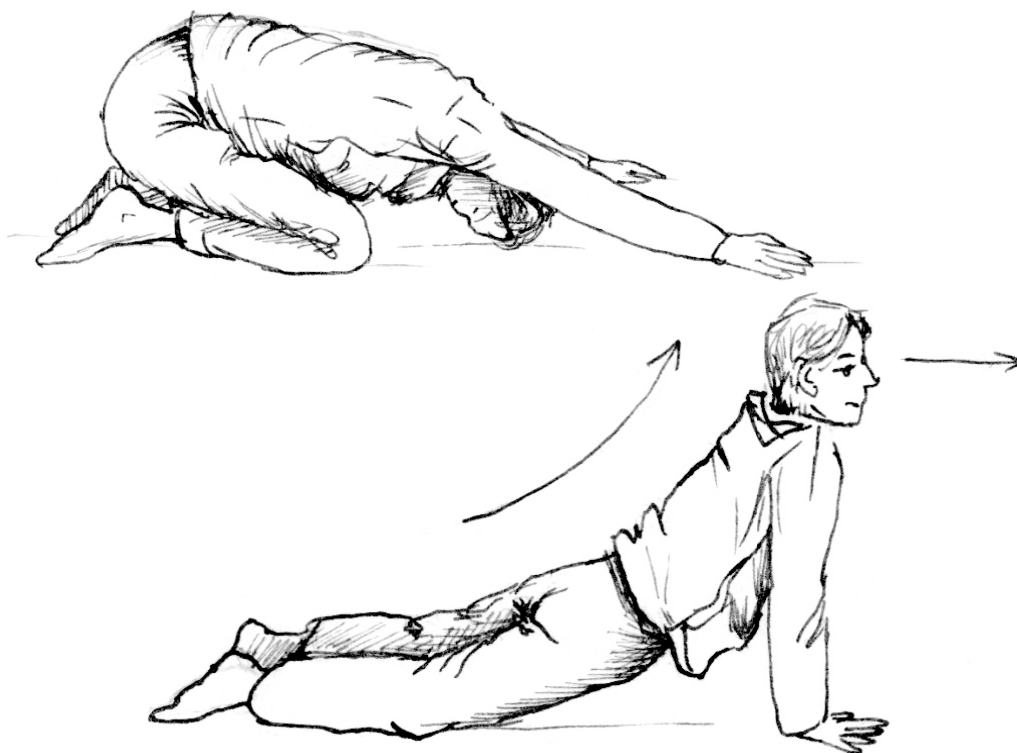
Der Sonnenvogel

Bleibe auf allen Vieren, halte Kopf und Rücken gerade,
die Ellbogen sind durchgedrückt, die Finger und Daumen liegen
beieinander,
hebe mit der Einatmung das rechte Bein und strecke es nach hinten,
sodass es ein Stück höher als die Hüfte ist,
hebe leicht den Kopf, schaue entspannt nach vorn in den Raum und
halte einen Augenblick inne,
bringe mit der Ausatmung das Bein zum Boden zurück und entspanne
dich einen Augenblick,
dann hebe mit der Einatmung das linke Bein und wiederhole die Übung,
insgesamt pro Seite viermal.



Der Hund

Setze aus der Haltung auf allen Vieren die Zehen auf den Boden, atme
 währenddessen tief ein,
 drücke dich dann bei der Ausatmung mit den Händen und Füßen ab
 und hebe den Po in die Höhe,
 strecke die Beine und Arme, indem du den Po gegen die Decke drückst,
 bestenfalls liegen die Fußsohlen ganz am Boden, wenn das nicht geht,
 bleibe einfach in der Position, die dir möglich ist,
 lasse Kopf und Nacken locker,
 halte kurz ganz ausgeatmet inne,
 gehe dann einatmend wieder runter auf die Knie,
 halte die Arme durchgestreckt, lasse die Zehen auf den Boden gestellt,
 hebe ausatmend den Kopf und schaue entspannt geradeaus in den
 Raum,
 halte kurz ganz ausgeatmet inne,
 senke einatmend langsam den Kopf,
 drücke dich dann bei der Ausatmung wieder mit den Händen und Füßen
 ab und hebe den Po in die Höhe,
 insgesamt viermal,
 wenn du beim vierten Mal in der Haltung des Hundes angekommen bist,
 wende den Kopf jeweils nach links und rechts und atme wie ein
 schniefender Hund kräftig unter die Achselhöhlen aus;
 gehe wieder auf alle Viere zurück und lege dich auf den Bauch,
 die Stirn liegt am Boden,
 lege die Hände in den Nacken, schließe die Augen und verweile so ein
 paar Atemzüge lang.



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 Händen 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.