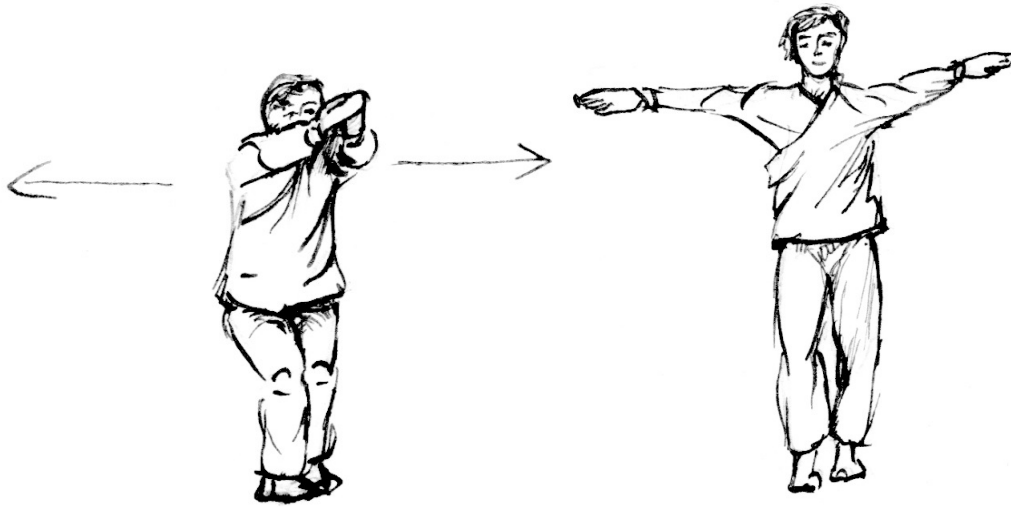




übungen im stehen
- allerlei

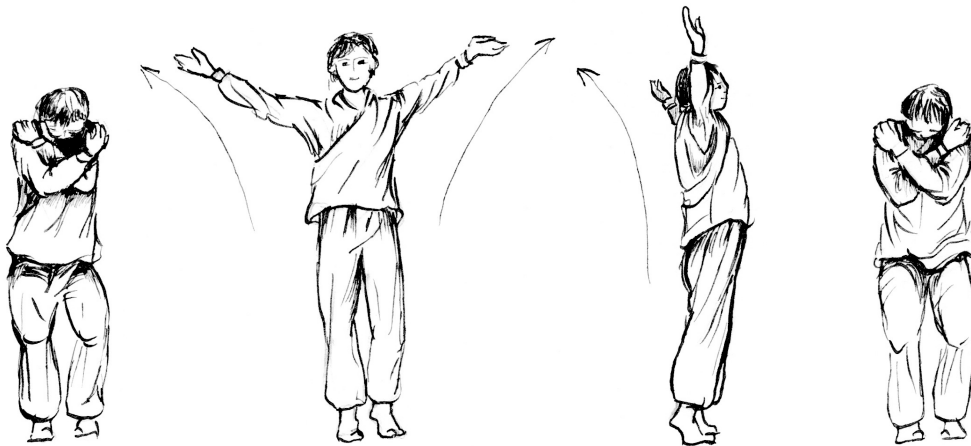
Hass wird nicht durch Hass besiegt,
er wird durch Liebe besiegt.
Dies ist ein universelles Gesetz.
Dhammapada

Übungen im Stehen - Allerlei



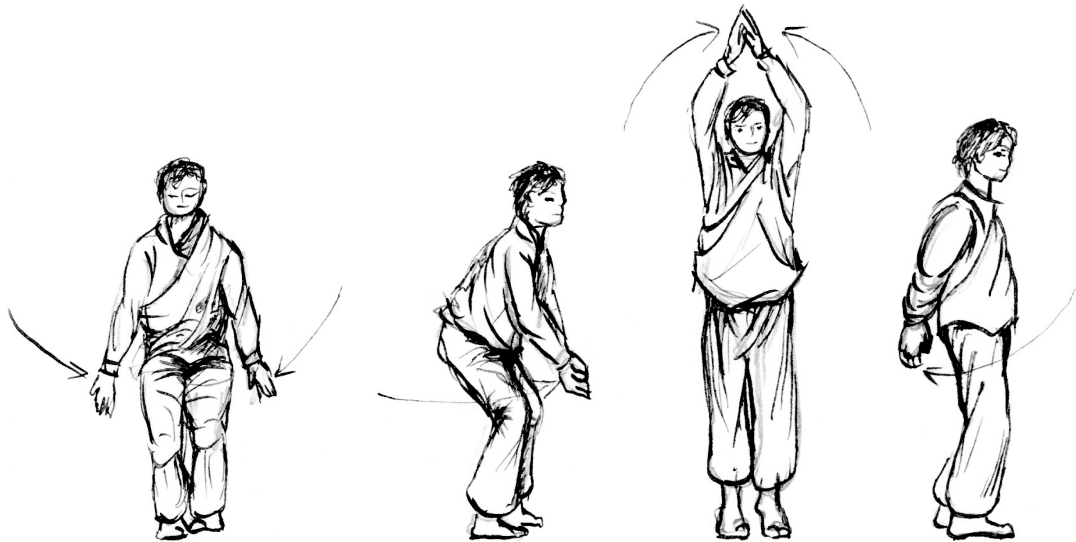
Schwimmen

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.



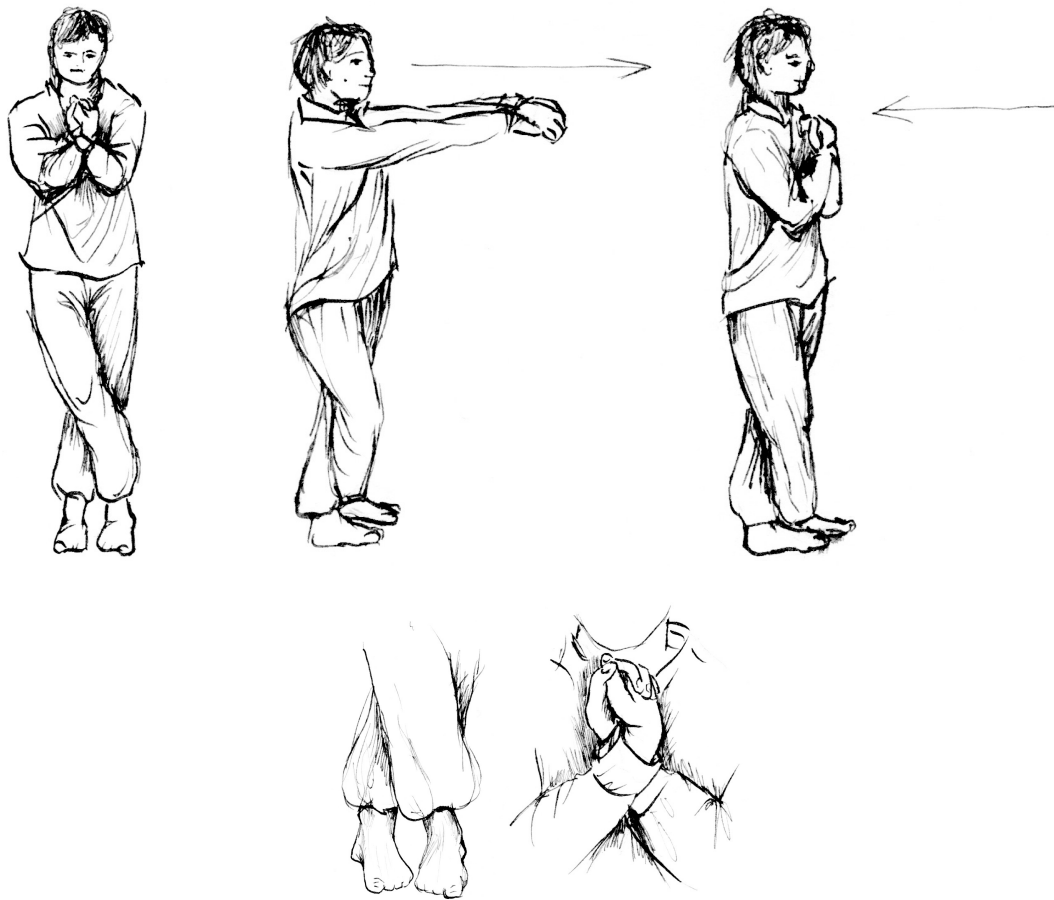
Flattern wie ein Vogel

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, wechsle 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.



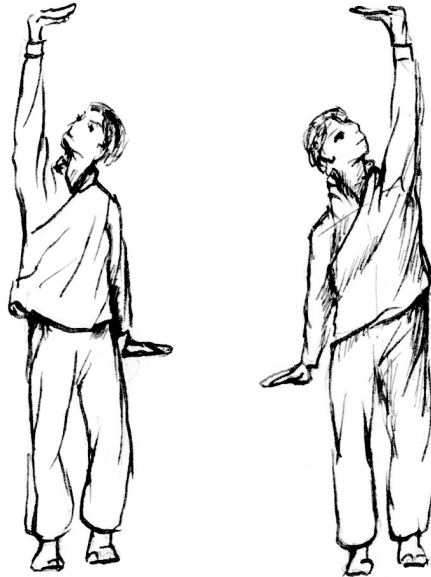
Reiterhaltung

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.



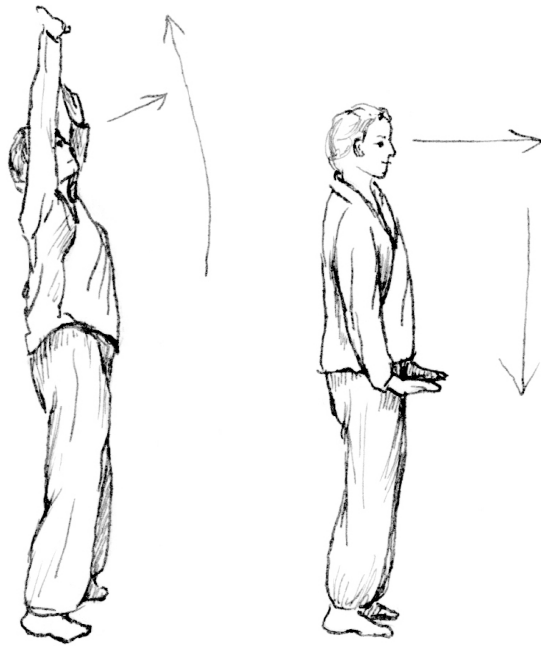
Wildgans, die Wasser trinkt

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.



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.



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.



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.



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.



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.