



Nektar eingießen

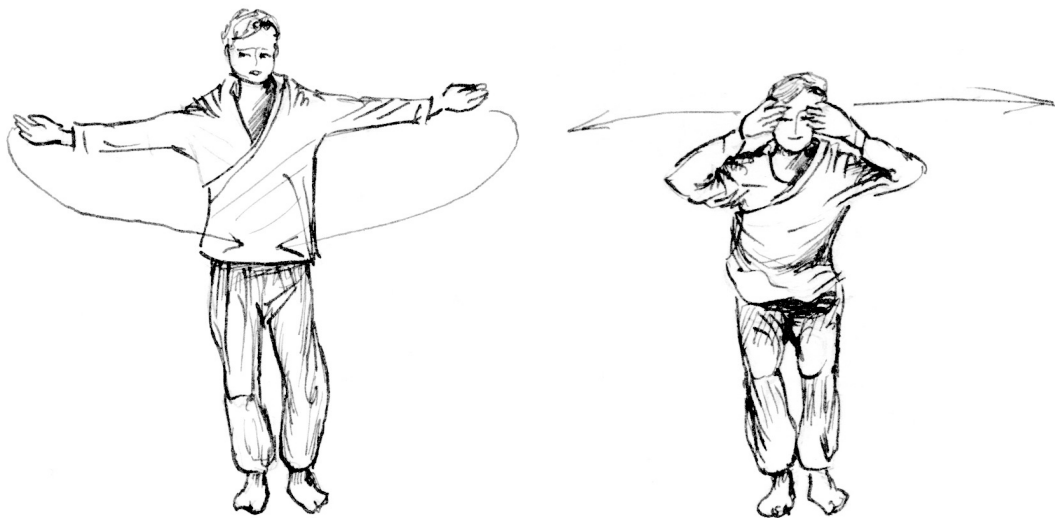
Weise ist der Mensch,
der inmitten von allem Auf und Ab
und Hin und Her des Lebens
fest steht wie ein Berg;
der wie die Erde gelassen alles trägt,
sei es gut oder schlecht;
der sich wie der nicht zu fangende Wind
von den illusorischen Vergnügen
dieser flüchtigen Welt nicht fangen lässt;
der wie ein vollkommen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

Übungsfolge Nektar eingießen



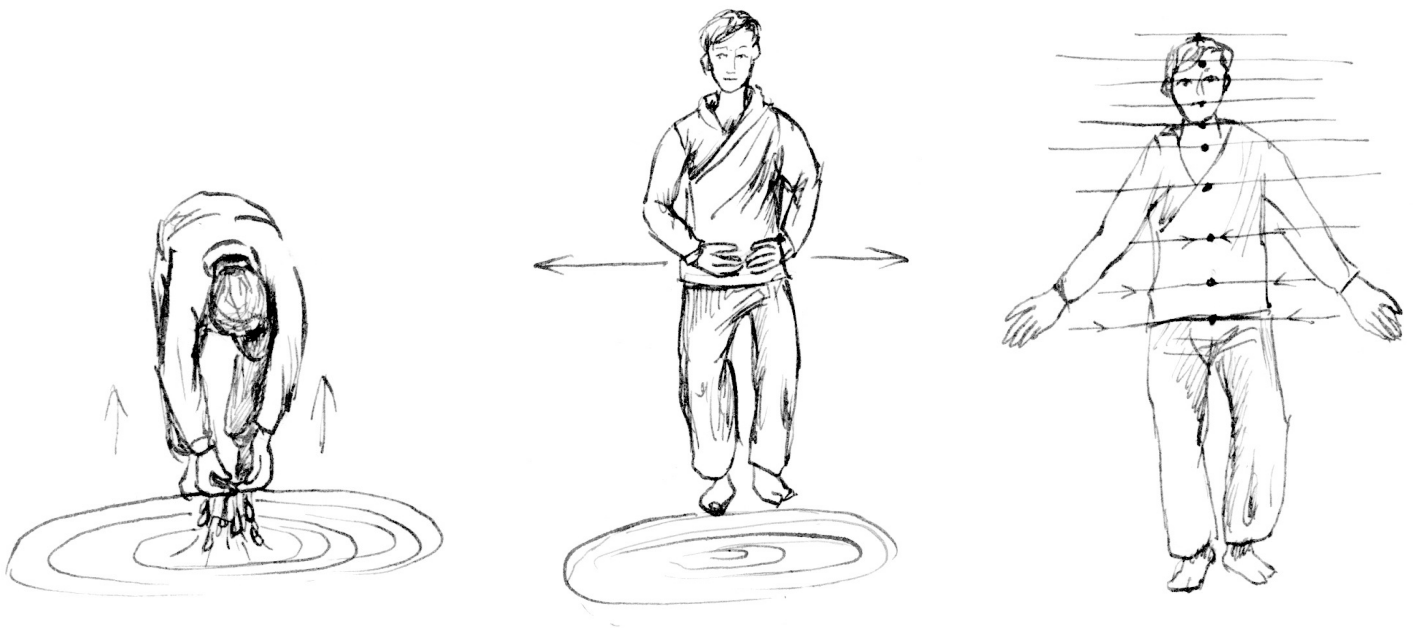
1 / Stehen wie ein Berg – sich mit Erde und Himmel verbinden

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, 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.



2 / 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.



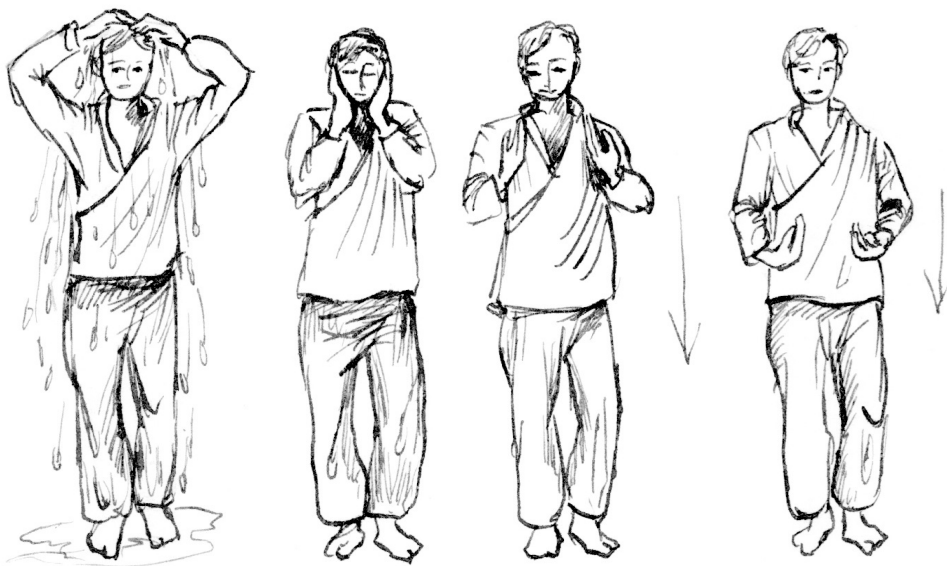
3 / Nektar eingießen

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.

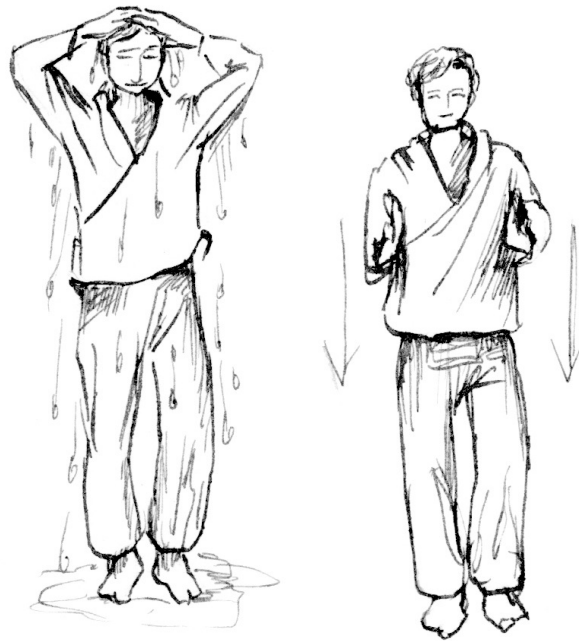


4 / Nektar auf den Kopf gießen

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,



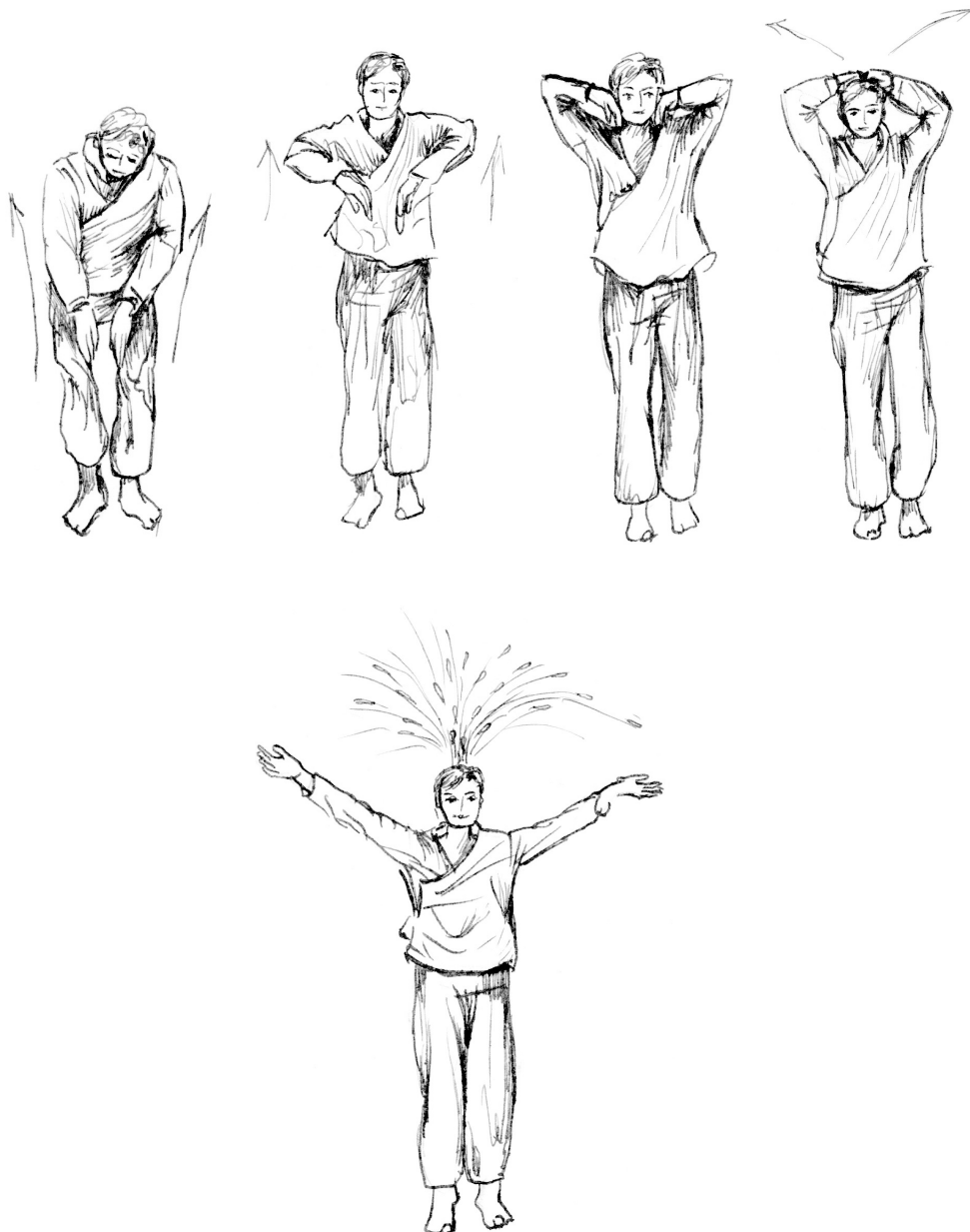
streiche dabei mit den Händen seitlich an Kopf und Hals entlang, drehe dann die Hände und streiche mit den Handkanten an der ganzen Vorderseite des Körpers herunter, insgesamt viermal,



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.



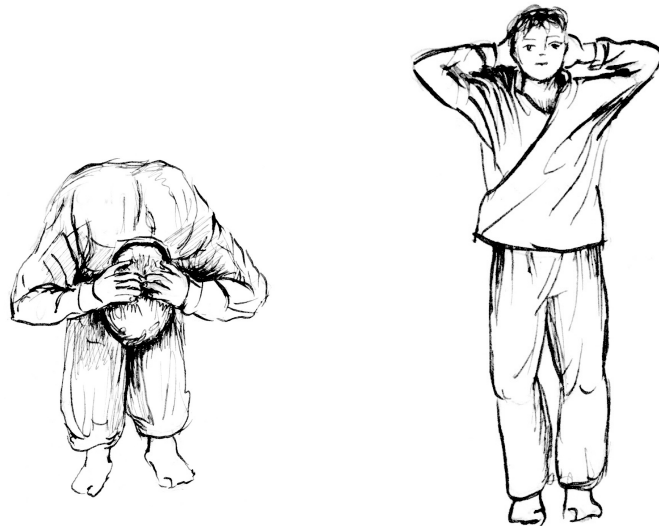
5 / Sprudelnder Nektar

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,

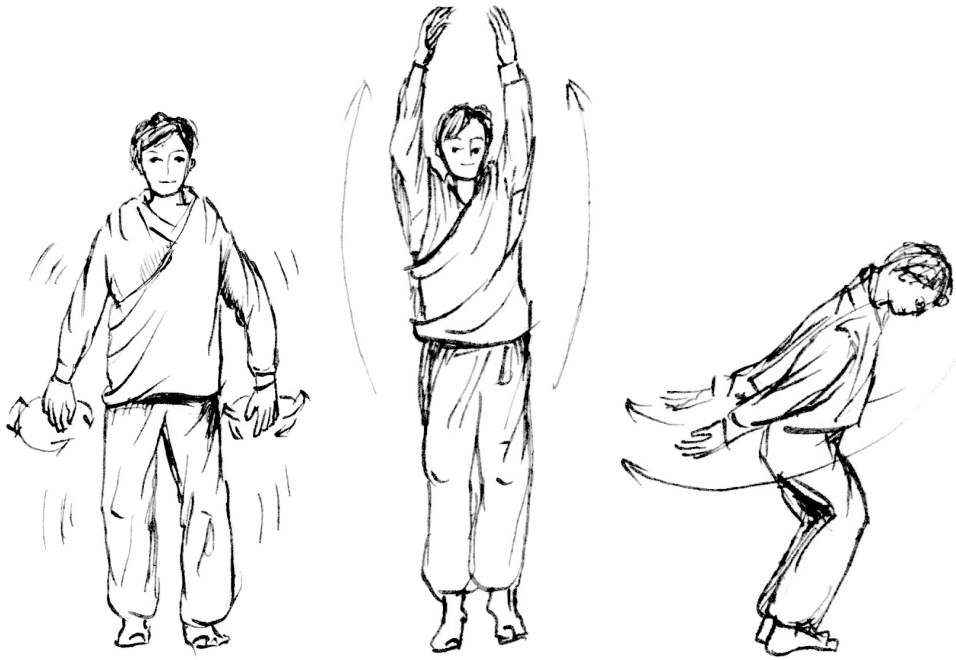
streiche dann, ohne die Bewegung anzuhalten, mit den Innenkanten der Hände an der Vorderseite des Körpers hoch, wechsle am Hals zum Hinterkopf und streiche mit den Außenkanten nach oben und strecke die Arme weit über den Kopf,

stelle dir dabei vor, dass der Nektar wie eine Fontäne aus dir herausprudelt 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.



6 / 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 Klopferäusch 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.



7 / 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

Siehe ‚Übungsfolge im Stehen‘