

Für den Geist eines Praktizierenden
gibt es keine Begrenzungen,
nichts wird ausgegrenzt,
alles ist ein Wunder.
Er erfreut sich der Dinge
und staunt über alles.
Schwierigkeiten hat man nur,
wenn man rigide Vorstellungen hat.
Wer die Dinge fixiert,
kann sich nicht bewegen,
alles ist festgefahren.
Löst man sich von seinen festen Vorstellungen,
so kann sich alles ungehindert bewegen
und wird mit Leichtigkeit und voller Freude -
frei von Anhaften und Ablehnen -
als Weg in die Freiheit genutzt.

frei nach Gendün Rinpoche

Übungsfolge im Sitzen 1

1 / Sitzen wie ein Berg

Sitze aufrecht und entspannt.

Visualisiere in der Energiemitte deines lichtvollen Körpers, die sich vier Fingerbreit unterhalb deines Nabels mitten im Unterbauch befindet, eine tiefrote Lichtperle. Diese Lichtperle ist ungefähr zwei Fingerbreit im Durchmesser und strahlt eine angenehme, tief entspannende Wärme aus, die in den gesamten Unter- und Oberbauch ausstrahlt.

Visualisiere weiterhin, dass sich am Rücken genau auf Höhe dieser Lichtperle wie in der Nase zwei Atemlöcher befinden, durch die bei der Einatmung reine Energie in die tiefrote Lichtperle einströmt und ihre ausstrahlende entspannende Wärme vergrößert, die sich allmählich immer weiter ausbreitet.

Halte das Gewahrsein dieser tiefroten Lichtperle und der von ihr ausgehenden angenehmen, tief entspannenden Wärme bei allen Übungen aufrecht und fühle wie die Wärme immer mehr den ganzen Körper durchströmt.





2 / Die neun Atemzüge

Sitze aufrecht und entspannt,
lege die Hände mit gestreckten Armen auf die Knie,
beuge Mittel- und Ringfinger der rechten Hand und lege den Daumen auf sie, Zeigefinger und kleiner Finger bleiben ganz gestreckt,
hebe nun die rechte Hand und führe sie in einer entspannten Bewegung zum linken Nasenflügel,
verschließe das linke Nasenloch mit der Außenseite des Zeigefingers,

atme tief durch das rechte Nasenloch ein,
verschließe dann mit der Innenseite des rechten Zeigefingers das rechte Nasenloch und atme kräftig durch das linke aus, strecke dabei die Finger der linken Hand,
wiederhole dies weitere zwei Mal,

dann wechsle zur linken Hand, verschließe das rechte Nasenloch und so fort,

anschließend lege beide Hände wieder wie zu Anfang mit gestreckten Armen auf die Knie,
atme tief durch beide Nasenlöcher ein und dann tief wieder aus,
strecke dabei die Finger, sodass nur die Handflächen auf den Knien ruhen,
halte am Ende der Ausatmung kurz inne,
lege die Finger wieder auf die Knie und atme tief durch beide Nasenlöcher ein und so fort,
insgesamt dreimal.
Halte am Ende inne, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.



3 / Sieben Punkte Haltung mit angehaltenem Atem

Drehe die Handflächen nach oben und lege Daumen und Zeigefinger aneinander,
ziehe die Hände auf den Oberschenkeln so nahe wie möglich an den Bauch heran,
atme tief in den Bauch und strecke die Arme ganz durch,
presse dabei die Oberarme und Ellbogen seitlich gegen den Körper, die

Innenseiten der Ellbogen werden nach vorn gedreht,
halte den Atem und zähle innerlich ruhig bis acht,
die Augen schauen ganz entspannt geradeaus in den Raum,
löse die Handhaltung und lege die Hände mit den Handflächen auf die Knie,
strecke die Arme und Finger und atme durch Nase und Mund aus,
verweile ausgeatmet einen kurzen Moment.
Dann atme normal, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.




4 / Brust, Kehle und Nacken öffnen

Bewege mit der Einatmung die Hände auf den Oberschenkeln zum Bauch und lege sie vorm Unterbauch mit den Außenflächen zusammen, die Innenkanten liegen am Körper,
hebe sie dann langsam am Bauch entlang streichend hoch, falte sie auf Brusthöhe und strecke die gefalteten Hände über den Kopf,
halte oben kurz den Atem an, entspanne den Bauch und schaue leicht gen Himmel,
drehe die Innenflächen nach außen und lasse mit langsamer Ausatmung die Arme langsam seitlich bis knapp vorm Boden sinken,
beuge den Oberkörper vor, halte die Arme parallel zum Rumpf, drehe die Handflächen nach oben und hebe die Arme so hoch bis sie ungefähr waagerecht sind,
der Kopf bleibt in einer Linie mit dem Körper,
bewege den rechten Arm nach vorn, dann wieder zurück, bewege gleichzeitig mit der Rückwärtsbewegung den linken Arm nach vorn, wiederhole die abwechselnde Bewegung der Arme, insgesamt sechzehnmal,
dann bewege mit der Einatmung beide Arme gemeinsam nach vorn, die Handflächen zeigen nach unten, der Oberkörper bleibt gebeugt,
hebe den Kopf und schaue geradeaus, halte kurz inne,

bewege ausatmend beide Arme wieder nach hinten, senke gleichzeitig den Kopf, wiederhole diese Bewegung insgesamt achtmal,
richte den Oberkörper wieder auf,
halte die Arme seitlich vom Körper und hebe tief einatmend die Arme langsam über den Kopf,
lege die Hände zusammen und halte kurz inne,
senke die Hände ausatmend langsam bis auf Herzhöhe,
lege sie dann auf die Knie, halte inne, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.

5 / Schulter kreisen

Lege die Hände nahe am Körper auf die Oberschenkel, die Finger weisen nach innen,
kreise die rechte Schulter achtmal nach vorn und achtmal nach hinten,
kreise die linke Schulter achtmal nach vorn und achtmal nach hinten,
dann kreise beide Schultern achtmal nach vorn und achtmal nach hinten.
Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.

6 / Gebeugte Arme im Kreis bewegen

Lege Finger- und Daumenkuppen der Hände auf die Ansätze der Oberarme, die Fingerkuppen liegen auf den Schultermuskeln, die Daumenkuppen berühren die Muskeln der Oberarme,
kreise dann die Arme ganz langsam viermal nach vorn und viermal nach hinten, halte den Kopf dabei gerade und entspannt.
Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.

7 / Kopf bewegen, Nacken lockern

Lege die Hände auf die Oberschenkel, die Finger weisen nach innen,
strecke die Arme so weit, dass sie noch ein wenig gebeugt und die Schultern angehoben sind,
neige den Kopf vor zur Brust und zurück in den Nacken, ganz locker, relativ schnell, achtmal,

neige den Kopf zur rechten Schulter und zur linken, ganz locker, relativ schnell, achtmal,

drehe den Kopf nach rechts und links, ganz locker, relativ schnell, achtmal,

schiebe den Kopf mit dem Kinn voran nach vorn, drehe ihn in dieser Haltung nach rechts bis zur Schulter und bewege ihn im Halbkreis nach links und rechts, ganz locker, langsam, insgesamt sechzehnmal,

hebe die Schultern ein wenig höher, neige den Kopf seitlich auf die rechte Schulter und bewege ihn nach hinten im Halbkreis, lasse ihn dabei auf den angehobenen Schultern ruhen, ganz entspannt, langsam, insgesamt sechzehnmal,

neige den Kopf zur Brust und kreise ihn langsam und locker zuerst achtmal nach rechts, dann achtmal nach links, lasse ihn dabei von Brust und Schultern gestützt werden.

Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.



8 / Handrücken als Stütze

Balle die Hände mit den Daumen nach innen zu Fäusten,
lege die Fäuste nahe bei den Knien auf die Oberschenkel und drehe sie, sodass sie sich mit dem Handrücken abstützen, die gestreckten Zeigefinger weisen dabei nach außen,
strecke die Arme,
atme tief ein und schaue lächelnd mit entspannten, ganz geöffneten Augen geradeaus in den Raum,
senke mit der Ausatmung den Kopf zur Brust und halte eine kurze Weile inne,
hebe den Kopf einatmend wieder hoch, halte kurz inne und drehe ihn

ausatmend nach rechts, halte kurz inne,
bewege ihn einatmend zur Mitte, halte kurz inne, drehe ihn ausatmend nach links, halte kurz inne,
achte die ganze Zeit darauf, dass der Bauch entspannt ist,

bewege den Kopf einatmend wieder zur Mitte und ziehe die Fäuste bis zur Mitte der Oberschenkel, und wiederhole aus dieser Position die obigen Bewegungen,

danach ziehe die Fäuste noch näher zum Bauch und wiederhole noch einmal die obigen Bewegungen,

zum Schluss drehe die Fäuste nach außen, öffne sie und schiebe die geöffneten Hände bis zum Knie,
schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.



9 / Kopf mit Arm biegen

Setze die linke Hand mit den Fingern nach außen nahe am Bauch auf den linken Oberschenkel, stütze dich ab und strecke den Arm, sodass Ellbogen und Oberarm gegen die Rippen drücken.
Hebe dann den rechten Arm, lege den Oberarm an das rechte Ohr, den Unterarm über den Kopf und die rechte Hand aufs linke Ohr.
Atme tief ein, halte kurz den Atem, atme lang aus und ziehe den Kopf sanft zur rechten Seite. Halte nach der Ausatmung inne und verweile entspannt vier weitere Atemzüge lang.
Dann lasse den linken Arm locker, richte dich auf, massiere mit der rechten Hand einige Male den Nacken, lasse den Kopf beweglich.
Wiederhole anschließend die Bewegung mit dem linken Arm.
Insgesamt viermal.



10 / Schultermuskeln strecken

Hebe tief einatmend die Arme bis sie seitlich waagerecht mit den Schultern sind. Halte kurz den Atem und lege dann mit der Ausatmung die Arme 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.
Breite einatmend die Arme wieder schwungvoll aus. Lege jetzt beide Handkanten unterhalb des Schädelansatzes und bewege sie dem Schädelansatz folgend massierend hin und her..
Anschließend breite die Arme wieder aus und wiederhole die oben beschriebene Abfolge noch einmal.



11 / Mit verschränkten Armen

Setze dich wieder aufs Meditationskissen.
Verschränke die Arme vorm Bauch und umfasse mit den Händen deine Ellbogen,
hebe tief einatmend die Arme über den Kopf, strecke dich gut, entspanne den Bauch,
senke tief ausatmend die Arme wieder vor den Bauch,
insgesamt achtmal.
Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.




12 / Arme heben und senken

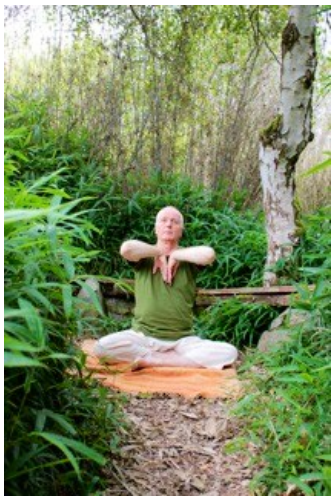
Lege die Hände zusammen, verschränke die Finger so miteinander, dass die Mittelfinger gestreckt nebeneinander liegen,
strecke die Arme in dieser Haltung zum Boden,
hebe tief einatmend die Arme über den Kopf, strecke dich gut, halte kurz inne,
lasse tief ausatmend die Arme wieder sinken, insgesamt viermal,

lege die Hände mit gestreckten Armen aufs rechte Knie,
halte Oberkörper und Kopf weiterhin gerade nach vorn gerichtet,
hebe tief einatmend die Arme über den Kopf,
halte oben mit angehaltener Atmung kurz inne und senke dann tief ausatmend die Arme langsam aufs Knie, insgesamt viermal,

lege die Hände aufs linke Knie und wiederhole die gleiche Bewegung auf der linken Seite viermal,

lege zum Schluss die Hände wieder in die Mitte, löse die Verschränkung und lege die Hände auf die Knie, halte inne, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.





13 / Locker gegen die Brust schlagen

Hebe die Hände auf Schulterhöhe,
atme tief ein und halte den Atem an,
strecke die Arme locker und schwungvoll geradeaus,
ziehe sie sogleich wieder zurück und schlage mit den Innenkanten der Hände locker gegen die Brust unterhalb der Schlüsselbeine ,
insgesamt achtmal,
am Schluss atme wieder aus,.
Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.





14 / Gegen die Rippen schlagen

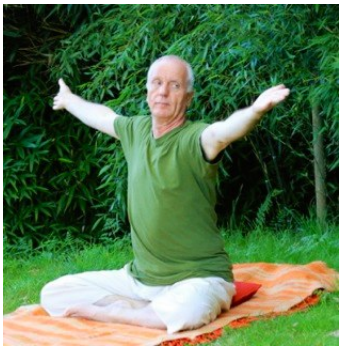
Lege die Oberarme gegen die Körperseiten,
hebe die Hände mit den Innenflächen nach oben gekehrt, sodass die Unterarme im 90 Grad Winkel zu den Oberarmen sind,
atme tief ein, halte den Atem,

hebe den rechten Oberarm bis er auf gleicher Höhe mit der rechten Schulter ist,
die Handfläche dreht sich dabei zu Boden,
lasse den Oberarm kräftig gegen die Rippen fallen und gehe in die Ausgangsstellung zurück,

hebe den linken Oberarm und wiederhole die Bewegung,
insgesamt achtmal,
atme aus, wieder tief ein, halte den Atem,

hebe beide Oberarme auf Schulterhöhe,
lasse die Oberarme kräftig gegen die Rippen fallen, halte sie kurz gegen die Seiten gedrückt und gehe in die Ausgangsstellung zurück,
insgesamt viermal.
Atme aus, lege die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.





15 / Mit dem Bogen schießen

Hebe die auf den Knien liegenden Hände hoch bis die Arme waagerecht nach vorn gestreckt sind,
die Arme sind parallel und die Handflächen einander zugewendet,
atme tief ein und mache gleichzeitig mit der rechten Hand eine Faust,
halte den Atem an, lege die Faust an die linke Hand,
denke, dass die linke Hand einen Bogen hält und die rechte Faust die Bogensehne und einen Pfeil,
bewege beide Hände ruhig nach links und ziehe die rechte Faust über den linken Innenarm und weiter unterhalb der Schlüsselbeine über die Brust bis die Sehne des Bogens ganz gespannt ist,
halte konzentriert inne und schaue entlang des Pfeiles in die Weite des

Raumes,
lasse die Sehne los und denke, dass der Pfeil zum fernen Horizont fliegt jenseits aller Ziele,
schlage gleichzeitig mit dem Oberarm gegen die Seite des Brustkorbs und strecke den Arm in fortlaufender Bewegung schnell nach rechts, atme dabei aus,

hebe beide Arme wieder waagerecht nach vorn und ziele diesmal nach rechts - wiederhole diesen Ablauf insgesamt achtmal.

Lege am Ende die Hände auf die Knie, schaue leicht gen Himmel, sage ‚Ah' und verweile offen und wach.

16 / Himmlische Trommel

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, sitze 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 nach vorn und lege sie auf die Knie.

Ausklang

Schütteln und Lockern

Atme tief aus,
gehe tief einatmend in die Sieben Punkte Haltung,

halte den Atem und zähle bis acht,
lege mit gehaltener Atmung die Innenhände auf die Oberschenkel und beuge die Arme ein wenig,
dann drehe den Kopf nach rechts und beuge dich die Schultern schüttelnd weit nach vorn,
atme dabei kräftig und geräuschvoll aus,
richte dich wieder auf, atme tief ein,
drehe den Kopf nach links und wiederhole kräftig ausatmend die schüttelnde Bewegung.

Massage

Mache 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 bis zu den Knien, massiere dabei mit den Fingerknöcheln,

strecke beide Arme nach vorn, lege die Handflächen zusammen, streiche mit der rechten Hand die Innenseite des linken Armes entlang, bewege ihn dabei waagerecht 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, wechsle dann die Hände, insgesamt viermal,

ziehe zum Schluss mit Daumen und Breitseite des Zeigefingers an den Ohren: Ohrläppchen, unterer, mittlerer und oberer Ohrrand,

lege AH sagend die Hände mit gestreckten Armen auf die Knie und schaue mit geöffneten Augen leicht nach oben in den Raum, verweile so einige Augenblicke lang offen und gewahr.

***

Abschließend strecke beide Beine aus, streife einige Male 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. Schlage dann locker die Füße gegeneinander, wippe mit den Beinen auf und nieder und entspanne so die Muskeln.

Die Massage ist sehr ähnlich wie bei den Übungen im Stehen,
siehe Zeichnungen bei ‚Übungsfolgen im Stehen 1'.