

übungsfolge im liegen 1

Um Liebe zu finden, musst du zuerst dich selbst lieben.
Quäle dich nicht damit, fortwährend zu denken, dass du unrein, freudlos, unwirklich, flüchtig und miserabel bist.
Durch Praxis wird dein Körper göttlich.
Dein lebendiger Körper ist ein Tempel.
Behandle ihn voller Respekt, indem du rein und keusch lebst, gute und heilsame Nahrung isst und schöne, einfache, saubere Kleidung trägst.
Vergiss nicht, dass Verwirklichung genau durch diesen Körper erlangt wird.
Willst du Verwirklichung erlangen und die innere Quelle der Liebe zum Sprudeln bringen, musst du zuerst dich selbst lieben.
Nur Liebe wird dich zur Verwirklichung bringen.
Willst du inneren Frieden, so hasse nicht deine Sinne.
Willst du innere Freude, verhalte dich nicht feindselig zu deinem Körper, der ja das Fahrzeug zu dieser Freude ist.

Swami Muktananda

1 / Füße aneinander schlagen

Liege mit leicht gespreizten Beinen entspannt auf dem Rücken,
lockere die Beine, indem du die Füße gegeneinander schlägst und weit nach außen kippst,
insgesamt 24mal.

2 / Beine schütteln

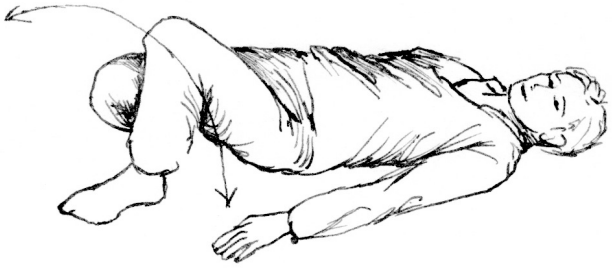
dann stelle die Füße auf, sodass sie schulterbreit auseinander stehen,
lockere die Beine, indem du sie schüttelst,
schlage dabei die Knie leicht gegeneinander,
insgesamt 24mal.

3 / Die Pobacken massieren

dann hebe die Beine in angewinkelter Stellung, balle die Hände zu Fäusten und lege sie mit den Fingerknöcheln nach oben auf der Höhe des Steißbeines unter die Pobacken,
wiege die Pobacken hin und her, sodass die Knöchel des Zeigefingers den Po massieren, bewege dabei die Fäuste am Steißbein und Kreuzbein entlang nach oben und dann zur Seite,
massiere so den ganzen Po und kehre schließlich am Kreuzbein entlang wieder zum Steißbein zurück,
nimm die Fäuste beiseite, öffne die Hände und halte kurz inne.

4 / Leichte Vibration

Stelle die Füße auf, sodass sie handbreit auseinander stehen,
hebe das Steißbein leicht an und lasse es sanft zu Boden fallen, sodass die Vibration durch die gesamte Wirbelsäule geht, insgesamt 24mal.

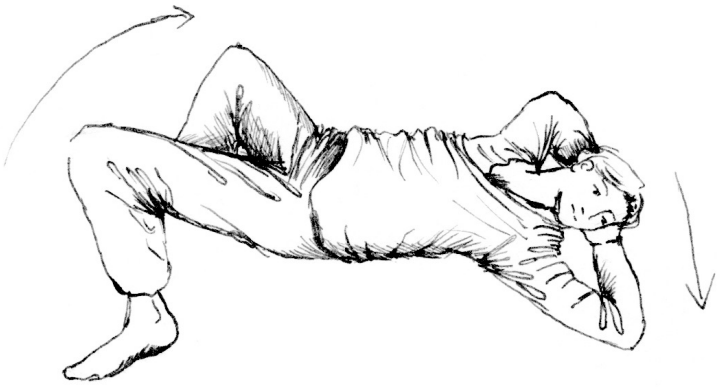


5 / Hin und her, her und hin

Kippe die aufgestellten Beine locker seitlich hin und her,
gehe dabei nur so tief wie es dir problemlos möglich ist,
lasse den Bauch entspannt,
insgesamt 24mal,
halte danach kurz inne;
stelle beide Beine etwas weiter auseinander,
kippe dann jeweils in lockerer Bewegung ein Bein nach innen zum Fuß des anderen, das aufrecht stehen bleibt, aber in die Bewegung mit einbezogen ist,
insgesamt 24mal,
halte zum Schluss kurz inne.

6 / Nach rechts und links kreisen

Liege mit aufgestellten Beinen, sodass die ganze Wirbelsäule den Boden berührt, kreise aus dieser Haltung heraus das Becken entspannt zwölfmal nach rechts und zwölfmal nach links,
halte kurze inne;
dann kreise zwölfmal nach rechts und stoße dich dabei mit dem rechten Fuß ein wenig ab, sodass die rechte Pobacke leicht angehoben wird,
anschließend kreise zwölfmal in entsprechender Weise nach links,
halte zum Schluss kurz inne.



7 / Entspanne den Bauch

Lasse die Beine aufgestellt,
lege die verschränkten Hände unter den Hinterkopf,
atme tief ein und kippe dann tief ausatmend beide Beine nach rechts bis sie möglichst den Boden berühren,
halte inne, atme ruhig und entspanne den Bauch,
drehe nach acht Atemzügen den Kopf nach links und verweile so mit entspanntem Bauch acht tiefe Atemzüge lang,
dann stelle die Beine wieder auf,
halte kurz inne und kippe sie zur linken Seite und wiederhole die Übung.

8 / Gebeugte Knie überkreuz

Stelle die Beine auf. Lege das rechte Bein über das linke Knie, spreize die Arme ein wenig vom Körper.
Neige dann das linke Bein so weit du kannst nach links und drücke mit dem Knie gegen das rechte Bein, sodass die Muskeln und Faszien des Oberschenkels gestreckt und gedehnt werden.
Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.
Gehe dann zur Mitte zurück, stelle den rechten Fuß wieder auf den Boden und halte kurz inne.
Lege das linke Bein über das rechte Knie. Neige das rechte Bein so weit du kannst nach rechts und drücke mit dem Knie gegen das linke Bein, sodass die Muskeln und Faszien des Oberschenkels gestreckt und gedehnt werden.
Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.
Gehe dann zur Mitte zurück, stelle den linken Fuß wieder auf den Boden und halte kurz inne.

9 / Die Schere

Lasse die Beine gestreckt. Breite die Arme aus. Hebe das rechte Bein leicht an, bewege es so weit du kannst zur linken Seite und lege den Fuß am Boden ab.
Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.
Dann bewege das rechte Bein in die Ausgangsposition zurück und halte kurz inne.

Hebe das linke Bein leicht an, bewege es so weit du kannst zur rechten Seite und lege den Fuß am Boden ab.
Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.
Dann bewege das linke Bein in die Ausgangsposition zurück. Lege die Arme neben den Körper und spüre eine kleine Weile nach.

10 / Sich zur Seite wenden

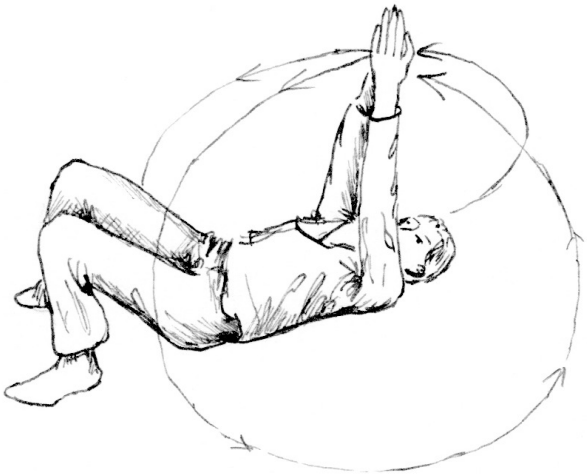
Liege entspannt mit ausgestreckten Beinen, stelle das rechte Bein auf und setze den Fuß aufs linke Knie,
greife das rechte Knie mit der linken Hand, spreize gleichzeitig den rechten Arm vom Körper weg, sodass die Hand ungefähr auf Brusthöhe liegt,
dann wende dein rechtes Knie zur linken Seite, so weit du kannst, ohne dich zwingen zu müssen,
die linke Hand hilft dabei, der Oberkörper bewegt sich leicht mit,
wende gleichzeitig den Kopf nach links, so dass die Augen geradeaus nach links in den Raum schauen,
verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang,
dann kehre zur Mitte zurück, lasse das rechte Bein aufgestellt stehen,
lege beide Arme parallel zum Körper und spüre eine kurze Weile nach;

strecke jetzt das rechte Bein und stelle das linke Bein auf, setze den Fuß aufs rechte Knie,
greife das linke Knie mit der rechten Hand, spreize gleichzeitig den linken Arm vom Körper weg, sodass die Hand ungefähr auf Brusthöhe liegt,
dann drehe dein linkes Knie zur rechten Seite, so weit du kannst, ohne dich zwingen zu müssen,
die rechte Hand hilft dabei, der Oberkörper bewegt sich leicht mit,
wende gleichzeitig den Kopf nach rechts, so dass die Augen geradeaus nach rechts in den Raum schauen,
verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang,
dann kehre zur Mitte zurück, lasse das linke Bein aufgestellt stehen, lege beide Arme parallel zum Körper und spüre eine kurze Weile nach.



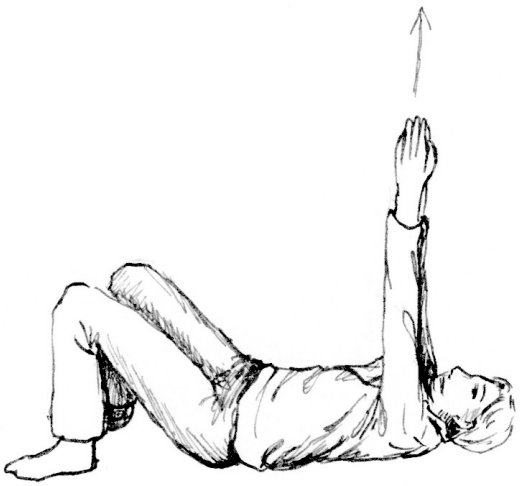
11 / Fliegen im Liegen

Stelle die Füße hüftbreit, lege die Handflächen seitlich an die Pobacken, atme tief ein und bewege die Arme zur Seite über den Kopf, bleibe dabei möglichst nahe am Boden, ohne ihn zu streifen,
schlage die Hände über dem Kopf zusammen, bewege die Arme zurück und klatsche mit den Händen gegen die Seiten der Pobacken,
insgesamt zwölfmal.



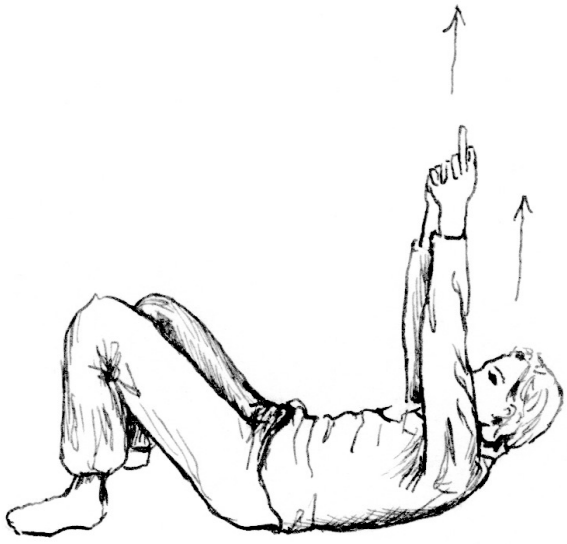
12 / Die Arme kreisen

Die Füße stehen weiterhin hüftbreit, hebe die Arme senkrecht und lege die Handflächen gegeneinander,
senke die Arme in Richtung Beine und kreise sie mit relativ großen Bewegungen,
wenn die Arme senkrecht sind, klatsche in die Hände,
nach dem zwölften Mal halte oben mit zusammen gelegten Handflächen inne,
bewege dann die Arme zum Kopf hin und wiederhole die Bewegung in dieser Richtung zwölfmal,
halte am Schluss oben mit zusammen gelegten Handflächen an
und beginne aus dieser Position die nächste Übung.



13 / Sich zum Himmel strecken

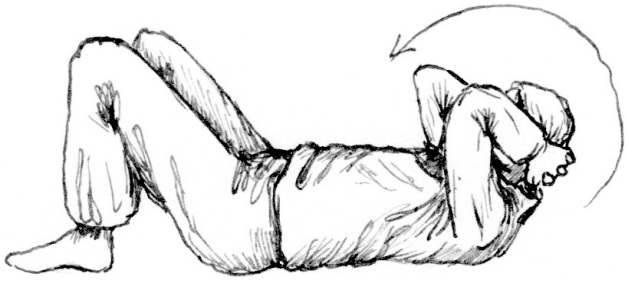
Bewege die zusammen gelegten Hände langsam auseinander und lasse die Arme zu Boden sinken,
atme dabei tief ein,
halte mit am Boden ausgestreckten Armen kurz inne,
hebe dann mit der Ausatmung die Arme hoch,
führe die Hände zusammen und strecke sie so hoch es geht, Kopf und Rücken bleiben dabei am Boden,
halte ausgeatmet inne und bewege dann mit der Einatmung die Arme wieder zum Boden,
insgesamt achtmal.



14 / Den Himmel berühren

Lasse beim letzten Mal die zusammen gelegten Hände oben,
verschränke die Finger, nur die Zeigefinger bleiben senkrecht gestreckt,
die Daumen sind überkreuz gelegt,
senke tief einatmend die Arme in dieser Haltung über den Kopf zu Boden,

halte eingeatmet kurz inne,
hebe mit der Ausatmung die Arme sowie Kopf und Brustkorb so hoch du kannst,
halte oben ausgeatmet einige Augenblicke inne,
senke dann mit der Einatmung Brustkorb, Kopf und Arme wieder zu Boden,
insgesamt achtmal.



15 / Kinn zur Brust drücken

Lege die Hände verschränkt an den Hinterkopf, lasse dabei die Ellbogen am Boden ruhen,
atme tief ein und halte kurz inne,
hebe dann ausatmend die Ellenbogen und ziehe den Kopf hoch bis das Kinn zur Brust geneigt ist,
halte kurz inne,
lasse den Kopf mit der Einatmung wieder sinken und die Ellbogen am Boden ruhen,
insgesamt achtmal.

16 / Entspannung im Liegen

Liege entspannt auf dem Rücken, lege die Arme neben den Körper,
strecke locker die Beine und spreize sie ein wenig auseinander.
Schließe die Augen. Lasse den Atem ruhig kommen und gehen.
Verweile gelassen und entspannt.
Fühle mit kindlichem Geist, frei von kommentierenden Gedanken,
wie du dich jetzt fühlst.