

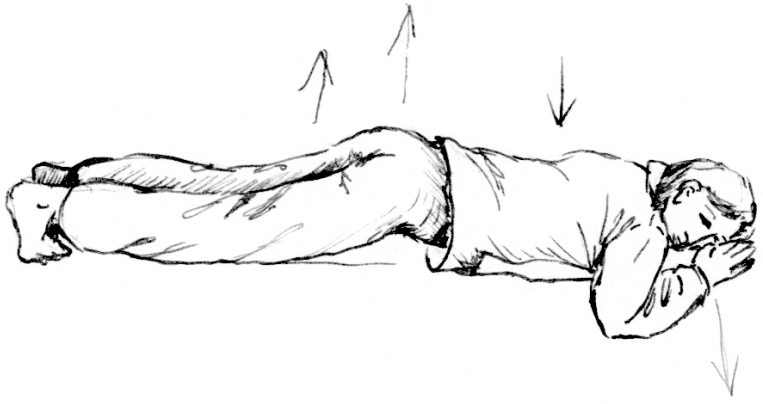
übungsfolge im liegen 2

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.



1 / Den Kopf zur Seite wenden

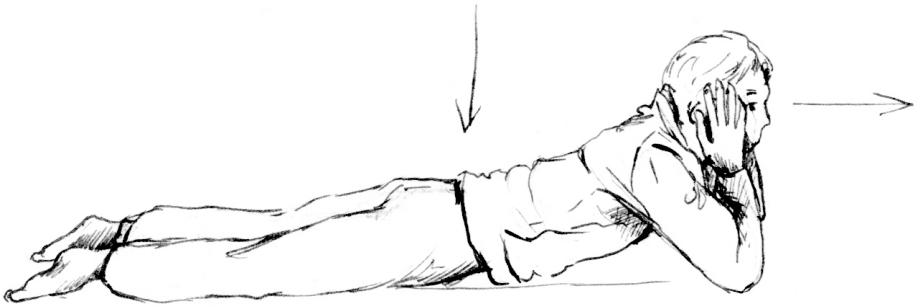
Lege dich auf den Bauch,
dein Kopf liegt auf der Stirn,
platziere beide Hände neben den Kopf,
hebe mit der Einatmung Kopf und Brust vom Boden und schaue geradeaus in den Raum,
drehe langsam ausatmend den Kopf nach links und lege ihn mit der rechten Wange auf den Boden,
lasse ihn ganz am Boden liegen 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.



2 / 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.



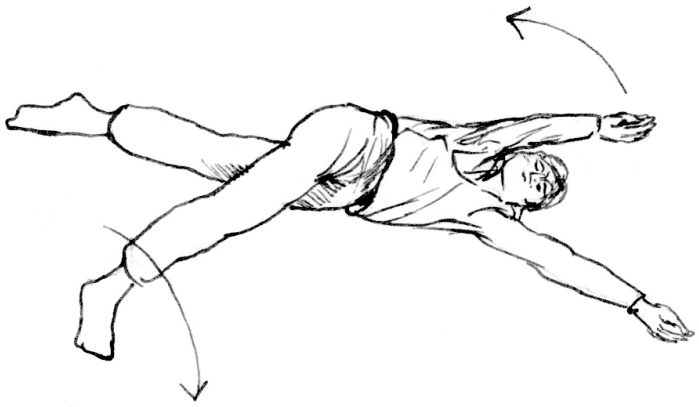
3 / Das Krokodil

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 balle 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.



4 / Die Sphinx

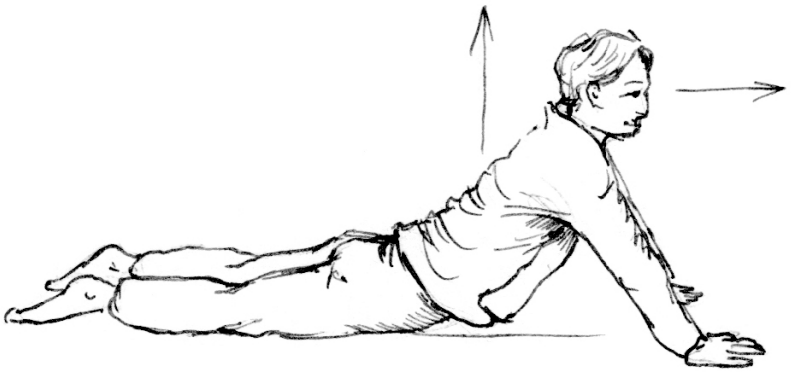
Ziehe die Arme an, sodass nur die Unterarme und Hände flach am Boden neben dem Körper liegen, die Hände sind ungefähr auf Höhe der Ohren,
hebe tief einatmend den Oberkörper und stütze dich dabei auf Ellbogen und Hände,
halte den Atem an, zähle innerlich langsam bis acht und schaue mit entspannten Augen 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.



5 / Der Seestern

Liege entspannt in der Bauchlage und halte die Arme und Beine gespreizt, wobei die Arme genauso weit auseinander gehalten werden wie die Beine,
hebe dann den linken Arm nach oben, gleichzeitig mit ihm hebt sich auch die linke Körperseite,
der linke Fuß bleibt am Boden, schiebe ihn weiter nach außen, um einen Ausgleich zu bilden,
drehe den Kopf nach hinten, blicke zurück,
bewege den Arm und mit ihm den gesamten Oberkörper langsam

weiter nach rechts bis der linke Arm und die linke Schulter ganz am Boden liegen,
schiebe die rechte Schulter dann weiter weg, damit sich der Abstand vergrößert,
verweile ein bis zwei Minuten in dieser Haltung,
achte darauf, dass der Bauch ganz entspannt ist,
lasse dein Herz sich weiten und öffne dich für ein kindliches Glücksgefühl,
dann führe die Bewegung zur anderen Seite aus,
insgesamt zweimal in beide Richtungen.



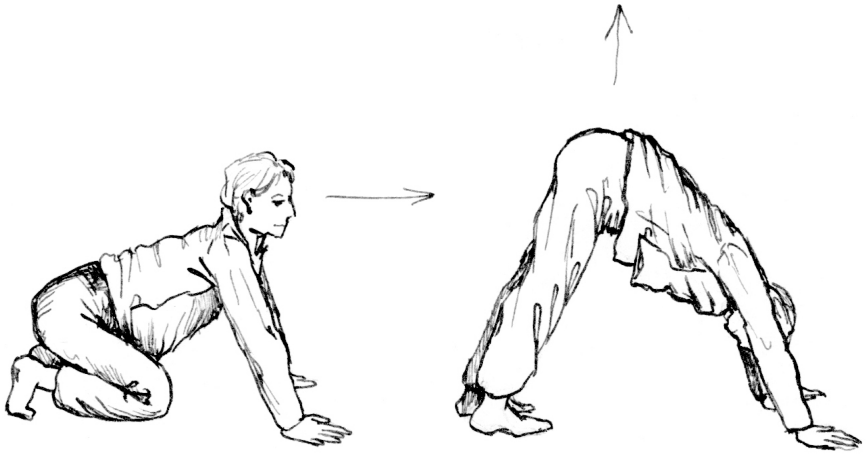
6 / Die Kobra

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.



7 / Die 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.



8 / 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.



9 / 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 Hände 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.



10 / Seitenlage mit angezogenem Knie

Liege auf der rechten Seite,
halte dabei den rechten Arm und das rechte Bein gestreckt,
die linke Hand stützt sich seitlich auf den Boden,
ziehe das linke Knie zur Brust hin,
hebe dann den Kopf und beuge den rechten Arm so weit, dass du den Kopf auf Handgelenk und Hand ablegen kannst,
lege den linken Ellbogen auch an den Boden und schiebe die linke Hand unter die Finger der rechten,
das linke Knie sollte möglichst so weit hochgezogen werden, dass sich Knie und Ellbogenspitze berühren,
entspanne den Körper und ruhe eine Weile in dieser Haltung,
dann wechsle die Seite und wiederhole den ganzen Vorgang,
insgesamt zweimal in beide Richtungen.