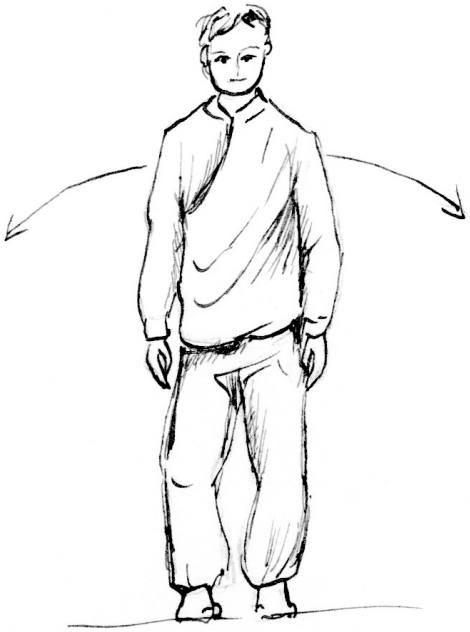

ruhig und gelassen

Stelle dir vor,
du sitzt an einem wunderschönen Sommermorgen
auf der Kuppe eines Hügels,
rund herum weites menschenleeres Land,
bewachsen von Bäumen, Gräsern, Blumen,
die im Licht der Morgensonne erstrahlen.
Wohin du auch schaust,
nichts verstellt den Blick,
überall siehst du bis zum Horizont.
Spüre, wie still und friedlich die Welt ist.
Öffne dich mit all Deinen Poren und lasse
Körper und Geist in eine tiefe Entspannung gleiten.



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 Arme und Hände seitlich entspannt hängen,
halte die Knie leicht gebeugt und lasse dabei das Kreuzbein etwas sinken, die Füße sind fest mit dem Erdboden verbunden,
der Kopf, Kinn leicht angezogen, Nacken gestreckt, berührt den Himmel,
lasse die Schultern leicht nach hinten fallen,
schaue 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 / 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.



3 / Hände drehen

Stehe mit leicht gebeugten Knien, die Füße sind ungefähr eine Handbreit auseinander gestellt, die Zehen greifen den Boden.
Sammle 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.



4 / 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.



5 / 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 und streichle mit den Händen die Innenseiten der Oberschenkel,
lege am Unterbauch die Außenseiten der Hände aneinander, sodass die die Handkanten den Körper berühren,

atme tief ein und ziehe dabei die Handkanten am Vorderkörper hoch, halte auf Höhe des Brustbeins inne, mache dort eine leichte Faust - Daumen innen liegend - und bewege die Fäuste bis zum Ansatz der Schlüsselbeine, verweile dort kurz mit gehaltener Atmung,
dann stoße die Arme mit einem hörbaren HAH kräftig nach vorn und öffne dabei die Hände - insgesamt achtmal.



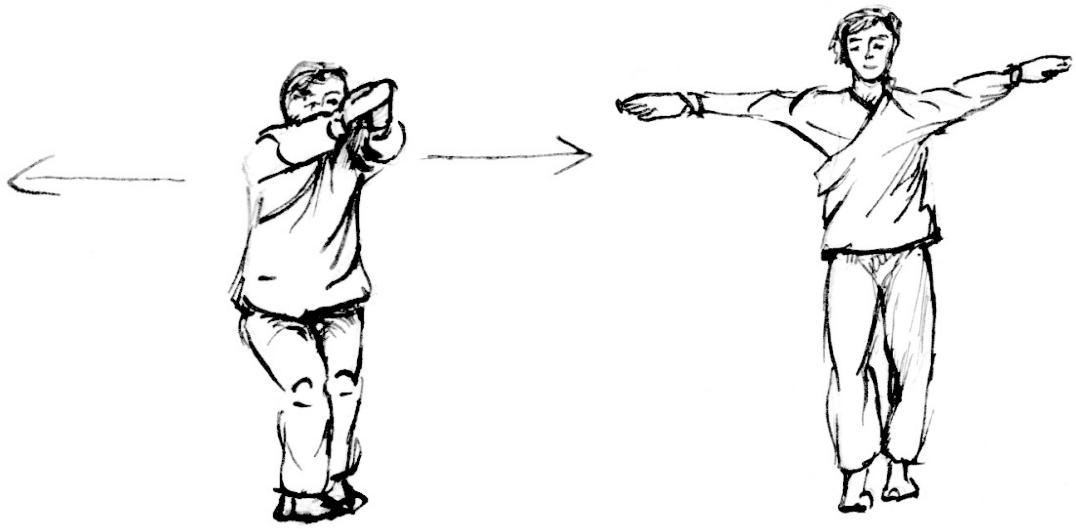
6 / Gekreuzte Hände über den Kopf heben

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.



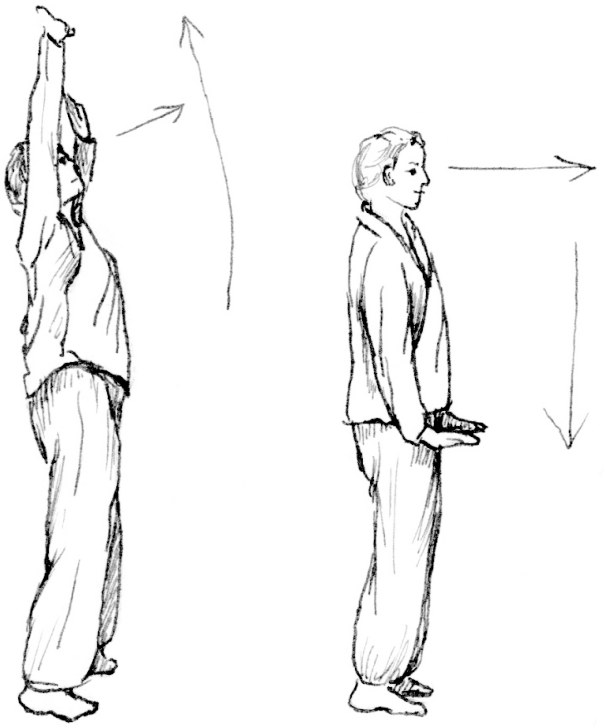
7 / Schulterblätter zusammen drücken

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.



8 / Die Brust öffnen

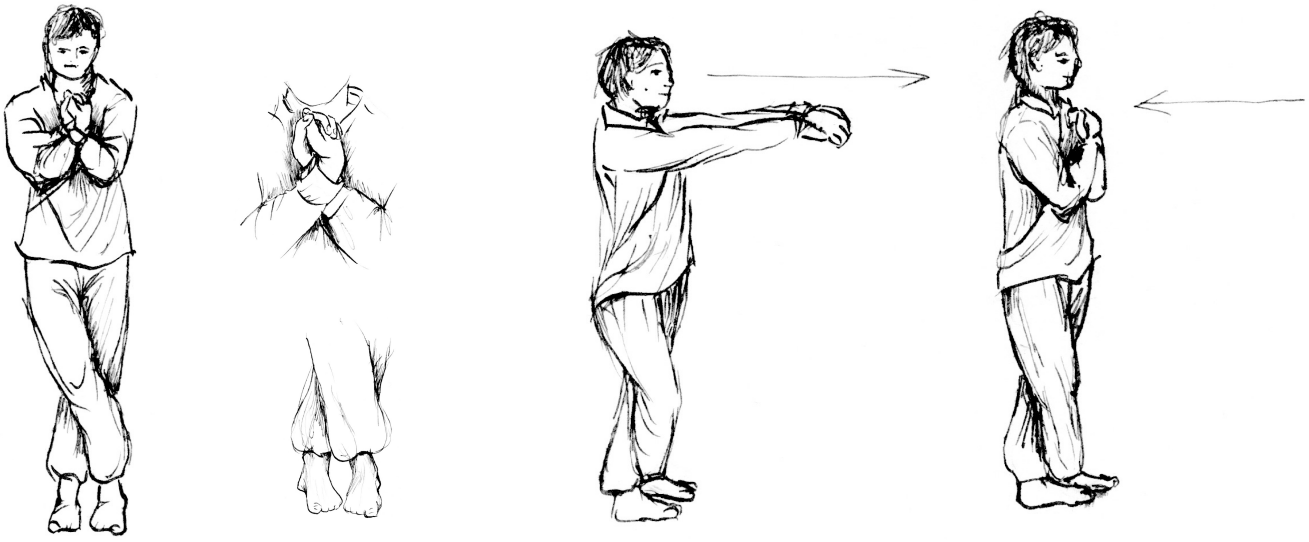
Stehe mit leicht gebeugten Knien, strecke die Arme waagerecht nach vorn und lege die Hände zusammen.
Atme tief ein und bewege die Arme zur Seite, drehe dabei die Hände so, dass bei ausgebreiteten Armen die Innenflächen nach hinten zeigen.
Strecke die Beine, verlagere dein Gewicht leicht auf die Vorderfüße 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.



9 / Arme nach oben heben und nach unten strecken

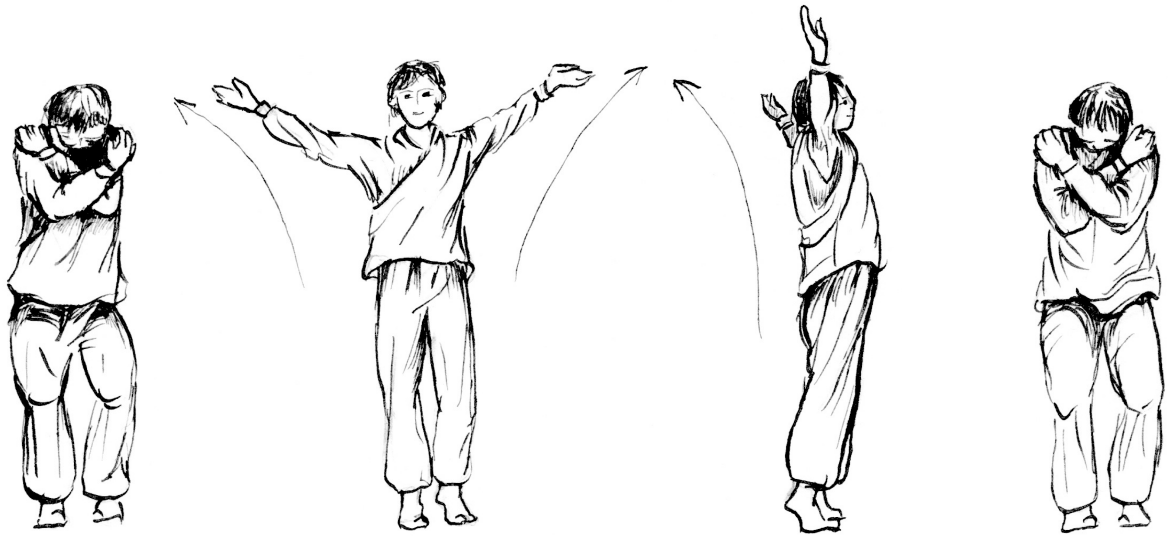
Die Füße stehen hüftbreit, die Zehen greifen den Boden, der Blick ist entspannt nach vorn gerichtet,
hebe einatmend die Arme - wie ein Vogel, der die Flügel ausbreitet - über den Kopf, strecke sie nicht, sondern lasse sie leicht gebeugt,
wende die Handflächen nach oben,
lege gleichzeitig den Kopf nach 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.
Sammle dich auf die 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.



10 / Großes X

Stehe aufrecht und stelle die Füße überkreuz, zuerst den rechten vor den linken, und bringe beide Fußsohlen ganz zum Boden.
Kreuze die Unterarme vor der Brust, den rechten vor den linken,
lege die Hände ineinander, so als würdest du dir selbst die Hand geben - halte so entspannt und im Unterbauch gesammelt inne,
strecke dann langsam die Arme, lasse dabei die Hände gekreuzt,
halte inne, ziehe die Hände zurück und schlage locker aufs Brustbein.
Wiederhole diese Abfolge viermal.
Stehe danach still und schaue mit entspanntem Blick in den Raum.
Wechsle nach einer Weile Beine und Arme und wiederhole die Übung.
Stehe danach still und schaue mit entspanntem Blick in den Raum.



11 / Sich Einfalten und entfalten

Stehe aufrecht, die Füße sind eine Handbreit auseinander gestellt,
kreuze 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,
gehe ausatmend wieder in die Anfangsstellung zurück,
wechsle dabei die Arme,
mache die Übung achtmal,
wende die ganze Zeit über die Ujayi Atmung an.

Meditation