



(Energieübungen aus Fernost)

Ziel und Zweck

Ugenutzte Lebensenergie soll genutzt werden, Körper, Geist und Seele sollen in Einklang gebracht werden und das eigene Wohlbefinden steigern.

Philosophie

Im menschlichen Körper befinden sich 7 Energiewirbel, die den 7 endokrinen Drüsen (wie z.B.: Hypophyse, Zirbeldrüse, Bauchspeicheldrüse usw.) entsprechen. Die Energiewirbel drehen sich sehr schnell. Wenn sich alle gleich schnell bewegen, dann ist der Mensch ausgeglichen, er befindet sich in Gesundheit. Erst wenn mehrere langsamer werden, setzt der Alterungsprozess und der physische Verfall ein. Durch die Energieübungen sollen die Energiekreise in ihrer Fließgeschwindigkeit einander angeglichen werden.

Durchführung

Jede Übung besteht aus folgenden Elementen:

Bewegungsteil: beginnen Sie mit drei (bis sieben) Wiederholungen pro Übung und steigern Sie jede Woche um mehrere Wiederholungen, bis Sie 21 Bewegungen locker durchführen können.

Entspannungsteil: Die Entspannung soll ungefähr gleich lange dauern wie der Bewegungsteil.

Atmung: Jede Übung hat eine typische Atmung. Die fünf Tibeter enthalten somit auch Atemgymnastik und fördern das lange Atmen.

Meditation: Dazu bedient man sich der angegebenen Meditationssätze. Diese sollte man sich während der einzelnen Übungen in Gedanken vorsagen und daran denken.

Die Übungen sollen in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden.

Erste Übung

Ablauf: Drehen im Uhrzeigersinn mit ausgestreckten Armen.

Entspannung: Hände etwa eine halbe Armlänge vor dem Körper zusammenfalten und Daumen fixieren

Atmung: einatmen als Auftaktbewegung, dann ganz normal weiteratmen

Meditationssatz: **"Meine Energie fließt frei und offen"**



Zweite Übung

Ablauf: Aus der Rückenlage Kopf und gestreckte Beine in die Horizontale hochheben (Achtung: bei Wirbelsäulenschäden Beine nur gebeugt hochheben!)

Entspannung: Rückenlage

Atmung: Beim Hochheben des Kopfes und der Beine einatmen, beim Zurücklegen in die Ausgangshaltung ausatmen

Meditationssatz: **"Ich lebe bewusst aus meiner Mitte"**



Dritte Übung

Ablauf: Im Kniestand aus der Ausgangsposition (Arme seitlich neben dem Körper, Kopf nach vorne gebeugt) Kopf sanft in den Nacken nehmen und gestreckten Oberkörper leicht zurücklegen, dabei unbedingt die Gesäßmuskeln anspannen.

Entspannung: Embryohaltung

Atmung: Beim Nach-hinten-legen des Oberkörpers einatmen, beim Zurückkehren in die Ausgangsstellung ausatmen

Meditationssatz: **"Ich öffne mich der Schönheit des Lebens"**

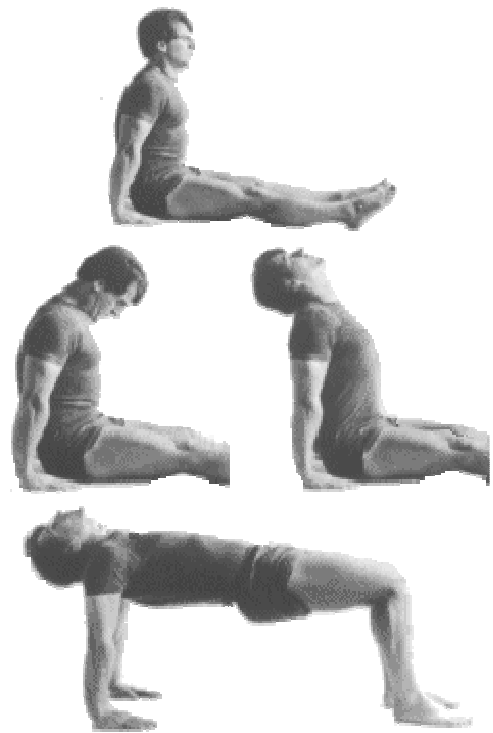


Vierte Übung Ablauf: Aus dem Strecksitz (Kopf nach vorne gebeugt, Arme stützen seitlich neben dem Gesäß) Becken anheben, Schwergewicht nach vorne verlagern und Kopf sanft in den Nacken nehmen

Entspannung: Drochkenkutscherhaltung

Atmung: Beim Becken-hochheben einatmen, beim Zurückkehren in die Ausgangslage ausatmen

Meditationssatz: *"Ich bin kraftvoll und lebendig"*



Fünfte Übung Ablauf: Aus der Liegestützhaltung (Kopf leicht nach hinten gebeugt, Gesäß und Bauchmuskel unbedingt anspannen!!!) Gesäß weit nach oben ziehen, Kinn zur Brust nehmen und Fersen fest zum Boden drücken

Entspannung: Bauchlage mit seitlich angewinkeltem Bein

Atmung: Beim Nach-oben-drücken des Gesäßes einatmen, beim Zurückkehren in die Ausgangsstellung ausatmen

Meditationssatz: *"Ich spüre und genieße die Vitalität"*

