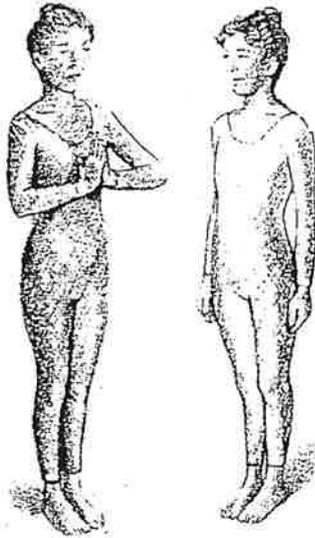


# Das Sonnengebet

1 Stehen Sie aufrecht, mit geschlossenen Füßen, die Hände in Gebetshaltung vor der Brust gefaltet. Achten Sie auf gleichmäßige Verteilung Ihres Gewichts. Ausatmen.



12 Ausatmen, sacht in eine aufrechte Haltung zurückkommen und die Arme neben den Körper bringen.



2 Einatmen, die Arme über den Kopf nach oben strecken, aus der Taille zurückbeugen, dabei die Hüften herausdrücken, die Beine gerade halten, den Hals entspannen.

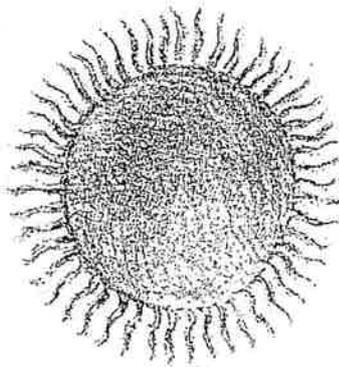


11 Einatmen, die Arme nach vorn, dann hoch und über den Kopf nach hinten strecken und langsam aus der Taille heraus nach hinten beugen wie in Position 2.

3 Ausatmen, nach vorn beugen und die Handflächen auf den Boden legen; die Fingerspitzen sind in einer Linie mit den Zehen – notfalls die Knie beugen



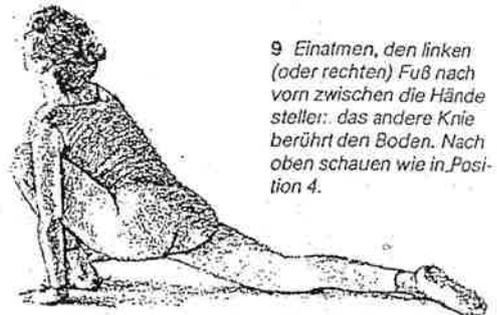
10 Ausatmen, das andere Bein nach vorn bringen, aus der Taille heraus nach unten beugen, die Handflächen wie in Position 3.



Einatmen, das rechte (oder linke) Bein nach hinten strecken und mit dem anderen den Boden berühren. Zurückbeugen und nach oben schauen, Kinn hoch.



9 Einatmen, den linken (oder rechten) Fuß nach vorn zwischen die Hände stellen; das andere Knie berührt den Boden. Nach oben schauen wie in Position 4.



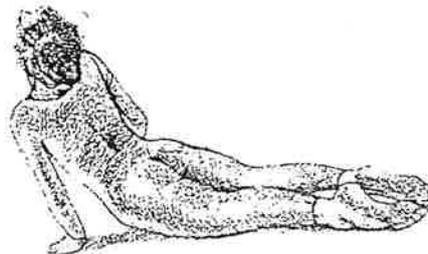
5 Atem anhalten und auch das andere Bein zurückstrecken. Das Gewicht auf Hände und Zehen stützen. Kopf und Körper in einer Linie halten, zwischen den Händen zum Boden schauen.



8 Ausatmen, Zehen nach vorn, Hüften heben und den Körper in ein umgekehrtes »V« drehen. Versuchen Sie, die Fersen und den Kopf auf den Boden zu bringen und die Schultern zurückzunehmen.



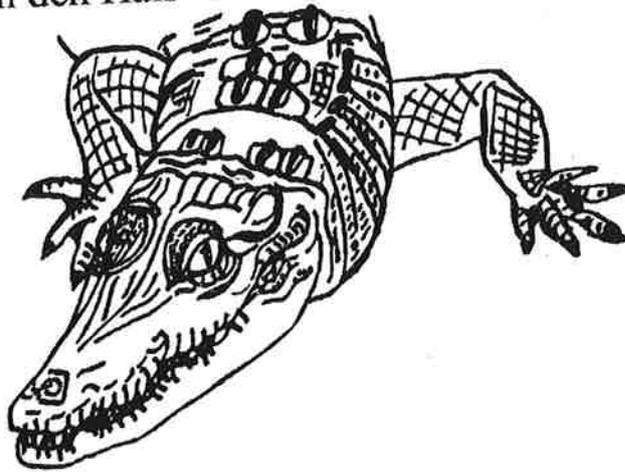
6 Ausatmen; Knie, Brust und Stirn nach unten senken, Hüften anheben, die



7 Einatmen, die Hüften senken, die Zehen nach hinten ausstrecken und den Oberkörper zurückbeugen. Die Beine geschlossen, die Schultern nach unten halten. Nach oben und zurück schauen.

## Krokodilsübungen (NAKRASANA)

Nakra bedeutet Krokodil. Die Übungen verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Rückens. Sie lösen Verspannungen in den Schultern, dem Rücken, den Hüften. Die Funktion der Verdauungsorgane wird unterstützt. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Nerven werden gestärkt. Durchblutung des ganzen Rückens. Lockerung und Entspannung zwischen Wirbelkörpern und Bandscheiben von den Hals- bis zu den Lendenwirbeln.



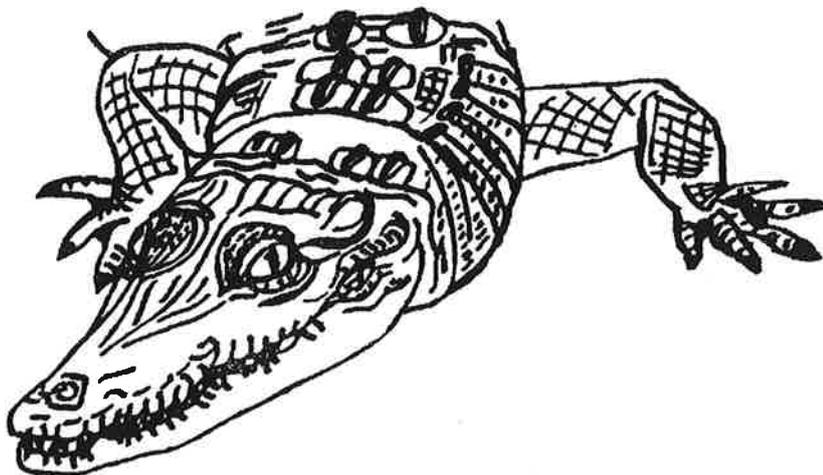
Krokodilsübungen werden langsam, fast in Zeitlupe, ausgeführt. In der Mittellage wird jeweils eingeatmet, in der Verdrehung ausgeatmet.

### Übungen in der Rückenlage

1. Arme seitlich ausstrecken, Handflächen nach oben, Beine auf Hüftbreite. Zur spiraligen Drehung rechts Hüfte ein wenig anheben Kopf nach rechts wenden Füße nach links drehen, dann Drehung zur anderen Seite, im Atemrhythmus.
2. Linkes Bein gestreckt über das rechte legen. Spiralige Drehung nach rechts, Kopf nach links. Drehung zur anderen Seite.
3. Rechtes Bein gestreckt über das linke legen. Spiralige Drehung nach links, Kopf nach rechts. Drehung zur anderen Seite.

4. Bei gestreckten Beinen linke Ferse in die gespreizte Zehenspitze des rechten Fußes setzen. Spiralige Drehung nach links, Kopf nach rechts. Drehung zur anderen Seite, im Atemrhythmus.
5. Bei gestreckten Beinen rechte Ferse in die gespreizte Zehenspitze des linken Fußes setzen. Spiralige Drehung nach links, Kopf nach rechts. Drehung zur anderen Seite.
6. Beine spreizen, Knie anwinkeln, Fußsohlen flach auf dem Boden, spiralige Drehung nach links, bis zum eventuellen Bodenkontakt der Beine. Kopf nach rechts, Schulterblätter auf der Unterlage lassen. Dasselbe zur anderen Seite.
7. Selbe Übung wie Übung 6, nur mit geschlossenen Beinen.
8. Mit geschlossenen Knien und Füßen beide Beine anziehen und vom Boden abheben. Spiralige Drehung nach links, Kopf nach rechts. Drehung zur anderen Seite. ( Diese Übung setzt kräftige Bauchmuskeln voraus)
9. In der Rückenlage die Beine möglichst weit zur Brust ziehen, mit beiden Händen umfassen und ohne Schwung zu holen, langsam auf die rechte Seite rollen, Kopf mitdrehen und nach innen hinten sehen. Kurz in der Endstellung bleiben und dann zur anderen Seite drehen.

Alle Krokodilsübungen sollen ca. 6x pro Seite durchgeführt werden, immer in Kombination mit der Ein- und Ausatmung.



## **b) Fantasiereise,, Der Wasserfall“**

Du liegst ruhig und entspannt auf deiner Unterlage, deine Beine sind nebeneinander, deine Arme liegen seitlich deines Körpers. Deine Augen sind schon zu.

Du stellst dich nun auf eine Reise in deine innere Welt ein. – Und du bist bereit - alle Gedanken, die dich noch beschäftigen, loszulassen.

Du wirst dich völlig entspannen.

Dein Körper und deine Psyche kennen den Weg in die Entspannung und sie sind deine Begleiter.

Konzentriere dich nun auf deine beiden Beine:

Spüre, wie deine Füße anfangen schwer zu werden – sie werden immer schwerer – immer schwerer – bleischwer.

Und du bist ganz ruhig und ganz entspannt.

Nun konzentrierst du dich auf deine beiden Knie – spüre, wie sie anfangen schwer zu werden. Sie werden immer schwerer – immer schwerer – bleischwer.

Und du bist ganz ruhig und ganz entspannt.

Nun werden deine Oberschenkel schwer – bleischwer.

Und du bist ganz ruhig und ganz entspannt.

Du hast alle Gedanken losgelassen und sinkst immer tiefer und tiefer in deine Entspannung.

Konzentriere dich nun auf dein Becken und lass es schwer werden – schwer – bleischwer. Nun wird auch dein Bauch schwer, alle Verspannungen im Bauchbereich lösen sich. Dein Bauch wird schwer – bleischwer. Und du bist ganz ruhig und entspannt.

Es atmet dich von selbst und du lässt es geschehen und gleitest tiefer und tiefer in die Entspannung.

Wende nun deine Aufmerksamkeit deinem Brustbereich zu :

Löse hier jede Anspannung und lass es zu, dass Ruhe und Harmonie in diesen Bereich einziehen.

Solltest du hier noch Verspannungen haben, so lass sie jetzt hinausfließen. Lass es nur geschehen und spüre die Energie, die dabei frei wird. Denke nun an deinen Hals und entspanne ihn. Nun konzentrierst du dich auf deine beiden Schultern und deinen Nacken. – Spüre, wie sich alle Anspannungen lösen. Und wie Schultern und Nacken anfangen schwer zu werden. Das Gefühl der Schwere erfasst nun auch deine beiden Arme. Sie werden schwer, immer schwerer – bleischwer.

Gib dich ganz der Musik hin und genieße es, von den Tönen umschmeichelt zu werden. (Pause)

Nun denkst du an deinen Rücken: Spüre, wie der Entspannungsstrom deinen Rücken hinunterfließt und dein Rücken wird schwer – und er drückt gegen die Unterlage.

Wende nun deine ganze Aufmerksamkeit deinem Kopf zu: Entspanne deine beiden Augen und lass sie schwer werden. Nun fließt der Entspannungsstrom durch deine Nase und deine Nebenhöhlen. Nun entspannen sich deine beiden Wangen, dein Oberkiefer, dein Unterkiefer und dein Mund. Lass auch dein Kinn schwer werden.

Nun entspannt sich deine Stirne – dein Oberkopf und dein Hinterkopf.

Dein ganzer Körper ist nun völlig entspannt und dem Gefühl der Schwere ist ein Gefühl der Leichtigkeit gefolgt.....(lange Pause)

In der Tiefe deines Bewusstseins taucht nun das Bild einer Gebirgslandschaft auf: du befindest dich auf einer Almwiese und du hast einen herrlichen Panoramablick auf eine Gebirgskette.

Die Gipfel der hohen Berge sind mit Schnee bedeckt und er glitzert in der Sonne. Suche dir einen schönen Platz und genieße diesen herrlichen Anblick!..... (lange Pause)

Mache dich nun bereit deinen Platz wieder zu verlassen. Du entdeckst nun einen schmalen Pfad, der von deiner Almwiese den Berg hinaufführt. Geh diesen Pfad hinauf.

Nun siehst du eine kleine Brücke, die über einen kleinen Gebirgsbach führt. Überquere diese Brücke! Wenn du jetzt nach oben blickst, siehst du einen wunderschönen Wasserfall.

Geh auf ihn zu! Sieh, wie das kristallklare glitzernde Wasser über einen Felsen hinunterfließt. Du siehst die Tropfen in der Sonne glitzern. - Lege nun deine Kleider ab und stell dich unter den Wasserfall. Das Wasser fließt ganz sanft über deinen Körper und es spült all deine Sorgen und Probleme weg. - Du wirst ein neuer Mensch und du bedankst dich dafür. Dieses Wasser besitzt auch Heilkraft, lass es durch deinen ganzen Körper fließen und sieh, wie dein Körperinneres mit weißer Energie durchspült wird.

Du bist strahlendes Licht und du lässt es geschehen und gibst dich ganz hin.

Geh nun zu deinem Platz, wo du deine Kleider abgelegt hast. Deine alten Kleider sind nicht mehr hier, es liegen neue, weiße Kleider für dich bereit und du ziehst sie an und du weißt, dass du ein neuer Mensch geworden bist und dein Herz ist erfüllt von Dankbarkeit und von Freude..... (Pause)  
Nun kommst du schön langsam zurück ins Hier und Jetzt, strecke deinen Körper, räkle dich, du fühlst dich wohl - Augen auf!