

Übungsreihe für Mut

Wir empfehlen, die Übungen unter einer oder in Sichtweite einer Kiefer auszuführen. Wenn das nicht möglich ist, visualisiere eine Kiefer. Die Energie des Baums verstärkt die Wirkung der Übungen.

Mut Teil 1:

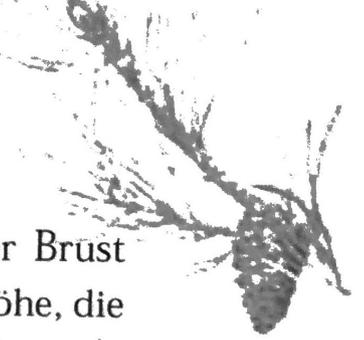
A. Laufe auf der Stelle. Kreuze dabei die Arme vor der Brust (Frauen) oder hebe die Ellenbogen seitwärts auf Schulterhöhe, die Unterarme senkrecht mit den Händen in Gyan Mudra (Männer). Atme rhythmisch, z. B. vier Schritte beim Einatmen, ebenso viele beim Ausatmen. Halte den Beckenboden angespannt. 5 Minuten.

Reinigt das Blut.

Es ist natürlich auch möglich, fünf Minuten durch den Wald zu laufen.

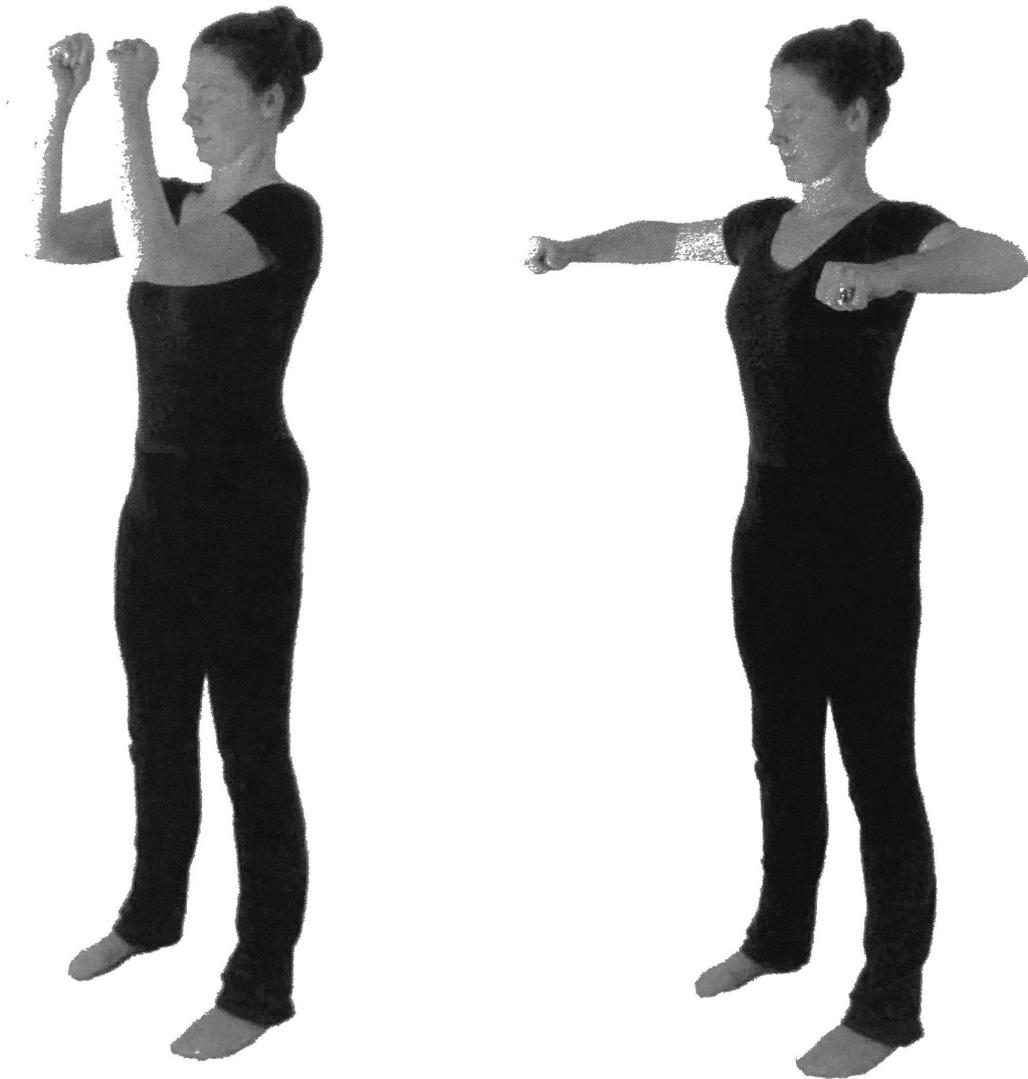
B. Setze die Hände auf die Hüften. Schließe die Augen. Atme ein und blase die Wangen auf. Halte den Atem und bewege die Schultern einige Male kräftig auf und ab. Dann atme aus, entspanne die Wangen und die Schultern. Wiederhole dies 1 Minute lang.

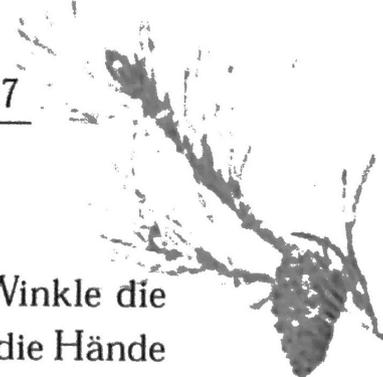
Entspannt das Gesicht und fördert die Funktion des Lymphsystems.



C. Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Hebe die Ellenbogen nach vorne auf Schulterhöhe, winkle die Unterarme senkrecht an und balle die Hände zu Fäusten um die Daumen herum. Atme ein und bringe die Ellenbogen nach außen, bis die Unterarme parallel zum Boden nach vorne zeigen, atme aus und bringe sie wieder zurück in die Ausgangsposition. Schließe die Augen und wiederhole dies 1 - 3 Minuten lang.

Kräftigt die Schultern und die Lungen.



**Mut Teil 2:**

A. Stelle die Füße so weit wie möglich auseinander. Winkle die Unterarme nach vorne parallel zum Boden an und lasse die Hände locker hängen. Kreise die Hüften mit dem Einatmen nach vorne, mit dem Ausatmen nach hinten. Wähle eine Drehrichtung und behalte sie zwei Minuten lang bei.

Die Übung stärkt den Kampfgeist und kann auch unabhängig von den anderen Übungen ausgeführt werden. Nach der Legende hat Moses seine Leute diese Übung machen lassen, um sie auf Auseinandersetzungen vorzubereiten und ihnen einen unbeugsamen Willen zu verleihen.



130

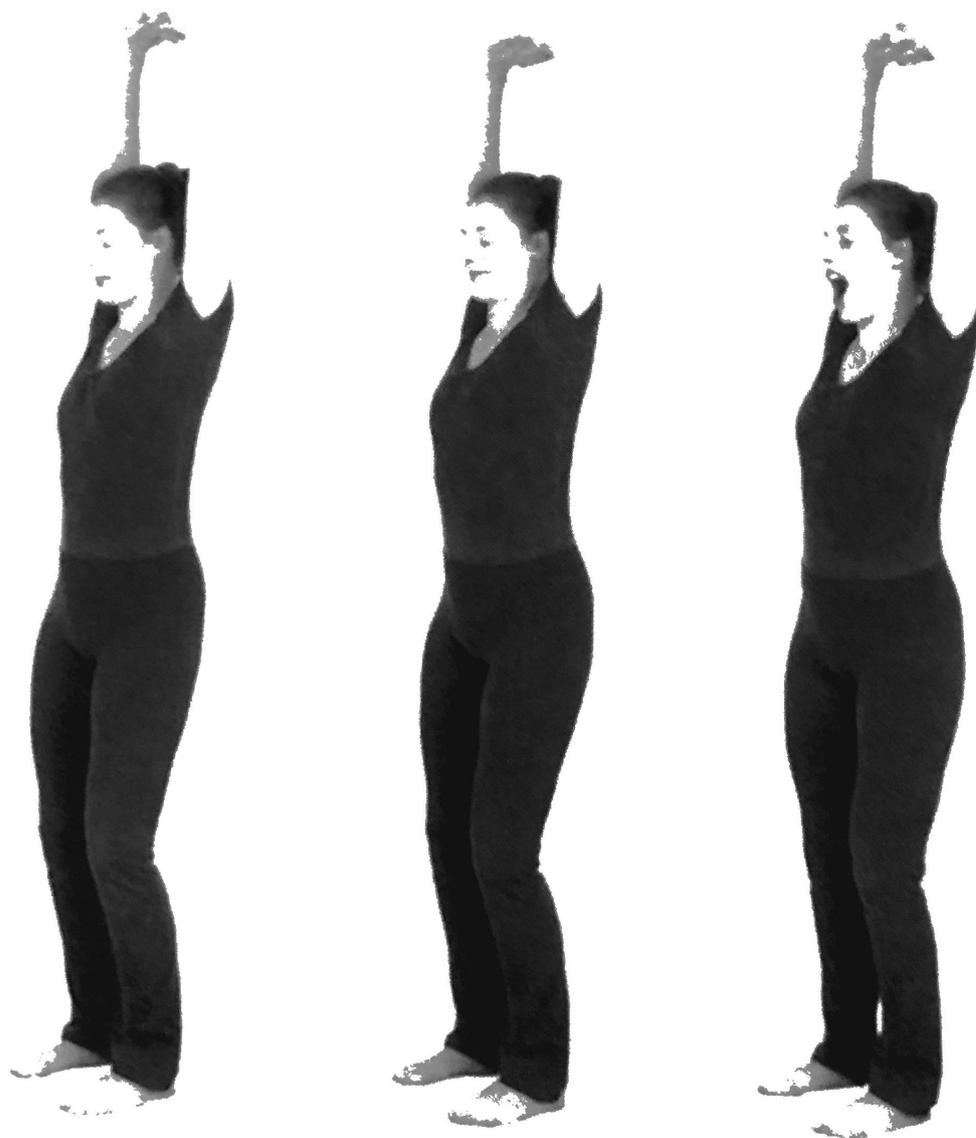
B. Stelle die Füße hüftbreit auseinander, falte die Hände im Venusgriff und hebe die Arme gestreckt über deinen Kopf. Halte den Beckenboden angespannt, hebe beim Einatmen die Brust und strecke die Arme nach oben und hinten. Beim Ausatmen beuge den Oberkörper und die Arme nach vorne. Bewege dich fließend und zügig. 4 Minuten.

Belebt den Kreislauf und stärkt die Lungen.



C. Strecke die Arme hoch über den Kopf, falte die Finger und drehe die Handflächen nach oben. Ohne die Füße zu heben, schüttele deine Beine intensiv eine Minute lang. Dann schüttele den ganzen Körper eine Minute lang. Schüttele den ganzen Körper eine weitere Minute, während du schnell mit der Zungenspitze das Mantra »HAR« wiederholst.

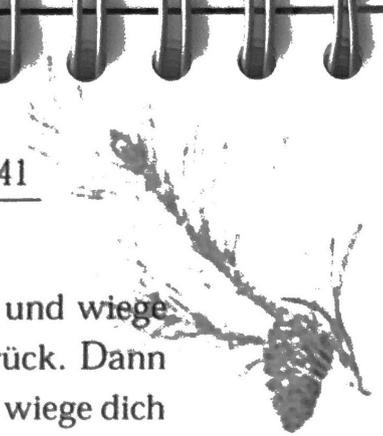
Die Übung löst Blockaden in den Beinen und im Rücken. »HAR« bedeutet »Gott in dir«. Die Zunge stimuliert beim Singen die mit dem Gehirn verbundenen Reflexpunkte am oberen Gaumen.



Mut Teil 3:

Bogenschütze. Setze den rechten Fuß ungefähr 75 cm vor den linken. Der hintere Fuß ist in einem 45°-Winkel zum vorderen. Verlagere das Gewicht auf den vorderen Fuß und strecke das hintere Bein. Die Hüften sind in einer Linie mit den Beinen. Hebe den rechten Arm nach vorne, balle die Finger zur Faust und richte den Daumen auf, als ob du einen Bogen hältst. Halte die linke Hand ebenfalls zur Faust geballt bei der linken Schulter und strecke den Ellenbogen auf Schulterhöhe nach hinten, als ob du einen Pfeil in der Sehne nach hinten ziehst. Dann fange folgende Bewegungszyklus an:





A. Während du »SA« singst, beuge dein rechtes Knie und wiege dich mit aufrechtem Oberkörper ein Mal vor und zurück. Dann komm in die Ausgangsposition zurück, singe »TA« und wiege dich wieder vor und zurück. Wiederhole die Bewegung mit »NA« und dann mit »MA«. Eine Silbe und Bewegung dauert ungefähr 1 Sekunde.

B. Während du dich in derselben Bogenschützenhaltung ein Mal mit jedem Teil des *Mantras* »SA TA NA MA« vor und zurück wiegst, klatsche bei jeden Silbe mit gestreckten Armen über deinem Kopf in die Hände. Eine Silbe und Bewegung dauert ungefähr 1 Sekunde.



C. Mit derselben Bewegung klatsche vier Mal zu jedem Teil des Mantras »SA TA NA MA« mit vorgestreckten Armen in die Hände.

D. Klatsche zu derselben Bewegung vier Mal bei jedem Teil des Mantras »SA TA NA MA« hinter dem Rücken in die Hände.

Beginne dann wieder von vorne mit Teil A. Wiederhole 5 Minuten lang. Wechsle die Seite, so daß jetzt dein linkes Bein vorne ist, und wiederhole den Bewegungsablauf fünf Minuten auf dieser Seite. Richte während der gesamten Abfolge deinen Blick ohne zu blinzeln auf einen Punkt an der Kiefer oder an der Wand.



Eventuell die Kniebeugen nur ganz leicht ausführen, auf jeden Fall das Knie nicht weiter als bis über den großen Zeh beugen.

Der Bogenschütze ist die beste Haltung um zu lernen, ein Ziel zu ins Auge zu fassen und festzuhalten. Sie bringt Klarheit und Konzentration, stärkt die Nerven, verbessert die Verdauung und reinigt den Körper von Giftstoffen. Bogenschütze wirkt auf alle 108 Mineralien im Körper, besonders auf die Ausgewogenheit von Calcium, Magnesium und Kalium. Regelmäßiges Üben beugt Defiziten bei diesen Mineralien vor.

»SA« steht für Geburt, »TA« für Leben, »NA« für Tod, und »MA« für Neubeginn (Melodie auf www.satyasingh.com/baumyoga).

