

und hinter den Kopf und atmen Sie dabei ein.

Während Sie den Arm zur rechten Seite hin öffnen und wieder in die Ausgangsposition absenken, atmen Sie aus.

Wiederholen Sie diesen Ablauf fünf bis zehn Mal mit dem rechten Arm und wechseln Sie danach auf die linke Seite.

Erlauben Sie den Rippen des Brustkorbes, sich zu öffnen, damit sich die Atmung bis in die Flanken ausdehnen kann. Heben Sie das Herz der Sonne entgegen und spüren Sie der Beweglichkeit Ihrer Schultergelenke nach.

### Den Mond umkreisen

Die Beine sind etwas mehr als schulterbreit geöffnet, das Gewicht ist auf beide Füße gleichmäßig verteilt, die Fußspitzen weisen nach vorn und die Außenkanten der Füße ste-



hen parallel zueinander (siehe Grundhaltung bei der vorherigen Übung).

Einatmend neigen Sie den Oberkörper nach rechts und führen den rechten Arm in einem

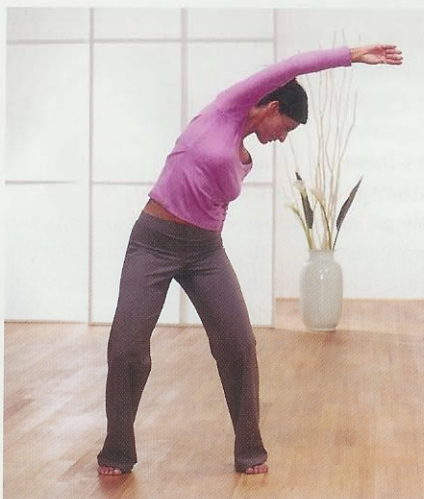
„Wenn Sie den Ablauf fühlen, statt zu denken, dann erleben Sie, was es bedeutet, im Fluss zu sein: das Herz öffnet sich. Der Seele wachsen Flügel.“

(Lucia Nirmala Schmidt)

weiten Bogen zur rechten Seite und nach hinten, während Sie das Brustbein anheben.

Ausatmend führen Sie den Arm um den Kopf nach links und weiter über die linke Schulter in die Ausgangsposition zurück.

Stellen Sie sich vor, wie bei dieser Übung die Zwischenrippenmuskulatur und das Zwerchfell gelockert werden, wodurch sich die Atmung vertieft. Die Weite, Lockerheit und Beweglichkeit, die sich daraufhin im Körpereinstellt, kann sich auch auf andere Lebensbereiche auswirken.

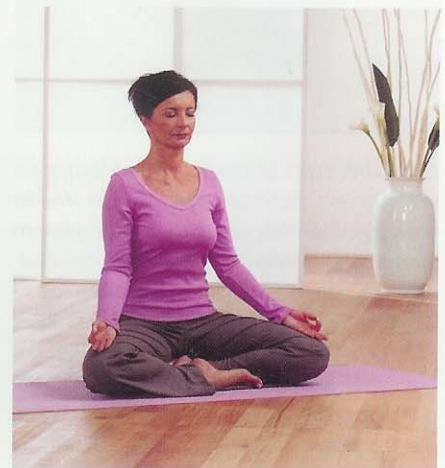


### Reinigungsatmung

Wählen Sie eine aufrechte Sitzhaltung, nehmen Sie drei tiefe Atemzüge – beim letzten Einatemzug lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem „dritten Auge“, schließen sanft Ihre äußeren Augen und lassen mit dem Ausatem ihr Bewusstsein an den Ursprungspunkt auf der Höhe Ihres „dritten Auges“ und in die Mitte Ihres Schädels sinken. Spüren Sie, wie Sie mit jedem Atemzug mehr und mehr an diesem Ort ankommen und sammeln Sie sich dort.

Mit der nächsten Ausatmung lassen Sie Ihr Bewusstsein wie auf einer Rutschbahn hinabgleiten in Ihren Körper, hin zu dem Organ, welches Sie reinigen möchten.

Nachdem Sie wieder eingeatmet haben, halten Sie den Atem an, ohne es zu forcieren



oder sich dabei zu überanstrengen, und kreisen Sie mit Ihrer Vorstellungskraft an diesem Ort.

Geben Sie Ihrem Atem beim nächsten Ausatmen alles Alte, Überflüssige und Belastende mit, um sich davon zu lösen und befreien. Machen Sie dies so lange, wie es für Sie stimmig ist, und mit jeweils den Körperbereichen, zu denen es Sie hinzieht.

Wenn Sie die Übung beenden möchten, bringen Sie mit dem letzten Einatemzug Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück an den Ursprungspunkt und öffnen Sie, während sie ausatmen, sanft Ihre Augen, wobei Sie das Bewusstsein am Ursprungspunkt ruhen lassen.

### Anahata Kriya

Wählen Sie eine beliebige Sitzhaltung, legen Sie Ihre Hände entspannt in der OM-Mudra auf die Knie, lassen Sie Ihre Augen sich schließen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit hin zu Ihrer inneren Achse, an der Sie sich orientieren. Lassen Sie sich in dieser aufrechten Haltung ankommen und vertiefen Sie Ihre Atmung, während Sie in Ihrer Vorstellung einen See entstehen lassen. Auf diesem See befindet sich ein Holzfloß. Setzen Sie sich in Gedanken auf dieses Floß und nehmen Sie das sanfte, gleichmäßige Wiegen des Wassers wahr.

Nehmen Sie das Wiegen des Wassers mit Ihrem Körper auf und beginnen Sie gleichsam, sich ganz leicht vor und hinter Ihre Sitzbeinhö-