

Für Fortgeschritten und ehrgeizige Anfänger!

Diese Übungsreihe ist konzipiert, um zunächst eine gute körperliche Durchdringung und anschließende Regeneration zu bewirken. Danach soll eine ruhige Einkehr und Sammlung zur eigenen Mitte hin ermöglicht werden und dann der Weg für eine sich entfaltende Weite im Atem, Gemüt und Gedankenleben gebahnt werden. Auch hier bildet der „Bogen“ den krönenden Abschluss.

Ich schreibe wieder nur die Übungen auf, die entsprechenden Übungsanweisungen und imaginativen Gedanken entnehmt bitte der Meditations-Literatur von Heinz Grill.

Übungsreihe 2

1. Sonnengebet
 2. Entspannung
 3. Kreis des Herzens
 4. Zehenspitzenstellung
 5. Baum
 6. ½ Pflug, (Sammlung in der Mitte, 3./4. Zentr. Beachten)
 7. Schulterstand
 8. Dreieck in Rückenlage, *supta triconasana*, 3X je Seite
 9. Kopfstand
 10. Yoga mudra
 11. Fisch
 12. Bauchlage, Vorübung für: Bogen, s. Seelendimension S. 93
 13. Bogen
- Entspannung

Diese Übungsreihe ist recht lang, evtl. fast 2 Stunden. Man kann einzelne Übungen herausnehmen, beispielsweise eine der Gleichgewichtsstellungen, oder den Kreis des Herzens. Man kann auch das Sonnengebet weglassen oder nur die Gleichgewichtsübungen machen und den halben Pflug und den Schulterstand weglassen. Wer keinen Kopfstand kann oder üben mag, kann auch den Kopfstand und das Dreieck in Rückenlage weglassen. Allgemein ist es gut, auf ein zwangloses, freudvolles Üben zu achten, damit sich die Atmung befreien kann. Der Oberkörper sollte sich durch diese Reihe von Spannungen befreien und die Atmung weiter werden. Das bemerkt man auch an einer größeren Freiheit um das Sonnengeflecht herum und einer weiteren Bewegung der unteren Rippen beim Atmen.

Achtung! Wegen der stark vitalisierenden Wirkung der Übungen für das dritte chakra kann es zu Einschlafschwierigkeiten kommen, wenn man die Übungsreihe spät Abends macht!