# Daya-Putih-Übungen

## Beine

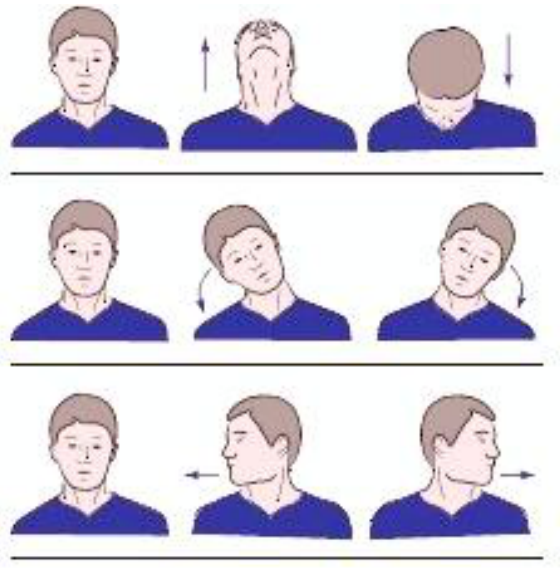
- Die Füsse nach rechts und links schütteln; die Bewegung kommt aus der Hüfte (siehe Bild).
- Die Fussgelenke in beide Richtungen kreisen.
- Mit dem Fuss am Boden das Knie ausschütteln, danach das andere.
- Einen Fuss über das Knie legen und das angewinkelte Bein beugen; dann die andere Seite.
- Dasselbe mit dem anderen angewinkelten Bein ausführen.
- Die Fusssohlen aneinanderlegen und die Schmetterlingsbewegung ausführen (siehe Bild).





## Nacken

- Den Kopf nach vorne und hinten neigen (siehe Bild).
- Den Kopf nach rechts und links neigen (siehe Bild).
- Den Kopf nach rechts und links drehen (siehe Bild).
- Den Kopf in beide Richtungen nach vorne kreisen.
- Mit dem Kinn eine waagerechte Acht zeichnen.
- Die Augen neunmal fest zusammenkneifen; danach nach oben und unten sowie nach rechts und links schauen.



## Schultern

- Eine Schulter ausschütteln und anschliessend in beide Richtungen kreisen.
- Die andere Schulter ausschütteln und anschliessend in beide Richtungen kreisen.
- Beide Schultern ausschütteln und in beide Richtungen kreisen.
- Die Schultern abwechselnd in beide Richtungen kreisen.

## Rücken – Yogaübung «Die Katze»

Mit dem Gesäss auf den Fersen beginnen. Den Oberkörper nach vorne gleiten lassen, das Gesicht zum Boden und den Rücken rund halten. Den Kopf heben und anschliessend die Wirbelsäule von unten nach oben langsam aufrichten. Danach den Rücken nach oben wölben und in die Ausgangsposition zurückkehren, wobei der Rücken gut gedehnt wird. Dreimal wiederholen.







### Rücken

- Aus der Katzenposition aufrichten und die Hände am Boden lassen, während der Oberkörper nach vorne gebeugt wird (siehe Bild). Von unten beginnend die Wirbelsäule langsam aufrichten, bis du ganz aufrecht stehst, und tief atmen.
- Die gesamte Wirbelsäule nach rechts und links drehen: zuerst mit locker herabhängenden Armen, danach mit angehobenen Armen (siehe Bilder).



# Becken

- Im Stehen die Hände über den Kopf heben (siehe Bild) und den Rücken gut strecken. Einatmen, die Bauchmuskeln anspannen und bei angehaltenem Atem das Becken kreisen lassen. Atmen und mehrmals in beide Richtungen wiederholen.
- Ausatmen und die Arme nach vorne fallen lassen, während du den Oberkörper beugst. Dann einatmen und dich wieder aufrichten.



# Übung zur Aktivierung der Lebensenergie

Diese Übung ist sehr kraftvoll. Es ist jedoch wichtig, sie genau richtig auszuführen. Deshalb solltest du sie mehrmals in meiner Anwesenheit üben, bevor du sie nur anhand dieser Beschreibung ausführst. Diese Beschreibung dient als gute Erinnerung.

## Ausgangsposition

Im Stehen, die Füsse parallel und hüftbreit auseinander. Die Beine sind gestreckt, aber nicht durchgedrückt. Die Arme sind entspannt; die Hände liegen an den Hüften, die Finger zeigen nach vorne und die Daumen nach hinten.

## Absicht innerlich formulieren

Formuliere gedanklich eine Absicht, die du deinen Wünschen anpassen kannst:

> ***«Aus tiefstem Herzen bitte ich darum, eine klare Stimme, einen reinen Atem, scharfe Sehkraft, ein feines Gehör, grosse Kraft in Beinen und Armen, energievolle Bewegungen und Stabilität zu erhalten. Ich bitte um den ganzen Mut und die ganze Motivation, die die reine Energie in meinem Körper vereinen.»***

## Ablauf

**Ich umarme das ganze Universum:** Die Handflächen nach aussen drehen und beim Einatmen die Arme langsam in einer runden Bewegung nach oben führen, bis sich die Handflächen über dem Kopf berühren.

**Ich nehme die göttliche Energie in mich auf:** Ausatmen und die zusammengelegten Hände nach unten führen, bis sie den Kopf berühren.

**Ich nehme die göttliche Energie in mein Herz auf:** Einatmen und die zusammengelegten Hände zur Brust führen.

**Ich befreie mich von aller negativen Energie:** Die Handflächen nach vorne öffnen und die Hände vor den Schultern halten. Dann mit weit geöffnetem Mund kräftig ausatmen und mit aller Kraft nach vorne stossen, als würdest du einen Lastwagen wegschieben, bis die Arme gestreckt sind.

**Ich nehme neue Energie dort auf, wo jetzt Leere ist:** Einatmen, die Handflächen nach oben drehen und die Hände sanft in einer Namasté-Geste zur Brust zurückführen.

**Ich liebe mich selbst und meinen Körper, der voller neuer positiver Energie ist:** Ausatmen, die Hände öffnen und die Energie vor dir sanft streicheln, als würdest du ein Kätzchen streicheln. Die Hände anschliessend in die Ausgangsposition zurückführen.

Die Übung mindestens dreimal, besser etwa zehnmal wiederholen. Führe sie aus, wenn du das Bedürfnis danach verspürst. Im Freien wirkt sie am besten.