

Energie selbst lenken

anregen - aufbauen - zum fließen bringen

Ursula Lyon





Ursula Lyon

www.sampadasangha.com

In redaktioneller Mitarbeit von Michele Jörg-Ronceray

ENERGIE selbst lenken

Anregen – Aufbauen – ins Fließen bringen

Wofür brauche ich Energie?

Möchte ich, dass mein Körper gesund bleibt und sich wohl fühlt – dass ich emotional ausgeglichen bin – dass meine geistigen Kapazitäten mir innere Sicherheit geben ?

Was mache ich, wenn äußere und auch innere zerstörende Energien auftreten? Dann muss ich mich schützen, mich gegen den Feind stark machen und ihn womöglich vernichten. Ich brauche Kraft und Widerstandskraft.

Ist es möglich, die eigenen Energien anzuregen, zu stärken und zu lenken? Ich bin davon überzeugt, dass es möglich ist. Dass es darüber hinaus den Selbstwert und die Eigenverantwortung bestärkt und damit die äußere wie die innere Stabilität sichert.

Ich nenne diese Eigenkraft meine Kraft-Kurbel.

Wie schaffe ich Energie?

Mit meiner **KRAFT-KURBEL** setze ich Energie in Bewegung.

- Das kann ganz körperlich sein durch Muskeltraining, Yoga oder andere Angebote
- Es geschieht emotional durch den bewussten Aufbau von guten Gefühlen
- Im geistigen Bereich sind es Achtsamkeit, Wahrnehmung und Konzentration.

Dazu brauche ich:

- **Motivation**, um die Energie anzukurbeln und
- **Durchhaltevermögen**: um den Motor in Gang zu halten, damit die Energie fließt.

Meine Kraftkurbel setzt einiges voraus:

- **KENNTNIS DER TECHNIK**, um zu wissen, wo, was und wie die Energie gesteuert werden soll.
- **KRAFT-ÜBERTRAGUNG**, Energie überträgt sich von einem persönlichen Bereich auf die anderen: Körperliche, seelische und geistige Kräfte beeinflussen sich gegenseitig.
- **SELBST STEUERUNG**: die persönlichen Energien in die eigene Hand zu nehmen, tut dem Selbstbewusstsein gut und schenkt etwas Freiheit.

Energiemangel und Energiequellen

Stellen wir uns zuerst einige Fragen über unseren Umgang mit Energie

Wie ist mein Energiepegel jetzt?

Wann sind wir im täglichen Leben anfällig für

- Gereiztheit, Ungeduld, Ärger, Ablehnung, Kritik?
- Für Mattheit, Frust, Stress, Ohnmachtsgefühl, Angst?
- Oder Neid, Missgunst, Machtmissbrauch, Gewalt, Vergeltung?

Wie gehe ich damit um? Suche ich Schuldige? Ziehe ich mich zurück?

Grüble ich und versteige mich in kämpferischen Vorstellungen? Lenke ich mich ab mit TV oder ähnlichem?

Können meine negativen Gefühle etwas mit Energiemangel zu tun haben? Was nimmt mir die meiste Energie weg?

Wo setze ich bewusst Energie ein? Helfen mir die unten genannten Strategien, meine Energien wieder aufzubauen?

Meine Energiequelle sehen

Kann ich mir eine Energiequelle vorstellen? Dazu gehören drei Dinge: Ein Energie-Objekt, innere Einstellung, Beziehungsfähigkeit.

Hier ein Beispiel:

- Mein Objekt: Ich stelle mir einen kraftvollen Baum vor.
- Meine innere Einstellung: Ich sehe diesen Baum in seiner natürlichen Ordnung und Schönheit.
- Meine Beziehung: Ich verbinde mich mit diesem Baum, seiner Schönheit, seiner Kraft und seiner Verkörperung der universellen Ordnung und Verbundenheit.

Ich stelle mir vor, dass die universellen Energien durch mich hindurchfließen, genauso wie bei diesem Baum und mich positiv inspirieren. In dieser Haltung bin ich heiter und gelassen und kann meine Aufgaben in achtsamer Weise erfüllen.

Energiefluss und Gesundheit

Energie ist nötig, um leben zu können. Wir führen sie uns von außen zu - durch Nahrung, Wärme, Atmung und Bewegung - und innerlich in unseren Organen - durch Blut, Muskeln, Nerven und Säften. Alle Organe müssen mit Energie versorgt werden und versorgen sich gegenseitig. Wenn Harmonie in der Versorgung unserer Körperorgane herrscht, dann sind wir gesund. Wir fühlen uns wohl und ausgeglichen.

Um den Körper zu einer gesunden Ausgeglichenheit zu führen, versucht man in der Schulmedizin Mittel und Behandlungen zu finden, welche die Widerstandskraft des Körpers gegen Krankheiten erhöhen und ihn bis ins Alter gesund erhalten.

Unser Körper arbeitet für seine, d.h. unsere Lebensfähigkeit autonom. Äußerlich unterstützen wir ihn mit natürlichen und künstlichen Mitteln, welche die Medizin und die Wissenschaft als nützlich, stärkend, heilend und Leben verlängernd gefunden haben.

Wir können auch ohne äußere Mittel selbst zu unserer eigenen Heilung beitragen, indem wir mit unseren Energien sinnvoll umgehen. Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen sind geistige Fähigkeiten, die Einfluss auf unsere Organe haben. Damit können wir individuell Energien im Körper lenken und fördern. Kraft in den Muskeln und im ganzen Bewegungsapparat aufzubauen, kann zwar mühsam sein, ist aber eine reizvolle und lohnende Aufgabe.

Für eine durchgängige Gesundheit ist das harmonische Fließen der Energien eine Voraussetzung.

Es findet stets ein Austausch von Nehmen und Geben statt, von Anregen und Beruhigen, von Belasten und Reinigen, jeweils in eine Richtung und in die Entgegengesetzte. Es geht hin und her. Z.B. Venen und Arterien, Lymphbahnen, Nahrung zuführen, Verbrauchtes abführen, Nervenbahnen; Vagus und Sympatikus u.a.

Der Energiefluss lässt sich durch unser Bewusstsein, durch Konzentration und geistige Vorstellung anregen und führen. Das können wir zu unserem Nutzen einsetzen und üben. Es ist ein kognitives Verfahren, was sich hier im Körper mit seinen Nerven und Empfindungen abspielt.

Die chinesische Medizin ist ein Vorbild für diese Art der Behandlung, um lange jung, kraftvoll und aktiv zu leben. Großen Wert legt sie darauf, natürliche Wege zum Aufbau geeigneter Widerstandskräfte zu finden und zu nutzen.

In der Yoga-Tradition sind äußere und innere Methoden beschrieben, welche sich mit körperlichen, geistigen und spirituellen Energien befassen. Dort heißen die Energie-Zentren „CHAKRA“ und die Energiebahnen „NADIS“. Sie umfassen eine eigene Lehr-Tradition.

Zu den Übungen

Da ich als langjährige Yoga- und Meditations-Lehrerin (ursprünglich Krankenschwester und Physiotherapeutin) mit vielen Fortbildungen asiatische, alte Heilmethoden kennen und schätzen lernte, konnte ich diese in meiner eigenen Yoga- und Meditations-Praxis anwenden und im Unterricht an die Teilnehmer weitergeben. Entsprechend meiner körperlichen oder seelischen Umstände habe ich die Übungen selbst nach eigenen Bedürfnissen gestaltet und zu eigenen Formen geführt. Ich werde Beispiele zeigen, die einerseits die Energien durch äußere und andererseits durch innere Hinwendung steuern.

Ich möchte hier äußere Möglichkeiten für die eigene körperliche Stärkung und für eine seelische Erfrischung aufzeigen, die ich selbst anwende. Es sind Übungen, die ich in der chinesischen Medizin und im Yoga entdeckt und weiter entwickelt habe.

Innere Mittel für Energie-Aufbau und Energie –Fluss können wir durch unser eigenes Bewusstsein trainieren und anwenden. Durch meditatives, konzentriertes geistiges Lenken und durch achtsames Spüren bringen wir körperliche, seelische und geistige Kräfte gleichermaßen zum Fließen. Wir können uns selbst eine Ausgewogenheit verschaffen, die eine ganzheitliche Gesundheit umfasst.

Energielenkung im Buddhismus

Wofür/wozu?

In der buddhistischen Lehre finden wir viele Anweisungen wie wir unseren Geist transformieren und in eine heilsame Richtung lenken können.

Gefühle und Gedanken bringen ständig Reaktionen in Körper hervor, die uns oft unbewusst sind, uns belasten und viel Energie fordern.

Meditieren heißt immer bereinigen und klären einerseits, heilsame Gedanken für sich und andere Wesen zu erwecken und liebevolle Gefühle für sich selbst und andere Lebewesen zu entfalten.

Achtsamkeit, genaues Hinschauen, Konzentration und Erkenntnis sind Elemente, welche für die Praxis der Meditation und eines spirituellen Lebens unentbehrlich sind. Gedanken werden geleitet, unterstützt, um- oder ausgeschaltet. So werden Energien geistig in Gang gebracht, die im täglichen Umgang mit sich selbst und anderen Gestalt annehmen.

Das Denken an bestimmte Dinge regt Gefühle an und formt aus dieser Verbindung Energie, die wir wahrnehmen können, gleichviel ob unser Denk-Objekt real oder abstrakt ist. Unser Körper reagiert ständig auf Gedanken und Gefühle, was sich in „der Achtsamkeit auf den Körper“, die Grundlage der Meditation, erkennen lässt.

Daher werden die fünf Fähigkeiten: Vertrauen, Achtsamkeit, Willenskraft, Wissen und Sammlung, wenn sie geübt und entfaltet werden, heilsame Kräfte genannt. Wirklich entwickelt, werden sie zu tragenden Energien. Diese Energien müssen angeregt, motiviert, angekurbelt werden. Man könnte sagen: Unsere Energiekurbel liegt in unserem Kopf. Wir können richtig oder falsch mit ihr umgehen, entsprechend der Richtung, der wir dem Energieverlauf geben. Motivation und Kontinuität hängen von unserer Einstellung, unseren Lebenszielen ab.

Die Energie, Willenskraft (viriyā) in der Buddhistischen Lehre

Die Willenskraft, kommt im edlen Achtfachen Pfad an sechster Stelle vor und wird dort „rechte Anstrengung“ genannt. Sie bezieht sich auf heilsames und unheilsames Verhalten in Gedanken, Worten und Taten. Dafür seine Energien einzusetzen, um Leid zu verhindern und Wohlbefinden zu steigern, ist ein starkes Motiv; besonders dann, wenn alle Lebewesen in Gedanken und in ihrer Lebensweise inbegriffen sind.

In den Erleuchtungsgliedern ist die Willenskraft nach der richtigen Einsicht die Schubkraft, die den Geist zur Erlösung bringt. Die Achtsamkeit sorgt für das rechte Maß an Energie und dafür, dass eine heilsame Richtung für die aktive Umsetzung eingehalten wird. Ohne Achtsamkeit und Weisheit verliert die Energie nach der buddhistischen Lehre ihre Sinnhaftigkeit.

Damit die Energie nicht zu einem einseitigen zu strengen Willensimpuls führt, helfen LIEBENDE GÜTE und MITGEFÜHL als heilsame Unterstützung für ein ausgeglichenes, gutes Maß. Somit bekommt die Energie mit bewusstem heilsamen Einsatz ihre wahre, höhere Bestimmung.

Voraussetzungen schaffen für den Energieaufbau

Motivation und Durchhaltevermögen sind die Schlüssel für unsere Kraft-Kurbel. Wir können auch ohne äußere Mittel selbst zu unserer eigenen Heilung beitragen, indem wir mit unseren Energien sinnvoll umgehen.

Sich selbst ein Helfer sein!

Ich konnte mir mit meiner meditativen Energie-Arbeit die Heilungszeit meiner gebrochenen Arme verkürzen, und seit meinen 80igern die Schmerzen in den Schulter-, Knie- und Hüftgelenken verringern. Auch die seelischen Kräfte habe ich durch die verschiedenen Übungen immer wieder stabilisiert, so dass ich besser mit den Schwierigkeiten des Alterns umgehen kann. In diesem Jahr werde ich 92 Jahre, mache selbst die Hausarbeit, halte Retreats und Kurse in Österreich, Deutschland und Griechenland und bin auch gerne mit meiner Familie unterwegs.

Dankbarkeit

Von meinen Töchtern und Enkeln erhalte ich liebevolle Unterstützung und Zuwendung, was mich stärkt und freut. In dringenden Situationen kommen sie angereist aus dem Rheinland oder aus Brasilien. Alle leben entfernt von mir in der Welt. Da ist es besonders wertvoll, dass viele Freundinnen und Teilnehmerinnen aus den Kursen sich hier in Wien um mich kümmern und mir fürsorglich helfen. Ich habe das Glück, einen

warmherzigen Freundeskreis um mich herum zu wissen. Liebende Güte, Metta, wird hier in schönster Form praktiziert. Es gibt uns gegenseitig Kraft und verbindet uns zu einer buddhistischen Gemeinschaft. Letztendlich kommt es aber darauf an, wie ich mich verhalte und was ich selbst für mich tue.

Motivation

Wir müssen die Energie-Kurbel in Gang setzen, um die Gesundheit zu erreichen, die wir uns wünschen. Nicht nur das Fehlen von Krankheiten, sondern Vitalität, Lebensfreude und Liebe. Diese Kräfte benötigen wir auch für unsere persönliche Entwicklung, für unser spirituelles Wachstum.

In der momentanen Corona Pandemie Krise bauen diese heilsamen Energien seelisch-körperliche Widerstandskraft auf.

Durchhaltevermögen

Ohne kontinuierliches Bemühen können wir weder dem Körper noch dem Geist eine ausdauernde Energieversorgung geben. In der Schule und in der Berufsausbildung haben wir die nötigen Fähigkeiten für die Prüfungen geübt. Das ist Training für Geist und Körper. Das können wir mit unseren Energien genauso machen.

Energieübertragung auf andere

Nach den Übungen, die wir für unsere Gesundheit und unser eigenes Wohlergehen gemacht haben, gehen wir in unserer Vorstellung zu den Menschen, die ähnliche Beschwerden haben wie wir. Wir teilen mit ihnen unsere aufgebauten Energien, um ihre Schmerzen und Schwächen zu lindern. Wir öffnen unser Herz für unsere Mitmenschen und verbinden uns mit allen leidenden Wesen. Mögen sie alle wohlauf und glücklich sein!

PRAKTISCHE ÜBUNGEN

So kurbeln wir Energie an

- VON AUSSEN: DURCH BEWEGUNG - - ATMUNG - - KLOPFEN - - BERÜHREN
- VON INNEN: DURCH BEWUSSTHEIT - - ACHTSAMKEIT - KONZENTRATION

1. AUSSEN: Schütteln / Körper – Klopfen / Vokal - Atem / Chi – Atmung / Muskel – Aufbau / Abstreifen von Druck und Belastung

Aufrechter Stand: „Himmel und Erde“. Füße auf dem Boden, bewusst Kontakt zur Erde finden – Scheitel nach oben, bewusst ausrichten zum Licht, zur Weite, zum Himmel. Beide sind die großen Energie-Spender für mein Leben.

Innerlich sagen: “Ich bin verbunden mit dem Himmel und der Erde. Beide schenken mir die Lebensmöglichkeit. Ich danke diesen wunderbaren Energien und sage JA zu meinem Leben.“

SCHÜTTELN der Muskeln und Gelenke

Lösen von Steifheit, Verspannung und Müdigkeit.

Sicher auf dem Boden stehen, bewusst auf der Erde. Hände, Arme und Schultern nach vorne unten und seitlich locker ausschütteln. Leicht vorgebeugt das Gesicht, die Lippen und die Wangen hängen lassen und schütteln. Brust und Bauch und Becken durch schnelle, lockere seitliche Bewegungen in Schwingung bringen. Beine einzeln schwingen lassen und schütteln im Fuß, in der Wade und im Oberschenkel. Gleichzeitig lassen sich beide Beine lockern, wenn man die Knie leicht beugt – dabei kräftig atmet. Nach dem Schütteln tut ausgiebiges Dehnen und Gähnen dem Körper und der Seele gut.

Affen verjagen

Das ist eine lustige Übung, die ich gerne im Yogaunterricht angewendet habe, um die Teilnehmerinnen zu einer kraftvoll, heiteren Lockerung ihres Körpers und zum intensiven Loslassen ihrer Hemmungen zu bringen.

Flach am Boden auf dem Rücken liegen. Beide Beine und beide Arme heben und locker zur Decke strecken. Wir stellen uns vor, dass uns eine kleine Herde Affen von den Bäumen übermütig attackieren. Wir wehren uns, indem wir laut „Ha – Ho- Hu“ schreien und mit Armen und

Beinen gegen die frechen Angreifer nach oben strampeln. Solange weitermachen bis uns die Puste ausgeht und die Äffchen vertrieben sind. Dann lassen wir Arme und Beine erleichtert zu Boden sinken.

Damit nicht genug, wollen wir körperlich und gefühlsmäßig noch intensiver loslassen. Dazu beugen wir die Beine und stellen die Füße vor dem Gesäß auf den Boden. Die Arme beugen wir und stellen die Ellenbogen seitlich neben den Rippen auf die Matte. Die senkrecht aufgerichteten Unterarme und die offenen Handflächen zeigen nach vorne zu den Füßen. Der Rücken liegt flach auf.

Nun atmen wir tief ein und lassen mit lautem Stöhnen die Beine lang ausgleiten, gleichzeitig lassen wir die Hände nach vorne auf dem Boden aufklatschen. Der Kopf darf dabei zur Seite wegsacken. Das wiederholen wir mehrmals und lassen uns vollkommen in das Stöhnen und Loslassen ein. Wir geben uns dem Boden voll hin. Auf dem glatten Boden oder auf einer Decke rutschen die Füße leicht nach vorne weg, wie es sein soll. Auf der Yogamatte ist das Gleiten gehindert, da muss man seine Fersen kräftig nach vorne stoßen. Es macht Spaß, tut dem Körper gut und ist eine kleine Seelenwäsche.

KLOPFEN

Den ganzen Körper abklopfen: „Body Tapping“ nach Dr Chiasson

Mit weichen Händen, oder lockeren Fäusten aus den Handgelenken die ganze Brust – dann den Bauch, das Becken. Die Beine soweit es geht, möglichst bis zu den Füßen rundherum abklopfen. Dann geht es wieder aufwärts zu den Schultern und Armen.

Von den Schultern herunter bis zu den Händen und auf der Unterseite zurück. Anschließend den Hals und das Gesicht. Dann den Schädel mit den Fingerspitzen kräftig rundherum bearbeiten. – Zusätzlich kann man seine Gelenke mit dem Klopfen aktivieren.

An das **Kniegelenk** kommt man gut heran, wenn man auf einem Bein steht, das andere Bein gebeugt anhebt und mit beiden Händen das sich locker bewegende Knie von beiden Seiten klopft. Für Manche geht es im Liegen leichter.

Füße Klopfen „Foot Tapping“ nach Dr. Chiasson

Es geht am besten, wenn man auf einem Stuhl sitzt oder auf dem Rücken liegt mit ausgestreckten Beinen. Die Fußspitzen drehen sich abwechselnd nach außen und nach innen und stoßen innen aneinander. Die Knie und die Hüften sollen sich mitdrehen und im Rhythmus der Bewegung mitschwingen. Minuten langes leichtes Klopfen bringt die Beine und das Becken in Vibration, fördert die Durchblutung und regt die Nervenkräfte an.

Alternative: Die ganzen Innenkanten der Füße leicht gegen einander schlagen bis sie sich warm anfühlen.

Alternative: Wenn wir ein Bein über das andere kreuzen, können wir die Außenkanten der Füße tappen; Nach einer Weile Beine wechseln!
Rhythmische Musik erheitert und unterstützt das Foot Tapping, wenn man es eine ganze Weile (10 – 15 Min.) praktiziert.

Abstreifen mit Pfiff

Nach dem Tapping streifen wir mit den Fußsohlen unsere Füße gegenseitig schwungvoll ab. Die linke Fußsohle setzt dabei auf dem rechten Unterschenkel an, umfasst das Schienbein, so gut es geht, und streicht über den rechten Fußrücken bis über die Zehen hinaus. Mehrmals machen und mit einem Pfeifton das Abstreifen untermalen. Dann mit der rechten Fußsohle über das linke Schienbein und den Fuß bis über die Zehenspitzen hinaus schwungvoll und pfeifend abstreifen oder abstreichen. Das Abstreifen hat eine entspannende und reinigende Wirkung.

Zwischenanmerkung: Als ich meinem Bruder, Mediziner, das Füße-Klopfen empfehlen wollte, winkte er lässig ab und sagte, dass er das schon jahrelang in eigenen Varianten beim Lesen oder Denken machte.

Hände Klopfen „Hand Tapping“

Es ist anregend für die Arme, Schultern und die Brust. Wenn man leicht vorgebeugt die Arme hängen lässt und die Handrücken schlapp gegen einander schlägt, entspannt das den Nacken und das Gesicht.

Alternative: Beide Hände klopfen im Takt seitlich auf die Oberschenkel, 10 mal mit den Handflächen, 10 mal mit den Handrücken.

Etwas kräftiger schlagen beide Hände auf das Gesäß – und das auch mit den Handrücken. Wenn möglich auch am Rücken weiter hinauf klopfen
Zuletzt einige Male tief ein- und ausatmen.

Abstreifen mit Pfiff

Einen Arm von der Schulter hinunter bis über die Hand und die Fingerspitzen abstreifen. Abwechselnd einmal rechts mehrmals dann links mehrmals. Mit etwas Schwung und einem Pfiff kann man seine schlechte Laune und manchen Ärger schnell loswerden.

Becken klopfen

Das Klopfen des Beckens regt den Bauch-Beckenraum an und ist ein entspannender Ausgleich nach anstrengenden Yogaübungen.

In Rückenlage die Beine beugen und aufstellen und den Rücken flach an den Boden bringen. Das Becken 1-2 cm vom Boden abheben und das Kreuzbein am Boden antippen lassen. Das Abheben und Antippen

soll möglichst zu einem rhythmischen Klopfen werden. Man kann ausprobieren, wie sich das Anklopfen im Bereich des Beckens und des unteren Rückens, weiter hinauf oder hinunter verändern lässt.

VOKAL-ATEM, „VOICING“

Das Vokalatmen mit Klopfen bringt Energien äußerlich und innerlich in Schwingung.

Klopfen der entsprechenden Körperstellen mit lautem Tönen eines Vokals intensiviert den Kraftzuwachs. Wir beginnen mit der Brust und klopfen sie mit offenem Mund und singen oder tönen dazu „HAAA“. Bauch, Gesäß und Becken mit „HOOO“; die Beine mit „HUUU“. Dann geht es hinauf zu den Schultern und Armen mit „HEEE“; Hals und Kopf mit „HIII“. Über dem Kopf mit ausgestreckten Armen die Hände schwingen mit „HÜÜÜ“. Am Ende ruhig mit geschlossenen Augen die Hände auf Bauch und Brust legen und nachspüren. Die Stille begleiten mit inneren Worten: „Ich bin bei mir.“

Zwischenanmerkung: Ein befreundeter Psychotherapeut aus Hamburg hat sein Voicing zu einer Heilmethode entwickelt. Leichtes Tapping mit den Fingerspitzen auf einem Körperbereich einige Minuten lang wurde vom Ausstreichen mit flachen Händen abgelöst. Das liebevolle Ausstreichen, begleitet von leisen Tönen, löste psychische Spannungen auf, was sich körperlich fühlbar und sichtbar zeigte. Es wurde uns von ihm als Partner-Übung in einem Voicing-Kurs vermittelt.

CHI-ATEM= Energie-Atem

Es ist eine chinesische Form der Medizin, um die Widerstandskraft der Körperzellen gegen Krankheiten und da besonders gegen Krebs aufzubauen. Durch kräftiges fraktioniertes Einatmen bekommen die gesunden Zellen mehr Energie und durch kraftvolles fraktioniertes Ausatmen werden sie gereinigt, was für die Zellfunktion weitere Vorteile bietet.

So geht's:

Durch die Nase schnaufend auf 4 Takte einatmen und durch den Mund stoßweise auf 4 Takte ausatmen: 10 mal wiederholen!

Eine Pause einlegen und dreimal ruhig ein- und ausatmen, indem man beim Einatmen die Arme seitlich ausbreitend bis über den Kopf hebt und ausatmend mit den Handflächen nach außen über die Seiten senkt.

Dann die nächste Zehnerreihe wiederholen.

Nach einer weiteren Pause mit drei ruhigen Atemzügen ein drittes Mal

den fraktionierten Chi-Atem 10x üben. Damit hat man 30 Chi-Atmungen gemacht.

Um noch mehr Energie zu aktivieren, werden beim Einatmen leichte Fäuste gemacht und im Takt des Atmens die Schultern hochgezogen. Ausatmend mit dem Stoß-Atem durch den Mund streckt man die Finger lang aus, Schultern senken, und macht mit den Händen Stoßbewegungen nach unten zur Erde.

Am Ende von je 30 Chi-Atmungen danken wir uns selbst für unser eigenes Bemühen. Wir schätzen den Zuwachs der Energie für unsere Fähigkeiten und freuen uns, für uns selbst und für andere Gutes tun zu können.

Empfohlen werden in der chinesischen Anleitung 30 Atemzüge morgens und 30 abends. Abends kann es für den Nachtschlaf zu anregend sein. In diesem Fall sollte man leicht schnuppernd durch die Nase ein- und in einem ruhigen Strom ausatmen.

Die besondere Wirkung auf das „Gemüt“ soll auch erwähnt werden. Die Chi-Atmung möglichst am offenen Fenster oder im Freien ausgeübt, ist eine Aufmunterung bei schlechter Laune und eine Vorbeugung gegen Depression. Der Chi-Atem kann im Gehen und im Sitzen gemacht werden.

CHI-Atem im Gehen

In der Wohnung im Flur, im Park oder auf der Straße, sogar auf der Stelle tretend, lässt er sich durchführen. Der Vierertakt lädt zum rhythmischen Atmen im Gehen ein. Ruckweise durch die Nase viermal einatmen, stoßweise durch den Mund viermal ausatmen. Man kann es mit Unterbrechungen, normal atmen, solange machen, wie es einem gut tut. – Nach der chinesischen Medizin sollen Frauen mit dem Chi sich möglichst nach Süden wenden und Männer nach Norden.

2. INNERE ENERGIEZUFUHR:

Energie – Zentren Aufladen / Energie – Kreise einrichten / Energie – Räume füllen / Energien zum Fließen bringen / Geistige Reinigung

Wie funktioniert Energie-Lenkung durch den Geist?

Gedanken und Gefühle sind Energieträger. Uns ist meistens nicht bewusst, dass Gedanken Energieträger sind. Wir können mit unserem Bewusstsein Energien fördern, aufbauen und lenken, d.h. kognitiv heilen.

Z.B. Wenn ein Gedanke mit einer Vorstellung auftaucht, der uns Angst macht, spüren wir das auch im Körper: er zieht sich zusammen oder fängt sogar an zu zittern. Wenn wir uns ärgern, denken wir an etwas, was uns nicht gefällt und bekommen vielleicht einen heißen Kopf oder

Enge im Herzen. Viele Erlebnisse haben sich mit ihren Gefühlen im Körper manifestiert, was uns besetzt und belastet. Freude entsteht aus einem angenehmen Gedanken und bewirkt körperlich, dass wir uns leicht und beweglich fühlen. Enttäuschungen kommen aus den Wunschgedanken, die nicht erfüllt werden und zeigen sich im Körper oft als ermüdenden Frust. Negativ denkende Menschen ziehen ihre Energien von guten Gefühlen wie Liebe, Freude, Vertrauen ab und leben auf einem Level der Angst, der Abneigung, ganz isoliert. Positiv Denkende bauen sich selbst und andere seelisch und körperlich auf.

Wir können durch unsere Gedanken einen Energiefluss anregen der Blockaden auflöst. Alte, stockende und belastende Manifestationen können geistig verflüssigt und abgeleitet werden. Wir können auch schwache Körperteile mit Energie beleben und erfrischen. Im Buddhismus wenden wir dazu **Konzentration, Atmung und Dynamische Meditation** an.

Konzentration ist gesammelte Energie.

Gezielt eingesetzt können wir punktuell Energien im Körper sammeln, sie in Bahnen lenken und sie zum Fließen bringen. Es ist möglich, durch geistige Energieführung Körperkräfte aufzubauen und Blockaden im Körper abzubauen. Gelenkte Energien wirken lösend und reinigend.

Atmung geschieht durch bewegen und strömen von Luft.

Da sie beim Einatmen von außen nach innen fließt, beim Ausatmen von innen nach außen, ist dieser ständige Atemstrom gut zu beobachten und zu spüren. Innerlich wird der Atem vom Blut übernommen und zu den Zellen geführt. Er strömt innerlich zusammen mit dem Blut.

Die gezielte Vorstellung vom inneren Fließen in bestimmten Bahnen, kräftigt diesen Fluss und unterstützt damit die Energie für die berührten Körperbereiche.

Dynamische Meditation kann diese Form der Energie-Lenkung genannt werden. Sie geschieht durch die Verbindung von Atmung, Vorstellung, Konzentration und Wahrnehmung.

Aufladen des Energiezentrums

DAS SONNENGEFLECHT aufladen – Manipura Chakra

Das Sonnengeflecht ist als Solarplexus bekannt und versorgt unsere Oberbauchorgane mit Nervenenergie.

Wir legen die Hände so auf unseren Bauch, dass sich die Finger um

den Bauchnabel legen und die Daumen zum Magen hinzeigen. Wir stellen uns das Sonnengeflecht als eine Batterie vor, die nun unter unseren Händen liegt und die wir mit Konzentration, Empfindung und freundlicher Zuwendung aufladen.

Einatmend laden wir die Batterie auf - - - ausatmend breitet sich die Energie wie Sonnenstrahlen im Bauchraum aus. Jedes Einatmen erhöht die Energie im Sonnengeflecht – jedes Ausatmen bekräftigt das innere Verströmen. Wenn wir einige Minuten lang diese Übung ausführen, werden wir eine positive Veränderung in unserem Bauchraum wahrnehmen.

Mögen die Energien, die ich für meinen Oberbauch entwickelt habe, allen Menschen helfen, Krankheiten und Schmerzen in diesem Bereich zu lindern und zu heilen.

Energiekreise einrichten

ARMKREISE – Innen- und Außenkreis

Wir halten unsere Hände über einander auf dem Sonnengeflecht oder lassen sie ruhig im Schoß liegen. Die Achtsamkeit auf die linke Hand lenken, den linken Arm hinauf führen, von der linken Schulter zur rechten, und am rechten Arm hinunter zur rechten Hand, wo sie die linke berührt. Mit der Einatmung links hinauf – mit der Ausatmung rechts hinunter. Der Kopf kann sich dabei leicht bewegen.

Achtsamkeit und Konzentration lenken mit der Ein- und Ausatmung die Energie im Kreis. Nach 2-3 Minuten wird sich der Energiefluss intensivieren und verselbständigen. Dann geht das Führen immer mehr meditativ zum Betrachten des Energieflusses über.

Arm - Innenkreis

Die Hände liegen so im Schoß, dass sich die Daumen berühren.

Wir lenken die Achtsamkeit zum linken Daumen und fahren in seiner Verlängerung auf der Innenseite des Armes hoch bis zur Schulter vorne, weiter über das linke Schlüsselbein zur Kehlgrube, von dort über das rechte Schlüsselbein zur rechten Schulter vorne und am rechten Arm auf der Innenseite hinunter zum rechten Daumen.

So lange diesen Innenkreis abfahren bis die Energien in ein beruhigendes Fließen kommen. Kehle, visuddhi chakra, und oberer Brustbereich werden hierbei meistens angenehm leicht und befreiend empfunden.

Kombiniert mit der Atmung verstärken wir die Wirkung:

Die Einatmung führt vom linken Daumen über den linken Arm zur

Schulter, zum Schlüsselbein und zur Kehlrube vorne am Hals – von dort mit der Ausatmung über das rechte Schlüsselbein zur rechten Schulter und den Arm entlang zum rechten Daumen.

Übergang in der Atempause vom rechten zum linken Daumen: Wenn ein selbständiger steter Energiefluss in diesem Kreis entsteht, wird das empfindende Beobachten zur Meditation. Dieser Energie Kreislauf beruhigt die obere Brust und hat lösende Wirkung auf Kehle und Hals.

Falls man **mit einem Atemzug** den ganzen Kreis nicht abfahren kann, sollte man sich frei für mehrere Atemzüge entscheiden. Eine Möglichkeit besteht darin, dass man links einatmend hinauf bis zur Kehle vorne geht, dort aus – und wieder ein-atmet und dann rechts mit der Ausatmung hinunter kommt zur rechten Hand.

VORSICHT: Teilnehmern, die Atemschwierigkeiten haben, empfehle ich, den Atem nicht zu führen, sondern den Atem ganz natürlich fließen zu lassen. Sich nicht um das Atmen zu kümmern, um keinen Druck aufkommen zu lassen.

Variante mit Farben

Wir nehmen die Regenbogenfarben in das Fließen der Energie hinein.

Beginnen zuerst mit gleißendem weißen Licht, das öffnet und reinigt.

Dann lassen wir das warme, anregende Rot in den Energiebahnen kreisen.

Es folgt Orange, das sich mit freundlicher Heiterkeit in den Bahnen und auch im ganzen Brustraum ausdehnt.

Grün trägt ruhiges Vertrauen und Beharrlichkeit mit sich.

Im Blau ist es klares Wissen und der Himmel mit den leuchtenden Sternen.

Das Violett lässt uns die Verbindung mit den unendlichen Naturgesetzen aufnehmen.

Es hilft für kontinuierlichen Fluss, dass wir jeweils dreimal dieselbe Farbe benutzen.

Als strahlenden Regenbogen lassen wir am Ende alle Farben durch unsere Arme und den ganzen Brustbereich strömen.

Arm-Außenkreis

Wir haben die Hände im Schoß.

Wir legen die Achtsamkeit auf den linken kleinen Finger und konzentrieren uns, bis der kleine linke Finger deutlich zu fühlen ist.

In Verlängerung des kleinen Fingers gehen wir außen den linken Arm hinauf bis zum linken Schultergelenk, den ganzen Schulterbereich

oben nach hinten abfahren bis zum Nacken und 7. Halswirbel – Übergang zur rechten Schulter zum rechten Schultergelenk und außen am Arm hinunter bis zum rechten kleinen Finger. Übergang zum linken kleinen Finger.

Diese Runde mit den Gedanken, mit Gefühl, Achtsamkeit und Konzentration so oft abfahren bis der Energiefluss sich einstellt.

Da die Schultern bei vielen Menschen bei der Arbeit am PC verspannen, ist es ratsam bei der Energie-Führung besonders den ganzen Schulterbereich mit Energie zu durchströmen: Im Nacken können wir einen oder mehrere Atemzüge lang verweilen, um die Muskeln und Gelenke gut mit Energie auszustatten.

Mit der Atmung

Mit der Ein- und Aus-Atmung intensivieren wir diesen Ablauf: Einatmend vom kleinen Finger außen am Arm hinauf bis zur Schulter, nach hinten zum Nacken – 7. Halswirbel (prominens) - ausatmend wechseln zur rechten Schulter, außen am Arm entlang bis zum rechten kleinen Finger. Übergang zum linken kleinen Finger.

Der Außenkreis richtet den Oberkörper auf und entspannt die Schultern wie den Nacken.

Wenn der Kopf sich leicht mitbewegt, kann das für den Kopf und die Halswirbel wohltuend sein.

Eine Teilnehmerin hat mir berichtet, dass sie vom Nacken aus eine Energie Schleife in den Kopf hinauf macht und dann erst weitergeht zur rechten Schulter. Sie meint damit ihre Spannungen im Kopf lösen zu können.

Mögen die Energien, die ich für mich in den Armkreisen entwickelt habe, bei anderen Menschen ebenso Beschwerden und Schmerzen in ihren Armen und im Schulter-Kopfbereich lindern.

Energieräume füllen

DAS HERZZENTRUM (anahata chakra)

Unser Herz sorgt nicht nur für den Blutkreislauf und damit für alle Zellen, es hat auch eine emotionale Verbindung mit unserem Gehirn. Wir haben ein „fühlendes Herz“!

Dieses wundervolle Instrument ist es wert, genährt und gereinigt zu werden. Wir leben in seinem Takt – und können diesen Takt durch Gefühle und Gedanken beeinflussen.

Zuwendung und freundliche Gedanken regen es an, Vertrauen und Liebe geben ihm das Gefühl von wertvoller Tiefe.

Danken ist ein spirituelles Geschenk was uns einen Selbstwert – Zuwachs zurück bringt. Diesen Dank können wir dem Herzen mit unserem bewussten, aufbauenden Atmen beweisen.

Zum Herzen hin – einatmen, vom Herzen nach außen – ausatmen. Einatmend bringen wir dem Herzen stets neue Energie mit Frische und kraftvoller Ruhe – Ausatmend bringen wir alles Verbrauchte und Belastende mit dem Atem nach draußen. Es ist eine Herz-Reinigung. So wird unser Herz zugleich gekräftigt und erleichtert. Bewusste lange, ruhige Atemzüge geben dem Herzen ausgleichende Energie.

Mit jedem Einatmen dem Herzen für seine stetige Kraft-Arbeit danken – und mit jedem Ausatmen liebevoll für seine befreiende Reinheit danken – das sind Geschenke, die unserem Leben guttun.

Zum Ende legen wir unsere Hände auf das Herz, atmen Kraft, Dank und Freude zu ihm hin und lassen ausatmend die Energien in den ganzen Brustraum strömen.

Möge die Energie, die ich für mein Herz entwickelt habe, nun für andere Herzen eine Unterstützung sein; für Herzen die schwach, krank und unglücklich sind. Mögen sie gesund und glücklich sein.

DAS STIRNZENTRUM – das Dritte Auge

Jedes Gesicht hat eine individuelle Form und einen eigenen Ausdruck. Es reagiert auf äußere Reize und Umstände und auf innere Gefühle, auf Willens-Impulse, Vorstellungen und Stimmungen. Es stellt sich der Außenwelt dar, nimmt Kontakt auf und reagiert auf seine gewohnte Weise.

Manches, was uns nicht behagt, macht uns Sorgenfalten auf der Stirn und lässt uns die Zähne zusammen beißen. Unser Gesichtsausdruck ist ein Abbild unserer Gefühle und Gedanken.

Wir können für unser Gesicht äußerlich mit vielen guten Mitteln sorgen. Innerlich haben wir die Möglichkeit, es durch bewusstes Lenken mit Vorstellungen und Empfindungen von Bedrückung und Anspannung zu lösen. Sein eigenes Gesicht positiv zu nähren ist eine innere Schönheitspflege.

So geht's:

Gut sitzen oder liegen.

Wir atmen bei geschlossenen Augen ruhig ein und aus.

Nach einer Minute konzentrieren wir uns auf das dritte Auge.

Wir finden diesen Punkt über der Nasenwurzel in der Stirnmitte.

Die Inder tragen diesen Punkt als Zeichen ihrer Frömmigkeit und als Schutz vor Gefahren.

Im Yoga wie auch im Buddhismus wird diese Stelle als etwas Spirituelles aufgefasst. Gleichsam „sehen“ ist mit diesem 3. Auge möglich. Sehen wird mit Erkennen gleich gesetzt. Sich selber zu erkennen, ist das Ziel in der Meditation. Darüber hinaus gilt es, die anderen, die Welt und die Natur des Lebens und Sterbens klar zu sehen und weise zu erkennen.

Das Gehirn liegt dicht hinter der Stirn und bekommt von ihr angenehme oder unangenehme Impulse.

Konzentration auf das Dritte Auge (Ajna Chakra)

Wir lenken unser Bewusstsein zu diesem Punkt.

Mit dem Einatmen nehmen wir im dritten Auge Kraft auf – mit dem Ausatmen lassen wir die Energie nach allen Seiten über das Gesicht fließen. Einatmend sammelt sich die Energie, ausatmend breitet sie sich in Wellen aus.

Mit der Vorstellung, in einen Tümpel einen kleinen Stein zu werfen, der kreisförmige Wellen hervorruft, die sich bis zu den äußeren Grenzen ausweiten. Vom Stirnpunkt aus gehen die Energie-Wellen in der Haut und auch darunter über das ganze Gesicht. Es wird weicher und weiter. Anspannungen lösen sich auf und ein sanftes Gefühl von Befreiung mag auftreten. Unseren Augen geben wir eine Sonderbehandlung.

Wir „umspülen“ sie mit unserem Atem und schenken ihnen ein erfrischendes reinigendes Luftbad. Die weichen Energie - Wellen auf unserer Stirn und um die Augen herum und auf dem gesamten Gesicht, übertragen sich auch auf unser Gehirn. Es erhält Sanftheit und Weite. Weiter geht die Übung:

Im dritten Auge einatmen und die Energie durch das Stirnbein nach hinten in das Gehirn strömen lassen. So lange wiederholen bis der ganze Kopf von der Energie durchströmt ist. Zum Ende allen denkenden Wesen widmen.

Mögen die Energien, die ich für meinen Kopfbereich entwickelt habe, anderen Menschen mit Kopfbeschwerden, mit Druck und belastenden Gefühlen im Gehirn, im Gesicht und Nacken Erleichterung bringen. Mögen sie sich verstanden, entspannt und wohl fühlen.

Energie zum Fließen bringen in Becken und Beinen

Das UNTERLEIBS-ENERGIEZENTRUM (svadisthana chakra)

Erfassen und fühlen kann man es gut, wenn man seine Hände oberhalb vom Schambein auf den Bauch legt, dass die kleinen Finger in den Leisten liegen und die Daumen zum Nabel zeigen.

Von den Leisten mit den Fingern eine Linie zu den Hüftgelenken ziehen und weiter nach hinten bis zur Kreuzmitte. Wir umschreiben damit das ganze Becken.

Beckenkreis

Wir konzentrieren uns auf das Schambein und wenden uns von der linken Leiste zur linken Hüfte und nach hinten zur Kreuzbeinmitte. Von der Kreuzmitte führen wir die Konzentration nach rechts zum rechten Hüftgelenk und enden in der rechten Leiste. Diesen Bogen wiederholen wir so oft bis er uns geläufig ist.

Nach einigen ruhigen Atemzügen verbinden wir den Atem mit der Energieführung und erzeugen einen ENERGIEKREISLAUF, welcher das ganze Becken umfasst.

Das Becken durchströmen

Die Hände liegen an den Leisten und am Schambein. Mit dem Einatmen laden wir das Unterleibszentrum mit Energie auf – mit der Ausatmung strömt die Energie durch das ganze Becken, Mag sein, dass wir es als Wärme unter den Händen empfinden, die sich im Beckenraum ausbreitet.

Die Goldene Kugel

(übernommen von meiner Freundin Marianne Khouri)

Die goldene Kugel liegt tief in der Beckenschale. Sie ist ein Energiekörper und strahlt aufbauende, heilende Energie aus. Im Grunde des Beckens mit der Erde verbunden, ist sie ein Symbol für Ruhe und Gleichgewicht.

Wir sitzen aufgerichtet an einem ruhigen Platz und schließen die Augen.

Wir stellen uns eine wunderschöne goldene Kugel vor, die am tiefsten Punkt in unserem Becken liegt. In der Schale des Beckens bewegt sie sich in kleinen Schwüngen nach rechts und links. In dem Maße wie sich die Schwünge der goldenen Kugel ausdehnen, breitet sich warme, wohltuende Energie in Wellen in der Beckenschale aus.

Unsere Energie-Kugel rollt immer wieder zu ihrem tiefsten Punkt, zur Erdnähe und zur stabilisierenden Ruhe zurück.

Bei der U-förmigen Bewegung der Energie lassen wir den Mittelpunkt zwischen beiden Seiten nicht aus unserem Bewusstsein. Dieser gedachte Mittelpunkt zwischen rechts und links gibt uns das Gefühl von Balance und Stabilität.

Nun rollt die goldene Kugel von der Tiefe ausgehend in kleinen Kreisen, die langsam größer werden und sich zu einer Spirale formen. Sie berührt die Wände der Beckenschale mit ihrer strahlenden Energie und füllt den ganzen Innenraum mit goldenem Licht.

Unsere elementaren Triebe und Emotionen liegen als großes Energiepotenzial in der Tiefe unseres Leibes. Das goldene Licht durchdringt diese Kräfte und transformiert sie zu aufbauenden heilsamen Lebensströmen.

Mit der kreisenden goldenen Kugel steigen die guten Energien in der Spirale aufwärts über das Becken hinaus und schwingen in unserem Rumpf nach oben. Selbst der Kopf öffnet sich der strahlenden Energie, die sich kreisend darüber hinaus erhebt.

Wenn der Körper sich mitdrehen möchte, lassen wir das harmonisch leicht geschehen. Vielleicht drängt es uns, aufzustehen und frei zu tanzen. Mit den Erdkräften verbunden bewegen und wiegen wir uns freudig und sicher von innen gesteuert im Raum. Die innere Mitte gibt uns Gleichgewicht und sichere Stabilität.

Zum Beenden verneigen wir uns mit den Händen auf dem Herzen dankbar vor allen Elementen, die uns tragen, uns bereichern und unser Herz mit Liebe und Freude füllen.

WURZEL-ZENTRUM (muladhara chakra)

Wir tasten zum Mittelpunkt des Beckenbodens und legen die Hände auf den Damm.

Beckenboden-Energie-Kreis

Wir lenken die Achtsamkeit nun im Kreis. Vom rechten Gesäß (Sitzbeinhöcker) am unteren Schambein vorne vorbei zum linken Gesäß (Sitzbeinhöcker) und nach hinten zum Steißbein und wieder zurück zum rechten Gesäß. Wir umkreisen den ganzen Beckenboden.

Mit ein- und ausatmen führen wir Energie in diesem Kreis herum bis wir die Energie als Wärme oder Fluss spüren.

Durchströmen des Beckenbodens

Wir konzentrieren uns auf den Damm als das Zentrum des Beckenbodens. Hier laden wir dieses Zentrum mit Energie einatmend auf und verströmen die Energie auf dieser Ebene nach allen Seiten. Einatmend die Energie im Zentrum wie eine Batterie aufladen –

ausatmend sie kreisförmig in Wellen ausbreiten.

So oft wiederholen bis sich der Beckenboden mit den Sexualorganen und den Körper-Öffnungen belebt und erwärmt anfühlt.

Mögen die Energien, die ich für mein Becken und meinen Unterleib aufgebaut und entwickelt habe, anderen Menschen ihre Leiden und Schmerzen in diesen Bereichen lindern. Mögen sie sich sicher und geschützt auf dieser Erde fühlen.

Bein-Kreis

Wir beginnen, die Beine einzeln mit Energie zu versorgen.

Es ist günstig, mehrmals mit den Händen an einem Bein entlang bis zum Fuß und den Zehen herunter und am Bein wieder hoch zu streichen.

Wir zeichnen damit die Energie-Bahn vor, die wir dann innerlich leiten.

Wir können mit beiden Händen das rechte Bein weit oben bei der rechten Hüfte und der rechten Leiste umfassen oder die Hände im Schoß ablegen. Wir fahren in unserer Vorstellung mit Achtsamkeit von der rechten Hüfte außen am Bein hinunter bis zu den Zehen, führen sie zum großen rechten Zeh und von dort auf der Innenseite des rechten Beines wieder hinauf bis zur rechten Leiste. Von der rechten Leiste geht es wieder zur rechten Hüfte. So schließt sich der Kreis um das rechte Bein und den rechten Fuß.

Den Energiefluss in diesem Kreis verstärken wir mit unserer Atemführung.

Von der rechten Hüfte ausatmend außen hinunter am rechten Bein zum Fuß - einatmend vom große Zeh am Bein hinauf zur rechten Leiste – und von der Hüfte ausatmend am Bein außen hinunter, innen einatmend wieder hinauf.

Wenn wir konzentriert üben, wird sich die Wahrnehmung im rechten Bein und im Fuß positiv verändern.

Denselben Kreis bilden wir dann um das linke Bein.

Wir beginnen an der linken Hüfte, fahren ausatmend am linken Bein außen hinunter zu den Zehen und vom großen Zeh einatmend aufwärts an der Bein- Innenseite zur linken Leiste – und von der linken Hüfte ausatmend wieder hinunter – einatmend innen wieder hinauf. Auch hier so lange üben bis wir eine positive Wahrnehmung registrieren.

Wie bei den Armen können wir beide Beine in einem Innenkreis zusammenschließen und auch in einem Außenkreis.

Es ist vorteilhaft, wenn die Füße sich berühren, um den Übergang von einem zum anderen im Geist leichter zu vollziehen.

Becken-Bein-Innenkreis

Wir beginnen an der linken Leiste und lenken die Achtsamkeit innen am Bein hinunter zur linken großen Zehe, machen einen Übergang zur rechten großen Zehe und fahren am rechten Bein aufwärts bis zur rechten Leiste und weiter zur linken Leiste. Direkter ist der Übergang von einem Bein zum anderen über den Beckenboden.

Wenn es gut tut, kann man mit einem Atemzug diesen Innenkreis abfahren: ausatmend links innen hinunter – einatmend rechts innen hinauf – über den Beckenboden nach links und ausatmend wieder hinunter ... Auf keinen Fall mit Druck oder Anhalten die Atmung bedrängen! Wenn es einem mit zwei oder auch mehr Atemzügen besser geht, sollte man das vorziehen.

Becken-Bein-Außenkreis

Die Kreislinie geht beim Becken-Beinkreis von einer Hüfte nach hinten über das Kreuzbein zur anderen Hüfte, an der Außenseite des entsprechenden Beines abwärts zum kleinen Zeh (oder zu allen Zehen) – wechselt dort zum kleinen Zeh des anderen Fußes und steigt außen an diesem Bein hoch zur ersten Hüfte.

Einatmen an der linken Hüfte – außen am linken Bein mit der Ausatmung abwärts gehen bis zum linken kleinen Zeh – dort einatmen und zum rechten kleinen Zeh übergehen und ausatmen – einatmen und am rechten Bein außen hinauf, um die rechte Hüfte herum bis zur Mitte des Kreuzbeines und dort ausatmen und wieder einatmen – dann um die linke Hüfte herum wieder außen am linken Bein abwärts mit Ausatmung

Der große Becken-Beinkreis ist allen zu empfehlen, die viel sitzen. Er belebt die Basis unseres sitzenden Körpers. Im Liegen wird es zu einem beruhigenden Strömen.

Richtungswechsel

Nach meiner Erfahrung ist es wirksamer so lange bei einer Richtung zu bleiben bis der Energiefluss gut zu spüren ist. Es fließt dann die Energie von alleine, ohne dass wir uns besonders konzentrieren müssen. Das ist die Zeit der meditativen Betrachtung.

Mögen die Energien, die ich für meine Beine, Hüften und mein Becken entwickelt habe, anderen Menschen helfen, für ihre Gelenke, Beine und Hüften Energien zu wecken und fließen zu lassen. Mögen sie schmerzfrei und gesund werden.

GANZKÖRPER-KREIS

Mit einer Hand am Beckenboden unter unserem Damm und mit der anderen Hand oben auf dem Scheitel umfassen wir unseren ganzen Körper. Wir stellen uns eine schmale Ellipse vor, die von dem tiefsten Punkt am Damm bis zu dem höchsten Punkt am Scheitel führt. In der Bahn dieser Ellipse lassen wir unsere Atemenergie mit dem Bewusstsein von Heilung kreisen.

Energie fließt einatmend hinauf und ausatmend hinunter. Sie reinigt, kräftigt und belebt das ganze System unserer Organe.

Ob wir uns vorstellen, dass die Energie eher vorne in unserem Körper aufsteigt und auf der Rückseite herabsinkt oder ob sie rechts und links von unserer Wirbelsäule hinauf- und hinunter fließt – das bleibt uns selbst überlassen.

Mögen die Energien, die ich für meinen Körper aufgebaut und ins Fließen gebracht habe, zu den Menschen hinströmen, die müde, schwach und unglücklich sind. Mögen alle, welche diese Übung machen, sich als Ganzes gestärkt, wohl und ermutigt fühlen. Mögen sie glücklich sein!

Geistige Reinigung Der Ganzkörper-Atem

DER RIESEL-ATEM

Es ist eine innere Reinigungs-Übung. Sie betrifft vorrangig das Gehirn. In diesem wichtigen Organ ist so viel abgelagert, was uns besetzt und oft bedrückt. Altes, Vergangenes und Unsinniges in unseren Gedanken, in ungunen Gefühlen und Vorstellungen raubt uns unsere Energie. Mit dem Riesel-Atem befreien wir unseren Geist von diesem Unrat.

Im Sitzen, Stehen oder im Liegen kann man den Riesel-Atem durchführen. Am besten geht diese Übung im Liegen, weil die Energien so ohne Anstrengung leichter ins Fließen kommen.

(Der Riesel-Atem ist der beste Begleiter in meiner Mittagspause)

ÜBUNG MIT DEM REGENBOGEN

Wir liegen gut auf dem Rücken.

Einatmend stellen wir uns einen kleinen schönen Regenbogen vor, der von unseren Zehen in einem Bogen bis zu unserem Scheitel geht. Dort fließt der Atem wie zarte Regentropfen vom Scheiteldach in unser Gehirn und weiter abwärts durch unseren Körper und durch die Beine zu den Zehen und dort einfach hinaus. Von den Zehen ausgehend atmen wir im Bogen bis zu unserem Schädeldach hinauf und lassen den Atem sehr

bewusst durch unser Gehirn rieseln. Der Rest fließt einfach weiter in die Füße und geht hinaus.

Am wichtigsten ist die Vorstellung, dass unser Gehirn von dem Rieseln gereinigt wird. Es hat so viele Windungen und Verschlingungen ähnlich der Struktur eines Schwammes oder Korks.

Mir ist die Struktur des Korkes im Vergleich zu unserem Gehirn so deutlich, weil ich als kleines Kind mit meiner Mutter in der Kur in Bad Salzzufflen war. Dort standen hohe Korkwände, durch welche das Salzwasser von oben nach unten durchrieselte. Ich war fasziniert zu sehen wie diese kleinen Tropfen durch alle Gänge und Windungen nach unten langsam abtropften. So kann ich mir beim Ausatmen das Rieseln vorstellen wie es von oben her das ganze Gehirn sanft und langsam durchwässert und reinigt. Es hilft mir sehr, meinen zu vollen Geist zu befreien und zu klären. Einige Minuten lang befasse ich mich nur mit der Klärung meines Geistes. Erst wenn ich ein befreiendes Gefühl im Kopf wahrnehme, führe ich den Atem weiter durch den Körper zu meinen Füßen.

Von den Zehen lassen wir den kleinen Regenbogen einatmend zum Scheitel aufsteigen und ausatmend rieselt er durch das Gehirn und fließt weiter zu den Füßen bis in die Zehen. Von dort steigt der Regenbogen einatmend wieder hinauf zum Scheitel, rieselt durch das Gehirn und fließt ausatmend durch den Körper bis in die Zehen. Der Riesel-Atem hilft, den zu vollen Kopf zu reinigen und von Druck und Anspannung zu befreien.

Möge der Riesel-Atem wie mir auch anderen Menschen wohltun und das Gehirn von Druck und belastenden Gedanken befreien. Mögen wir glücklich und zufrieden sein.

DER METTA-ATEM – Die Energie der Liebe

Diese Übung sieht dem Riesel-Atem sehr ähnlich, hat aber einen anderen Schwerpunkt. Mit der Liebenden Güte wird Wohlwollen, Herzlichkeit und alle guten Kräfte, die Liebe und Güte stützen und vermehren, angesprochen. Liebe ist eine große aufbauende, verbindende und heilende Kraft. Unsere Emotionen erhalten von ihr Lebenskraft, die sich auf den Körper und den Geist wohltuend und heilend auswirkt. Von Marianne Khouri habe ich die Anregung bekommen, dazu auch Farben zu verwenden. Wie sie es selber bevorzugt.

ÜBUNG MIT FARBEN

Ankommen an einem ruhigen Platz im Sitzen oder Liegen, die Augen schließen und die Achtsamkeit auf den Atem lenken.

Wir stellen uns vor, dass das Himmelslicht uns nicht nur von oben berührt, sondern auch in unseren Kopf einströmen kann. Dieses Himmelslicht ist golden, warm, strahlend.

Mit dem Einatmen sammelt es sich über unserem Scheitel und mit dem Ausatmen sinkt es sanft durch den Scheitel in den Kopf und breitet sich nach allen Seiten aus. Es entsteht ein wohltuender befreiender Raum.

Durch den Hals fließt das Licht in die Schultern und Arme bis in die Finger. Dann dehnt es sich nach unten aus in die Brust und den Rücken. Es strömt weiter in den Bauch und bis hinunter in den ganzen Beckenraum. Von dort fließt es in die Beine bis in die Füße und Zehenspitzen.

Der ganze Körper ist nun von oben bis unten und von vorne bis hinten erfüllt mit Licht. Er ist leicht, frei und rein, ein Lichtkörper.

Mit jedem Atemzug fließen Himmelskräfte in unseren Körper hinein und tränken den Körper und den Geist mit dem Licht der liebenden Güte. Mögliche dunkle Flecken und Ecken lösen sich im Licht auf.

Wir lassen nun über unserem Kopf ein Himmelsblau entstehen, das uns mit seiner Schönheit und Reinheit durchstrahlt von ganz oben bis in die Füße hinein.

Dann nehmen wir das rote Licht der aufgehenden und untergehenden Sonne, das uns mit der Kraft des Entstehens und Vergehens erfüllt.

Das Gelb der strahlenden Sonne schenkt uns Wärme und Freude.

Das grüne Licht gibt uns Vertrauen und Sanftheit.

Tiefes dunkles Blau lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Wir fühlen uns umhüllt und geschützt von wunderbarem Licht.

Und wir sagen zu uns selbst: „In Dankbarkeit und Ruhe bin ich ganz bei mir“.

Nun breiten wir das Licht auf die Menschen aus, die sich in unserer Nähe befinden, dass auch sie von den Kräften des Lichts erfüllt werden. Wir geben das Licht in Farben um uns herum weiter und lassen die Kreise immer größer werden. Von den Menschen, die uns nahe stehen, in der Familie und Freunden fließt es weiter zu unseren Bekannten und zu allen, mit denen wir in Berührung kommen. Dann sind es Unbekannte, die wir genauso mit Freude, Liebe und Reinheit beglücken wollen wie unsere Nächsten. Wir ziehen immer weitere Kreise bis wir den ganzen Erdball eingeschlossen haben in unsere kraftvollen Wünsche mit Licht, Liebe und Frieden.

Wir fühlen die umarmende, stützende Kraft der großen Lebensgemeinschaft und darüber hinaus die Himmelskräfte der weisen Natur, die uns Licht, Liebe und Klarheit schenken.

Mögen alle Wesen glücklich sein!



Foto: Gerald Schinagl
Kuan-Yin

© **Ursula Lyon**

BITTE an alle Nutzer:innen, den Schutz des geistigen Eigentums (Urheberschaft) zu respektieren.

SPENDE

Dana – eine wertschätzende Spende –
bitte auf eins der folgenden Konten:

Ursula Lyon

Österreich: Bank Austria

IBAN: AT16 1200 0009 7900 6723

BIC: BKAUATWW

Deutschland: Kreissparkasse Düren

IBAN: DE10 3955 0110 0005 5297 06

BIC: SDUEDE33



Ursula Lyon

In redaktioneller Mitarbeit von Michele Jörg-Ronceray

Druck: blaupause.org

www.sampadasangha.com