

Morgendliche YOGA-Übungen

Während dessen der eigentliche Zweck des YOGA darin besteht, sich mit dem Schöpfer (Gott, Krishna) wieder zu verbinden, wobei dieser Weg gemäß *Srimad Bhagavatam* als einer von vier Hauptwegen recht aufwändig ist, so macht YOGA auch vor Kontemplationen, Meditationen und Gebeten Sinn, weil hiermit zunächst der eigene Geist gereinigt und harmonisiert wird. Wenn man jedoch über (noch) keine spirituellen Ambitionen oder Bindungen verfügt, führt YOGA zumindest zu spürbar mehr Gelassenheit im Alltag, baut körperliche und geistige Beschwerden ab und unterstützt sämtliche Heilprozesse, sofern sie einmal notwendig sind.

Die folgenden YOGA-Übungen sind eine Kombination von Übungen, die uns *Grandmaster Choa Kok Sui* (GMCKS) im Rahmen umfangreicher Ausbildungen zu PRANA-Heilern vermittelt hat, sowie aus den FÜNF TIBETERN nach *Peter Kelder* (FTPK). Bei diesen Übungen arbeiten wir uns acht- und langsam vom Kopf abwärts bis zu den Füßen herunter und atmen grundsätzlich tief bis in den Bauch ein und langsam wieder aus:

- (1) Im Stehen Arme seitwärts ausbreiten und sich 10 x im Uhrzeigersinn drehen; anschließend beide Arme gestreckt nach vorne mit den Händen zusammenführen, (Daumen zeigen dabei nach oben) und über die Daumen nach vorne schauen (hiermit wird das entstandene Schwindelgefühl wieder abgebaut) – dieses war übrigens bereits der ERSTE TIBETER (Kreisel); später folgen noch die anderen vier Übungen
- (2) 10 x Augenkreisen rechts herum und 10 x links herum; dann 10 x Augen diagonal von links unten nach rechts oben und dann 10 x von rechts unten nach links oben bewegen; zwischendurch die von den Augen ausgehenden (unsichtbaren) Strahlen ca. 10 cm vorm Gesicht mit den Händen greifen und wegwerfen – hierdurch wird die aus den Augen-Chakras ausgeleitete verbrauchte Energie (Prana) entsorgt
- (3) 10 x Kopfkreisen rechts herum und dann 10 x links herum; anschließend mit nach hinten hochgezogenen Schultern den Kopf in den Nacken legen und dabei tief einatmen, dann mit nach vorne fallenden Schultern den Kopf nach vorne senken und dabei kräftig (aber nicht zu heftig) ausatmen – diese Übungen 10 x im Wechsel
- (4) Arme nach oben ausstrecken und dann simultan in großen Bögen jeweils 10 x Armkreisen vorwärts und dann 10 x rückwärts; jetzt Arme leicht nach vorne strecken und simultan beide Hände jeweils 10 x rechts und links herum drehen; dann die Arme und Hände ausschütteln
- (5) Nun mit leicht gespreizten Beinen in stabiler Stellung in insgesamt 10 Durchläufen:
 1. Mit nach oben gestreckten Armen mit beiden Händen 4 x wechselseitig so weit nach oben greifen, wie möglich
 2. Jetzt Rumpfbeuge vorwärts und dabei 4 x im Wechsel diagonal mit der rechten Hand nach dem linken Fuß und anders herum greifen
 3. Nun wieder nach oben strecken und greifen, wie unter 1. beschrieben
 4. Rechten Arm nach oben mit über dem Kopf leicht nach links angewinkeltem Unterarm (oberer Halbbogen) und linken Arm hinterm Rücken mit leicht nach rechts angewinkeltem Unterarm (unterer Halbbogen); dabei 4 x in diese Richtungen um den Solarplexus herum dehnen; danach im Wechsel diese Übungen 4 x anders herum
 5. Jetzt den Rumpf mit seitlich gestreckten, jedoch leicht angewinkelten Armen 4 x nach links/rechts drehen

- (6) In leicht gespreizter und stabiler Beinstellung jeweils 10 x Becken-/Hüftkreisen erst rechts und dann links herum
- (7) Jetzt in eine ganz leichte Hocke gehen und dabei die Hände auf die Knie legen; nun um die Knie jeweils 10 x gemeinsam rechts und dann links herum kreisen; danach wieder aufrichten und sich auf dem linken Bein stabil hinstellen, das rechte Bein ganz leicht nach vorne strecken und jeweils 10 x den Fuss rechts- und links herum kreisen; dann diese Übung mit dem anderen Bein ausführen – dabei darf man sich gerne mit einer Hand an einem Tisch oder einer Stuhllehne abstützen
- (8) Nun wieder leicht breitbeinig hinstellen, mit der linken Hand das rechte Ohrläppchen so anfassen, dass der Daumen nach vorne zeigt; dann mit dem rechten Arm den linken vorne überkreuzen und mit der rechten Hand in gleicher Weise das linke Ohrläppchen anfassen; nun langsam in die Kniebeuge und dabei tief einatmen, beim Aufrichten wieder ausatmen – diese auch GANESHA-YOGA oder SUPER-BRAIN-YOGA genannte Übung 10 x wiederholen
- (9) Zum Abschluss all dieser bisher im Stehen ausgeführten Übungen den ganzen Körper über die Arme, den Rumpf und die Beine locker ausschütteln; dabei erspüren, wie die gelösten Energiefelder sozusagen aus dem ganzen Körper rieseln, manche Übenden hören dabei auch ein leichtes hochtoniges Rauschen
- (10) Jetzt folgt der ZWEITE TIBETER (Kerze) auf dem Boden: flach auf den Rücken legen, Arme eng anliegend parallel zum Körper, Daumen leicht unter dem Gesäß; durch die Nase in den Bauch einatmen, dabei Kinn zum Brustbein bewegen und gleichzeitig die gestreckten Beine bis in die Senkrechte anheben; mit der Ausatmung Kopf und Beine langsam wieder senken bis zur flachen Rückenlage (Ausgangsposition); bei dieser Übung darauf achten, dass der gesamte Rücken immer flach am Boden liegt
- (11) DRITTER TIBETER (Halbmond): beckenbreit auf dem Boden knien, Zehen aufgestellt. Oberkörper gerade, Wirbelsäule gestreckt; mit den Händen am Gesäß die Hüfte nach vorne schieben, mit der Einatmung Schulter nach hinten kreisen und ins Hohlkreuz gehen; Kopf so weit wie möglich in den Nacken dabei Mund öffnen; langsam wieder zurück in die Ausgangsposition
- (12) VIERTER TIBETER (Brücke): mit aufrechtem Körper und gerade nach vorne gestreckten Beinen auf den Boden setzen; Handflächen mit nach vorne zeigenden Fingern neben der Hüfte abstützen; mit der Einatmung Beine anwinkeln und Hüfte nach oben bewegen; Brückenstellung kurz halten, mit der Ausatmung zurück in die Ausgangsposition
- (13) FÜNFTER TIBETER (Berg): Bauchlage, Hände wie zum Liegestütz hüftbreit in Brusthöhe neben dem Körper, Füße hüftbreit mit eingerollten Zehen; Arme strecken, ins Hohlkreuz gehen, Kopf in den Nacken; beim Einatmen Becken und Gesäß nach oben bewegen, Kinn Richtung Brustbein; mit der Ausatmung wieder zurück in die Hohlkreuzstellung

Gesamtdauer der o.a. YOGA-Übungen durchschnittlich 30 Minuten.

Weitere Quellen:

<https://de.wikihow.com/Superbrain-Yoga-machen>

https://de.wikipedia.org/wiki/Fünf_Tibeter