

## „Gruß an den Morgen“, um Gesundheit zu erlangen.

Stehen Sie entspannt und aufrecht mit leicht geöffneten Beinen, das Becken leicht nach vorn gekippt. Die Arme ruhen locker auf den Oberschenkeln. Atmen Sie tief und entspannt ein und wieder aus.

In der Pause zwischen dem nächsten Einatmen, strecken Sie die Arme und Hände, wobei die Hände etwa im rechten Winkel zum Unterarm stehen und die Finger vor ihrem Körper leicht aufeinander zu weisen.

Mit dem Einatmen ziehen Sie die Arme im Bogen nach vorne und oben, so dass die Handflächen jetzt nach oben weisen. Dabei ruhig durch die Nase einatmen. Nach oben zu den Händen schauen.

Den Atem unverkrampft ein paar Sekunden anhalten und dabei die Hände weiter in Richtung Himmel schieben oder sich leicht hin und her räkeln.

Mit dem Ausatmen die Arme seitlich nach außen und dann nach unten führen, bis sie wieder am Körper anliegen. Gleichzeitig den Kopf senken, so dass Sie wieder geradeaus blicken.

Spüren Sie dann den Wirkungen einige Sekunden bewusst nach.

Diese Übung sollten Sie anfangs drei bis viermal wiederholen. Später können Sie bis auf zehn Wiederholungen und mehr steigern.

## Meditationsübung - den Atem beobachten

Setzen Sie sich entspannt und aufrecht auf einen Stuhl oder ein Sitzkissen.

Lassen Sie die Knie sanft auseinanderfallen und legen Sie die entspannt geöffneten Hände locker auf die Oberschenkel.

Atmen Sie zwei- bis dreimal bewusst ein und aus und schließen Sie dann die Augen. Richten Sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf ihren Atem.

Beim Einatmen zählen Sie in Gedanken – Eins, beim Ausatmen – Zwei.

Konzentrieren Sie sich ganz auf den Atem und das Zählen, bis die Zahlen Eins und Zwei den ganzen Raum ihrer Gedanken einnehmen.

Nach einer Minute kehren Sie aus der Konzentration zurück.

Später können Sie diese Übung auf zwei bis fünf Minuten ausdehnen.

Wenn sich während der Konzentration auf das Zählen ein anderer Gedanke einschleicht, so kehren Sie ohne diesen Gedanken zu bewerten zum Zählen zurück.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Üben.