

## Das Wunder der täglichen sieben Minuten (Übungen im Liegen)

**Übung 1:** Wir liegen entspannt auf dem Rücken und überlassen das Gewicht unseres Körpers voller Vertrauen dem Boden. Nun lenken wir unsere Aufmerksamkeit in die Arme und führen diese einatmend seitlich am Boden entlang über den Kopf, bilden Fäuste, spannen sämtliche Muskeln des Körpers an und lassen ausatmend die Arme wieder auf dem gleichen Wege neben den Körper zurückgleiten. Sobald die Arme unten angekommen sind, lösen wir uns und atmen tief und ruhig. Gegebenenfalls Übung wiederholen (1 Minute!).

**Übung 2:** Flach auf dem Rücken liegend heben wir beim Einatmen beide Arme über den Kopf und legen gleichzeitig den rechten Oberschenkel auf die Bauchdecke, umfassen ausatmend das rechte Knie und führen Stirn und Knie zusammen. Lösen nun wieder die Hände, strecken das rechte Bein aus und wiederholen dasselbe mit dem linken Bein. Die ganze Übung wiederholen!

**Übung 3:** Rückenlage, Beine und Füße angezogen und auseinander. Nun beim Einatmen die Arme mit offenen Händen über den Kopf legen, Fäuste machen, Muskeln anspannen, den Oberkörper mit gestreckten Armen aufrichten und beim Ausatmen so weit wie möglich zwischen die Beine beugen, einatmend aufrichten und dieses Vor- und Zurück einige Male wiederholen.

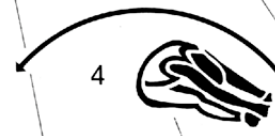
**Übung 4:** Entspannt auf dem Rücken liegen, dann einatmend die Arme über den Kopf auf den Boden legen, jetzt den Körper anspannen, sich mit gestreckten Armen zum Sitzen aufrichten und ausatmend den Oberkörper nach vorne beugen bis die Fäuste die Zehenspitzen berühren, sich einatmend gelöst aufrichten und dies einige Male wiederholen.

**Übung 5:** Mit ausgebreiteten Armen am Boden liegen. Einleitend heben wir beide Fersen einige Zentimeter vom Boden, langsam einatmend winkeln wir das rechte Knie ab, legen den Oberschenkel auf die Bauchdecke, spannen wieder den ganzen Körper an, auch die Hände zu Fäusten geballt, und versuchen nun im Tempo der Ausatmung das rechte Bein wieder zu strecken; dabei drücken wir kräftig mit der Ferse nach unten, als ob wir einen schweren Gegenstand wegschieben müßten. Dasselbe mit dem linken Bein nachvollziehen. Loslassen und tief und ruhig atmen.

**Übung 6:** Wir liegen, das linke Bein ausgestreckt und stellen beim Einatmen die rechte Fußsohle auf den linken Oberschenkel oder das Knie, drehen nun beim Ausatmen unseren Körper nach links, das Gesicht nach rechts, bleiben einige Sekunden – im eigenen Rhythmus atmend – in dieser Dreh-Haltung, gehen dann wieder zur Mitte zurück, strecken das rechte Bein aus, legen die linke Fußsohle auf den rechten Oberschenkel usw....

**Übung 7:** Auf dem Rücken liegend legen wir beide Oberschenkel auf die Bauchdecke, kreuzen die Füße, legen die Hände von vorne auf die Knie und ziehen diese mit den Händen auseinander. Jetzt langsam seitlich (nach rechts und links) zu schaukeln beginnen, aber nur so weit zur Seite gehen, bis die Ellbogen den Boden berühren.

Gott  
ist  
Lebensenergie!  
Allumfassende  
Liebe!



Das  
Wunder  
der  
täglichen 7 Minuten

Übungen  
im Liegen

Das größte Wunder, Mensch  
das bist Du selbst! (Yesudian)

Verlags-Institut Lippuner, CH-8047 Zürich  
Wydäckerring 71  
Telefon 01 / 4 92 47 05