

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

WAS DIE ENERGIE ZUM FLIEßEN BRINGT

75

überraschend
einfache Tipps
und Übungen
für mehr
Lebenskraft

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

WAS DIE ENERGIE ZUM FLIEßEN BRINGT

75

überraschend
einfache Tipps
und Übungen
für mehr
Lebenskraft

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1581-1
ISBN E-Book 978-3-8434-6559-5

Sandy Taikyu Kuhn Shimu:
Was die Energie zum Fließen bringt
75 überraschend einfache Tipps
und Übungen für mehr Lebenskraft
© 2013, 2021, 2025
Schirner Verlag GmbH & Co. KG
Birkenweg 14 a, 64295 Darmstadt
E-Mail: gpsr@schirner.com

Umschlag: Anna Twele, Schirner,
unter Verwendung von #2481233495
(©Sutthichai Somthong) und
#679591054 (©doddiss77),
www.shutterstock.com
Layout: Anna Twele, Schirner
Lektorat: Katja Hiller, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

überarbeitete Neuauflage 2025 – 1. Auflage Februar 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

7 | EINFÜHRUNG

10 | ÜBUNGSREIHEN NACH THEMEN

15 | 75 TIPPS FÜR MEHR ENERGIE UND LEBENSKRAFT

- 16 Mehr Energie im Alltag
- 18 Augenbad
- 20 Thymusdrüse klopfen
- 22 Füße rollen
- 24 Grimassen ziehen
- 26 Arme schwingen
- 28 Schüttelübung
- 30 Heißes Wasser trinken
- 32 Wechselatmung
- 34 Körper klopfen
- 36 Fitnessdrink
- 38 Die 100 Krankheiten vertreiben
- 40 Gesicht waschen
- 42 Ölziehen
- 44 Der energetisierende Atem – Prana
- 46 Augenübungen
- 49 Auf allen Ebenen loslassen
- 52 Rückwärtsgehen
- 54 Energiedrink
- 56 Fingerspiel: Schmetterling

- 58 Mukhvas – Chew it!
- 60 Stehen wie ein Baum
- 62 Der aufsteigende Atem – Udana
- 64 Die Kraft des Lächelns
- 66 Fingernägel reiben
- 68 Buddhas Reissuppe
- 70 Bauchmassage
- 72 Der kleine Energiekreislauf
- 74 Kraftdrink
- 76 Emotionen in Balance
- 78 Ohrmassage
- 80 Haare kämmen
- 82 Langes-Leben-Atmung
- 84 Bad für die Sinne
- 86 Warmes Yogamüsli
- 88 Hummelatmung
- 90 Körpermassage mit Öl
- 92 Die Nieren pflegen
- 94 Der ausdehnende Atem – Vyana
- 96 Tiefenentspannung – Shavasana
- 98 Leberreinigung
- 101 Vertiefung der inneren Kraft
- 104 Energienüsse
- 106 Nase spülen
- 108 Luft und Geist reinigen
- 111 Bindungen lösen
- 114 Gelenke kreisen
- 116 Zunge reinigen
- 118 Der zentrierende Atem – Samana
- 120 Energiekugeln
- 122 Pfeifatmung

124	Meersalzbad
126	Urschrei
128	Der ewige Kreislauf – SA TA NA MA
130	Golden Milk
132	Kreisen mit dem Kosmos
134	Ich bin ich – Aham
136	Yin-Yang-Tee
138	Brahma-Kopf-Mudra
141	Phönix aus der Asche
144	Zehen spreizen
146	Nervenkekse
148	Die Reise zum wahren Selbst – Satnam
150	Der abwärtsgerichtete Atem – Apana
152	Der Seelenvogel Hamsa
154	Energiesuppe
156	Den Geist beruhigen
158	Die Wirbelsäulenatmung
160	Qi-Shot
162	Raus aus dem Hamsterrad
164	Der Bambus im Wind
166	Wohlfühltee
168	Glücklicher Schlaf
170	Entrümpeln
172	Schutzmeditation

174 | SCHLUSSWORT & DANK

175 | ÜBER DIE AUTORIN

176 | BILDNACHWEIS

Im Fluss des eigenen Herzens

Öffne dich für die Quelle deiner Kraft.
Erkenne, dass alles schon in dir vorhanden ist.

Da ist nichts zu viel und nichts zu wenig.
Da ist nichts versäumt und nichts erreicht.
Da ist weder Richtig noch Falsch, weder Gut noch Böse.

Wenn du wahrhaft der inneren Stimme
deines Herzens folgst, wirst du nie
von dir enttäuscht sein.

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

EINFÜHRUNG

Die erste Ausgabe dieses Buches erschien im Februar 2013. Seitdem sind viele weitere Auflagen veröffentlicht worden. Ich bin zutiefst dankbar und voller Freude, dass dieses Buch auf so große Resonanz stößt. Lassen auch Sie sich von meiner Sammlung von 75 Energiekicks für zwischendurch überraschen. Alle Tipps und Übungen sind ganz einfach und dennoch wirkungsvoll und werden Sie begeistern.

Die Chinesen nennen es Qi, die Japaner Ki, die Inder Prana, die Christen Odem, die Tibeter Lung und die Griechen Pneuma. Dies alles sind verschiedene Bezeichnungen für denselben Begriff: die Lebenskraft, über die jeder Mensch verfügt. Dieses Energiepotenzial ist abhängig von den täglichen Gewohnheiten, dem Lebensstil. Alles, was Sie denken, fühlen, essen, trinken, und auch, wie Sie handeln, leben, atmen und sprechen, wirkt sich auf Ihre Energie aus.

Wenn Ihre Energie fließt, fühlen Sie sich gesund, ausgeglichen, leistungsfähig, konzentriert und glücklich. Ihr Körper und Ihr Geist bilden eine untrennbare Einheit, und Sie haben Zugriff auf Ihre ganze Kraft. Wenn Ihre Energie hingegen blockiert ist, verspüren Sie Schmerzen und Verspannungen. Sie sind unzufrieden, gereizt, nervös, unruhig oder wütend und fühlen sich verletztlich, missverstanden oder krank. Ihr Körper und Ihr Geist bilden dann keine Einheit mehr. Sie empfinden jede Tätigkeit als anstrengend, belastend und schwierig. Unser Energiefluss ist immer dann blockiert, wenn wir unsere Energie gegen etwas richten, wenn wir mit einer Gegebenheit, einer Situation, einem Menschen oder einem Umstand nicht einverstanden sind, und wenn wir daran festhalten. Kurz gesagt, wenn unsere Handlungen nicht mit unserem Denken und Fühlen übereinstimmen.

Gehen Sie hingegen in Ihren Tätigkeiten körperlich und geistig auf, akzeptieren Sie auch schwierige Situationen, können Sie loslassen und gehen Sie konstruktiv mit Problemen um, dann können Sie Ihrem Wesen entsprechend die richtigen Entscheidungen treffen. Sie leben in einem natürlichen Fluss, alles fühlt sich vertraut und richtig an – was nicht bedeutet, dass es nicht auch anstrengend sein kann. Doch Ihre Handlungen finden in Übereinstimmung mit Ihrem Denken und Ihrem Fühlen statt. Dafür ist es wichtig, dass Sie mit Ihrer ganzen Achtsamkeit und Hingabe in die Gegenwart zurückkommen. Dass Ihr Körper und Ihr Geist wieder zusammenfinden, dies erreichen Sie nur, wenn Sie aufhören, für oder gegen etwas zu kämpfen, und loslassen.

Jeder Mensch kann seine Lebensenergie mittels spezifischer Körperübungen, unkomplizierter Atemtechniken und Meditationen, des richtigen Mindsets oder auch köstlicher Energiedrinks wieder zum Fließen bringen. Mit diesem Buch halten Sie einen wahren Schatz in den Händen, der Ihnen auf einfache und wirkungsvolle Art und Weise zeigt, wie Sie Ihr Potenzial sinnvoll nutzen können. Alle Empfehlungen von mir sollen als Unterstützung für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden dienen. Die Tipps und Übungen sind erprobt und stammen aus meiner langjährigen Praxis und Erfahrung als Zen-, Yoga-, Kampfkunst- und Qi-Gong-Lehrerin. Trotzdem reagiert jeder Mensch ganz nach seinen individuellen Energiemustern und persönlichen Möglichkeiten. Machen Sie also bitte Ihre eigenen Erfahrungen.

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, mit diesem Buch zu arbeiten. Sie entscheiden, ob Sie es wie ein normales Buch lesen, spontan auf einer Seite aufschlagen, oder ob Sie gezielt Übungen, Techniken oder Rezepte aussuchen möchten. Sie können alle Übungen miteinander kombinieren und eigene Übungsreihen kreieren. Auf den folgenden Seiten habe ich Ihnen eine Übersicht mit sinnvollen und er-

probten Übungsreihen für z. B. innere Ruhe, starke Nerven, ein fittes Immunsystem zusammengestellt, die Ihnen als Quelle der Inspiration dienen soll.

Bei einigen Übungen gebe ich Ihnen Vorgaben zur Wiederholung oder zur Dauer an. Bitte verstehen Sie diese als Richtwerte und nicht als unumstößliche Dogmen. Experimentieren Sie, und achten Sie darauf, wie es Ihnen geht. Wenn Sie sich körperlich und geistig gut fühlen, sind Sie auf dem richtigen Weg.

Seien Sie sich aber auch darüber im Klaren, dass Sie sich zu Beginn Ihrer Übungspraxis, wenn sich Energieblockaden und Energiemuster (auf-)lösen, mit kleineren Unannehmlichkeiten, z. B. mit Müdigkeit, auseinandersetzen müssen. Diese normalen Reaktionen können auftreten, müssen es aber nicht zwingend. Üben Sie immer achtsam und bewusst. Lassen Sie sich Zeit, und tasten Sie sich langsam vor, gerade wenn Sie wenig oder gar keine Vorkenntnisse haben.

Und denken Sie daran:

Freude ist die größte Energiequelle!

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Lebensenergie und Lebensfreude. Öffnen Sie Ihr Herz und Ihren Geist für das Unerwartete, und entdecken Sie die Kraft, die Ihnen innewohnt. Lassen Sie sich im Fluss des Lebens treiben – die Quelle der Energie sind Sie!

Herzlichst

Ihre Sandy Taikyu Kuhn Shimu

ÜBUNGSREIHEN NACH THEMEN

Nachfolgend stelle ich Ihnen ein paar Übungsreihen vor. Alle Ratschläge, Übungen, Techniken und Tipps bauen sinnvoll aufeinander auf und unterstützen jeweils die nächste Übung. Sie sind so abgestimmt, dass Ihnen ein harmonisches und in sich komplettes kleines Energieprogramm zur Verfügung steht, das Ihre körperliche und geistige Lebensenergie zum Fließen bringt. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, eigene Übungssequenzen zu kreieren, Reihen untereinander zu verbinden oder einzelne Übungen zu wechseln. Achten Sie dabei aufmerksam darauf, wie Sie sich jeweils nach den einzelnen Übungen und zum Schluss der ganzen Reihe körperlich und mental fühlen.

Energievoller Start in den Tag

42 Ölziehen · 116 Zunge reinigen · 106 Nase spülen
30 Heißes Wasser trinken · 22 Füße rollen
68 Buddhas Reissuppe

Tiefer und erholsamer Schlaf

126 Urschrei · 84 Bad für die Sinne
108 Luft und Geist reinigen · 168 Glücklicher Schlaf

Starke Nerven

32 Wechselatmung · 126 Urschrei
20 Thymusdrüse klopfen · 146 Nervenkekse

Fröhliches Gemüt

64 Die Kraft des Lächelns · 88 Hummelatmung
52 Rückwärtsgehen · 84 Bad für die Sinne
108 Luft und Geist reinigen

Regeneration

124 Meersalzbad · 82 Langes-Leben-Atmung
72 Der kleine Energiekreislauf · 60 Stehen wie ein Baum
96 Tiefenentspannung – Shavasana · 104 Energienüsse

Energieschub

114 Gelenke kreisen · 34 Körper klopfen
26 Arme schwingen · 82 Langes-Leben-Atmung
54 Energiedrink · 154 Energiesuppe

Konzentration stärken

40 Gesicht waschen · 78 Ohrmassage · 80 Haare kämmen
56 Fingerspiel: Schmetterling · 108 Luft und Geist reinigen

Entgiftung

30 Heißes Wasser trinken · 22 Füße rollen
28 Schüttelübung · 90 Körpermassage mit Öl
76 Emotionen in Balance · 98 Leberreinigung

Wellness light

18 Augenbad · 46 Augenübungen · 80 Haare kämmen
66 Fingernägel reiben · 70 Bauchmassage
36 Fitnessdrink

Loslassen

126 Urschrei · 28 Schüttelübung · 141 Phönix aus der Asche
170 Entrümpeln · 96 Tiefenentspannung – Shavasana

Hohe Lebenskraft

92 Die Nieren pflegen · 64 Die Kraft des Lächelns
152 Der Seelenvogel Hamsa · 16 Mehr Energie im Alltag
154 Energiesuppe

Erleuchtung light

156 Den Geist beruhigen · 128 Der ewige Kreislauf – SA TA NA MA
148 Die Reise zum wahren Selbst – Satnam · 130 Golden Milk

Gute Verdauung

22 Füße rollen · 30 Heißes Wasser trinken
118 Der zentrierende Atem – Samana · 86 Warmes Yogamüsli
36 Yin-Yang-Tee · 58 Mukhvas – Chew it!

Stress abbauen

34 Körper klopfen · 38 Die 100 Krankheiten vertreiben
144 Zehen spreizen · 24 Grimassen ziehen · 166 Wohlfühltee
49 Auf allen Ebenen loslassen · 96 Tiefenentspannung – Shavasana

Zurück zur inneren Mitte

164 Der Bambus im Wind · 132 Kreisen mit dem Kosmos
158 Die Wirbelsäulenatmung · 101 Vertiefung der inneren Kraft
74 Kraftdrink

Booster für das Immunsystem

42 Ölziehen · 22 Füße rollen · 32 Wechselatmung
20 Thymusdrüse klopfen · 120 Energiekugeln · 160 Qi-Shot

Selbstvertrauen aufbauen

20 Thymusdrüse klopfen · 126 Urschrei
134 Ich bin ich – Aham · 172 Schutzmeditation



GRIMASSEN ZIEHEN

Hintergrund

Unter Druck und bei Stress beißen wir die Zähne zusammen. Unsere Gesichtszüge versteinern dann, und die Atmung wird flacher. Die Kiefer- und die Nackenmuskulatur verspannen sich, und manchmal stellen sich zusätzlich Kopfschmerzen ein. Diese Übung wirkt dem entgegen. Sie hat ihren Ursprung im Sukshma-Yoga.

Wirkung

Diese einfache Übung lockert die Muskeln Ihres Gesichts. Sie schenkt Entspannung und fördert die Durchblutung. Die Technik »Grimassen ziehen« findet man auch im Gesichtsyoga, sie wirkt verjüngend und macht heiter und froh.

Ablauf

Atmen Sie tief ein, und ziehen Sie eine Grimasse. Verdrehen Sie z. B. die Augen, strecken Sie die Zunge heraus, führen Sie kleine Kaubewegungen aus, oder schieben Sie den Kiefer vor und zurück, nach links und rechts. Halten Sie die Grimasse in der Atemfülle, also dann, wenn Sie nicht atmen. Lösen Sie die Spannung mit dem Ausatmen. Gähnen Sie ausgiebig, wenn Sie das Bedürfnis haben. Wiederholen Sie dies noch 2-mal, und achten Sie darauf, dass Sie immer neue Grimassen ziehen, um möglichst viele verschiedene Bereiche Ihres Gesichts anzusprechen.

Gute Ergänzung: »Gesicht waschen« (S. 40)



ARME SCHWINGEN

Hintergrund

In alten Aufzeichnungen wird der indische Mönch Bodhidharma, der Begründer des Zen- bzw. Chan-Buddhismus, als Urheber dieser einfachen, aber sehr wirkungsvollen Übung aus dem Qi Gong erwähnt. Nach wie vor ist sie in China und Taiwan vor allem bei älteren Menschen sehr beliebt, die sich dort in Parkanlagen treffen und beim gemeinsamen Schwingen der Arme sogar plaudern und lachen. Diese Übung bietet viele Vorteile: Sie ist sehr effektiv und kann auch ohne

Vorkenntnisse und Hilfsmittel ausgeführt werden. Und sie lässt sich auch auf kleinem Raum praktizieren.

Wirkung

Das Schwingen der Arme verbessert den Energiefluss im gesamten Körper. Wirbelsäule, Schultern, Arme und Beine sowie die Muskeln des Rückens erfahren eine natürliche Kräftigung und Lockerung. Ihr Körper entspannt sich, Blockaden werden beseitigt, und das Qi fließt ungehindert und frei. Die Übung wirkt sich zudem positiv auf Ihre Atmungsorgane und das Herz-Kreislauf-System aus.

Ablauf

Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Füße stehen auf Hüft- oder Schulterbreite parallel zueinander. Die Kniekehlen sind gelöst, d. h., die Knie sind leicht gebeugt. Alternativ können Sie sich auf einen Stuhl setzen, wenn Ihnen das Stehen Mühe bereitet. Lassen Sie Ihren Atem während der ganzen Übung natürlich durch die Nase ein- und ausströmen. Beginnen Sie mit dem Schwingen beider Arme, indem Sie die Arme nach vorn bis auf die Höhe der Schultern anheben und dann entspannt seitlich an den Hüften vorbei nach hinten fallen lassen. Die Handrücken zeigen beim Anheben nach oben. Bewegen Sie Ihre Arme wie ein Pendel, das vor- und zurückschwingt, und entspannen Sie Ihren Geist. Üben Sie mindestens 5 Minuten lang, und achten Sie auf einen regelmäßigen, fließenden Rhythmus. Reduzieren Sie danach langsam das Tempo der Bewegung, bis Ihre Arme wieder seitlich am Körper ruhen. Spüren Sie noch etwas nach.

Gute Ergänzung: »Thymusdrüse klopfen« (S. 20)



SCHÜTTEL- ÜBUNG

Hintergrund

Diese Übung aus dem Qi Gong ist in China und mittlerweile auch im Westen sehr bekannt und beliebt. Sie ist einfach in der Ausführung und stark in der Wirkung. In China kennt man den Satz: »Schüttle Krankheiten und Sorgen einfach ab!« Mit der Schüttelübung versucht man, die Energie im Körper wieder in den natürlichen Fluss zu bringen, neues Qi aufzunehmen und verbrauchtes Qi abzugeben.

Wirkung

Diese einfache Übung baut körperliche und geistige Spannungen ab und belebt den ganzen Körper. Sie wirkt reinigend, harmonisierend und stärkend. Mit ihr bahnt sich die Energie selbst den Weg durch den Körper und vertreibt Müdigkeit.

Ablauf

Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Füße stehen auf Hüft- oder Schulterbreite parallel zueinander. Die Kniekehlen sind gelöst, d. h., die Knie sind leicht gebeugt. Achten Sie auf einen stabilen Stand. Bleiben Sie während der gesamten Übung zentriert und gut geerdet. Schließen Sie Ihre Augen, und atmen Sie leicht und natürlich durch die Nase ein und aus. Entspannen Sie die Schultern, und halten Sie Arme und Hände locker. Verweilen Sie etwa 1 Minute lang in dieser Position. Beginnen Sie dann, Ihren gesamten Körper von den Beinen her zu schütteln. Die Bewegung soll ganz intuitiv erfolgen. Versuchen Sie, Ihren ganzen Körper einzubeziehen. Schütteln Sie jeden Körperteil, jeden Muskel, jedes Organ und jede Zelle. Lassen Sie alles los, schütteln Sie alles ab, ohne Kontrolle, ohne Denken und ohne Beeinflussung. Schütteln Sie Ihren Körper mindestens 5, besser 10 Minuten lang. Verlangsamen Sie dann Ihre Bewegungen, und lassen Sie das Schütteln ausklingen. Verweilen Sie ein paar Minuten in Ruhe und Stille, und spüren Sie nach. Praktizieren Sie diese Übung täglich.

Gute Ergänzung: »Der Bambus im Wind« (S. 164)



WECHSEL- ATMUNG

Hintergrund

Der Atem gilt seit Urzeiten als Brücke zwischen Körper und Geist. Wir alle haben unseren individuellen Atemrhythmus. Normalerweise atmen wir unbewusst und haben deshalb nur wenig Kontrolle über unseren Körper, unseren Geist und unser Energiesystem. Wenn wir wieder lernen, bewusst zu atmen, können wir nicht nur Einfluss auf unsere Atmung, sondern auch auf unseren Geist und unsere Energie nehmen.

Wirkung

Diese Atemübung reinigt Ihr Energiesystem, beseitigt Blockaden, fördert die Konzentration, wirkt zentrierend. Die Wechselatmung beugt Erkältungskrankheiten, Allergien, Asthma und Heuschnupfen vor, erhöht die Lungenkapazität und trainiert das Herz und den Kreislauf. Sie beruhigt Ihre Nerven, stärkt Ihre innere Ruhe und fördert auf diese Weise die körperliche und geistige Balance.

Ablauf

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder auf ein Kissen am Boden. Üben Sie nie unter Zeitdruck oder mit vollem Magen. Säubern Sie zuerst Ihre Nase, und halten Sie ein Taschentuch bereit. Verschließen Sie mit dem Daumen der rechten Hand das rechte Nasenloch und mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger derselben Hand das linke Nasenloch vollständig. Mittel- und Zeigefinger der rechten Hand sind so gebeugt, dass die Fingerspitzen die Handfläche berühren. Das ist die Fingerhaltung für die Wechselatmung. Atmen Sie noch einmal bewusst tief durch beide Nasenlöcher ein und aus. Atmen Sie dann ein, und verschließen Sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch. Atmen Sie durch das linke Nasenloch aus und ohne Pause wieder ein. Verschließen Sie danach das linke Nasenloch. Nun sind beide Nasenlöcher verschlossen. Halten Sie den Atem an, ohne dabei außer Atem zu kommen. Lösen Sie dann den Daumen, atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus und ohne Pause wieder ein, und verschließen Sie es erneut. Machen Sie eine kurze Atempause. Lösen Sie Ringfinger und kleinen Finger, und atmen Sie durch das linke Nasenloch aus. Sie haben nun eine Runde der Wechselatmung gemacht. Praktizieren Sie mindestens 8 Runden, und spüren Sie noch einige Minuten nach.



DIE 100 KRANKHEITEN VERTREIBEN

Hintergrund

Diese bekannte Übung stammt aus dem Qi Gong. Sie ist die letzte Figur in der Reihe der berühmten Acht-Brokat-Figuren. Sie kann aber auch wunderbar einzeln praktiziert werden.

Wirkung

Diese schöne Übung befreit und lockert den gesamten Körper. Durch das Fallenlassen auf die Fußsohlen werden Blockaden gelöst und der gesamte Energiefluss aktiviert. Zudem verbessert sich die Blutzirkulation, und Yin und Yang, die beiden polaren Kräfte im Körper, werden harmonisiert. Die Übung energetisiert die Wirbelsäule und wirkt sich positiv auf alle Organe aus. Durch die Vibrationen werden auch alle Energieleitbahnen stimuliert.

Ablauf

Stehen Sie aufrecht, die Beine sind geschlossen. Lassen Sie die Arme entspannt hängen. Atmen Sie ein, und aktivieren Sie den ganzen Körper. Spannen Sie ihn an, und heben Sie die Fersen vom Boden ab. Nehmen Sie die Spannung wahr. Spüren Sie das Gewicht auf den Fußballen und den Zehen. Atmen Sie aus, und entspannen Sie Ihren Körper. Lassen Sie gleichzeitig die Fersen zum Boden fallen, sodass Ihr ganzer Körper sanft durchgeschüttelt wird. Wiederholen Sie dies 7-mal. Verweilen Sie danach mit beiden Füßen gut geerdet auf dem Boden, und spüren Sie nach.

Gute Ergänzung: »Schüttelübung« (S. 28)



DER ENERGIE- TISIERENDE ATEM – PRANA

Hintergrund

In der feinstofflichen Lehre des Yoga und Ayurveda geht man davon aus, dass sich Prana, die Lebenskraft, im menschlichen Organismus in fünf funktionalen Aspekten oder Winden (Vayu) ausdrückt. Einer davon heißt selbst Prana und ist besonders mit der Einatmung verbun-

den. Prana wirkt vitalisierend und stabilisierend, nimmt Energie auf, befindet sich im Kopf (Gehirn) und im Herzen. Außerdem kontrolliert es die Atmung, die Sinnesfunktionen und die geistigen Tätigkeiten und ist verantwortlich für die Erhöhung der Empfänglichkeit unseres Geistes, z. B. eine bessere Wahrnehmung oder Intuition.

Wirkung

Diese Atemübung hilft bei Allergien und Erkältungen, die sich im Kopfbereich festgesetzt haben, und unterstützt das Gehirn und das Nervensystem. Zudem wirkt sie bei Erschöpfung aufbauend, lindert Kopfschmerzen und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Ablauf

Nehmen Sie eine stabile und aufrechte Sitzhaltung ein. Verbinden Sie sich mit Ihrer natürlichen Atmung. Lenken Sie gedanklich die Energie der Einatmung aus dem Himmel und dem umgebenden Raum durch den Kopf zum Dritten Auge zwischen die Augenbrauen. Halten Sie die Energie in der Atemfülle, wenn Sie Ihren Atem für einen Moment anhalten, in Form eines Lichtballs im Stirnchakra. Atmen Sie dann gedanklich durch das Dritte Auge aus. Sie erleben Erfrischung, Vitalisierung und Klärung. Wiederholen Sie die Atemübung 3–5 Minuten lang. Spüren Sie noch etwas nach.



RÜCKWÄRTS- GEHEN

Hintergrund

Normalerweise bewegen wir uns immer vorwärts. Doch es tut uns gut, einmal die Blickrichtung zu wechseln und andere Muskelgruppen zu benutzen. Eine neue Perspektive einzunehmen, schult die Sinne enorm. Ein asiatisches Sprichwort heißt: »100 Schritte rückwärts bringen mehr als 1000 Schritte vorwärts.« Rückwärtsgehen ist vor allem in China und Japan sehr beliebt. Es wird in Gruppen oder auch allein geübt. Man läuft gerade oder im Kreis, und Fortgeschrittene gehen

sogar rückwärts die Treppen hoch. Auch in anderen Systemen, z. B. im Yoga, kennt man Umkehrhaltungen und deren positive Wirkungen.

Wirkung

Diese Übung schult die Koordination und Konzentration und verbindet linke und rechte Gehirnhälfte miteinander. Sie stärkt alle Sinne, erhöht die Vorstellungskraft und baut Muskeln auf, die beim Vorwärtsgen vernachlässigt werden. Rückwärtsgen trainiert das Hörvermögen, verbessert das Gleichgewicht, auch Rücken, Knie und Hüfte profitieren. Es dreht den normalen Fluss der Dinge um und hat eine aufbauende Wirkung auf das gesamte Energiesystem. Auf den Geist wirkt diese Übung entspannend, ausgleichend und wohltuend.

Ablauf

Achten Sie zu Beginn Ihrer Praxis darauf, dass Sie in einem geschützten Umfeld üben. Schieben Sie gefährliche Gegenstände zur Seite, und halten Sie sich von Straßen oder unübersichtlichen Orten fern. Beginnen Sie mit kleinen, langsamen Schritten, und laufen Sie in einem großen Kreis. Vermeiden Sie es, andauernd den Kopf nach hinten zu drehen. Versuchen Sie, zu hören und zu fühlen, wie und wo Sie laufen. Mit zunehmender Übung und Vertrauen in Ihre Fähigkeiten können Sie auch längere gerade Strecken im Freien rückwärts gehen. Achten Sie immer auf eine ruhige und entspannte Atmung. Gehen Sie so lange, wie Sie sich wohlfühlen und sich weder körperlich noch geistig verkrampfen.

Gute Ergänzung: »Stehen wie ein Baum« (S. 60)



BAUCH- MASSAGE

Hintergrund

Der Bauch gilt in den meisten asiatischen Heilsystemen als Zentrum des Körpers, Sitz der Lebensgeister und Quelle der inneren Kraft. Er wird auch als Sammelbecken der Emotionen, Empfindungen und Gefühle angesehen, und man sagt, dass intuitive Entscheidungen aus dem Bauch heraus getroffen werden. Im Bauch liegt zudem ein wichtiges Energiezentrum, das im Chinesischen »Dantian«, im Japanischen »Hara« und im Indischen »Manipura-Chakra« genannt wird.

Wirkung

Die Bauchmassage wirkt entspannend, wärmend, entgiftend und entkrampfend. Sie verbessert die Durchblutung des Bauchraums und fördert den Schlaf, die innere Ruhe, die Zufriedenheit, die geistige Klarheit und die Zentriertheit.

Ablauf

Diese Übung können Sie im Sitzen, Stehen oder Liegen durchführen. Reiben Sie Ihre Hände mit einigen Tropfen Oliven- oder Mandelöl ein. Achten Sie darauf, dass Sie warme Hände haben. Sollte dies nicht der Fall sein, reiben Sie sie so lange aneinander, bis sie angenehm warm sind. Legen Sie beide Hände auf Ihren Bauch, und halten Sie einen Moment inne. Starten Sie die Massage, indem Sie im Uhrzeigersinn kleine Kreise um den Bauchnabel ziehen. Lassen Sie dann die Kreise immer größer werden, bis Sie die Rippenbögen und das Schambein erreichen. Versuchen Sie, mit den ganzen Handflächen zu massieren. Kreisen Sie insgesamt 36-mal mit kräftigem Druck im Uhrzeigersinn nach außen. Im Anschluss beschreiben Sie 24-mal mit sanftem Druck Kreise gegen den Uhrzeigersinn nach innen. Die Kreise werden dabei wieder kleiner. Legen Sie Ihre Hände nun 2–3 cm unter dem Bauchnabel übereinander, und lassen Sie sie dort für ein paar Minuten ruhen. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal.



WARMES YOGAMÜSLI

Hintergrund

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ein bekanntes Sprichwort lautet: »Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler.« Auch die Wissenschaft rät uns, dass das Frühstück mindestens ein Drittel der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen sollte.

Wirkung

Dieses warme Frühstück nährt Körper und Geist. Es sättigt länger, wirkt wärmend, stärkt die Verdauung und erhöht die Leistungsfähigkeit und die Konzentration. Zudem baut es wertvolle Energiereserven auf und fördert einen klaren, wachen und ausgeglichenen Geist. Buchweizen schützt die Gefäße, ist basisch und glutenfrei und eine gesunde Getreidealternative.

Zubereitung

Schneiden Sie die Banane klein. Kochen Sie die Buchweizenflocken mit dem Mandeldrink und dem Salz in einer Pfanne weich. Rühren Sie den Ahornsirup, den Zitronensaft und das Currypulver ein, dann heben Sie die Banane und die Himbeeren unter. Füllen Sie alles in Schüsseln, und bestreuen Sie das Yogamüsli mit Sesam und Kokosraspeln.

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN)

1 Banane	1 EL Zitronensaft
6 EL Buchweizenflocken	1 Prise Currypulver
200 ml Mandeldrink	2 EL Himbeeren
1 Prise Salz	1 EL gerösteter Sesam
2 TL Ahornsirup	1 EL Kokosraspel

5-Minuten-Tipps für den Energiekick zwischendurch

Müde? Unkonzentriert? Kraftlos? Gegen das kleine Tief im Alltag helfen überraschend einfache Übungen: Schütteln Sie den ganzen Körper durch. Klopfen Sie sich auf die Thymusdrüse. Atmen Sie tief ein, und brüllen Sie wie ein Löwe. Oder gehen Sie einfach einmal rückwärts. Probieren Sie es aus, und spüren Sie deutlich mehr Lebenskraft!

Die 75 Körperübungen, Kurzmeditationen und Atemtechniken für einen freien Kopf, innere Ruhe, starke Nerven, ein fittes Immunsystem, erholsamen Schlaf oder eine gute Konzentration werden Sie begeistern, denn mit ihnen lösen Sie kleine Blockaden im Energiefluss im Nu auf.