

**Setze Dich in einfache Haltung  
und singe dreimal:**

**„Ong Namō Guru Dev Namō“**

(Ich begrüße die schöpferischen Energie  
des Universums, ich begrüße die Weisheit,  
die mich aus der Dunkelheit ins Licht führt.)



- 1. Setze Dich in Langsitzt, mit ausgestreckten Beinen. Deine Hände sind neben Deiner Hüfte aufgestützt. Beuge das linke Knie und hebe es an, ohne dabei Deine Ferse vom Boden zu nehmen. Während Du das Knie wieder senkst, hebst Du das rechte Knie auf die gleiche Weise. Bewege die Knie abwechselnd auf und ab. Atme beim Anheben des linken Knies ein, atme beim Anheben des rechten Knies aus.**

**Zeit 1-3 Minuten**



**2. Mache die gleiche Beinbewegung wie in der ersten Übung.**

**Halte nun die Arme gestreckt nach vorne, die Handflächen zeigen nach unten.**

**In Koordination mit der Beinbewegung hebe gleichzeitig linkes Knie und linken Arm und beim Heben des rechten Knies den rechten Arm.**

**Atme wieder mit dem Hochheben des linken Knies ein. Mache die Bewegung 5x pro Sekunde oder schneller, sodass Du ins Schwitzen kommst.**

**Zeit 1 - 15 Minuten**



**3. Lege Dich auf den Rücken die Arme an den Seiten. Hebe und senke das Becken, so dass der Körper von den Schultern zu den Knöcheln angehoben und gesenkt wird. Atme beim Anheben ein und beim Absinken aus. Mache die Bewegung sehr schnell.**

**Zeit 1- 9 Minuten**



4. **Mache die gleiche Übung nun in Bauchlage. Atme beim Anheben Deines Körpers ein. Atme beim Absenken des Körpers aus. Versuche dabei Deine Zehen flach auf dem Boden aufliegen zu lassen. Auch Deine Stirn sollte den Boden berühren. Hebe Deinen Körper so hoch Du kannst. Mache die Übung möglichst schnell.**

**Zeit 1-13 Minuten**



5. **Lege Dich auf den Rücken, die Arme an den Seiten. Ziehe mit dem Einatmen Dein rechtes Knie zu Deinem Körper. Bringe das rechte Knie nun mit dem Ausatmen über das Linke hinweg auf den Boden. Deine Schultern sollten dabei am Boden bleiben. Mit dem Einatmen zieh das Bein wieder zum Körper mit dem Ausatmen lege es auf dem Boden gerade ab. Dann wechsle die Seiten. Mache so viele "Katzenstreckungen" wie Du kannst.**

**Zeit 1-4 Minuten**



**6. Dann lege Dich auf den Rücken und entspanne.  
Atme ganz langsam und konzentriere Dich dabei  
auf das vollständige Ausatmen.**

**Zeit 11 Minuten**

**Setze Dich in einfache Haltung und singe dreimal:**

**Sat Nam**

**(Meine Wahre Identität)**

