

# DER AKTIVE KAISER

Nun werde ich Dir die 9 Übungen des aktiven Kaisers erklären und danach werden wir sie gemeinsam machen.

Wichtig bei diesen Übungen ist das **Du Dir Zeit läßt und Deine Bewegungen fließend sind**. Nimm die Zeit zwischen den Übungen, immer wieder dazu, Dich zu entspannen. Am besten du nimmst drei tiefe Atemzüge, die Knien sind locker und die Handflächen sind zum Boden gerichtet.

Die Grundhaltung die Du am Anfang, vor jeder Übung und am Ende einnimmst geht folgendermaßen:

Die Füße stehen Schulterbreit, die Fußspitzen zeigen ein wenig nach innen. Du stehst locker in den Knien.

Lasse Deine Arme locker hängen. Gib etwas Spannung in Deine Handgelenke, die Handflächen zeigen zum Boden.

Dein Blick ist weich und weit, daß heißt das Du keinen Punkt fixierst sondern alles was in Deinem Blickfeld ist - mit einbeziehst.

So verweilst Du einen Augenblick und dann gehe zur ersten Übung weiter.

## 1. Übung

### Die Schaukel des Lebens

Bewege Dein Gewicht auf Deinen Füßen langsam nach vorne und nach hinten. Wenn Du Dich nach vorne bewegst heben die Versen sich vom Boden ab, wenn Du Dich nach hinten bewegst heben sich die Fußspitzen leicht vom Boden ab. Dazu kommt noch eine

Armbewegung hinzu. Beim nach vorne wippen gehen die Arme aus der Ruheposition gestreckt nach vorne. Die Arme sind nicht durchgedrückt sondern in den Ellbogen locker. Du hebst sie ungefähr bis Schulterhöhe an, die Handflächen zeigen nach oben. Wenn du in Schulterhöhe angekommen bist drehen sich die Handflächen nach unten und die Arme gehen wieder runter. Rauf und runter gilt als 1 mal.

Insgesamt machst Du die Übung achtzehnmal. Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

## **2. Übung**

### **Der große Vogel**

Stell dir einen großen Vogel vor der über eine See fliegt und zwischendurch das Wasser von seinen Schwingen abschüttelt.

Aus der Grundposition stellst Du die Füße nach außen. Die Bewegung der Beine ist leicht runter in die Knie zu gehen und wieder rauf bis die Beine wieder fast gestreckt sind. Beim Runtergehen heben sich Deine Versen vom Boden ab und beim Raufgehen stellst Du den ganzen Fuß wieder ab. Jetzt kommt noch eine Armbewegung hinzu. Du hältst die Hände vor Deinem Bauch, die linke Hand ist über der rechten Hand.

Jetzt schwingen die Arme seitlich nach oben bis in Kopfhöhe und dann wieder herunter. Die Ellbogen und Handgelenke sind locker. Bei jedem dritten Mal schleuderst Du die Hände dreimal so als würdest Du Wasser abschütteln.

Diese Übung auch achtzehnmal. Dann wieder die Grundposition. Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

### **3. Übung**

#### **Die große Trommel**

Für die nächsten Übungen gelten immer die gleiche Position der Beine. Wir fangen links an. Du stellst dein linkes Bein nach vorne. Du bringst Deine Belastung vom hinteren Fuß auf den vorderen Fuß, wenn Du nach vorne gehst hebt sich die Ferse vom hinteren Fuß vom Boden ab und wenn Du nach hinten gehst heben sich die Zehen vom vorderen Fuß vom Boden ab. Laß diese Bewegung aus Deinem Becken kommen. Stell Dir vor, Du hast einen dicken Ball vor Deinem Bauch und Du schiebst ihn mit Deinem Bauch nach vorne und ziehst ihn mit Deinem Bauch wieder zurück.

Jetzt kommen noch die Arme mit einer Bewegung hinzu. Stell Dir vor, Du hast eine große Trommel vor Deinem Bauch.

Du hältst Deine Hände in Halshöhe und zwar so als würdest Du den Rand von dieser Trommel halten. Jetzt fährst Du den Rand entlang. Du beschreibst einen großen Kreis mit Deinen Händen.

Du machst die Übung neunmal links, gehst wieder in die Grundposition. Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

Dann neunmal rechts.

Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

#### **4. Übung:** **Das große Tablett**

Die Füße wieder in Position wie bei der Vorübung. Die Arme wieder in Halshöhe und diesmal umfassen sie den Rand eines großen Tablett. Wenn Du mit dem linken Bein vorne stehst, fährst Du zuerst links um das ganze Tablett herum.

Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

Und dann rechtes Bein vorne und die Hände fahren rechts um das Tablett herum.

Beide Seiten neunmal.

Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

#### **5. Übung: Tochter im Tal**

Du hältst Deine Hände vor dem Bauch die linke Hand über der rechten Hand. Die Hände beschreiben nun einen Kreis bis sie vor der Stirn sind. Stell Dir vor,

Du schiebst die Luft dort zusammen. Die linke Hand ist vor der Stirn. Die Hände kreuzen sich vor der Stirn.

Dann drehen sich beide Hände, so daß die Handflächen nach oben zeigen und

gehen dann vor dem Körper wieder runter, bis sie in der Grundposition sind.

Die Übung wieder neunmal links. Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

Dann neunmal rechts.

Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

## **6. Übung:**

### **Tochter auf dem Berg**

Grundposition der Beine wie bei den anderen Übungen. Halte deine Hände vor dem Bauch als hättest Du eine Energiekugel zwischen Deinen Händen. = Jetzt ziehe diese Kugel mit Deinen Händen rauf bis zur Stirn, drehe Deine Handflächen nach außen als würdest du einen Vorhang öffnen und verteile diese Energie mit deinen Händen nach rechts und links. Die Hände beschreiben einen Kreis bis sie wieder in der Grundposition sind und gehen dann wieder rauf mit dem Energieball.

Diese Übung auch neunmal links.

Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

Und neunmal rechts.

Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

## **7. Übung**

### **Geben und nehmen oder auch Flaschenzug genannt.**

Grundposition der Beine wie bei den anderen Übungen.

Wenn das linke Bein nach vorne gestellt ist, ist auch der linke Arm ausgestreckt in Schulterhöhe, mit der Handfläche nach oben. Der rechte Arm ist angewinkelt die Handfläche zeigt nach vorne. Wenn Du nun Dein Gewicht langsam auf den vorderen Fuß verlagerst, geht der rechte Arm nach vorne. Zur gleichen Zeit winkelt sich der linke

Arm an. Am Ende dieser Bewegung drehen sich die Hände und die Bewegung geht wieder zurück bis Du in der Grundposition bist. Dies gilt als 1 mal. Wenn der rechte Fuß vorne ist, ist auch der rechte Arm ausgestreckt.

Diese Übung auch neunmal links. Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

Neunmal rechts.

Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

## **8. Übung: Teig kneten**

Grundstellung der Füße wie gehabt.

Die Hände in Halshöhe mit der Handfläche nach vorne. Dann machst du ein Dreieck vor der Brust, die Arme gehen nach vorne, ein wenig nach unten, bis sie ausgestreckt sind. Die Ellbogen sind locker. Dann drehen sich die Hände um, du machst eine Schale dann zeigen die Handflächen zum Körper und die Bewegung geht wieder zurück zum Körper. Dort drehen sich die Hände dann wieder um, du machst ein Dreieck.....

Diese Übung auch neunmal links. Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

Neunmal rechts und verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

## **9. Übung:**

**Zum Abschluss Aufladen Energie hochholen**

Deine Füße stehen nebeneinander. Deine Hände halten vor Deinem Bauch einen Energieball mit tiefem einatmen ziehst Du ihn mit Deinen Händen rauf bis über Deinen Kopf. Die Luft hältst Du an. Mit Deine Händen ziehst Du die Energie nach rechts und links dreimal lang. Dann wirbelst Du sie drei mal nach vorne und dann dreimal nach hinten. Danch verteilst Du sie von oben nach unten über deinen Körper.

Diese Übung dreimal. Danach verweile einige Augenblicke in der Grundposition und nimmst drei tiefe Atemzüge.

Verabschiede Dich dann mit einem Namaste.