

Ausführung

Vorbereitung

Den „Kreis“ betreten, entspannt aufrecht hinstehen (Körperfront nach gefühltem S), Gewicht auf beiden Füßen (Beine gestreckt), Füße schulterbreit auseinander (Füße parallel, Fussspitzen nach vorn), Arme hängen seitlich lose am Körper hinunter; nach kurzer Pause;

1 Der Yogi begrüsst die Sonne

Oberkörper nach vorn beugen (Verbeugung) / kommen Hände nach vorn und berühren mit der Handfläche die Oberschenkel, stille Begrüssung, sich aufrichten (die Sonne schauen),

2 Der Scarabäus empfängt die Kraft der Sonne

Yang

Arme bilden einen Kreis vor dem Körper (Fingerspitzen zeigen zueinander, berühren sich aber nicht (Abstand Handbreite)), in den Knien einsinken / Arme heben / Handflächen nach aussen (zur Sonne) drehen, Kreis-Arme etwas über Schläfenhöhe anhalten, Stehen (ca. 2-4'), dabei die Muskeln entspannen / ruhig atmen, Blick zur Sonne, das Yang empfangen,

3 Ganesh empfängt die Kraft der Erde

Yin

Kreis-Arme senken (Handflächen bleiben nach aussen) bis etwas unter Höhe Tan-Tien, Stehen (ca. 2-4'), dabei die Muskeln entspannen / ruhig atmen, Blick auf die Erde, das Yin empfangen,

4 Der Scarabäus gibt die Kraft der Sonne an den Yogi weiter
Yang

Kreis-Arme heben / Hände nach innen drehen (zum Yogi)
Kreis-Arme etwas über Schläfenhöhe anhalten (gleiche Höhe wie 2), Stehen (ca. 2-4'), dabei die Muskeln entspannen / ruhig atmen, Blick nach innen (Herzchakra), das Yang aufnehmen,

5 Ganesh gibt die Kraft der Erde an den Yogi weiter
Yin

Kreis-Arme senken (Handflächen bleiben nach innen) bis etwas unter Höhe Tan-Tien (gleiche Höhe wie 3), Stehen (ca. 2-4'), dabei die Muskeln entspannen / ruhig atmen, Blick nach innen (Sonnengeflecht) das Yin aufnehmen,

6 Der Yogi pflegt die Kraft der Sonne
Yang

Kreis-Arme auflösen / Beine strecken, Arme kommen seitlich zum Körper, Arme strecken, Handflächen nach aussen drehen, gestreckte Arme seitlich hochheben (waagrecht auf Schulterhöhe), Stehen (ca. 2-4'), dabei die Muskeln entspannen / ruhig atmen, Blick nach vorn, das Yang spüren,

7 Der Yogi pflegt die Kraft der Erde
Yin

Handflächen nach unten drehen (Yin), Arme bleiben auf Schulterhöhe, Stehen (ca. 2-4'), dabei die Muskeln entspannen / ruhig atmen, das Yin spüren,

8 Der Yogi vereint Sonnenkraft und Erdkraft
Yang und Yin

Arme senken (kommen seitlich zum Körper, Handflächen zum Körper), Hände mit rundem Schwung vor dem Körper (Brusthöhe) zusammenbringen (Handflächen berühren sich, Finger zeigen nach oben (wie beten)), Arme leicht anheben (Hände in Höhe Herz-Chakra), Stehen (ca. 2'-4'), dabei die Muskeln entspannen / ruhig atmen, Augen schliessen, die Vereinigung von Yin und Yang spüren,

9 Der Yogi ist Sonnenkraft und Erdkraft

Tao

(Augen bleiben geschlossen) Arme (Hände bleiben zusammen), senkrecht nach oben (über den Kopf) strecken (Kopf zwischen den Armen), Ganzen Körper strecken (in der Erde verwurzeln und in den Himmel wachsen), Stehen (ca. 2-4'), dabei die Muskeln entspannen / ruhig atmen, die Vereinigung von Yin und Yang spüren,

10 Der Yogi bereitet sich auf die Zukunft vor

Tao

(Augen bleiben geschlossen) Hände kommen nach unten vor den Körper (Höhe Tan Tien), Hände bilden „Fischmaul“ (alle Fingerspitzen berühren sich, Daumen nach oben Finger, nach unten), Arme bilden Kreis auf Körperebene, Stehen (ca. 2-4'), dabei die Muskeln entspannen / ruhig atmen, Blick in die Zukunft, die innere Stimme hören,

11 Der Yogi bedankt sich

Tao

Augen öffnen, Hände auseinandernehmen, Oberkörper leicht nach vorn beugen / mit Handflächen Oberschenkel berühren),

Verneigung (stiller Dank),

12 **Der Yogi beginnt die Arbeit an der Zukunft**

Tao

Oberkörper aufrichten, Arme hängen lassen, aus dem Kreis treten, mit der Arbeit an der Zukunft beginnen.