

Regenbogen - Zyklus

1. Sammlung

Blatt: Sich zuerst einige Atemzüge in der Stellung still sammeln und einen Wunsch formulieren. Einatmend Arme in großem Kreis nach vorn und ausatmend nach hinten führen. 3mal



2. Drehung

Vierfüßlerstand: Einatmend rechten Arm nach oben und ausatmend zurück führen. 3mal

„Kommt mein Wunsch aus meinem Herzen?“



3. Seiten öffnen

Linkes Bein zur Seite stellen und linke Hand aufstützen: Einatmend rechten Arm heben und sich zur linken Seite beugen. 3mal.

„All meine Kräfte wirken zusammen. Ich gebe mein Bestes und den Rest lasse ich mir schenken.“



4. Rückbeuge

Linkes Bein nach vorn stellen und linker Handrücken an das Kreuz legen: Einatmend rechten Arm heben und ausatmend wieder senken. 3mal.

„Ich übe mich in Zuversicht und Gottvertrauen und glaube - weiss, dass alles zu meinem Besten wird.“



5. Wunsch an den Regenbogen abgeben

Kniestand oder Diamantsitz: Einatmend beide Arme seitlich heben und ausatmend wieder senken. 3mal

„Ich lasse meinen Wunsch los und warte geduldig....“



6. Vorbeuge

Blatt - 10 bis 20 Atemzüge in der Stellung bleiben.

„Voller Dankbarkeit erwarte ich das Beste.“



Dasselbe nochmals mit der anderen Seite üben.