

Der Kreis des Herzens – eine einfache Yogaübung zum selbständigen Praktizieren



Bild 1



Bild 2



Bild 3

Diese mehr meditative Bewegungsübung ist für alle interessierten Menschen leicht ausführbar. Wie der Name schon ausdrückt, wirkt diese Übung auf die Herzmitte des Menschen, seiner wahren inneren Mitte. Durch eine wiederholte und sorgfältige Ausführung führt diese Übung zu einer inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Zentrierung und Stärkung in der Herzmitte.

Setzen Sie sich dazu auf einen Stuhl und rutschen Sie etwas nach vorne an die Stuhlkante, damit die Wirbelsäule entsprechend den Möglichkeiten aufgerichtet wird. Eine aufgerichtete Wirbelsäule fördert die Wachheit und Konzentrationskraft in der Übung.

Führen Sie nun die Arme nach oben, bis sich die Mittelfinger berühren (Bild 1). Die Augen sollen stets geöffnet bleiben, da der Kreis dadurch viel bewusster in der nahen Umgebung wahrgenommen wird. ertasten Sie nun von oben nach unten einen Kreis, den Sie sich gedanklich vor sich im nahen Umfeld vorstellen (Bild 2). Erspüren Sie bewusst mit den Handflächen die Rundung und bleiben Sie stets in der gedanklichen Vorstellung des Kreises. Wenn Sie unten angekommen sind und sich die Finger berühren (Bild 3), ertasten Sie nun den Kreis von unten nach oben. Oben angelangt, wie zu Beginn, erspüren Sie die Rundung wieder von oben nach unten. Nun können Sie den Kreis auf den Handflächen halten (Bild 3). Stellen Sie sich dazu den Kreis in seiner ganzen Größe vor, und wie er auf den Handflächen ruht. Der vorgestellte Kreis befindet sich vor Ihnen in der nahen Umgebung. Nach dieser kurzen bewussten Vorstellung können Sie wieder den Kreis von unten nach oben ertasten, bzw. nochmals von oben nach unten. Abschließend können Sie sich den Kreis nochmals auf den Handflächen ruhend vorstellen.

Durch diese einfache und dennoch sehr wirkungsvolle Herzensübung wird der Empfindungssinn für die innere Mitte des Menschseins angeregt und entwickelt. Besonders wertvoll ist, dass durch die bewusste gedankliche Vorstellung und die bewusste Wahrnehmung des Kreises das sogenannte Ich als eine Art innere Führungsqualität in der Übung aktiv tätig wird. Das Ich als inneres Kraftpotential des Menschen steht mit dem Immunsystem in inniger Beziehung. Diese Stärkung

des Ichs und damit des Immunsystem ist für viele Krankheiten wie eine heilsame Quelle von strömenden Lebenskräften und eine wichtige Grundlage für die einsetzende Heilung.