

## Der Mond und Planetengruß

(erstellt von Anne-Maria Kraft)

Stehe aufrecht und bequem, die Arme hängen entspannt an den Körperseiten erspüre den Kontakt zum Boden und spür deinen Atem

- breite deine Arme weit über die Seite aus, stell dir vor du willst die Energien des Universums umfassen, führe deine Hände vor dem Brustbein zusammen, spüre deinen Herzschlag und komme bei dir an
- öffne deine Arme und strecke sie weit nach oben Richtung Decke dehne dich dabei aus der Taille, den Hüften und der Leistengegend aufwärts, ziehe kräftig die Schultern nach oben und lasse sie wieder sinken. Wenn du willst kannst du in eine leichte Rückbeuge gehen, soweit es dir angenehm ist
- begrüße in dieser Position den **Himmel** mit all seinen **Planeten, Sternen, Sonnen und Monden** öffne dich für das Universum
- komme aus der Rückbeuge wieder nach oben in die „Langstreckung“ indem du erneut beide Arme nach oben Richtung Decke streckst
- beuge dich mit Beibehaltung der Länge in der Wirbelsäule nach unten, die Hände oder auch Fingerspitzen platzierst du neben den Füßen, die Beine winkelst du an oder sie bleiben gestreckt, wie es dir angenehm ist,
- den Kopf lässt du hängen
- begrüße in dieser Position die **Erde** und verbinde dich mit ihr
- öffne deine Arme weit auf die Seite und umfasse in deiner Vorstellung den **runden Vollmond** und bringe ihn im großen Bogen nach oben zum Himmel, du richtest dich dabei auf und hebst die Arme über die Seite immer weiter nach oben und hältst sie dann rund nach oben geöffnet
- spüre in diese Position hinein, die Achselhöhlen öffnen sich, der Atem fließt frei und du spürst eine tiefe Weite im Brustkorb
- langsam streckst du deine Arme nach oben zur Decke
- lässt den linken Arm sinken und streckst den rechten Arm zur Decke
- langsam neigst du dich zur linken Seite ohne dass die linke Hüfte einknickt, du gehst in die Seitneigung schiebst dabei die rechte Hüfte zur rechten Seite du bist im **Halbmond**
- richtest dich wieder auf in die Mitte lässt den rechten Arm sinken und bringst den linken Arm Richtung Decke und neigst dich zur rechten Seite
- kommst wieder in der Ausgangsposition(beide Arme schauen gestreckt zur Decke) zurück und drehst dich aus dem Becken heraus nach rechts nimmst deinen Kopf, die Augen mit ...“ **du schaust dir die Welt an“**... Die Arme bleiben so weit es geht entspannt oben, die Schultern unten, die Achselhöhlen sind geöffnet. Komme zurück in die Mitte und drehe dich auf die andere Seite

Beende die Übung indem du die Arme senkst und dir dabei den Monduntergang vorstellst Verweile ein paar Atemzüge und spüre nach.

Du kannst mit freiem Atem üben und auch einige Atemzüge in einer Position verweilen, oder du lässt den Atem die Bewegung führen, beim Strecken der WS einatmen, beim beugen, drehen und auf die Seite neigen ausatmen... ganz nach eigenem Gefühl

Wiederhole die Sequenz so oft wie es dir gut tut....