

Gebets-Gymnastik

copyright by Patrick Martin: www.patrick-martin.de

1	Aufrechte Haltung*	<i>Herr, ich stehe in Deiner Gegenwart!</i>
2	Ausatmen**	<i>Was mich belastet lege ich in deine Hand!</i>
3	Einatmen	<i>Deine Kraft nehme ich in mich auf</i>
4	Auf Zehenspitzen stehen	<i>Du, erhebst mich;</i>
5	Im Wechsel Hackenfußstellung	<i>zertrittst meine Schuld,</i>
6	Beinmuskulatur anspannen	<i>damit ich aufrecht stehen kann!</i>
7	Knie abwechselnd hochziehen	<i>Du ziehst mich an Dich!</i>
8	Fersen abwechselnd zum Po	<i>Du bringst mein Leben ins Gleichgewicht</i>
9	Anspannen der „Po-Backen“	<i>Du machst mir Feuer unterm Hintern</i>
10	Bauchanspannung	<i>und festigst mich</i>
11	Bizeps und Brustmuskeln spannen	<i>Du gibst mir Kraft für den Alltag</i>
12	Oberkörper vorn runter, Kopf locker hängen lassen. Knie leicht beugen. Langsam Wirbel für Wirbel hoch.	<i>Vor Dir werfe ich mich nieder.</i>
13	Fäuste ballen	<i>Was ich festhalten will...</i>
14	Hände spreizen	<i>...lasse ich los</i>
15	Schultern hoch ziehen	<i>Was mich einengt...</i>
16	Schulter lockern. Arme kräftig nach vorne strecken. Hände nach oben	<i>...weise ich von mir</i>
17	Klimmzug	<i>Was Du mir schenken willst, ziehe ich an mich.</i>
18	Hände vor der Brust zusammendrücken. Nach unten dehnen.	<i>Dich bete ich an.</i>
19	Kopf nach links + rechts	<i>In meinen Mitmenschen</i>
20	Kinn zur Brust ...	<i>diene ich...</i>
21	Kopf in den Nacken	<i>...Dir.</i>
22	Gähnen und strecken	<i>Du schenkst mir Ruhe und Gelassenheit,</i>
23	Backen aufblähen und auspusten	<i>denn meine Sorgen bläst du von mir.</i>
24	Augengymnastik***	<i>Du öffnest meine Augen</i>
25	2-4 Finger hochkant in den Mund Dann den Spruch deutlich ohne Finger im Mund wiederholen.	<i>Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund Dein Lob verkünde. Tue meinen Mund auf, dich zu loben und schenke mir Deinen Heiligen Geist</i>
26	Abwechselnd die Arme und Beine abschütteln, als wolle man sich von einem Kaugummi befreien	<i>Frei von - Ängsten - Sorgen - Vorurteilen - Trägheit...</i>
27	Gehen****	<i>...mache ich mich auf zu Dir.</i>

*Füße parallel. Knie nicht ganz durchgedrückt. Becken nach vorn. Brustbein hoch. Schultern locker nach vorn. Arme hängen lassen. Hinterkopf nach oben.

**Durch die Nase tief einatmen - In den Unterbauch - In die Brust - In die Flanken - Luft kurz anhalten - Langsam kontrolliert durch den Mund ausatmen bis das Einatmen wie von selbst kommt.

***Kopf gerade. Augen nach links oben, rechts unten, rechts oben und links unten schauen und je den äußersten Blickpunkt fixieren

****Als würde vom Nabel eine Schnur uns nach vorn ziehen. Bewegung aus der Mitte heraus. Arme gegenparallel zu den Beinen

Übung mindestens 3x täglich ganz bewusst, konzentriert und kraftvoll trainiert den Körper wohl intensiver als einmal die Woche ins Fitness-Studio. Sie dauert nur je 1-2 min. Und der Seele wird es auch gut tun.