



## September 2026 - Kniekuss



**Ruhe umgibt mich und  
ist in mir. Ich lasse los  
und erfahre tiefe  
geistige Klarheit.**

**ICH BIN.**

Noch fühlt sich das Leben intensiv an, die Ernte wird eingefahren und wir schauen auf die Früchte der Fülle in unserem Jahr. Doch die Blätter welken bereits und wir spüren, dass es uns mehr und mehr nach innen zieht. Der **Kniekuss** oder auch **Lebensnervstreckung** bringt die lebendige Energie der letzten Montage zur Ruhe und legt sie im eigenen System gut an. Du lernst, dich in Geduld zu üben, wenn sich manches nicht ganz in der Art entwickelte, wie du es dir gewünscht hast und anzunehmen, was du geschenkt bekommen hast. Du erreichst mit dieser Übung geistige Klarheit und kannst von allem loslassen, was dich in Unruhe versetzt. In dieser Ruhe liegt deine Kraft. In der hier beschriebenen, mit dem Atem verbundenen Bewegungsvariante stärkst du nebenbei auch dein Immunsystem und schützt dich vor den ersten Erkältungen, die oft ganz schnell mit dem Herbst kommen.

Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden. Umfasse mit den Zeige- und Mittelfingern jeweils einen großen Zeh und drücke mit dem Daumen auf dessen Nagel. Richte beim Einatmen deine Wirbelsäule von unten nach oben auf und strecke sie. Dabei geht das Kinn leicht in Richtung Brust, damit der Halswirbel sich ausrichten kann. Beim Ausatmen lasse dich aus dem Becken heraus mit der Nase in Richtung Knie sinken und kommen soweit herunter wie es dir möglich ist. 1-2 Minuten, danach entspanne kurz.

### **Alternativen:**

- wenn du mit deinen Händen nicht bis zu den Füßen kommst, darfst du sie gerne weiter vorne auf deinen Beinen ablegen. Halte sie an dieser Stelle und führe die Übung wie oben beschrieben durch.
- Wenn du im Rücken unbeweglich bist und dich kaum nach vorne bewegen kannst, dann bleib trotzdem an dieser Übung dran. Du wirst sehen, dass selbst kleine Bewegungen spürbare Wirkung zeigen und eine Verbesserung bringen.