

Achtsamer Yoga

Yoga ist eine Form von Meditation in Bewegung. Der Begriff Yoga bedeutet übersetzt soviel wie „zusammenbinden“. Damit ist das Zusammenbringen von Körper und Bewusstsein/Geist gemeint. Die Übungen, die wir im MBSR Programm nutzen, werden langsam und achtsam ausgeführt und sind nicht mit sportiven Yogaprogrammen zu verwechseln, wenngleich die Übungen auch zur Stärkung des Körpers beitragen.

Yogaübungen eignen sich im Kontext der Achtsamkeitspraxis zudem besonders gut, da keine Geräte benötigt werden und die Übungen überall und jederzeit ausführbar sind.

Kein Ehrgeiz, kein Wettbewerb aber Motivation und Achtsamkeit

Die Yogaübungen dienen dazu, sich mit der Wahrnehmung und dem Bewusstsein noch intensiver im Körper zu verankern. Die Übungen werden mit Motivation und Entschlossenheit aber keinesfalls mit sportlichem Ehrgeiz ausgeführt. Im Yoga wird jeder Körper völlig individuell gesehen und es geht daher nicht darum, besonders tief in eine Haltung zu gehen. Gleichzeitig ist es wünschenswert, eigene Grenzen und Körperempfindungen während der jeweiligen Haltung neugierig und achtsam wahrzunehmen und spielerisch zu erforschen.

Wenn man von einer Absicht sprechen kann, geht es vielmehr darum, behutsam die eigenen Grenzen zu erforschen und neugierig zu beobachten, wie es sich anfühlt, nicht dem ersten Impuls zu folgen, die Übung zu verlassen. Man kann so vielleicht auch erfahren, dass eine Grenze sich mit der Zeit verschieben lässt und dass die Übungen sich jedes Mal anders anfühlen können.

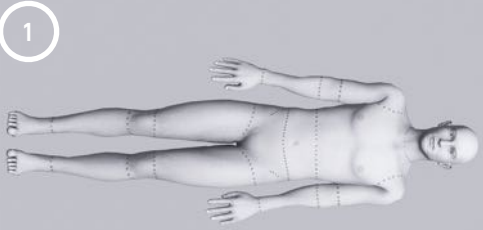
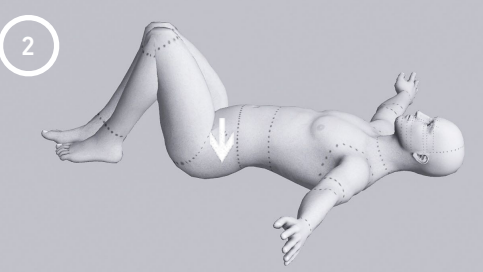
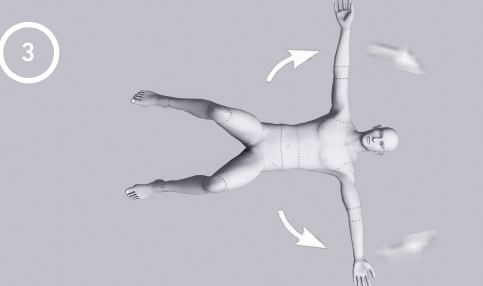
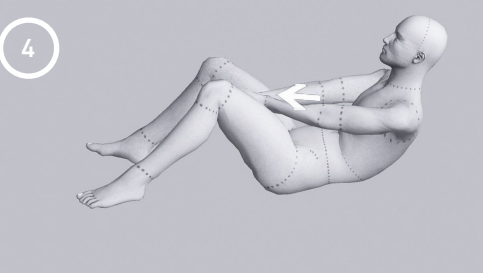
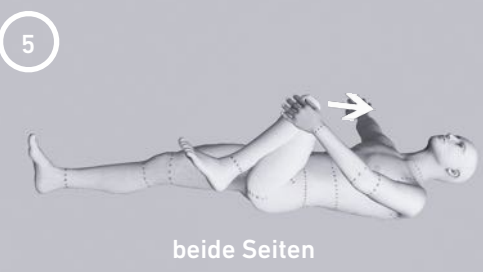


Wenn eine der Übungen nicht durchführbar ist, kann man die Übung auch vor dem geistigen Auge durchführen - das ist besser, als sie gar nicht durchzuführen.

Die Übungen und Bewegungen werden im Rhythmus der Atmung durchgeführt. Auch die Bewegungen in den Übergängen werden im Tempo und Rhythmus des Atems durchgeführt. In der Regel geht man mit der Einatmung in die Anspannung (z.B. das Heben der Arme) und mit der Ausatmung in die Entspannung (z.B. Auflösen der Haltung). Dies kann jedoch bei jedem unterschiedlich sein. Auch hier probiert man achtsam aus, was die sich sinnvoll anfühlende Kombination von Ein-/Ausatmung und der Bewegung ist. Auch während der Übung/Haltung sollte die Atmung ruhig weiterfließen. Stockender Atem kann ein Zeichen für zuviel Ehrgeiz und Anstrengung sein.

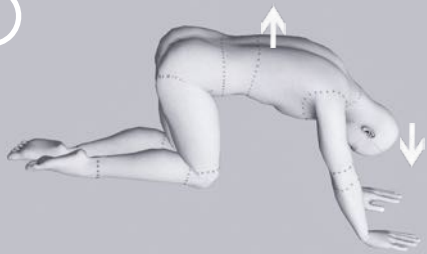
weitere Hinweise zum achtsamen Yoga

- nach einer Hauptmahlzeit ca. 1,5h warten bevor man Yogaübungen durchführt und ca. 0,5h vorher nicht mehr übermässig viel trinken
- innerlich auf die Übung einstimmen, indem man die Vorbereitungen bereits bewusst macht
- bequeme Kleidung für optimale Bewegungsfreiheit tragen
- die Übung in ungestörter Atmosphäre durchführen (Handy aus, sonstige Störungen)
- für gute Belüftung des Raumes sorgen
- Bewegungen langsam und ohne Hektik ausführen
- sich während der Übung die Körperempfindungen bewusst machen
- Gefühle und Gedanken ebenfalls achtsam wahrnehmen
- behutsam an Grenzen herantasten und ca. 5-10% unterhalb der jeweiligen Grenze bleiben
- die Übungen dem Körper anpassen und nicht umgekehrt
- spielerisch und freundlich erforschen, welche Erfahrungen sich im Geist und im Körper während der Übungen abzeichnen
- die Übungen im Rhythmus der Atmung durchführen und die Bewegungen und Übergänge fließend gestalten



	<p>Liegeposition</p> <p>Auf dem Rücken liegend mit den Armen an der Seite des Körpers und den Handinnenflächen nach oben oder unten gerichtet, den Kontakt mit der Unterlage spüren und der Tatsache nähern, dass man hier liegt und atmet. Den Fokus der Betrachtung von Tun im Außen nach Innen richten. Für einige</p>
	<p>Unterer Rücken</p> <p>Die Knie anwinkeln, die Beine geschlossen aufstellen und die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten ausbreiten. Das Becken und den unteren Rücken sanft in den Boden drücken und wieder entspannen. Diese Abfolge einige (3-5x) Male im Rhythmus der Atmung wiederholen. Nach der Übung im</p>
	<p>Bauch</p> <p>Die Knie angewinkelt lassen und die Füße hüftbreit aufstellen. Die Arme seitlich über den Kopf führen. Die Arme geschlossen über den Kopf bringen und die Handinnenflächen zusammenführen. Die Arme geschlossen über den Oberkörper nach vorne zwischen die Knie bringen und den oberen Rücken dabei anheben, sodass die Bauchmuskulatur dabei aktiviert wird.</p>
	<p>Diese Position für ein paar Atemzüge halten und dabei in den Körper hineinspüren und wahrnehmen, was wahrzunehmen ist. Diese Abfolge einige Male wiederholen (3x). Die Haltung auflösen, die Beine wieder ausstrecken und nachspüren.</p>
 <p>beide Seiten</p>	<p>Oberschenkel Rückseite</p> <p>Das linke Knie in Richtung Brustkorb führen und mit der linken Hand das Knie umfassen. Einige Atemzüge in der Haltung verweilen und dann nach eigenem Ermessen wieder auflösen und die Beine wieder ausstrecken. In der Haltung nachspüren. Auf der rechten Seite wiederholen und danach</p>
 <p>beide Seiten</p>	<p>Oberschenkel Rückseite / obere Rücken</p> <p>Das linke Knie zum Brustkorb führen und mit der linken Hand das Knie umfassen und den Kopf anheben und die Stirn zum Knie führen. Einige Atemzüge in der Haltung verweilen und dann nach eigenem Ermessen wieder auflösen. In der Haltung nachspüren. Auf der rechten Seite</p>
 <p>beide Seiten</p>	<p>Oberschenkel Rückseite</p> <p>Die Beine angewinkelt aufstellen und das rechte Bein senkrecht anheben, und in Richtung des Kopfes führen, bis eine Dehnung spürbar wird. Einige Atemzüge in der Haltung verweilen und wieder auflösen. In der Haltung nachspüren. Auf der linken Seite wiederholen.</p>

8



Runder Rücken/Hohlkreuz

Von der vorherigen Übung über die Körperseite in den Vierfuss-Stand kommen. Abwechselnd den Rücken nach oben drücken und den Rücken runden und den Kopf zum Boden neigen. Danach in die umgekehrte Richtung den Kopf zur Decke neigen und Bauch und Brustbein in Richtung Boden dehnen. Die Bewegung im Rhythmus der Atmung einige Male wiederholen.

Zur neutralen Position zurückkehren und im Körper nachspüren.

9

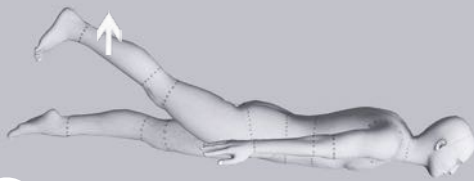


beide Seiten

diagonale Streckung

Aus dem Vierfuss-Stand das rechte Bein waagrecht anheben und vom Körper weg gerade nach hinten dehnen und den Fuss dabei vom Körper weg strecken. Den linken Arm vom Boden heben und waagrecht vom Körper weg nach vorne strecken. Ein paar Atemzüge in der Haltung verbleiben und nach eigenem Ermessen auflösen und nachspüren. Auf der anderen Seite

10

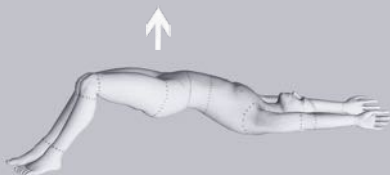


beide Seiten

Bein heben

Aus dem Vierfuss-Stand auf den Bauch legen. Die Beine sind gestreckt und die Fußrücken liegen nach unten auf dem Boden. Das linke Bein waagrecht anheben. Ein paar Atemzüge in der Haltung verweilen, nach eigenem Ermessen auflösen und im Körper nachspüren. Auf der rechten Seite

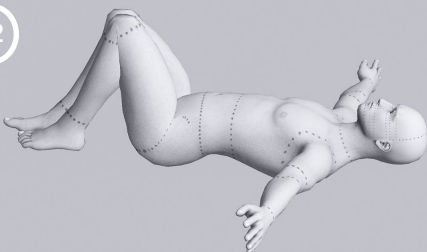
11



Hüfte heben

Vom Bauch über die Seite auf den Rücken drehen. Die Arme auf dem Boden liegend über den Kopf strecken. Die Hüfte anheben. Ein paar Atemzüge in der Haltung verweilen, nach eigenem Ermessen auflösen und die Übung einige Male wiederholen (3x).

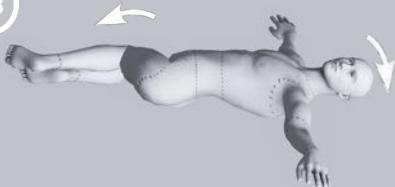
12



Entspannen

Die Knie anwinkeln und die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausbreiten. Einige Atemzüge (ca. 10-15 Atemzyklen) mit der Betrachtung auf die Atmung fokussieren. In den Körper hineinspüren.

13



beide Seiten

Drehung im Rücken

Die Hüfte einige Zentimeter nach links bringen. Mit angewinkelten Beinen die Knie zusammenführen und nach rechts in Richtung Boden sinken lassen. Den Kopf nach links neigen. In die Dehnung hineinspüren und ein paar Atemzüge in der Haltung verweilen. Dann zu Ausgangsposition

14



Streckung im Sitzen

Ins Sitzen kommen und beide Arme über die Körperseiten senkrecht nach oben strecken und die Handflächen nach außen drehen. In der Dehnung ein paar Atemzüge verweilen. Auch hier die Grenzen spüren oder den Impuls die Haltung aufzulösen. Spüren, was passiert, wenn man dem ersten Impuls, die Haltung zu verlassen nicht direkt nachgibt. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo auflösen. In der Dehnung nachspüren.

15



beide Seiten

Streckung im Stehen

Ins Stehen kommen und den rechten Arm über die Seite senkrecht nach oben führen und in Richtung Decke strecken. Die Handinnenfläche nach außen drehen. Ein paar Atemzüge in der Dehnung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo auflösen. Auf der anderen Seite wiederholen und im Körper

16



Streckung im Stehen

Beide Arme über die Seiten senkrecht nach oben führen und in Richtung Decke strecken, die Handinnenflächen können nach außen zeigen. Ein paar Atemzüge in der Dehnung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die

17



beide Seiten

Rotation

Die Arme auf der Hüfte aufstützen und die Ellenbogen zu den Seiten drücken. Mit dem Oberkörper zu linken Seite drehen und den Kopf mitdrehen.

Ein paar Atemzüge in der Dehnung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo auflösen. Auf der anderen Seite wiederholen und im Körper nachspüren.

18



Streckung zu den Seiten

Die Arme auf Schulterhöhe waagrecht zu den Seiten ausbreiten. Die Hände im rechten Winkel nach oben strecken. Die Hände vom Körper zu den Seiten wegschieben.

Ein paar Atemzüge in der Dehnung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo auflösen.

19



beide Seiten

Gleichgewicht

Das Gewicht auf den linken Fuss verlagern. In einer fließenden Bewegung die gestreckten Arme über die Körperseiten über den Kopf führen und die Handinnenflächen zusammenbringen. Hände mit den Handinnenflächen zueinander vor der Mitte der Brust zusammenführen. Den rechten Fuss mit der Fußsohle an die Innenseite der Wade oder des Oberschenkels des linken Beines führen (nicht im Bereich des Knies). Die mit den Handinnenflächen zusammengelegten Hände über die Mitte der Brust und das Gesicht in Richtung Decke führen. Mit den Augen einen festen Punkt fixieren, um das Gleichgewicht besser halten zu können.

Ein paar Atemzüge in der Haltung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo auflösen.

20



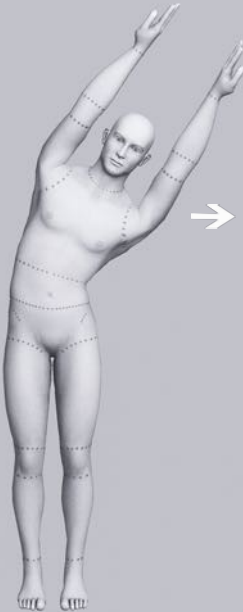
beide Seiten

Gleichgewicht

Die Arme auf Schulterhöhe waagrecht zu den Seiten ausbreiten, die Handinnenflächen zeigen nach unten. Das linke Knie so anheben, dass der Oberschenkel parallel zu Boden ist.

Ein paar Atemzüge in der Haltung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo auflösen. Auf der anderen Seite wiederholen und im Körper nachspüren. Auf

21



beide Seiten

Streckung über die Seiten

Die Arme senkrecht nach oben strecken. Die Hände berühren sich nicht. Die Knie zu Entlastung leicht anwinkeln. Den gesamten Oberkörper zur linken Seite neigen. Ein paar Atemzüge in der Dehnung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo auflösen und nachspüren.

22



Oberschenkel

Im Stehen beiden Knie beugen und leicht in die Hocke gehen und die Arme waagrecht nach vorne Strecken.

Ein paar Atemzüge in der Dehnung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo auflösen und wieder zum Stehen kommen.

23

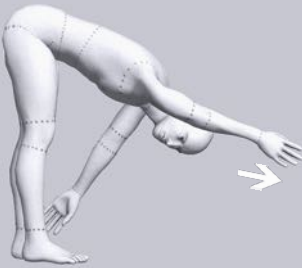


Vorwärtsbeuge

Den Oberkörper und Rumpf nach vorne in Richtung Boden beugen. Die Hände und den Kopf locker in Richtung Boden hängen lassen.

Ein paar Atemzüge in der Haltung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo

24



Streckung über die Seiten

Den Oberkörper und den Rumpf nach vorne beugen im Winkel von ca. 45 Grad. Die linke Hand auf dem linken Bein oder Fuss ablegen und den rechten Arm in einer Linie mit dem Oberkörper nach vorne dehnen. Ein paar Atemzüge in der Haltung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo auflösen und wieder zum Stehen kommen.

beide Seiten

25



diagonale Streckung

Den linken Arm ca. 45 Grad über die Seite des Körpers nach oben führen und von Körper weg strecken. Das rechte Bein aus der Hüfte heraus zur Seite anheben.

Ein paar Atemzüge in der Haltung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo auflösen und wieder zum Stehen kommen.

beide Seiten

26



langer Rücken

Den Oberkörper und Rumpf nach vorne in Richtung Boden beugen. Die Hände auf den Unterschenkeln/den Schienbeinen abstützen. Den Kopf nach vorne Strecken, sodass der Rücken in die Länge gedehnt wird.

Ein paar Atemzüge in der Haltung verweilen und in die Haltung hineinspüren. Die Haltung nach eigenem Ermessen und in eigenem Tempo

27



Streckung über die Seiten

Wieder zum Sitzen kommen. Im Sitzen die Arme über die Seiten senkrecht nach oben über den Kopf führen. Die Handinnenflächen zeigen zueinander oder nach außen. Die Arme in Richtung Decke strecken und in die Dehnung spüren. Die Haltung für ein paar Atemzüge halten und dann nach eigenem Ermessen auflösen und in der Dehnung nachspüren.

28



Liegeposition

Ins Liegen kommen und entspannen. Das Gewahrsein auf die Atmung richten und hier für ca. 2 Minuten bei der Betrachtung bleiben. Danach den Körper als ganzes Wahrnehmen und ähnlich dem Bodyscan mit der Aufmerksamkeit durch den Körper wandern - jedoch in größeren Bereichen und für ca. 2 Minuten.

Übersicht der Übungen am Boden

