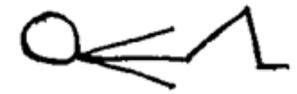


Achtsame Körperarbeit/YOGA

Rückenlage

Komme in die Rückenlage. Die Beine sind gestreckt, die Arme liegen lang neben dem Körper, die Handflächen weisen nach oben. Wenn unangenehme Wölbungen im unteren Rücken entstehen, winkle die Beine an und stelle die Füße auf dem Boden auf. Bei einem unangenehmen Gefühl im Nacken kannst du ein kleines Kissen unter den Kopf legen. Wenn es für dich in Ordnung ist, schließe die Augen. Nimm die Empfindungen deines Körpers wahr. Spüre den Atem. Erlaube dir mit jedem Atemzug mehr nachzugeben und lass alle Anspannung aus dem Körper fließen.



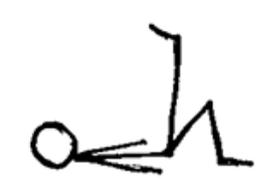
Streckung im Liegen

Die Beine sind gestreckt, die Füße berühren sich. Lege die gestreckten Arme neben dem Kopf ab, die Handfläche weisen zueinander. Dehne einatmend den Körper von den Zehen bis zu den Fingerspitzen. Gib ausatmend leicht nach ohne die Haltung zu Verlassen und Dehne mit jeder Einatmung deinen Körper. Die Arme wieder neben dem Körper entspannen und nachspüren.



Einseitige Beinhebeübung

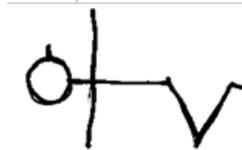
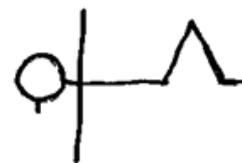
Winkle nacheinander beide Beine an. Stelle die Füße nah am Gesäß auf. Die Arme liegen lang neben dem Körper, die Handflächen zum Boden. Hole das angewinkelte rechte Bein zum Körper und strecke es. Die Ferse weist in Richtung Decke. Spüre die Dehnungen. Das Bein wieder anwinkeln und den Fuß neben dem anderen Fuß aufstellen. Die andere Seite.



Drehung im Liegen

Wenn du ein Kissen unter dem Kopf liegen hast, entferne es jetzt.

Breite beide Arme im rechten Winkel zum Körper aus. Schultern und Nacken sind entspannt. Lasse die Beine nach rechts sinken. Drehe den Kopf nach links. Spüre in die Haltung hinein und gebe mit jeder Ausatmung alle überflüssige Anspannung auf. Wieder zurück zur Mitte kommen. Zur anderen Seite wiederholen. Die Arme lang neben den Körper legen.



Brückenhaltung

Die Arme liegen lang neben dem Körper, die Handflächen zum Boden. Hebe das Gesäß und den Rücken vom Boden ab. Führe die Arme weit nach hinten und lege sie neben dem Kopf ab. Lass den Atem in die Haltung fließen. Die Füße und die Schultern tragen das Gewicht des Körpers. Komme mit einer Ausatmung zurück. Rolle die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel ab und lege das Gesäß sachte auf dem Boden ab. Die Arme lang neben den Körper legen. Reicht eine Ausatmung nicht zum Verlassen der Haltung aus, lasse den Atem frei fließen. Wiederhole die Haltung in eigener Regie.



Beinumarmung im Liegen

Hole die angewinkelten Beine zum Körper und umarme sie. Nimm alle Empfindungen deines Körpers wahr, auch die Bewegung des Atems. Löse die Hände und stelle nacheinander die Füße auf dem Boden auf.



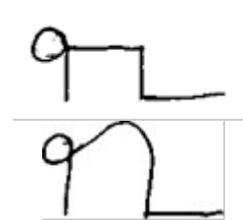
Dehnung der Leisten im Liegen

Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen nah am Gesäß auf und berühren sich. Lasse die Knie nach außen sinken, das rechte Knie nach rechts, das linke Knie nach links. Spüre die Dehnung in der Leistenengegend und gib mit jeder Ausatmung nach. Schiebe die Füße über den Boden nach vorne bis die Beine gestreckt sind ohne die Knie zu heben. Komme über eine Seite zum Sitzen.



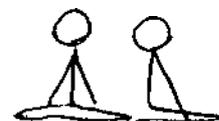
Katzenhaltung

Komme in den Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich unter den Schultergelenken, die Knie unter den Hüftgelenken. Der Rücken ist parallel zum Boden, langer Nacken. Führe den Kopf in Richtung Halsgrube und ziehe die Bauchdecke zur Wirbelsäule. Wölbe den unteren Rücken zu einem Katzenbuckel. Ausatmend wieder in den Vierfüßlerstand kommen. Wiederhole diese Übung einige Male in deinem Rhythmus. Du kannst die Bewegung mit der Atmung verbinden. Ausatmend den Buckel bilden und einatmend zurück.



Sitzen

Wähle einen Sitz nach Möglichkeit mit gekreuzten Beinen. Du kannst aber auch mit gestreckten Beinen oder auf den Fersen oder auf einem Stuhl sitzen. Wichtig ist, dass du in deiner Sitzposition die Wirbelsäule gut aufrichten kannst. Nimm das Meditationskissen zur Hilfe. Spüre deine Basis auf dem Boden, die Füße, die Beine und das Gesäß. Gib das Gewicht des Körpers über die Basis an den Boden ab. Richte das Becken auf und die Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel. Die Schultern sinken locker nach hinten unten. Langer Nacken. Der Scheitelpunkt strebt zur Decke. Du kannst die Hände auf die Oberschenkel legen. Spüre deinen Atem.



Berghaltung

Die Arme seitlich parallel zum Boden heben. Drehe die Handflächen zur Decke. Die Hände nah über dem Kopf falten. Die Zeigefinger sind gestreckt, die anderen Finger verschränkt. Nimm die Ellenbogen weit nach hinten. Lasse die Hände zur Decke streben. Die Schultern bleiben nach hinten unten ausgerichtet. Spüre die Dehnungen und den Fluss deines Atems. Lasse die Hände wieder nah zum Kopf sinken. Löse die Hände, breite die Arme aus und lasse sie sinken. Die Hände zurück auf die Oberschenkel legen.



Beine lockern

Löse die Beinhaltung, stütz dich mit den Händen nach hinten ab und lockere die Beine.



Nackeln beugen

Komme in den Kniestand. Wenn es unangenehm ist, kannst du ein Kissen unter die Knie legen. Spüre die Aufrichtung der Wirbelsäule. Lass das Kinn in Richtung Decke streben. Gib das Gewicht des Kopfes an den Nacken ab, soweit es dir angenehm ist. Schauge einen ruhigen Punkt an der Decke an. Richte dich wieder auf



Dehnung der Schlüsselbeingegend

Falte die Hände über dem Gesäß. Die Zeigefinger sind gestreckt, die anderen Finger verschränkt. Hebe die gestreckten Arme vom Rücken ab und nimm die entstehenden Dehnungen wahr.

Die Arme sinken lassen. Löse die Hände und lasse die Arme lang neben dem Körper hängen.



Rückbeuge aus dem Kniestand

Lege vier Finger in die Nierengegend. Die Daumen zeigen nach vorne. Die Ellenbogen streben zueinander. Hebe das Kinn und gib den Kopf an den Nacken ab, soweit es für dich angenehm ist. Spüre die Dehnungen und die Atmung in dieser Haltung. Zuerst den Kopf heben, dann die Arme lösen.



Nachspüren in „Yoga-Mudra“

Lasse das Gesäß zu den Fersen sinken. Lege den Rumpf auf den Oberschenkeln ab und die Stirn auf den Boden. Du kannst auch die Stirn auf die geballten Fäuste legen, wenn das angenehmer ist. Wenn du Stirn am Boden hast, lege die Arme lang neben den Körper. Spüre nach.



Aufrichten in den Stand

Stütze dich mit den Händen nach vorne ab und komme in den Kniestand. Hole ein Bein vor. Lege die Hände auf die Oberschenkel und richte dich auf



Stehen

Spüre den Bodenkontakt der Füße, der Fersen, der Fußaußenkanten und der Zehenballen. Spüre die Beine, das Becken. Richte die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel auf. Die Schultern tropfen nach hinten unten ab. Langer Nacken, der Scheitelpunkt strebt zur Decke. Nimm deinen Körper in diesem aufrechten Stand wahr und spüre den Atem



Dehnung im Stehen

Führe mit einer Einatmung beide Arme über vorne in die Senkrechte. Die Handflächen weisen zueinander. Nimm den Bodenkontakt der Füße wahr und die Finger, die in Richtung Decke streben und dazwischen die Dehnung. Die Arme sinken lassen und nachspüren.



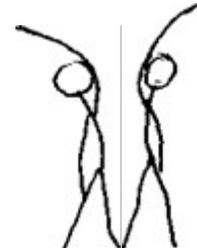
Dehnung im Stehen und Gleichgewichtsübung

Wiederhole die vorhergehende Übung. Schauge einen ruhigen Punkt nah vor dir auf den Boden an. Wenn du dich sicher fühlst, lasse die Hände immer mehr in Richtung Decke streben bis sich die Fersen vom Boden abheben und du auf den Zehen stehst. Wenn du spürst, dass du wackelst, führe diese Übung mit den Fußsohlen auf dem Boden aus. Lasse die Füße zum Boden sinken und hole die Arme wieder lang neben den Körper.



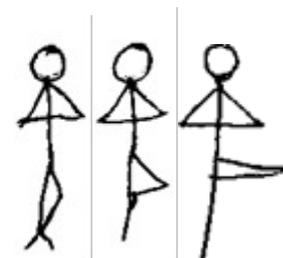
Flankendehnung

Hebe den linken Arm seitlich in Schulterhöhe. Drehe die Handfläche zur Decke und hebe den Arm in die Senkrechte. Lass die rechte Hand am Oberschenkel entlang gleiten bis du eine angenehme Dehnung der linken Seite spürst. Nimm den Atem wahr. Richte dich mit einer Einatmung wieder auf und lasse den Arm sinken. Spüre nach. Wiederhole zur anderen Seite.



Gleichgewichtshaltung

Verlagere das Körpergewicht auf das rechte Bein. Lege die Handflächen vor der Brust aneinander. Schauge einen ruhigen Punkt nah vor dir auf dem Boden an. Führe die linke Ferse innen an den rechten Unterschenkel. Das ist schon eine Gleichgewichtshaltung. Wenn du dich stabil und sicher fühlst, hebe den Fuß am Bein entlang bis zum Knie oder Oberschenkel - soweit wie es dir möglich ist. Lasse das Bein wieder sinken. Beide Füße stehen fest auf dem Boden auf. Die Arme sinken lassen. Wiederholung zur anderen Seite.



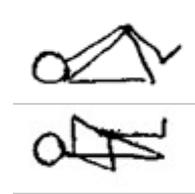
Vorbeuge aus dem Stand

Lege die Hände auf die Oberschenkel. Beuge dich mit langen Rücken parallel zum Boden vor. Langer Nacken. Nimm die Wirbelsäule in ihrer ganzen Länge bewusst atmend wahr. Die Hände rutschen zu den Knien, die Finger weisen nach innen. Nimm die Spannung aus den Kniekehlen. Beuge dich Stück für Stück vor soweit wie es heute für dich richtig ist. Wenn du deine Vorbeuge erreicht hast, lasse Kopf, Arme und Rumpf hängen. Fasse die Beine oder Füße da, wo du gut hinkommst. Spüre deine Körper und den Atem in dieser Haltung. Gib in den Knien nach und lasse das Gesäß sinken. Lege die Hände auf den Boden. Wandere mit den Händen nach vorne und komme in den Vierfüßlerstand. Komme in die Rückenlage.



Ausgleich für den unteren Rücken

Hole die angewinkelten Beine zum Körper. Lege die Handflächen auf die Kniescheiben, die Finger zeigen zu den Füßen. Die Arme sind angewinkelt. Mit einer Ein-atmung die Arme strecken, ausatmend die Arme an-winkeln. Nur durch das Strecken und Beugen der Arme werden die Beine bewegt. Komm zur Ruhe.



Dehnung des Nackens

Umarme die Beine. Hebe mit einer Ausatmung den Kopf, die Stirn in Richtung Knie. Nimm einige ruhige Atemzüge. Lege den Kopf mit langem Nacken auf dem Boden ab. Löse die Hände. Stelle nacheinander die Füße auf dem Boden auf und lasse die Füße vorgleiten.



Rückenlage

Siehe Anfang.

