

# Achtsamkeitsyoga

mit

## Ilka und Jan



# Inhaltsverzeichnis

Achtsamkeitsyoga Teil 1 – am Boden .....	2
1.) Liegeposition .....	2
2.) Unterer Rücken .....	2
3. + 4.) Bauch .....	3
5.) Oberschenkel Rückseite .....	4
6.) Oberschenkel Rückseite und oberer Rücken .....	4
7.) Oberschenkel Rückseite .....	4
8.) Runder Rücken und Hohlkreuz .....	5
9.) Diagonale Streckung .....	5
10.) Bein heben .....	6
11.) Hüfte heben .....	6
12.) Entspannen .....	7
13.) Drehung im Rücken .....	7
14.) Streckung im Sitzen .....	7
Achtsamkeitsyoga Teil 2 – im Stehen .....	8
15.) Streckung im Stehen .....	8
17.) Rotation .....	9
18.) Streckung zu den Seiten .....	9
19.) Gleichgewicht .....	10
20.) Gleichgewicht .....	10
21.) Streckung über die Seiten .....	11
22.) Oberschenkel .....	11
23.) Vorbeuge .....	12
24.) Streckung nach vorne .....	12
25.) Diagonale Streckung .....	13
26.) Langer Rücken .....	13
27.) Streckung über die Seiten .....	14
28.) Liegeposition .....	14

# Achtsamkeitsyoga Teil 1 – am Boden

## 1.) Liegeposition



Du liegst auf dem Rücken mit den Armen an der Seite des Körpers. Deine Handflächen können nach unten oder nach oben gerichtet sein. Spüre jetzt den Kontakt zu deiner Unterlage und zum Boden. Spüre, dass du liegst und atmest. Du kannst deinen Fokus jetzt von außen nach innen richten. Bleibe für einige Atemzüge bei der Wahrnehmung deines Ein- und Ausatmens. Sollten deine Gedanken abschweifen, kehre ruhig und freundlich zu deiner Atmung zurück.

## 2.) Unterer Rücken



Winkele deine Knie an und stelle deine Beine geschlossen auf. Die Arme werden auf Schulterhöhe zu den Seiten ausgebreitet. Spüre in deinen Körper und gehe mit deiner Aufmerksamkeit in den unteren Rücken. Drücke dann dein Becken und deinen Lendenwirbelbereich sanft in den Boden und entspanne dann wieder. Wiederhole diese Abfolge einige Male (5–6-mal) im Rhythmus deiner Atmung. Danach lass deine Atmung fließen und spüre in deinen Körper.

### 3. + 4.) Bauch



Lass deine Knie angewinkelt und die Füße etwa hüftbreit aufgestellt. Die Arme führst du seitlich über den Kopf. Schließe die Hände über deinem Kopf zusammen und führe die Handinnenflächen zueinander. Führe dann die Arme mit zusammengeschlossenen Händen über oben nach vorne und bringe sie zwischen die Knie.



Dein oberer Rücken wird dabei angehoben und die Bauchmuskulatur aktiviert. Halte diese Position für einige ruhige Atemzüge, spüre dabei in deinen Körper hinein und nehme wahr, was wahrzunehmen ist.

Wiederhole diese Abfolge einige Male (3–5-mal). Löse die Haltung dann auf, strecke die Beine aus, die Arme liegen wieder seitlich neben dir und spüre in deinen Körper nach.

### **5.) Oberschenkel Rückseite**



Führe dein linkes Knie Richtung Brust und umfasse es mit deiner linken Hand. Verweile einige Atemzüge in dieser Haltung und löse sie nach eigenem Ermessen wieder auf und strecke deine Beine aus. Spüre in dieser entspannten Haltung nach. Wiederhole diese Haltung mit der rechten Seite, löse sie dann wieder auf, strecke deine Beine und spüre in deinen Körper nach.

### **6.) Oberschenkel Rückseite und oberer Rücken**



Stelle deine Beine angewinkelt auf und hebe das rechte Bein senkrecht an und führe es in Richtung deines Kopfes, bis du eine Dehnung spürst. Verweile einige Atemzüge in dieser Haltung und löse sie dann wieder auf. Spüre in deinem Körper nach. Wiederhole diese Übung mit der linken Seite.

### **7.) Oberschenkel Rückseite**



Stelle deine Beine angewinkelt auf und hebe das rechte Bein senkrecht an. Führe das gehobene Bein in Richtung deines Kopfes. Achte darauf, dass das Bein gestreckt bleibt. Verweile einige Atemzüge in dieser Haltung und löse sie wieder auf. Stelle beide Füße hüftbreit nebeneinander und spüre in dieser Haltung nach.

Wiederhole diese Übung mit der linken Seite, löse sie dann wieder auf, strecke deine Beine und spüre in deinen Körper nach.

### 8.) Runder Rücken und Hohlkreuz



Begebe dich von der vorherigen Übung über eine Körperseite in den Vierfüßlerstand. Stelle deine Hände schulterbreit und deine Knie hüftbreit auf. Runde nun deinen Rücken, soweit du kannst, bringe dabei den Kopf nach unten und das Kinn in Richtung Brust. Gehe danach in die umgekehrte Richtung, bringe den Kopf nach oben, schaue schräg zur Decke, bringe Bauch und Brust in Richtung Boden und gehe ins Hohlkreuz. Wiederhole diese beiden Bewegungen einige Male abwechselnd im Rhythmus deiner Atmung. Gehe dann in die neutrale Vierfüßlerposition zurück und spüre in deinen Körper nach.

### 9.) Diagonale Streckung



Hebe aus dem Vierfüßlerstand das rechte Bein waagerecht an. Ziehe dabei die rechte Ferse (Fuß) nach hinten und achte darauf, dass das rechte Bein gestreckt und dein Rücken gerade ist. Spanne dafür deine Bauch- und Beckenmuskulatur leicht an. Hebe nun den linken Arm vom Boden und strecke ihn waagerecht nach vorne aus. Bleibe ein paar Atemzüge in dieser Haltung und löse sie nach deinem Ermessen wieder auf. Spüre in deinen Körper hinein. Wiederhole diese Übung mit der linken Seite.

#### **10.) Bein heben**



Lege dich vom Vierfüßlerstand auf den Bauch. Strecke deine Beine aus, die Fußrücken am Boden. Deine Arme liegen neben dir auf dem Boden, die Handflächen nach unten. Spanne deine Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht an. Hebe nun dein linkes Bein gestreckt nach oben, soweit du kommst, ohne dein Becken vom Boden abzuheben. Bleibe für einige Atemzüge in dieser Haltung und löse sie nach eigenem Ermessen wieder auf. Spüre in deinen Körper hinein. Wiederhole diese Übung mit dem rechten Bein.

#### **11.) Hüfte heben**



Drehe dich vom Bauch über eine Seite auf den Rücken. Strecke die Arme über den Kopf und lege sie ab. Winkele deine Beine an und stelle die Füße auf. Ziehe deine Füße so nah wie möglich an dein Becken heran. Hebe nun dein Becken an, löse langsam die Lendenwirbelsäule und dann die Brustwirbelsäule vom Boden und schiebe dabei dein Becken nach oben. Verweile einige Atemzüge in dieser Position und rolle dann langsam den Rücken – Wirbel für Wirbel – wieder am Boden ab. Wiederhole diese Übung einige Male und spüre dann in deinen Körper.

## 12.) Entspannen



Deine Knie sind angewinkelt und deine Arme seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt. Fokussiere dich für einen längeren Zyklus (10 – 15 Atemzüge) auf deine Atmung und spüre in deinen Körper hinein.

## 13.) Drehung im Rücken



Bringe in der liegenden Position (Rücken) dein Becken einige Zentimeter nach links. Lasse nun deine angewinkelten Beine nach rechts in Richtung Boden gleiten. Dein Kopf dreht sich dabei nach links. Achte darauf, dass sich deine beiden Schulterblätter auf dem Boden befinden. Spüre in die Dehnung hinein und verweile für einige Atemzüge in dieser Position. Gehe dann mit weiterhin angewinkelten Beinen zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole diese Dehnung auf der linken Seite, deine Beine

gehen dabei links in Richtung Boden, Arme sind seitlich ausgestreckt, dein Kopf schaut nach rechts.

## 14.) Streckung im Sitzen



Komme ins Sitzen, versuche mittig auf deinen Sitzhökerknochen zu sitzen und das Becken senkrecht aufzustellen. Hebe nun beide Arme senkrecht am Körper entlang über den Kopf nach oben, bringe dabei deine Handflächen nach außen. Verweile in dieser Dehnung für einige Atemzüge. Spüre deine Grenzen und den Impuls, die Haltung aufzulösen. Spüre, was passiert, wenn du dem ersten Impuls die Haltung aufzulösen, nicht nachgibst. Löse dann die Haltung nach deinem Ermessen auf und spüre in deinem Körper nach.

# Achtsamkeitsyoga Teil 2 – im Stehen

## 15.) Streckung im Stehen



Komme ins Stehen und führe den rechten Arm über die Seite senkrecht nach oben und strecke ihn zur Decke. Drehe die Handinnenfläche nach außen. Bleibe für einige Atemzüge in dieser Haltung und spüre in die Dehnung hinein. Löse die Haltung nach deinem Ermessen und in deinem eigenen Tempo auf.

Wiederhole die Haltung mit deinem linken Arm und spüre nach dem Auflösen der Position in deinen Körper hinein.

## 16.) Streckung im Stehen



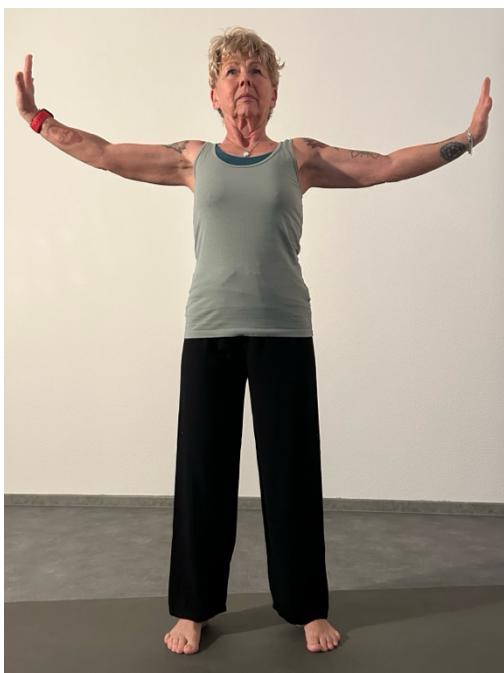
Führe beide Arme senkrecht über die Seiten nach oben und strecke sie in Richtung Decke, die Handinnenflächen zeigen nach außen. Verweile für einige Atemzüge in dieser Streckung und spüre in deinen Körper hinein. Löse dann die Haltung nach eigenem Ermessen auf.

### **17.) Rotation**



Stütze die Hände auf deiner Hüfte auf und drücke deine Ellenbogen zu den Seiten. Drehe deinen Oberkörper und Kopf nun zur linken Seite. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist und du deine Halswirbelsäule nicht überstreckst. Verweile für einige Atemzüge in dieser Dehnung und spüre in die Haltung hinein. Löse die Drehung dann nach deinem Ermessen und deinem Tempo auf. Wiederhole die Drehung zur anderen Seite und spüre in die Dehnung hinein.

### **18.) Streckung zu den Seiten**



Strecke deine Arme zu beiden Seiten waagerecht aus. Deine Hände stehen im rechten Winkel zu deinen Unterarmen und zeigen nach oben. Versuche die Hände vom Körper zu den Seiten hin wegzuschieben. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule aufrecht ist. Verweile für einige Atemzüge in dieser Haltung und spüre in sie hinein. Löse dann die Position nach eigenem Ermessen und in deinem Tempo auf.

## 19.) Gleichgewicht



Stehe mit den Füßen hüftbreit und parallel. Führe in einer fließenden Bewegung deine Arme gestreckt über die Körperseiten nach oben bis über deinen Kopf und bringe deine Handinnenflächen zusammen. Führe von dort deine aufeinanderliegenden Hände zur Mitte deiner Brust. Verlagere dann langsam dein Gewicht auf deinen linken Fuß, hebe deinen rechten Fuß vom Boden und führe ihn an der Innenseite deiner linken Wade entlang und setze ihn am oberen Teil deiner Wade oder der Innenseite deines Oberschenkels an. Dein rechtes Knie zieht nach außen. Bringe nun die mit den Handinnenflächen zusammengefalteten Hände über die Mitte der Brust und des Gesichts nach oben in Richtung Decke. Fixiere mit deinen Augen einen Punkt an der dir gegenüberliegenden Wand. So kannst du das Gleichgewicht besser halten. Verweile für einige Atemzüge in dieser Haltung und spüre in deinen Körper hinein. Löse die Haltung dann nach deinem Ermessen und in deinem Tempo wieder auf.

Wiederhole die Übung auf der linken Seite.

## 20.) Gleichgewicht



Stehe mit deinen Füßen hüftbreit und parallel. Breite deine Arme auf Schulterhöhe waagerecht zu den Seiten aus, deine Handinnenflächen zeigen nach unten. Hebe nun das linke Knie so an, dass dein linker Oberschenkel parallel zum Boden steht. Bleibe für einige Atemzüge in dieser Haltung und spüre in sie hinein. Löse sie dann nach deinem Ermessen und in deinem Tempo auf.

Wiederhole diese Übung mit deinem rechten Bein und löse die Haltung dann nach deinem Ermessen und in deinem Tempo wieder auf. Spüre in deinen Körper hinein.

## 21.) Streckung über die Seiten



Strecke deine Arme senkrecht nach oben. Halte deine Arme parallel zueinander, die Hände berühren sich nicht. Beuge deine Knie zur Entlastung etwas. Neige nun deinen gesamten Oberkörper zur linken Seite. Achte darauf, dass dein Oberkörper in der seitlichen Dehnung nach vorne parallel ausgerichtet ist. Verweile für einige Atemzüge in dieser Haltung und spüre in sie hinein. Löse die Position nach eigenem Ermessen auf.

Wiederhole die Streckung auf der rechten Seite. Nach dem Auflösen der Position spüre in deinen Körper.

## 22.) Oberschenkel



Stehe mit den Füßen hüftbreit und parallel. Beuge dann beide Knie und gehe leicht in die Hocke. Deine Arme sind waagerecht nach vorne ausgestreckt. Bleibe für einige Atemzüge in dieser Haltung und spüre in sie hinein. Löse die Position dann nach deinem Ermessen und in deinem Tempo wieder auf und komme zum Stehen.

### **23.) Vorbeuge**



Stehe mit den Füßen hüftbreit und parallel. Beuge aus einer aufrechten Position deinen Kopf, dann den Oberkörper und zuletzt den Rumpf nach vorne in Richtung Boden. Lasse deine Arme und Hände sowie deinen Kopf locker hängen. Verweile für einige Atemzüge in dieser Position und spüre in sie hinein. Löse dann die Haltung nach deinem Ermessen und in deinem Tempo.

### **24.) Streckung nach vorne**



Stehe mit den Füßen hüftbreit und parallel. Beuge deinen Oberkörper und den Rumpf im 45° Winkel nach vorne. Lege dann deine linke Hand auf dein linkes Bein oder den linken Fuß und strecke deinen rechten Arm in einer Linie zum Oberkörper nach vorne aus.

Verweile in dieser Haltung für einige Atemzüge und spüre hinein. Löse die Position dann nach eigenem Ermessen und in deinem Tempo auf und komme wieder zum Stehen.

Wiederhole die Übung auf der anderen Seite. Nach dem Auflösen der Position spüre in deinen Körper.

### **25.) Diagonale Streckung**



Stehe mit den Füßen hüftbreit und parallel. Führe dann deinen linken Arm über die Seite des Körpers nach oben in einen 45° Winkel. Hebe danach dein rechtes Bein aus der Hüfte heraus in die entgegengesetzte Richtung an. Verweile für einige Atemzüge in dieser Position und spüre in sie hinein. Löse dann die Haltung nach deinem Ermessen und in deinem Tempo wieder auf und komme zum Stehen.

Wiederhole die Übung auf der anderen Seite. Nach dem Auflösen der Position spüre in deinen Körper.

### **26.) Langer Rücken**



Stehe mit den Füßen hüftbreit und parallel. Beuge deinen Oberkörper und den Rumpf langsam nach vorne in Richtung Boden. Stütze dann deine Hände auf deinen Unterschenkeln ab. Strecke deinen Kopf nach vorne, sodass dein Rücken in die Länge gedeht wird. Bleibe für einige Atemzüge in dieser Haltung und spüre in sie hinein. Löse dann die Haltung nach deinem Ermessen und in deinem Tempo wieder auf und komme ins Stehen.

### **27.) Streckung über die Seiten**



Komme nun wieder ins Sitzen. Beuge deine Beine und führe die Fußinnenflächen zusammen, deine Knie fallen zu den Seiten nach außen. Sitze möglichst aufrecht auf den Sitzhöckerknochen, das Becken senkrecht. Führe nun deine Arme senkrecht über die Seiten nach oben. Die Handinnenflächen zeigen nach außen. Strecke jetzt deine Arme in Richtung Decke und spüre in die Dehnung hinein. Halte diese Position für einige Atemzüge und löse sie nach eigenem Ermessen auf.

### **28.) Liegeposition**



Komme nun ins Liegen und Entspannen. Richte deine Aufmerksamkeit für etwa 2 Minuten auf deine Atmung, nimm bewusst deine Ein- und Ausatmung wahr. Wandere nun mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen gesamten Körper, beginnen mit den Füßen und ende beim Kopf. Danach kommst du mit deiner Wahrnehmung langsam ins Hier und Jetzt zurück, räkele und strecke dich sanft und richte dich über eine Seite ins Sitzen auf.