

# **Im Körper beheimatet sein**

## **Woche 3**

## Übungen für zu Hause nach Woche 3

1. Abwechselnd Body Scan und Körperarbeit mit Audio
2. Sitzmeditation, Achtsamkeit des Atmens (+/- 20 Minuten)
3. Bogen mit unangenehmen Ereignissen ausfüllen
4. Fange Augenblicke während des Tages ein. Sei dir bewusst, wenn du Dinge automatisch machst oder wenn dich etwas aus dem Gleichgewicht bringt. Gibt es Dinge, auf die du lieber nicht schaust?

Unangenehme Erlebnisse (Nach dem Muster-Tagebuch in *Gesund durch Meditation* nach Jon Kabat-Zinn)

Beschreibe dein Erlebnis	Warst du dir der unangenehmen Erfahrung <u>während</u> des Geschehens bewusst?	Wie genau fühlte sich dein Körper in dem Moment an? Was hast du gespürt?	Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?	Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in dem Moment, in dem du das schreibst?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				

Unangenehme Erlebnisse (Nach dem Muster-Tagebuch in *Gesund durch Meditation* nach Jon Kabat-Zinn)

Beschreibe dein Erlebnis	Warst du dir der unangenehmen Erfahrung <u>während</u> des Geschehens bewusst?	Wie genau fühlte sich dein Körper in dem Moment an? Was hast du gespürt?	Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?	Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in dem Moment, in dem du das schreibst?
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

## Achtsames Yoga

Viele von uns scheuen sich vor Körperübungen, weil damit Unannehmlichkeiten oder Anstrengungen verbunden sind, weil Übungsgeräte angeschafft werden müssen, oder weil man dazu ein Sportstudio aufsuchen muss. Wenn dies für dich zutrifft, könnte achtsames Yoga genau die Übungsform sein, nach der du immer schon gesucht hast.

Das Wort „Yoga“ bedeutet „Joch“ im Sanskrit und beschreibt ein Zusammenbringen von Körper und Geist. Yoga ist eine Form von Meditation, die, wenn sie regelmäßig ausgeführt wird, eine wunderbare Geist/Körper-Übung für Menschen ist, die sich in Richtung umfassender Gesundheit entwickeln möchten.

Hatha Yoga besteht aus Haltungen, die achtsam und mit Aufmerksamkeit auf den Atem ausgeführt werden. Sie sind leicht zu erlernen und haben nachhaltige Wirkungen, wenn sie regelmäßig praktiziert werden. Die Übungen in unserem Programm sind sehr sanft. Eine regelmäßige Ausführung wird sich positiv auf deine Skelettmuskulatur, deine Kraft und Balance auswirken und dir dabei helfen, in einen Zustand tiefer Entspannung und Aufmerksamkeit zu kommen. Viele Menschen entwickeln mit den Übungen eine größere Gelassenheit, verbesserte Durchblutung, bessere Fitness und eine geringere Anfälligkeit für Krankheiten.

Wenn du Yoga übst, nimm die gleiche innere Haltung ein wie bei der Meditation: Halte die Aufmerksamkeit im Moment, versuche nicht, irgendein Ziel zu erreichen, erlaube dir einfach zu sein, wie du jetzt bist, und lege jede Art von Selbstbewertung ab. Bewege dich langsam und bewusst. Mit achtsamem Yoga erforschst du deine Grenzen, ohne sie gewaltsam zu überschreiten. Stattdessen spielen wir mit dem Verweilen an unserer Grenze und atmen dabei. Damit verbunden ist eine Haltung von Wertschätzung für deinen Körper und für die „Botschaften“, die du darüber erhältst, wann es Zeit ist, aufzuhören oder wann es besser ist, eine Übung vielleicht ganz auszulassen, wenn deine Befindlichkeit das nahelegt.

Für Yoga benötigst du keine speziellen Übungsgeräte. Du kannst fast überall üben. Beginne mit den Übungen auf den CDs und, wenn du Spaß daran hast, erfinde später deine eigenen Übungen, finde dazu Anregungen in Büchern oder auf Seminaren. Du kannst auch zu langsamer Musik üben. Experimentiere achtsam!

Quelle: Jon Kabat-Zinn in: *The Stress Reduction and Relaxation Program Workbook*, Center for Mindfulness, USA

# Yoga-Übungen

siehe Yoga-Video

## Wildgänse

Du musst nicht gut sein.  
Du musst nicht auf Knien gehen  
hundert Meilen weit durch die Wüste, um Buße zu tun.  
Lass einfach das weiche Tier deines Körpers lieben,  
was es liebt.  
Erzähl mir von deiner Verzweiflung, ich erzähle dir von mir.  
Inzwischen dreht die Welt sich weiter.  
Inzwischen bewegen sich die Sonne und die klaren Regentropfen  
übers Land,  
über Ebenen und die tiefen Wälder,  
die Berge und Flüsse.  
Inzwischen fliegen die Wildgänse hoch im klaren Blau  
wieder nach Hause.  
Wer immer du bist, einsam oder nicht,  
die Welt öffnet sich deiner Vorstellung,  
ruft nach dir wie die wilden Gänse, harsch und erregend --  
wieder und wieder deinen Platz nennend  
in der Familie der Dinge.

Mary Oliver