

Jan Thorsten Eßwein

inklusive CD
mit 70 Minuten

Achtsame Yogaübungen



Basierend auf der
MBSR-Methode

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

ACHTSAMKEIT ÜBEN IN BEWEGUNG

- 6 *Die Heilkraft achtsamer Bewegung*
- 6 Die beste Burnout-Prevention
- 9 Den Stresskreislauf stoppen
- 12 Wie Bewegung Schmerzen heilt
- 13 *Die fünf Prinzipien des achtsamen Übens*
- 13 Den Moment wahrnehmen
- 15 Anatomisch korrekt üben
- 16 Mit dem Atem üben
- 18 Mit Grenzen umgehen
- 21 Die innere Einstellung beim Üben
- 23 *Praktische Tipps fürs Üben mit Buch und CD*
- 23 Vor dem Üben
- 24 Eine Übungseinheit aufbauen
- 25 Buch & CD nutzen



DIE VIER ÜBUNGSSERIEN

- 28 *Rückengold: So wird Ihre Wirbelsäule geschmeidigt*
- 28 Grundhaltung: Die Rückenlage
- 30 Ankommen: Sich selbst willkommen heißen!
- 31 Der Bodyscan
- 34 Die Beckenwiege
- 36 Münzen prägen
- 37 Die Perlenkette
- 40 Das halbe Päckchen
- 42 *@Work: Gelassen und würdevoll sitzen*
- 43 Grundhaltung: Königssitz – aufrecht und würdevoll
- 46 Den Rücken strecken
- 48 Die Schraube
- 50 Die Schulteröffnung
- 52 Der liegende Held
- 54 *Fest verwurzelt: Aktivierende Serie im Stehen*
- 54 Grundhaltung: Der Berg – geerdet und aufrecht stehen
- 58 Die Mondsichel
- 60 Das balancierende X
- 61 Das Windrad
- 63 *Einfach entschleunigt: Wie Sie ganz zur Ruhe kommen*
- 64 Das Seegras
- 66 Die Beindehnung
- 68 Das Atemsegel
- 70 Die Spannungen schmelzen lassen
- 72 *Wie Sie mit Achtsamkeit Ihren Alltag bereichern*
- 72 Unitasking – ganz bei der Sache sein
- 73 Das innere Lächeln
- 74 Achtsam in drei Atemzügen: Die Verschlaufpause
- 75 Achtsamkeit im Alltag verankern
- 76 *Zum Nachschlagen*
- 76 Übungs- und Sachregister
- 78 Bücher & Adressen, die weiterhelfen



3. MIT DEM ATEM ÜBEN

Der Atem wird seit vielen Tausend Jahren und in verschiedensten Kulturen als Schlüssel zur Innenschau benutzt. Der Atem ist auch der Spiegel der Seele, denn jede Regung in unseren Emotionen wird in der Qualität und Tiefe des Atems sichtbar. Wie Sie sich fühlen und wie Sie atmen, ist eng miteinander verknüpft.

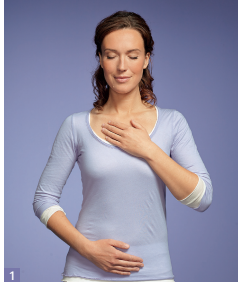
Daher versuchen wir bei den Achtsamen Yogaübungen nicht, den Atem in irgendeiner Weise zu manipulieren, sondern sehr respektvoll mit ihm umzugehen.

- Nehmen Sie Ihren Atem einfach wahr, greifen Sie seinen Rhythmus auf und setzen Sie ihn in achtsame Bewegung um.

Der Atemzyklus

Während der Einatemphase arbeiten das Zwerchfell und die Muskeln zwischen den Rippen. Sie sorgen dafür, dass sich der Brustkorb weitet, die Bauchdecke ausdehnt und der Oberkörper ein wenig aufrichtet. Bei der Ausatmung geschieht natürlich die Gegenbewegung: Die Spannung im Zwerchfell und in den Muskeln des Brustkorbs lässt nach, die Bauchdecke sinkt nach innen.

► Wenn Sie das spüren wollen, legen Sie einfach jeweils eine Hand auf Brustbein und Bauch für drei Atemzüge. 1
Dass sich diese aktivierende, aufrichtende Bewegung des Einatmens sowie der lösende,



beruhigende Effekt des Ausatmens auf andere Bereiche des Körpers überträgt, können Sie ebenfalls spüren:

► Lassen Sie einen Arm locker und frei neben dem Körper hängen. Während Sie nun tief einatmen, können Sie spüren, wie der Arm sich wenige Millimeter zur Seite hebt – und mit der Ausatmung zurücksinkt. Schließen Sie die Augen für einen Moment, um die Bewegung deutlicher wahrzunehmen.

Die Atemstille

Die Atemstille, die unmittelbar nach der Ausatmung entsteht, ist ein kurzer wertvoller Moment im Atemfluss, der häufig übersehen wird. Bei körperlicher Belastung verschwindet sie fast ganz. Wenn Sie hingegen sehr entspannt sind, kann die Pause bis zu mehreren Sekunden dauern. Sie ist ein natürlicher Ruhepol im Atemfluss und bietet eine Gelegenheit, um innezuhalten in der Bewegung.

Achten Sie insbesondere bei den Übungen der vierten Serie (ab Seite 63) darauf, ob Sie die Atemstille wahrnehmen. Sie sollten allerdings nicht versuchen, diese künstlich zu erzeugen oder gezielt zu verlängern.

Die flache Atmung

Durch eine gebeugte Haltung des Oberkörpers, unter dem Einfluss starker Emotionen oder in Stresszuständen wird die Atmung flach, schnell und uneffektiv. Dadurch kön-

nen die Lungen nicht genügend frischen Sauerstoff aufnehmen, um das Gehirn optimal zu versorgen. Das merken Sie daran, dass Sie nicht klar denken und sich nicht konzentrieren können oder Ihnen schwindlig wird. Insbesondere die Übungen der zweiten und dritten Serie dehnen den Brustkorb und schaffen Raum für eine tiefere Atmung. Der Organismus wird optimal mit Sauerstoff versorgt und Sie fühlen sich vital, wach und leistungsfähig.

BEWEGUNG IM RHYTHMUS DES ATEMENS

Die folgende Übersicht hilft Ihnen, bestimmte Bewegungen den Atemphasen zuzuordnen. Es ist wichtig, dass Sie die Bewegung an den Atemrhythmus anpassen und nicht umgekehrt! Manche Menschen beginnen bei Körperübungen unbewusst, schneller zu atmen. Falls Sie das bei sich bemerken, machen Sie eine kurze Pause und entspannen Sie sich. Spüren Sie Ihren natürlichen Atemfluss – und beginnen Sie dann von Neuem.

In jeder Übungsbeschreibung finden Sie Hinweise, wie Sie die Bewegung am besten auf den Atem abstimmen. Bei Bewegungsabläufen, die länger als einen Atemzug dauern, lassen Sie den Atem einfach gleichmäßig fließen.

EINATMEN	AUSATMEN
► Die Rückenmuskeln aktivieren	Die Bauchmuskeln aktivieren
► Die Arme nach oben heben oder zur Seite strecken	Die Arme senken oder zur Mitte bringen
► Den Oberkörper nach vorn oder zur Seite aus der Beugung aufrichten	Den Oberkörper nach vorn oder zur Seite beugen
► Den Körper gegen die Schwerkraft anheben	Der Schwerkraft folgen, den Körper loslassen
► Den Oberkörper aus der Drehung in die Mittelposition zurückbringen	Den Oberkörper von der Mitte wegdrehen
► Die Augenlider heben	Die Augenlider senken



DIE VIER ÜBUNGSSERIEN

Hier finden Sie Wohltuendes für Ihren Rücken und erlernen eine Körperhaltung, die Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Handlungsfähigkeit in schwierigen Situationen fördert. Entdecken Sie auch zwei Übungsfolgen, die für mehr Energie beziehungsweise für tiefe Entspannung sorgen. In einem Sonderteil am Ende des Kapitels lesen Sie zusätzlich, wie Sie im Alltag jederzeit und überall Ihren »Achtsamkeitsmuskel« trainieren können.

Den Rücken strecken

• Track 7

Diese Übung ist eine wohltuende Gegenbewegung zu der nach vorn geneigten Haltung, die viele Menschen bei der Arbeit am Schreibtisch einnehmen. Gönnen Sie Ihrem Rücken diese Streckung mindestens einmal am Tag!

WIRKUNG: Die Übung aktiviert die Rückenmuskulatur, öffnet den Brustkorb und macht Sie wach.

➤ Sitzen Sie aufrecht im vorderen Drittel des Stuhls. Die Füße stehen dicht nebeneinander senkrecht unter den Knien. Schlagen Sie das rechte Bein über das linke. Schließen Sie die Augen und spüren Sie für drei bis fünf Atemzüge das Fließen des Atems.

➤ Mit der nächsten Einatmung heben Sie die gestreckten Arme nach oben. Die Handflächen weisen zueinander. Ausatmend lassen Sie die Schultern ein wenig von den Ohren wegsinken. **1**

➤ Mit der nächsten Einatmung dehnen Sie die Arme an den Ohren vorbei weiter nach hinten. **2** Ausatmend bringen Sie die Arme wieder einige Zentimeter nach vorn.

➤ Wiederholen Sie diese Bewegung etwa fünfmal in Ihrem Atemrhythmus. Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, spannen Sie die Bauchmuskulatur leicht an. Dehnen und öffnen Sie den Brustkorb umso mehr. Spüren Sie, wie der Atem in den Brustkorb fließt?



➤ Ausatmend lassen Sie die Arme nach unten sinken. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

➤ Kehren Sie in den Königssitz zurück. Während Sie nachspüren, nehmen Sie insbesondere die Empfindungen im oberen Brustkorb und in den Flanken wahr. Wie fließt der Atem in diesem Bereich?

TIPPS UND VARIATIONEN

Die übereinandergeschlagenen Beine machen die Übung wirkungsvoller, denn sie dienen hier dazu, den unteren Rücken zu stabilisieren und die Bewegung mehr in die Brustwirbelsäule zu lenken. Für längeres Sitzen im Alltag ist die Position allerdings nicht geeignet, weil dabei die Blutgefäße und Lymphbahnen in der Kniekehle



komprimiert werden und es zu Stauungen in den Beinen kommen kann.

Lassen Sie die Schultern immer wieder von den Ohren wegsinken, indem Sie die Nackenmuskulatur bewusst entspannen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Kehle eng wird, ist Ihr Kopf höchstwahrscheinlich nach vorn geschoben. Halten Sie ihn in jedem Fall in Verlängerung der Wirbelsäule und achten Sie darauf, das Kinn nicht vorzuschieben, während Sie die Arme nach hinten dehnen.

Reduzierte Version

➤ Falls Ihre Schultern in der maximalen Streckung schmerzen sollten, verschränken Sie die Finger im Nacken. Mit der Einatmung heben Sie die Ellenbogen nach vorn und oben. **3**



➤ Falls Sie Ihre Beine nicht übereinanderschlagen können, stellen Sie sie auf einen niedrigen Schemel oder auf eine Treppenstufe.

Steigerung

➤ Eine niedrige Rückenlehne können Sie als Hebelpunkt nutzen, über den Sie Ihren Oberkörper nach hinten dehnen. Besonders steife Bereiche im mittleren Rücken lassen sich so effektiv lockern. Rutschen Sie dazu auf dem Stuhl mit dem Becken ganz nach hinten. **4**

➤ Integrieren Sie den Kopf in die Bewegung und nehmen Sie den Blick mit nach oben zwischen den Händen in Richtung Decke. Halten Sie Ihren Nacken trotzdem lang und spüren Sie ganz genau, wie viel Streckung sich in ihm gut anfühlt. **4**

FEST VERWURZELT: AKTIVIERENDE SERIE IM STEHEN

Richtig zu stehen ist eine Kunst, die viele Menschen verlernt haben. Der Gewinn ist groß: eine wohlthuende innere Spannkraft, in jeder Hinsicht mehr Standhaftigkeit und Selbstsicherheit. Auch dem Rücken und den Knien tut die Aufrichtung gut.

Im Alltag stehen Sie vielleicht an der Bushaltestelle, an der Supermarktkasse oder im Gespräch mit Kollegen. Doch achten Sie auch manchmal darauf, *wie* Sie stehen? Viele Menschen haben das falsche Stehen derart verinnerlicht, dass es ihnen schon vollkommen normal erscheint. Sie halten sich meist mit zu wenig Körperspannung: Die Knie sind durchgedrückt, die Hüften vorge-schoben und die Schultern hängen. Diese Art zu stehen belastet nicht nur die Knie und den unteren Rücken. Wer so steht, ist auch instabil, leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen und strahlt Unsicherheit aus.

Spannkraft und Selbstsicherheit

Die folgenden Übungen sensibilisieren Sie für ein bewusstes Stehen. Sie verwurzeln Ihre Füße, aktivieren die aufrichtende Muskulatur und verleihen Ihrem Körper eine gesunde Spannkraft. Durch das gute Zusammenspiel der Rumpfmuskulatur wird auch Ihre Stimme automatisch um eine Spur tiefer. Das verleiht Ihrem Standpunkt auf

natürliche Art mehr Nachdruck und Sie strahlen mehr Selbstsicherheit aus. Mit ein wenig Übung können Sie ein ganz neues Körpergefühl und einen sehr stabilen Stand entwickeln.

Grundhaltung: Der Berg – geerdet und aufrecht stehen

• Track 11

Das Bild des Bergs steht einerseits für Stabilität und Erdung und andererseits für einen guten Überblick. Üben Sie mit gerade nach vorn gerichtetem Blick – oder schließen Sie die Augen, um besser spüren zu können.

WIRKUNG: Diese Haltung trainiert die Wahrnehmung der Körperhaltung und ein Gefühl für die symmetrische Ausrichtung und Aufrichtung des Körpers. Indem Sie die Beine anatomisch korrekt ausrichten und die Beinmuskulatur aktivieren, werden sowohl die Kniegelenke als auch die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet.

► Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftbreit und parallel. Die Zehen zeigen direkt nach vorn. Spüren Sie Ihren Atem für drei bis fünf Atemzüge. Nehmen Sie wahr, wie das Gewicht in Ihren Füßen verteilt ist.

► Bringen Sie dann etwas mehr als die Hälfte des Gewichts auf die Fersen. Nehmen Sie wahr, wie Ihre Beine darauf reagieren. Spüren Sie, wie sich Ihre vorderen Oberschenkel leicht anspannen? Achten Sie darauf, die Knie nicht zu überstrecken.

► Bringen Sie eine leichte Spannung in die Bauchmuskulatur. Spüren Sie, wie dadurch das Hohlkreuz etwas reduziert wird?

► Lassen Sie Ihre Schulterblätter ein bis zwei Zentimeter in Richtung Rückenmitte schmelzen – ohne ins Hohlkreuz zu gehen.

► Wachsen Sie vom Kronenpunkt aus nach oben, als würden Sie sich gegen einen Wasserfall stemmen, der dort Ihren Kopf trifft. Ziehen Sie so den oberen Rücken ein wenig in die Länge. Lassen Sie das Kinn wenige Millimeter in Richtung Kehlkopf sinken.

► Bleiben Sie 10 bis 15 Atemzüge lang in der Berghaltung und gehen Sie noch einmal die Punkte von unten nach oben durch: Etwa die Hälfte des Gewichts auf den Fersen – Knie entriegelt – Bauchmuskeln leicht aktiv – Schulterblätter schmelzen zur Rückenmitte – Kronenpunkt strebt nach oben.

1 Spüren Sie Ihren Körper als Ganzes, aufgespannt zwischen den gut verwurzelten Füßen und dem nach oben strebenden Kronenpunkt. Wie fühlen Sie sich jetzt?

1



Das Atemsegel • Track 17

Bei dieser sehr ruhigen Übung können Sie sich richtig entspannen. Der Atem bewegt Brustkorb und Arm fast von selbst, wie ein Segel, das von einer sanften Brise gefüllt wird. Hier können Sie wahrscheinlich auch Momente der Atemstille erleben (Seite 16). Achten Sie darauf, diese nicht bewusst herbeizuführen, sondern seien Sie einfach ein Zeuge davon, wie sich der Atem entfaltet. Schließen Sie die Augen, tauchen Sie ein in die Wellen Ihres Atems und genießen Sie die beruhigende Wirkung dieser Übung.

WIRKUNG: Diese Übung öffnet den Brustkorb, dehnt die Brustmuskulatur und sensibilisiert Ihre Wahrnehmung für die Atmung in diesem Bereich. Sie wirkt sehr beruhigend.

➤ Legen Sie sich auf die linke Seite und den Kopf auf eine mehrmals gefaltete Decke. Beide Knie liegen genau aufeinander und sind weit in Richtung Brustkorb herangezogen. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe am Boden entlang nach vorn, die Handflächen liegen aufeinander. **1**

➤ Spüren Sie das Fließen des Atems, insbesondere in Ihrer rechten Flanke, drei bis fünf Atemzüge lang. Mit der nächsten Einatmung heben Sie den rechten gestreckten Arm in einem großen Bogen nach oben in Richtung Decke. Mit der folgenden Ausatmung lassen Sie den Arm weit nach rechts hinten in Richtung Boden sinken, der Oberkörper dreht sich dabei mit. Wenn es Ihnen angenehm ist, lassen Sie den Kopf ebenfalls nach rechts rollen. **2**

1

Arme und Beine liegen gleichmäßig aufeinander

Die Knie liegen mindestens auf Nabelhöhe

2

Ausatmend den rechten Arm in Richtung Boden sinken lassen

Beine und Becken bleiben stabil

➤ Einatmend heben Sie den Arm nur wenige Zentimeter an. Ausatmend lassen Sie ihn in Richtung Boden sinken.

➤ Wiederholen Sie die Bewegung einige Male in Verbindung mit dem Atem. Spüren Sie die Wellen des Atems ganz genau und lassen Sie sich davon bewegen.

➤ Spüren Sie die Dehnung in Ihrer rechten Flanke. Bemerken Sie, wie weit Ihr Körper momentan gehen möchte und wo Ihre Grenze liegt.

➤ Lassen Sie die Bewegung immer kleiner werden. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Atems und auf die Bewegung.

➤ Mit der nächsten Einatmung führen Sie den rechten Arm wieder in Richtung Decke. Ausatmend bringen Sie die rechte Hand im weiten Bogen zurück auf die linke Hand.

➤ Spüren Sie nach und bemerken Sie dabei insbesondere die Empfindungen in Ihrer rechten Flanke.

➤ Drehen Sie sich langsam und bewusst auf die rechte Seite, richten Sie den Körper entsprechend aus und wiederholen Sie die Bewegung in die andere Richtung.

➤ Legen Sie sich auf den Rücken und spüren Sie nach. Nehmen Sie wahr, wie der Atem in den Brustkorb fließt. Spüren Sie Ihren Körper als Ganzes.

3

Die Dehnung wird intensiver

Das untere Bein ist gestreckt

TIPPS UND VARIATIONEN

Achten Sie besonders darauf, dass Ihr Becken stabil bleibt, während sich Ihr Oberkörper dreht. Das erkennen Sie daran, dass zwischen dem unteren und dem oberen Knie keine Stufe entsteht, sondern dass sie genau aufeinander liegen bleiben. Sie können die freie Hand auf die Knie legen, um die Beine zu stabilisieren.

Reduzierte Version

➤ Falls Ihre Schulter bei der Armbewegung schmerzt, strecken Sie den Arm nicht aus, sondern winkeln ihn an und legen die Hand auf den seitlichen Rumpf. Dadurch entlasten Sie das Schultergelenk.

Steigerung

➤ Strecken Sie das untere Bein aus und legen Sie Unterschenkel und Knie des oberen Beins angewinkelt am Boden ab. Damit entstehen ein größerer Bewegungsweg und eine intensivere Dehnung in der Wirbelsäule. **3**



Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



Achtsamkeit in Bewegung – der leichte, schnelle Einstieg

- Alltagstaugliche achtsame Bewegungs- und Haltungsübungen fördern Wachheit und mentale Balance. Sie reduzieren Stress und schenken innere Ruhe, stärken den Rücken und lockern den Nacken.
- Mit sanften und fordernden Varianten für Anfänger und erfahrene Übende.
- **Auf der CD:** Vier Übungsserien – für einen geschmeidigen Rücken, für eine würdevolle Haltung im Büro, für mehr Spannkraft im Körper sowie zum Innehalten und Entspannen.

WG 462 Entspannung
ISBN 978-3-8338-2931-4



9 783833 829314



PEFC/08-31-1459

€16,99 [D]
€17,50 [A]

www.gu.de

G|U