

ACHTSAMKEIT ÜBEN IN BEWEGUNG

Achtsamkeit ist ein bewährtes Mittel gegen Anspannung, Stress und deren Folgen. Nun liegt es nicht jedem, lange still zu sitzen und die Achtsamkeit durch Meditation zu schulen.

Achtsame Körperübungen – basierend auf der bewährten MBSR-Methode – sind ideal für alle, die dafür nicht die nötige Geduld aufbringen oder sich einen leichteren Zugang wünschen.

Denn die Übungen führen ganz einfach und direkt zu mehr Wohlbefinden, innerer Ruhe und neuer Kraft.



DIE HEILKRAFT ACHTSAMER BEWEGUNG

Mit Achtsamkeit können Sie Ihre persönlichen Ressourcen stärken und sich in fokussierter Gelassenheit üben. Achtsame Körperübungen sind der schnellste Weg in den gegenwärtigen Augenblick – sozusagen Achtsamkeitstraining für Ungeduldige.

Den gegenwärtigen Augenblick bewusst wahrzunehmen ist der erste und wirkungsvollste Schritt aus Stress und Anspannung. Ihre Gedanken mögen um Pläne und Befürchtungen kreisen, aber Ihr Körper befindet sich immer im gegenwärtigen Moment. Achtsame Körperübungen ziehen Ihre Aufmerksamkeit wie ein Magnet in die Gegenwart. Sie sorgen für eine gute Körperhaltung, was wiederum das Gehirn stressresistenter und zugleich leistungsfähiger macht, wie wissenschaftliche Untersuchungen nachweisen. Darüber hinaus bringen die achtsamen Körperübungen einen deutlichen gesundheitlichen Gewinn, denn Schmerzen und Verspannungen im Nacken und Rücken lassen sich mithilfe dieser Übungen lösen. Erst wenn der Körper zu schmerzen beginnt und nicht mehr die gewohnte Leistung bringt, spüren viele Menschen, dass sie sich und ihren Körper überfordert haben. Wer nicht auf diese Signale achtet, handelt so, als

würde er ein Flugzeug per Autopilot steuern, ohne je einen Blick auf die Instrumente und Anzeigen zu werfen. Die Gefahr einer Bruchlandung liegt auf der Hand.

Wie Sie es nicht so weit kommen lassen, wie Sie achtsamer und zufriedener werden und sich in Ihrem Körper wieder richtig wohlfühlen, davon handelt dieses Buch.

DIE BESTE BURNOUT-PROPHYLAXE

Wann waren Ihr Computer und Fernseher zuletzt einen ganzen Tag lang ausgeschaltet? Wann haben Sie das letzte Mal ganz in Ruhe auf Ihrer Couch gesessen und ein Buch gelesen? Wann konnten Sie ein Wochenende mit richtig viel Muße verbringen?

Tag für Tag prasseln heute ungefähr 50-mal so viele Informationen auf uns ein wie vor 30 Jahren – darunter ist sehr viel Überflüssiges,

dennoch muss unser Gehirn alles erst einmal aufnehmen und filtern. Da wir vernetzt leben und arbeiten, können wir uns dem nur begrenzt entziehen.

Aber es sind nicht nur die schiere Menge an Daten und die von außen gestellten Anforderungen in Job und Familie, die uns unter Druck setzen. Eine große Rolle spielen auch die selbst gemachten inneren Antreiber, die bei vielen Menschen das Gefühl entstehen lassen, getrieben zu sein.

Grübeln Sie noch oder leben Sie schon?

Das Gehirn ist wie ein Computer, der uns optimal auf zukünftige Situationen vorbereiten soll, indem er Handlungen theoretisch durchspielt und plant. Im Versuch, die ganzen eigenen und fremden Ansprüche unter einen Hut zu bringen, kann das sinnvolle, bewusste Planen allerdings aus dem Ruder laufen und zu einer Endlosschleife unproduktiver, grüblerischer Gedanken werden. Während Ihre Gedanken ständig kreisen, verlieren Sie zusehends die Fähigkeit, innezuhalten und die wertvollen Momente des Lebens zu genießen, aus denen Sie Kraft schöpfen könnten. Das Grübeln kann zur Gewohnheit, ja zum Zwang werden und Ihnen den Schlaf rauben. So entfernt es Sie langsam, aber sicher von einem anderen Aspekt Ihres Seins, der über eine eigene instinktive Weisheit verfügt: dem Körper.

Was bewirkt Achtsamkeit?

Eine groß angelegte Studie der Harvard University untersuchte im Jahr 2012, bei welchen Tätigkeiten Menschen am zufriedensten sind. Es stellte sich heraus, dass der Grad an Zufriedenheit weniger von der Art der Tätigkeit abhing. Vielmehr war ausschlaggebend, ob die Menschen gedanklich abgelenkt waren von dem, was sie taten, oder ob sie aufmerksam im Moment waren. Ein anderer Ausdruck für Letzteres ist: achtsam sein.

Achtsam zu sein bedeutet, dass Sie innerlich einen kleinen Schritt zurücktreten, um das, was gerade in Ihnen und in der Situation abläuft, wie ein Beobachter mit etwas Abstand zu betrachten. Sie erkennen dann klar und eindeutig Ihre eigenen Denkmuster und Bedürfnisse, die Signale Ihres Körpers sowie die Erfordernisse der Situation. Dieses präzise Wahrnehmen und der innere Abstand zur Situation geben Ihnen einen wertvollen zusätzlichen Handlungsspielraum. Die innere Haltung der Achtsamkeit ist dabei wohlwollend, wertschätzend und respektvoll. Der US-amerikanische Autor B. Alan Wallace bemerkt treffend: »Nur wenige Dinge nehmen stärkeren Einfluss auf unser Leben als unsere Fähigkeit, aufmerksam und achtsam zu sein.«

MBSR – die Basismethode

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), zu Deutsch »Stressbewältigung durch Achtsamkeit«, ist eine vom US-amerikanischen

Molekularbiologen Prof. Jon Kabat-Zinn in den 1970er-Jahren entwickelte Methode. In dem achtwöchigen MBSR-Training lernen die Teilnehmer verschiedene Übungen, um ihre Achtsamkeit zu stärken: den Bodyscan, eine Übung zur Körperwahrnehmung, die Sitzmeditation, die Gehmeditation und das Achtsame Yoga. Darüber hinaus setzen die Übenden Achtsamkeit auch ganz gezielt bei bestimmten alltäglichen Aktivitäten ein. Die Teilnehmer des Trainings beschreiben sich danach als konzentrierter, emotional ausgeglichener und zufriedener. In einer großen Anzahl von wissenschaftlichen Studien wurden die positiven Wirkungen des MBSR-Programms eindeutig bestätigt. Die Hirnforscherin Dr. Britta Hölzl bezeichnet Achtsamkeit als »die beste Burnout-Prophylaxe«. In meinem Buch »Achtsamkeitstraining« habe ich die Methode ausführlich beschrieben.

Eine Weiterentwicklung der MBSR-Yogaübungen

Im Kontext von MBSR spielen die Körperübungen eine wichtige Rolle, weil sie schon in relativ kurzer Zeit ein spürbar besseres Körpergefühl und eine gesteigerte Achtsamkeit bewirken.

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung mit dem MBSR-Training und meines anatomischen Wissens als Physiotherapeut habe ich das ursprüngliche Programm des Achtsamen Yoga weiterentwickelt. Dabei war es

mir wichtig, die Übungen so anzuleiten, dass jeder einen hohen gesundheitlichen Gewinn daraus ziehen und sie leicht in den Alltag übertragen kann. Denn mit den Übungen dieses Buches trainieren Sie nicht nur intensiv Ihre Achtsamkeit, sondern gleichen auch wirkungsvoll Belastungen durch sitzende Tätigkeiten aus.

Sie müssen übrigens weder besonders sportlich sein noch sich gut bewegen können, um mit diesen Körperübungen zu beginnen.

Auf kürzestem Weg zur Achtsamkeit

Manche Menschen können oder wollen nicht 10 bis 20 Minuten still sitzen, während sie auf ihren Atem achten. Gerade diese Menschen finden durch die Körperübungen einen sehr direkten Zugang zur Achtsamkeit und zu einem Gefühl von Ruhe.

Achtsame Bewegung ist auch deshalb bei vielen meiner Seminarteilnehmer so beliebt, weil es ihrem Bedürfnis nach körperlicher Aktivität entgegenkommt, das sie während vieler Stunden am Schreibtisch konsequent unterdrücken.

Eine kleine Übung: Spüren Sie, wie Ihr rechter Fuß den Boden oder den Schuh berührt? Nehmen Sie den Druck, die Festigkeit, die Temperatur wahr? Jetzt gerade richten Sie die Achtsamkeit auf Ihren Fuß, denn Sie konzentrieren sich auf die Informationen, die die Rezeptoren der Haut, der Muskeln, Sehnen und Gelenke an Ihr Gehirn senden. Die

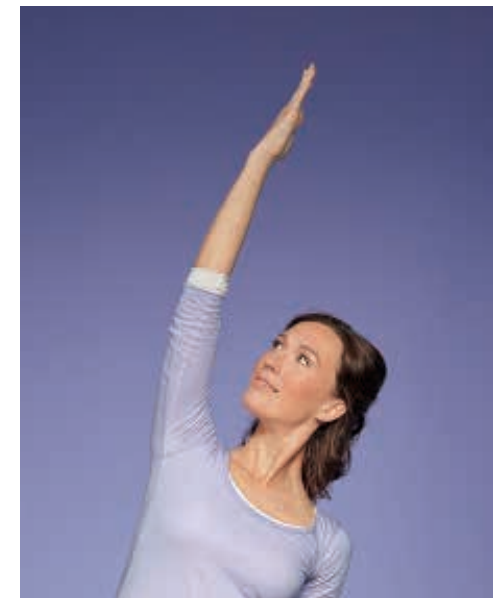
Rezeptoren werden stärker aktiviert, wenn Sie nun den Fuß oder die Zehen bewegen – Sie spüren Ihren Fuß noch deutlicher. Wenn Sie jedoch anfangen, über Ihren Fuß nachzudenken oder ihn zu bewerten, entfernen Sie sich von einer achtsamen Haltung. Denn achtsam zu sein bedeutet, wahrzunehmen, ohne zu urteilen.

Auch wenn sich Ihr Gedankenkarussell pausenlos dreht, ist der Informationsfluss zwischen Körper und Gehirn ständig da und Sie können sich jederzeit einklinken. Ihr Körper bildet für Ihre Aufmerksamkeit also einen zuverlässigen Anker in der Gegenwart.

Wie die Körperübungen wirken

Die achtsamen Körperübungen helfen Ihnen, die Wahrnehmung für die eigenen Körpersignale zu verfeinern. So erkennen Sie nicht nur die Warnsignale, die der Körper Ihnen frühzeitig sendet, bevor es zu einer Überlastung oder Verletzung kommt. Menschen, die in ihrem Körper zu Hause sind, spüren auch ganz genau, was ihm guttut. Sie nehmen ihre Bedürfnisse wahr und sind sich ihrer Grenzen bewusst.

Wenn Sie achtsame Körperübungen regelmäßig anwenden, fühlen Sie sich zugleich ruhig und sehr lebendig. Mit etwas Übung werden Sie eine stärkere Verbindung zwischen Denken und Fühlen, von Körper und Geist und ein tief befriedigendes Gefühl von Ganzheit erleben.



Beim achtsamen Üben richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die Bewegung und die Empfindungen in Ihrem Körper.

DEN STRESSKREISLAUF STOPPEN

Auf einen Stress auslösenden Reiz hin aktiviert das Gehirn den Körper binnen Zehntelsekunden. Der Atem wird flach und beschleunigt sich, das Herz schlägt schneller, Stresshormone werden freigesetzt – der Körper mobilisiert alle Energien, um zu kämpfen oder zu flüchten.

Seit Jahrmillionen sind Stress und Angst außerdem damit verknüpft, dass das Gehirn eine Muskelanspannung mit ganz bestimmten Atem- und Haltungsmustern erzeugt. Wenn Gefahr droht, schützen wir als Erstes instinktiv den Hals, unsere verletzlichste

Stelle, indem wir die Schultern hochziehen. Die Nackenmuskulatur reagiert also hochsensibel auf Stress und innere Anspannung. Die Verbindung zwischen Gehirn und Muskulatur ist zum Glück keine Einbahnstraße. Wenn Sie aufgerichtet sind, ruhig und tief atmen, wenn Kiefer und Nacken, das heißt Ihre Stressmuskeln, entspannt sind, passt das mit Angst oder der Stressreaktion nicht zusammen. Ihr Gehirn wird allein aufgrund Ihrer Körperhaltung gelassener reagieren.

Wie der Stress sich verselbstständigt

Während vieler Millionen Jahre war eine massive körperliche Reaktion nötig, um in einer bedrohlichen Situation zu überleben. Heute hat sich die Art der Stressreize gewandelt. Viel Stress entsteht in sozialen Beziehungen, durch den täglichen Leistungs- und Zeitdruck am Arbeitsplatz, aber auch durch die eigenen stressverstärkenden Gedanken: die Sorgen und Grübeleien, die hohen Anforderungen an sich selbst.

Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen äußeren Bedrohungen und stressverstärkenden Gedanken und schickt den Körper in das uralte Programm von Kämpfen, Fluchten oder Totstellen. Eine körperliche Aktion hilft, die Stressreaktion des Organismus wieder »runterzufahren«. Nur können Sie weder vor dem wütenden Chef einfach davonrennen noch hilft es, wegen einer unfreundlichen E-Mail handgreiflich gegen Ihren Computer zu wer-

den. Es fehlt heute also meistens das Ventil. Die flache, beschleunigte Atmung und die muskuläre Anspannung bleiben bestehen. Sie werden ans Gehirn zurückgemeldet, sodass Ihr System nicht zur Ruhe kommt. Körperliche Reaktionen, Verhalten, Gedanken, Bewertungen und Gefühle greifen ineinander und bilden den sogenannten Stresskreislauf. Bei den meisten Menschen läuft dieser Prozess unbewusst ab, mit den bekannten Stresssymptomen als Folge. Wenn Sie ein gutes Gespür für die Qualität Ihrer Atmung und die Aktivität Ihrer Nacken-/Schutzmuskulatur entwickeln, können Sie früh erkennen, wenn Ihr Körper in den Stressmodus schaltet. Indem Sie Ihre Wahrnehmung nach innen richten, beruhigen sich Körper und Gedanken. Damit haben Sie das Ruder achtsam wieder selbst in die Hand genommen und können gegensteuern.

Embodiment trainieren

Es ist wissenschaftlich erwiesen (siehe Kästen), dass einerseits der emotionale und geistige Zustand den Körper andauernd beeinflusst – und dass sich andererseits die Körperhaltung nicht nur unmittelbar auf die Gefühlslage auswirkt, sondern auch darauf, wie das Gehirn Informationen interpretiert und verarbeitet. Dieses Wechselspiel nennt man in der Körpertherapie und in den Kognitionswissenschaften *Embodiment* (»Darstellung, Verkörperung«).

Geist und Emotionen sind für viele Menschen nicht leicht zu steuern, die Körperhaltung schon eher – zum Beispiel mithilfe achtsamer Körperübungen: Sie verfeinern damit Ihre Wahrnehmung für Muskulatur und Atmung. Sie erlernen Haltungen, die Ihrem Gehirn auch in herausfordernden Situationen die maximale Wachheit und geistige Flexibilität verleihen. Die Übungen dieses Buchs sind so aufgebaut, dass Sie Schritt für Schritt an diese hilfreichen, stresshemmenden Körperhaltungen herangeführt werden. Freuen Sie sich also auf die Anleitungen des Praxis Kapitels ab Seite 27 – und achten Sie bei der nächsten schwierigen Aufgabe darauf, aufrecht zu sitzen.

Achtsam aus der Stressschleife

Indem Sie Ihren Körper in eine Haltung bringen, die für Ihr Gehirn mit Stress nicht vereinbar ist, können Sie also die Stressreaktion aktiv hemmen. Allein dadurch, dass Sie Ihre Wahrnehmung auf den Körper richten, ziehen Sie schon die Reißleine, wenn Stress aufkommt: Denn dann vertieft und beruhigt sich Ihre Atmung automatisch und die Stressmuskulatur entspannt sich. Weil Sie sich dabei voll und ganz auf die Gegenwart konzentrieren, können Sie auch stressverstärkende Gedanken identifizieren und sie in den Hintergrund treten lassen. Bereits vorhandene und hartnäckige Anspannungen können Sie durch das konsequente

KÖRPERHALTUNG & GEIST

Wie eng verzahnt sind Körperposition und mentale Verfassung? Und wie lässt sich das messen? Diese Fragen stellten sich zwei amerikanische Psychologen, John Riskind und Carolyn Gotay, schon in den 1980er-Jahren.

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN

In einem Experiment brachten sie eine Gruppe von Studenten für acht Minuten in eine gebeugte Sitzhaltung. Eine zweite Gruppe musste in dieser Zeit ganz aufrecht sitzen. Im Anschluss wurde getestet, wie lange die Teilnehmer der beiden Gruppen an einem unlösbaren Puzzle arbeiten konnten. Jene Studenten, die gebeugt gesessen hatten, gaben nach durchschnittlich 10,8 Teilen auf, während die andere Gruppe 17,1 Teile durchprobierte. Allein die unterschiedliche Körperhaltung hatte ihre Motivation so beeinflusst, dass die einen schon relativ früh resignierten, während die anderen 1,6-mal länger durchhielten!

Ein ähnlicher Test zeigte, dass Menschen in einer aufrechten Sitzposition auch ein besseres Selbstwertgefühl empfinden als ihre krummsitzenden Kollegen.

Eine Reihe weiterer interessanter Untersuchungen kommen übrigens zu ganz ähnlichen Ergebnissen.

Anwenden achtsamer Körperübungen mit der Zeit wirkungsvoll abbauen und so ein hilfreiches Embodiment entwickeln.

WIE BEWEGUNG SCHMERZEN HEILT

Bei einer Verletzung, zum Beispiel einem Bandscheibenvorfall, senden die Schmerzrezeptoren ihre Informationen ans Gehirn. Im akuten Zustand ist das wichtig, um weitere Schäden zu verhindern. Doch wenn dieser Körperbereich über mehrere Wochen hinweg Schmerzimpulse sendet, kann das Gehirn ein sogenanntes Schmerzgedächtnis entwickeln. Der entsprechende Bereich bleibt zukünftig als schmerzhaft abgespeichert, obwohl die ursprüngliche Schädigung meist schon längst verheilt ist. Selbst vollkommen unbedenkliche Bewegungen beginnen dann wehzutun.

Die Hirnforschung zeigt, dass zudem mit der Zeit jene Bereiche des Gehirns schrumpfen, die für die Wahrnehmung der schmerzhaften Region zuständig sind. Der Rücken tut also nicht nur bei vielen Bewegungen weh, sondern zugleich wird das normale Gespür für den Bereich undifferenzierter und geht schließlich verloren.

In der Folge wird die Muskulatur immer schwächer und das Zutrauen zu den eigenen

Kräften schwindet, während die Angst vor der Bewegung wächst.

Doch wer aufhört, seinen Körper im positiven Sinne zu fordern, läuft Gefahr, in einer Sackgasse zu landen. Alle wissenschaftlichen Studien zeigen eindeutig, dass Schmerzen des unteren Rückens abnehmen, je mehr sich die Betroffenen bewegen.

Den Körper ruhig fordern

Manche Menschen glauben, dass allein durch Alltagsbewegungen ein Trainingseffekt für den Körper entstehen müsste. Dem ist leider nicht so! Für gewöhnlich bewegen wir uns in eng gesteckten Grenzen und gewohnten Mustern. Wir benutzen selten die ganze Beweglichkeit unserer Wirbelsäule oder der Schultern, selten die volle Kraft unserer Beinmuskulatur. Unser Organismus reagiert sinnvoll auf Belastung und Entlastung: Wenn Sie Ihren Körper zu selten dehnen, wird er unelastisch, ja starr. Wenn Sie Ihre Muskeln nicht regelmäßig über das alltägliche Maß fordern, werden sie schwächer.

Neueste Forschungen der Universität Zürich zeigen eindrucksvoll, dass Menschen, die tägliche eine halbe Stunde Körperübungen machen, ihr biologisches Alter um bis zu 20 Jahre senken. Sie erfreuen sich damit einer um Längen besseren Gesundheit und deutlich höheren Lebensqualität als ihre Altersgenossen. Machen Sie sich also auf den Weg – mit den Achtsamen Yogaübungen.

DIE FÜNF PRINZIPIEN DES ACHTSAMEN ÜBENS

Was unterscheidet eine normale sportliche oder gymnastische Übung von achtsamen Körperübungen? Indem Sie sich mit den folgenden Prinzipien vertraut machen, lernen Sie, jede Form von Bewegungsübung achtsam zu machen.

1. DEN MOMENT WAHRNEHMEN

Während im Sport die messbare Leistung häufig eine wichtige Rolle spielt, ist die Ausrichtung bei den achtsamen Körperübungen eine deutlich andere. Hier steht im Mittelpunkt, dass Sie sich wohlfühlen und sorgsam mit Ihrem Körper umgehen. Das können Sie allerdings nur, wenn Sie Ihrem Körper von Moment zu Moment Aufmerksamkeit schenken und ihn bewusst spüren.

Die Aufmerksamkeit ausrichten

- Konzentrieren Sie sich während der Bewegung und auch zwischen den Übungen auf den Atem und auf die Rückmeldungen Ihres Körpers. Spüren Sie genau, was ihm guttut und wann Sie Ihre Grenzen erreichen. Versuchen Sie, dieses Prinzip ebenso beim Joggen, Radfahren oder Fitnessstraining anzuwenden.

Der wild umherschweifende Geist

Bei den meisten Menschen wandern die Gedanken wie von selbst immer wieder in die Vergangenheit oder in die Zukunft, auch während der Körperübungen. Das ist ganz normal. Ihr Geist denkt über die gestrige Besprechung nach, verliert sich in Tagträumen oder erstellt eine To-do-Liste für die kommende Woche.

Reflektieren und Planen sind zwar wichtige Funktionen des Geistes, doch wenn Sie diesem Impuls zu häufig nachgeben und vielleicht sogar gewohnheitsmäßig grübeln, entgeht Ihnen einiges. Sie verlieren nämlich die Fähigkeit, den einzigen Moment zu genießen, den Sie zum Leben haben – das Jetzt.

Den »Muskel der Achtsamkeit« trainieren

- Jedes Mal, wenn Ihnen bewusst wird, dass Ihr Geist während der Übungen abgeschweift ist, können Sie sich freuen! Denn sobald Sie bemerken, was in Ihnen abläuft, sind Sie ja

schon wieder achtsam und damit frei, zu entscheiden, worauf Sie Ihre mentale Energie als Nächstes richten.

- Jedes Mal, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit gegen den Widerstand der alten Gewohnheit, abzuschweifen, in den gegenwärtigen Moment zurückbringen, trainieren Sie den »Muskel Ihrer Achtsamkeit«. So wird es Ihnen immer leichter fallen, die wertvollen kleinen Momente zu genießen, aus denen Ihr Leben besteht.

Mit starken Körperempfindungen umgehen

Während des Übens werden Sie immer wieder intensive Körperempfindungen erleben. Das sind interessante Momente, in denen Sie sehr viel über die Reaktionsmuster Ihres Geistes in herausfordernden Situationen lernen können.

- Grundlegend ist, dass Sie die Empfindung interessiert, offen und möglichst neutral betrachten und dann die Aufmerksamkeit wie einen Laserstrahl darauf richten. Erforschen Sie neugierig ihre Qualität und Ausbreitung: Wie genau fühlt sie sich an? Ist sie warm, kühl, drückend, ziehend, stechend, kribbelnd? Flächig oder punktuell? Wo ist sie am stärksten? Bleibt sie gleich oder verändert sie sich?
- Was geschieht mit den Empfindungen, wenn Sie die Haltung verändern oder auflösen? Wie ist das Gefühl in diesem Körperbereich nach der Übung?

- Achten Sie darauf, weiterzuatmen, und nehmen Sie wahr, wie die Wellen des Atems die Empfindung beeinflussen!

Innerer Widerstand

- Machen Sie sich bewusst, ob es in Ihnen einen inneren Widerstand gegen die Empfindung gibt. Falls ja: Können Sie wahrnehmen,

SCHMERZ UND WOHLWEH

Als Wohlweh bezeichnet man ein ziehendes, meist flächiges Dehngefühl oder das Empfinden von starker Muskelspannung. Auch wenn es sich intensiv anfühlt, tut es auf gewisse Weise gut – und wenn Sie dabei gleichmäßig weiteratmen, lässt es häufig sogar nach.

Wohlweh kann sich aber in Schmerz verwandeln, wenn Sie zu lange, zu heftig oder nicht korrekt üben. Schmerz ist eine sehr intensive Empfindung. Sie hat eine drückende oder stechende, eher punktuelle Qualität und weist auf eine Überlastung von Muskeln oder Gelenken hin. Indem Sie von Moment zu Moment die Rückmeldungen Ihres Körpers wahrnehmen, wird es Ihnen leichtfallen, zwischen beidem zu unterscheiden. Achten Sie beim Üben auf diese feine Grenze zwischen Wohlweh und Schmerz. Seien Sie gut zu Ihrem Körper und überschreiten Sie sie nicht.

wie dieser innere Widerstand die unangenehme Qualität der Empfindung steigert? Versuchen Sie zu erkennen, welche inneren Sätze dazu in Ihrem Kopf entstehen.

- Genau wie bei den Körperempfindungen versuchen Sie, innerlich einen kleinen Schritt zurückzutreten, den inneren Widerstand mit etwas Distanz zu betrachten und ihn interessiert zu erforschen. Halten Sie sich nicht an den Inhalten der Gedanken fest, sondern lassen Sie sie ziehen – wie Wolken am Himmel.
- Nachdem Sie erkannt haben, wie Ihr Geist reagiert, konzentrieren Sie sich wieder voll und ganz auf das, was Sie gerade in Ihrem Körper spüren.

2. ANATOMISCH KORREKT ÜBEN

Bewegung an sich ist gesund. Doch was geschieht, wenn Sie Körperübungen nicht anatomisch korrekt ausführen oder die Rückmeldungen Ihres Körpers nicht beachten? Es kann passieren, dass Sie die falschen Muskelgruppen aktivieren und dadurch ungünstige Haltung- und Bewegungsmuster verstärken. Im schlimmsten Fall können Sie sich sogar verletzen.

- Deshalb lege ich Ihnen sehr ans Herz, sich im zweiten Kapitel mit den Übungsanleitungen und den erklärenden Texten unter



Anatomisch korrekt und achtsam zu üben schützt und stabilisiert die Wirbelsäule.

»Tipps und Variationen« gründlich zu befragen. Nur so können Sie wirklich verstehen, worum es beim jeweiligen Bewegungsablauf geht, und Sie lernen Ihren Körper Schritt für Schritt besser kennen.

- Das sorgfältige Ausrichten des Körpers führt Sie auf schonende Weise an die Grenzen Ihrer Beweglichkeit und Kraft. Verkürzte Muskulatur wird gedehnt und aufrichtende gekräftigt. So lindern die Übungen Verspannungen, verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und schaffen die Voraussetzungen für eine optimale Haltung.
- Führen Sie die Bewegungen immer langsam, bewusst und exakt aus. Sie werden mit der Zeit lernen, die Übungen achtsam so zu dosieren, dass Ihr Organismus jedes Mal ein Stück kräftiger, lebendiger und heiler daraus hervorgeht.

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 ineffektiv. 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 ATMENS

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

Wie Sie Bewegung und Atem verbinden

- Eine neue Bewegungsübung gleich in Verbindung mit dem Atem auszuführen kann unnötig anstrengend sein. Üben Sie daher die jeweilige Bewegung zunächst wie in Zeitlupe, während Sie den Atem ganz natürlich fließen lassen. Bitte nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen, um die jeweilige Übung zu verstehen und ein Gefühl für deren richtige Ausführung zu bekommen. Beginnen Sie erst dann, die Bewegung mit dem Atem zu verbinden.

Wenn Sie die Bewegung auf den Atem abstimmen, unterstützt das Ihr Üben auf zweierlei Weise: Zum einen werden die Bewegungen automatisch langsamer – dadurch kann Ihre Achtsamkeit in Ruhe die Körperempfindung erfassen und subtile Veränderungen wahrnehmen. Zum anderen ist für die Verbindung von Bewegung und Atem ein hoher Grad an Konzentration erforderlich – Sie werden merken, dass Sie sich in kurzer Zeit ruhig und gesammelt fühlen.

Es geht in den Übungen nicht darum, die Atmung gezielt zu verändern. Wenn Sie die Übungen achtsam und atemsynchron ausführen, wird der Atem auf ganz natürliche Weise tiefer und langsamer. Da Atmung und Herzschlag gekoppelt sind, verlangsamt sich auch Ihre Pulsfrequenz, der Blutdruck sinkt, Ihr ganzer Organismus kommt zur Ruhe und kann sich erholen.

4. MIT GRENZEN UMGEHEN

Wie Menschen mit ihren Grenzen umgehen, ist sehr verschieden. Manche scheuen sich davor, ihren Körper zu fordern, und schrecken vor Anstrengungen zurück. Ihnen mangelt es eher an Antrieb und Energie. Andere neigen dazu, die Signale ihres Körpers zu übergehen, und fordern sich mehr, als ihnen letztlich guttut. Sie riskieren Verletzungen und auf lange Sicht betreiben sie Raubbau an ihrem Körper. Das habe ich am eigenen Leib erfahren, als ich mich – Anfang zwanzig und übermotiviert – mehrmals bei anspruchsvollen Yogaübungen verletzte. Daraus habe ich gelernt, und gerade deshalb ist es mir ein persönliches Anliegen, Sie zu einem bewussten Umgang mit Ihren Grenzen zu ermutigen. Je achtsamer Sie üben, desto klarer werden Sie spüren, was Ihnen wirklich guttut.

Die eigenen Grenzen ausloten

Die eigene »Komfortzone« ist für eher vorsichtig veranlagte Menschen ein wichtiger Ort, denn sie bietet ihnen Sicherheit vor Situationen, die sie überfordern oder die ihnen schaden könnten.

Falls Sie sich angesprochen fühlen, habe ich eine gute Nachricht für Sie: Die Achtsamen Yogaübungen kommen Ihnen besonders

entgegen, da Sie sie an Ihr ganz spezielles Belastungsniveau anpassen können, ja sollten. Ich lade Sie ein, sich jedoch auch achtsam an Ihre persönliche Grenze heranzutasten. Erst dann wird Ihr Körper nämlich aktiviert und beginnt im positiven Sinne zu reagieren: Ihre Muskeln werden kräftiger und geben Ihnen mehr Halt und Sicherheit. Die Wirbelsäule und die Gelenke gewinnen an Flexibilität, sodass Sie sich im Alltag automatisch leichter und geschmeidiger bewegen. Gerade Menschen, die wenig sportlich aktiv sind, profitieren von den Achtsamen Yogaübungen besonders: Die ersten positiven körperlichen Effekte und ein gesteigertes Selbstvertrauen in die eigene Kraft spüren sie nämlich sehr schnell und deutlich.

Es geht um Bewegungsqualität und Aufmerksamkeit

Bei den Achtsamen Yogaübungen ist es wichtiger, auf die Rückmeldungen Ihres Körpers zu achten, als dass Sie die Übungen besonders lange oder mit maximaler Kraft ausführen. Es geht nicht um die Quantität, sondern um die Qualität der Bewegung. Es geht um Ihre Aufmerksamkeit. Das Ziel besteht darin, immer wieder mithilfe der Rückmeldungen Ihres Körpers den jeweils stimmigen Grad an Belastung zu finden.

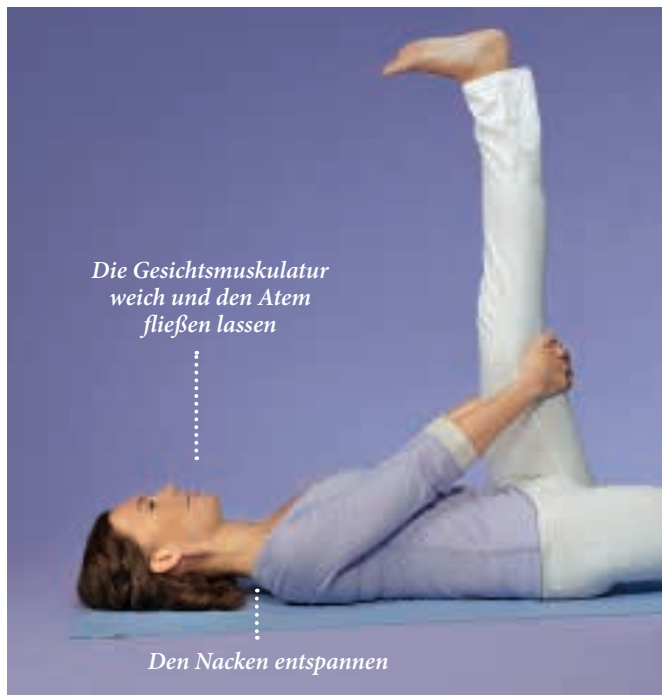
- Selbstverständlich fühlen Sie sich nicht jeden Tag und nicht um jede Uhrzeit gleich fit und leistungsfähig. Tragen Sie dieser Tatsa-

WIE SIE EINE INNERE GRENZE ERKENNEN

Bestimmte Reaktionen des Körpers zeigen an, dass Sie sich stufenweise Ihrer momentanen Belastungsgrenze nähern.

- Voraus geht eine mentale Anspannung: Antreibende oder kritische innere Kommentare werden laut.
- Sie beginnen, gepresst und schnell zu atmen, oder halten den Atem an.
- Die Kiefermuskulatur und die Zunge spannen sich an und Ihre Gesichtsmuskulatur wird fest.
- Die Nackenmuskulatur und andere Muskelpartien, die eigentlich locker bleiben sollten, beginnen sich zu verspannen.
- Die beanspruchten Muskeln beginnen zu zittern und die Bewegungen werden abgehackt.
- Sie können die korrekte Ausrichtung Ihres Körpers nicht mehr aufrechterhalten oder die Bewegung nicht mehr ganz durchführen.
- Empfindungen von Wohlweh (Seite 14) gehen in Schmerzen über, die auf eine Überlastung hinweisen.

che Rechnung und suchen Sie immer wieder die gesunde Wohlspannung Ihres Körpers, so wie ein Geigenspieler, der sein Instrument auch jeden Tag aufs Neue stimmt. Geben Sie



Beispiel für die Balance zwischen Anstrengung und Entspannung: die Beindehnung (Seite 66).

sich immer wieder bewusst die Erlaubnis, respektvoll mit den aktuellen Grenzen Ihres Körpers umzugehen.

- Natürlich werden Ihre Beweglichkeit und die Spannkraft Ihrer Muskeln durch wiederholtes Üben spürbar zunehmen. Manche Bewegungen, die Sie heute noch als anstrengend empfinden, werden Ihnen nach einiger Zeit des Übens leicht vorkommen. Dann können Sie zu einer anspruchsvolleren Übungsvariante übergehen.

Reduzierte Variante und Steigerung

Damit es Ihnen leichter fällt, die Bewegungen an Ihre Bedürfnisse anzupassen, habe ich in fast allen Übungen eine reduzierte Variante und eine Steigerung zur Wahl gestellt.

- Die eine ermöglicht Ihnen, mit deutlich geringerer Intensität zu üben, und bietet Hilfestellungen bei Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit der Wirbelsäule.
- Wenn Sie sportlich sind oder Erfahrung mit Yoga haben, können Sie von der jeweiligen Steigerung Gebrauch machen, die Ihre Kraft, Beweglichkeit oder Ihr Gleichgewicht deutlich stärker fordert.

Wenn Sie die Grenze berühren

- Sobald Sie merken, dass Sie sich verspannen, versuchen Sie, das zu korrigieren: Lassen Sie den Atem wieder gleichmäßig fließen, richten Sie den Körper korrekt aus und entspannen Sie die Gesichtsmuskulatur. Wenn Sie nah an Ihrer Grenze üben, müssen Sie das im Verlauf einer Übung mehrmals wiederholen. Ist das nicht mehr möglich oder stellen sich diese Anzeichen umgehend wieder ein, schließen Sie die Übung ab.
- Wenn Sie sich einer Grenze nähern, spüren Sie noch etwas genauer in Ihren Körper hinein. Erhöhen Sie die Tiefenschärfe Ihrer Beobachtung und lassen Sie die Bewegungen feiner werden. So können Sie ganz genau wahrnehmen, wie weit Ihr Körper in diesem Moment zu gehen bereit ist.

5. DIE INNERE EINSTELLUNG BEIM ÜBEN

Mitgefühl mit sich selbst

Viele Menschen empfinden mehr Mitgefühl für andere als für sich selbst. Sie engagieren sich gerne im Beruf und kümmern sich nach Kräften um ihre Familie. Währenddessen sorgen sie oft nicht gut für ihren eigenen Körper und achten zu wenig auf ihre Bedürfnisse. Sie nehmen vieles einfach hin: die regelmäßigen Kopfschmerzen, die Erschöpfung, die Schlaflosigkeit. Manchmal beschleicht sie vielleicht das Gefühl, Tag für Tag in einem Hamsterrad zu rennen, das ihre Kräfte aufzehrt – und trotzdem treiben sie sich weiter gnadenlos an.

Mitfühlend mit sich selbst zu sein hat nichts mit Selbstmitleid oder Egozentrik zu tun, im Gegenteil. Es bedeutet schlicht zu erkennen, was Ihnen schadet und woran Körper und Geist leiden. Der Schlüssel zum Mitgefühl liegt darin, dass Sie beginnen, auf Ihren Körper zu achten und ihn liebevoll anzunehmen. Mit der Zeit werden Sie automatisch mehr und mehr Situationen und Verhaltensweisen in Ihrem Alltag loslassen, die Ihnen schaden, und neue Wege finden, die Sie heiler und zufriedener werden lassen.

Ich lade Sie ein, die achtsamen Bewegungen so sorgsam und wohlwollend auszuführen, dass Sie immer öfter mit einem gestärkten,

DER WOHLWOLLENDE BEGLEITER

Lassen Sie sich nicht von Ihrem inneren Kritiker beeinflussen, jener antreibenden oder abwertenden Stimme in Ihrem Kopf. Glauben Sie ihm nicht und schenken Sie ihm keine Aufmerksamkeit.

- Formulieren Sie stattdessen Sätze, die von einem wohlwollenden Begleiter stammen könnten. Solche Affirmationen beinhalten hilfreiche, unterstützende Botschaften und Erlaubnisse, zum Beispiel:

»Ich darf die Dinge in meinem eigenen Rhythmus tun.«

»Ich darf meine Grenzen respektieren.«

»Ich darf gut für mich sorgen.«

»Ich darf mich in meinem Körper zu Hause fühlen.«

»Ich darf es mir gut gehen lassen und mein Leben genießen.«

»Ich mag meinen Körper.«

- Schreiben Sie den Satz, der Sie persönlich spontan am meisten anspricht, auf eine schöne Postkarte. Stellen Sie diese an Ihrem Übungsplatz auf oder legen Sie sie – etwas unauffälliger – als Erinnerung in eine Schublade, die Sie regelmäßig öffnen. Rufen Sie sich Ihren wohlwollenden Erlaubnissatz regelmäßig ins Bewusstsein.

gewärmten Körper und einem wohligen Gefühl von Ihrer Übungsmatte aufstehen.

Ein neues Verhältnis zum Körper entwickeln

Manche Menschen haben ein negatives Bild von ihrem eigenen Körper, weil er nicht jener gesellschaftlichen Norm entspricht, die derzeit in den Medien zelebriert wird.

Wenn Sie einen Baum betrachten, werden Sie bemerken, dass sein Stamm nicht ganz ebenemäßig gewachsen ist, seine Äste nicht symmetrisch sind. Der Baum ist nicht perfekt, und doch nehmen Sie ihn in seiner Einzigartigkeit wahrscheinlich als schön und harmonisch wahr. Üben Sie sich darin, Ihren Körper auf die gleiche wohlwollende Weise zu betrachten.

- Ich bitte Sie, sich während der Achtsamen Yogaübungen nicht zu bewerten und zu vergleichen, sondern sich selbst in jedem Moment als vollwertig zu erkennen und anzunehmen.

Ich möchte Sie ermutigen, Ihrem Körper immer wieder wertschätzend und wohlwollend zu begegnen. Anstatt seine einzelnen Teile von außen kritisch zu beäugen und zu beurteilen, lernen Sie mit den Achtsamen Yogaübungen, die Perspektive zu wechseln: Ihren Körper von innen heraus als ein lebendiges Ganzes zu spüren, sich mit ihm anzufreunden und ihn anzunehmen als das, was er ist: das Wertvollste, was Sie haben.

Begegnen Sie Ihrem Körper mit Freundlichkeit!

Der menschliche Körper liebt Bewegung und daher ist jede Übung, die Sie machen, schon ein kleines Geschenk an ihn.

- Üben Sie immer wieder ein inneres Lächeln (Seite 73) während der Haltungen. Das kann zusätzlich eine weiche, liebevolle Qualität in Ihr Üben bringen.
- Viele meiner Seminarteilnehmer schätzen auch die Übung des Ankommens (Seite 30) und den Bodyscan (Seite 31) als wichtige Hilfen, um die freundliche Einstellung zu ihrem Körper zu stärken.
- Rufen Sie sich regelmäßig vor und während der Übungen Ihren bevorzugten Erlaubnisatz (Seite 21) ins Bewusstsein. Das kann sehr hilfreich sein, um Ihren inneren Kritiker zu mäßigen und ein freundliches, mitfühlendes inneres Klima entstehen zu lassen.
- Die Anregungen ab Seite 72 zeigen Ihnen eine Reihe von ebenso einfachen wie wirksamen Möglichkeiten, wie Sie Ihren normalen Alltag nutzen können, um den freundlichen und achtsamen Umgang mit Ihrem Körper weiterzuentwickeln. Sie werden entdecken, dass Achtsamkeit viel mehr ist als eine Serie von Übungen. Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die es Ihnen ermöglicht, Ihre Selbstwirksamkeit zu steigern, mehr Energie zu entwickeln und so Ihr gesamtes Leben nachhaltig positiv zu beeinflussen und zu bereichern.

PRAKTISCHE TIPPS FÜRS ÜBEN MIT BUCH UND CD

Regelmäßige Übungszeiten, ein Spiegel als Feedback, die CD als jederzeit verfügbarer Coach, ein individuell gestaltetes Übungsprogramm ... Bevor Sie loslegen, sollten Sie ein paar Dinge wissen, die Ihnen beim Üben und beim Dranbleiben helfen.

VOR DEM ÜBEN

Wann ist Vorsicht geboten?

- Bei akuten Schmerzzuständen, kurz nach Operationen oder bei schweren Erkrankungen, welche die Belastbarkeit Ihres Körpers stark einschränken, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten, ob und welche Übungen jetzt für Sie geeignet sind.
- Wählen Sie in jedem Fall nur die Übungen beziehungsweise Varianten aus, die Ihrem Körper spürbar guttun, und lassen Sie alles andere weg.

Das Programm der Achtsamen Yogaübungen ist trotz aller erwähnten Vorzüge selbstverständlich kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Als unterstützende Maßnahme, die dazu anregt und es ermöglicht, aktiv zum Prozess der eigenen Gesundheit beizutragen, ist es jedoch sehr gut geeignet.

Was Sie zum Üben brauchen

- Ruhe ist wichtig: Damit Sie sich ganz konzentrieren und die Übungen ihre volle Wirkung entfalten können, brauchen Sie einen Raum, in dem Sie ungestört sind. Schalten Sie Ihr Handy aus und sorgen Sie dafür, dass Familienmitglieder, Mitbewohner oder Kollegen die Zeit Ihres Übens respektieren.
- Bequeme Kleidung, die Ihre Atmung nicht einschränkt und Ihnen komplette Bewegungsfreiheit lässt.
- Eine rutschfeste Yogamatte macht das Liegen auf dem Boden angenehmer. Sie sollte etwa 5 bis 8 Millimeter dick und wenig nachgiebig sein, damit Sie ein klares Gefühl für die Unterlage bekommen.
- Tisch und Stuhl brauchen Sie für die Serie im Sitzen; ein Bürostuhl ist ebenso dafür geeignet wie ein Hocker.
- Für einige Steigerungen ist ein Yogaklotz oder ersatzweise ein dickes Buch nötig.

Üben mit Feedback

Wenn Sie mit den Übungen im Sitzen und Stehen beginnen, ist ein Spiegel sehr hilfreich. Bei Menschen, die sich über mehrere Monate oder Jahre hinweg eine Schonhaltung angewöhnt haben, verschiebt sich die Körperwahrnehmung. Denn das Gehirn speichert nach einiger Zeit eine krumme Haltung der Wirbelsäule als normal ab. Hier kann Ihnen ein Spiegel zeigen, ob Ihre gefühlte und die tatsächliche Haltung übereinstimmen.

- Setzen oder stellen Sie sich frontal oder seitlich zum Spiegel. Beobachten Sie ganz aufmerksam die Ausrichtung Ihres Beckens, die Form der Wirbelsäule, die Position der Schultern und des Kopfes. Achten Sie bei dieser Übung des achtsamen Sehens darauf, sehr offen zu bleiben und nichts zu bewerten.
- Wenn Sie nach ein bis zwei Wochen ein verbessertes Körperbild gewonnen haben, üben Sie wieder ohne Spiegel.
- Wenn Sie bei einer bestimmten Übung unsicher sind, kann es hilfreich sein, einen Physiotherapeuten oder versierten Yogalehrer aufzusuchen, der Ihnen Rückmeldung gibt.

Wann üben?

- Suchen Sie den Zeitpunkt in Ihrem Tagesablauf, der Ihrem persönlichen Rhythmus am besten entspricht, und reservieren Sie ihn fest für Ihre Übungen. Das ist äußerst wichtig, denn mit dem geeigneten Zeitpunkt steht und fällt Ihre Übungspraxis.

- Viele Menschen nehmen sich morgens Zeit, bevor sie ihren Arbeitstag beginnen. Sie genießen es, mit aufgeladenen Batterien und wirklich wach in den Tag zu starten.
 - Andere üben am liebsten, wenn sie nach Hause kommen, um innerlich Abstand zum Arbeitstag zu finden, oder spät abends, wenn die Kinder im Bett sind.
- Wenn Sie die Übungen gut in Ihren Tagesablauf eingepasst und sich über einige Wochen daran gewöhnt haben, wird es Ihnen leichter fallen, langfristig dabeizubleiben.

EINE ÜBUNGSEINHEIT AUFBAUEN

- Um die Wahrnehmung für Ihren Körper zu stärken, beginnen Sie mit der Ankommen-Übung oder dem Bodyscan (Seite 30). Wenn Sie wenig Zeit haben, gönnen Sie sich zumindest, für ein paar Atemzüge innezuhalten.
- Sie können nun einzelne Übungen, eine komplette Übungsserie oder mehrere Serien hintereinander üben. Diese dauern jeweils zwischen 14 und 21 Minuten.
- Zwischen zwei Übungen kehren Sie in die entsprechende Neutralhaltung zurück, also Rückenlage, Königssitz oder Berghaltung. Legen Sie jeweils eine Pause von 3 bis 5 Atemzügen (etwa 10 bis 20 Sekunden) zum Nachspüren ein. Wenn Sie diese Pause so

kurz halten, bleibt die Muskulatur warm und Sie driften mit der Aufmerksamkeit nicht ab. Die Pausen sollten den Ablauf nicht unterbrechen, sondern Sie kurz wahrnehmen lassen, wie die vorangegangene Übung auf Ihren Körper gewirkt hat.

- Am Ende einer Übungsserie ist es günstig, die Entspannung von Seite 70 zu praktizieren, um die vorangegangene Aktivierung auszugleichen. Dadurch kann sich Ihr Körper wohlig entspannen und Sie können genüsslich die Früchte Ihres Übens ernten.

Gönnen Sie sich regelmäßiges Üben!

Auch gelegentliches Üben tut gut. Wenn Sie aber eine echte Veränderung anstreben, hilft nur regelmäßige Wiederholung. Stellen Sie Ihre Übungspraxis also auf stabile Füße, um daraus den größten Nutzen zu ziehen:

- Nehmen Sie sich jeweils eine Woche Zeit, um eine Serie zu üben. Die ersten drei Serien bauen bezüglich Körpergefühl und Koordination aufeinander auf. Lassen Sie sich daher genügend Zeit, jede Übung zu verinnerlichen, bevor Sie weitergehen. Üben Sie 5- bis 6-mal pro Woche etwa 20 Minuten lang.
- Planen Sie ein bis zwei übungsfreie »Joker-« Tage pro Woche ein. So geben Sie sich einen gewissen Spielraum und bleiben flexibel.
- Durchlaufen Sie über einen Zeitraum von 8 Wochen die Serien 2-mal. Je nach Befinden können Sie sich in der zweiten Runde mehr auf die Steigerungen konzentrieren.

BUCH & CD NUTZEN

- Bitte lesen Sie die erklärenden Texte zu den geplanten Übungen, bevor Sie beginnen, mit der CD zu üben. Um die Bewegungen anatomisch korrekt ausführen zu können (Seite 15), müssen Sie das Prinzip und den speziellen Fokus der Übung verstanden haben.
- Vermutlich werden die Ansagen auf der CD immer wieder leicht von Ihrem Atemrhythmus abweichen. Lassen Sie sich davon nicht irritieren, sondern setzen Sie die Bewegungen in Ihrem spontanen Atemfluss um.
- Die Übungs-CD ist so aufgebaut, dass Sie jede Serie einzeln üben können oder aber alle als lange Einheit in etwa 1 ¼ Stunden. Selbstverständlich können Sie auch einzelne Übungen in Ihrer Mittagspause oder in kleinen Zeitfenstern zwischendurch machen.
- Falls Sie einzelne Übungen verlängern wollen, drücken Sie so lange die Pausetaste auf Ihrem Wiedergabegerät.
- Die Übungs-CD soll Sie zu einem eigenständigen Üben hinführen. Nutzen Sie die CD anfangs intensiv und versuchen Sie dann, die Übungen mehr und mehr in Eigenregie durchzuführen. Selbst wenn Sie die Übungen sehr gut verinnerlicht haben, gibt es vielleicht Tage, an denen Ihnen so vieles durch den Kopf geht, dass es Ihnen schwerfällt, sich zu sammeln. Lassen Sie sich dann einfach wieder von meiner Stimme auf der CD durch die Übungen führen.