

Yogaübungen für Hans Muster

Zusammengestellt von Gerda Imhof



Übungshinweise

Wie lange und wie oft soll ich üben?

Für eine vollständige Übungsfolge werden in der Regel ca. 20 - 30 Minuten benötigt. Massgebend ist allerdings nicht die Länge der Übungsfolge, sondern die Intensität, die Regelmässigkeit und die innere Haltung. Häufig fällt das Anfangen am schwersten, deshalb ist es oft besser, sich gar nicht zu viel vorzunehmen, sondern einfach einmal mit einer einzigen Übung zu starten. Oft gesellen sich nach dieser „Einstiegsübung“ noch weitere Übungen hinzu... Oder mehrmals am Tag eine kurze Arbeitspause machen und diese für eine Yogaübung nutzen.

Es ist sinnvoll, nicht jeden Tag eine andere Übungsfolge zu praktizieren. Lieber eine Übungsfolge während einigen Tagen oder sogar Wochen beibehalten und damit vertraut werden, damit mehr Tiefe erfahren werden kann.

Übergänge zwischen verschiedenen Lageebenen bewusst gestalten

Es empfiehlt sich, darauf zu achten, während einer Übungsfolge nicht allzu oft zwischen den verschiedenen Lageebenen (Sitzen, Stehen, Liege) hin- und herzuwechseln, damit sich der Körper nicht nach jeder Übung neu organisieren muss. Jede neue Lage, in die er gebracht wird, ist für den Körper mit Kraftaufwand und neuer Anpassung aller Funktionen (z.B. Blutkreislauf) verbunden.

Statisch oder dynamisch?

Viele Übungen können statisch und/oder dynamisch geübt werden. Beide Übungsprinzipien haben ihre volle Berechtigung. Statisch ausgeführte Übungen verleihen mehr Stabilität und Ruhe, geben Kraft und fördern die Konzentration. Dynamische Übungen lockern, lösen und machen weich, beweglich und flexibel. Es lohnt sich daher, sowohl dynamische, als auch statische Übungen zu praktizieren oder sich an eine Übung zuerst dynamisch „heranzutasten“ um anschliessend noch etwas länger statisch in der Übung zu verweilen.

Wie lange in einer statischen Übung verweilen?

Bei den meisten Übungen gibt es keine fixe Ausführungsdauer, sondern der eigene Körper entscheidet darüber. Es versteht sich von selbst, dass anstrengendere Übungen kürzer und entspannende Haltungen länger geübt werden können.

Bei Seitbeugen, Drehungen oder asymmetrischen Bein- und Armstellungen sollte darauf geachtet werden, dass beide Seiten gleich lang ausgeführt werden. Dazu kann es sehr hilfreich sein, die Atemzüge zu zählen. Zudem empfiehlt es sich, mit der schwächeren Seite zu beginnen und/oder diese etwas länger zu halten bzw. zweimal zu wiederholen.



Wie stelle ich mir eine vollständige Übungsabfolge zusammen?

Beim Zusammenstellen einer vollständigen Übungsabfolge sollte darauf geachtet werden, dass jede Bewegungsrichtung der Wirbelsäule mindestens einmal darin vorkommt.

Die Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule sind die folgenden:

Streckung / Aufrichtung

Wirkung: Stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd.

Wichtig: Auch im Alltag immer wieder zwischendurch das Bewusstsein auf die aufrechte Körperhaltung lenken. Darauf achten, ob die Ohren über den Schultern ausgerichtet sind, wobei oftmals der Kopf leicht zurückgenommen werden muss. Dafür kann auch ein Spiegel nützlich sein. Bei der aufrechten Körperhaltung geht es nicht um militärisches „Strammstehen“, sondern um eine entspannte Offenheit im Brustraum. Gleichzeitig die Schultern entspannt nach hinten-unten-aussen sinken lassen.

Drehung

Wirkung: Verdauungsfördernd, unterstützt die Gesundheit der inneren Organe sowie der Wirbelsäule, verbessert die Beweglichkeit des Rumpfes und wirkt ausgleichend auf das Nervensystem.

Wichtig: Darauf achten, dass die Wirbelsäule in der Drehung lang bleibt, besonders im Bereich der Brustwirbelsäule.

Seitbeuge

Wirkung: Unterstützt die Gesundheit der Wirbelsäule, sowie die Mobilität des Brustkorbs, was sich positiv auf das Atemvolumen auswirkt.

Wichtig: Auf Länge in der Wirbelsäule achten. Besonders in der Brustwirbelsäule.

Rückbeuge

Wirkung: Aktivierend, belebend, öffnet die Brust und stärkt den Rücken.

Wichtig: Darauf achten, dass die Schultern in einer Rückbeuge nicht zu den Ohren hochgezogen werden und kein Knick im Nacken entsteht. Die Rückbeuge sollte v.a. in der Brustwirbelsäule geschehen. Die Hals- und die Lendenwirbelsäule sind von Natur aus schon sehr beweglich und profitieren deshalb weniger von starken Rückbeugen.

Vorbeuge

Wirkung: Entspannend, führt in die Ruhe, dehnt den Rücken und die Beinrückseite.

Wichtig: Darauf achten, dass die Wirbelsäule in der Vorbeuge lang bleibt, besonders im unteren Rücken (Lendenwirbelsäule). Hinweis: Wenn Vorbeugen Mühe bereiten, liegt das meistens an einer verkürzten Beinrückseite (Hamstrings). Bei stark verkürzter Beinrückseite lohnt es sich, diese zuerst in der Rückenlage zu dehnen. Evtl. mit Hilfsmitteln (Gurt, Decke, Block) arbeiten.

Umkehrhaltung

Wirkung: Reinigend/entgiftend, kreislaufanregend, verbessert die Durchblutung.

Wichtig: Für viele Menschen sind die klassischen Umkehrstellungen des Yoga (Kopf- und Schulterstand) aus heutiger anatomisch-medizinischer Sicht ungesund. Im Grunde sind alle Stellungen, bei denen sich der Kopf tiefer als das Becken befindet, sogenannte «umkehrige Stellungen». So können «klassische» Umkehrhaltungen auch durch umkehrige Haltungen wie Vorbeugen aus dem Stehen oder den herabschauenden Hund ersetzt oder ergänzt werden.



Atmung

Im Yoga wird in der Regel immer durch die Nase geatmet, es sei denn man praktiziert eine spezielle Atemübung. Die bewusste und tiefe Atmung optimiert die Wirkung jeder Yogahaltung.

Hilfsmittel

Der Markt an Yogahilfsmitteln wächst zurzeit beinahe wöchentlich. Grundsätzlich gilt jedoch nach wie vor, dass man Yoga überall, jederzeit und ohne Hilfsmittel praktizieren kann. Trotzdem können Hilfsmittel die Erfahrungen in den unterschiedlichen Yogastellungen unterstützen oder vertiefen und sie sind deshalb überhaupt nicht nur für Yoga-AnfängerInnen gedacht. Als Einstieg in die Welt der Yoga-Hilfsmittel lohnt es sich, einen **Yoga-Gurt** und **Yogablöcke** anzuschaffen. Weitere Hilfsmittel wie Decken, Kissen, Stühle, Wände etc. finden sich in der Regel bereits zuhause.

Ich persönlich beziehe meine Yoga-Hilfsmittel bei www.yoga-artikel.ch – ein Schweizer Online-Shop, den ich empfehlen kann. Gerne helfe ich bei der Auswahl einer geeigneten Yogamatte etc.

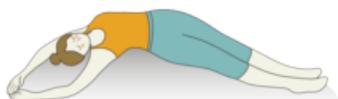
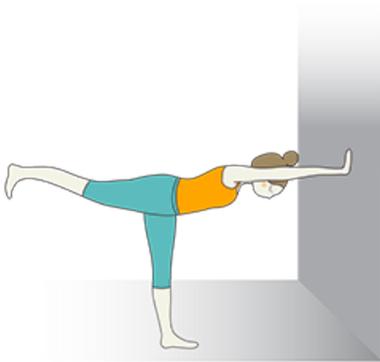
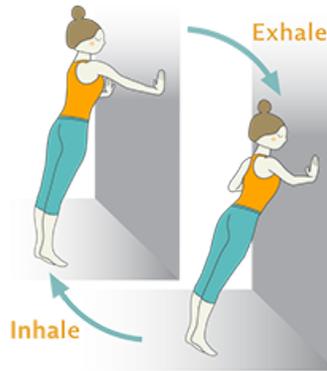
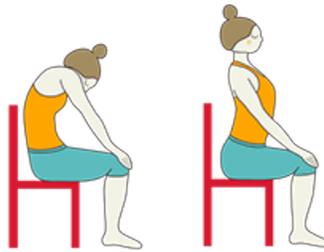
Einzigartig

Es geht um deine eigene Art, ja auch deine Eigenartigkeit, und manchmal sogar darum, dass du nur noch eigen und gar nicht mehr artig bist ...

So sehr wir uns beim Yogaüben in der Gruppe auf ähnliche Weise hinsetzen und dieselben Übungen praktizieren, so sehr entwickeln wir uns doch nicht in eine Unterschiede negierende Gleichheit hinein, sondern vielmehr in unsere je eigene Einzigartigkeit. Ebenso werden wir auch nicht gleichgültig, sondern vielmehr gleichmütig. Du wirst DU, wirst ermächtigt und ermutigt, das zu leben, was kein andere Mensch für dich leben kann. Gib darum alles Vergleichen mit anderen auf! Es geht nicht um besser oder schlechter, sondern einzig darum, dass sich durch dich die Einzigartigkeit des Lebens ausdrücken kann. Gib dem Leben also heute die Chance, durch dich hindurch zu leben, durch dich deine Einzigartigkeit und Einmaligkeit zum Ausdruck zu bringen, indem du es durch dich hindurchfließen lässt ... Atemzug für Atemzug ...



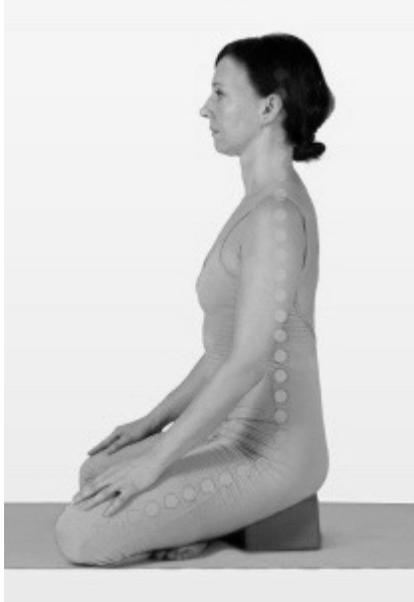
Überblick Übungsablauf





1 Der aufrechte Sitz (Sukhasana)

Kategorie: **Streckung**



Die aufrechte Sitzhaltung ist das Symbol des Yoga und der Meditation, denn das Sitzen in Regungslosigkeit und Stille ist das Gegenteil zu der Rastlosigkeit und der Reizüberflutung des Alltags. Ein stabiler Sitz, der über einen längeren Zeitraum (5-15 min) mühelos gehalten werden kann, ist die Voraussetzung dafür, dass wir unsere eigene Mitte wiederfinden und uns damit unsere ureigensten Kraftquellen erschliessen können. Er ist auch Voraussetzung für viele Atemübungen.

Welcher Sitz wirkt wie?

Alle Sitze mit gekreuzten Beinen betonen die Verbindung zur Erde und sind sehr stabil. Wenn man jedoch Probleme mit den Knien hat (z.B. Meniskusschäden oder Arthrose), ist es besser, sie nicht zu beugen und nach aussen sinken zu lassen, sondern stattdessen auf einem Stuhl oder im Fersensitz zu verweilen.

Ausführung

- Wichtigstes Kriterium aller Sitzhaltungen ist die Aufrichtung des Beckens und damit automatisch auch der Wirbelsäule. Damit dies gelingt, ist es beim Sitzen auf dem Boden hilfreich, einen Sitzkeil, eine Decke oder ein Kissen als Unterstützung zu benutzen. Beim Sitzen auf dem Stuhl sollte man darauf achten, mit beiden Füßen einen guten Bodenkontakt zu spüren und am vorderen Rand des Stuhles zu sitzen (ohne anzulehnen).
- Über das Gesäss und insbesondere über die beiden Sitzbeinhöcker den Kontakt zur Unterlage wahrnehmen und ein Gefühl des Verwurzelns / Verankerns aufbauen.
- Das Kinn ist sanft zum Brustbein gesenkt, der Nacken lang und das Schädeldach strebt himmelwärts. Die Schultern sinken entspannt Richtung Boden. Die Hände ruhen entspannt auf den Beinen. Das Gesicht ist entspannt und die Atmung fliesst frei.



2 Katze (Cakravakasana / Marjariasana)

Kategorie: **Vorbeuge**, **Rückbeuge**



Grundübung im Vierfüßlerstand



Grundübung im Sitzen

Ausführung aus dem Sitzen

- Mit der Einatmung den Brustkorb und das Becken himmelwärts schieben, den Blick leicht heben. Mit der Ausatmung vom unteren Rücken her die Wirbelsäule rund werden lassen. Das Kinn kommt in die Nähe des Brustbeins.
- Variante zur Stärkung von Bauchmuskeln und Beckenboden: Am Ende der Ausatmung den Bauch leicht einziehen. Wichtig: Bei der Einatmung die Bauchdecke wieder weich werden lassen.
- So lange wie angenehm ausführen. Atmung und Bewegung synchronisieren.

Wirkung

- Dies ist eine der grundlegendsten Übungen, um die Wirbelsäule zu mobilisieren und die einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule beweglicher zu machen.



3 Die Bergstellung (Tadasana)

Kategorie: **Streckung**

«Tada» heisst Berg und meint den aufrechten Stand auf beiden Beinen. In dieser Haltung geht es darum, fest und sicher gegründet wie ein Berg zu stehen. Der Berg ist die Ausgangshaltung für alle Standhaltungen und Bewegungsabläufe, wie etwa den Sonnengruss (9.b). Das Erlernen des stabilen und mühelosen aufrechten Standes ist auch für viele Alltagssituationen eine grosse Hilfe.

Ausführung

- Die Füsse sind hüftgelenksbreit aufgestellt, die Zehen zeigen nach vorne. Fussgelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke sind senkrecht übereinander ausgerichtet. Das Hauptgewicht des Körpers wird von den Fersen, den Fussaussenkanten, dem kleinen und dem grossen Zehenballen getragen. Die Fussgewölbe an den Innenseiten der Füsse sind aktiv. Das Steissbein und die Schultern sinken sanft Richtung Boden. Die Arme hängen entspannt am Körper entlang. (Variante: Daumen und Zeigefingerspitzen sanft zusammenführen – Konzentrationsgeste). Das Schädeldach wächst himmelwärts. Das Kinn ist ganz sanft Richtung Brustbein gesenkt. Das Gesicht ist entspannt. Die Atmung fliesst frei. Die Augen sind (wenn möglich) geschlossen.
- Der Rücken ist stark und stabil, der Herzraum ist weit und offen. So lange wie angenehm in der Stellung verweilen. Wahrnehmen wie die Gedanken mit der Zeit ruhiger werden. Sich verbinden mit unserem inneren ruhenden Pol – dem Zentrum des Berges. Dieses Zentrum ist immer da, und auch wenn manchmal rundherum ein Sturm tost, können wir jederzeit zu diesem ruhigen Zentrum zurückkehren.



Wirkung

- Entlastet durch das bewusste Stehen auf beiden Beinen die Gelenke zwischen Kreuzbein und Darmbein und damit den unteren Rücken und die Hüftgelenke.
- Hilft, Stabilität und Standfestigkeit zu entwickeln (auch im übertragenen Sinne).



4 Die Heldenhaltung / die friedvolle Kriegerin (Virabhadrasana)

Die Helden- oder Kriegerhaltungen sind kraftvolle Standhaltungen im Ausfallschritt.

Die erste Heldenhaltung (Virabhadrasana 1)

Kategorie: **Streckung, Rückbeuge, Rumpfmuskulatur**

Ausführung

- Aus dem parallelen Stand mit dem linken Fuss einen Schritt zurück machen. Wenn die Übung noch nicht so vertraut ist, einen kleineren Schritt wählen. Mit zunehmender Übungspraxis kann der Schritt vergrössert werden.
- Den hinteren Fuss etwas nach aussen (zum Mattenrand hin) verschieben sowie etwa 45 Grad einwärts rotieren, sodass die Zehen schräg nach vorne zeigen. Insbesondere beim hinteren Fuss darauf achten, dass das Hauptgewicht des Körpers von der Fussausenkante und der Ferse getragen wird und das Fussgewölbe an der Innenseite des Fusses aktiv ist (und bleibt).
- Die Hände ans Becken legen und das Becken nach vorne (parallel zum schmalen Mattenrand) ausrichten.
- Das vordere Bein winkeln. Das Knie des vorderen Beins sollte nicht weiter nach vorne als über das Fussgelenk kommen. Falls das Knie noch weiter nach vorne wandern möchte, muss der Schritt entsprechend vergrössert werden.
- Beide Füsse aktiv in den Boden stossen und dabei ein Gefühl aufbauen, wie wenn man die Matte in die Länge dehnen möchte. Beide Füsse tragen gleich viel Körpergewicht.
- Nun beide Arme heben und falls angenehm im Nacken auch den Blick (leicht) heben.
- **Variante mit Gurt:** Den Yoga-Gurt vierfach falten und schulterbreit festhalten. Mit der Einatmung die Arme über den Kopf strecken. Mit der Arme die Ellenbogen nach unten ziehen, so dass der Gurt hinter den Kopf kommt. Mit der Einatmung wieder heben usw. Darauf achten, dass immer ein wenig Zug auf dem Gurt bleibt. Mindestens fünfmal heben und senken.



Wirkung

- Korrigiert Fehlhaltungen der Füsse durch den Wiederaufbau des Fussgewölbes.
- Sorgt für Kräftigung und Balance der Bein- und Hüftmuskulatur und damit für gesunde Knie und Beine.
- Stärkt die gesamte Rücken- und Schultermuskulatur.
- Macht den Brustkorb flexibler und fördert damit die freie Atmung.
- Gleichet Körperasymmetrien aus.
- Verbessert den Gleichgewichtssinn und beugt so Stürzen vor.
- Verleiht innere Stabilität und Zuversicht und lässt uns nach vorne schauen.



5 Die zweite Heldenhaltung (Virabhadrasana 2)

Kategorie: **Streckung**, **Rumpfmuskulatur**



Ausführung

- Die Füße quer auf der Matte im Grätschstand parallel aufstellen. Den linken Fuss um 90 Grad nach aussen und den rechten Fuss um etwa 45 Grad nach innen stellen.
- Die Aussenkante der rechten Ferse fest in den Boden schmiegen, so dass sich an der Innenkante das Fussgewölbe hebt.
- Das hintere, rechte Bein ganz durchstrecken. Das vordere, linke Bein beugen, dabei darauf achten, dass das Knie nicht weiter nach vorne als über das Fussgelenk ausgerichtet wird.
- Den Beckenboden und den Unterbauch leicht aktivieren, so dass der untere Rücken lang bleibt.
- Den Rumpf ganz in der Mitte ausgerichtet halten, sodass sich das Brustbein und der Nabel in einer senkrechten Linie übereinander befinden.
- Die Arme in Schulterhöhe ausbereiten. Optional: Sich mit einem Blick vergewissern, dass sich beide Arme in einer Linie und vollkommen in der Waagrechten befinden.
- Die Schultern entspannen und mit dem Hals und dem Kopf aus dem Schultergürtel herauswachsen.
- Den Kopf nach links drehen und über die Fingerspitzen der linken Hand hinweg in den Raum schauen. Mehrere tiefe Atemzüge in dieser Haltung verweilen.

Wirkung

- Kräftigt die Füße und Beine und fördert die Standfestigkeit.
- Fördert die Beweglichkeit der Hüftgelenke.
- Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur.
- Erweitert den Atemraum und dadurch das Atemvolumen.
- Gibt ein Gefühl von Kraft, Klarheit, Hingabe und Schönheit.



6 Die dritte Heldenhaltung (Virabhadrasana 3) an der Wand

Kategorie: **Streckung**, **Gleichgewicht**, **Rumpfmuskulatur**



Ausführung

- Aus dem hüftbreiten Stand den Oberkörper vorbeugen, so dass die Hände mit gestreckten Armen in die Wand gestossen werden können. Der Kopf ruht zwischen den Oberarmen. Blick geradeaus nach unten. Auf Länge im Rücken achten.
- Mit der Einatmung das linke Bein mit geschlossener Hüfte heben. Mit der Ausatmung wieder senken. Seitenwechsel.
- Anschliessend mit der Einatmung das linke Bein mit offener Hüfte heben. Mit der Ausatmung wieder senken. Seitenwechsel.
- So oft wie angenehm wiederholen oder mehrere Atemzüge in der Stellung verweilen.

Wirkung

- Stärkt die gesamte Muskulatur, die den Körper stabilisiert, insbesondere die rumpfaufrichtende Muskulatur. Kräftigt die Beine. Regt Kreislauf und Atmung an.
- Beruhigt den Geist und verbessert den Gleichgewichtssinn.



7 Schulterbrücke (Dvi Pada Pitham Asana / Setubandhasana)

Kategorie: **Rückbeuge**, **Rumpfmuskulatur**

Die Schulterbrücke ist eine Rückbeuge aus der Rückenlage, in der die Beine angebeugt und aufgestellt sind. Sie lässt sich sehr individuell variieren und ist eine der besten Übungen zur Prävention und Therapie von Rückenschmerzen.



Ausgangsposition



Version mit Armen hinter dem Kopf



Version mit Block/Decke zwischen den Oberschenkeln zur stärkeren Aktivierung des Beckenbodens & Oberschenkelinnenseiten



Version mit gefalteten Händen und stärker auswärts rotierten Schultern zur stärkeren Öffnung des Brustkorbs

Ausführung

- In der Rückenlage die Füße hüftgelenksbereit und parallel etwa eine Fusslänge vor dem Becken aufstellen.
- **Dynamische Version:** Einatmend das Becken und den Rücken heben. Optional: Gleichzeitig einen Arm oder beide Arme über oben nach hinten in die Verlängerung des Körpers führen. Ausatmend den Rücken (und die Arme) Wirbel für Wirbel zurück auf den Boden ablegen. Die Bewegung einige Male wiederholen und dabei Atmung und Bewegung synchronisieren.
- **Statische Version:** Die Ellenbogen neben dem Körper aufstellen. Das Becken anheben und die Hände rechts und links des Bauchnabels auf den Bauch legen. 10 – 15 ruhige Atemzüge verweilen. Danach das Becken wieder senken und in der Entspannungshaltung nachspüren.

Wirkung

- Macht den Brustkorb und die Wirbelsäule in ihrer ganzen Länge beweglicher.
- Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur, vor allem im Lendenbereich.
- Kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und entstaut die Blutgefäße des Beckenbodens. Kräftigt die Beine und stärkt die Bauchatmung.
- Dehnt sanft den Nacken (Entstauchung, die zur Entspannung führt).
- Dehnt die Vorderseite des Körpers, insbesondere die Leisten.
- Bei den Varianten mit den Armen in der Verlängerung des Körpers: Dehnung der Brustmuskulatur und Achseln. Streckung der Brustwirbelsäule.



8 Wirbelsäulendrehung / Krokodil (Makarasana)

Kategorie: **Drehung**

Krokodilhaltungen sind spiralförmige Drehungen der Wirbelsäule in der Rückenlage. Der Name bezieht sich auf die grosse Beweglichkeit der Krokodile im Becken und Schwanz. Es gibt sehr viele Varianten, von denen hier nur eine Auswahl geboten werden kann.



Ausgangsposition 1: leichter



Ausgangsposition 2: anspruchsvoller



Grundposition Drehung



Intensivere Variante



Sanfte Variante mit Kissen-Unterstützung



Ausführung

- Aus der Rückenlage die Arme seitlich in Schulterlage ausbereiten. Die Handflächen nach oben oder unten öffnen.
- Die Beine entweder breit vor dem Becken aufstellen (Ausgangsposition 1: leichter) oder vor den Brustkorb heben (Ausgangsposition 2: anspruchsvoller)
- Mit der Ausatmung beide Beine zusammen nach links sinken lassen und den Kopf so weit wie angenehm nach rechts drehen. Mit der Einatmung Kopf und Beine wieder zur Mitte zurückführen. Mit der nächsten Ausatmung beide Beine nach rechts und den Kopf nach links sinken lassen. Mit der Einatmung Kopf und Beine wieder zur Mitte zurückführen. So lange wie angenehm wiederholen.
- Optional: Länger auf einer Seite bleiben und in der Stellung tief in die Dehnung hinein atmen.

Wirkung

- Dehnt die Brustmuskulatur.
- Mobilisiert den Brustkorb, wodurch die Atmung angeregt und vertieft wird.
- Bei Ausgangsposition 2: Kräftigt die Bauchmuskulatur.
- Dehnt die Muskulatur im Lendenbereich.
- Entspannt den unteren Rücken.
- Gleicht seitliche Abweichungen der Wirbelsäule (Skoliose) aus
- Eigenchiropraktik, indem kleine Wirbelgelenke eingerenkt werden.
- Regt die Verdauung an.
- **Yin Yoga:** Wirkt auf die Meridiane Magen, Milz, Blase und Gallenblase, bei diagonal nach oben ausgestreckten Armen auch auf die Meridiane von Lunge, Herz sowie Dün- und Dickdarm.



9 Entspannungshaltung (Shavasana)

Dies ist die Ausgangslage für viele weitere Entspannungsübungen (z.B. Yoga Nidra - Tiefenentspannung / Körperreise) und ebenfalls für viele Atemwahrnehmungsübungen. Die Entspannungshaltung kann jedoch auch einfach so für sich geübt werden. Ziel ist es, den Körper mehr und mehr zu entspannen, aber den Geist wach und aufmerksam bei der Körper- und Atemwahrnehmung zu halten. Sobald andere Gedanken auftauchen, lässt man diese wie Wolken am Himmel vorbeiziehen und führt die Aufmerksamkeit wieder sanft und liebevoll zur Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Atmung zurück.



Ausführung

- Sich auf dem Rücken legen – wenn möglich mit einem Kissen unter den Knien. Die Zehen nach aussen fallen lassen. Die Arme neben dem Körper mit Handflächen nach oben platzieren oder die Hände auf dem Bauch oder Brustkorb ruhen lassen.
- Darauf achten, dass der Körper nicht auskühlt. Evtl. zudecken.
- Den Körper mehr und mehr in die Unterlage einsinken lassen und nichts Aktives mehr tun.
- Wenn möglich, den Körper für die Dauer der Übung nicht mehr bewegen.
- Am Ende der Übung zuerst Hände und Füße bewegen / kreisen und mit dem Kopf einige Male vom rechten zum linken Ohr hin- und her rollen. Wieder tiefere Atemzüge nehmen und sich strecken und recken. Am Schluss noch eine Weile mit angewinkelten Beinen auf die rechte Seite liegen und danach über die Seite wieder ins Sitzen hochkommen.

Wirkung

- Führt in eine tiefe Ruhe und schenkt neue Kraft und Energie.
- Reduziert das Stress-Level.
- Verbessert die Schlafqualität.
- Trainiert das Einnehmen der inneren Beobachterposition und schenkt dadurch Gelassenheit, Geduld und Annehmenkönnen von sich selbst und der eigenen Lebenssituation.

Was tun, wenn die Ruhe Probleme macht?

Wirken von aussen keine Reize auf uns ein, wird uns schnell langweilig oder unbehaglich. Deshalb fällt es uns meist schwer, wirklich einmal gar nichts zu tun in einer Übung, in der wir uns für eine Weile ganz nach innen zurückziehen.

So kann es vorkommen, dass wir gerade in Ruhehaltungen besonders nervös werden. Plötzlich juckt es überall, oder man spürt ein überwältigendes Bedürfnis, sich zu bewegen, zu räkeln oder am liebsten sogar zu zappeln. Wenn es dir so geht, unterdrücke es nicht. Gib dem Bedürfnis nach, indem du dich ganz langsam und ruhig in fast unsichtbaren Bewegungen dehnst.