

MBSR - Training

(8 Wochen)

Meditatives Yoga

45 Minuten

Abfolge der Übungen:

Übung 1: Liegen

(Ruheposition spüren)

Übung 2: Mit den Armen atmen

(Atemsynchronisation)

Übung 3: Die Beine einzeln heben

(Grenzen in der Spannung spüren)

Übung 4: Den unteren Rücken walken

(Wohlbefinden spüren)

Übung 5: Stehen

(Sicherheit und Getragenheit spüren)

Übung 6: Den Himmel stützen

(Grenzen in der Spannung spüren)

Übung 7: Beruhige den Geist

(Atemsynchronisation)

Übung 8: Die Arme schlenkern

(Lockerung von Spannung)

Übung 9: Der Yoga-Baum

(Balance)

Übung 10: Die große Verbeugung

(Das „Aufrichten“ spüren)

Übung 11: Ausruhen

(Nachspüren)

Einführung

Du hast dir Zeit genommen für eine angeleitete Meditation in Bewegung.

Begib dich dazu an einen geschützten Ort, an dem du nicht gestört wirst - auch nicht durch ein Telefon.

Wenn ich dich gleich zu Bewegungen einlade, dann entscheide bitte ganz für dich allein, wie weit du diesen Einladungen folgen willst, mache nur, was für dich angenehm ist, immer so, dass du noch lächeln kannst.

Bleibe im Bewusstsein, das du nichts erreichen musst, dies ist kein Power-Yoga, es gibt keine Medaille für besondere Leistungen, dies ist eine individuelle Meditation in Bewegung, jeder übt so, wie er gerade jetzt, in diesem Moment, möchte und kann.

Bleiben bei dir, Sorge für dich.

Die Übungen beginnen mit dem 3-fachen Klang der Glocke. Jede Übung dauert etwa 4-5 Minuten und wird einmal erklärt, dann führe sie selbstständig einige Male durch. Wenn die Glocke einmal ertönt, dann beende die Übung, die du gerade durchführst und sei bereit für die nächste Übung.



Glocke 3-mal

Übung 1: Liegen

(Ruheposition spüren)

Bei dieser Übung geht es um das Spüren von Ruhe und bei-sich Ankommen.

Leg dich so stabil wie möglich auf den Rücken auf eine Matratze, eine Matte oder einen Teppich, die Arme liegen dabei neben dem Körper.

Gib dir etwas Zeit, in dieser Haltung anzukommen, es gibt jetzt keine Agenda, es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen, nur liegen.

Sei bei dir und spüre in dich hinein.

Egal wie deine Grundstimmung im Moment ist, versuche eine freundliche, bejahende und umarmende Haltung zu dir selbst einzunehmen.

Wie fühlt sich das an?

Bemerke deinen Atem und folge ihm eine Weile.

Lass alle Gedanken und Gefühle kommen und gehen, nicht festhalten, nicht folgen, nicht wegschieben und nicht analysieren.

Bemerke, wenn deine Aufmerksamkeit abgelenkt wird und kehre dann in Freundlichkeit zum Atem und Liegen zurück. Führe diese Übung selbständig fort, bis die Glocke ertönt.

Pause

Glocke 1-mal

Übung 2: Mit den Armen atmen

(Atemsynchronisation)

Bei dieser Übung geht es um eine Gleichzeitigkeit von Atem und Bewegung.

Wenn du das nächste Mal einatmest, hebe mit dem Einatmen langsam beide Arme gestreckt an bis sie senkrecht nach oben zeigen und lege sie mit dem Ausatmen langsam wieder neben dem Körper ab. Richte dabei deine ganze Aufmerksamkeit auf die Gleichzeitigkeit von Heben und Einatmen und Senken und Ausatmen.

Bemerke, wenn du dabei von Gedanken oder Geräuschen abgelenkt wirst, dann komme in einer freundlichen Grundhaltung zur Übung zurück.

Führe die Übung noch einige Male in deinem eigenen Tempo aus, bis die Glocke ertönt.

Pause

Glocke 1-mal

Übung 3: Die Beine einzeln heben

(Grenzen in der Spannung spüren)

Bei dieser Übung geht es darum, deine Grenze zu entdecken, an welcher Körperspannung von „angenehm“ in „unangenehm“ übergeht.

Strecke nun die Arme seitlich auf dem Boden aus, damit du stabiler liegst und hebe das linke Bein möglichst ausgestreckt an, wenn es für dich jedoch besser ist, das Bein etwas zu knicken, dann tue das. Halte diese Lage und spüre die Spannung.

Es geht nicht um „möglichst hoch“ oder „möglichst lange“, es geht darum für dich zu spüren, wann die Spannung im Körper unangenehm wird und wie sich dieser Grenzpunkt anfühlt. Beobachte wie sich der Übergang von „angenehm“ nach „unangenehm“ anfühlt. Halte diese Lage einen Moment aus und lege das Bein dann langsam wieder ab. Spüre, wie sich die Ruhelage anfühlt.

Wiederhole nun die Übung mit dem rechten Bein.

Bein gestreckt heben, den Grenzbereich spüren, sich dort 2 oder drei Atemzüge aufhalten und das Spannungsgefühl wahrnehmen, dann das Bein wieder ablegen.

Dabei immer den Atem fließen lassen.

Bemerke, wenn du dabei von Gedanken oder Geräuschen abgelenkt wirst, dann komme in einer freundlichen Grundhaltung zur Übung zurück.

Führe die Übung noch einige Male in deinem eigenen Tempo aus, bis die Glocke ertönt.

Pause

Glocke 1-mal

Übung 4: Den unteren Rücken walken

(Wohlbefinden spüren)

Die nächste Übung dient dem Wohlbefinden.

Hebe die Beine nacheinander an und setze sie angewinkelt ab.

Schwinge nun beide Beine langsam und leicht hin und her und lasse die Schwingungen langsam etwas größer werden. Die Betonung liegt hier auf **langsam**.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in ihren unteren Rücken, dort, wo die Bewegung Kontakt mit dem Boden hat. Walke den unteren Rücken.

Das Schwingen der Beine kann auch durch eine gleichzeitige vorwärts-rückwärts Bewegung des Beckens ergänzt werden. Zweck ist, den unteren Rücken so zu bewegen, dass es sich wohlig anfühlt. Probieren sie aus, was gut tut und was nicht.

Dabei immer den Atem fließen lassen.

Bemerke, wenn du dabei von Gedanken oder Geräuschen abgelenkt wirst, dann komme in einer freundlichen Grundhaltung zur Übung zurück.

Führe die Übung noch einige Male in deinem eigenen Tempo aus, bis die Glocke ertönt.

Pause

Glocke 1-mal

Lege nun mit dem nächsten Ausatmen, die Beine einzeln wieder flach auf dem Boden ab und ruhe einige Atemzüge aus, danach komme langsam über die Seite zum Sitzen und schließlich zum Stehen, lassen sie dabei die Arme lose am Körper herabhängen.

Übung 5: Stehen

(Sicherheit und Getragenheit spüren)

In der nächsten Übung kommt es auf das Spüren eines sicheren und festen Standes an.

Stell dich bitte mit beiden Füßen fest auf die Erde, die Füße sollten dabei möglichst parallel stehen, der Körper ist aufgerichtet, das Becken etwas nach vorne gedrückt, die Schultern fallen locker ab, der Blick ganz leicht gesenkt, die Arme hängen entspannt am Körper herunter.

Nimm dir etwas Zeit, in diese Haltung anzukommen, lass den Atem fliesen. Sei bei dir und spüre in dich hinein.

Egal wie deine Grundstimmung im Moment ist, versuche, ob es möglich ist, eine freundliche, bejahende und umarmende Haltung zu dir selbst einzunehmen. Wie fühlt sich das an?

Bemerke deinen Atem und folge ihm eine Weile.

Lass alle Gedanken und Gefühle kommen und gehen, nicht greifen, nicht festhalten, nicht wegschieben und nicht analysieren.

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen, genau an die Stellen, wo sie Kontakt mit den Boden haben.

Bemerke, wenn deine Aufmerksamkeit durch Gedanken oder Geräusche abgelenkt wird und kehre dann in Freundlichkeit zu dir selbst zu den Füßen zurück.

Führe diese Übung selbständig fort, bis die Glocke ertönt.

Pause

Glocke 1-mal

Übung 6: Den Himmel stützen

(Grenzen in der Spannung spüren)

Behalte den festen Stand bei; in dieser Übung geht es darum, Körperspannung und ihre Veränderung wahrzunehmen.

Knicke langsam beide Hände nach außen, dann hebe den linken Arm, Handfläche nach oben, als wollte er den Himmel stützen; der rechte Arm drückt gleichzeitig nach unten, als wollte er sich am Boden abstützen.

Den Atem fliesen lassen.

Je stärker du nach oben und unten drückst und je stärker du die Hände einknickst, umso intensiver wird die Spannung in deinem Körper. Halte die Spannung, spüre in sie hinein.

Es geht nicht darum, möglichst viel Spannung auszuhalten, es geht um das Wahrnehmen. Experimentiere und beobachte, wie sich das Spannungsgefühl ändert, wenn du etwas nachlässt oder verstärkst.

Spüre, wenn der Körper wieder zur Ruhe kommen möchte und senke den Arm beim nächsten Ausatmen langsam wieder ab und entspanne beide Handflächen.

Wiederhole nun die Übung seitenverkehrt.

Bemerke, wenn deine Aufmerksamkeit durch Gedanken oder Geräusche abgelenkt wird und kehre dann in Freundlichkeit zu der Übung zurück.

Führe diese Übung selbständig fort, bis die Glocke ertönt.

Pause

Glocke 1-mal

Übung 7: Beruhige den Geist

(Atemsynchronisation)

In dieser Übung geht es um die Harmonisierung von Bewegung und Atem. Führe die Übung langsam und bewusst aus, achte auf den Gleichklang von Atem und Bewegung.

Falte beim nächsten Einatmen die Hände vor der Brust mit den Handflächen nach oben. Mit dem Ausatmen drehe die Handflächen nach unten und drücke die Arme nach unten. Dann strecke mit dem nächsten Einatmen die Arme mit den gefalteten Händen über den Kopf, halte kurz den Atem und die Spannung und mit dem Ausatmen löse die gefalteten Hände und lasse sie langsam seitlich an den Körper herunter sinken.

Wiederhole nun die Übung in deinem eigenen Tempo.

Bemerke, wenn deine Aufmerksamkeit durch Gedanken oder Geräusche abgelenkt wird und kehre dann in Freundlichkeit zu der Übung zurück.

Führe diese Übung selbständig fort, bis die Glocke ertönt.

Pause

Glocke 1-mal

Übung 8: Die Arme schlenkern

(Lockerung von Spannung)

Diese Übung dient der Entspannung und Lockerung des Körpers.

Führe langsam und bewusst den linken Arm, Handrücken zum Körper nach hinten und lege sie auf den unteren rechten Rücken oder die rechte Po Hälfte, gleichzeitig geht der rechte Arm geht über die Brust, Handfläche nach innen zur linken Körperseite, der ganze Oberkörper dreht sich dabei nach links und der Kopf schaut über die linke Schulter nach hinten, dabei bleibt das Becken gerade nach vorne ausgerichtet.

Dann drehe den Körper wieder nach vorne und mache in einer langsamen, fließenden Bewegung die gleiche Übung seitenverkehrt auf der rechten Seite.

Wechsele im eigenen Tempo wieder nach links und dann wieder nach rechts.

Steigere dann das Tempo bis zu einer angenehmen lockeren Schlenker Bewegung.

Wiederhole nun die Übung in deinem eigenen Tempo.

Bemerke, wenn deine Aufmerksamkeit durch Gedanken oder Geräusche abgelenkt wird und kehre dann in Freundlichkeit zu der Übung zurück.

Führe diese Übung selbständig fort, bis die Glocke ertönt.

Pause

Glocke 1-mal

Übung 9: Der Yoga-Baum

(Balance)

Dies ist eine klassische Balance Übung.

Nimm einen sicheren Stand ein, vielleicht versuchst du bewusst die Zehen spreizen, um eine größtmögliche Standfläche zu haben.

Falte die Hände mit den Zeigefingern nach oben vor dem Bauch, dann setze die linke Ferse seitwärts an das rechte Bein und strecke dann die gefalteten Hände langsam und bewusst nach oben. Nimm dir Zeit, bleibe in Balance.

Atme ein paar Atemzüge in dieser Stellung, dann senke die gefalteten Hände wieder langsam herunter vor die Brust, entfalte sie und lass sie neben dem Körper hängen, setze den linken Fuß wieder auf die Erde und komme zum festen Stand.

Wiederhole die Übung seitenverkehrt.

Hände vor dem Bauch mit den Zeigefingern nach oben falten, die rechte Ferse seitwärts an das linke Bein, die gefalteten Hände nach oben. Ein paar Atemzüge, die Hände wieder herunter vor die Brust und dann neben den Körpern, zum festen Stand kommen.

Wiederhole nun die Übung in deinem eigenen Tempo.

Bemerke, wenn deine Aufmerksamkeit durch Gedanken oder Geräusche abgelenkt wird und kehre dann in Freundlichkeit zu der Übung zurück.

Führe diese Übung selbständig fort, bis die Glocke ertönt.

Pause

Glocke 1-mal

Übung 10: Die große Verbeugung

(Das „Aufrichten“ spüren)

Diese Übung schult das Gefühl des „Aufrichtens“.

Mit dem nächsten Einatmen hebe die Arme ausgestreckt über die Seite senkrecht über den Kopf und mit dem Ausatmen beuge dich langsam mit gestreckten Armen soweit du kannst nach vorne, die Beine bleiben dabei möglichst gestreckt, die Knie können aber auch leicht gebeugt sein, wenn das besser für dich ist, und alles nur soweit, wie es für dich angenehm ist.

Es ist nicht das Ziel, die Oberschenkel oder die Knie oder gar die Knöchel zu erreichen; wenn dir das möglich ist, dann tue es, wenn nicht, dann ist das auch OK.

Viel wichtiger ist, dass du ganz aufmerksam für deine Körperempfindung diese Bewegung ausführst. Entdecke deine persönliche Grenze, verharre dort für einen Atemzug oder zwei und richte dich dann mit „Katzenbuckel“ ganz langsam auf, die Arme bleiben dabei vor dem Körper hängen; vielleicht kannst du verfolgen, wie Wirbel für Wirbel sich wieder in die Senkrechte bewegt.

Wiederhole nun die Übung in deinem eigenen Tempo.

Bemerke, wenn deine Aufmerksamkeit durch Gedanken oder Geräusche abgelenkt wird und kehre dann in Freundlichkeit zu der Übung zurück.

Führe diese Übung selbständig fort, bis die Glocke ertönt.

Pause

Glocke 1-mal

Übung 11: Ausruhen

(Nachspüren)

Beende die Übung indem du dich liegend, sitzend oder stehend in eine Position begibst, die dir jetzt am bequemsten ist, und ruhe dich ein paar Minuten aus.

Bleibe bei dir und dem Atem.

Bemerke, wenn deine Aufmerksamkeit durch Gedanken oder Geräusche abgelenkt wird und kehre dann in Freundlichkeit zum Atem zurück.

Glocke 2-mal

