



Inhalt

Der Moment ...

<i>... des Erkennens</i>	<i>9</i>
<i>... des Annehmens</i>	<i>29</i>
<i>... der Reinigung</i>	<i>49</i>
<i>... des Aufladens</i>	<i>69</i>
<i>... des Genießens</i>	<i>89</i>
<i>... des Rückzugs</i>	<i>107</i>
<i>... des Seins</i>	<i>123</i>

Quellennachweis und Inspirationen 142

Danksagungen 142

Über die Autorinnen 143

Das ozeanische
Rauschen
beruhigt unsere
Gedanken und
unseren Geist.

Ujjayi

das ozeanische Rauschen

Finde einen bequemen, aufrechten Sitz und schließe deine Augen. Nun bringe deine rechte Hand vor deinen Mund, so als ob du einen Spiegel anhauchen würdest, damit dieser beschlägt. Dies erreichst du, indem du die Stimmritze leicht verschließt. Im Geiste kannst du visualisieren, wie die Oberfläche des Spiegels beschlägt. Zu hören ist ein leichtes Rauschen (kein Schnarchen) sowohl bei der Ein- als auch bei der Ausatmung. Deine Hand kannst du entspannt auf dein Knie absenken. Als nächsten Schritt schließe nun den Mund mit gesetztem Jalandhara

Bandha (Verschluss der Stimmritze/Kehlkopfs) und atme sanft und drucklos ein und aus. Du wirst spüren, wie sich der Atem und die Gedanken verändern. Physiologisch gesehen, erhöht sich die Lungenkapazität sukzessive und schafft mehr Raum für den Atem. Psychologisch betrachtet, beruhigst du deinen Geist durch den Fokus auf das Führen des Atems.

Übe dies zu Beginn nicht zu lange, zwei bis drei Minuten reichen aus. Mit der Zeit kannst du die Dauer der Übung ausdehnen, bis du diese Atemtechnik in der gesamten Asana-Praxis anwenden kannst. Die Ujjayi-Atmung kannst du immer wieder anwenden. Ob im Büro auf dem Stuhl, um den Blick, zum Beispiel vom Computer, zu lösen und dich auf dich zu besinnen, oder auch beim Autofahren. Gerne, wenn der Verkehr ins Stocken gerät, umso schöner ist es, deinen Atem frei fließen zu hören.

Die Beobachtung deines Atems solltest du dir während des gesamten Tages immer mal wieder ins Gedächtnis rufen. Wenn wir uns ausgeliefert oder in einer Situation eingeengt fühlen, ist es manchmal heilsam, einen Moment aus dieser Situation herauszutreten und sich seines Atems bewusst zu werden. Nimm ein paar ruhige, gleichmäßige Atemzüge und erlaube dir einen Moment der Ruhe. Du wirst sehen, dieses einfache Mittel hat einen unglaublichen Effekt.



Zeit zum Durchatmen

.....

Diese Übung soll dir helfen, einen kleinen Stopp einzulegen, um dich bewusst auf dich zu konzentrieren. Ein weiterer Schritt zu erlernen, den Weg der Achtsamkeit beschreiten.



5 Minuten für dich

Lege eine Yogamatte oder eine Decke auf den Boden. Der Raum, in dem du dich befindest, sollte eine angenehme Temperatur haben. Gerne kannst du, bevor du dich deiner Achtsamkeits-Übung widmest, frische Luft hereinlassen.

Dann setze dich auf deine Unterlage. Wenn du möchtest, kannst du an das Kopfende ein flaches Kissen legen. Atme nun im Sitzen bewusst ein und mit der Ausatmung legst du dich nach unten ab. Deine Beine sind ausgestreckt, die Füße fallen entspannt nach außen. Die Arme liegen neben deinem Körper auf dem Boden. Nun nimm einen bewussten, tiefen Atemzug, ohne etwas beeinflussen zu wollen. In

diesem Schritt musst du nichts tun, außer dich auf deinen Atem zu konzentrieren und hierbei wahrzunehmen, wie deine Bauchdecke bei der Einatmung nach außen tritt und bei der Ausatmung langsam Richtung Boden absinkt. Dies kannst du für ein bis zwei Minuten üben. Danach legst du deine rechte Hand auf deinen Bauch, aber so, dass der Ellbogen noch Kontakt mit dem Boden hat. Nun wollen wir 12 bewusste, lange und gleichmäßige Atemzüge in den Bauchraum schicken. Nimm wahr, wie sich dein Bauch sanft gegen die Handfläche drückt und bei der Ausatmung Hand und Bauch Richtung Boden absinken. Versuche nichts zu forcieren, sondern die Atemintensität und Geschwindigkeit natürlich fließen zu lassen. Nach den 12 bewussten Atemzügen legst du deine Hand wieder auf den Boden ab und spürst einen Moment nach, ohne den Atem zu führen. ❌

Dreieckshaltungen

(*Trikonasana*)

Ein **Vinyasa** Flow stellt durch den fließenden Ablauf verschiedener Yoga-Positionen die Verbindung von Atem und Bewegung her.

Es ist eine gute Methode des >>Bei-sich-Seins<<.



Ausgangsstellung,
gegrätschte Beine

EA
→



Arme parallel
zum Boden anheben

AA
→



Gestrecktes
Dreieck links
(*Utthita Trikonasana*)

EA
→



Oberkörper auf-
richten

AA
→



Gestrecktes
Dreieck rechts
(*Utthita Trikonasana*)

EA
→



Oberkörper auf-
richten

AA
→

sich zurückziehen und

bei sich ankommen.

