

MBSR Kurs - Yogaübungen

Yoga als eine einladung verstehen, mit bewegungen zu spielen und bewegungen und haltungen auszuprobieren.

Üben auf die subtilen botschaften des körpers zu hören.

Die zusammenhänge zwischen körper, gefühle und gedanken erforschen.

Mit Yoga kannst du den körper gründlich entspannen und systematisch erforschen.

Dich vom rastlosen tun, zum ruhenden sein bewegen.

Alle übungen dürfen leicht sein.

Einfach sein, nichts erreichen wollen.

Lernen auf den körper zu hören und die botschaften zu folgen.

Erkennen, dass grenzen sich ständig bewegen. Was heute ausserhalb der grenzen sind, sind morgen vielleicht drin.

Höre auf die signale deines körpers und gehe nie über schmerzgrenzen hinaus!!

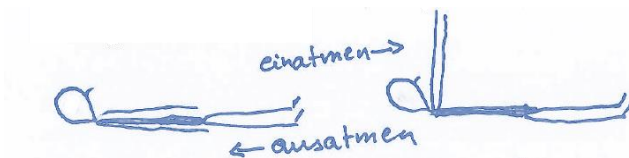


1. IM SEIN ANKOMMEN!!!

Keine kraft aufwänden.

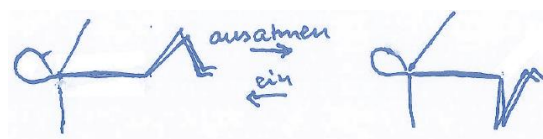
Alles abgeben. Fokus auf atmung.

Beim ausatmen noch tiefer in die unterlage sinken



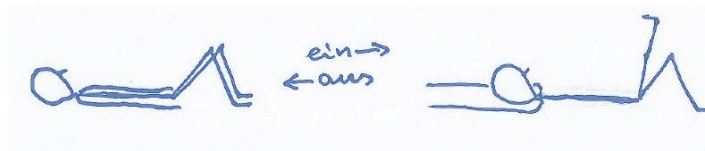
2. Schultern auf dem boden lassen, oder bewusst mit den armen nach oben strecken.

Dich in jeder position vollkommen entspannen.



3. Der kopf und die knie werden zur seite abgelegt, kopf links und knie rechts und umgekehrt. Die schultern und ein fuss bleibt immer am boden.

Ausprobieren: lange in einer drehung hineinzuersinken.



4.

Die schultern und der untere rücken bleiben immer am boden.

Ausprobieren wie weit nach hinten du die arme ablegen un wie weit nach oben du das bein strecken kannst. Ausprobieren: zehen und fuss anziehen.



5.

Kopf so lange wie möglich nach vorne strecken.

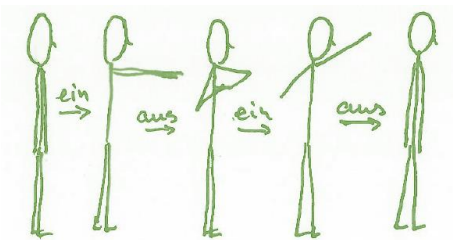
Ausprobieren: schultern ganz locker lassen, wie weit nach hinten/unten du dich absetzen möchtest

Varianten:

5b. linker arm nach vorne & rechtes bein nach hinten strecken. Halten. Wechseln.

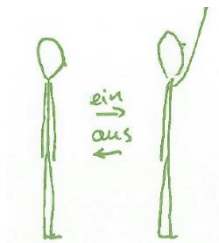
5c. ausgestreckt auf den beiden ellenbogen liegen. Körper gespannt und gestreckt.

Ausatmen: rücken entspannen

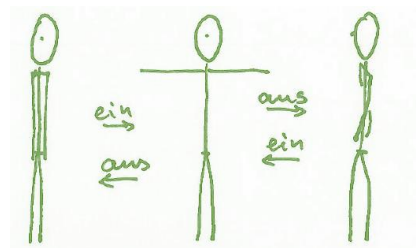


6. Ausprobieren: Schultern locker lassen.

Die weite in der brust spüren. Mit jeder einatmung noch ein bisschen

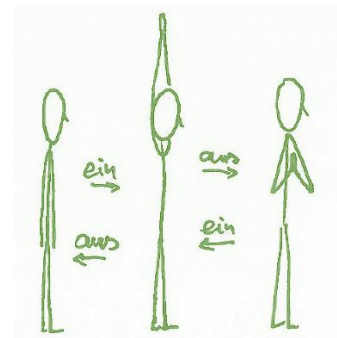


7. Ausprobieren: Schultern locker lassen. Wie weit nach oben kann ich den arm strecken?



8. Die hüfte bleibt nach vorne gerichtet.

Ausprobieren: In der drehung bleiben und mit jeder einatmung weiter in die drehung gehen.

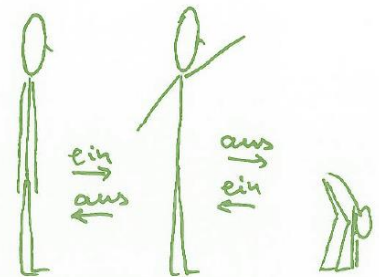


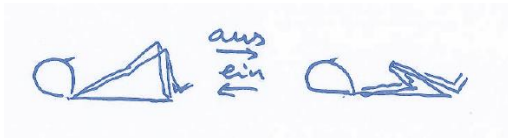
9. Ausprobieren: Schultern locker lassen. Wie weit nach oben magst du die arme strecken?

9b. Wie übung 9, (Baum) jedoch auf einem bein stehen, das andere bein angewinkelt, die fusssohle gegen den unterschnekel, knie oder Oberschenkel.

10. den rücken vorsichtige, wirbel für wirbel nach vorne beugen und dabei deutlich die knie beugen.

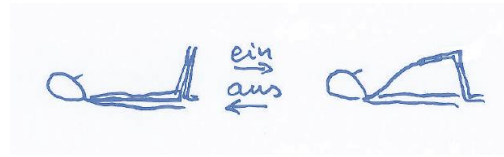
Durch fließende bewegung, mit leichtigkeit zum liegen kommen ...





11. Ausprobieren wie weit auseinander du die Knie halten möchtest.

12. Ausprobieren: in der oberen Position ein paar Atemzüge halten und nach oben streben.



13. Ausprobieren: die Größe der Kreise ändern: ganz kleine Kreise machen, größere Kreise, ganz große Kreise

13b. Seitlich auf einem Ellenbogen liegen, Körper gestreckt & gespannt. Ausatmen: Spannung loslassen, ablegen. Einatmen: Körper spannen → gestreckt & gespannt
Seite wechseln.



14. Ausprobieren: Beine ausgestreckt oder angewinkelt lassen.
Fühlt es sich unterschiedlich an, ob die Handflächen nach oben oder nach unten zeigen?

Bei allen Übungen:

Es geht nicht darum besonders schöne Figuren zu machen, oder besonders stark zu dehnen.

Spüren was du im Körper empfindest, Grenzen erforschen, Spannungen identifizieren

Alles offen und wertfrei wahrnehmen und erkennen.

Yoga in den Alltag bringen

Dich bewusster bewegen.

Bei jeder Bewegung nachspüren, wie du dich gerade fühlst.

Alle Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken wertfrei wahrnehmen und erkennen.

Was ist, darf sein,
Was sein darf, kann sich verändern
(Fritz Perls)