

## Theoriestunde 5

### Achtsamkeit in der Yogapraxis

Achtsamkeit wird im Yoga praktiziert, indem wir so gut wie möglich mit all unseren Sinnen im Hier und Jetzt bleiben: aufmerksam für die Körperempfindungen, aber auch für den „inneren Film“ der bewertenden Gedanken. So üben wir zum Beispiel zu bemerken, dass wir besonders verspannte Schultern haben, ohne uns dafür negativ zu bewerten. Durch diese mitfühlende Haltung können wir spüren, was wir wirklich brauchen.

Die achtsame Yoga-Übungspraxis kann mit einem **Drei-Zonen-Modell** veranschaulicht werden:

Die eine Übungszone ist die „Komfortzone“. Hier fühlen wir uns kaum gefordert, wir spüren wenig. Es bleibt immer komfortabel. Unsere innere Haltung ist vielleicht Langeweile, vielleicht denken wir an etwas ganz anderes. Wir lernen wenig.

In der „Gefahrenzone“ überfordern wir uns. Wir gehen über unsere Grenzen hinaus. Hier besteht die Möglichkeit der Muskelüberdehnung, Überanstrengung. Gedanklich sind wir vielleicht mit unserem Ehrgeiz und festen, hochgesteckten Erwartungen an uns selbst beschäftigt.

Dazwischen liegt die „Lernzone“ der Achtsamkeit. Hier spüren wir genauer, wie weit wir im Moment gehen können. Ein wohlwollender Umgang mit uns selbst wird praktiziert. Wir beobachten gegenwärtige Gedanken- und Verhaltensmuster und bemerken, wenn wir in die „Gefahrenzone“ rutschen. Wir sind offen für das, was sich uns darstellt, ohne ein vorgefertigtes Konzept im Kopf zu haben, wie es sein sollte.

### Übertragung in den Alltag

Die geduldige, wohlwollende Art und Weise wie wir Yoga praktizieren, können wir in den Alltag mitnehmen:

Mit der achtsamen Haltung die eigenen Bedürfnisse, aber auch des Kindes wahrnehmen. Kompromisse finden. Flexibel bleiben. Erwartungen loslassen, wenn die Dinge momentan nicht änderbar sind. Dies hilft, den Alltag mit Freude zu erleben.

Eingefahrene Gedanken- und Verhaltensmuster, die eigentlich niemandem gut tun können mit Achtsamkeit erkannt und verändert werden. Achtsamkeit führt zur inneren Klarheit, Dinge unterscheiden zu können: Verantwortung übernehmen, für etwas, dass wir ändern können und gelassen loslassen bei etwas, das momentan nicht änderbar sind.

### Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional u.a. hier:

1. Gesund durch Meditation. Hrsg. John Kabat-Zinn, Knauer Verlag, Oktober 2018, ISBN: 3426291932
2. Achtsamkeit lehren. Hrsg. Mc Cown/Reibel/Micozzi, Arbor Verlag, Juli 2011, ISBN: 3867810468
3. Wunder geschehen da, wo deine Komfortzone endet. Hrsg. Andreas Brede, Sascha Ballach, mvg Verlag, September 2017, ISBN: 3868828753



## Hausaufgabe Der Krieger 2



- Vorderes Knie auf Höhe des Fußgelenks und Knie nicht nach innen knicken lassen
- Hinteren Fuß mit der Außenkante in die Matte drücken
- Beide Fersen stehen auf einer Linie
- Halte die Schultern unten und den Nacken entspannt

