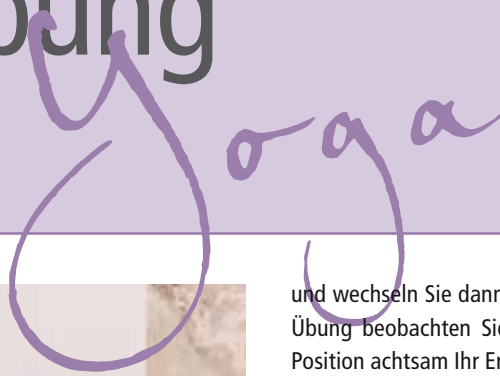


# Körperübung



**Yogaübungen sind ein Repertoire von Techniken, die den Körper fit halten, Energien ausbalancieren und sogar depressive Phasen und körperliche Schmerzen lindern können. Darüber hinaus ist Yoga ein Weg, der die Haltung gegenüber dem eigenen Erleben verändert. Darin liegt die eigentlich heilende Wirkung.**

**Atemübungen spielen im Yoga eine wesentliche Rolle. Sie machen erfahrbar, dass wir Anspannung und Denken selbst wirksam regulieren können. Nutzen wir den vollen Atemraum und betonen das Ausatmen, stärken wir den Parasympathikus unseres vegetativen Nervensystems und damit das Entspannen. Dabei können wir die Konzentration auf die Atmung fokussieren und bewusst aus dem Grübeln aussteigen.**

**Atem** Finden Sie eine stabile sitzende Position und richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, so dass Sie aufrecht und bequem sitzen. Atmen Sie möglichst tief und gleichmäßig. Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen jeweils langsam bis 3. Wenn Sie einen angenehmen Rhythmus gefunden haben, beginnen Sie, das Ausatmen schrittweise zu verlängern, bis Sie doppelt so lange ausatmen wie einatmen. Sie zählen nun einatmend bis 3 und ausatmend bis 6.

Achten Sie darauf, dass Sie so gleichmäßig wie möglich atmen. Der Atem ist dann ein gleichmäßiger ruhiger Fluss. Wenn Sie Widerstand spüren, atmen Sie nicht gegen ihn an, sondern stellen sich vor, der Widerstand würde vom Atemstrom sanft umspült. Wenn es Ihnen hilfreich ist, stellen Sie sich Ihren Atem bildhaft vor, als hätte er die Klarheit von reinem Wasser oder die Reinheit von klarem Licht.

Bleiben Sie einige Minuten in diesem Atemrhythmus. Lösen Sie dann die Atemkontrolle und beobachten Sie achtsam Ihr Erleben nach dieser Atemübung.

**Der Held** Stellen Sie sich aufrecht hin. Setzen Sie Ihren rechten Fuß in eine weite Grätsche ab. Bringen Sie Ihre Füße in eine T-Position.



Drehen Sie dafür die rechte Zehenspitze um 90% aus, die rechte Ferse zeigt dann auf die Mitte des linken Fußgewölbes. Achten Sie darauf, dass das Knie senkrecht über der Ferse bleibt. Ihre Schultern befinden sich senkrecht über der Hüfte. Heben Sie den Beckenboden und saugen Sie den unteren Bauch leicht zurück, um Ihre Wirbelsäule zu schützen. Nehmen Sie das Dreieck wahr, das aus Füßen und Körpermitte gebildet wird. Stellen Sie sich vor, dieses Dreieck wäre Ihr felsenhafter Sockel. Mit einem tiefen Einatmen breiten Sie Ihre Arme weit aus. Stellen Sie sich vor, mit dem Ausatmen legen Sie die gestreckten Arme und die Schultern auf Ihrem Sockel ab, sodass die Schultern weich bleiben, während Sie die Arme bis in die Fingerspitzen hinein strecken. Richten Sie die Augen über den linken Mittelfinger konzentriert auf ein imaginäres Ziel. Der eigentliche Blick aber ruht im Körperzentrum. Atmen Sie tief und ruhig, während Sie die Kraft und den Stolz dieser Position wahrnehmen. Halten Sie diese etwa 5 Atemzüge



und wechseln Sie dann die Seiten. Nach der Übung beobachten Sie in einer bequemen Position achtsam Ihr Erleben.

**Kobra** Bilden Sie in der Bauchlage aus den Armen ein Kissen für den Kopf. Spüren Sie sich in dieser bequemen Lage eine kleine Weile. Atmen Sie tief und regelmäßig und erlauben sich den Rückzug in sich selbst.

Setzen Sie die Hände neben die Schulter, so nah wie möglich an den Oberkörper.

Mit der nächsten Einatmung schieben Sie das Schambein in den Boden hinein und richten sich aus der Kraft des Rückens mit Kopf und Brustkorb auf. Wie eine Schlange heben Sie jetzt den Kopf und Oberkörper vom Boden ab. Ausatmend legen Sie Kopf und Oberkörper wieder auf dem Boden ab und entspannen. Diesen Bewegungsablauf wiederholen Sie mehrmals: einatmend hoch, ausatmend runter. Stellen Sie sich dabei die Geschmeidigkeit und Lebendigkeit einer Schlange vor.

Die Kobra-Übung fördert das Selbstbewusstsein und die Ausdrucksfähigkeit, kräftigt den Willen und die Durchsetzungsfreude, unterstützt den Prozess der körperlichen und seelischen Verdauung.

[www.paracelsus-bookshop.de](http://www.paracelsus-bookshop.de)

Literaturempfehlungen:

Nicole Plinz  
Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression  
Balance Verlag, Bonn, 2009

Regina Weiser, Angela Dunemann  
Yoga in der Traumatherapie  
Klett Kotta, Stuttgart, 2010