

# ACHTSAMKEITSÜBUNGEN:

## ATEM-ACHTSAMKEIT:

### Schritt 1: „Ankommen – Entspannen - ES ATMET !“

- Sich auf den Rücken legen und den Brust- Nackenraum mit Kissen oder Decken unterstützen, sodass der Brustraum ganz geöffnet ist und die Arme und Schultern sich locker gegen den Boden entspannen können
- Den Kopf soweit nach hinten sinken lassen, dass es im Kehraum angenehm geöffnet und entspannt ist
- Beine aufgestellt oder ausgestreckt, darauf achten, dass auch der Lendenwirbelbereich sich gut entspannen kann (ev. auch mit Decken unterlegen) sich genügend Zeit nehmen und „sich anepüschele, bis es stimmt“
- Ankommen mit einer tiefen Ein- und Ausatmung (EA / AA)
- Zuerst nur das Wunder der natürlichen Atmung vergegenwärtigen: Es atmet ein und aus, ohne dass ich etwas „machen“ muss – der Atem fließt ganz natürlich.....
- Dabei immer mehr entspannen im Brustbereich, in den Schultern, in den Armen und Händen, im Rücken, in den Beinen und Füßen, in der Kopfhaut und im Gesicht und sich vorstellen, alles Schwere, Alte, Verbrauchte kann sich lösen mit jeder AA und wird von der Erde aufgesogen und mit jeder EA wird man leichter und offener

### Schritt 2: „Das Fließen der Luft - der grenzenlose Himmel“

- den Luftstrom bewusst wahrnehmen bei den Nasenflügeln (diese aktivieren und nach oben ziehen) und in den Nasengängen (sich vorstellen, man schnuppert an einer fein duftenden Blume)
- sich vorstellen, der Luftstrom verteilt sich bei der EA im Gesicht nach rechts (re) und links (li) in die Wangen - in die Schläfen - in den ganzen Stirnraum – weit und offen bis ins Schädeldach
- jeweils bei der AA völlig entspannen in der Kopfhaut, im Stirnraum und zwischen den Augenbrauen (oberhalb der Nasenwurzel)
- sich die grenzenlose Weite eines blauen, klaren Morgenhimmels visualisieren
- Gedanke kommen und gehen lassen, wie die Wolken am Himmel, betrachtend, ohne aktiv zu „hirnen“

### Schritt 3: „Ujjayi und die Offenheit des Herzens“

- Achtsamkeit in den Kehlbereich: Die Luftröhre sanft verengen, indem man den Kehlkopf und den Zungenboden nach hinten oben zieht, sodass ein feines Geräusch bei der Atmung entsteht – die Ujjayi-Atmung
- Immer darauf achten, dass es stimmig bleibt, sobald ein Unwohlsein auftaucht, sofort den Atem wieder freigeben
- In der Ujjayi-Atmung den Atem leicht bremsen, dehnen und bewusst in die beiden Lungenflügel im Herzraum begleiten
- Nimm wahr, wie sich dein Herzraum öffnet und weit wird und versuche, die Empfindungen, die dabei entstehen für dich zu beschreiben: ist es wie eine Blume, die sich öffnet, wie ein Sonnenaufgang, wie die Flügel eines Adlers, die sich ausbreiten, wie...?
- Verweile in dieser Empfindung und versuche so zu atmen, dass es für dich und deinen Körper stimmig, und angenehm bleibt; sanft und dennoch kraftvoll
- Du kannst nach jeder EA einen kurzen Moment den Atem anhalten und beobachten, wie der Moment kommt, wo der Atem wieder in die AA „kippt“ und diese einfach geschehen lassen
- Du kannst ebenso nach der AA einen kurzen Moment anhalten und beobachten, wie der Impuls zur EA kommt und dich diesem Impuls hingeben

### Schritt 4: „Taktspiele ins Hier und Jetzt“

- In der Ujjayi-Atmung kannst du dem Atem einen Takt geben: Wenn du mehr Energie möchtest, kannst du die EA betonen (z.B. fünf Takte EA, kurz innehalten mit voller Lunge – danach vier Takte AA und gleich wieder EA), wenn du dich beruhigen möchtest, die AA betonen (z.B. fünf Takte AA, kurz innehalten mit leerer Lunge – danach vier Takte EA und gleich wieder AA)
- wenn die Ujjayi-Atmung für dich angenehm ist, kannst du solange du möchtest mit den Takten „spielen, ausprobieren“ – immer darauf achten, dass es stimmig bleibt und dein Körper, deine Gesichtszüge, deine Kopfhaut völlig entspannt bleibt

**Schritt 5: „Das Strahlen im Herzen – das Lichterfüllte So-Sein“**

- Visualisiere bei einer EA, wie sich dein Herzraum mit einem strahlenden Licht füllt, es kann ein weisses oder farbiges Licht sein: die Farbe entwickelt sich von selbst oder du visualisierst sie bewusst
- Bei der AA visualisiere, wie sich dieses strahlende Herz-Licht in deinem ganzen Körper verteilt bis in die Zehenspitzen, in die Fingerspitzen, in die Haarwurzeln
- Lass dich tragen vom Gefühl, dass deine Schritte, - alles was du anpackst - alles was du entscheidest und überlegst mit dieser kraftvollen Herzenergie verbunden ist

**Schritt 6: „Tat Tvam Asi – Das Bist Du“**

- Wenn du weitergehen magst, stell dir vor, das Licht strahlt über deinen Körper in den ganzen Raum - über den Raum hinaus - leuchtet dort, wo es gerade gebraucht wird - verbindet sich mit der Umwelt und der Herzenskraft aller lebenden Wesen – verweile in dieser Empfindung , so lange Du magst, das bist DU!

**Beende diese Übung jeweils (auch die Zwischenritte)**

mit einer tiefen EA und AA,  
lass dir Zeit wieder anzukommen,  
bewusst „Aussenwelt und Innenwelt“ verbinden mit der Atmung,  
Hände und Füße bewegen, den Körper wieder spüren, sich strecken dehnen, räkeln,  
die Knie zum Körper ziehen, sich umarmen, so wie wir gerade jetzt sind, mit allem drum  
und dran...

...und Herzlich Willkommen im Alltag

**Diese Atemachtsamkeit kannst du auch gut Nachts üben, wenn du den Schlaf nicht mehr findest ...**



### WETTERKARTE

In unseren Breitengraden erleben wir hautnah, wie wechselhaft sich so ein Jahres-, manchmal sogar ein Tageszyklus - abspielt. Darin erleben wir auch **Kälte, Stürme, Hagel, Blitz und Donner, Regengüsse, Nebel** und **Dunkelheit** - Phänomenen, denen wir auch in einem **Lebenszyklus** begegnen.

Wenn wir die Alltagssituation wie eine Wetterkarte beschreiben könnten - wie würde ich diese schildern, z.B.

- als ein stabiles Hoch / in einem Sturmtief / unter einer Hochnebeldecke / sonnig, freundlich, lieblich / regnerisch, trüb?
- eigene Wetter-Bilder entstehen lassen

### FLUSSLANDSCHAFT

Stell dir vor, du sitzt an einem Ort, an dem du dich wohl fühlst. Du betrachtest die vor dir liegende Landschaft mit einem Fluss und sie bildet deinen momentanen Alltag ab. Was siehst du? Ist diese Landschaft z.B.

- lieblich, sanft / wild und chaotisch / bunt oder eher eintönig / ein ruhig fließender Fluss oder eher ein wildes Gewässer mit Stromschnellen / undefinierbar, eher im Nebel / hat es viele Nebenflüsschen / Kann der Fluss sich frei bewegen oder ist er eher gebahnt in einem klaren Flussbett?
- Eigene Bilder kommen lassen

### HERZENSWÜNSCHE

- nimm dir genügend Zeit und lass deinen Gedanken freien Lauf
- betrachte sie ohne zu werten und lass sie vorbeiziehen, wie die Wolken am Himmel
- nach einer Weile richtest du deine Gedanken auf deine Wünsche, Visionen und Sehnsüchte
- wenn du ein konkretes Anliegen hast, formuliere es wie ein Mantra, sodass es die gewünschte Energie / den gewünschten Sinn bekommt: kurz und prägnant
- es können kurze Worte oder ein kurzer Satz sein, es kann auch der Name einer Figur / eines Wesens sein, die für dich diese Energie symbolisiert
- dann beginne mit der „Atemachtsamkeitsübung“
- anstelle dass du dann die Ausatmung und Einatmung in einen Takt führst, wiederholst du innerlich das Mantra
- verweile mindestens 5 Minuten in dieser Achtsamkeit
- löse dich daraus mit einer tiefen Ein-/ Ausatmung und vertraue darauf, dass das Mantra seine ganze Kraft entfaltet.

### GEISTESRUHE

#### Visualisiere einen Schnee-Berg

**Phase 1:** „Wie ein Wasserfall vom hohen Berg herab“ " Gedanken kommen, mehr als im Alltag am Anfang der Meditation, wir lassen sie wie ein hoher Wasserfall von den Bergen (vom Himalaya) nach unten ins Tal stürzen / Beobachten Gedanken kommen und gehen, ohne sich mit ihnen zu beschäftigen

**Phase 2:** „Geordnet fließen“ " Fluss im Tal, weiter Landschaft in Bergen, Atem beobachten, Aufmerksamkeit auf den natürlich fließenden Atem ausgerichtet " Atem und Gedanken werden Eins " Shamanta = „Eins Gerichtet Sein“ wir nehmen nur EIN Objekt wahr, das Fließen des Atems, wir spüren unseren Atem vor unserer Nasenöffnung. Atem fließt bis 4 Finger breit unterhalb Bauchnabel, Bauchdecke hebt und senkt sich. Ganze Aufmerksamkeit richtet sich nur auf den Fluss des Atems, er fließt wie ein stiller Fluss in einer weiten Berglandschaft

**Phase 3:** „stillen gedankenlosen Verweilens“ " Bergsee, unendlich weit wie der Ozean, klar und rein wie eine Bergquelle, ohne Wellen " gedankenlos verweilen in der offen Weite / Mond spiegelt sich im spiegelglatten See

### Wahrnehmung des Körpers, der Emotionen, der Gedanken

Die folgende Übung kann in der Rückenlage mit aufgestellten Füßen oder im Sitzen durchgeführt werden.

- **Bewusstes Ankommen**, Hände aneinander reiben, bis sie warm sind. EA (Einatmung) und AA (Ausatmung) Bauchdecke, Nacken, Rücken und Kreuzbereich entspannen. Ganze Zuwendung in den Körper lenken, beobachten wie „wir körperlich unterwegs sind“, gibt es Auffälligkeiten, Spannungen, „Granthis“ oder ist es entspannt unauffällig? Nur beobachten - nicht werten oder interpretieren. Mit AA Hände langsam wegziehen, ausschütteln und wieder aneinander reiben.
- **Hände auf Brustbereich** legen, ganze Zuwendung auf die emotionale Ebene lenken, tiefes EA und AA, in unseren Brustkasten entspannen. Gefühle, Stimmungen betrachten, als wären es Gäste, die kommen und gehen. Beobachten, welche Gäste sich momentan um unseren Tisch versammelt haben: Es gibt vielleicht Gäste, die wir gerne um uns haben, Gäste bei denen wir froh sind, wenn sie bald wieder gehen, ungebetene Gäste oder solche, die sich immer wieder unbemerkt durchs Hintertürchen reinschleichen. Sie gehören zum Alltag, sie geben unserem Leben Farbe und Lebendigkeit. Beobachten, nicht werten, nicht interpretieren und mit AA langsam Hände entfernen, diese ausschütteln und wieder aneinander reiben bis sie warm sind.
- **Hände über Gesicht** legen und mit tiefem EA und AA Gesichtszüge entspannen. Auch hier beobachten welche Gäste sich an unserem Tisch befinden, Gedanken, Themen, die uns „nicht aus dem Kopf gehen“. Vielleicht finden angeregte Diskussionen statt, gibt es Meinungsverschiedenheiten. Das Treiben beobachten ohne zu werten und zu interpretieren. Kopfhaut entspannen und dem Treiben eine Ruhepause gönnen. Hände langsam entfernen, ausschütteln, Aufmerksamkeit wieder in den Körper lenken, sich strecken dehnen und in Bewegung (oder Alltag zurück-) kommen.

### Tantrasprache und ihre Bedeutung

**Vajrahymne**, ist eine symbolische Sprache, es existiert kein Wörterbuch, es braucht Erläuterung. Z.B.:

**WASSERFALL VOM BERG:** Gedanken sind wie ein Wasserfall, dynamischer Gedankenfluss (man sollte Bilder aus der jeweiligen Kultur verwenden, wenn jemand einen Wasserfall nicht kennt, hat er keine Anknüpfung)

**OZEAN**, weit und ohne Wellen: die Gedanken kommen wie Wellen aus dem Ozean und verschwinden wieder im Ozean. Der Ozean ist unendlich tief, unendlich weit, ist ein Symbol für den **GEIST**

**FLUSS:** ruhig fließend, Naturfluss, klar " alles um uns herum vergessend  
Spiegelungen sind vielfältig, in jedem Wassertropfen, in jeder Welle der unruhigen See. Jede Spiegelung erscheint als Mond selbst, ist jedoch nur Spiegelung, nicht der wirkliche Mond (Maya). " Erkennen, dass Spiegelungen nicht Realität sind, sie versetzen den Geist in Unruhe.

**Die Natur unseres Geistes ist von Anfang an rein und erwacht, jenseits von Gut & Böse.**

*Diese kleinen „**Amuse Bouches an Achtsamkeitsübungen**“ - einige wurden bereits vorgestellt - sollen deinen Appetit anregen.*

*Und natürlich ist es wie mit einer Mahlzeit: Nur das Essen macht dich satt oder - nur die Übung macht den Meister oder die Meisterin! Übe dann, wenn es dir gut geht oder auch mal nachts, wenn du nicht schlafen kannst, denn nachts wirst du nicht gestört.*

*Übe mit dem, was dir zusagt und wenn du damit vertraut bist, wag dich doch auch einmal an etwas Neues - vielleicht sogar Fremdes?*

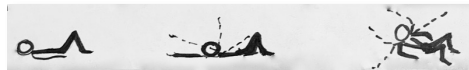
## ATEM- & KÖRPERÜBUNGEN:

### VOLLATMUNG:

- Beginne mit einer der oben aufgeführten Achtsamkeitsübungen, du kannst sie im Liegen aber auch im Sitzen ausüben.
- Leg dich auf den Rücken, stell die Beine auf den Boden, hebe das Becken kurz an, sodass du es bewusst hinlegen kannst. Lege die gefalteten Hände unter den Kopf, hebe ihn kurz weg und lege ihn auch wieder ganz bewusst zurück.
- Lege die Hände auf den Bauch, entspanne das Becken und den unterer Rücken, die Schultern, den Hals und den Nacken. Lass den Atem frei fließen
- Konzentriere Dich auf den Prozess der Atmung, beobachte, wann der Impuls zur Einatmung kommt, wo nimmst du ihn wahr? Entdecke den Moment, in welchem der Atem in die Ausatmung kippt, die Pause nach der Ausatmung.
- Dann beginne, nach der Ausatmung den Bauch sanft zurückziehen um mit der Bauchmuskulatur die Ausatmung weiter zu unterstützen, dann zwei bis drei Sekunden warten und wieder mit der Einatmung beginnen.
- Fülle zuerst den Bauchraum, dann den Brustraum und dann den Bereich unter den Schlüsselbeinen.
- Bei der Ausatmung beginne zuerst den Bauch zu leeren, dann den Brustraum, dann den Bereich unter den Schlüsselbeinen. Den Bauch am Schluss noch einmal sanft zurückziehen und den Atem wiederum kurz anhalten.
- Lass eine Wellenbewegung entstehen und führe die Vollatmung solange fort, wie es dir behagt.

### VOLLATMUNG MIT ARMBEWEGUNG:

- Lass die Vollatmung weiter fließen: Beginne einzuatmen, führe dann die Arme über den Himmel nach hinten unten
- Beginne auszuatmen und führe dann die Arme am Boden entlang wieder neben den Körper
- Der Atem führt die Bewegung, die Bewegung unterstützt lediglich die Atmung
- Nach einer Weile kannst du dich ganz ausstrecken, dich räkeln und in die Länge wachsen



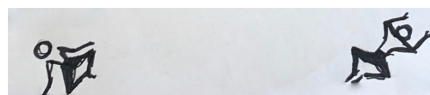
### EINSTIMMUNG:

- Streck dich bei jeder Einatmung lange aus, bei der Ausatmung ziehst du ein Knie, oder beide Knie zu dir
- Du bestimmst das Tempo, die Intensität, die Art und Weise der Bewegung.



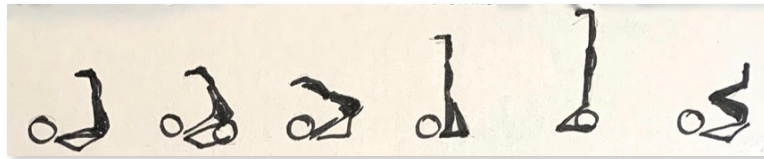
### BUTTERFLY:

- Stell beide Beine nahe des Gesäss auf und lass die Knie nach aussen sinken, wiege, schüttele, wippe dich in die Haltung und leg deine Arme nach hinten. Achte auf den unteren Rücken, weich nicht in ein Hohlkreuz aus.
- Falls deine Haltung stabil und angenehm ist, beginne mit der Vollatmung



**HIMMELSTÜRMER:**

- Lös in der Apanasana auf, und begib dich in eine Umkehrhaltung nach Wahl. Lass den Atem natürlich fließen.

**BECKENSCHAUKEL UND SCHULTERBRÜCKE:**

- Löse dich behutsam aus der Umkehrhaltung, stell die Füße auf und bring den unteren Rücken in Schwung mit der Beckenschaukel
- Begib dich in die Schulterbrücke und beginne mit der Vollatmung

**SITZENDES DREIECK UND ZWIRBELSITZ:**

- Löse dich aus der Schulterbrücke und lass es nachwirken
- Setz dich auf in einen Grätschlangensitz und lass dich aus dem Becken sanft nach vorne sinken. Sobald du in der Haltung bist, beginne mit dem Ashwini Mudra
- Richte dich wieder auf und ziehe die rechte Ferse zum Becken. Begib dich wieder aus dem Becken leicht nach vorne und starte wieder mit dem Ashwini Mudra
- Löse langsam auf und stelle den rechten Fuss über den linken Oberschenkel und begib dich in den geschlossenen Drehsitz. Beginne wieder mit der Vollatmung.

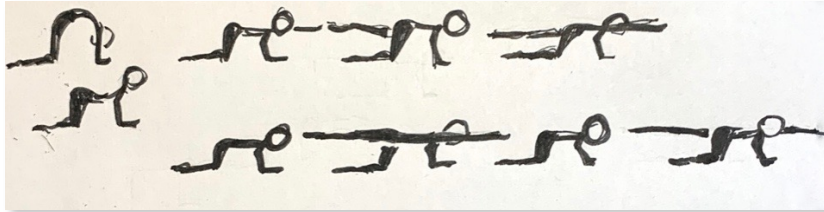
**SCHWUNGRAD**

- Setz dich wieder in den Grätschsitz und beginne vor- und rückwärts zu schaukeln, dann seitwärts und dann beginne den Oberkörper zu kreisen und zu schwingen, und falls möglich, nimm die Arme dazu
- Werde immer kleiner und dann beginne in die Gegenrichtung zu kreisen, dann wieder die Hände auf die Oberschenkel legen und noch ein paar Schwingungen ausführen. Beende mit einem gestreckten Langsitz.



### ZWEIBEINTISCH

- Vierfüßerstand, zuerst den Rücken gut durchmassieren und dann eine stabile Haltung einnehmen
- Beginne mit der Atmung und dann bei der Einatmung den linken Arm heben, mit der Ausatmung wieder zurückstellen, dann den rechten Arm heben und wieder zurückstellen, das rechte Bein nach hinten strecken und wieder zurückstellen, das linke Bein nach hinten strecken und wieder zurückstellen
- Diagonal linker Arm, rechtes Bein bei der Einatmung heben, bei der Ausatmung wieder zurückstellen. Dito auf die andere Seite
- Gewicht verlagern auf die rechte Seite und bei der Einatmung linkes Bein und linken Arm heben, bei der Ausatmung zurücksetzen. Dito auf die andere Seite



### GIEBELZELT

- Stell dich in den herabschauenden Hund und dehne gut in die Hinterseite der Beine
- Komm wieder in den Vierfüßerstand, setz dich zurück und leg dich wieder auf den Rücken
- Ausklungsübungen und Schlusentspannung



Die Übungen wurden in meinen Kursen sorgfältig und kontinuierlich aufgebaut und angeleitet. Worauf geachtet werden muss / kann, und die Wirkungen wurden jeweils direkt vermittelt.

Die verschiedenen Übungsweisen bei (Ver-)Spannungen oder bei starker Flexibilität kennen die Kursteilnehmer/innen.

Die hier beschriebenen Sequenzen sorgen dafür, dass der ganze Körper bis in die Tiefe von Spannungen befreit wird und dass Prana, die Lebensenergie, wieder frei fließen kann.

Auf dem Papier dienen sie lediglich als eine Erinnerungsstütze für die Kursteilnehmer/innen. Diese können sie individuell anwenden und variieren.

**Viel Freude damit!**

