

Übung	Ausführung	Wirkung
Der Berg, Grundstellung	Hüftbreiter Stand, die Füße stehen parallel zueinander, der Oberkörper ist aufgerichtet, als ob uns ein unsichtbarer Faden am Scheitelpunkt nach oben zieht. Die Arme und Schultern hängen locker herab. Mit geschlossenen Augen nachspüren. Wie stehe ich? Wie ist das Körpergewicht auf den Fußsohlen verteilt?	Körperwahrnehmung, Aufrichtung
Schütteln	Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit locker gebeugten Knien. In den Knien anfangen zu wippen, die Arme und Schultern sind locker und bewegen sich unwillkürlich mit. Mal schneller mal langsamer wippen, bis ein angenehmer Rhythmus entstanden ist und diesen eine Zeit lang halten. ... Wieder zurück in einen ruhigen Stand kommen, die Hände übereinander auf den Unterbauch legen und spüren, wie Puls und Atmung allmählich wieder zur Ruhe kommen. Dabei die Augen schließen oder gegenüber einen Punkt fixieren oder einfach vor sich ins Leere schauen.	Befreit von Anspannung und Druck; Starre Erlebens- u. Verhaltensmuster können leichter losgelassen werden; Lockert und löst Blockaden; bringt Energien im Körper ins Gleichgew.
Strecken und räkeln	Die Arme einzeln, abwechselnd oder beide gleichzeitig nach oben strecken. Räkeln, ein bisschen in alle möglichen Richtungen strecken.	Intensiviert die Körperempfindungen
Der Grashalm	In die Bergposition kommen, aber die Füße etwas näher zusammen stellen. Die Augen schließen und in den Körper hinein spüren. Sanfte, kleine Bewegungen in alle Richtungen machen, ohne dabei mit den Fußsohlen den Bodenkontakt zu verlieren. Dabei kann die Vorstellung hilfreich sein, sich wie ein Grashalm sachte im Wind zu wiegen. In den Füßen wahrnehmen, wie sich das Gewicht dabei verlagert. Evtl. die Bewegungen nach einer Weile etwas größer werden lassen, als ob der Wind etwas stärker würde. ... Dann wieder kleiner werden mit den Bewegungen ... ganz zum stehen kommen. Augen öffnen.	Fördert das Gefühl der Ausgeglichenheit und des In-sich-Ruhens, lenkt die Aufmerksamkeit nach innen.
Gleichgewichtsübung im Stand	Die Berghaltung einnehmen, dabei die Handflächen vor der Brust zusammen legen, die Unterarme sind dabei waagrecht, die Konzentration liegt in der Herzgegend. Einatmend auf die Zehenballen kommen und diese Position einige (8-10) Atemzüge halten. Ausatmend die Fußsohlen zurück auf den Boden bringen.	Bringt mich mit mir selbst in Kontakt durch Konzentration auf das Herz und die Herzgegend.
Langsitz (Drehsitz)	Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen, Hände hinter dem Gesäß aufstützen und den Rücken gerade aufrichten. ... Den Gurt (Gürtel, Seil) um beide Füße schlingen und mit geradem Rücken den Oberkörper zu den gestreckten Beinen ziehen, dabei auch weiterhin die Schulterblätter zusammen ziehen. (Rechten Fuß links neben linkes Knie stellen, Oberkörper nach rechts drehen, über die rechte Schulter zurückblicken. Andere Seite ebenso.)	Aufrichtung im Rücken, Dehnung der Beinrückseiten; Verbessert die Körperwahrnehmung, Grenzen spüren.
Bauchübung mit Luftballon	Im Langsitz beide Hände vor dem Unterbauch so halten, als umfassten diese einen kleinen Luftballon. Den imaginären Luftballon in der Vorstellung größer werden lassen, dabei tasten die Hände um den Ballon herum. Dabei wird es erforderlich sein den Oberkörper nach hinten zu legen. Dabei den Rücken gerade halten und weiter die Umriss des riesigen Ballons abtasten. Wenn die Übung zu anstrengend wird, kann der Ballon wieder geschrumpft und der Rücken aufgerichtet werden.	Konzentration auf die Körpermitte, Zentrierung, trainiert Bauchmuskeln
Augenübung	Bequeme Sitzhaltung einnehmen, z.B. Schneidersitz, Fersensitz oder auf einem Stuhl. Den Rücken rund machen und locker vorn über hängen lassen. (einige Atemzüge so bleiben und entspannen.) Wieder den Rücken gerade aufrichten und die Augen schließen. Beobachten Sie einige Atemzüge lang was passiert. Tauchen Bilder auf oder Gedanken? Dann öffnen Sie die Augen wieder und reiben die Handflächen gegeneinander und erzeugen so Wärme. Legen Sie die angewärmten Handflächen auf die geschlossenen Augen und nehmen Sie den Unterschied wahr. Öffnen Sie die Augen wieder und lassen Sie, ohne den Kopf zu bewegen, die Augen gegen den Uhrzeigersinn kreisen (4-8x). Dann wieder die Hände reiben und auf die geschlossenen Augen legen. Nachspüren. Beim nächsten Mal, wieder ohne den Kopf zu bewegen, die Augen mit dem Uhrzeigersinn kreisen lassen. Nach 4-8 Wiederholungen wieder Hände reiben und auf die geschlossenen Augen legen, entspannen und nachspüren.	Beruhigend und entspannend, entspannt besonders die Augen .
Ruhehaltung in Rückenlage	Mit geschlossenen Augen auf dem Rücken liegen, die Arme liegen seitlich am Körper, mit den Handflächen nach oben, die Füße fallen locker nach außen. Wahrnehmen welche Teile des Körpers den Boden berühren, spüren, wie der Körper atmet.	Verbesserung der Körperwahrnehmung, entspannend, sich im Körper zu Hause fühlen

Übung	Ausführung	Wirkung
Ruhehaltung in Rückenlage	Mit geschlossenen Augen auf dem Rücken liegen, die Arme liegen seitlich am Körper, mit den Handflächen nach oben, die Füße fallen locker nach außen. Wahrnehmen welche Teile des Körpers den Boden berühren, spüren, wie der Körper atmet.	Verbesserung der Körperwahrnehmung, sich im Körper zu Hause fühlen entspannt.
Die Spinne	In Rückenlage mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen und mit der linken Hand den linken. Dabei sind die Beine leicht gegrätscht. Durch abwechselndes Strecken der Beine (soweit möglich) hin und her rollen.	Massiert und dehnt den Rücken, dehnt die Rückseite der Beine, lockert und belebt
Becken rollen	In Rückenlage die Füße hüftbreit auseinander aufstellen, die Arme liegen parallel zum Körper. Stellen Sie sich eine Achse vor, die von einem Hüftknochen zum anderen verläuft und um die sich das Becken drehen kann. Wenn sie Sie dies tun, werden Sie merken, wie sich das Becken leicht anhebt und sich der untere Teil des Rückens in die Matte drückt. Passen Sie die Bewegungen Ihrer Atmung an, so dass Sie einatmend das Becken heben und den Rücken in die Matte drücken und ausatmend das Becken und den unteren Rücken locker in die Ausgangsposition zurück kommen lassen und dabei gleichzeitig den Beckenboden anspannen.	Mobilisiert, vitalisiert und stabilisiert den unteren Rücken. Verbessert die Körperwahrnehmung
Schulterbrücke	Heben Sie, mit dem nächsten Einatmen, aus Ihrer Ausgangsposition (Rückenlage, Füße aufgestellt, s.o.) das Becken so weit an, dass der Körper vom Knie bis zur Schulter jeweils eine gerade Linie bildet. Halten Sie dabei das Gesäß und den Beckenboden angespannt. Ausatmend senken Sie das Becken wieder, indem Sie von oben nach unten, Wirbel für Wirbel, langsam wieder ablegen. (1-3 Mal) Dann einige Atemzüge lang oben halten und langsam wieder herunter kommen.	Guter Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten! Vertieft die Atmung und vitalisiert. Nicht bei: Bluthochdruck, Schwangerschaft, akuten Nackenbeschwerden.
Beinstreckung und -beugung	In Rückenlage einen Gurt um die Füße legen, die Beine strecken und mit Hilfe des Gurtes gestreckt zum Oberkörper hin ziehen. ... Den Gurt lösen und einatmend beide Arme gestreckt über dem Kopf ablegen, die Beine weiter nach oben ausstrecken. Ausatmend beide Knie mit den Händen zur Brust ziehen, einatmend die Beine wieder strecken und die Arme über den Kopf führen. (8-10 Mal)	Streckung und Dehnung des oberen Rückens Verbesserte Sauerstoffaufnahme, energetisieren und kräftigend
Drehung mit Kerzenleuchterarmen	Gerade Sitzhaltung (auf Boden, Kissen, Stuhl), Arme in „Kerzenhalterposition“, Ellenbogen in Schulterhöhe. Ausatmend den Oberkörper nach rechts drehen, einatmend zur Mitte, ausatmend nach links usw. 6-8x	Mobilisiert die Wirbelsäule, wirkt sich anregend auf den Stoffwechsel aus
Halber Held	Im Kniestand den linken Fuß einen Schritt weit vorne aufstellen, das Steißbein dabei leicht nach unten ziehen. Beide Hände ruhen auf dem linken Oberschenkel. Einatmend den rechten Arm senkrecht nach oben führen. Ausatmend die rechte Hand in den Nacken legen und den Oberkörper nach vorne schieben und damit die Dehnung verstärken. (4-8 Mal auf jeder Seite)	Dehnt den Hüftbeuger, vertieft die Atmung
Berg- oder Grundstellung	Schulterbreiter Stand, Füße stehen parallel zueinander, der Oberkörper ist aufgerichtet, als ob uns ein unsichtbarer Faden am Scheitel nach oben zieht. Die Schultern sind entspannt, die Arme hängen locker nach unten, Schulterblätter leicht zusammen ziehen. Die Aufmerksamkeit geht zu den Fußsohlen. Spüren Sie, wie ihr Körpergewicht auf den Füßen verteilt ist.	Zentriert die Aufmerksamkeit, fördert Körperwahrnehmung und Selbstsicherheit
Dreieckshaltung dynamisch	Ausgangsstellung: Gegrätschter Stand, rechten Fuß nach außen, linken leicht nach innen drehen, rechtes Knie beugen – das Becken dabei gerade halten. Beide Arme schulterhoch seitlich ausstrecken, der Blick geht über die rechte Hand. Einige Atemzüge halten. Ausatmend das Knie strecken, mit der rechten Hand leicht das rechte Knie oder den Oberschenkel berühren, den linken Arm senkrecht nach oben strecken. Der Blick geht zur linken Hand. Halten. Im Atemrhythmus: einatmend zurück in Ausgangsstellung, d.h. das rechte Knie beugen, die Arme in Schulterhöhe ausstrecken, den Oberkörper gerade richten und den Blick über die rechte Hand schweifen lassen. (4-8 Mal) das gleiche auf der anderen Seite.	Energetisierend; fördert die Beweglichkeit
Der Baum (Variation)	Gewicht auf den rechten Fuß verlagern, das linke Knie anheben und die Handflächen vor der Brust zusammenlegen. Halten, ruhig und gleichmäßig atmen. Das Gleiche auf der anderen Seite.	Belebend; fördert die Aufrichtung, sowie das innere und äußere Gleichgewicht.
Der Berg mit Energiemudra	Siehe oben. Energiemudra : die Fingerspitzen von Ring- und kleinem Finger berühren die Fingerspitze des Daumens, Zeige- und Mittelfinger zeigen ausgestreckt nach oben. Die Handflächen weisen nach vorn die Oberarme hängen locker am Körper herab, der Blick schwimmt bei der Betrachtung ins Innere.	Energetisierend; fördert Standfestigkeit. Bringt uns in Kontakt mit unserer Energie und hilft uns neue Energien aufzuladen.

Yoga – Zeit für mich

Yoga zur Unterstützung der Work Life-Balance (Ilka Pundt, 05.10.12)

Warum?

- Körperliche Wirkungen
 - Langfristig
 - Muskelaufbau, körperliche Spannkraft
 - Dehnbarkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination
 - Kurzfristig
 - Entspannung und Wohlfühl
 - Fördert Stoffwechsel und Verdauung
- Seelisch-emotionale Wirkungen
 - Langfristig
 - Innere Ausgeglichenheit
 - Sich wohl im Körper fühlen, positives Körperbild
 - Erhöhte Achtsamkeit und Selbstfürsorge
 - Kurzfristig
 - Bringt mich zurück in meine Mitte
 - Spezifische Wirkungen von Asanas
- „Nebenwirkungen“
 - Ich nehme mir Zeit für mich, aktive Pause vom Alltag
 - Möglichkeit mein Befinden / meine Stimmung zu beeinflussen

*„Der Körper ist dein Tempel. Halte ihn sauber und rein, damit deine Seele darin wohnen kann.“
(Iyengar)*

Wie?

- Äußere Störquellen ausschalten
- Bequeme, nicht einengende Kleidung
- Mindestens eine Stunde vorher nichts essen
- Achtsame Grundhaltung beim Yoga (in Anlehnung an Jon Kabat-Zinn):
 - Nicht-Beurteilen
 - Akzeptanz
 - Geduld
 - Vertrauen
 - Nicht-Greifen
 - Loslassen
 - Den Geist des Anfängers bewahren

*„Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“
(Patanjali)*