

Meditation



Vorbereitende Übungen

Unsere Trainerin Hanna empfiehlt:

„Dieses **Übungs-Modul** kannst du ergänzend zu allen Sportarten nutzen, um deine **Achtsamkeit und deinen Fokus zu schulen**. Bitte achte während der Übungen auf eine **gleichmäßige, fließende Atmung und verwende ggf. Hilfsmittel** – nimm dir Zeit, um nach jeder Übung in Ruhe nachzuspüren!

Bereite dich vorher bitte mit leichten mobilisierenden Übungen für deine **Hüftgelenke und deine Wirbelsäule** vor, falls du einige Zeit in **Stille sitzen möchtest.**“



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Hanna

per E-Mail unter H.Kuhnt@bramfelder-sv.net

Übung 1:

Atembeobachtung

Ausgangsposition:

Finde einen Ort, an dem du zur Ruhe kommen kannst. Komme nun in einer **für dich geeignete Haltung** an, in der du einige Minuten in Ruhe verweilen kannst. Setze dich – **gern auch mit Polstern oder Hilfsmitteln** wie Blöcken, Sitzbank usw. – auf den Boden. Sollte dir das nicht möglich sein, ist es vollkommen okay, wenn du auf einem Stuhl mit Lehne sitzt oder wenn du dich auf den Rücken legst.

Vorbereitung:

Nimm dir zu Beginn **Zeit**, um dich zurecht zu ruckeln und komme dann ganz bei dir an. Nimm nun **mindestens 3 – 5 freie Atemzüge** und **nimm bewusst wahr**, wie es **jetzt** ist.

Spüre, wie du auf der Erde sitzt oder liegst. Welche Körperteile sind im Kontakt mit der Unterlage und werden

von ihr gehalten? Wo kannst du noch mehr Spannung loslassen?

Und nun **nimm klaren Kontakt mit dem Atem auf**. Beobachte, wie der Atem kommt – und wie er auch wieder geht. **Schau einfach zu, was passiert, ohne etwas zu verändern**. Nimm wahr, an welchen Körperstellen du die **Atembewegungen** besonders gut **spüren** kannst und **bleibe mit deiner Aufmerksamkeit hier**.



Aufgabe:

Bleibe ganz wach bei diesem Atem, der dich bewegt. Lass ihn kommen und gehen. **Lass ihn frei fließen** und hilf ihm dabei, indem du der Atembewegung in deinem Körper möglichst wenig Widerstand entgegensetzt. Sei dabei. Jetzt und hier. Viel Spaß!

Übung 2:

Anker



Ausgangsposition:

Bleibe in deiner **selbst gewählten Haltung** oder verändere sie jetzt nochmal. Finde eine aufrechte Position, in der deine Wirbelsäule ganz lang sein darf. „**Das Prana reitet auf dem Atem**“ sagt man im Yoga – deine Lebensenergie kann sich durch den freien Atem in deinem Körper verteilen und **Blockaden können sich sanft lösen**.

Aufgabe:

Nimm dir wieder neu die **Zeit**, die du jetzt gut gebrauchen kannst, um ganz bei dir anzukommen. Nimm nun **mindestens 3 – 5 freie Atemzüge** und **nimm bewusst wahr**, wie es **jetzt** ist.

Du spürst, dass die Erde dich hält. Du kannst dich von ihr **halten lassen**, ganz vertrauensvoll. Werde dir nun darüber bewusst, dass die Erde dich immer hält – **auch dann, wenn du gerade nicht darüber nachdenkst.**

Finde nun einen Anker: richte deine **Aufmerksamkeit auf einen konkreten Punkt, fokussiere sie.** Dieser

Konzentrationspunkt kann wieder der Atem sein – oder du richtest den Fokus auf ein bestimmtes Wort oder Mantra und **bleibst mit deiner Aufmerksamkeit hier.** Du kannst auch beide kombinieren: wenn der Einatem kommt, denkst du die erste Silbe des Wortes, mit dem Ausatmen denkst du die zweite Silbe.

Oder ganz einfach **ein – aus, ein – aus, ein – aus....**



Übung 3:



Sei mutig und lächle

Ausgangsposition:

Lass die Sonne in dein Herz und lächle 😊



Aktion:

Spüre bei allem, was du tust, deine Lebensenergie. Lass sie durch dich durch fließen. Sei live dabei.

Es muss sich nicht immer alles „schön“ oder „gut“ oder „leicht“ oder „freudig“ anfühlen. Freue dich „einfach“ daran, dass du Empfindungen hast und sie wahrnehmen kannst. Dass du jetzt hier bist und nichts weiter zu tun hast als den Atem frei fließen zu lassen und in Kontakt mit dir selbst zu kommen.

Vielleicht gibt es noch mehr, worüber du dich in deinem Leben freuen kannst?

Vielleicht möchtest du dich bei dir selbst bedanken – zum Beispiel dafür, dass du dir die Zeit geschenkt hast, um Yoga zu üben.

NAMASTE 😊