



Diese Übungsabfolge kann auch im Stehen, auf einem Hocker sitzend oder auf dem Stuhl am Arbeitsplatz geübt werden.

### 1. Achtsamkeit auf das HIER und JETZT lenken

- Aufrecht sitzend wende dich in liebender Aufmerksamkeit nach innen und nehme deinen Körper von den Fußsohlen bis zum Scheitelpunkt wahr.
- Lass alle Anspannungen los und versuche die Aktivitäten von Geist und Körper zur Ruhe zu führen, indem du deine Sinne nach innen lenkst.
- Spüre dich. Nimm wahr was du denkst und fühlst.
- Richte nun deine Aufmerksamkeit sanft auf dein Herz-Zentrum, den Sitz deines Bewusstseins und verbinde dich hier ganz bewusst mit deinem Atmen. Nimm ein paar lebensbejahende Atemzüge und lass dabei den Atem frei ein- und ausfließen.
- Diese Praxis kann auch im Stehen, auf einem Hocker sitzend oder auf dem Stuhl am Arbeitsplatz geübt werden.

### 2. Achtsamkeit auf Stabilität & Leichtigkeit im Üben

- Atme sanft und langsam ein und aus und verweile in den Atempausen bis der Impuls zum Ein- oder Ausatmen kommt.
- Lass nun zu, dass die Bewegungen deines Körpers so in die Atmung einfließen, dass Atem und Bewegung zu einem harmonischen Fließgleichgewicht finden.
- In den Dreh- und Seitbewegungen kann jeweils 2-3 Atemzüge verweilt werden. E-A-Energie einfließen lassen | A-A alle Anspannungen angeben.
- Verweile in Position 13 und führe dein Bewusstsein sanft zum Herzen zurück.
- Dann beginne die Übungsreihe ganz bewusst JETZT neu
- Wiederhole die Übung so wie es deine Zeit erlaubt 3 bis 6 Mal

#### Ziel der Übungsreihe

- Atemfluss und Atemräume erleben
- Atem und Bewegung in Einklang bringen
- A-A verfeinern und verlängern
- Atempause nach A-A (Atemleere) setzen

### 3. Achtsamkeit lange und feine Atemführung

#### Prāṇāyāma im Sitz:

Das Ausatmen ist doppelt so lang wie das Einatmen  
2 Sekunden in jeder Atempause nach A-A verweilen

#### 2-6 Runden Nadi Shodhana (Nasemwechselatmung)

1. Durch beide Nasengänge einatmen (E-A)
2. rechten Nasengang verschließen
3. links Ausatmen (A-A)
4. links EA/
5. linken Nasengang verschließen
6. rechts AA
7. rechts EA
8. Durch beide Nasengänge AA und dabei leise summen
9. 1-2 Atemzüge frei atmen



### 4. Meditation auf Yoga Sutra 1.1 und 1.2

1. Alle Aktivitäten, die im Körper sind zur Ruhe bringen.
2. Alle Spannungen lösen, die für das Sitzen nicht benötigt werden. Füße – Beine – Becken - Rücken.....
3. Emotionale Bewegungen, Körperbewegungen, Geistbewegungen und Spannungen fließen in den Atem ein und lösen sich auf.
4. Den Atemfluss wahrnehmen, Fokus auf die Nasenspitze, hier den Atemstrom wahrnehmen.
5. Atme frei EIN und AUS, lasse dich ganz in konzentrierter Gelassenheit auf das JETZT ein.
6. Führe diesen Atemzyklus weiter durch und komme mehr und mehr in der Gegenwart an - bis du sie genießen kannst. JETZT
7. Wenn die Gedanken abwandern, Atme sanft AUS und wiederhole still folgenden Satz:

**"Yoga ist die Vereinigung von Denken und Fühlen im Herzen" (Y.S.1.2)**

Und beginne dann wieder bei **3.**