



Achtsamkeit auf Basis von MBSR

3.5 Achtsamkeits Yoga

Achtsamkeits-Yoga ist eine Praxis, die die Prinzipien der Achtsamkeit mit den körperlichen Übungen des Yoga verbindet. Es geht darum, während der Yoga-Praxis die volle Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken.

Was zeichnet Achtsamkeits-Yoga aus?

- **Bewusste Wahrnehmung:**
Im Achtsamkeits-Yoga achten Sie auf Ihre Atmung, Ihre Körperhaltung und die Empfindungen in Ihrem Körper. Sie nehmen wahr, wie sich Ihre Muskeln an- und entspannen, wie sich Ihr Körper im Raum bewegt und welche Gedanken und Gefühle während der Praxis auftauchen.
- **Nicht-Werten:**
Sie beobachten Ihre Erfahrungen, ohne sie zu bewerten. Anstatt sich zu kritisieren, wenn Sie eine Yoga-Position nicht perfekt ausführen können, nehmen Sie Ihre Grenzen achtsam wahr und üben mit Freundlichkeit und Akzeptanz.
- **Atmung:**
Die Atmung spielt im Achtsamkeits-Yoga eine zentrale Rolle. Sie achten darauf, Ihre Bewegungen mit Ihrem Atem zu synchronisieren und durch die Nase zu atmen. Die Atmung hilft Ihnen, im Moment zu bleiben und sich zu fokussieren.
- **Anpassung an die individuellen Bedürfnisse:**
Im Achtsamkeits-Yoga geht es nicht darum, die Positionen perfekt auszuführen, sondern darum, achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen. Die Übungen können an die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten angepasst werden. Sollten Begebenheiten vorliegen, die es erschweren, eine Körperhaltung einzunehmen, kann diese den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Weder Alter noch körperlicher Fitnessgrad spielen eine Rolle.

Wie wirkt Achtsamkeits-Yoga?

Achtsamkeits-Yoga kann viele positive Effekte haben:

- **Stressreduktion:**
Achtsamkeits-Yoga kann helfen, Stress abzubauen und zu entspannen.
- **Verbesserte Körperwahrnehmung:**
Sie lernen, Ihren Körper und seine Signale besser wahrzunehmen.



- **Emotionale Regulation:**
Achtsamkeits-Yoga kann Ihnen helfen, Ihre Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren.
- **Steigerung der Achtsamkeit:**
Sie lernen, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und Ihre Erfahrungen bewusst wahrzunehmen.
- **Stärkung der Verbindung zwischen Körper und Geist:**
Achtsamkeits-Yoga hilft Ihnen, die Verbindung zwischen Ihrem Körper und Ihrem Geist zu stärken und ein Gefühl von Einheit und Harmonie zu erfahren.