



Yoga in der Schule

Einfache Übungen für mehr Gelassenheit und Konzentration

Mona Bekteši

Zeichnungen von Urs Roeber



Yoga in der Schule

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Mona Bekteši
Zeichnungen von Urs Roeber

Yoga in der Schule

Einfache Übungen für mehr Gelassenheit und Konzentration



Meyer & Meyer Verlag

Yoga in der Schule

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2020 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hagen, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313653

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort	8
 1 Einleitung	 10
1.1 Für wen ist dieses Buch?	10
1.2 Das ist Yoga – und deshalb tut es so gut	11
1.3 Gründe für Yoga in der Schule	12
 2 Hinweise zur Benutzung des Buchs	 14
2.1 So kann das Buch benutzt werden	14
2.2 Tipps für die Durchführung von Yoga in der Schule	15
2.3 Unsere Janne	17
 3 Den Atem spüren	 18
3.1 Einleitung	18
3.2 Der tiefe, lange Atem	20
3.3 Die Wechselatmung	22
3.4 Die Bienenatmung	24
3.5 Die Gorillaatmung	26
3.6 Die Holzfällerarmung	28
3.7 Die Löwenatmung	30
 4 Yoga ganz klassisch mit dem Sonnengruß	 32
4.1 Einleitung	32
4.2 Die stehende Berghaltung mit den Händen vor dem Herzen	34
4.3 Die gestreckte Berghaltung	34
4.4 Die stehende Vorwärtsbeuge	36
4.5 Die halbe Vorbeuge	36
4.6 Der Sprinter	38
4.7 Der herabschauende Hund	38
4.8 Das Brett	40

YOGA IN DER SCHULE

4.9	Der Weg in die Bauchlage	40
4.10	Die Kobra.....	42
4.11	Das Kind.....	42
4.12	Der herabschauende Hund.....	44
4.13	Der Sprinter.....	44
4.14	Die stehende Vorwärtsbeuge.....	46
4.15	Die gestreckte Berghaltung.....	46
4.16	Die Berghaltung mit den Händen vor dem Herzen	48
5	Yoga im Klassenraum.....	50
5.1	Einleitung.....	50
5.2	Übungen im Stand im Klassenraum	52
5.2.1	Dreimal entspannte Schultern.....	52
5.2.2	Übungen für Koordination und Konzentration	56
5.2.3	Drei Asanas für einen entspannten Rücken.....	62
5.2.4	Alles loslassen und die Augen entspannen.....	68
5.3	Übungen im Sitzen	72
5.3.1	Drei Asanas für einen entspannten Nacken und für einen freien Kopf.....	72
5.3.2	Drei Asanas für Konzentration	76
6	Yoga zur Beruhigung vor Klassenarbeiten	80
6.1	Einleitung.....	80
6.2	Notfallprogramm für Panikattacken während der Klassenarbeiten.....	81
7	Yoga in der Pause	94
7.1	Einleitung.....	94
7.2	Ein freier Kopf schenkt dir mehr Gelassenheit.....	96
7.3	Eine entspannte Schulter-Nacken-Partie bringt dich gut durch den Tag.....	104
7.4	Ein wohliger Rücken hält dich aufrecht und stärkt dein Rückgrat	120
8	Yoga wenn's mal nicht rund läuft.....	136
8.1	Einleitung.....	136

8.2	Yoga, wenn du dich verloren fühlst.....	138
8.3	Yoga, wenn du mit der Welt auf Kriegsfuß stehst.....	160
9	Yoga zu zweit macht Laune.....	184
9.1	Einleitung.....	184
9.2	Partnerübungen.....	186
10	Mit Yoga entspannen und träumen.....	192
10.1	Einleitung.....	192
10.2	Entspannungstechniken.....	194
10.2.1	Einfache Entspannung	194
10.2.2	Atementspannung.....	196
10.2.3	Progressive Muskelentspannung	198
10.2.4	Fantasiereise: Auf der Sommerwiese.....	202
11	Eine Yogarallye unternehmen	206
11.1	Einleitung.....	206
11.2	Die Stationen.....	208
12	Yoga in der freien Natur.....	220
12.1	Einleitung.....	220
12.2	Ein Yogaerlebnis am Strand	222
12.3	Ein Yogaspaziergang im Wald.....	240
Anhang		250
1	Danksagung	250
2	Literaturhinweise.....	250
3	Bildnachweis.....	250

VORWORT

.....

Liebe Yoginis und Yogis,

im Schulalltag werden Momente der Ruhe und Rekreation immer wichtiger. Yoga kann durch einfachste und tief wirksame Übungen überall und jederzeit dazu verhelfen. Gerade im stark rhythmisierten Schultag, aber auch auf Klassenfahrten, während Museumsbesuchen oder kurz vor einer Klassenarbeit führt Yoga zur Verinnerlichung, Beruhigung und Konzentration. Abgestimmte Sequenzen oder schon wenige Sekunden der uralten Übungen zeigen wohltuende Wirkung. Yoga ist weltanschaulich neutral und kann deshalb von jedem und jeder geübt werden.

Dies in einfachster Weise zugänglich zu machen, ist der Sinn dieses Buchs. Deshalb sind die ausgewählten Übungen von jedermann unmittelbar auszuführen und ebenso leicht vermittelbar. Der Kunstlehrer und Zeichner Urs Roeber entwickelte stimmig dazu die süßen Comicfiguren von Janne, die, im Gegensatz zu fotografierten Könnern, niemanden in Konkurrenz setzen. Damit soll der Anfang einfach und der eigentliche Sinn des Yoga erkennbar werden:

Sei leicht, sei bewegt, sei du!



Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.

Mark Twain



Kapitel 1

EINLEITUNG

1.1 FÜR WEN IST DIESES BUCH?

Dieser Yoga-Sach-Comic richtet sich an alle, die irgendwie mit Schule zu tun haben. Natürlich denkt man da zuerst an Schüler und Lehrer. Aber in dem „irgendwie“ sind auch Sozialpädagogen, Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten, Sekretärinnen und Hausmeister ... enthalten. Denn alle können die Freude und Freiheit spüren, die selbst die einfachsten Yogaübungen in Körper und Seele zaubern.

Und genau darum geht es hier, denn Yoga ist kein Wettkampf, sondern ein Treffen mit euch selbst, das euch ein wenig (und manchmal auch sehr) dem Alltag und euren Rollen enthebt. Darum klingt das Buch auch manchmal, als sei es für Lehrer und dann wieder, als sei es für Schüler geschrieben. Natürlich ist es für alle und soll auch helfen, das Lagerdenken zu überwinden.

Damit das gelingt, habe ich einfache und überall leicht umsetzbare Übungen ausgewählt. Der Spaß und die Freude, um die es mir geht, können so leichter entstehen; schließlich ist die Welt schwierig und hektisch genug und wir brauchen alle Pausen, in denen wir zu uns kommen können.

In den einzelnen Kapiteln werden unterschiedliche Übungsschwerpunkte vorgestellt, die ihr nach Lust und Laune miteinander kombinieren könnt. Die einzelnen Asanas (so heißen im Yoga die Übungen) werden durch Cartoons illustriert – so seht ihr gleich, wie es geht. (Wer Lust hat, fotokopiert die Zeichnungen und hängt sie im Übungsraum aus.) Zur genaueren Erklärung gibt es aber auch noch einen kurzen Text zu jeder Übung und eine Erklärung der angestrebten Wirkung.

Yoga bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten in allen Schulformen. Dieser Yoga-Sach-Comic ist für jedermann und er ist einfach und schnell umsetzbar.

1.2 DAS IST YOGA – UND DESHALB TUT ES SO GUT

Yoga ist eine über 2.000 Jahre alte indische Tradition und bringt Atmung und Bewegung miteinander in Verbindung. Im Grunde genommen ist Yoga Meditation in Bewegung. Wir beruhigen in den Übungen unseren Geist und dehnen und kräftigen unseren ganzen Körper. Der Atem fließt leicht und gleichmäßig, während der Körper in den Übungen stabil bleibt. Dieses wichtige Prinzip – Leichtigkeit im Atem, Stabilität im Körper – ist eines, das in allen Übungen gilt und dir als Motto – nicht nur beim Yoga – dienen könnte.

Es gibt viele Yogastile. Diesem Buch liegt das *Hatha-Yoga* und noch genauer das *Vinyasa-Yoga* zugrunde. Es geht darum, Bewegung und Atmung zu synchronisieren und dadurch in den Zustand tiefer Ruhe zu gelangen. Viele Asanas haben Tiernamen, weil dadurch schon die Qualität der Haltung deutlich wird: Eine Kobra richtet sich mithilfe der starken Rückenmuskulatur und dem geöffneten Brustkorb nach oben auf. Dies nehmen wir uns zum Vorbild, wenn wir in die Haltung der Kobra gehen.

Yoga kann Körper, Geist und Seele guttun. Wir nehmen beim Üben den eigenen Körper bewusst wahr und schulen so unsere Selbstwahrnehmung. In jeder Yogaübung lernen wir unseren Körper aufs Neue kennen, der mit der Zeit (wieder) beweglicher und kräftiger wird.

Yoga wirkt positiv auf das Nervensystem und beruhigt unseren Geist, sodass wir am Ende der Yogaeinheit ein Gefühl von Entspannung und Dankbarkeit wahrnehmen. Bewegung beim Üben spielt eine große Rolle, daneben ist aber auch die Atmung wichtig. Yoga ist Meditation in Bewegung. Das unterscheidet es von unserer westlichen Sportauffassung; die Gedanken werden ruhiger, der Atem gleichmäßiger und in der Entspannungsphase am Ende einer Yogasequenz kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe.

Wer Yoga nur auf körperlicher Ebene versteht und übt, nimmt sich eine Chance. Yoga kann Teil eines Lebenswegs sein, der auch außerhalb des Übungsraums praktiziert wird. Dazu hat *Patanjali*, ein bedeutender Yogi, Folgendes formuliert: Yoga ist der Zustand, in dem der Geist zur Ruhe kommt. Um dies zu erreichen, gibt es Empfehlungen, wie man sich auf der Matte und auch im normalen Leben verhalten sollte. Diese Empfehlungen konzentrieren sich einerseits darauf, wie man mit sich selbst umgehen sollte. Andererseits geben sie uns Ideen für den Umgang mit anderen.

Das wichtigste Prinzip ist für mich die Gewaltlosigkeit sich selbst, dem eigenen Körper und natürlich auch anderen gegenüber. Das bezieht sich auch auf die Übungen. Zwing dich nicht in eine Position: Du solltest während des Übens Freude und keinen Schmerz empfinden. Gewaltlosigkeit bedeutet auch: Verletze dich und andere nicht – weder mit Worten und Gedanken noch mit Taten!

Und was immer du tust: Sei ehrlich zu dir selbst und anderen. Nimm deine Masken ab und erkenne dich selbst, so, wie du bist – mit deinen Stärken und Schwächen. Und bei allem, was du auf der Yogamatte oder im täglichen Leben tust, gilt es, die Balance zwischen den Extremen zu finden. Gehe mit dir und anderen Menschen sorgsam um und versuche, aus jeder Situation das Beste zu machen und zufrieden zu sein.

Das sind große Herausforderungen. Darum ist Yoga auch ein Prozess, der nicht endet. Dafür kann dich dieser Prozess auch ein Leben lang tragen. Mehr dazu findest du in Kap. 11.

1.3 GRÜNDE FÜR YOGA IN DER SCHULE

In der Schule begegnen Kinder und Jugendliche vielen Herausforderungen, die sie zum Teil körperlich und psychisch sehr fordern. Yogapausen im Schulalltag stärken bei nachlassender Konzentration und Ermüdungserscheinungen, helfen aber auch gegen Unruhe und Stress. Während der Übungen lässt es sich leicht entspannen und gleichzeitig kann man sich und den eigenen Körper besser bzw. anders kennenlernen. Eigene Gefühle werden bewusster wahrgenommen und die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen besser akzeptiert.

Wir alle sitzen zu viel – auch in der Schule. Yoga hilft einfach und schnell gegen die gängigen körperlichen Leiden des Schulalltags: Schultern und Nackenpartie und auch der Rücken sind nach einem langen Schultag im Sitzen häufig verspannt. Manche bekommen schnell Kopfschmerzen. Sich nach vier oder sechs Stunden noch zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben, ist für viele Kinder und Jugendliche gar nicht einfach. Diesen Problemen können wir mit Yoga gezielt entgegenreten.

Yoga ist ein Ausgleich zum Schulalltag. Nach einer Yogasequenz können die Kinder mit mehr Gelassenheit und Konzentration zurück in den Schulalltag kehren. So sind Yogaübungen während des Unterrichts keine verlorene Zeit, sondern schenken allen Beteiligten neue Energie. Ganz nebenbei wird die Klassengemeinschaft gestärkt. Denn Yoga kann man auch gut mit einem Partner üben. Und noch etwas: Yoga ist relativ leicht zu erlernen, sodass man schnell Erfolgserlebnisse hat.

Pubertät

Es sind nicht nur die schulischen Herausforderungen, die anstrengend und fordernd sind. Zwischen dem 10. und 20. Lebensjahr wirst du langsam erwachsen und kommst in die *Pubertät*. Die Welt steht in dieser Zeit manchmal kopf, denn vieles ändert sich in dieser Zeit komplett: dein eigener Körper, dein Blick auf deine Eltern, die Schule, deine Freunde. Kurzum, du entdeckst dich und die Welt neu.

Dabei passiert viel Schönes und Neues, was du an dir und anderen entdeckst. Du entwickelst dich körperlich langsam zu einem Erwachsenen. Das kann manchmal auch Angst machen. Du stellst dir viele Fragen, über die du nachdenkst und über die es sich nachzudenken lohnt: Wer bin ich? Was will ich? Was wird in der Zukunft passieren? Und wie will ich sein bzw. wie will ich nicht sein?

Oft fühlt man sich in der eigenen Haut nicht mehr wohl, weil so vieles passiert, was man nicht mehr versteht. So kann es auch bisweilen Zeiten der Unsicherheit geben. Deine Gefühle können manchmal von einem Extrem ins nächste umschlagen: Du könntest manchmal die ganze Welt umarmen und manchmal ist dir alles und jeder zuwider.

Und dann die Konflikte mit deinen Eltern, von denen du dir immer weniger vorschreiben lassen möchtest. Du entwickelst das Gefühl, selbst besser zu wissen, was gut für dich ist, was du anziehen möchtest, was du essen willst, bis wann du weggehen möchtest und auch mit wem du dich treffen möchtest.

Die Schule kann oft anstrengend sein und ist dir nicht mehr so wichtig wie noch in der Grundschule. Du möchtest lieber rumhängen, dich mit Freunden treffen, auf dem Handy daddeln anstatt zu lernen.

In dieser Zeit kann Yoga dir zu einem Freund werden und dir helfen, mit den vielen Fragen und Unsicherheiten zurechtzukommen, weil du dich beim Yoga lernst zu spüren und Unruhe auszuhalten. Yoga gibt dir die Möglichkeit, dich und deinen Körper zu spüren und zu akzeptieren, wie du bist.

Tipps>>> **Tagebuch schreiben**

Vielleicht hilft es dir, deine Gefühle, Gedanken und Beobachtungen in einem Tagebuch aufzuschreiben. Hier musst du auf niemanden Rücksicht nehmen und kannst alles auf das Papier fließen lassen, was du in dir hast.

Tipps>>> **Tipps für Lehrer zum Einsatz von Yoga in der Schule**

Yoga braucht nicht viel Vorbereitung. Wer eine Gruppe unkonzentrierter Schüler vor sich hat, übt spontan eine kurze Yogasequenz zum Thema Balance. Vor einer Klassenarbeit sind entspannende Yogaübungen Gold wert. Und wenn die Schüler angespannt oder gar aggressiv sind, helfen einfache Atemübungen aus dem Yoga. Eine Gruppe müder Schüler kann am Anfang oder auch am Stundenende mit Atemübungen erfrischt werden, während einfache Bewegungen für Konzentration und Freude sorgen. Entspannung und Bewegung im Wechsel bringen frischen Wind in den sonst oft so starren Schulalltag. Und die allermeisten Schüler sind dankbar für einen Augenblick Bewegung.

Man kann an vielen Orten in der Schule üben: im ganz normalen Klassenzimmer, im Ruheraum und natürlich in der Sporthalle. Im Sommer übt man draußen auf der Wiese oder auf dem Schulhof. Yoga lässt sich gut in Projektwochen oder in den Sportunterricht aller Schulstufen einbinden. Und noch etwas spricht für Yoga: Zum Üben braucht man nicht viel. Im Klassenzimmer wird im Stehen oder im Sitzen geübt. In der Sporthalle gibt es Gymnastikmatten. Zur Not reicht auch eine Isomatte.

Tipps>>> **Eigene 2 oder 5 Minuten Yogasets entwickeln**

In diesem Buch finden sich viele Vorschläge zum Einsatz in der Schule. Ich empfehle für die eigenen Klassen zum Anfang kurze 2 Minuten Yogasets zu entwickeln:

Ankommen in Stille

1 Atemübung

1 Yogahaltung (Asana)

Mit der Zeit kann man die Sets dann auf 2 oder mehr Yogahaltungen erweitern.



Kapitel 2

HINWEISE ZUR BENUTZUNG DES BUCHS

2.1 SO KANN DAS BUCH BENUTZT WERDEN

Dieses Buch besteht aus verschiedenen Kapiteln mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten. Am Anfang steht die *Atmung*, die in meinen Augen auf jeden Fall in jede noch so kleine Yogaübung integriert werden sollte. Ansonsten besten geht man am besten kreativ mit dem Angebot der Kapitel um. Jeder kombiniert die Übungen so, wie die Atmosphäre in der Klasse und die Bedürfnisse der Yoginis es verlangen. Nach einigen Malen findet so jeder seinen eigenen Stil.

Du findest nach einer Einleitung zu jedem Kapitel auf der linken Seite die Zeichnungen von Janne und die dazugehörigen Anleitungen. Auf der rechten Buchseite stehen Informationen zu den Wirkungen der Übungen und manchmal auch noch Hinweise und Tipps.

2.2 TIPPS FÜR DIE DURCHFÜHRUNG VON YOGA IN DER SCHULE

In meinen Augen sollte die Freude an den Übungen und die Entspannung im Anschluss an erster Stelle stehen. Der Lehrer geht am besten mit gutem Beispiel voran und macht die Übungen mit. Mit frischer Luft übt es sich doppelt so gut: Am besten sorgt man vor einer Übungsreihe für Sauerstoff.

Wer im Klassenraum übt, hat häufig nicht so viel Platz. Dennoch ist Yoga auch hier möglich: Es bieten sich hier einfache einzelne Übungen im Sitzen oder Stehen an oder auch ganze Sets. Mehr dazu findet sich vor allem in den Kap. 5 und 6.

Um die Aufmerksamkeit zu bündeln, beginnt Yoga mit einem kurzen Moment in Stille: Dabei wird der eigene Atem beobachtet. Danach geht es mit einer zusätzlichen Atemübung oder mit einer anderen Übung weiter. Wer möchte, startet und beendet die Yogazeit immer mit demselben Ritual, einem Klangschalenton oder Ähnlichem. Oder man macht es ganz klassisch und legt die Hände vor dem Herzen zusammen und verneigt sich vor dem Gegenüber, während man leise *Namasté* flüstert. *Namasté* bedeutet, ich grüße das Positive in dir.

Mit einfachen Worten zeigt der Lehrer die Übung und die Schüler machen sie nach. Gerade am Anfang kann man kurz auf die Wirkung hinweisen, sodass die Schüler wissen, ob sie alles richtig machen.

Als Lehrer achtet man darauf, Atmung und Bewegung zu verbinden. Zu jeder Ein- und Ausatmung gibt es eine Bewegung. Etwa: Atme ein und hebe die Arme, atme aus und senke sie wieder!

Meiner Erfahrung nach hat es sich bewährt, die Übenden in der zweiten Person Singular anzusprechen. So fühlt sich jeder eingebunden.

Am Anfang ist weniger mehr. 1-2 Übungen am Anfang der Stunde reichen manchmal schon vollkommen aus, um die Jugendlichen zu entspannen oder zu aktivieren. Wer die Kinder gut kennt, wird mit leichter Hand die richtige Übung aussuchen: Eine Balanceübung für mehr Konzentration oder eine Atemübung zum Dampfabblassen? Aktivität oder Entspannung?

Die Übungen müssen nicht automatisch zu Beginn der Stunde geübt werden, sondern können auch zwischendurch eingesetzt werden.

Bei Partnerübungen lässt man die Schüler am besten den jeweiligen Partner wählen, damit Freude und Entspannung am Üben in Vordergrund steht.

Wer eine Yogapause oder eine Yogasportstunde einlegt, sorgt am Anfang für eine kurze Phase der Konzentration in Stille und geht danach langsam in die sanfte Bewegung über, die nach Belieben und den Bedürfnissen der Schüler gesteigert werden kann. Die wichtige Entspannungsphase am Schluss sollte nicht zu kurz sein. Genaueres findet sich in den jeweiligen Kapiteln.

Yoga als festen Bestandteil des Unterrichts zu etablieren, wäre ein starker Beitrag zur Förderung der Lernbereitschaft, Partnerschaftlichkeit und Freude. Meine Erfahrungen deuten klar darauf hin, dass Schüler und Lehrer eine kooperative Haltung zueinander gewinnen und ihren gemeinsamen Tag viel besser gestalten.



Kleinere Schwierigkeiten beim Üben und wie du reagieren kannst

Du kannst dich nicht konzentrieren und tausend Gedanken schießen dir durch den Kopf

Sei nicht so streng mit dir. Kehre mit deiner Aufmerksamkeit immer wieder zu deinem Atem zurück. Schau dir den Gedanken an und dann lasse ihn wie eine Wolke am Himmel einfach weiterziehen. Wenn du willst, begleite deinen Atem zählend: einatmen 1, 2, 3, 4 und ausatmen 1, 2, 3, 4. Du wirst sehen, je öfter du übst, desto besser kannst du dich konzentrieren.

Dir gelingt es nicht, in Gegenwart anderer die Augen zu schließen

Kein Problem. Richte den Blick einfach auf deine Nasenspitze oder fixiere einen Fixpunkt. Vielleicht wird es irgendwann einfacher und du machst die Augen zu.

Du kannst dich nicht konzentrieren, weil dein Nachbar stört

Konzentriere dich auf deinen Atem und blende die anderen aus. Bewerte das Verhalten der anderen nicht, sondern nimm es zur Kenntnis und bleibe bei dir. Hier kann begleitendes Zählen bei der Ein- und Ausatmung helfen. Atme ein: 1, 2, 3, 4, atme aus 1, 2, 3, 4.

Du kannst manche Übungen kaum aushalten

Versuche, zu verstehen, weshalb die Übung so anstrengend für dich ist. Wenn es eine zu starke Dehnung oder Kraftaufwendung ist, übe weniger intensiv. Falls dir anstrengende Gedanken hochkommen, schaue sie dir an und lasse sie wieder los. Konzentriere dich auf deinen Atem.

Du findest Yoga langweilig

Das zeigt dir eine besondere Herausforderung auf. Nimm dieses Gefühl zur Kenntnis und versuche dann aber, die Negativität loszulassen und tue einfach das, was du tust, nämlich Yoga üben. Nicht mehr, nicht weniger. Vielleicht kommt die Freude bei dir mit der Zeit. Falls nicht, nutze die kurzen Momente des Übens als Training: Wie gehst du damit um, wenn dir langweilig ist? Wirst du zornig? Wirst du zum Zappelphilipp? Oder nimmst du es gelassen zur Kenntnis und wartest geduldig, bis dieses Gefühl verschwunden ist? Herausforderungen machen Aufsteiger.



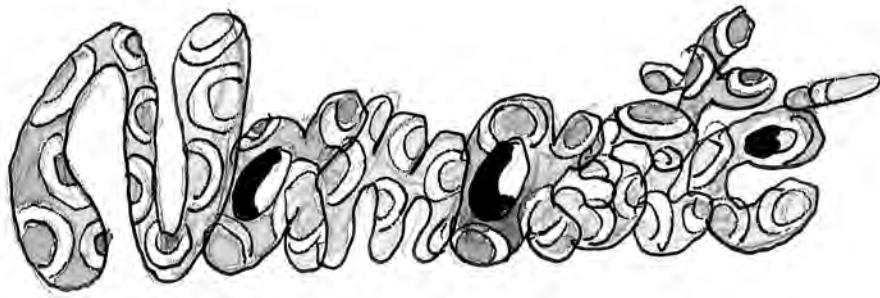
Empfehlungen für eine entspannte Praxis

1. Löse dich von Erwartungen, die du glaubst erfüllen zu müssen.
2. Bleibe bei dir, einerlei, was passiert.
3. Nimm deinen Körper so an, wie er ist, und freue dich über kleine und große Fortschritte.

2.3 UNSERE JANNE

Unsere Yogini Janne ist ein ganz normales Mädchen mit ganz normalen Freuden, Sorgen und Nöten in einer ganz normalen Schule. Sie hat bemerkt, dass sie mit Yoga die Welt ein wenig vergessen und zur Ruhe kommen kann. Deshalb liebt sie Yoga so. Sie übt gerne mit anderen zusammen in der Gruppe, freut sich aber auch, wenn sie ab und zu mit einem Partner üben kann. Ihren Lehrerinnen und Lehrern ist sie dankbar, wenn Yoga im Unterricht eine Rolle spielt.

NAMASTÉ





Kapitel 3

DEN ATEM SPÜREN

3.1 EINLEITUNG

Von unserem *Atem* leben wir. Der Atem versorgt unsere Zellen in jedem Winkel unseres Körpers mit lebensnotwendigem Sauerstoff. Mit jeder Einatmung nehmen wir Sauerstoff auf und mit jeder Ausatmung atmen wir Kohlendioxid aus. Unser Atem zeigt uns aber auch, wie es uns geht. Fließt er ruhig, so sind wir es auch. In Hektik oder bei Stress und Angst wird er schnell und getrieben. Jeder von uns kennt das beruhigende Gefühl einer gleichmäßigen Atmung.

Auch beim Yoga spielt der Atem eine wichtige Rolle. Manche Yogis und Yoginis sehen den Atem als das Wichtigste beim Üben an. Yoga lehrt uns die genaue Beobachtung unseres Atems. Dadurch wird er unser Freund, auf den wir uns verlassen können. Mit seiner Hilfe aktivieren oder beruhigen wir uns, je nachdem, was wir brauchen. Wut und Stress können wir abbauen oder Freude tiefer genießen. Dieser Freund ist immer da und jederzeit bereit und Gerüst für Konzentration und Entspannung in den Übungen oder im normalen Alltag. Das zu spüren, ist wunderbar.

Aus yogischer Sicht nehmen wir beim Atmen nicht nur Sauerstoff, sondern auch Lebensenergie auf, die uns hilft, tiefer und bewusster zu atmen. In diesem Kapitel findest du daher verschiedene Atemübungen, die gleichzeitig auf Körper, Geist und Seele wirken. Einige übst du im Sitzen aus, andere werden durch Bewegungen ergänzt. Manche der Atemübungen wirken auf den ersten Blick vielleicht etwas befremdlich, wirken aber umso mehr.

Zum Teil stammen die Namen der Übungen aus dem Tierreich und sind von den Verhaltensweisen und Charaktereigenschaften der Tiere inspiriert. Zum Beispiel die *Gorillaatmung*, die dich stark wie ein Gorilla werden lässt.

Alle Atemübungen bestehen aus einem harmonischen Wechselspiel zwischen Ein- und Ausatmung und haben ihre eigenen Wirkungen: anregend oder ausgleichend, aktivierend oder beruhigend. Sie helfen, zurück zu einer natürlichen Atmung zu finden. Die Atemübungen stellen ein Gleichgewicht her, sodass sich unser Nervensystem harmonisiert und zum Ausgleich findet. So helfen sie auch bei Kopfschmerzen oder Schlafstörungen und führen auch im Alltag zu einem entspannten Befinden.

Bei allen Atemübungen solltest du den Atem frei fließen lassen und ohne Druck üben, um den positiven Effekt zu erleben. Im Yoga wird die Ein- und Ausatmung meist angesagt. Weil der Atem so wichtig ist, ist eine Bewegung immer an die Atmung gekoppelt und hilft dir, die Position intensiver zu erleben. Du findest dann in der Gruppe zu einem gemeinsamen Atemrhythmus. Du hast jedoch auch einen eigenen Atemrhythmus durch deine Bewegungen in deiner ganz eigenen Intensität und Ausführung.



Denke nicht – atme.

Thomas Roth

3.2 DER TIEFE, LANGE ATEM

Setze dich in einen angenehmen, aufrechten Sitz deiner Wahl.

Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Lasse dein Gesicht ganz weich werden und achte darauf, dass deine Schultern entspannt sind. Lege deine Hände zunächst auf deinen Bauch.

Atme tief durch beide Nasenlöcher ein. Schicke die Luft in deinen Bauch. Spüre, wie sich dein Bauch wie ein Ballon leicht wölbt und deine Hände auseinandergeschoben werden.

Atme dann tief durch beide Nasenlöcher aus. Dein Bauch wird wieder flach und deine Hände nähern sich wieder einander an. Wiederhole dies ein paar Mal.

Ein- und Ausatmung sind gleich lang, um in einen regelmäßigen Rhythmus zu gelangen. Du kannst im Geiste mitzählen: ein – 1, 2, 3, 4 – aus 1, 2, 3, 4. Nimm die Pause zwischen Ein- und Ausatmung wahr. Vielleicht gelingt es dir, deinen Atem bei jedem Atemzug länger werden zu lassen, sodass du bis 6 zählen kannst.

Lege deine Hände nun auf deinen Brustkorb. Atme nun tief durch beide Nasenlöcher bis in den Brustkorb ein. Dein Brustkorb und deine seitlichen Rippen dehnen sich aus und du wirst weit im Herzen. Atme dann wieder den umgekehrten Weg durch die Nase aus. Auch hier sind Ein- und Ausatmung gleich lang. Wiederhole auch diese Übung einige Male.

Lege deine Hände dann über Kreuz auf deine entspannten Schultern. Mit deiner nächsten Einatmung lenkst du die Luft bis zu deinen Schlüsselbeinen, sodass sich deine Schultern sanft anheben. Mit deiner Ausatmung senken sich deine Schultern und die verbrauchte Luft fließt aus dir heraus. Führe auch diese Atemübung einige Male nacheinander durch.

Lege deine Hände dann bequem auf deinen Knien ab. Vergewissere dich, dass du über deine Sitzbeinhöcker guten Kontakt zum Boden hast und sich deine Wirbelsäule nach oben schlängelt. Deine Schultern sind entspannt.

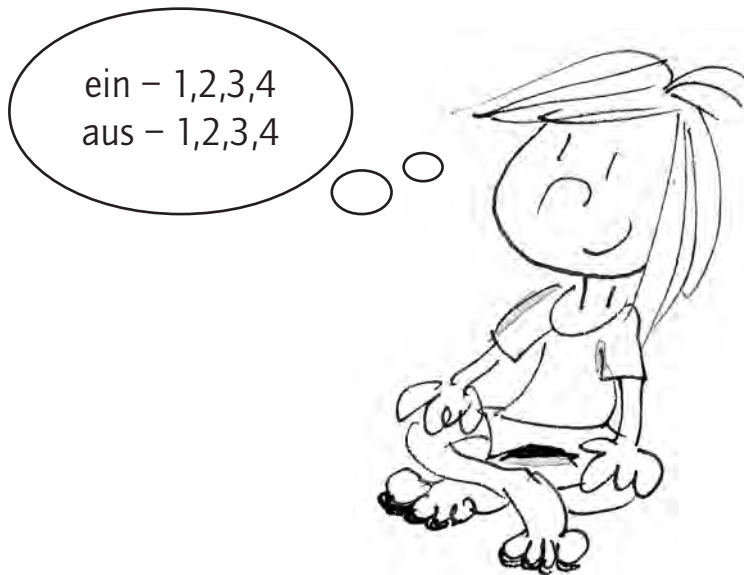
Atme nun bequem durch die Nase ein und lenke die Luft zunächst in deinen Bauch, dann in den Brustkorb zu den seitlichen Rippen und schließlich weiter nach oben zu deinen Schlüsselbeinen. Bei jeder Einatmung tankst du neue Energie.

Wenn du ausatmest, fließt die Luft den umgekehrten Weg zurück, bis sie schließlich durch beide Nasenlöcher entweicht. Wiederhole dies einige Male und gestalte Ein- und Ausatmung gleich lang.

Um die Übung abzuschließen, lasse deinen Atem für einige Atemzüge natürlich fließen.

Tipps>>>

Hast du Schwierigkeiten, im Schneidersitz aufrecht zu sitzen, falte dir eine Decke und setze dich auf sie. Alternativ kannst du dich auch auf ein dickeres Buch setzen.



DIE WIRKUNG DES TIEFEN, LANGEN ATEMS

Dein Atem wird ruhiger und gleichmäßiger, sodass du die Yogapositionen mit mehr Ruhe und Gelassenheit üben und genießen kannst. Der Atem ist tiefer als in deiner normalen Atmung; du nimmst einatmend besonders viel Sauerstoff auf, ausatmend beförderst du viel Kohlendioxid, also Schadstoffe, aus dir heraus.

Der *tiefe, lange Atem* aktiviert den Parasympathikus, den Teil unseres Nervensystems, dessen Aktivierung unter anderem den Blutdruck und die Herzfrequenz absenkt. Dein Herzschlag beruhigt sich, körperliche und seelische Spannungszustände lösen sich auf. Du kannst dich so besser konzentrieren.

Tipps>>>

Den *tiefen, langen Atem* kannst du natürlich auch in jeder anderen stressigen oder langweiligen Situation anwenden. Zum Beispiel, wenn du im Unterricht kurz vorm Platzen bist oder in der langen Schlange in der Cafeteria anstehst. Dafür brauchst du deine Hände auch nicht auf Bauch oder Brustkorb zu legen. Atme einfach gelassen ein und aus und versorge dich mit Sauerstoff. Mache zwischendurch aber auch immer wieder Pausen von dieser Atemtechnik, um nicht zu verspannen.

Auch wenn du abends schlecht einschlafen kannst, nutze den *tiefen, langen Atem*. Hierfür kannst du auch von 99 rückwärts zählen.



Der *tiefe, lange Atem* ist **der** Atem im Yoga. Er wird dich in allen Übungen begleiten (es sei denn, du übst eine andere Atemtechnik). Je öfter du ihn übst, desto mehr wird er dir wie ein guter, alter Freund vorkommen, der dir zur Seite steht.

3.3 DIE WECHSELATMUNG

Setze dich aufrecht hin. Lege deine rechte Hand auf deinen rechten Oberschenkel. Deine linke Hand lenkt den Atem: Lege den Daumen auf dein rechtes Nasenloch und den Ringfinger auf dein linkes; verschließe die Nasenlöcher noch nicht, sondern atme ein paar Mal entspannt durch beide Nasenlöcher ein und aus. Zeigefinger und Mittelfinger legst du auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen.

Verschließe mit dem Daumen der linken Hand das rechte Nasenloch und atme lang und tief durch das linke Nasenloch ein. Verschließe nun auch das linke Nasenloch. Halte kurz. Öffne dann das rechte Nasenloch und atme aus. Atme rechts ein, verschließe beide Nasenlöcher, halte, dann öffne links und atme aus ...

Versuche, die Übung für 3-5 Minuten zu üben. Wenn du fertig bist, legst du auch die linke Hand auf den linken Oberschenkel, schließt die Augen und spürst nach. Beobachte deinen Atem.



DIE WIRKUNG DER WECHSELATMUNG

Die *Wechselatmung* wirkt ausgleichend und harmonisierend auf deinen Körper, beruhigend und stressabbauend auf deinen Geist. Die Wechselatmung wirkt Müdigkeit und Kopfschmerzen entgegen. Du kannst dich besser konzentrieren und findest zu innerer Ruhe. Dein Nervensystem wird harmonisiert, während du deinem Körper viel Sauerstoff zuführst und die Atmung dadurch vertieft.

Tipps>>> Hinweis für Linkshänder

Wenn du Linkshänder bist, legst du deine rechte Hand auf den Oberschenkel und führst die Anweisungen mit der linken Hand durch.

Wichtig ist, dass du den Kopf gerade in der Mitte hältst. Dabei helfen dir Zeige- und Mittelfinger auf dem Punkt zwischen den Augenbrauen.



Das dritte Auge

Der Punkt zwischen den Augenbrauen: Das sogenannte *dritte Auge*, mit dem du nach innen blicken kannst, um zu sehen, wie es dir geht. Die geistige Innenschau wird durch die Konzentration auf diesen Punkt unterstützt und gelingt leichter. Probiere diese einfache, wie faszinierende Möglichkeit, einen klärenden Blick auf dich selbst zu werfen.

Tipps>>>

Du kannst die Wechselatmung auch nur im Geiste durchführen:

Atme durch den linken Fuß die ganze linke Seite bis zum Scheitel ein und den ganzen Weg auf der rechten Seite bis zum rechten Fuß aus.

3.4 DIE BIENENATMUNG

Komme in einen bequemen und aufrechten Sitz. Verschließe jetzt mit einer Einatmung mit deinen Fingern die Öffnungen deines Kopfs: Mit den Daumen schließt du die Ohren, mit den Zeigefingern sanft die Augen, mit den Mittelfingern die Nasenflügel, mit den Ringfingern die Oberlippe und mit den kleinen Fingern die Unterlippe. Lausche einen Augenblick deinem Atem und höre ihm zu. Du atmest ganz normal.

Dann beginne mit der *Bienenatmung*:

Mit der Ausatmung summt du mit einem stimmhaften S wie eine Biene „SSSSSS“ über deine sanft geschlossenen Lippen und lenkst die Aufmerksamkeit nach innen. Nimm die Schwingungen in deinem Körper wahr. Werden deine Arme müde, beende das Bienensummen und lege die Hände auf die Knie und spüre und lausche nach.



DIE WIRKUNG DER BIENENATMUNG

Die *Bienenatmung* wirkt beruhigend und erheiternd zugleich. Weil die Ohren geschlossen sind, lenkst du die Aufmerksamkeit nach innen und wirkst Unruhe entgegen. Das sorgt für Heiterkeit, weil du zu einem summenden, vibrierenden Klangkörper wirst, in dem viel Energie, Wärme und manchmal ein belebendes Kribbeln entsteht. Du erfährst eine körperweite innere Massage, die auch deine Stimme klärt und den Kehlkopf lockert. Vor dem Schlafengehen praktiziert, fördert die *Bienenatmung* einen erholsamen, entspannten Schlaf.

Tipps>>>

Für den Anfang kannst du dir auch nur die Ohren zuhalten und dabei summen. Schließe die Augen und lausche deinem vibrierenden Körper.

Tipps>>>

Kombiniere die *Bienenatmung* mit einer kurzen Fantasiereise: Du sitzt auf einer großen, bunten Blumenwiese. Es ist warm und die Luft duftet nach Frühling. Die Sonne wärmt dein Gesicht. Atme tief ein und aus. Wenn du die Augen schließt, hörst du einige Bienen auf der Wiese, wie sie den Nektar vorsichtig von der Blüte lecken. Lass deine Augen geschlossen und beginne mit der *Bienenatmung*.