

Inga Heckmann

Von der Kunst
Yoga
&
Achtsamkeit
im Alltag zu leben

Vorwort von Dr. Günter Niessen	8
--------------------------------------	---

Yoga und Achtsamkeit im Alltag 10

In der Gegenwart ankommen!	12
Was verbindet Yoga und Achtsamkeit?	15
Die Historie der Achtsamkeit.....	17
Detektivarbeit des Bewusstseins.....	18
Experimente und Expertise.....	20
Der Körper: die yogische Achtsamkeits-Spielwiese	22

Lebenskünstlerisch durch den Tag 24

Guten Morgen!	26
Die virtuelle Taschenlampe.....	27
Liegend in Schwung kommen	29
Katze und Kuh auf der Wirbelsäule.....	31
Genuss – beim Frühstück beobachtet.....	33
Dental-Yoga	35
Achtsam in die Welt hinaus	38
Warten ohne zu warten	39
Atmen am Arbeitsplatz	41
Let's Twist: der Bürostuhl als Übungsgerät	42
Pump it up!.....	46
In Bewegung bleiben	47
Wunderwerk Füße	49
Spiel-Raum: Mittagspause mal anders.....	51
Stress vom Hals schaffen	53
Gut geschüttelt wieder rühren	55
Augenmerk auf die Augen	56
Heimkommen – ankommen	58
Abend-Flow	59
Das Wunder von Savasana	65
Ein Om-glaublich entspannendes Mantra	70
Gute Nacht mit der Yoga-Vollatmung	73

Frei(zeit) für Yoga	74
Meditieren für ein besser gelauntes Leben	76
Meditation am Morgen vertreibt die Sorgen.....	77
Alles ist gleich-gültig	79
Mach es dir schön.....	81
Wenn die Bewegung dem Atem folgt	84
Kleiner Flow – große Wirkung	85
Atmen wie ein Sieger	90
Gruß an die Sonne	91
Flows für alle Fälle	100
Jetzt mit System	101
Dehnbare Begriffe.....	102
Ent-spannt im Twist	105
Energie laden aus dem Stand	111
Offenherzig mit Rückbeugen	116
Was hält dich ab?	126
Hab dich lieb.....	127
Gib dir selbst ein Versprechen	128
Gedanke ist Tat.....	129
Nichts tun – Restoratives Yoga	130
Beine im Winkel: Supta Baddha Konasana	131
Beine hoch: Viparita Karani	133
Geht doch!	135
Benutze dein Hirn!	138
Yoga und Achtsamkeit (ver)teilen	140
Jetzt mal in echt	142
Glücklichsein und -machen	144
Niyamas im Alltag	146
Der kategorische Om-perativ	146
Yamas im Alltag	148
Kein Urteil, Herr Richter.....	148
In letzter Konsequenz	149
Danksagung	152
Anhang	154

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

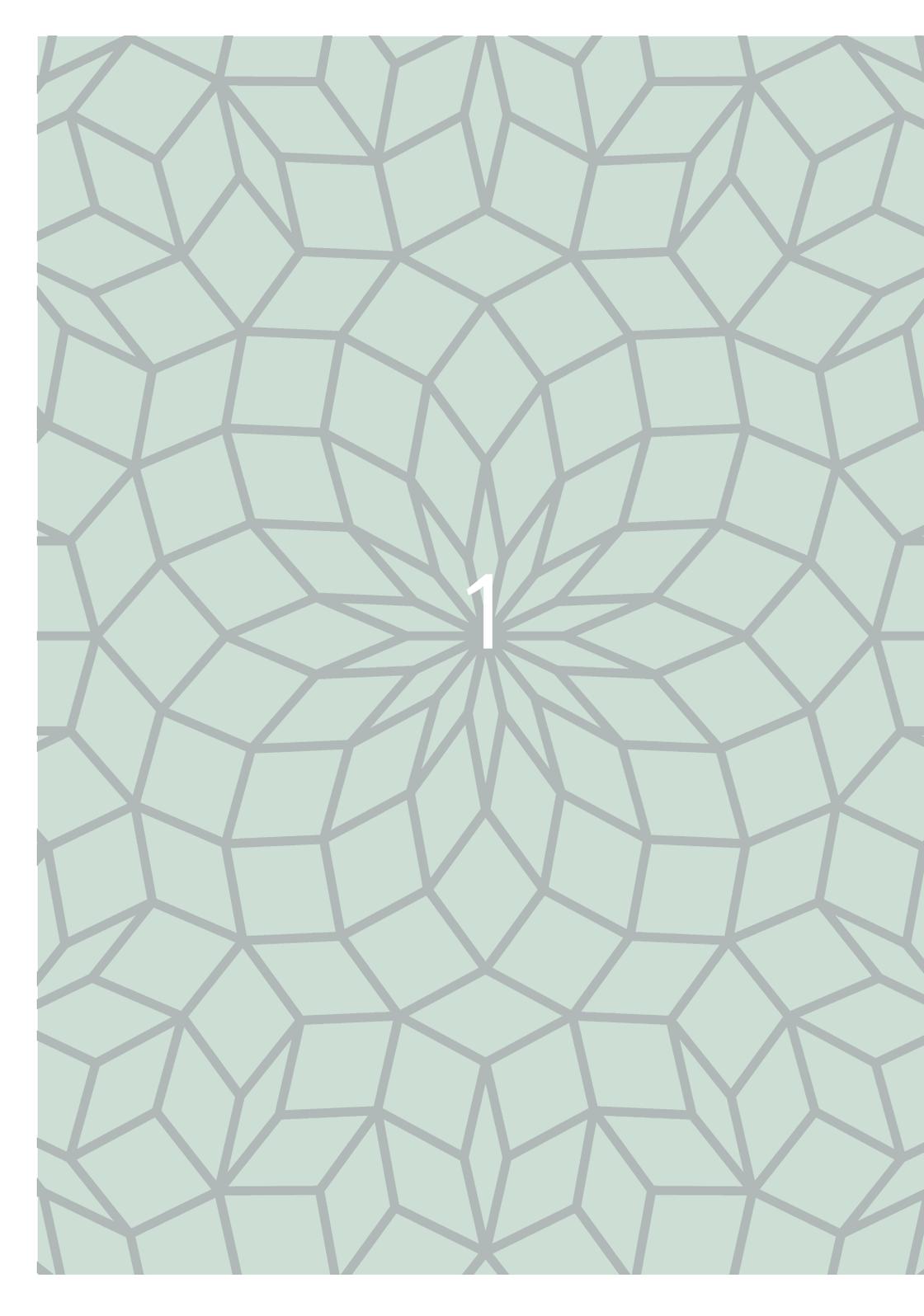
gehören Sie zu denen, die Yoga aus dem Fitness- oder Yogastudio kennen, wo Sie in der Gruppe von einem Yogalehrer durch die Stunde geführt werden? Und glauben Sie einerseits, dass man erst einiges wissen muss, bevor man mit der Yogapraxis beginnen sollte, andererseits genügt Ihnen aber so eine Stunde Yoga-Auszeit nicht? Weil Sie Yoga nicht nur auf der Matte üben möchten, sondern die Idee des Yoga auch in Ihren Alltag integrieren wollen? Das Schönste an einem Buch wie diesem hier ist, dass es keinerlei Vorkenntnisse bedarf, um „loszulesen“ und mit dem Üben zu beginnen. Oftmals dauert es eine Weile, ehe man von der Idee des Yoga so eingenommen wird, dass es zu einem echten Bedürfnis wird, öfter zu üben und sich von den Anleitungen in einer Gruppenstunde zu lösen und selbst kreativ zu werden. Viele Praktizierende glauben, man müsse dazu besondere Kenntnisse haben oder dürfe nicht ohne Anleitung üben, doch mit ein wenig Input geht auch das.

Mein Freund und Yogalehrer Ganesh Mohan hat einmal gesagt: „Achtsamkeit ist der Boden, auf dem Yoga gedeiht.“ In diesem Buch wird dieser Gedanke konsequent fortgeführt und in die Praxis umgesetzt. Viele interes-

sante Informationen werden mühelos in die Anleitungen eingeflochten, um auch jene zu motivieren, die eine mögliche Veränderung ihres Alltags zunächst noch intellektgesteuert und kritisch betrachten. Yoga in der Gruppe auf der Matte zu üben ist weitverbreitet und vergleichsweise leicht. Überwindet man die inneren Widerstände, dann wird man im Yogaaunterricht an die Hand genommen und durch eine Übungsstunde geführt. Oftmals ist das aber nicht nachhaltig, und die Wirkung einer guten Yogastunde verpufft bald. Wie aber kann ich Yoga wirklich in den Alltag integrieren und kontinuierlich üben? Welche einfachen und nachvollziehbaren Bewegungen, Atemübungen oder kleinen Meditationen können meinen Alltag bereichern und sowohl meinen Körper gesund als auch meinen Geist wach und ausgeglichen halten?

Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten von Inga Heckmann dazu inspirieren, mit Kreativität den sanften Ausstieg aus dem Stress des modernen Lebens und den Einstieg in die Achtsamkeit des Augenblickes in Ihre eigene Hand zu nehmen.

In diesem Sinne viel Freude beim Lesen
Dr. Günter Niessen



1

YOGA
UND ACHTSAMKEIT
IM ALLTAG



IN DER GEGENWART ANKOMMEN!

Muss nur noch kurz die Welt retten ... noch 148 Mails checken ... Diese Zeilen aus Tim Bendzkos Song *Nur noch kurz die Welt retten* drücken – wie der ganze Song – vieles aus, worum es in unserer westlichen Welt in dieser Zeit zu gehen scheint: schnell dies, das und jenes erledigen, am besten multitaskend alles gleichzeitig, und dann noch die Mails checken, den Facebookstatus aufmöbeln und einen Coffee to go im Gehen, nein, im Rennen hinunterstürzen, dann in das jeweilige Verkehrsmittel werfen, sich wahlweise über den Verkehr und/oder die Beteiligten ärgern – oder über die Verspätung der S-, U- oder Deutschen Bahn –, an den Arbeitsplatz jetten ... Selbst in öffentlichen Verkehrsmitteln gibt es kein Nur-aus-dem-Fenster-Schauen mehr – ich kann mich vage noch an so etwas erinnern aus meiner Jugend! –, sondern jeder tippt auf seinem Smartphone herum. Am Arbeitsplatz angekommen, heißt es wieder Mails checken, sich über den Berg Unerledigtes wundern, der über Nacht gewachsen zu sein scheint, diesen abarbeiten, um den nächsten in Angriff zu nehmen. Und dann das Familienleben organisieren, Kinder, Partner trösten, erziehen, an ihnen verzweifeln, Urlaub