

Jan Thorsten Eßwein

Achtsame Yogaübungen




Basierend auf der
MBSR-Methode

G|U

Muskeln, Sehnen und Gelenke an Ihr Gehirn senden. Die Rezeptoren werden stärker aktiviert, wenn Sie nun den Fuß oder die Zehen bewegen - Sie spüren Ihren Fuß noch deutlicher. Wenn Sie jedoch anfangen, über Ihren Fuß nachzudenken oder ihn zu bewerten, entfernen Sie sich von einer achtsamen Haltung. Denn achtsam zu sein bedeutet, wahrzunehmen, ohne zu urteilen. Auch wenn sich Ihr Gedankenkarussell pausenlos dreht, ist der Informationsfluss zwischen Körper und Gehirn

ständig da und Sie können sich jederzeit einklinken. Ihr Körper bildet für Ihre Aufmerksamkeit also einen zuverlässigen Anker in der Gegenwart.





Beim achtsamen Üben richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die Bewegung und die Empfindungen in Ihrem Körper.

Wie die Körperübungen wirken

Die achtsamen Körperübungen helfen Ihnen, die Wahrnehmung für die eigenen Körpersignale zu verfeinern. So erkennen Sie nicht nur die Warnsignale, die der Körper Ihnen frühzeitig sendet, bevor es zu einer Überlastung oder Verletzung kommt.

Menschen, die in ihrem Körper zu

Hause sind, spüren auch ganz genau, was ihm guttut. Sie nehmen ihre Bedürfnisse wahr und sind sich ihrer Grenzen bewusst.

Wenn Sie achtsame Körperübungen regelmäßig anwenden, fühlen Sie sich zugleich ruhig und sehr lebendig. Mit etwas Übung werden Sie eine stärkere Verbindung zwischen Denken und Fühlen, von Körper und Geist und ein tief befriedigendes Gefühl von Ganzheit erleben.