







Inga Heckmann

Von der Kunst  
Yoga  
&  
Achtsamkeit  
im Alltag zu leben

IRISIANA

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

---

**M**uss 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