

---

Die Yogaübungen des vierten Moduls im Überblick:

## Modul 4

### Narben

Hier findest Du eine Reihe von Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen für mittendrin und zwischendurch. Du kannst Dir eine rauspicken oder alle – ganz wie Du magst:

- **Den Blick weiter und öffnen für...**
- **Wake me up and heal me – den Körper aufwecken und heilen**
- **Ich sage danke – von Herzen**
- **Meditation für ein ruhiges Herz**

### Narben

Wir alle bekommen im Laufe des Lebens die eine oder andere Narbe – innerlich und/oder äußerlich. Narben haben kein zurückhaltendes Wesen: Sie jucken, schmerzen, schränken unsere Beweglichkeit ein, verändern unser Empfinden, springen aufs Wetter an und verstören manchmal uns und andere.

Im Laufe der Bewältigung der Krankheit schauen wir einige Zeit vor allem aus einer Richtung auf die Narben – mit Trauer, Angst, dem Gefühl von Verlust. Manchmal haben wir das Vertrauen in den Körper verloren und ist unser Körpergefühl beeinträchtigt.

Hinter jeder Narbe steckt eine Geschichte – mindestens eine. Manche erzählen wir gerne, bei Anblick anderer Narben schlägt es uns die Sprache, fangen wir an zu weinen, schämen wir uns, fühlen wir uns noch heute verletzt. Narben, die auf eine Krebserkrankung zurückgehen versinnbildlichen und verkörpern genau den Einschnitt, den der Krebs für unserer Leben war. Die Narben sind quasi Zeugen und Sinnbild dieser Krankheit.

---

---

Doch die Geschichten, die unsere Narben erzählen, können sich aber im Laufe der Zeit wandeln und verändern und uns so den Blick öffnen für eine ganz neue Erzählung. Eine Story, die von Verletzlichkeit, Kraft und Heilung erzählt und uns damit wiederum stärkt:

***„Ich habe über vier Jahre gebraucht, um mich nicht mehr zerstört und besiegt zu fühlen, sondern stark, interessant und schön.“***

“

Jasmine Gailer

Die Frau, von der dieser Satz stammt, hat von einer Krebs-Operation eine lange Narbe am Bein zurückbehalten und die Portrait-Serie „Scar Stories“ – also Narben-Geschichten, ins Leben gerufen. Ein Foto-Projekt, in dem sichtbar wird, wie sehr eine Krankheit verändern und auch stärken kann.

Doch auch Yoga kann uns helfen, unseren eigenen Weg im Umgang mit Narben zu finden. Kleine, aber feine Yogaübungen für mittendrin und zwischendurch helfen uns, wieder JA zu unserem Körper mit Narben zu sagen, sie helfen uns, ihm langsam, aber sicher wieder neu vertrauen zu können und sie schenken uns ein gutes Körpergefühl. Wir spüren, dass der Körper mehr ist als die Krankheit, wieder stärker, beweglicher und dehnbarer wird.

Die folgenden Übungen stehen dafür. Bei der einen oder anderen ist es super, wenn du nicht lange nachdenkst, also am besten deinen Verstand im Ruhemodus lässt. Denn für manche ist die eine oder andere Übung vielleicht eigen und/oder herausfordernd – du kannst gerne gackern, dich wundern oder was auch immer, aber tu dir den Gefallen und lass dich darauf ein!!!

---

---

## 1) Den Blick weiter und öffnen für...

Setze dich in den Schneidersitz oder aufrecht auf einen Stuhl. Atme friedlich ein und aus und richte dich auf. Entspanne die Schultern, neige dein Knie sanft zur Brust und schließe die Augen. Hebe deine Arme so hoch, dass die Hände vor deinen Augen sind. Die Handinnenflächen schauen nach außen. Kreise deine Hände vor den Augen in deinem eigenen Tempo (von innen nach außen). Langsam öffnest du dabei deine Augen. 1 ½ Min oder wenn du magst auch länger. Danach atme tief ein, schließe wieder die Augen und verweile einen Moment, bevor du ausatmest und die Arme senkst.

## 2) Wake me up and heal me – den Körper aufwecken und heilen

Setz dich auf den Boden mit lang ausgestreckten Beinen oder im Schneidersitz. Lege deine Handinnenflächen aneinander und reibe diese solange, bis sie schön warm sind. Dann halte einen Moment mit gefalteten Händen inne und verbinde dich mit deinem Herz. Atme tief ein und aus und streichle, knete und massiere deinen Körper. Beginne bei einem Fuß..., sei ganz bei dir und schau, was genau dein Körper sich wünscht. Stell dir vor, wie deine Hände deinen Körper entspannen, heilen, wie dein Körper sich erholt und neu ausrichtet. 3-10 Min. Zum Abschluss atme noch einmal tief ein und aus.

## 3) Ich sage Danke – von Herzen

Lege dich am besten auf den Rücken, du kannst aber auch sitzen. Hebe nun – immer abwechselnd – eine Hand zum Mund und küsse deine Handinnenfläche. Lass all deine Liebe in diesen Kuss fließen und lege dann die geküsste rechte oder linke Hand immer wieder neu auf die Narbe/n. Wenn du willst, kannst du auch anderen Stellen deines Körpers so danken. Fahre 3 Minuten oder länger damit fort und schließe die Übung mit einem tiefen Ein- und Ausatmen ab.

---

#### 4) Meditation für ein ruhiges Herz

Schließe die Augen oder halte diese nur knapp geöffnet, während du geradeaus blickst. Lege die linke Hand flach auf das Herzzentrum, die Finger weisen parallel zum Boden nach rechts. Die rechte Hand ist im Gyan Mudra (die Spitzen von Zeigefinger und Daumen berühren sich und schließen so einen Kreis), die übrigen drei Finger zeigen nach oben. Hebe die rechte Hand zur Seite als würdest du einen Eid ablegen, die Handfläche weist nach vorn.

Konzentriere dich auf den Strom des Atems. Atme langsam und tief durch die Nase ein und halte sanft und kurz den Atem ein. Dann atme langsam, gleichmäßig und vollständig aus und warte wieder einen kleinen Moment, bis du wieder einatmest. Führe jede Phase bewusst und mit wachsender Ruhe durch. Du kannst mit 3 Minuten beginnen und langsam über die Zeit bis zu 31 Minuten so meditieren. Atme am Schluss dreimal tief ein und aus.

Die gesamte Haltung führt zu einem Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. Du verbindest dich tief mit dir selbst und kannst mit ganzem Herzen im Hier und Jetzt sein.

---

