

Mein Nia Achtsamkeits-Fragebogen

Worauf muss ich jeden Tag achten, um physisch achtsam zu sein?

Ich achte auf Empfindungen, insbesondere darauf, Wohlbefinden und Genussempfindungen zu suchen, ihnen zu folgen und sie zu kultivieren. Wohlbefinden und Genussempfindungen lassen mich wissen, dass ich mich auf dem richtigen Weg befinde, meinem Körper zu geben was er braucht: Liebe!

Ich achte auf ein ruhiges, entspanntes Gefühl in meinem Bauch, das mir sagt, dass ich mitfühlend und liebend mit mir umgehe.

Wenn ich Spannungen in meinem Bauch fühle, teilt mir diese Empfindung mit, dass ich nicht aufmerksam bin und nicht beachte, was mein **Körper** gerade braucht.

Worauf muss ich jeden Tag achten, um mental achtsam zu sein?

Ich achte auf (mentale) Stille und die Empfindung von Fokus und Klarheit. Wenn ich zerstreut oder durcheinander bin, teilt mir diese Empfindung mit, dass ich nicht aufmerksam bin und nicht beachte, was mein **Geist** gerade braucht.

Worauf muss ich jeden Tag achten, um emotional achtsam zu sein?

Ich achte darauf, ob meine Energie leicht, frei und furchtlos fließt, wenn ich mit anderen Menschen und mit dem Leben selbst, agiere. Wenn ich verschlossen oder niedergeschlagen bin, teilt mir diese Empfindung mit, dass ich nicht aufmerksam bin und nicht beachte, was mein **emotionaler Körper** gerade braucht.

Worauf muss ich jeden Tag achten, um spirituell achtsam zu sein?

Ich achte auf die Stimme meines „Spirits“ und ob ich die Anwesenheit meiner Seele spüre: das Gefühl von Verbundenheit mit etwas „Größerem“, etwas, das zu mir spricht und mich daran erinnert, dem Weg meines Herzens zu folgen.

Wenn ich mich einsam und depressiv fühle, teilt mir diese Empfindung mit, dass ich nicht aufmerksam bin und nicht beachte, was mein „**Spirit**“ (**meine Seele**) gerade braucht.

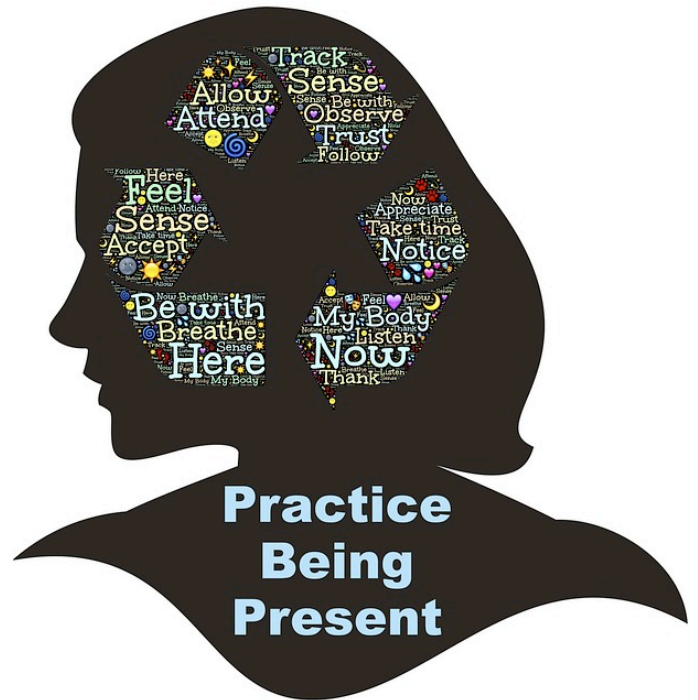
Tägliche Achtsamkeitstipps für Nia Teilnehmer

Achte auf deine Füße:

Ziehe deine Schuhe aus und nutze die 7.000 Nervenenden jeder Fußsohle, um Wohlbefinden zu erspüren und dich sicher und effizient zu bewegen. Achte darauf, dass du deine Füße nutzt, um dich vom Boden nach oben drücken zu lassen (statt dich vom Boden anziehen zu lassen oder in den Boden zu fallen).

Achte auf die Stimme deines Körpers:

Achte auf Empfindungs-Hinweise deines Körpers, die dich zu Wohlbefinden und Freude leiten.erspüre achtsam welche Botschaft Zeichen von Unwohlsein für dich haben. Wenn du dich nicht wohl fühlst, optimiere was du tust: verändere es!



Achte auf dynamische Leichtigkeit:

Bewege dich in deiner Komfortzone und erzwing keine Bewegung. Spüre in Empfindungen, wie Atemlosigkeit oder Erschöpfung hinein, und drossle dein Tun, bis du dich wieder dynamisch bewegen kannst und Melodie und Rhythmus deines Alltags (nicht nur in der Nia Stunde) wieder mit Leichtigkeit folgen kannst.

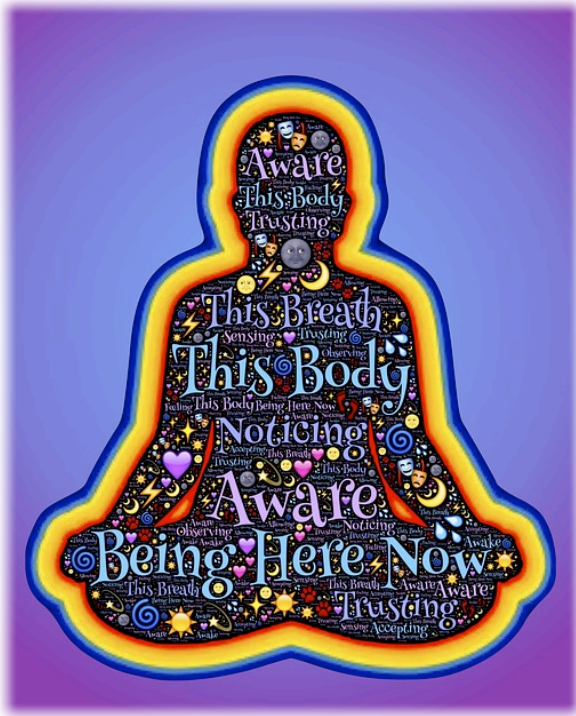
Achte auf den Weg deines Körpers:

Tanze den Weg deines Körpers, indem du authentisch bleibst! Achte darauf, deinen Körper und deinen Gesundheitszustand zu lieben - so wie sie gerade sind - und versprich dir selbst, deinem Körper, Geist, Emotionen und Spirit eine gute Zeit zu verschaffen!

Achte auf deine Atmung, indem du tönst:

Benutze deine Stimme, um zu tönen und Sounds zu machen. Achte darauf, deine Bewegungen mit deiner Atmung zu harmonisieren. Atme ein und „rieche den Moment“. Atme aus und töne die Vokale A - E - I - O - U.

Tägliche Achtsamkeitstipps für Nia Teilnehmer



Achte auf deine Knie:

Entspanne deine Knie und Hüftgelenke, wann immer du deinen Körper senkst. Achte darauf, dass sich dein Po abwärts und nach hinten bewegt, wenn du nach unten sinkst.

Achte auf deine Wirbelkette:

Mache dir bewusst, dass wir - Gott-sei-dank - keine Wirbelsäule haben, sondern eher eine Wirbelkette, oder Wirbelschlange, und benutze sie entsprechend: halte sie mobil, flexibel und stark. Bewege sie häufig. Nutze deine Augen, schau´ dich um, schau rauf, runter, links, rechts, vorne und hinten, um deine Wirbelkette **natürlich**, spiralförmig **schlängelnd** und **wirbelnd** zu bewegen.

Achte auf deine Hände:

Generiere kraftvolle und elegante Bewegungen, indem du deine Hände benutzt. Verbinde dich durch aktives „Begreifen deines Umfelds“ mit Vorder- und Rückseite deiner Hände und deiner Finger mit dem Raum.

Achte darauf, deinen Körper zu lieben:

Du kannst alles im Leben über deinen Körper erfahren. Achte darauf, deinen Körper zu lieben, so wie er **jetzt** ist und nutze diese Liebe um deinen Körper und dein Leben zu transformieren. Liebe ist deine beste Medizin.

Achte darauf, durchs Leben zu tanzen:

Bewegung ist ein kraftvoller Weg um dein physisches, mentales, emotionales und spirituelles Wohlbefinden zu verbessern, unabhängig davon, wie dein Fitness Level im Moment gerade ist.

Mache den Tanz zum Teil deines täglichen Lebens, indem du mindestens drei mal die Woche tanzt. Du kannst z.B. einen Tanz daraus machen, eine Tür zu öffnen und zu tun tue als ob du eine Bühne betrittst. Am nächsten Tag tanzt du 10-15 Minuten am Nachmittag und dann wieder eine halbe oder eine ganze Stunde.