

— 5-TAGE CHALLENGE · EDITION I

Paar-Yoga *Workbook.*

*Ein Ritual für bewusste Zweisamkeit.
16 Übungen zum Nachlesen.*

INHALT · 16 ÜBUNGEN

Alle Übungen im Überblick.

01	Atembrücke	T1	09	Aufzug	T4
02	Handsensibilisierung	T1	10	Trust Fall	T4
03	Unterstützter Baum	T2	11	Rucksack	T4
04	Galionsfigur	T2	12	Energiebrücke	T5
05	Rücken-an-Rücken Ankommen	T2	13	Spiegeln	T5
06	Bewusste Berührung	T3	14	Metronom- Atmung	T5
07	Partner-Hüftöffnung	T3	15	Das Pendeln	T5
08	Yab-Yum Abschluss	T3	16	Wechselatmung im Yab-Yum	T5

ÜBUNG 01 · ANKOMMEN

Atembrücke

No01

LIEGEND

ANKOMMEN

5-10 MIN.

EINSTIEG

Jeder Partner kommt zuerst bei sich an über die eigene Bauchatmung. Dann nimmt das Paar gemeinsam wahr, wie der andere atmet, und spürt die erste bewusste Verbindung durch Berührung.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die liegende Position aktiviert das parasympathische Nervensystem und senkt Herzrate und Atemfrequenz. Die Hand auf dem Bauch gibt dem Nervensystem ein Sicherheitssignal.

EMOTIONAL

Die Übung macht den Unterschied zwischen Nebeneinander-Sein und Miteinander-Sein körperlich spürbar.

VERBINDUNG

Die Hand auf dem Bauch ist eine der intimsten und gleichzeitig einfachsten Gesten. Sie sagt: Ich bin hier. Ich nehme dich wahr.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Beide legen sich auf den Rücken, versetzt um 180 Grad. Augen schließen, bei sich ankommen. Dann die innenliegende Hand sanft auf den Bauch des Partners legen. Einfach nur spüren.

WUSSTET IHR DAS?

Zwei Menschen, die schweigend nebeneinanderliegen und atmen, synchronisieren ihr Nervensystem automatisch. Wissenschaftler nennen das interpersonale physiologische Synchronie.

ÜBUNG 02 · SENSIBILISIERUNG

Handsensibilisierung

№02

SITZEND

SENSIBILISIERUNG

5-7 MIN.

EINSTIEG

Das Paar sensibilisiert seine Wahrnehmung füreinander durch bewusste, minimalistische Berührung der Handinnenfläche.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die Handinnenfläche ist eine der sensibelsten Körperstellen. Volle Aufmerksamkeit dort hinzulenken aktiviert das parasympathische Nervensystem und verlangsamt Herzschlag und Atmung spürbar.

EMOTIONAL

Die Asymmetrie macht sichtbar, was im Alltag unsichtbar bleibt: Wer gibt leichter? Wer empfängt leichter? Der Rollentausch ist der emotionale Höhepunkt.

VERBINDUNG

Berührung ohne Erwartung. Die Übung schafft einen Raum für Nähe, der im Alltag selten entsteht.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Gegenüber sitzen. Die gebende Person hebt eine Hand auf Bauchhöhe. Die empfangende Person legt beide Hände überkreuz hinein und schließt die Augen. Die gebende Person streichelt die Handinnenfläche. Langsam. Sanft. Intuitiv. Rollen tauschen.

WUSSTET IHR DAS?

Die Fingerspitze kann eine Unebenheit von 0,006 mm spüren. Das ist 167-mal feiner als ein Punkt der Blindenschrift.

ÜBUNG 03 · BALANCE

Unterstützter Baum

№03

STEHEND

BALANCE

6-8 MIN.

EINSTIEG

Eine Person steht im Baum, die andere gibt von hinten erst vollen Halt, dann nur noch einen Rahmen. Spüren, was passiert, wenn sich die Qualität der Unterstützung verändert.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die Baumhaltung aktiviert die Stabilisierungsmuskeln und das propriozeptive System. Der Moment des Loslassens zeigt, wie viel eigene Integrität im vollen Halt aufgegeben wurde.

EMOTIONAL

Der Übergang von voller Unterstützung zu Rahmen offenbart eine zentrale Beziehungsfrage: Wie viel eigene Stabilität gibst du auf, wenn jemand anderes dich hält?

VERBINDUNG

Halt geben ist eine aktive Entscheidung. Halt annehmen erfordert Vertrauen. Rahmen geben erfordert die Fähigkeit, loszulassen und gleichzeitig präsent zu bleiben.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Eine Person steht im Baum (Fuß an Wade oder Oberschenkel). Die andere steht dahinter, Hände an den Schultern, gibt stabilen Halt. Dann: Halt spontan lösen. In der zweiten Runde nur noch Rahmen geben. Rollentausch.

WUSSTET IHR DAS?

Balanceübungen in Paaren aktivieren das propriozeptive System nachweislich stärker als Solo-Übungen.

ÜBUNG 04 · PARTNERBALANCE

Galionsfigur

№04

STEHEND

PARTNERBALANCE

4-5 MIN.

EINSTIEG

Rücken an Rücken stehen, Hände hinter dem Rücken verbinden, und gemeinsam nach vorne lehnen. Spüren, wie viel Gewicht geteilt werden kann.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die Brustöffnung dehnt die vordere Schultermuskulatur. Das geteilte Gewicht trainiert Vertrauen in den eigenen Körper und den des Partners.

EMOTIONAL

Hier halten sich beide gleichzeitig. Es gibt keine einseitige Rolle. Beide geben, beide nehmen.

VERBINDUNG

Wenn beide sich gleichzeitig nach vorne lehnen, entsteht ein Gleichgewicht, das nur gemeinsam funktioniert. Zieht einer sich zurück, fallen beide.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Rücken an Rücken stehen. Einen kleinen Schritt voneinander weg. Hände hinter dem Rücken verbinden. Langsam nach vorne lehnen. Spüren, wie viel Gewicht geteilt werden kann.

WUSSTET IHR DAS?

Counter-Balance-Übungen aktivieren dieselben Hirnareale wie kooperative Entscheidungsprozesse.

ÜBUNG 05 · ANKOMMEN

Rücken-an-Rücken Ankommen

№05

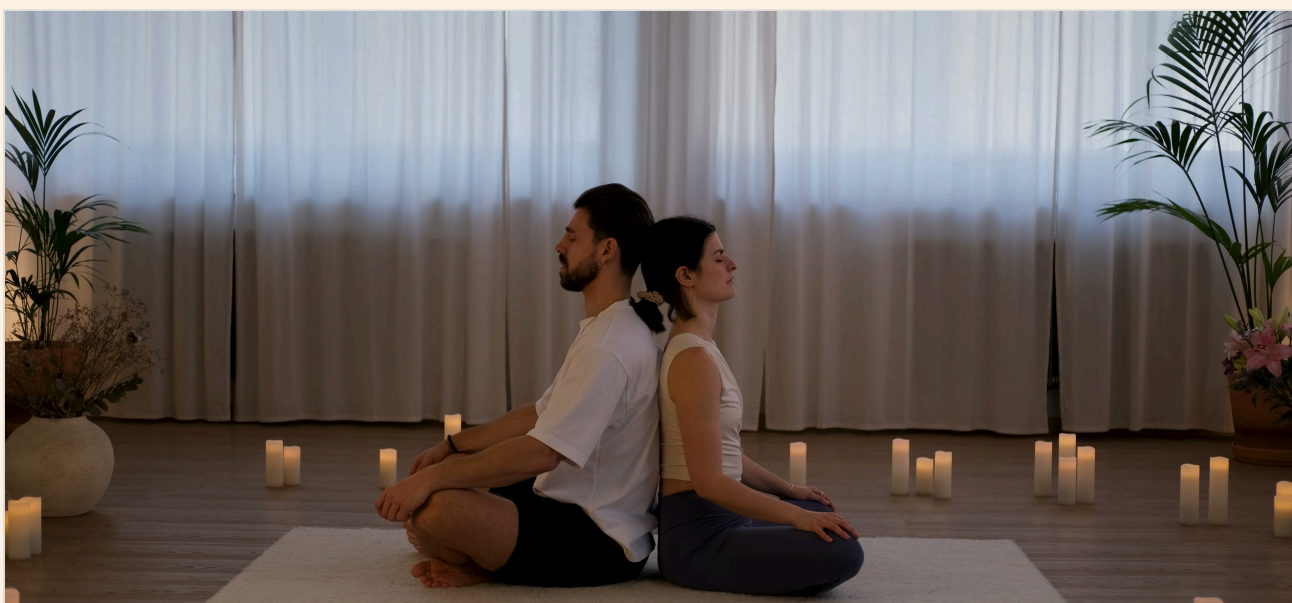
SITZEND

ANKOMMEN

2-3 MIN.

EINSTIEG

Rücken an Rücken sitzend ankommen, den Kontakt über den Rücken aufbauen, die Atmung des Partners spüren.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die aufrechte Sitzposition mit Rückenkontakt gibt der Wirbelsäule Stabilität. Der physische Kontakt über den gesamten Rücken erzeugt ein großflächiges Sicherheitssignal für das Nervensystem.

EMOTIONAL

Ankommen braucht Zeit. Die Stille und der Rückenkontakt geben dem Paar einen Rahmen, den Alltag loszulassen.

VERBINDUNG

Den Atem des anderen über den Rücken zu spüren, schafft eine Form von Verbindung, die keine Worte braucht.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Schneidersitz oder Beine ausgestreckt. Möglichst viel Kontakt über den Rücken. Köpfe dürfen sich sanft aneinander lehnen. Augen schließen. Atmen.

WUSSTET IHR DAS?

Der Rücken hat eine hohe Dichte an Mechanorezeptoren. Rückenkontakt erzeugt ein stärkeres Sicherheitssignal als Handkontakt.

ÜBUNG 06 · GEBEN & EMPFANGEN

Bewusste Berührung

No06

SITZEND

GEBEN & EMPFANGEN

8–10 MIN. PRO ROLLE

ALLE LEVELS

Eine Person gibt vollständig. Die andere empfängt vollständig. Die gebende Person sitzt hinter der empfangenden und beginnt mit intuitiver, achtsamer Berührung.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Achtsame Berührung aktiviert die C-taktilen Nervenfasern und senkt den Cortisolspiegel bei beiden Partnern.

EMOTIONAL

Vollständig geben, ohne etwas zurückzubekommen. Vollständig empfangen, ohne etwas zurückgeben zu müssen. Welche Seite fällt leichter?

VERBINDUNG

Die Asymmetrie macht Beziehungsdynamik sichtbar: Wer gibt im Alltag mehr? Wer nimmt leichter an?

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Rücken an Rücken ankommen. Die gebende Person dreht sich um, rückt nah heran, Beine umschließen den Partner. Intuitive Berührung: Massage, Kraulen, oder Hände auflegen. Am Ende: Stille. Rollentausch.

WUSSTET IHR DAS?

Oxytocin wird bei achtsamer Berührung bei beiden Partnern ausgeschüttet. Geben und Empfangen erzeugen denselben biochemischen Effekt.

ÜBUNG 07 · DEHNUNG

Partner- Hüftöffnung

№07

LIEGEND / STEHEND

DEHNUNG

6–8 MIN.

MITTEL

Die empfangende Person liegt auf dem Rücken. Die gebende Person führt über das angewinkelte Bein sanft in eine Hüftöffnung.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die Hüftöffnung dehnt die tiefliegende Hüftmuskulatur (Iliopsoas, Adduktoren). Das Gewicht des Partners ermöglicht eine tiefere Dehnung.

EMOTIONAL

Sich in einer verletzlich Position dem Partner anzuvertrauen, erfordert ein anderes Vertrauen als aufrechte Übungen.

VERBINDUNG

Augenkontakt halten, während jemand in die Dehnung führt. Kommunizieren, wie viel Intensität gerade passt.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Empfangende Person auf dem Rücken, Fuß an der Schulter des Partners. Gebende Person im Ausfallschritt, lehnt sich langsam nach vorne. Beide Seiten, dann Rollentausch.

WUSSTET IHR DAS?

Die Hüftmuskulatur speichert nach neueren Forschungsansätzen emotionale Spannung. Paare berichten häufig, dass Hüftöffnungen intensive Gefühle auslösen.

ÜBUNG 08 · ABSCHLUSSRITUAL

Yab-Yum Abschluss

№08

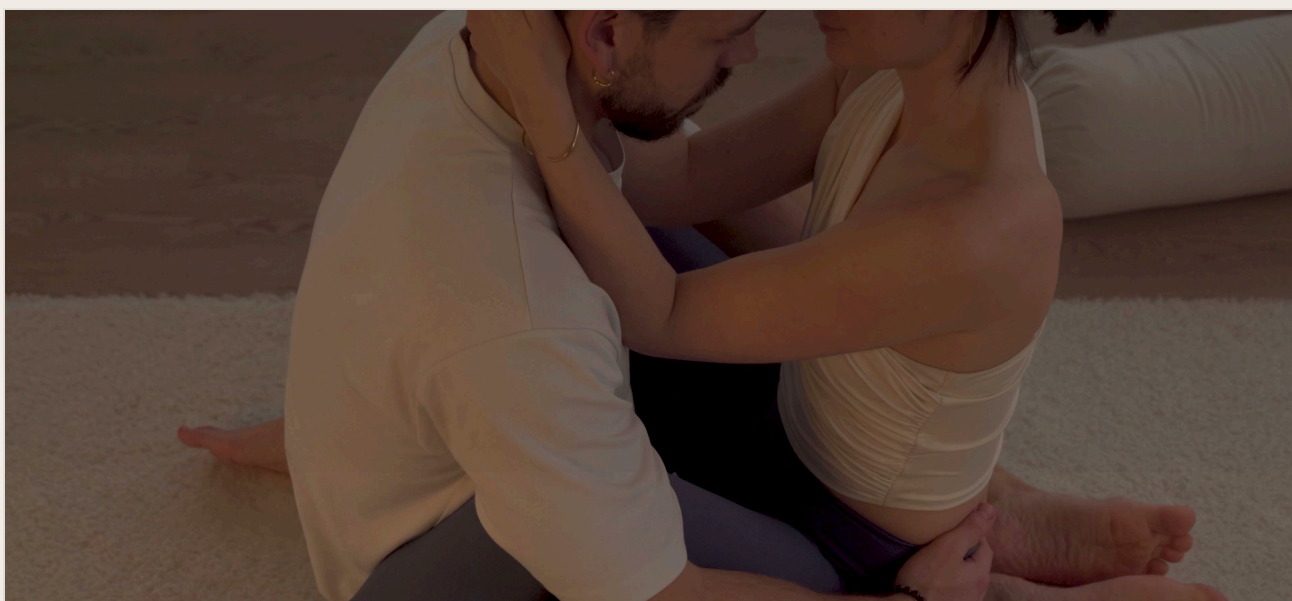
SITZEND

ABSCHLUSSRITUAL

3-5 MIN.

ALLE LEVELS

Im umschlungenen Sitz, Stirn an Stirn, gemeinsam atmen. Der Abschlussmoment.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die enge Sitzposition bringt die Herzregionen beider Partner in direkte Nähe. Herzrhythmen gleichen sich messbar an.

EMOTIONAL

Die Stille danach. Hier darf niemand etwas tun. Nur sein.

VERBINDUNG

Stirn an Stirn, Atem an Atem. Der intimste Moment des Tages.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Enge Sitzposition, ein Partner legt die Beine um den anderen. Stirnen und Nasenspitzen berühren sich. Hände auf dem Herzen des anderen. Augen schließen. Gemeinsam atmen.

WUSSTET IHR DAS?

Yab-Yum ist eine der ältesten tantrischen Sitzpositionen. Studien zeigen, dass Herz-an-Herz-Kontakt die Herzratenvariabilität beider Partner synchronisiert.

ÜBUNG 09 · CHALLENGE

Aufzug

No09

STEHEND / SITZEND

CHALLENGE

3–4 MIN. PRO RICHTUNG

ALLE LEVELS

Rücken an Rücken verbunden, gemeinsam vom Sitzen ins Stehen kommen. Ohne zu reden.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die Übung aktiviert die Beinmuskulatur und Rumpfstabilität. Ohne verbale Absprache muss der Körper die Bewegungsintention des Partners lesen.

EMOTIONAL

Eine kleine Challenge, die sofort zeigt: Könnt ihr euch abstimmen, ohne Worte?

VERBINDUNG

Nonverbale Abstimmung ist eine der tiefsten Formen von Kommunikation.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Rücken an Rücken sitzen. Arme dürfen hinter dem Rücken verhakt werden. Ohne zu sprechen gemeinsam ins Stehen kommen. Am Schluss: Gemeinsam hinsetzen.

WUSSTET IHR DAS?

Nonverbale Koordinationsübungen aktivieren dieselben Hirnareale wie musikalisches Zusammenspiel.

ÜBUNG 10 · VERTRAUEN

Trust Fall

№10

STEHEND

VERTRAUEN

10–12 MIN.

MITTELSTUFE

Eine Person lässt sich nach hinten fallen. Die andere fängt auf. Mit jeder Wiederholung mehr Abstand, mehr freier Fall.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Das Fallen aktiviert den Stressresponse. Die bewusste Ausatmung während des Fallens trainiert die Fähigkeit, diesen Impuls zu regulieren.

EMOTIONAL

Vertrauen ist keine Eigenschaft. Es ist eine Fähigkeit, die durch kleine wiederholte Momente wächst.

VERBINDUNG

Als fangende Person trägst du Verantwortung. Als fallende Person übst du Hingabe.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Eine Person steht vorne, eine hinten im Ausfallschritt. Erst mit wenig Abstand, langsam steigern. Intensivierung: Laut ausatmen, Augen schließen, Mantra „Ich vertraue“. Rollen tauschen.

WUSSTET IHR DAS?

Vertrauen baut sich neurobiologisch langsamer auf als es verloren geht.

ÜBUNG 11 · VERTRAUEN & HINGABE

Rucksack

No 11

STEHEND

VERTRAUEN & HINGABE

5-7 MIN.

MITTELSTUFE

Eine Person beugt sich vor, die andere legt sich über den Rücken. Herz öffnen, sich tragen lassen.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die Rückenstreckung dehnt die gesamte vordere Körperkette. Die geöffnete Brustposition signalisiert dem Nervensystem Sicherheit.

EMOTIONAL

Auf dem Rücken eines anderen Menschen liegen, mit geöffnetem Herzen. Das ist Verletzlichkeit. Und gleichzeitig: tiefes Vertrauen.

VERBINDUNG

Einer trägt, einer lässt sich tragen. Kommunikation ist hier entscheidend.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Rücken an Rücken stehen, Arme verhaken. Variante A (intensiv): Tief in die Knie, Partner über den Rücken nehmen. Variante B (sanft): Nur leicht in die Knie, Partner legt sich über den Rücken, Füße bleiben am Boden. Rollen tauschen.

WUSSTET IHR DAS?

In der Körperpsychotherapie gilt die Rückbeuge als eine der wirksamsten Positionen, um emotionale Öffnung zu fördern.

ÜBUNG 12 · ANKOMMEN

Energiebrücke

№12

STEHEND

ANKOMMEN

3-4 MIN.

EINSTIEG

Mit geschlossenen Augen die Wärme und Energie der eigenen Hände spüren. Dann die Hände des Partners finden.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Das Reiben der Handflächen aktiviert die Durchblutung und schärft die sensorische Wahrnehmung. Die Handflächen haben über 17.000 Berührungsrezeptoren.

EMOTIONAL

Der Moment, in dem sich die Hände mit geschlossenen Augen finden, erzeugt eine stille Intimität.

VERBINDUNG

Von Energie spüren über Berührung finden bis Blickkontakt. Drei Schichten der Begegnung in einer Übung.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Gegenüber stehen, Abstand über ausgestreckte Arme messen. Augen schließen. Handflächen kräftig reiben. Arme ausstrecken, Wärme spüren. Langsam nach vorne bis sich die Hände berühren. Augen öffnen.

• WUSSTET IHR DAS?

Nach dem Reiben können die Hände Wärme aus mehreren Zentimetern Entfernung wahrnehmen.

ÜBUNG 13 · SYNCHRONITÄT

Spiegeln

No 13

STEHEND

SYNCHRONITÄT

8-10 MIN.

ALLE LEVELS

Mit einer Hand verbunden, führt eine Person eine Bewegung vor, die andere spiegelt sie. Ein intuitiver Tanz.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die Spiegelübung aktiviert die Spiegelneuronen im prämotorischen Cortex.

EMOTIONAL

Führen und Folgen wechseln sich intuitiv ab. Irgendwann ist unklar, wer führt. Das ist der Moment.

VERBINDUNG

Wenn die Rollen verschwimmen, entsteht ein gemeinsamer Flow. Beide bewegen sich, als wären sie ein System.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Gegenüber stehen. Handflächen auf Brusthöhe verbinden. Eine Person führt, die andere folgt. Nach einigen Minuten: Führung wechseln lassen. Dann: Ohne Absprache führen lassen.

WUSSTET IHR DAS?

Studien zeigen, dass synchronisierte Bewegungen die soziale Bindung stärker erhöhen als gemeinsames Sprechen.

ÜBUNG 14 · ATEMÜBUNG

Metronom- Atmung

No14

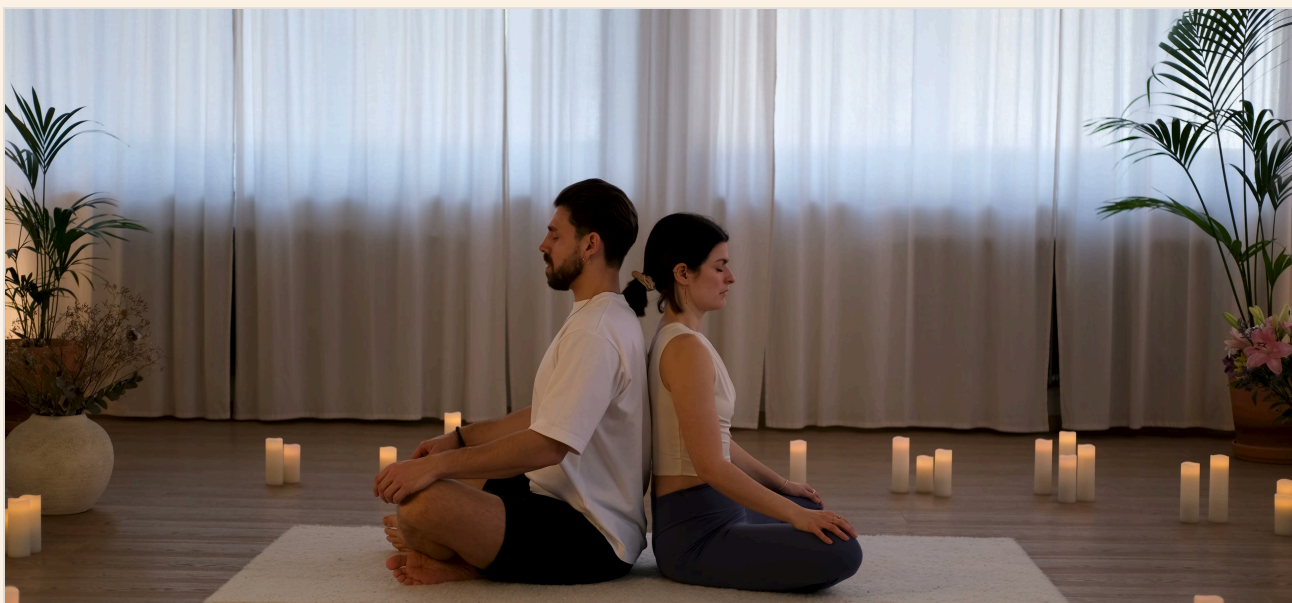
SITZEND

ATEMÜBUNG

4-5 MIN.

ALLE LEVELS

Rücken an Rücken sitzend eine gemeinsame Atemfrequenz finden. Einer atmet, der andere passt sich an.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die synchronisierte Atmung gleicht die Herzratenvariabilität beider Partner an. Das Nervensystem kommt in einen gemeinsamen Rhythmus.

EMOTIONAL

Sich dem Atemrhythmus eines anderen Menschen anzupassen, ist eine Form von Hingabe. Es erfordert, den eigenen Impuls loszulassen.

VERBINDUNG

Gemeinsam atmen ist die einfachste und gleichzeitig tiefste Form der Synchronisation.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Rücken an Rücken sitzen. Augen schließen. Einer gibt den Atemrhythmus vor. Der andere passt sich an. Nach einigen Atemzügen: Rollen wechseln. Am Ende: Beide versuchen, den gemeinsamen Rhythmus zu halten.

WUSSTET IHR DAS?

Synchronisierte Atmung senkt den Cortisolspiegel bei beiden Partnern messbar.

ÜBUNG 15 · MOBILISATION

Das Pendeln

№15

SITZEND

MOBILISATION

4-5 MIN.

ALLE LEVELS

Rücken an Rücken verbunden, gemeinsam in kreisende Bewegungen kommen. Ein meditativer Paartanz im Sitzen.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die kreisende Bewegung mobilisiert die Lendenwirbelsäule und das Becken.

Die Bewegung löst Spannungen im unteren Rücken.

EMOTIONAL

Die Kreisbewegung hat etwas Meditatives. Die Verlangsamung und das Innehalten am Ende sind oft die intensivsten Momente.

VERBINDUNG

Sich gemeinsam bewegen, ohne zu führen. Den Impuls des anderen aufnehmen und weitergeben.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Rücken an Rücken sitzen. Gemeinsam sanft nach rechts und links pendeln. Dann in kreisende Bewegungen übergehen. Langsam größer werden lassen. Am Ende: Immer kleiner werden, bis Stille entsteht.

WUSSTET IHR DAS?

Kreisende Bewegungen aktivieren beide Gehirnhälften gleichzeitig und fördern einen meditativen Zustand.

ÜBUNG 16 · ATEMÜBUNG & ABSCHLUSS

Wechselatmung im Yab-Yum

№16

SITZEND

ATEMÜBUNG & ABSCHLUSS

5-7 MIN.

ALLE LEVELS

Im umschlungenen Sitz (Yab-Yum) eine gemeinsame Wechselatmung praktizieren. Einer atmet ein, der andere aus. Ein gemeinsamer Atemkreislauf.



WIRKUNG

KÖRPERLICH

Die Wechselatmung reguliert das autonome Nervensystem und bringt Sympathikus und Parasympathikus in Balance. Die Yab-Yum-Position verstärkt die physiologische Synchronisation.

EMOTIONAL

Einer atmet ein, der andere aus. Es entsteht das Gefühl eines gemeinsamen Atemkreislaufs. Wie ein System, das zusammen atmet.

VERBINDUNG

Der Atem wird zum Symbol: Was einer loslässt, nimmt der andere auf. Geben und Empfangen in seiner reinsten Form.

KURZE ANLEITUNG ZUM NACHLESEN

Yab-Yum-Position einnehmen. Stirnen berühren sich. Hände auf dem Herzen des anderen. Partner A atmet ein, Partner B atmet aus. Dann umgekehrt. Den Rhythmus gemeinsam finden. Am Ende: Beide atmen gleichzeitig.

• WUSSTET IHR DAS?

Die Wechselatmung (Nadi Shodhana) ist eine der am besten erforschten Atemtechniken. Studien zeigen signifikante Reduktion von Angst und Stressmarkern.