

Unsere Yogaphilosophie basiert auf dem Wechsel von SPANNUNG und ENTSPANNUNG

Dazu konzentrieren wir uns auf vier Elemente des Yoga

ASANAS – Yogastellungen

PRANAYAMA - Atemübungen

MEDITATION – Beruhigen des Geistes

TIEFENENTSPANNUNG – Körper und Geist zur Ruhe bringen

ASANAS - Yogastellungen

In den Yogastellungen baut der Körper Spannung auf. Muskeln, Sehnen und Faszien werden gedehnt und gestärkt. Verspannungen lösen sich und die Gelenke bleiben flexibel. Die Blutzirkulation verbessert sich. Zwischen den Asanas sind immer Phasen der Entspannung eingebettet. Der Wechsel von Spannung und Entspannung sorgt dafür, dass der Stoffwechsel im Körper angeregt wird. Du bist nach einer Yogastunde wach und beugst so Ermüdung im Alltag vor. Auch Dein ganzer Körpertonus verbessert sich. Es ist Dein Körper, der Dich durchs Leben trägt. Yoga ist ein Weg, Deinen Körper zu beschenken. Setze Yoga in die Tat um. Swami Sivananda, auf dem unser Yoga basiert, hat gesagt „ein Gramm Praxis ist besser als 1000 Tonnen Theorie“.

PRANAYAMA- Atemübungen

Spezielle Atemübungen stärken die Atmungsorgane und machen sie weniger anfällig gegen Erkrankungen. Asthmakranke z.B. praktizieren Atemübungen aus dem Yoga. Innere Organe lassen sich durch gezielte Atemübungen massieren. Verspannungen im Oberkörper und im Rücken können sich lösen.

Kräftiges Einatmen erhöht die Sauerstoffzufuhr und in gleichem Maße beim Ausatmen die Abgabe von Kohlendioxid, also Kohlensäure. Wir nutzen eine spezielle Atemübung, die sich Kapalabhati nennt, um diesen Effekt auszunutzen. Dein Körper wird bei dieser Übung wechselweise basisch und sauer. Damit werden im Körper die Stoffwechselvorgänge angeregt. Dein Körper wird entschlackt. Auch bei den Asanas legen wir immer Wert auf kräftiges Ein- und Ausatmen, damit der genannte Effekt auch bei den Asanas zum Tragen kommt.

MEDITATION

Die Konzentration ist die Vorstufe der Meditation. Das Konzentrieren auf eine bestimmte Asana, auf ein Körperteil, Chakra oder das Atmen reicht aus, um Dich gedanklich zu fokussieren. Du nimmst Deinen Körper bewusster wahr. Du kommst mehr zu Dir selbst.

Mit der unentwegten Konzentration auf ein Meditationsobjekt hin bringst Du alle Gedanken zur Ruhe. Du lernst Deinen Geist zu kontrollieren. Vormalig wichtige Dinge werden unwichtig und bislang Unerkanntes gewinnt an Bedeutung. Du kannst Loslassen von altgewohnten Mustern und Vorstellungen. Du bist entspannter und kommst zur inneren Ruhe.

TIEFENENTSPANNUNG – Körper und Geist zur Ruhe bringen

Unsere Tiefenentspannung basiert auf progressiver Muskelentspannung, Autosuggestion, Visualisierung und positiver Affirmation. Durch diese Techniken können alle Teile des Körpers und schließlich auch Dein Geist vollkommen loslassen. Der Schlaf alleine vermag das nicht. Körperliche und emotionale Verspannungen werden mittels Tiefenentspannung aufgelöst. Stress wird abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Innere Ruhe kehrt ein. Nach einer Tiefenentspannung fühlst Du Dich entspannt und ausgeruht. Im Alltag entsteht ein gelassenes Denken und Handeln, was weniger Stress erzeugt.