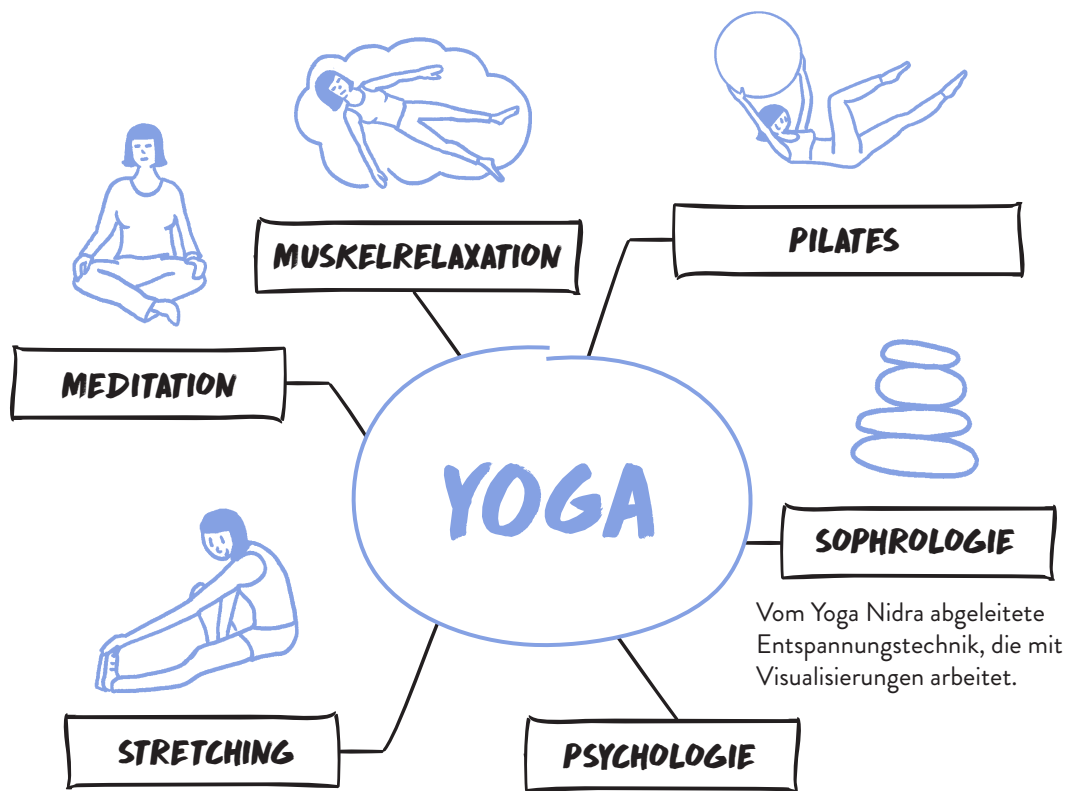


VOM YOGA ABGELEITETE TECHNIKEN

Yoga ist so vielseitig, dass andere Techniken aus ihm hervorgegangen sind.



Vom Yoga Nidra abgeleitete Entspannungstechnik, die mit Visualisierungen arbeitet.

Die Technik der Innenschau des Jnana Yoga ist besonders subtil und setzt den Schwerpunkt auf eine intuitive (Er-)Kenntnis, die aus den tiefsten Schichten der eigenen Persönlichkeit aufsteigt. Sokrates verfolgte eine vergleichbare Technik des Hinterfragens und auch C. G. Jung zeigte großes Interesse an Yoga und der indischen Denkphilosophie.

EINE GUTE IDEE

WARUM YOGA PRAKTIZIEREN?

Gründe, Yoga zu praktizieren, gibt es viele. Aber die positiven Effekte reichen weiter als du dir vorstellen kannst.

PRIMÄRE GRÜNDE

- Beweglicher werden
- Abnehmen
- Sich in seiner Haut wohlfühlen
- Seinen Gesundheitszustand verbessern
- Depressionen bekämpfen
- Körperliche Beschwerden lindern
- Emotionen und Gedanken unter Kontrolle bringen



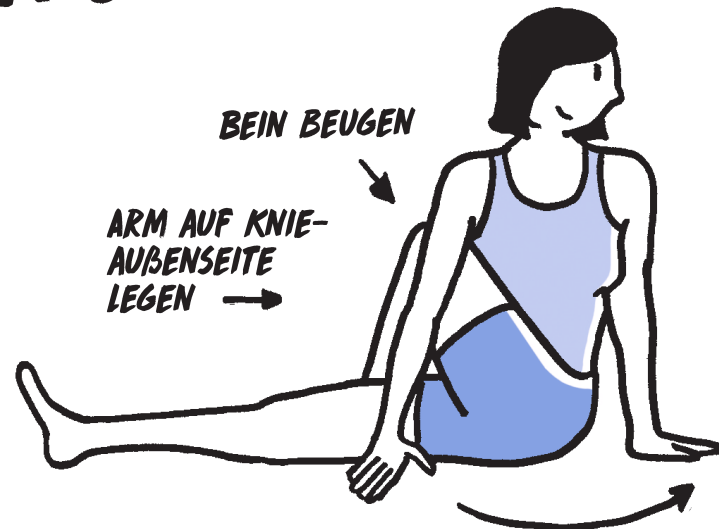
YOGA BIETET EINIGES MEHR

Jedes Lernen verändert deine Persönlichkeit und bringt dich vom Bekannten ins Unbekannte. Durch die regelmäßige Erfahrung von innerem Frieden werden sich deine Einstellung anderen Menschen gegenüber und deine Wahrnehmung der Umwelt verändern. Yoga bietet dir die Möglichkeit zu einer tiefen inneren Wandlung.

EIN GROSSER UNTERSCHIED

Durch die genaue Beobachtung unserer Empfindungen während wir in vermeintlich starren Positionen verharren, verfeinert und erweitert sich die Wahrnehmung unserer Umwelt. Das unterscheidet Yoga wesentlich von ausschließlich körperlichen Aktivitäten wie Gymnastik, Pilates oder Stretching.

DER DREHSITZ



1

Setze dich auf den Boden. Beine geschlossen nach vorne ausstrecken.

2

Ziehe das linke Bein an und lege es über das rechte. Setze den linken Fuß an der Außenseite des rechten Beins ab.

3

Strecke die Arme nach oben und drehe den Oberkörper nach links.

4

Führe den rechten Arm gestreckt vor die Außenseite des linken Knies. Versuche, die rechte Hand vor dem rechten Bein abzulegen und das linke Knie nach rechts zu drücken. Das verstärkt die Rückendrehung.

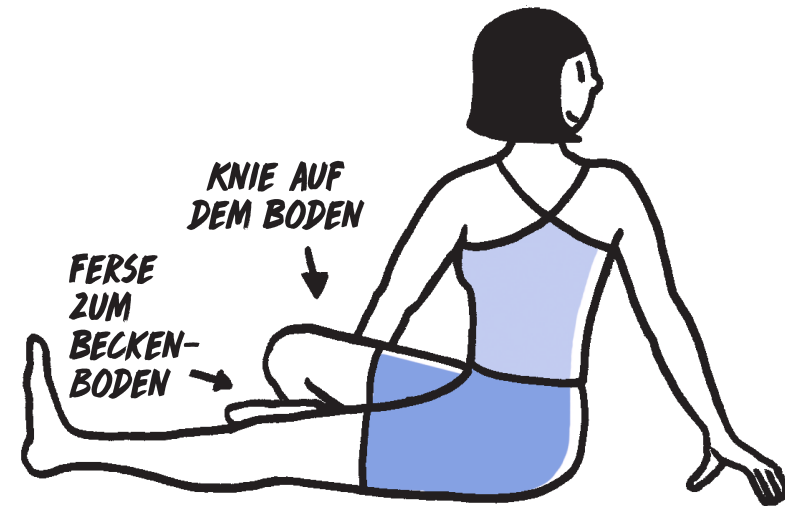
5

Setze deine linke Hand hinter der linken Pobacke auf und drehe den Kopf nach hinten. Schulter entspannen und auf einer Linie halten. Der Rücken ist gerade. Spüre bei jedem Einatmen die Dehnung im Rücken, ohne die Position zu verändern. Drehe dich bei jedem Ausatmen etwas mehr nach links und entspanne.

TIPP

Keine Panik, wenn du den Fuß nicht direkt neben dem Bein aufsetzen kannst! Strecke das linke Knie und führe den linken Fuß langsam am rechten Bein entlang nach oben.

VARIANTE



Die Ausgangsposition ist die gleiche. Ziehe das rechte Bein zum Körper. Die Ferse zeigt Richtung Beckenboden, das Knie liegt am Boden. Beuge jetzt das linke Knie und verführe wie ab Schritt 2 beschrieben.

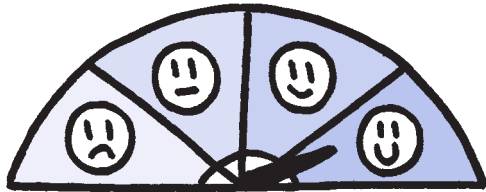
WIRKUNG

Lockert die Wirbelsäule, verbessert Skoliosen, kräftigt Spinalnerven und Bänder, regt die Verdauung an, stärkt das sympathische Nervensystem, verbessert die Nierentätigkeit.

GEGENANZEIGEN

BANDSCHEIBENVORFALL, ISCHIASSCHMERZEN, BLUTHOCHDRUCK

DIE BEDEUTUNG DES ATEMS



DIE ATMUNG

ist an unser Nervensystem gekoppelt, sie ist der Spiegel unserer Gedanken und Emotionen.



ES IST WICHTIG, SEINE ATMUNG BEOBSACHTEN

und deuten zu können. Sie so anzunehmen, wie sie im Moment ist, ist eine Kunst, die Übung erfordert.

DIE BAUCHATMUNG ist die Entspannungsatmung. So atmen wir im Schlaf und im frühen Kindesalter. Leider verlernen wir es im Laufe der Zeit.



DAS KONZEPT VON DER LEBENSENERGIE IST DEN MENSCHEN DER WESTLICHEN WELT FREMD. IN INDIEN UND ASIEN WIRD HÄUFIG DARAUF BEZUG GENOMMEN.

DIE ATMUNG

Wir können einige Monate ohne Tageslicht überleben, einige Wochen ohne Nahrung, einige Tage ohne Wasser, aber nur wenige Minuten ohne zu atmen.

- Der Atemzyklus besteht darin, sauerstoff- und stickstoffhaltige Luft einzuatmen und kohlendioxidhaltige Luft auszuatmen.
- Der Gasaustausch erfolgt über die Lunge bzw. Abertausende Lungenbläschen. Würde man sie auf dem Boden ausbreiten, würden sie die Fläche eines Tennisplatzes bedecken. Von der Sauerstoffaufnahme hängt die Versorgung des Blutes, des Gehirns und des Körpergewebes ab: Yogapositionen und -atemübungen verbessern die Sauerstoffaufnahme.
- Die bewusste Atmung reguliert den Herzschlag, reinigt die Atemwege, hat einen positiven Effekt auf Blutgefäße und Körperzellen, stärkt die Ausdauer und beruhigt den Geist. Der Sauerstoffbedarf des Gehirns macht 20 Prozent des Gesamtbedarfs aus. Im Gehirn kann die bewusste Atmung die Konzentration fördern und die Kreativität erhöhen.
- Die Atmung ist an unser Nervensystem gekoppelt, sie ist der Spiegel unserer Gedanken und Emotionen. Auch wenn es vieler Übungsstunden bedarf, die Art, wie wir atmen, zu verändern, führt bereits die Arbeit daran erwiesenermaßen zu mehr Gelassenheit.
- Es ist wichtig, seine Atmung zu beobachten und sie deuten (verstehen) zu können. Sie anzunehmen, wie sie im Moment ist, ist eine Kunst, die Übung erfordert. Versuche einmal, deine Atmung mit Bildern in Verbindung zu bringen, die in dir positive Gefühle hervorrufen. Stell dir zum Beispiel einen Lichtstrahl vor, der beim Einatmen über die Nase in dich hineinfällt, sich beim Ausatmen im gesamten Körper ausbreitet und für klares Denken und Entspannung sorgt. Eine Meditationsübung, die überall und jederzeit praktiziert werden kann, vor allem natürlich während einer Yogastunde.