



YOGA

Ein Weg zu dir selbst

kraftvoll - beweglich - ruhig - gelassen

Yoga ist mehr als 3000 Jahre alt und damit eine der ältesten Wissenschaft, die den Menschen als Einheit betrachtet. Die verschiedensten Schriften und Überlieferungen enthalten eine außergewöhnliche Fülle an Wissen über Funktionen und Strukturen von Körper, Geist und Seele des Menschen.

Wo sind wir aus der Balance geraten und wie finden wir wieder unsere Mitte? Yoga hilft, einen Weg zu finden.

Hatha Yoga ist der „aktive Yoga“ für den Körper.

Ha bedeutet Sonne und steht für Leidenschaft, Energie und Aktivität,

tha bedeutet Mond und ist kühl, aufnehmend, widerspiegelnd, passiv.

Hatha Yoga lehrt uns, mit den beiden Polen im Leben umzugehen und das Gleichgewicht immer wieder herzustellen.

Yoga wirkt ganzheitlich, auf Körper, Geist und Seele

Die körperliche Wirkung

Der *komplette* menschliche Organismus ist das Yoga-Wirkungsfeld:

Durch die Yoga-Übungen (Asanas) entwickelt sich ein steter Wechsel von Bewegung und Ruhe, Haltung und Gegenposition, Anspannung/Dehnung und Entspannung. So wird der gesamte Bewegungsapparat aktiviert, während im Alltag oft einseitige Belastungen überwiegen.

Eine Aktivierung von Blutkreislauf und Stoffwechsel erfolgt durch unterschiedliche Übungen mit Druckveränderungen in Brust und Bauchraum. Positiver Effekt ist eine verstärkte Durchblutung, nachdem zuvor durch Gelenkbeugung und Druck des eigenen Körpergewichtes Körperregionen gezielt schwächer versorgt wurden.

Das ruhige Halten der Asanas aktiviert Lebensenergien und körpereigene Heilkräfte.

Kontinuierliche Untersuchungen an Yogaübenden ergaben positive Veränderungen bei Atmung, Blutdruck, Herzfrequenz und Gehirnströmen, die bei anderen Körperübungen, bei denen nur Haltung und Muskulatur im Vordergrund stehen, nicht festgestellt werden konnten.

Die geistige Wirkung



Der Geist wird ruhig, da er sich auf die bewusst langsam umgesetzten „ungewohnten“ Übungen fokussiert.

Dies führt zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit und die allgemeine Anspannung sinkt.

Mehr innere Ruhe schafft Abstand zu den Belastungen des Alltags.

Die seelische Wirkung

Seelische und körperliche Verfassung sind immer unmittelbar miteinander verknüpft – hier verkrampfte Schultern und Nacken bei Stress, dort die wohlige Gelöstheit entspannter Momente.

Sanft trainierte Muskelstärke und -flexibilität einhergehend mit verbesserter Körperwahrnehmung machen Fehlhaltungen und Verspannungen eher bewusst.

Richtiges Atmen, Entspannung und vor allem die Tiefenentspannung unterstützen dies.

Ziele und Wirkungsweisen von Yoga

Entspannungsmethode? Meditationshilfe? Anspruchsvolle Gymnastik?

Yoga ist weit mehr.

Denn im Idealfall vereinen sich beweglicher und kräftiger Körper, ruhiger Geist und achtsame Seele.

Oder anders ausgedrückt:

Sensible Körperwahrnehmung hilft, körperliche und mentale Belastungen frühzeitig zu erkennen und ihnen gezielt entgegenzuwirken.

In diesem umfassenden Entwicklungsprozess entsteht ein fundiertes Wissen um die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen.

Wir lernen, auf unsere eigenen Fähigkeiten zugreifen zu können.

Der innere Weg - die Tiefenentspannung

Der innere Weg beginnt, nachdem der Körper durch Bewegung Kraft und Energie schöpfen konnte. Er hilft, unsere „Batterien“ aufzuladen, er lehrt uns zu entspannen.

Entspannung hat ihren Ausgangspunkt im Geist, den wir lenken und so kontrollieren und beruhigen.

Wie alle Asanas erlernen wir diese Kontrolle langsam und geduldig, denn wie bei keiner anderen Übung ist hier die Grundform im Yoga wichtig: das „disziplinierte Sich-Loslassen“.

„Disziplin“ und „Sich-Loslassen“, das ist nur vordergründig ein Widerspruch. Denn nicht „starre Willensanstrengung“ und „träges Gehenlassen“ stehen sich gegenüber.

Entscheidend ist eine bewusste Passivität, die nur durch Sammeln der Gedanken und Gefühle zu erreichen ist.

Die Tiefenentspannung führt bei vielen Menschen zunächst oft zum Einschlafen. Das ist kein Manko.

Aber durch regelmäßiges Üben sollten wir lernen, Körper und Geist optimal zu entspannen, ohne das wache Bewusstsein aufzugeben.

Der innere Weg führt zu unserer Mitte, zum Quell unserer Lebensenergie.



„In dem Augenblick, in dem man einer Sache seine volle Aufmerksamkeit schenkt
~ und sei es nur ein Grashalm ~
wird sie zu einer einzigen, wunderbaren und großartigen Welt.“

Henry Miller



HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE ~ YOGALEHRERIN BYV ~ RESILIENZ-TRAINERIN
PRAXIS FÜR HYPNOTHERAPIE UND PSYCHOTHERAPIE / YOGATHERAPIE
BAHNHOFSTRASSE 55A – 67105 SCHIFFERSTADT
TEL.: 06235 – 9573315
E-MAIL: INFO@PRAXISMARIONLANG.DE – WWW.WAYS-OF-BALANCE.DE