

Yoga - Beweglichkeit, Kraft und Entspannung

Yoga ist ein Übungsweg, der seit mehr als dreitausend Jahren Anregungen gibt, wie wir unseren Körper, unseren Geist und den Atem miteinander in Einklang bringen können. Im Einklang heißt, in Verbindung mit sich selbst zu sein, die körperlichen Empfindungen und die Gefühle, somit die Befindlichkeit wahrzunehmen und zu spüren, was uns gut tut und was uns schadet.

Diese Selbstwahrnehmung wird im Yoga geschult durch die innere Beobachtung des Körpers in Bewegungsabläufen, in Haltungen und dem Innehalten, der Meditation. Dabei ist es der Atem, der die Verbindung zwischen Körper und Geist erschafft. Durch die Konzentration auf den Atem, sowohl bei der Körperarbeit, als auch bei speziellen Atemübungen und in der Meditation lernen wir unseren oft unruhigen und zerstreuten Geist zur Ruhe zu bringen. Denn der Körper folgt dem Geist. Ist dieser ruhig und geordnet, dann wird es dem Körper gut gehen. Durch wohlwollende Körperübungen wiederum, die spürbar die Beweglichkeit und die Kraft verbessern, sowie die Atmung vertiefen, können wir unsere eigene Geisteshaltung beeinflussen. Indem wir also unserem Körper Gutes tun, entspannt sich der Geist und wir können Lächeln.

Meine Kursstunden beginnen mit einer Anfangsentspannung. Es folgen spezielle atemgeführte Körperübungen und Bewegungsabläufe im Wechsel mit Pausen zum Nachspüren und Loslassen. Eine Endentspannung und Meditationseinheit schließen die Stunde ab. Die bewusste Atmung während der Stunde harmonisiert und gleicht aus.

Yoga holt jeden da ab, wo er gerade steht, so gibt es zu jeder Übung auch immer Varianten und unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Das Übungsprogramm kann individuell angepasst und entsprechend der körperlichen Befindlichkeit und Tagesform verändert werden.

Mein Kurs ist sowohl für Yoga-Einsteiger/Innen als auch für Yogaerfahrene.

Julia Kirsch