Yoga-Praxis für Körperhaltung & geistige Stabilität – Teil 1

Die Yoga-Praxis fördert einen guten Bezug zum eigenen physischen Körper und bringt Klarheit in unseren Geist (Mental). Die Yoga-Praxis eignet sich besonders gut für die Anregung der arteriellen Blutversorgung sowie für die nervliche Versorgung. Sanft wird das Blut in alle körperlichen Bestandteile gelenkt. Die Nerven werden behutsam angeregt und ihre Lebensimpulse unterstützt. Aus diesem Grund fördert die Yoga-Praxis den Aufbau sowie die Bewahrung der Lebenskraft.

Yoga-Praxis integriert Achtsamkeit bei der Ausführung von körperlichen Übungen (Asanas) und genauso bei den Atemübungen (Pranayama). In den Entspannungsphasen entwickelt ein inneres gelöstes Wahrnehmen die Sammlungsfähigkeit und zusätzlich die Empfindsamkeit des Körpers. Auf diese Weise geübt, bewirkt Yoga die Umwandlung der Lebenskraft. Eine unruhige Lebenskraft wird in eine innere ruhige Lebenskraft transformiert. Eine harmonische Zusammenarbeit zwischen den Körpersystemen wird möglich. Eine positive, eine gesundheitsfördernde Unterstützung der geistigen Funktionen darf sich einstellen.

Entsprechend dem Übungsthema wählt man die körperlichen Stellungen (Asanas) und die Atemübungen (Pranayama) aus. Ebenfalls ist ein fundierter, also ein zuverlässiger Übungsablauf hilfreich. Es ist sinnvoll, wenn sich die einzelnen Übungen während einer Yoga-Lektion ergänzen. Die Übungen einer Übungs-Abfolge dürfen sich gegenseitig in ihrer Wirkungsweise unterstützen.

Die Yoga-Praxis mit körperlichen Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) darf unseren physischen Körper und unseren Geist (mentale Ebene) erreichen. Körper und Geist dürfen mit Weite und Weichheit, mit Ruhe und Frieden in Berührung kommen. Es darf eine Yoga-Übungspraxis sein, welche uns in der Ruhe ankommen lässt, uns Zeit gibt, Widerstände loszulassen und Spannungen aufzulösen. Es darf eine Yoga-Praxis für Menschen sein, die sich einen

ausgewogenen Lebensrhythmus aneignen und eine neue Ordnung im Körper und im Geist entwickeln möchten.

Die Yoga-Praxis für Körperhaltung & geistige Stabilität kümmert sich gerne darum, dass uns eine gute Rumpfaufrichtung sowie eine gute Haltung möglichst lange erhalten bleiben. Sie unterstützt die Stabilität sowie die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule, sie aktiviert die Bauchmuskulatur und hilft, die Elastizität von verschiedenen Muskeln zu verbessern. Ebenso dient diese Yoga-Praxis der Beweglichkeit unseres Nackens und befreit die Schultern von Spannungen. Angespanntheit, Erregtheit und Unruhe dürfen sich mildern, um uns die Erfahrung eines ruhigen geistigen Zustandes, also einer geistigen Stabilität zu ermöglichen.

Damit endet Teil 1 – Yoga-Praxis für Körperhaltung & geistige Stabilität

Im 2. Yoga-Kursblock (2024) am **Dienstagabend, 20:00 bis 21:30 Uhr**, finden wir die Yoga-Übungspraxis für Körperhaltung & geistige Stabilität unter dem Übungsthema: „Yoga für Nacken, Wirbelsäule, Bauchwand & Atemübungen (Pranayama).“ Diese Yoga-Lektionen werden entsprechend den obigen Ausführungen angeleitet.

Beitrag von Iris Huber