

Yoga-Praxis für Körpererhalt, Körperentspannung & innere Ruhe – Teil 1



Die Yoga-Praxis fördert die Bewahrung der Lebenskraft. Sie baut neue Lebenskraft auf und verhindert körperliche Erschöpfung. Für jede seiner Funktionen braucht der Körper viel Lebensenergie. Eine gute arterielle sowie eine gute nervliche Versorgung und ein guter Luftwechsel in der Lunge sind für den Körper wichtig.

Unser Skelett- sowie unser Muskelsystem brauchen eine ausgewogene Blutversorgung und ebenso eine gute nervliche Versorgung. Genauso benötigen die inneren Organe diese beiden Lebenskräfte für den Erhalt wichtiger körperlicher Funktionen wie beispielsweise für die Atmung, für die Herzfunktionen, für Stoffwechselfunktionen und die Verdauung sowie für die Gesundheit der beiden Regulationssysteme, das Nerven- & das Hormon-System.

Die Yoga-Praxis verhindert geistige Überarbeitung, sie schützt uns vor geistiger Überforderung. Halten mentale Überarbeitung sowie mentale Überforderung zu lange an, so verlieren wir Lebenskraft, genauso wie durch körperliche Erschöpfung. Die Sinneswahrnehmungen können wir als kognitiven Prozess bezeichnen. Die Fähigkeit, mit Hilfe unserer Sinnesorgane aktiv Informationen aufzunehmen, diesen äusseren Reizen Sinn und Nutzen zu verleihen und dann im Gehirn zu verarbeiten sowie zu begreifen, für diesen kognitiven Prozess der Sinneswahrnehmung benötigen wir Lebenskraft. Genauso sind weitere kognitive Fähigkeiten unseres Gehirns wie das Nachdenken, das Reflektieren über Informationen, das Speichern und Zuordnen von Informationen für ein späteres Erinnern sowie weitere Gehirnfunktionen von der Lebenskraft abhängig.

Die Yoga-Praxis erneuert, bewahrt und verfeinert mit körperlichen Übungen, mit Gesten sowie mit Körperentspannung die Lebenskraft. Atemübungen und

Meditation vertiefen die Wirkungen. Die Yoga-Praxis baut geistige Spannungen ab. Sie fördert einen klaren und klugen Kopf, damit wir einen ausgewogenen Lebensrhythmus für Körper und Geist leben können. Die Yoga-Praxis zeigt uns einen möglichen Weg, auf welche Weise wir Körper & Geist gut erhalten und Harmonie erfahren dürfen.

Die Yoga-Praxis für Körpererhalt, Körperentspannung & innere Ruhe kümmert sich mit körperlichen Stellungen (Asanas) gerne darum, die Elastizität von Muskeln am Brustkorb zu fördern, wodurch die Atmung verbessert, Sauerstoff und damit auch Lebensenergie gut aufgenommen werden können. Gleichzeitig wird die Blutzirkulation im oberen Rücken angeregt, der Schulterbereich mobilisiert und unser Nacken darf sich freier anfühlen. Die Yoga-Praxis wird mit Atem geführten Bewegungen (Karanas), mit körperlichen Gesten (Mudras) und Atemübungen (Pranayama) ergänzt. Zusammen stärken diese Übungen die Nerven, sie verbessern die Nervenschutzhülle, sie schützen unsere Sinnesorgane & das Gehirn. Die Yoga-Praxis entlastet Körper und Geist. Sie löst uns von übermässiger körperlicher Anstrengung, sie mildert geistige Anspannung und lässt uns mehr innere Ruhe erfahren.

Damit endet Teil 1 – Yoga-Praxis für Körpererhalt, Körperentspannung & innere Ruhe



[Beitrag von Iris Huber](#)