Yoga-Praxis für Körpererhalt, Körperentspannung & innere Ruhe – Teil 2



Immer mehr Menschen leiden unter den Anforderungen, die ihnen das berufliche und das private Leben abverlangen. Ein gesunder Lebensrhythmus mit Phasen der Aktivität und mit Phasen der Erholung geht vielen Menschen immer mehr verloren. Der Mensch ist Teil der Schöpfung. Seine Lebensnatur benötigt einen ausbalancierten Lebensrhythmus. So wie nach dem Tag die Nacht folgt, so benötigt der physische Körper sowie die mentale Ebene Phasen der Aktivität (Tag) und Phasen der Passivität, also Phasen der Erholung (Nacht). Auf diese Weise kann sein Vital mit einer guten und ruhigen Lebenskraft bewahrt bleiben und seine körperlichen und geistigen Funktionen für seinen Lebensalltag unterstützen.

Der Lebensalltag von uns Menschen besteht aus Aufgaben. Dies können berufliche Arbeiten, private Haushaltarbeiten sowie Schul- und Hausaufgaben sein. Wir leben und arbeiten mit Menschen zusammen. Somit kommen wir mit anderen Menschen und ihrer Natur/ihren Persönlichkeiten in Kontakt, auch dies stellt uns vor Aufgaben.

Mit diesen Gegebenheiten kommen wir Menschen in Berührung. Ein guter Umgang und genauso ein guter Einsatz der körperlichen und geistigen Lebenskraft ist wichtig. Ein neues Bewusstsein für die Entwicklung körperlicher und geistiger Harmonie ist wertvoll.

Die Yoga-Praxis darf uns darin unterstützen, neue körperliche und geistige Fähigkeiten zu entwickeln. Sie zeigt uns einen Weg, uns nach Innen wenden zu können. Damit erhalten wir die Möglichkeit, neue körperliche Ordnung und geistige Klarheit zuzulassen.

Die Yoga-Praxis darf uns neu orientieren, uns gute Visionen eröffnen. Die

Yoga-Praxis kann in uns die nötige Kraft aufbauen, damit die neuen inneren körperlichen und geistigen Fähigkeiten auch die nötige Substanz erhalten, um sich in unserem täglichen Leben offenbaren zu können.

Die Yoga-Praxis für Körpererhalt, Körperentspannung & innere Ruhe entwickelt Ausgeglichenheit, Willenskraft und innere Zentrierung. Diese Übungspraxis tut unserem gesamten Nervensystem gut und baut eine Nervenschutzhülle auf. Geistige Ruhe sowie Konzentration werden verbessert.

- Achtsame körperliche Bewegungen mit Beinen & Armen besänftigen unruhige Handlungs- und Tatenergien.
- Körperliche Balance-Übungen stabilisieren die Gemütsebene, sie entwickeln eine gute Willenskraft und beruhigen den Geist.
- Achtsames, meditatives Gehen schenkt uns Vertrauen und gibt uns die Möglichkeit, uns dem Fluss des Lebens zu öffnen.
- Wirbelsäulen-Drehungen bewahren unsere Lebenskraft, sie aktivieren unsere Nerven. Ergänzt mit körperlicher Sammlung und geistiger Konzentration verfeinern sich die Nerven, die Lebenskraft fliesst mehr, die Nervenschutzhülle wird gestärkt.
- Atemübungen besänftigen unsere Hirnprozesse, sie regenerieren uns von den vielen Reizen der äusseren Welt, sie beruhigen die Atmung und die Herzfunktionen.
- Entspannen wir länger in Rückenlage, so lösen wir uns von der Festigkeit des stofflichen Körpers, lösen uns von Gedanken und erfahren innere Ruhe.
- Konzentration ist die Grundlage jeder Meditation. Im Sitzen führen wir diese aus, verinnerlichen uns, regenerieren alle Zellen und finden etwas mehr Zufriedenheit, mehr Stille.

Damit endet Teil 2 – Yoga-Praxis für Körpererhalt, Körperentspannung & innere Ruhe



Beitrag von Iris Huber