

Yoga von Herzen

Zum Unterricht

Die Lektionen beinhalten wohltuende, meditative Körper- und Atemübungen des Hatha Yoga, die den Körper sanft stärken und ins Gleichgewicht bringen. Durch die bewusste Atmung und die regelmässigen Körperübungen beruhigt sich das Gemüt, das Bewusstsein vertieft sich und der Geist wird wieder zentriert.

Jede Yoga-Lektion beginnt mit Pranayama (Atemtechniken) und einer Achtsamkeitsübung. Gedanken werden ruhiger, das Körpergefühl vertieft sich, die Asanas (Körperübungen) können mit einer tiefen und ruhigen Atmung ausgeführt und umfassender aufgenommen werden. Das Herzstück der Lektion ist jeweils auf ein bestimmtes Thema ausgerichtet. Der Unterricht ist sanft, schafft Ruhe und wirkt regenerierend für Körper, Geist und Seele.

Insgesamt geht es um einen achtsamen Umgang mit dem Körper, den Gedanken und den Emotionen für einen tieferen Zugang zu uns selbst. Es wird auf jede einzelne Person sorgfältig und feinfühlig eingegangen.

Um den Arbeitsalltag loszulassen und das positive Gefühl der entspannenden Wirkung mit ins Wochenende zu nehmen, wird Yoga am Freitagabend unterrichtet.

„Gib den Füessen Ruhe, aber auch dem Herzen.“

Was Yoga ist

Yoga ist ein Jahrtausende altes Erbe aus dem antiken Indien. Es fördert das Bewusstsein und das Verständnis von einem selbst wird verbessert. Yoga weist dem Menschen einen Weg zu Gesundheit, Lebensfreude und innerem Reichtum. Durch seine Lehre aus Körperübungen, Atemtechniken, wie auch aus Konzentrations- und Meditationsmethoden, erzielt es ein besseres Wohlbefinden, mehr Ausgeglichenheit und Harmonie auf allen Ebenen.

Die Wirkungen von Yoga von Herzen

Jede Person, die mit Yoga beginnt und dann regelmässig und beständig praktiziert, wird die wohltuenden Wirkungen dieser Methode erfahren. Diese beinhalten mehr innere Stabilität, Gelöstheit und einen tieferen Zugang zu unserem Herzen. Körper und Geist werden ausgeglichener und es findet ein bewusster Umgang mit den Anforderungen des Alltags statt.

Wer kann Yoga praktizieren

Yogaübungen gibt es für alle Altersgruppen und für jedes körperliche Niveau. Eine Yogapraxis kann immer den Gegebenheiten und Bedürfnissen angepasst werden. Yoga eignet sich sowohl für die Erhaltung der Gesundheit, als Ergänzung zur gewohnten sportlichen Betätigung, sowie zur Unterstützung und zum Wiederaufbau der Gesundheit.

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Die indische Urform des körperlichen Yoga entstand etwa ab dem sechsten Jahrhundert und hatte seine Blütezeit um das zwölfte Jahrhundert. Viele der modernen körperlichen Yogaformen haben Elemente aus dem Hatha Yoga übernommen.

Die Atmung

Unsere Atmung im Alltag ist meistens unbewusst. Die Atmung im Yoga aber ist ein bewusster Prozess. Aus unseren Alltagserfahrungen können wir erkennen, dass unsere Atmung bzw. unsere Atemmuster aufs Engste mit unserem momentanen emotionalen Zustand verbunden ist. Hier wird sehr deutlich, dass der Mensch eine körperlich-seelische Einheit ist. Freude, Zuversicht, Entspannung, aber auch Traurigkeit, Angst und Stress beeinflussen unsere Atmung. Durch bewusste Atmung lernen wir, dass nicht nur unsere Emotionen die Atmung bestimmen, sondern, dass wir mit der Atmung auch bestimmte Gefühlszustände positiv beeinflussen können.

In meinem Yoga Unterricht lege ich grossen Wert auf die Atmung. Wir fokussieren uns immer wieder darauf die Atmung einzusetzen, um präsent zu sein, Spannungen wahrzunehmen und sie bewusst zu lösen.

Ujjayi Atmung (ausgesprochen Uudschai)

Während der Lektion wird tief, lang und sanft durch die Nase geatmet und mit der Ujjayi-Atmung sanft unterstützt. Ujjayi ist eine energetisierende, wie auch beruhigende Atmung. Sie ist gut hör- und fühlbar und wird dadurch zu einem bewussten Atemprozess. Die Gedanken fokussieren sich dabei auf das Atemgeräusch, das einem Flüsterton gleicht. Dadurch bleiben wir präsenter und schweifen weniger in den „Alltag“ ab. Mit der Ujjayi Atmung können wir tiefer atmen, mehr Prana (Lebensenergie) aufnehmen und lernen die Atmung bewusst einzusetzen.

Technik: Ujjayi zeichnet sich durch einen Flüsterton aus. Es wird durch die Nase geatmet und wie beim Flüstern werden die unteren Halsmuskeln sanft zusammen gezogen. Während der Einatmung wird der Brustkorb zur Seite geöffnet und die Rippen gespreizt. Für die vollständige Ausatmung wird der untere Bauch zurückgezogen. Dadurch kann wie bei einem Blasbalg viel frischer Sauerstoff aufgenommen und vollständig ausgestossen werden.

„Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Äussern. Wieder Atemholen lernen, das ist es.“

Meditation

Der allgemeine Grundgedanke von Meditation ist es, in der Stille Abstand zu nehmen von den Impressionen der Sinne und dem Denken, um mit tieferen Schichten vom eigenen Selbst in Kontakt zu treten.

Es ist hilfreich, wenn wir einen Fokus für unsere Aufmerksamkeit haben. Eine Art Ankerkette, die sich mit dem gegenwärtigen Augenblick verbindet und der uns zurückleitet, wenn unser Geist abschweift. Zum Beispiel erfüllt diesen Zweck der Atem sehr gut. Einfach nur den Atem fühlen. Atmen und wissen, dass wir atmen. Mit der Zeit merken wir vielleicht, dass es gar nicht so einfach ist konzentriert und frei von Gedanken zu bleiben. Sondern erkennen, dass wir praktisch ununterbrochen am denken und fühlen sind. Dieser dauernde Gedankenstrom verbunden mit Emotionen lässt uns oft kaum Zeit, innere Stille zu erfahren. Viele Sachen stürmen auf uns ein, tragen uns davon, hindern uns daran, uns zu konzentrieren. Nur schon das zu erkennen, ist schon ein erster grosser und wesentlicher Schritt.

Meditation bedeutet zu lernen, wie wir uns aus dem Gedankenstrom befreien können, so dass wir z.B. wie in einem Fluss auf einem Stein sitzen, dem Rauschen vom Wasser lauschen und dann seine Qualität bewusst nutzen können. So dass uns seine Energie unterstützt, statt hin und her wirbelt und womöglich irgendwo hin treibt, wo wir gar nicht hin wollen.

Und darum ist der 1. Schritt bewusst zu erkennen, wenn wir in Gedanken abschweifen und der 2. Schritt, dass wir uns immer wieder achtsam zurück zu den Übungen zurückbringen. Damit der Geist eine Chance bekommen kann, wieder zur Ruhe zu kommen.

„Lausche auf dieses immer währende Geräusch. Es ist die Stille. Lausche auf das was man hört, wenn man nichts vernimmt.“

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit kann als ein Bewusstseinszustand definiert werden, in dem wir unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf all jene Dinge richten, über die wir gewöhnlich nie nachdenken und durch das bewusste Wahrnehmen wird alles zum Lehrer.

Augenblicke der Achtsamkeit sind Augenblicke des Friedens und der Stille, selbst mitten im Tun. Die wissenschaftliche Erklärung: In dem wir z.B. mit dem Atem Kontakt aufnehmen, wo immer er im Körper von innen spürbar wird, versenken wir uns in eine vitale Geistesschicht, die unterhalb der oberflächlichen Erregungen in unserem Kopf liegt, und können so in einen Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit eintauchen. Sobald wir auf einer ruhigen und stabilen Ebene des Geistes angekommen sind, verändert sich die Perspektive. Wir sehen die Dinge klarer und können aus einer inneren Balance heraus handeln.

**„Die Grundhaltung von der Achtsamkeit ist sanft, akzeptierend und nährend...
So könnte sie auch als „Leben aus dem Herzen“ beschrieben werden.“**