

*„Wenn die Dynamik des Lebens keine Ordnung mehr ergibt, öffne dich für Yoga“
Finde deinen (Yoga) Weg für Stärke, Balance und Lebensfreude*

Yoga ist ein traditionelles indisches Übungssystem, welches mich in den zurückliegenden Jahren intensiv begleitet hat. Begonnen hat bei mir alles mit körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, die ich loswerden wollte. Vieles hatte ich bis dahin ausprobiert und bin nur selten kontinuierlich dran geblieben. Irgendwann fiel mir eine DVD in die Hände und ich habe zu Hause für mich selbst begonnen, Yoga zu praktizieren – natürlich nur, wenn die Schmerzen im Rücken mich plagten. Erstaunlich schnell fühlte sich alles wieder prima an und dann gab es wieder Ausreden, weil ja schließlich für die Praxis nie Zeit ist ;). Ich bemerkte, dass Yoga mich zwar im Kopf begleitete und mir jedes Mal super gut tat, aber eine Regelmäßigkeit der Praxis sah nach meinen Vorstellungen eigentlich anders aus. So wiederholte sich dieses Schema immer wieder bis ich eine wundervolle Yoga-Lehrerin und -gruppe fand, bei der ich dann einmal wöchentlich das Training aufnahm. Immerhin praktizierte ich so wenigstens einigermaßen regelmäßig. Hier durfte ich auf sanfte und wohlwollende Art und Weise intensiver in die Yoga-Welt eintauchen und erfahren, dass die körperlichen Haltungen über einen tiefen Atem miteinander verbunden werden und den Geist in die Praxis einbeziehen. Das hatte ich ja bereits selbst bemerkt und nun war Yoga aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Für diese Zeit bin ich heute unendlich dankbar, da mich liebevolle Menschen begleiteten und mir mein weiterer Yoga-Weg eröffnet wurde. Irgendwann wollte ich mehr und entschloss mich zur Ausbildung als Yogalehrerin. Es folgte eine unglaublich intensive und inspirierende, oft auch körperlich und mental herausfordernde Zeit. Die Körperarbeit machte für mich die Einheit von Körper und Geist erfahrbar und wirkte sich positiv auf geistige Klarheit und emotionale Zufriedenheit aus, auch wenn es – wie im richtigen Leben – auch immer mal Rückschläge gab, die sicher nicht die letzten gewesen sein werden. Aber mit Yoga habe ich verlässliche „Werkzeuge“ und Techniken, mit Herausforderungen im Leben optimal umzugehen. Yoga kräftigt, balanciert aus und macht geschmeidig. Kontinuierliche Yoga-Praxis ist für mich mehr als reine Körperarbeit, sondern ein praktischer Lebensweg für ein gesundes und achtsames (Er-)leben. Erstaunlicherweise überträgt sich das nach und nach in den Alltag. Ich fühle mich resilienter, bin schneller wieder in meiner Mitte, in Balance.

Diese Erfahrungen möchte ich gerne weitergeben und freue mich, dich auf deinem ganz eigenen Yoga-Weg zu begleiten. Meine Yoga-Praxis bietet einen Mix aus stabilisierender Kräftigung und Dehnung mit dem Fokus auf der Freude an sanfter Bewegung und der optimalen Ausrichtung des Körpers mit seinen anatomischen Besonderheiten und eigenen Grenzen. Orientiert an den Eigenschaften der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Äther) wird eine anschaulich angeleitete sanfte Übungspraxis angeboten, die körperliche Gesundheit und innere Gelöstheit fördert. Die gewonnene Stabilität und Flexibilität unterstützen den Zugang zu deinen eigenen Fähigkeiten sowie Zuversicht und Lebensfreude. Jede Stunde wird mit einer Tiefenentspannung abgeschlossen, welche die Praxis im Körper nachwirken lässt. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

PS: Die Yoga-Praxis ist auch äußerst nützlich für Karate-Übende. Yoga kann alle nötigen Qualitäten hervorbringen, ohne dass hier ein erhöhtes Verletzungs- oder Überlastungsrisiko zu befürchten ist. Kontinuierlich Yoga zu praktizieren, kräftigt zuverlässig alle Muskelgruppen und fördert Ausdauer sowie mentale Stärke. Die hohe Konzentration auf die Asanas in Verbindung mit dem Atem befähigt grundlegend, Ruhe und Entspannung zu kultivieren. Das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken über die Bewegung verbunden mit dem Atem ist eine Gemeinsamkeit der Karate- und Yogapraxis. Auch der Gedanke der Gewaltlosigkeit (ahimsa) und der achtsame wertschätzende Umgang mit sich selbst und anderen gegenüber verbindet beide Welten. Karatekas profitieren durch Yoga von sensibler Körperwahrnehmung und dem gezielten Einsatz feiner Muskeln während einer achtsamen und entspannten Praxis, um Verletzungsgefahr zu minimieren und Gelenke zu schonen. Denn verspannte Muskeln schränken die Bewegungsfähigkeit eines Gelenks ein, während entspannte Muskeln diese sogar erhöhen und das Karate-Training so unterstützen können.

Namasté



Helen Tantz

Im Anhang gibt es eine kleine Abfolge vom Sonnengruß für die, die mal zu Hause üben möchten ;)