

## Information zur Yoga-Praxis Montag 10-11:30 Uhr

Altersgruppe 50 + unter Anleitung von Katrin Stüven

### Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte Erfahrungslehre. Menschliches Leben wird darin als "achtgliedriger Pfad" beschrieben: Im spürenden Kontakt mit sich selbst geht es um die Erfahrung des eigenen Seins im Umgang mit dem 1. Körper, mit den 2. Sinnen, mit dem 3. Atem, mit sich 4. selbst, mit 5. anderen sowie um 6. Konzentration im Sinne von Aufmerksamkeit und Fokus, 7. Meditation als Kultur des Bewusstseins und 8. Weisheit für ein erfülltes Leben.

Grundlegend dabei ist der Atem. Wer atmet, macht Yoga.

### Atem

Der Atem übernimmt die Führung - ganz im Gegensatz zum alltäglichen Geschehen, bei dem sich der Atem den äußeren und inneren Umständen anpasst. Dieses Tun erfordert ungeteilte Aufmerksamkeit und bewusste Wahrnehmung. So verlieren die Gedanken ihre Macht über den Geist - er kommt zur Ruhe. Alles ist nur noch Atem, Bewegung und Bewusstsein. Wesentlich ist das Üben in angemessener Weise im Rahmen der eigenen Möglichkeiten. Es gibt nichts zu erreichen. Das begrenzende "Entweder-oder" weicht einem großmütigen "Sowohl-als-auch" voller Toleranz und Nachsicht mit sich selbst. Wer so akzeptierend und mitfühlend mit sich selbst umzugehen übt, beschenkt auch andere mit Sanftmut, Gelassenheit und Frieden.

Jedes Yoga-Asana beginnt und endet in der Ruhe und in der Stille des Atems. Sie erleben eine neue Dimension von Bewegung, nämlich Aktivität mit Effizienz und Gelassenheit im Wechsel mit Loslassen und Zulassen. Daraus ergeben sich neue Muster, die Veränderungen in Ihrem Alltag nach sich ziehen werden.

Atmung ist normalerweise die einzige physiologische Funktion, die sowohl

- willkürlich aktiv (durch willentlich kontrollierbare quergestreifte Muskulatur beim bewussten Atmen, z.B. beim "tief durchatmen")

als auch

- autonom (normalerweise nicht direkt kontrollierbare glatte Muskulatur der inneren Organe, d.h."es" atmet mich im Schlaf, bei Anstrengung, bei Emotionen, bei Gedanken entsprechend meinen Bedürfnissen ohne mein Zutun)

beeinflusst wird.

Das Zwerchfell als wichtiger Atemmuskel ist mit beiden Muskelarten versehen und verbindet so Bewusstes und Unbewusstes. Dieses Wissen ist spannend und interessant, denn die Chance liegt darin, diese Brücke zwischen Willen und Emotionen bewusst zu nutzen, um Schmerzen, Verspannungen, Verhaltens- und Bewegungsmustern auf die Spur zu kommen und sie zu verwandeln. Sie erleben, wie es sich anfühlt Einfluss zu nehmen auf angeblich unabänderliche Phänomene. So entdecken Sie Neues, verändern Ihr Leben und finden Ihren eigenen Heilungsweg.

Der Atem ist unser Anker. Was auch geschieht, er ist immer da, so lange wir leben. Das Leben beginnt mit einem Einatem und endet mit einem Ausatem.

## Asana-Praxis

Asana heißt Haltung. Gemeint ist sowohl die innere Einstellung als auch die äußere Form. Die Yoga-Asanas beginnen atemgeleitet als Bewegung aus der Stille der Atemleere bis in die Stille der der Atemfülle oder umgekehrt. Wenn eine Haltung erreicht ist, bleibt sie für eine Weile bestehen, während die Aufmerksamkeit beim Atem verweilt. Bewusstes Anspannen - bewusstes Loslassen. Aktivität und Ruhe. Kraft und Flexibilität. Wir brauchen beides - Einatem wie Ausatem. Tag und Nacht. Wachen und Schlafen. Das Leben ist ist scheinbar voller Gegensätze - doch bewusst betrachtet entpuppen sich Polaritäten als zwei Seiten der gleichen Medaille.

Yoga ist frei von Anforderungen, Leistungsgedanken und Aufgaben. Leid und Schmerz entstehen durch Haben-Wollen, Weg-haben-wollen und Wertungen. Ganz bewusst drehen wir die Sache herum und Sie erleben, wie diese Sicht auf die Dinge - wie sie wirklich sind - in eine gelassene Akzeptanz führen. Diese Entspannung führt zu Klarheit und öffnet die Wahrnehmung für das, was wir verändern können. So können Sie auf alle Aspekte Ihres Lebens Einfluss nehmen und neue Perspektiven entdecken. Wie von selbst schauen Sie hinter die Kulissen Ihrer Konstrukte, stellen sie in Frage und finden neue Antworten.

Yoga ist kein Sport. Die körperliche Fitness, also die (zunehmende) Befähigung ergibt sich aus dem Spüren, Bemerkten und Beobachten des Atems. Der Einsatz von Energie ist wie bei einem Heilmittel von Ihnen selbst achtsam zu bemessen: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Für das rechte Maß vertrauen Sie auf die Weisheit Ihres Körpers. Sie bemerken was Ihnen gut tut, weil Sie lernen, Ihrem Körper Aufmerksamkeit zu schenken. So kommen Sie immer mehr in Kontakt mit sich selbst.

**Willkommen in unserer Gruppe!**

**Namaste!**

**Katrin Stüven**