



Christina Mannott ist Dipl. Yogalehrerin (YCH/EYU) und bietet Yogakurse in Speicher an. gentleyoga.ch

Ein Artikel über Yoga – Mal etwas anders

Yoga ist die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele. Überall ist dies zu lesen, aber was heisst denn das genau?

Text: Christina Mannott Foto: Leo Böisinger, boesinger.ch



Die wenigsten haben Zugang zu dieser Aussage. Ich habe es selber lange nicht verstanden. Regelmässig führte ich Atemübungen (Pranayama) und Körperstellungen (Asanas) aus, um in Vorbereitung auf die nachfolgende Meditation die Gedanken in meinem Kopf zur Ruhe zu bringen.

Irgendwann muss ich doch die Einheit mit meiner Seele verstehen? Mein Yogalehrer sagte immer, du findest alle Antworten in dir selbst. Also meditierte ich, denn in der Meditation findet man die Ruhe um Antworten zu erkennen. Dazu muss ich mich nicht stundenlang in einen stillen Raum einschliessen. Es genügt, sich beispielsweise in den Garten oder an einen Ort mit Blick in die Natur zu setzen und sich auf eine Blume oder etwas anderes Schönes zu konzentrieren. 10 Minuten genügen. Man glaubt gar nicht welche Wirkung damit erzielt werden kann. Die Ruhe stellt sich ein. Je regelmässiger man übt, desto schneller kommt sie. Plötzlich seid ihr euch selbst nah, ihr bekommt auf eure Fragen Antworten. Euer Selbst, eure Seele hilft euch dabei, sobald ihr aufmerksam zuhört.

Die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele ist die Reise zu seinem Selbst.

Der Körper ist beim Yoga die einfachere Komponente. Die Gründe sich bewegen zu wollen sind vielfältig. Beispielsweise um Beweglichkeit zu erlangen, andere plagt der Rücken vom zu langen Sitzen am Schreibtisch, wieder andere möchten körperliche Beschwerden lindern. Ein grosser Wunsch ist ausserdem, von der permanenten Reizüberflutung abzuschalten, die Schlafqualität zu verbessern oder ganz einfach ein gutes Körpergefühl zu erlangen. Die nach der Lektion erreichte Ruhe und Energie wirken sich wohltuend auf uns und positiv auf das Umfeld aus.


Welcher Yogastil passt am besten zu mir?

Ich persönlich habe mich für einen eher meditativen Stil entschieden. Eine gute Mischung aus Körperstellungen (Asanas) und dem Ausrichten nach Innen. Wir

beginnen mit einer Eingangsspannung, einer Atemübung und anschliessend folgen die Körperstellungen. Während der Asanas konzentrieren wir uns auf einzelne Körperteile in Kombination mit dem Atem. In der darauf folgenden kurzen Entspannungsphase erläutere ich die vielen wunderbaren Wirkungen auf unseren Körper und Geist. Wir beenden die Lektion mit einer Schlussentspannung.

Meine Empfehlung an euch – Bleibt beweglich und beruhigt regelmässigen Geist; beides sorgt für Stabilität und Ausgeglichenheit.

Meine Erfahrungen zeigen, dass Yoga den Teilnehmern zu mehr Erdung, Ruhe und Stressabbau sowie zu mehr Beweglichkeit bis ins hohe Alter verhilft. Dies steigert die Lebensqualität und gibt uns ein positives Wohlbefinden auf körperlicher wie emotionaler Ebene – und führt nicht selten zu einem völlig neuen Lebensgefühl. Im Alltag gehen wir bedachter, gelassener und vielleicht sogar leichter vor, unsere täglichen Aufgaben zu meistern. Wir sind ruhiger und ausgeglichener.

Die Beweggründe Yoga zu praktizieren sind individuell, die einen suchen einen körperbetonten Yogastil, die anderen das Spirituelle sowie die innere Ruhe. Je nach Lebenssituation und abhängig von den persönlichen Bedürfnissen mag sich die Motivation im Laufe der Zeit verändern. 

«Wenn die 5 Instrumente der Erkenntnis (Jnanendriyas) und das Denken (Manas) ihre Tätigkeit eingestellt haben und die Intelligenz (Buddhi) sich nicht mehr rührt, dann nennt man das den höchsten Zustand» – Yoga ist das zur Ruhe Kommen der Bewegungen des Geistes.

Vers II.3.10 aus der Katha Upanishad

I'M A
CLICKSTARTER

LEKI



TRIGGER 3D



POLE
CARBON 14 3D WOMEN

WWW.LEKI.COM