

Michèle Bloch schreibt über die Bedeutung von Yoga

Im klassischen Yoga hat es keinen Platz für Perfektionsdenken oder westliches Leistungsdenken. Wir sollen unseren Körper selber wahrnehmen und auf ihn hören. Einen ruhigen Geist bekommt man immer über einen ruhigen Atem, die ganze Konzentration wird auf den Atem gerichtet. Sobald der Geist ruhig wird, kann sich der Körper auch entspannen. Die Konzentration beim Yoga gibt Ruhe in den Gedanken, deshalb fokussieren wir uns auch während den Asanas (Yoga-Stellungen) entweder auf den Atem, ein Organ oder auf einen bestimmten Körperteil.

Die Beweglichkeit ist nicht das Hauptthema. Alle Menschen können Yoga praktizieren, auch wenn man nicht beweglich ist, die Asanas wirken trotzdem. Mit der Zeit wird man von alleine beweglicher. Jede Asana soll angenehm, bequem und mühelos praktiziert werden, essentiell ist der ruhige und fließende, tiefe Atem.

Im klassischen Hatha-Yoga wird das Bewusstsein während allen Asanas nach innen gelenkt, um alle Bewegungen konzentriert und in einem entsprechend ruhigen Bewusstseinszustand ausgeführt. Dies bewirkt die gewünschte Ruhe auch während den Übungen. Als Folge davon fühlt man zunehmend eine körperliche und geistige Entspannung, sowie eine wohltuende innere Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Freude.

Autorin:
Michèle Bloch



Michèle Bloch wohnt in Aesch und fühlt sich hier auch heimisch. Ihr Herz, ihre Seele und auch ihre Yoga-Stunden hat sie in Aesch. Bei der IMMO FAMILY AG ist sie am Empfang und in der Administration anzutreffen.