

BenefitYoga® – Atem & Bewegung

BenefitYoga® heißt eine Synthese verschiedener Yoga-Wege, bei der es um das Verstehen von Zusammenhängen zwischen den unterschiedlichen Ebenen in uns und ihre harmonische Entwicklung geht. So kann sich unser individuelles Potenzial entfalten. Die Mittel hierfür sind liebevolle Achtsamkeit sowie der Atem als integrierende Kraft und Verbindung zu unserem innersten Wesen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für die folgende Übung: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper und beginnen Sie, Ihre Füße wahrzunehmen. Wie fühlen sich Ihre Füße jetzt an, sind sie warm oder kalt, angespannt oder entspannt?

Wie ist in diesem Moment Ihre Stimmungslage? Nebeltrüb, wolkg bis heiter oder sonnig?

Womit sind Sie gerade beschäftigt? Sind sie konzentriert beim Lesen dieser Worte oder leicht abgelenkt?

Sie haben soeben eine ganzheitliche Praxis des BenefitYoga® erfahren, die bewusste Betrachtung der drei Ebenen in uns: die körperliche, emotionale und geistige Ebene. Dabei können wir beobachten, was jetzt gerade aktiv, sichtbar, spürbar oder in Ruhe ist. Können wir wahrnehmen, was ist, ohne uns darin zu „verwickeln“, uns damit zu identifizieren? Was kommt zum Vorschein, wenn wir uns „neutral“ betrachten?

Yoga ist eine Wissenschaft, die der Selbsterforschung und Selbsterkenntnis dient. BenefitYoga® wird als Synthese und Synergie aller Yoga-Wege gelehrt, die die verschiedenen Ebenen des Menschen schwerpunktmäßig ansprechen. Eine Bewusstheit über diese Ebenen schafft die Voraussetzung dafür, sie miteinander in Einklang zu bringen. So wird es möglich, Leid zu vermindern und eine spontane, natürliche Lebensfreude zu erfahren, die das Bewusstsein vertieft oder erweitert und Heilung unterstützt. BenefitYoga® ermöglicht eine spürbare und nachhaltige Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden und ist viel mehr als nur perfekte körperliche Balance und Flexibilität.

Festgefahrene Muster erkennen

Gleichzeitig wird es möglich zu entdecken, wie wir leben, wie wir uns begrenzen und uns durch festgefahrene Verhaltensmuster sogar schaden. Was steckt zum Beispiel hinter Perfektionismus? Eine Kraft, die etwas richtig gut umsetzen möchte, im Grunde eine positive Kraft, die sehr schöpferisch sein kann. Perfektionismus paart sich allerdings oft mit inneren Haltungen wie: „Ich bin besser als....“, „Ich ziehe das Ding durch, bis ich umfalle“, „Ich will die Nummer eins sein“! Das kann negative Auswirkungen haben – auch auf unsere Gesundheit und unser soziales Zusammenleben.

Yoga wurde vor kurzem in einer Zeitung als „gesundheitsschädlich“ dargestellt: „Gerissene Bänder, gereizte Nerven, überdehnte Gelenke“. Hier stellt sich die Frage: Bemerkten wir, was die Asanas (Körperhaltungen) im Körper bewirken, oder folgen wir einem mentalen Anspruch, einer Erwartung, die zu einem Bewegungsverhalten führt, das dem Körper schadet und im Widerspruch zu einem grundlegenden Prinzip im Yoga steht: ahimsa – Gewaltlosigkeit? Yoga ist kein Fitnesstraining, sondern ein Bewusstwerdungsprozess und bietet Balance und Flexibilität auf allen Ebenen.

BenefitYoga® bietet einen Erfahrungsraum, der die tiefe Weisheit des Yoga auf allen Ebenen erfahrbar und die uns innewohnenden Potenziale bewusst werden lässt. Nehmen wir als Beispiel die Asanapraxis: Der schrittweise achtsame Aufbau einer BenefitYoga®-Stunde führt den Körper behutsam in die Asanas hinein. Behutsam bedeutet hierbei keineswegs kraftlos. Der Praktizierende wird in einen Raum des Erspürens der eigenen Grenzen hineingeleitet, die durch Atem-Achtsamkeit und Entspannung eine Erweiterung erfahren können. Erweiterung geschieht dann durch Loslassen, Geschehen-Lassen. Gefühle und Emotionen, die im Körper gespeichert sind, können fühlbar und bewusster werden. Präzision ist bei der Ausführung der Asanas ebenso von Bedeutung wie Geduld und Achtsamkeit. Mit der Zeit lernt der Körper in einem Asana länger zu verweilen, so dass sich Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht entwickeln können. Die Betrachtung der Wirkungen der Asana-Praxis auf den verschiedenen Ebenen ist ein Erkenntnisprozess, der Schritt für Schritt die inneren Ressourcen sichtbar werden lässt und einen Raum der Erweiterung schafft.

Angemessenheit

Yoga heißt in seiner ursprünglichen Bedeutung „Einheit“, „sich an die Quelle anbinden“. Dieser Prozess geschieht, wenn wir die uns gegebenen Ressourcen angemessen nutzen und lernen, den Geist durch Konzentration auszurichten. Angemessenheit beinhaltet ein Verhalten, das die äußeren und inneren Umstände berücksichtigt. Die Grundlage hierfür ist die Achtsamkeit.

Nehmen wir ein Beispiel aus dem Alltag: die angemessene Ernährung. Bei emotionaler Unausgeglichenheit neigen wir häufig dazu, mehr zu essen oder mehr Kaffee zu trinken, als uns gut tut. Das verstärkt das Ungleichgewicht. Durch die Beobachtung der verschiedenen Ebenen können wir erkennen, welches Bedürfnis eigentlich „Nahrung braucht“, und entsprechend für uns sorgen. BenefitYoga® unterstützt den Menschen auf dem Weg der persönlichen Entwicklung, der im Kern ein Weg der Herzensbildung ist. Die Erfüllung liegt bei jedem Einzelnen. Der Weg entsteht, indem man ihn geht.