

Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Yoga stammt aus Indien und ist ein Teil der traditionellen indischen Heilkunde., dem Ayurveda. Es ist eine Mischung aus Körper- und Entspannungsübungen, die der Gesunderhaltung dient. Eine wichtige Rolle dabei spielt die richtige Atmung. Die Übungen setzen sich zusammen aus Körperübungen (Asanas), Atemübungen und einer Tiefenentspannung. Sie sind leicht zu erlernen, eine Altersbeschränkung gibt es nicht (die Yogatherapeutin führt diese vor, und erklärt Wirkungsweisen auf Organ- und Muskelgruppen und psychische Verknüpfungen). Das indische Wort Yoga kommt von „yui“ und bedeutet „Verbindung, Vereinigung“. Das Ziel des Yoga besteht darin, durch die Vereinigung gegensätzlicher Energieströme im Menschen einen Zustand des inneren Gleichgewichts herbeizuführen. In einer einführenden Entspannungsübung wird der Geist für die Zusammenarbeit mit den eigenen Körper sensibilisiert, bei den Asanas werden Muskeln angespannt, passiv oder aktiv gedehnt und wieder entspannt.

Hatha-Yoga (=Hindu-Yoga = dem hinduistischen Gott der Zerstörung und Erneuerung gewidmet) ist das klassische Yoga aus dem Sanskrit, einer der ältesten von drei überlieferten Texten zum Hatha-Yoga; kennzeichnend sind rhythmische langsame Bewegungsabläufe.

Kundalini-Yoga (=Chakren-Yoga, das die Chakren (Nadis) harmonisiert und geistig seelische Blockaden gelöst, durch die die Kundalini-Energie dann wieder ungehindert fließen kann). Das oberste Chakra (Sahasrara) kann in Vereinigung mit Shiva (dem kosmischen Bewusstsein) und der göttlichen Energie (Shakti) Erleuchtung erfahren. Hier werden die Übungsreihen Kriyas bezeichnet und auf Meditation und tiefe Atmung geachtet.

Raja-Yoga wurde vor 2000 Jahren in den Aphorismen niedergeschrieben, der Übungsweg gliedert sich in acht Stufen (Ashtanga: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi). Ziel ist die Erleuchtung des Bewusstseins durch die Entdeckung der Schöpfung im eigenen Selbst und ermöglichen die spirituelle Entwicklung.

Tao-Yoga (=Universal Tao): die über Jahrtausende entwickelten Selbstheilungsmethoden der alten chin. Tao-Meister wurden zusammengefasst und bilden die Einheit von Körper, Geist und Seele (Fusion der 5 Elemente usw.)

Autogenes Training (autos = selbst, genos = erzeugen) ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik; der Ursprung liegt in der Hypno-Psychologie. Es ist eine weltweit anerkannte Methode, um Streß (Schlafstörungen, nervöse Störungen ect.)und psychosomatische Störungen (Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Asthma ect.) zu behandeln.

Progressive Muskelentspannung (n. Jacobsen) ist die bewusste An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung und eine verbesserte Körperwahrnehmung (mit der Zeit erlernt der Mensch, muskuläre Entspannung jederzeit herbeizuführen). Körperliche Unruhe (Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Angstgefühle) können reduziert werden.

Feldenkrais-Therapie basiert auf der Wahrnehmung von Körper und Geist auf einer Ebene. Hinter Bewegungsmustern und Körperhaltungen stehen unsere Lebensmuster und geistigen Einstellungen (Erscheinungsbild und Auftreten als Ausdruck seines subjektiven Lebensbildes; ist dieses Bild negativ, sind auch geistige und körperliche Bewegung eingeschränkt. Analyse und Wahrnehmung der eigenen

Bewegungs- und Verhaltensmuster (funktionale Integration) schafft eine neue Form des Lernens und der Selbsterfahrung. Besonders wertvoll nach Unfällen, psychischen Traumata, bei chronischen Schmerzen, Entwicklungsstörungen sowie der Verbesserung des künstlerischen Ausdrucks bei Musikern, Tänzern, Schauspielern.