

# Atmung - Der Motor auf unserer Lebensreise.



Im Yoga gibt es ganz verschiedene Stilrichtungen, die mir im Laufe der Jahre viel Erfahrung brachten. Die ganze Yogaszene ist immer in Veränderung und ist sicher auch zum Trend geworden.

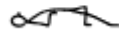
Das traditionelle Hatha-Yoga ist heute mein Zuhause im Yoga geworden. Dort fühle ich mich wohl und auch immer wieder aufs Neue gefordert.

Durch die Bewegung zur inneren Ruhe kommen. Ein bewusstes Anspannen und Entspannen und ein bewusstes Ein-und Ausatmen. Aufatmen!

In meinen Stunden ist es mir wichtig, sich selber etwas tun, die Strapazen des Alltags auf die Seite zu legen. Ankommen im eigenen Körper und einen Moment den Fokus nur auf sich selbst richten.

Erfahrungen sammeln und Einschränkungen des eigenen Körpers überwinden.

Im Yoga gibt es einen äusseren Raum der unseren Körper darstellt. Beim Praktizieren von Körperübungen steht unser Körper im Vordergrund und wir lernen diesen so bewusst wahrzunehmen. Dies unterstützen wir durch ein bewusstes Atmen und schon sind wir im inneren Raum. Nun entsteht zwischen dem Denken und der Atmung eine enge Verbindung.



Wenn unsere Gedanken durch die Bewegung zur Ruhe kommen, kann auch unser Atmen zur Ruhe kommen.

Der Weg der Hingabe führt zu einer Verwandlung in der seelische wie auch körperliche Verspannungen sich auflösen können.

Durch Bewegung, fließende Atmung und Achtsamkeit erleben wir eine Selbstwahrnehmung aus der neue, positive Verhaltensweisen entwickelt werden können. Nur wenn sich Atmung, Konzentration und Bewegung zu einer Einheit verbinden entsteht eine Yogaübung.

Mit regelmässigen Übungen und intensiver Achtsamkeit gelingt es einem immer besser,

sich selbst zu spüren und bei sich zu bleiben.



Rita-Maria Meyer

„Ist das Licht des Yoga einmal angezündet, verlöscht es nie mehr. Je intensiver du übst, desto heller wird die Flamme leuchten. „

**B.K.S. IYENGAR**