

NEWSLETTER

Heute erhältst du bereits den vierten Newsletter deiner 'Meine Yogaliebe'

Auch in dieser Ausgabe findest du zwei interessante Beiträge über aktuelle Themen und Dinge, die du exklusiv hier erfährst.



Yoga und seine positiven Wirkungen

Wenn wir Yoga üben dann stellen wir relativ schnell fest, dass eine regelmäßige Yogapraxis viele positive Effekte auf körperlicher Ebene hat. Wir bauen Kondition auf und aus, der Körper wird flexibler und beweglicher und das Üben der Yoga Asana fällt dir von Mal zu Mal leichter. Auch stellst du vermutlich fest, dass sich dein Körper zunehmend formt, dass du Kraft und Muskulatur in allen Körperbereichen aufbaust – vielleicht stellst du sogar fest, dass du Muskelgruppen ansprichst, die du vorher nicht kanntest oder in anderen Sportarten, in denen du bislang eher verortet warst, immer andere muskuläre Bereiche trainiert hast. Auch schulst du dich im Gleichgewicht und deiner Balance und merkst sicher noch viele weitere positive Effekte und Veränderungen in und an deinem Körper.

Diese eher vorrangigen Veränderungsprozesse und positiven Effekte, die eine Yogapraxis mit sich bringt, wollen wir jedoch an dieser Stelle nicht noch weiter vertiefen, da sie vermutlich meist ohnehin in den Vordergrund gerückt werden.

Vielmehr wollen wir deinen Fokus mit diesem Newsletterartikel auf die positiven Wirkungen auf mentaler und seelischer Ebene lenken. Denn – und so wird es im Yoga betrachtet – nur durch eine Verbindung von Körper, Geist und Seele kann eine Yogapraxis sich voll und ganz entfalten. Yoga ist nie nur eines der Teile, sondern wird erst zum Ganzen, wenn du deine Praxis auf mehreren Ebenen betrachtest und spürst.

Vielleicht, um einen Zugang zu finden, ist dir das Yin und Yang Zeichen bekannt. Diese beiden Elemente, so unterschiedlich sie auch sind und auch je für sich alleine betrachtet wichtig und richtig, verschmelzen doch im Kern miteinander.

So sagt man, dass erst die Kombination aus Yin und Yang – wobei Yin Yoga eher für das sanfte, ruhige auf das parasympathische System wirkende Element im Yoga steht, während das Yang Yoga die kraftvolle, körperbetonte und aktive Praxis meint – eine ganzheitliche Praxis bildet.

Vielleicht merkst du an manchen Tagen, dass dir vielmehr nach einer aktiveren, z.B. moderaten oder fordernden Yogapraxis zumute ist – vielleicht, weil du viel gesessen hast oder weil du erst in der Anstrengung das kleinen Äffchen im Kopf „beruhigen“ kannst. Vielleicht merkst du jedoch an anderen Tagen, dass du eine gezielt entschleunigende Praxis brauchst. Hier sind vielmehr ruhige, dehnende und sanfte Elemente diejenigen, die dir vielleicht in einer stressigen Phase guttun und die dein parasympathisches System runterfahren, dich beruhigen und dich nachts gut schlafen lassen.

All diese Effekte sind natürlich auch auf körperlicher Ebene zu spüren. Jedoch sind es hier vor allem mentale und seelische Prozesse, die berücksichtigt werden sollten. Eine gezielte Yogapraxis kann dich auch auf mentaler Ebene stärken, dir zu mehr Wohlbefinden verhelfen und auch entzündungshemmende Funktionen in Gang setzen. Auch Atemtechniken, die im Yoga als Pranayama bezeichnet werden (z.B. Anuloma Viloma oder als Wechselatmung im Deutschen bezeichnet), haben hier einen sehr positiven Effekt. Egal ob beruhigende oder anregende Atemtechniken, sie unterstützen deine Yogapraxis und verhelfen dir zu mehr Atemvolumen sowie der Fähigkeit dich mental zu fokussieren, dich von Gedanken oder Ängsten abzulenken.

Vielleicht beobachtest du einfach mal, welche Effekte, sei es auf körperlicher, seelischer oder mentaler Ebene, du in deiner Yogapraxis spüren und (neu) entdecken kannst.

“Wege entstehen dadurch, dass man sie geht”



Dieses Zitat kann man gleich zur Einleitung im Teamportrait lesen, wenn man mehr über Dirk Krieger, langjähriger Yogalehrer der YogaLiebe“, erfahren möchte.

Auch nach wie vor trifft die Aussage, die auf Franz Kafka zurückgeht, seine Sicht auf die Dinge, wenn wir von Yoga sprechen.

Dabei ist es mindestens genauso wichtig, dass man erstmal die Erkenntnis erlangt, für sich einen Zugang – oder wie Kafka es so treffend beschreibt – einen Weg zum Yoga zu erlangen. So kann es, wie im Falle von Dirk, sein, dass man nicht selbst darauf kommt, sondern dass es liebe Menschen im eigenen Umfeld sind, die den Anstoß dazu geben. So fand Dirk selbst über seine Frau, mit der er eine Yogastunde besuchte, seine Liebe zum Yoga.

All das, was er seit seiner ersten Probestunde erfahren und gelernt hat, setzt er nach wie vor in regelmäßigen Stunden in der YogaLiebe ein und um. Es freut ihn besonders, wenn er auch bei Yogaschüler*innen die Leidenschaft für Yoga entfachen kann, so wie es damals selbst bei ihm der Fall war. Seinen Weg in die YogaLiebe fand er recht schnell, nachdem es ihn aus Hannover nach Recklinghausen verschlagen hat.

Seit seiner ersten Stunde in der YogaLiebe war er begeistert von diesem kleinen aber so liebevollen Yogastudio. Es sollte so sein, dass er hier ganz schnell Fuß fassen und eigene Stunden unterrichten konnte, die er bis heute noch immer mit vollem Herzen leitet. Yoga ist dabei jedoch kein in sich geschlossenes System, welches sich nur in seinen Stunden oder seiner eigenen Praxis entfaltet – es zieht sich für Dirk viel mehr als wesentlicher Bestandteil durch sein ganzes Leben bis in den Alltag hinein.

Die YogaLiebe ist seit ihrer Gründung stetig gewachsen und auch Dirk trägt mit seiner Unterstützung dazu bei, Tag für Tag das Yoga-Feuer in der YogaLiebe zu entfachen und die Herzlichkeit zu leben.

Lasst euch von Dirk begeistern und beschreitet mit ihm gemeinsam euren eigenen Yoga-Weg. Habt dabei Freude und genießt ein sicheres Gefühl in seinen nicht nur dynamisch kraftvollen und fließenden Stunden sondern auch in den ruhigeren, entspannenden Yogaeinheiten. Profitiert dabei von seinem Fokus auf Ausrichtung und seiner variationsreichen Asanapraxis und bildet somit für euch ein gutes Fundament – egal ob Anfänger*in oder bereits erfahrende*r Yogi.

