

Informationen

Inhalt

Nummer 3 / Oktober 2007

Editorial	2
Entspannung und Wohlbefinden leicht gemacht	3
Mandala	7
Ätherische Öle	8
Wege der Entspannung	10
Was ist Yoga?	13
Massage	18
Zaubern Sie sich daheim eine kleine Wellness-Oase	16



Stiftung
**HÄLLEF
DOHEEM**

Was ist Yoga?



Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst und vor Tausenden von Jahren aufgrund von direkten Erfahrungen erarbeitet wurde. Es ist ein Oberbegriff für verschiedene Techniken und Methoden, die uns die Möglichkeit bieten,

zu entspannen und die Seele mit unserem Geist zu vereinen. Yoga hat grundsätzlich positive Effekte, sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Heutzutage leben wir in einer Zeit, wo Stress zum Alltag gehört und wo schwer zu unter-

“Yoga hat grundsätzlich positive Effekte, sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit.

scheiden ist, ob es sich um gesunden oder ungesunden Stress handelt. Allerdings befassen wir uns auch viel zu selten damit, und oft merken wir viel zu spät, dass wir uns überfordert haben. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

Durch regelmäßiges Ausführen von Yoga werden wir uns langsam immer mehr bewusst, was es bedeutet, auf unseren Körper zu hören und was es heißt, unsere Seele mit unserem Geist in Einklang zu bringen.

Yoga ist eine Entspannungsmethode, die fast jeder unabhängig vom Alter durchführen kann. Allerdings braucht man viel Geduld, um es richtig zu erlernen. Am Anfang benötigen wir bei die-

Was ist Yoga?

ser Technik eine regelmäßige Ausübung. Je öfter wir Yoga praktizieren, desto schneller lernen wir unseren Körper kennen.

Sind sie eher ein ungeduldiger Mensch oder wünschen Sie sich eine schnelle Entspannung, dann ist eine Entspannungsmassage vielleicht eher in Ihrem Sinne.

Der Vorteil am Yoga ist, dass wir es zu jedem Zeitpunkt und an jedem Ort ausüben dürfen; außerdem ist es eine Methode, die wir uns selbst beibringen können.

Modernes Yoga = Entspannungs- und Antistressprogramm sowie Beweglichkeitstraining

Yogatechniken

Im Yoga gibt es fünf verschiedene Prinzipien, aber meistens sind die physischen Übungen mit den Atemübungen kombiniert.



» physische Übungen

Es gibt ungefähr 84.000 verschiedene physische Stellungen, die sich durch ihre Starrheit und Stabilität auszeichnen.

Während der physischen Übungen (asanas) bearbeiten wir systematisch alle unsere Körperteile, wir strecken, entspannen und stärken unsere Muskulatur und unsere Bänder, wir lockern unsere Wirbelsäule und unsere Gelenke, und wir verbessern unseren Blutkreislauf.

» Atemübungen

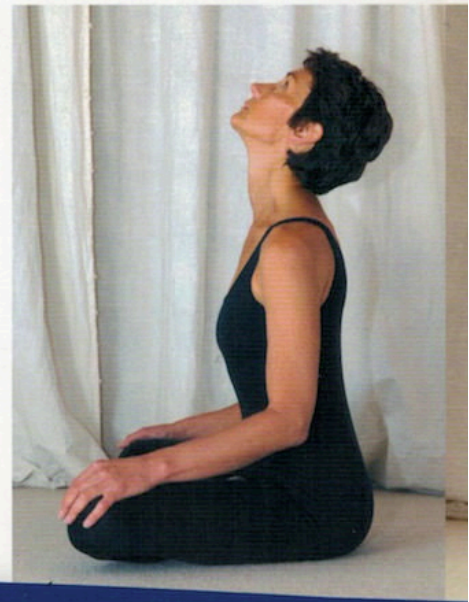
Während der Atemübungen konzentrieren wir uns darauf, vollständig und rhythmisch zu atmen, was unsere gesamte Lunge bearbeitet und somit unsere Sauerstoffaufnahme ansteigen lässt.

Bei jedem Atemzug konzentrieren wir uns auf unsere gesamte Atmung. Die Atemübungen schreiben das Einatmen, das Ausatmen und das Anhalten der Luft an ganz präzisen Momenten während der physischen Stellungen vor.

Haben wir die Kontrolle über unsere Atmung und unsere Atemzüge, so können wir unseren Stress und unsere Ängste bewältigen. Die Beherrschung unserer Atmung hat positive Auswirkungen auf unser gesamtes neurovegetatives System (beruhigend und entspannend) und somit auch auf unseren Schlaf.

» Entspannungsübungen

Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch in unserer heutigen Zeit an einer mentalen Überstimulation leidet. Das heißt, dass all diese Informationen über unsere Nervenleitungen laufen und somit zu einer Verspannung der



Was ist Yoga?

Muskulatur führen. Viele Menschen verbringen die meiste Zeit ihres Lebens (auch während des Schlafs) in einer physischen und mentalen Anspannung.

Während einer Entspannungsphase können sich einige Veränderungen entwickeln: Wir verbrauchen weniger Sauerstoff, wir scheiden weniger Kohlenstoff aus, die Muskelanspannung lässt nach und die Aktivität des parasympathischen Nervensystems erhöht sich.

» Gesunde Ernährung

Bei einer gesunden Kost mit natürlichen Lebensmitteln nähren wir unseren Körper ausgeglichener. Dies erleichtert unseren Körper, beruhigt unseren Geist und stärkt unser Immunsystem.

Die gesunde Ernährung ist wichtig für unser physisches Wohlbefinden, wir bleiben schlanker und beweglicher, und unser Geist ist



klarer und aufmerksamer.

» Meditieren und positives Denken

Meditieren und positives Denken helfen, negative Gedanken zu vertreiben und unseren Geist zu beruhigen.

Durch die Meditation findet unser Geist seinen Frieden - so zum

Beispiel, wenn wir uns auf das ruhige Brennen einer Kerzenflamme konzentrieren.

Je öfter wir meditieren, desto mehr können wir die Dauer der geistigen Entspannung verlängern.

Wir bedanken uns für die Bereitstellung der Photos bei:

Centre de Yoga - La Source
25, rue Josy Welter
Walferdange
www.yoga.lu

Coudron, L. (1997). *Mieux vivre par le yoga: Harmonie du corps et de l'esprit. Une méthode simple et accessible à tous.* Paris : Editions J'ai lu, bien-être.

Swami Vishnu Devananda (1984). *Le yoga : Guide complet et progressif.* Edition française : éditions Robert Laffont S.A.

Tondriau, J. & Devondel, J. (1968). *Le guide marabout du yoga : Tous les aspects d'un art de vivre, toute la pratique en 250 photos.* Verviers : Editions Gérard & Co.

Zebroff, K., Litzenberger, R. & Hesse, H.-J. (1973). *Yoga für Jeden.* Düsseldorf/Wien: Econ-Verlag GmbH.

