

## Yogakurse 2019 Herbst - Yoga als Meditation

Was bedeutet das?

Ein über bekannte Grenzen Hinausgehen, um neue Bereiche Deiner Selbst zu entdecken, sich im Hier und Jetzt zu verbinden und so Dein inneres Potenzial zu erweitern.

Hierbei tritt das selbst erschaffene, das vom Leben geprägte Selbst in den Hintergrund, aus dem alle Begrenzungen und jegliches Leid hervorgehen.

Immer wenn wir im Hier und Jetzt verweilen und uns eine Ahnung überkommt, in einem viel größeren Ganzen eingebettet zu sein, kommen wir dem wahren Selbst näher und somit auch unserem Lebenssinn und unserem Lebensauftrag.

**Jedes Spüren von Begrenzungen auf einer unserer Daseins-Ebene, sei es im körperlichen Bereich, auf der Ebene der Atmung oder in unserem Denken und Fühlen ist eine Einladung genau diese Grenzen zu überschreiten. Eine liebevolle Zuwendung zu üben, statt ein „Wegmachen-Wollen“ wird die Entfaltung des Seins hervorbringen!**

**Das Nachspüren und Ausruhen nach den einzelnen Übungen sorgt für eine neu Zentrierung und Vereinigung von Körper, Atem und Geist. Ein integratives Entspannen findet statt.**

**Mit fortschreitender Praxis wird dieses in einer Übung zur Ruhe kommen, sich in ihr ruhend niederlassen unter Beibehaltung einer Spannkraft den meditativen Zustand einer Yogaübung anzeigen.**

Wir üben langsam und bewusst, bewegt und auch verweilend (dynamische Ruhe über den Atem), **der Wunsch nach Bewegung sollte sich auflösen.** Wenn in den Haltepositionen Spannungen ins Bewusstsein treten, sind wir auf dem richtigen Weg. Atme dort hin, nimm das Empfinden an und wende dich nicht ab (kein bloßes Ausharren!!).

**Auf diese Weise können wir den Zugang zu diesem Bereich verändern und tiefgreifende Heilung kann statt finden.**

**Durch ein Da-Sein-Lassen und Gewähren lösen sich Anspannungen Schmerzzustände paradoxerweise auf!**