

Human Flow Yoga

Im Ansatz geht es bei Yogaübungen darum die Bewegung des Verstandes zu beruhigen, um sich klarer zu erfahren. Als willkommener Nebeneffekt reinigen und stärken die Asanas (Positionen) auch den Körper und erhöhen seine Flexibilität. Die spielerische Achtsamkeit bei der Ausführung des Yoga ist wesentlich wichtiger, als die schulbuchmäßige Durchführung. Yoga Positionen sind keine leistungsorientierten Gymnastikübungen. Forsieren Sie deshalb nichts und gehen Sie auch nicht über das Wohlfühl, bzw. die Neutralität hinaus. Seien Sie still und anwesend und machen Sie die Positionen jedesmal zum ersten und letzten Mal. Die "perfekte" Durchführung entsteht von alleine aus Ihrer Anwesenheit heraus - Flow in Motion.

1. Körperfühlen (Achtsamkeit)

2. Massage (aufwärmen)

3. Rolle

4. Fahrrad

5. Diamantsitz

6. Position des Kindes



10. Zange



11. Kobra



12. Heuschrecke



7. Schulterstand



8. Pflug



13. Drehsitz

14. Bauch einziehen

15. Stehende Zange

16. Totenstellung



9. Fisch