



HOLISTIC FIT

Pilates, Intense Intervall Training, Yoga & Mindfulness

Die Wissenschaft hinter Stråla Yoga

Stråla Yoga wurde von Tara Stiles und Michael Taylor begründet und hat Wurzeln im Tai Chi, in der TCM (traditionellen chin. Medizin), Shiatsu und natürlich im Yoga. Stråla Yoga ist vor allem eines: Entspannt und im Flow, es gibt keine festen Endpunkte, keine Posen, es geht um die Bewegung an sich. Hierbei geht es darum, genau diese beiden Eigenschaften auch in unseren Alltag zu integrieren. Der Ansatz dahinter ist: So wie du jetzt gerade bist, so erleben dich deine Mitmenschen und genau diese Erfahrung machen sie mit dir. Und genau deshalb ist es so wichtig sich richtig um sich selber zu kümmern; denn egal ob du Chefin von etwas bist, ein Elternteil, Kollegin, Freundin oder einfach ein Familienmitglied, die Erfahrung, die jemand mit dir macht wird sich anfühlen wie "DU" bist. Aus ost-asiatischer Sicht sagt man: Wie du dich bewegst, so bist du. Deshalb wird Selbstfürsorge als Nr.1 aller Aktivitäten gesehen.

Atmung

Durch unsere Atmung haben wir eine nachhaltige Quelle für Energie. Wenn wir nicht tief und bewusst atmen, verliert unser Körper an Sauerstoff und Kraft. Man kann Atmung als unseren Treibstoff sehen, als die Hauptzutat für Erfahrungen. Denn ohne Atmung können wir nicht leben. Die Einatmung lässt dich wachsen, die Ausatmung erweichen, nachgeben. Man lernt, die Atmung als eine Art Muskel zu nutzen.

Der Hauptnutzen des Yoga ist, dich mit dir selbst zu verbinden

Verbinde deine Bewegungen mit deinem Atem. Wenn du deine Muskeln anspannst, dann kannst du dich nicht frei bewegen, es wird eine Art Konflikt geben, da du Spannung erzeugst. Die visuelle Ausrichtung, deines Körpers, spielt hier keine Rolle. Wenn du deinen Körper komplett entspannst, kannst du dich frei bewegen und den Atmen fließen lassen (Wiggle Test). Solange du einatmest, öffnet sich der ganze Körper und während du ausatmest, wird alles ganz nachgiebig. Wenn man zu einem "End-Punkt" versucht zu kommen und dort verbleibt, kriert man Spannung. Versuche dich lieber von der Mitte aus zu bewegen, der Atmen bewegt den Körper, deine Bewegung kommt aus der Mitte und nicht aus deinen Armen und Beinen (natural movement Konzept).

Die Idee hinter jeder Bewegung ist es, zu lernen, wie man den Körper bewegt um zu fühlen und zu heilen. Spannung in deinem Körper wird dich verletzen, während Leichtigkeit alles sehr viel einfacher macht. Es geht um die Dynamik während wir uns bewegen und nicht darum, wie es von Außen aussieht. Bring dich selbst komplett ein und konzentriere dich nur auf dich.

Affirmation der Woche: Being - moving - healing