

Die Kunst der Entspannung

„Der entspannte Mensch kann mehr und bessere Arbeit leisten, hat mehr Lebensfreude, braucht weniger Schlaf und hat bessere Beziehungen zu anderen Menschen. Die Fähigkeit zu entspannen kann dein gesamtes Leben positiv verändern!“

Swami Paramahansa Satyananda Sarawati

**Die Wurzel aller Anspannungen liegt im Geist,
in der Art und Weise wie man denkt!**

Was ist Entspannung und wie wirkt Entspannung auf den Körper?

Entspannung ist ein Zustand, in dem man sich wohl fühlt, ein Zustand, in dem sich Körper, Geist und Seele in seelischer Balance befinden und Druck, Anspannung und Belastung fehlen.

Sich entspannen zu können, ist eine ganz natürliche Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt, jedoch leider bei vielen Menschen verloren gegangen ist.

In einer Zeit, in der sich eine immer komplexer werdende Welt immer schneller dreht, ist die Fähigkeit zu entspannen und für einen Moment innehalten zu können, um wieder einmal tief ein- und auszuatmen und die eigene Mitte wieder zu finden, ein unverzichtbares Sein.

Immer mehr Menschen fällt es jedoch schwer sich richtig zu entspannen.

Darum ist das Erlernen und regelmäßiges Anwenden von Entspannungsmethoden sehr zum Empfehlen.

Entspannungsstellung YOGA Shavasana



Der wohl wichtigste Aspekt beim Üben von Asanas (Körperhaltungen) ist die Entspannung!

Wenn dies bei einigen Stellungen eher schwer vorstellbar ist, so soll es doch versucht werden. Ein Gefühl des Loslassens, der Leichtigkeit und Entspannung soll sich entwickeln und wahrgenommen werden.

Es ist wichtig beim Üben von Asanas (Körperhaltungen)zwischen den verschiedensten Stellungen zu entspannen. Das Entspannen hat die gleich große Bedeutung wie die Asanas (Körperhaltungen)!

Durch die Entspannungsphase kann sich die vorangegangene Übung entfalten und die Atmung und der Kreislauf normalisieren, um sich für die nächste Übung bereit zu machen.

Es sollte zwischen zwei Asanas (Körperhaltungen) von unterschiedlicher Wirkung ZB.: zwischen Vorwärts- und Rückwärtsbeugern mindestens 1-3 Minuten entspannen!

Zudem ist es sehr zum Empfehlen eine Vor und Schlussentspannung von zirka 5-10 Minuten durchzuführen, dadurch wird der Körper und Geist sanft vorbereitet für die vorgesehene Übungsfolge, sowie nach der Übungsreihe, dass der Geist und Körper zur Ruhe kommen.