

Studio Yogabriel Yoga & Pilates

Ihr Partner für Fitness & Gesundheit



Yoga Praxis

*Yogabriel in der Praxis ein Yoga, welches sich auf das Bewegungssystem bezieht. Das sind meine täglichen Interessen an einem Modell des Körpers zu arbeiten. Daraus resultiert ein Denkmodell mit fortlaufender Körperentwicklung, was den Geist und die Seele für ein enorm höheres Bewusstsein konditionieren kann. Der Mensch im Zentrum der Bewegung, das Bewegungssystem im Mittelpunkt für ein professionelles Yoga für mehr Konzentration, Ruhe, Wachsamkeit, Symptombefreiung, Intuition und Ausgeglichenheit.

Den meisten von Ihnen ist Yoga schon ein Begriff. Aber seine genaue Bedeutung liegt oft hinter nebulösen Vorstellungen von bärtigen Weisen auf einem Nagelbrett, oder von Leuten, die zu den seltsamsten Zeiten auf dem Kopf stehen, verborgen. Dies sind Auswüchse des Fakirismus – von Fanatikern praktiziert – und haben nichts mit der wirklichen Lehre des Yoga zu tun, wie sie in den Sanskrit-Büchern dargelegt wird.



Ebensowenig ist Yoga nur etwas für die junge Generation, selbst wenn immer mehr Jugendliche Yoga für sich entdecken. Die wahre Schönheit von Yoga liegt in seiner unendlichen Vielfalt, die jedem, gleich welchen Alters, welchen Geschlechts, welcher Religion, etwas bietet. Yoga führt unmittelbar zum Erfolg.

Ja, was ist Yoga dann eigentlich, und wie wirkt Yoga? Grundsätzlich unterscheidet man zwei grosse Bereiche. Hatha-Yoga, mit seinen Asanas (den Körperstellungen) und Yoga der Meditation, von dem es wiederum fünf Formen gibt, z.B. Jnana-Yoga für Intel- lektuelle, eine Meditations-Technik, die auf Wissen basiert. Ein musikalischer Mensch wird sich vielleicht für Mantra-Yoga entscheiden, bei dem durch einen

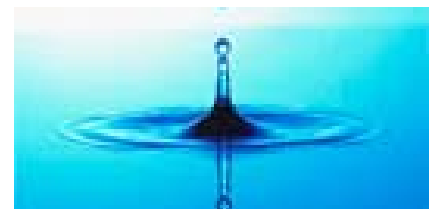
monotonen Sing-Sang ein tranceähnlicher Zustand erreicht wird. Ein selbstloser Mensch übt schon unbewusst eine Form des Bhakti-Yoga aus, denn Bhakti-Yoga ist Yoga der Liebe und des Dienstes am anderen.

In diesem Beitrag an Euch liebe Übende oder Interessenten an *Yogabriel geht es um Hatha-Yoga, die einzige Form des Yoga, die sich mit der Disziplin des Körpers befasst. Natürlich ist es nur ein kleiner Teil des Ganzen, jedoch ein sehr wichtiger. Hatha-Yoga ist die erste Stufe auf der Leiter, die zum Endziel Samadhi, der Selbsterkenntnis, führt. Hatha-Yoga, den Körper beherrschen, damit sich Geist und Seele frei entfalten können. *Yogabriel beschreibt Yoga folgendermassen: „Seele und Geist werden ruhig und ausgeglichen durch die Beherrschung des Körpers und der Gefühle. Der Weg führt zum Sichtbarwerden, dem Erkennen des Eigentlichen des wahren und höchsten Wesens. Dieses „wahre und höchste Wesen“ kann man sich als das Gute in uns, als eine Klarheit in uns vorstellen.



*Yogabriel, wie der Name bereits darauf hinweist, habe ich eine eigene Lernmethode entwickelt, die Euch während jeder Stunde inspiriert und ein Stück näher zu Samadhi führt. Gut, wir wissen jetzt was es bedeutet den Geist näher kennenzulernen. Damit wir uns auf diesen Weg vorbereiten können, würde es mich sehr freuen Dein Yogalehrer zu sein. Ich helfe, motiviere und lebe das Yoga in vielen Bereichen vor, zeige Euch, wie man sich mit Yogaübungen von Schmerzen befreit, damit sich der Geist angenehm entfalten kann. Lesen Sie weitere Beiträge, die von den Bildern auf meiner Frontseite illustriert sind. Wünschen Sie den aktuellen Stundenplan, dann freue ich mich auf ein Mail und sende Ihnen noch am selben Tag meine Meinung oder beantworte Fragen bzw. sende Ihnen den Stundenplan.

*Yogabriel: MBS/ Dipl. Yogalehrer, ca. 10'000 Std. Erfahrung in der Unterrichtspraxis.



***Studio Yogabriel* Yoga & Pilates**

8002 Zürich | 079 352 46 60 | info@yogabriel.ch | www.yogabriel.ch