

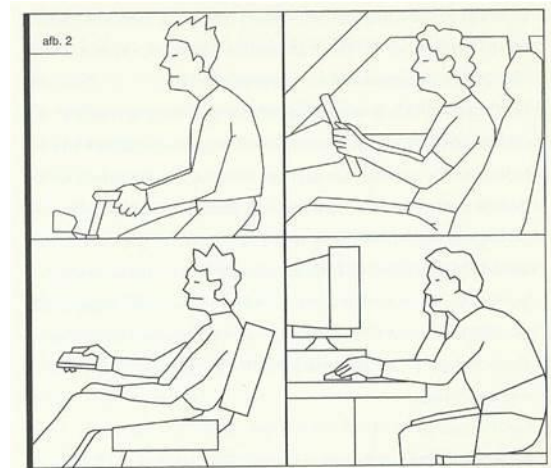
## Information zum Yoga - gradlinig und effektiv

### *Kraft und Flexibilität im Gleichgewicht*

Bei allem, was wir tun, gebrauchen wir unsere Muskeln. Nahezu jeder Mensch wird aufrecht geboren, aber in dem Maße, wie wir älter werden, werden wir steifer und „krummer“. Diese Versteifung und „krumme“ Haltungen beginnen langsam, aber sicher die natürliche, freie Balance und Bewegung unseres Körpers zu stören.

Jeder baut seine eigenen, individuellen Haltungs- und Bewegungsmuster auf. Diese werden schließlich zu unsere Gewohnheitshaltungen.

Unser Körper bewegt sich oft zu wenig, und die falsche Haltung, die wir dabei einnehmen, wird eine derart starke Gewohnheit, dass wir sie auch außerhalb der Arbeitszeit häufig beibehalten: auf dem Fahrrad, im Auto, beim Fernsehen, vor dem Computer usw. So verringert sich allmählich die Mobilität unseres Körpers, und die Wirbelsäule versteift an verschiedenen Stellen - vor allem im Nacken- und Schulterbereich im oberen Rücken. Wenn der Rücken steif wird, heißt das, dass es dort Muskeln gibt, die fortdauernd angespannt werden, um dem Rücken eine bestimmte Haltung zu geben. Die Spannung, die dafür nötig ist, wird so groß, dass die Muskeln sich auf die Dauer überhaupt nicht mehr entspannen können: Sogar beim Schlafen sind sie dann angespannt, mit der Folge einer verminderten Durchblutung des Gewebes.



Durch das Entwickeln solcher Gewohnheitshaltungen werden einige Muskeln durch die konstante Anspannung permanent zu kurz und zu stark, und in der Folge kommt es dazu, dass bestimmte Teile des Skeletts zu stark aufeinander zu gezogen werden. Andere Muskeln dagegen werden zu lang und zu schwach. Untersuchungen beweisen, dass viele (Schmerz-)Beschwerden dadurch entstehen, dass einander gegenüber liegende Muskelgruppen nicht gleich stark sind. Oft sehen wir z.B., dass bei einem Menschen die eine Schulter höher steht als die andere.

Wenn Muskeln dauerhaft verkürzt sind, ist keine Rede mehr von ihrer spontanen Verlängerung in der Entspannung; die Verkürzung bleibt dann nicht nur tagsüber, sondern sogar in der Nacht erhalten. Das führt in letzter Konsequenz zu allerlei Bewegungseinschränkungen.

Das Yoga-Programm „Kraft und Flexibilität“ richtet sich vornehmlich auf Mobilität, Kraft und Beweglichkeit, wodurch versteifte Muskeln wieder entspannen können, während geschwächte Muskeln wieder stärker und aktiver werden. Das Ergebnis dieser außergewöhnlichen Methode ist, dass Sie Ihren Körper, auch wenn Sie arbeiten, wieder als entspannt und leicht erfahren können. Physisch und mental bauen Sie eine größere Bewusstheit und Spannkraft auf.

Wie ist der Unterricht aufgebaut? Eine Unterrichtsstunde besteht aus 3 Phasen:

1. Fokus
2. Bewegen & Koordination
3. Kraft- und Konditionsaufbau

Diese Vorgehensweise beinhaltet einen ganz anderen Zugang als (passive) Entspannungsübungen. Bei Entspannungsübungen verändern sich die überlasteten muskulären Anspannungs-Schemata nicht und daher verschwindet die Anspannung auch nicht aus Ihrem Körper.