



Somatic Yoga

AUFRECHT STEHEN - MÜHELOS UND LEICHT BEWEGEN

Sonntag 14. November 2027
12.00 - 15.30 Uhr
im Yogastudio Luzern

KURSKOSTEN
KURSLEITUNG
ANMELDUNG

FR. 90.- inklusive Kursunterlagen als PDF
Pia Fischer, Yoga-und Meditationslehrerin, KleinTechnique Lehrerin
Yogastudio Luzern - <https://www.yogastudio.ch/workshops/>

Unsere Struktur ist stark von unserer Geschichte geprägt. Wir übernehmen Verhaltensmuster von uns nahestehenden Menschen, erleiden Unfälle, verletzen uns, führen ein Leben im Sitzen oder rennen ständig gestresst herum – all diese Faktoren bestimmen unsere Struktur mit. Unsere Haltung zeigt, wie wir uns in und mit dieser Struktur bewegen und leben.

Ich sehe in den letzten Jahren z.B. viele Menschen, die ihren Kopf oft und lange nach vorne beugen, um auf ihr Smartphone zu schauen. Diese von der Natur nicht vorgesehene ständige Vorneigung des Kopfes verändert nicht nur die Körperhaltung, sondern auch die Art und Weise, wie sich die Knochen darauf einstellen um diese unnatürliche Kopfhaltung ausgleichen. Hier wirkt sich die ungünstige Haltung direkt auf die Struktur aus. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass die ständige Neigung des Kopfes am Hinterhauptsbein zu einem hornförmigen Knochenauswuchs führt.

Unsere Körperhaltung ist ein Zusammenspiel verschiedenster Elemente. Die Knochen spielen dabei eine grundlegende Rolle. Auch die Schwerkraft erzeugt ein Kraftfeld, in dem sich deine Muskeln ausrichten, anordnen und halten können. Auf diese Weise wird die knöchernen Struktur mit dem energetischen System des Körpers verbunden, ohne dass du dich anstrengen oder halten musst. Wenn die Knochen ausgerichtet sind, können sie der Schwerkraft leicht widerstehen und werden nicht von ihr nach unten gezogen – du hältst dich ohne Anstrengung und ohne viel Muskelenergie aufrecht.

Neben einer theoretischen Einführung lernst Du in diesen Stunden eine Yogapraxis, die Du dann einfach zu Hause üben kannst.

KEINE VORKENNTNISSE NOTWENDIG!