Studio Yogabriel
Yoga & Pilates

Ihr Partner für Fitness & Gesundheit

Meditation

Der Anfang ohne Ende
*Yogabriel beschreibt die Meditation als den Kern des Yoga, sein wichtiges Hilfsmittel und sein höchstes Ziel. Meditation ist der Definition nach transzendent. Innerhalb der Yogalehre nimmt die Meditation, nicht die Körperschulung des Hatha-Yoga, den grössten Raum ein. *Yogabriel, ein Yogastil für Anfänger & Fortgeschrittene, begleitet auf dem Weg über Hoch und Tief, mit dem Ziel einer Selbsterkenntnis und faszinierender Selbstverwirklichung. Wer sich für Yoga in seiner Gesamtheit interessiert, wird versuchen, ein höheres Bewusstsein zu erlangen, sich selbst zu erkennen, um schliesslich den Frieden der Seele zu finden. Die Menschen meditieren nicht weil sie sich vor irgend jemand verstecken wollen, sondern weil sie sich aufladen mit Glück, Frieden und Zufriedenheit. Meditation bedeutet noch sehr viel mehr. Sie lehrt uns die Energie, die Weisheit, die Kraft und den inneren Frieden aus dem eigenen Selbst heraus anzuzapfen. Regelmässiges meditieren befreit von Unruhe, Unzufriedenheit, Stress, Angst, Enttäuschung und Niedergeschlagenheit.

Meditation in der Praxis
Es ist nicht ganz einfach das Meditieren zu unterrichten, genauso wie es nicht ganz einfach ist, jemanden das einschlafen oder erwachen beizubringen. *Yogabriel hat dazu am Morgen eine Yoga Meditations-therapie entwickelt, die mit einfachen Übungen praktiziert wird. Um 7 Uhr früh setzen wir uns mit gekreuzten Beinen und üben bis es jedem gelingt in den Lotussitz zu kommen. Meditation ist auch ohne Lotussitz möglich, denn alleine das Bemerken der verschiedenen Strömungen, die im Hirn ablaufen, genügt um zu sich „Selbst“ zurück zu finden.
Die Meditation können wir auch nicht erzwingen, doch im Gegensatz zum Schlaf ist sie ein bewusster Zustand. Wir benötigen eine gewisse Willenskraft, um im Zustand des höheren Bewussteins zu verharren.

Die Yogische Lebensweise
Nachdem wir das Thema Meditation unter das Dach der Reinheit gebracht haben, werden wir bald erfahren wie sehr es für die Ziele notwendig ist. Geduld kann den Geist zügeln und die Ruhe mit der gewonnenen Körperarbeit zur Wachsamkeit führen. Die guten Vorbereitungen treffen wir in der Yoga Praxis mittels Asanas (Körperstellungen). Körper und Geist sind die Themen: Arbeitet der Körper in der Struktur, welche zur Streckung führt, wird sich der Geist beruhigen, und wir kommen dem Ziel immer näher.

Körper und Geist vorbereiten
Morgenstund hat Gold im Mund, um die kostbare Zeit am Morgen für die Meditation zu nutzen. Mit ein paar Atemübungen vor der Meditation beginnen wir den Tag so positiv wie möglich. Alles was sich im Schlaf an Apfallprodukten (Tamas) angesammelt hat und am Morgen noch als Trägheit empfunden wird, löst sich allmählich auf. Schon durch eine erfrischende Dusche, die nicht nur körperlich sauber macht, sondern auch belebende neue Energie spendet. Ayurveda: Die indische Ayurveda-„Lebenswissenschaft“ empfielt, den Körper danach einzuölen, um ihn zu kräftigen und vor äusseren Energien zu schützen.

Anmeldungen…
für die Meditation, nehme ich gerne auf dieser Adresse entgegen: info@yogabriel.ch