


[DOWNLOAD](#)


Yoga als Partnerübung. Die Gestaltung einer Yoga-Stunde zum Mitmachen

By Julia Plasse

GRIN Publishing Jan 2016, 2016. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Studienarbeit aus dem Jahr 2015 im Fachbereich Sport - Sportarten: Theorie und Praxis, , Sprache: Deutsch, Abstract: Die heutige Zeit stellt eine Vielzahl von Anforderungen an uns Menschen. Nicht nur im Berufsleben, auch im Privatleben und in alltäglichen Situationen müssen wir uns häufig anpassen oder gar 'verdrehen' um flexibel zu bleiben und allen Ansprüchen gerecht zu werden. Unsere körperlichen Spannungen entstehen oft aufgrund von Angst, Sorgen und Frustration. Durch das Üben von Drehhaltungen können wir sowohl körperliche Verspannungen wie auch mentale Blockaden lösen und die Qualität des 'Loslassens' erfahren. In der Yoga-Praxis unterstützt uns der Drehsitz (Matsyendrasana) unseren Blickwinkel zu verändern und bietet uns eine geistige Pause. Auf körperlicher Ebene wird die Muskulatur der Wirbelsäule entlastet und gleichzeitig beweglicher. Die inneren Bauchorgane werden sanft massiert und durchblutet. Bereits in der Hatha Yoga Pradipika wird erwähnt: 'Matsyendrasana hebt den Appetit, indem sie das Magen-Feuer entfacht und zerstört schreckliche Beschwerden im Körper. Wenn sie durchgeführt wird, lässt sie Kundalini steigen und macht den Mond fest.' (Hatha Yoga Pradipika, 1,28) Das Üben dieser Asana wird als Partnerübung angeleitet, was ein verbessertes Verständnis nicht nur für uns selbst, sondern auch für unseren Partner gegenüber...



READ ONLINE
[5.05 MB]

Reviews

This written ebook is wonderful. This is certainly for anyone who statte there was not a really worth studying. You may like how the author compose this pdf.

-- **Odessa Graham**

Very beneficial for all class of folks. Indeed, it can be perform, nevertheless an interesting and amazing literature. I discovered this ebook from my i and dad suggested this pdf to find out.

-- **Leatha Luetngen Sr.**