

Beispiel: Rückenleiden

Zunächst wird der Yogalehrer untersuchen, welche Art von Bewegung Ihnen gut tut, wird Art und das Ausmaß der Einschränkung feststellen.

Dementsprechend wird er/sie Ihr Übungsprogramm zusammenstellen und Sie im Yogakurs besonders sorgsam anleiten.

Gerade hier ist es wichtig, Schmerzen wahrzunehmen und die eigene Grenze zu respektieren. Häufig ist das Bewegungsausmaß am Anfang sehr eingeschränkt. Mit dem Atem und „gewusst wie“ gelingt es dennoch, tiefer und tiefer in die Übung zu gehen.

Wichtig sind Körperbewusstsein, Ruhe und Achtsamkeit in der Ausübung der Asanas, die Auswahl geeigneter Übungen und die regelmäßige Yogapraxis unter fachkundiger Anleitung.

Das Sri Sai Prana Yoga® unterstützt die Heilung schmerzhafter Rückenleiden durch Stärkung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, Lösung von Verklebungen der Faszien, Lockerung von Blockaden und durch die gezielte Auf- und Ausrichtung des Körpers.



Beispiel: Fibromyalgie

Menschen mit Fibromyalgie haben meist einen jahrelangen Leidensweg mit chronischen, heftigen Schmerzen hinter sich. Typischerweise besteht ein schmerzhafter Reizzustand der Sehnenansätze, Muskeln und allgemein Weichteilen des Bewegungsapparates.

Oft gehen die Schmerzen mit Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen und Störungen der inneren Organe einher.



Das Therapiekonzept wird individuell angepasst sein und umfasst je nach Verträglichkeit medikamentöse Therapie, komplementäre Heilweisen wie z.B. die Prana-Heilung nach Grandmaster Choa Kok Sui, im Einzelfall auch Psychotherapie und als wesentlichen Bestandteil Yoga.

Das Sri Sai Prana Yoga® ist hier besonders und bestens geeignet, weil es das Wissen um die energetische Anatomie und ihre Bedeutung für das Funktionieren des Körpers einschließt.



Sri Sai Prana Yoga®



Sri Sai Prana Yoga® - gezielt einsetzen

Yoga als Vorsorge und Therapie



Yoga bedeutet Einheit und betrachtet unseren Körper als ganzheitliches System. Die Quelle intuitiven Wissens und all unserer Regenerationskräfte hat ihren Ursprung in unserem höheren Selbst. Das Ziel des Yoga ist die Förderung unserer Gesundheit auf allen Ebenen, die Einheit von Körper und Geist und der ungehinderte Zugang zu unserem höheren Selbst.

Das Sri Sai Prana Yoga stellt eine Synthese zwischen Prana-Heilung und traditionellem Yoga dar. Es fußt auf dem bewährten Hatha Yoga, das auf Sri Sivananda zurückgeht und zeichnet sich durch seine besondere Güte und umfassendes Wissen über energetische Zusammenhänge von körperlichen und Atemübungen, Mudras, Bandhas, yogischer Ernährung und Lebensweise aus.

Dies ist die Basis für die Auswahl der Yogatechniken und Asanas für bestimmte Indikationen. Sri Sai Prana Yoga® ist handfest und subtil zugleich. Es integriert ohne große Worte und Theorien Spiritualität in den Alltag und nutzt sie schon vorsorglich für physische Ausgeglichenheit und eine gute körperliche Verfassung. Oft hört man von Kursteilnehmern nach einer Pause: „Unser Yoga hat mir richtig gefehlt. Es gibt mir Kraft und bringt mich zur Ruhe.“

Jede Störung körperlicher wie psychischer Art geht mit einer Veränderung im Energiekörper des Menschen einher. Wir finden Energiemangelzustände, Energiestaus oder Blockaden.

Yoga ermöglicht es uns, Energie zu generieren und diese gezielt in bestimmte Körperregionen zu führen. So können wir Hindernisse und Blockaden auflösen und das Energieniveau gezielt erhöhen.

Yoga hat einen tiefgreifenden und umfassenden Effekt. Es stärkt nicht nur die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit, es fördert auch die Koordination. Es wirkt ebenso auf die Funktionen der inneren Organe regulierend und aktivierend, löst Blockaden und wirkt harmonisierend, entlastend und stärkend - auch auf psychischer Ebene.

So wird es auch zur Verbesserung von Stoffwechsel- und hormonellen Störungen wie Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Menstruations- und klimakterischen Störungen, bei Hauterkrankungen und Verdauungsstörungen eingesetzt.

Yoga gehört zu den Methoden der ganzheitlichen Heilung.

Es macht nicht nur Spaß, bringt unmittelbar ein gutes Lebensgefühl und Entspannung, es sorgt auch für eine gute Gesundheit.

Oft besteht Unsicherheit darüber, ob es Krankheiten gibt, die Yoga verbieten.

Das lässt sich eindeutig beantworten: nein. Man passt Art und Schwierigkeitsgrad der Übungen den Beschwerden an und wählt gezielt bestimmte Asanas aus, die einen positiven Effekt haben.

Sukshma Yoga z.B. ist ein sehr subtiles, einfach auszuführendes Yoga mit dennoch tiefgreifender Wirkung. Dies ist selbst bei schweren Erkrankungen möglich.

Bei einem erhöhten und medikamentös nicht sicher eingestellten Bluthochdruck z.B. verbieten sich in der Regel Umkehrübungen. Andererseits werden die Selbstheilungskräfte des Körpers gerade dadurch angeregt, dass krankhafte Zustände vom Körper registriert und auf diesem Weg die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

So kann man sehr vorsichtig, verhalten und kurz als Anreiz für die Regulationsmechanismen des Körpers auch leichte Umkehrübungen durchführen, die gerade die energetischen Zentren ansprechen, die den Blutdruck regulieren.

Gleichzeitig hilft Yoga, die endokrinen Funktionen und die psychische Verfassung zu harmonisieren, die für die Entwicklung des Blutdrucks maßgeblich sind.

Kontakt

Informationen:

Sri Sai Verein für Yoga und Meditation e.V.

Tel.: 0172 - 42 48 768

Email: verein@srisaipranayoga.org

Web: www.srisaipranayoga.org

