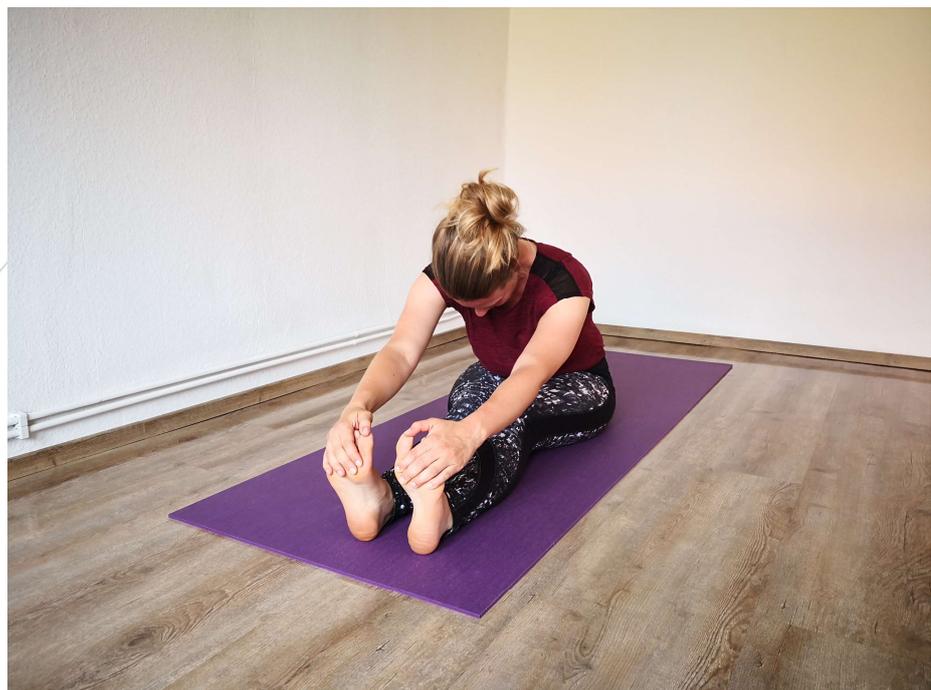


10 einfache Strategien, wie Du eine regelmäßige Yogaroutine etablierst

Körper und Geist nicht länger als Hindernis, sondern als
Möglichkeit erleben



Der Körper schmerzt und der Kopf steht vor lauter Gedanken und Problemen nicht mehr still. Eine



Abwärtsspirale nach unten entsteht und nimmt einem die Freude am Leben. Selbst erholter Schlaf wird zur Herausforderung. Vielleicht kannst Du nicht mal mehr ohne Wachmacher Getränke motiviert in den Tag starten, geschweige denn den Tag durchhalten. Doch Du hast gar keine Zeit, um Dich darum zu kümmern, denn Du bist für Deinen Berufsweg und andere Menschen verantwortlich.

Hast Du manchmal das Gefühl Körper und Geist machen überhaupt nicht was Du willst und alles arbeitet irgendwie gegen Dich? Du hast bereits die Erfahrung gemacht wie wichtig ein gut funktionierender Körper und Verstand sind, weißt aber einfach nicht wie Du Dich zeiteffektiv darum auch noch kümmern sollst und hast vieles schon angefangen und wieder abgebrochen? Auf den Zusammenbruch warten willst Du nicht.



Yoga ist eine **Aufwärtsspirale**: Fokussiert Denken und Handeln, Rückgang von körperlichen und emotionalen Schmerzen mit dem Ergebnis von innerer Freude und Zufriedenheit mit sich und dem Leben. Weniger Schlaf mehr Energie und Zeit für Dir wichtige Dinge im Leben.

Um Yoga wirkungsvoll und nachhaltig zu erlernen, ist die richtige Atmosphäre und Vermittlungsart wichtig, nur dann sind alle Dimensionen und Vorteile des Yoga erfahrbar. Falsch ausgeführt kann Yoga sogar schaden. Prevenzio begleitet Dich mit einer klaren Anleitung beim Erlernen und üben einer ursprünglichen Yogaform. Es ist wie ein Same der einmal gepflanzt nicht mehr verloren gehen kann und Dir in allen Lebenslagen helfen wird und bei richtiger Pflege wunderschön erblüht.

1. Zeit nehmen fürs Praktizieren

Ja Du brauchst Zeit um zu praktizieren. Gewinnst aber an Energie und Konzentration für den Tag und bist viel

effizienter. Du erledigst also mehr in weniger Zeit. Auf lange Sicht verringert sich sogar der Schlafbedarf, Du schläfst tiefer und morgens ist dein Akku wieder bei 100%, was unglaublich Zeit spart. Die richtige Praxis kombiniert mit der für Dich optimalen Ernährung ist eine unglaubliche Energiequelle. Auch Deine Familie und Dein Job haben am Ende mehr von Dir.



Um die Tiefe der Yogapraxis zu erfahren, brauchst Du ein ungestörtes und ordentliches Umfeld, was Dir ein sicheres Gefühl gibt die Augen die meiste Zeit geschlossen zu halten. Das stärkt die innere Wahrnehmung, denn jeder Reiz der fünf Wahrnehmungssinne führt nach außen. Erschaffe Dir eine optimale Atmosphäre. Im Idealfall brennt eine Öl-Lampe, Kerze oder Salzlicht. Handys haben neben der Yogamatte nichts zu suchen, auch nicht als Timer und sollten lautlos oder ganz ausgeschaltet sein. Sorge dafür, dass keine Tiere oder liebevolle Menschen Dich in Deiner Praxis unterbrechen. Besonders geeignet ist dabei eine frühe Uhrzeit. Übe zu Beginn am gleichen Ort um die gleiche Uhrzeit.

2. Optimale Atmosphäre



3. Die Vorteile bei einer Abfolge zu bleiben

Vielleicht ist Dir nicht klar, wie lange und in welcher Reihenfolge die Positionen gehalten werden sollen und

es gibt viel zu viele Varianten. Wenn Du erst überlegen musst, was Du heute übst ist die Hürde anzufangen viel höher. Die ganzen modernen Yogastile mischen ohne Ende und verlieren dabei die Wissenschaft hinter dem Yoga aus dem Auge. Die Funktionen unseres Körpers und Geistes haben sich jedoch grundlegend nicht verändert. Leider führt dies dazu, dass man als Yoga Übende/r nicht alleine weiß was man wie üben soll und wenn die versprochene Wirkung nicht eintritt wird zu früh nachgelassen. Ein ganz klarer, immer gleichbleibender Ablauf erleichtert die Praxis absolut. Yoga wird zur Meditation in Bewegung. Einmal angefangen, läuft es ganz von alleine. Der Geist wird fokussierter und weniger zerstreut. Du kommst in die Tiefe. Du lernst viel über den Einfluss Deines Verhaltens am Vortag durch Beobachtung. So kannst Du langfristig etwas verändern und die Person werden, die Du sein willst.

Die Disziplin wächst mit regelmäßiger Praxis, übe trotzdem auch wenn Du keine Lust hast, müde bist

4. So baust Du die nötige Disziplin auf

oder andere Ausreden hast, sieh das als Herausforderung und nimm wahr was sich verändert. **TIPP: Übe immer um die gleiche Uhrzeit und nimm jedes Mal vorher eine lauwarme Dusche. Besonders gut geeignete Startzeit für die Praxis 5:30Uhr.** Versklave Dich aber nicht indem Du sagst bis ans Ende des Lebens übe ich jetzt jeden Tag, was für eine schwere Last. Schau einfach wie Du heute praktizieren kannst, nur heute, das ist alles. Experimentiere und übe 80 Tage lang jeden Tag die gleiche Abfolge. Du kannst mit dem Sonnengruß bei sechs Runden anfangen und Dich auf 12 Runden steigern und Dich danach in Rückenlage entspannen. Sieh was passiert, bis es wie Zähneputzen wird. Beim Üben geht es mehr um die innere Wahrnehmung, als perfekt zu sein.

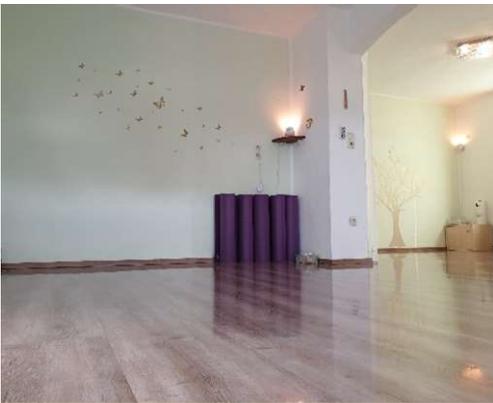
In Gruppen und mit Yogalehrer zu üben hat seine Wichtigkeit.

5. Alleine üben ist wichtig. Kurse als Optimierung

Dies ersetzt jedoch nicht die eigene selbstständige Praxis. Kurse sind gut, um Abfolgen zu erlernen, Korrekturen zu erhalten und in Austausch mit anderen Yogis zu kommen. Das hilft sehr bei der Motivation und wenn andere von ihren Erfolgen und Veränderungen berichten, dann bringt einen das weiter. Um optimalen Nutzen zu erhalten und in die Tiefe zu kommen Bedarf es jedoch zusätzlicher eigener Praxis. Ob Du wegen

Reduktion von Schmerzen oder zur Ruhe bringen des Geistes angefangen hast, nur durch Übung gelingt Dir die Beherrschung von Körper, Gedanken Emotionen und Lebensenergie. Es liegt alleine in Deiner Hand. Tipp: Mache folgenden Online Kurs, um Deine innere Welt zu gestalten:

www.innerengineering.com/de/



6. Kein Vergleich mit anderen oder sich selbst

In unserer Gesellschaft wird es uns von Kind an beigebracht sich mit

anderen zu messen. Im Yoga geht es nicht darum etwas besser zu machen als jemand anderes oder weiter in die Position zu kommen als am Vortag. Im Gegenteil das führt zu Verletzung und Frust. Manchmal passiert es erst nach Monaten, das Fortschritt fühlbar wird, nicht nur auf körperlicher Ebene. Manchmal fühlt es sich auch an, wie ein Rückschritt. Es geht darum herauszufinden wer Du wirklich bist und zu bestimmen wer Du sein willst. Mensch zu sein ist eine unendliche Möglichkeit die Existenz dessen, was Du bist zu erfahren.



7. Auch Du bist geeignet Yoga zu üben

Vielleicht hast Du ein Bild von Yoga Haltungen im Kopf wo Menschen in unerreichbar erscheinenden Positionen zu sehen sind. Im Yoga kannst Du

wundervolle innere Erfahrungen machen egal, wie beweglich Du bist. Dafür brauchst Du die richtige Atmosphäre. Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer sind tolle Nebeneffekte beim Yoga und kommen mit der Zeit. Du wirst auch die Positionen und Abfolgen immer mehr genießen und Dich lebendiger fühlen. Disziplin kannst Du übrigens durch Yoga gewinnen, das Lösen der Identifikation ist sehr hilfreich, was Du also benötigst ist Abstand zu Deinem Körper und Geist. Mit dem nötigen Abstand kannst Du beobachten und verändern. Die Ausführung von Isha Kriya ist hierbei ein nützliches Werkzeug.

<https://www.youtube.com/watch?v=nWhUQ5CMc8>

Der Verstand kommt mit Tausenden Ausreden warum es jetzt nicht geht Yoga zu machen. Tu es jeden Tag zur gleichen Zeit und sieh selbst was passiert. Ignoriere die Gedanken und fang trotzdem an. Trainiere Disziplin und wachse über Dich selbst hinaus.

8. Stelle Dich an die erste Stelle

Es ist wie mit dem Zähneputzen. Am Anfang war die Mutter da und hat sichergestellt, dass Du deine Zähne richtig putzt. Sie hat Dir beigebracht, was alles dadurch verhindert werden kann. Würdest Du heute freiwillig drei Tage ohne Zähne putzen herumlaufen? So ist es auch mit der eigenen Yogapraxis, dafür brauchst Du die ersten sechs Monate Disziplin und Willensstärke um den Körper und Geist in die Richtung zu formen. Ab dann willst Du auch nicht mehr ohne Dich so unglaublich gut zu fühlen Dein Leben angehen. Stelle Dich hier an die erste Stelle denn, wenn Du Dich zu einem ausgeglichenen, liebevollen, kraftvollen und energiegeladenen Menschen machst, dann sind andere Personen gerne in Deiner Nähe und Probleme werden zu lösbaren Herausforderungen.

9. Der Einfluss von Essensweisen

Dieser Einfluss ist den meisten Menschen nicht bewusst. Falsche Ernährung führt zu Übersäuerung, bringt Steife und Völlegefühl. Wer hat

da schon Lust sich zu bewegen. Dazu zählt: was, wie oft, wann und wie viel man isst. Das geht sogar so weit in welcher Stimmung das Essen zubereitet und gegessen wird. Bitte nicht vergessen, beim Essen integrierst Du ein anderes Stück Leben, es wird zu Deinem Körper, dies ist kein einfacher Prozess. Wer zu spät abends isst schläft weder richtig noch verdaut er optimal, es entsteht Trägheit. Zwischen Mahlzeit und schlafen gehen sollten mindestens 2,5h Zeit liegen und zwischen den Mahlzeiten 6-8h. Der Magen sollte leer sein, denn sonst drücken die Organe im Liegen aufeinander. Vor der Yogapraxis gilt auch einen leeren Magen zu haben. Vier Stunden vorher letzte Hauptmahlzeit und zweieinhalb Stunden vorher der letzte Snack. Eineinhalb Stunden vorher nur noch Wasser zu sich nehmen.

Ein großer Fehler ist es wenn Deiner Praxis Hoffnung oder Angst zu Grunde liegt oder der Wunsch etwas wahrzunehmen, dann hat es seine Grenzen. Mache Deine Yogapraxis mit Freude. Nicht mit der Hoffnung es zu schaffen oder der Angst es nicht zu schaffen. Mach es mit Freude.

10. Mit mehr Hingabe üben

Wenn Du Dich immer wieder ablenkst, auf das Handy schaust, aus dem Fenster guckst, die Augen offenlässt und Probleme während des Übens lösen willst, durch ständiges Grübeln, dann bist Du nicht im Yoga. Die Verbindung von Bewegung und Atmung oder das Beobachten der Atmung in einer Haltung sind der Schlüssel in der Yogapraxis. Wenn Du noch keine Einführung ins Yoga bekommen hast, dann probiere Dich für zwanzig Minuten hinzusetzen und lasse die Augen die ganze Zeit geschlossen. Beobachte nur den Atem. Gedanken kommen, ignoriere sie und beobachte weiter den Atem. Du wirst merken, dass diese Übung

Dich wahnsinnig machen kann. Der einzige Unterschied ist, dass Du jetzt bewusst erkennst, was da den ganzen Tag in Deinem Kopf abgeht. Yoga hilft Dir den nötigen Abstand zu gewinnen und somit Transformation möglich zu machen.

“Das Leben ist zu kurz, um seinen Körper und Verstand als Hindernis zu erfahren und seine Chancen und Träume zu verpassen”



„Bist Du bereit für
Deine persönliche
Transformation?“

**JETZT
KURS
FINDEN**



prevenzio

YOGA • MASSAGE • FEELGOOD-MANAGEMENT

...stark für's Leben!