

eIQI motion awareness yoga Yoga der Achtsamkeit

eIQI motion awareness yoga beeinflusst in positiver Weise den vernachlässigten, unsensibel gewordenen Körper und den „modern“ angepassten Geist mit dessen Überlastung in der Hektik und Hysterie des 21. Jahrhunderts.

Durch Achtsamkeit, Beobachtung und die Koordination von Atem und Bewegung wird die Selbstwahrnehmung geübt, neu erforscht, verändert, umprogrammiert oder sogar neu programmiert. Dadurch wird wieder die Voraussetzung geschaffen, ungünstige, erworbene Verhaltensmuster abzulegen, sofern man dazu bereit ist.

Neben Gesundheitsprävention, Stressbewältigung und Wohlbefinden wirkt eIQI motion awareness yoga grundlegend auf das sich wieder Selbsterfahren des Einzelnen.

Viele Menschen haben das Gefühl, den Kontakt zu sich, als auch zu ihrer Natur verloren zu haben und empfinden diesen Zustand unbewusst als Defizit und Makel, eine innere Leere wird versucht mit allem Möglichen zu füllen- jedoch ohne Erfolg und Zufriedenheit.

eIQI motion awareness yoga hat die Intention, wieder Wurzeln zu ermöglichen, Verbindungen zu schaffen und mit sich und seiner Umgebung ins Reine zu kommen, zumindest für die Dauer der Praxis, was schon mal ein guter Anfang ist.

eIQI motion awareness yoga wirkt integrativ und holistisch, das heißt, während die Beweglichkeit des Körpers geübt wird, Muskeln gefordert werden, Stärke und Energie aufgebaut werden, Herz und Kreislaufsystem aktiviert werden, erfährt der Geist Impulse, negative Gedanken und Gewohnheiten aufzuspüren und zu erkennen, um diese zu verändern und loszulassen.

Kinesiologie, Propriozeption, Atemtechniken (Pranayama), Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken und Meditationen sind feste Bestandteile einer ganzheitlichen eIQI motion awareness yoga Praxis.

Die Wirkung hängt natürlich von der Intensität, der Übungsdauer, der Disziplin und auch der Selbstverantwortung ab.

Sich in einer Welt der Prioritätenverschiebung auf den Weg nach Innen zu begeben und nicht im Außen nach Verantwortlichen und Gründen zu suchen.

Wer nur körperliche Kunststücke vollbringen möchte und sich auspowern möchte, wird nicht in die Erfahrung der integrativen Tiefe von eIQI motion awareness yoga kommen.

Diese besteht darin, sich als Teil eines Ganzen zu erfahren.

Dieses Zusammenspiel von körperlicher und geistiger Wirkung ist die Essenz dessen, was wir im Grunde erfahren können.

Der Körper dient als Tor zum Bewusstsein.

eIQI motion awareness yoga wirkt einzigartig auf Körper, Denken und Seele, integriert die körperlichen, psychologischen und spirituellen Aspekte des Menschen in eine Einheit, ein Ganzes.

Die meisten Übungs- und Trainingssysteme, die im Westen populär sind, stellen die rein körperliche Praxis in den Vordergrund, jedoch kann der Mensch seine Potentiale erst durch die einbezogene spirituelle Komponente entfalten. Sonst bleibt es - wogegen natürlich auch nichts einzuwenden ist ! - einfach nur Sport.

Spiritualität heißt nichts anderes, als Verbindung aufzunehmen zu etwas, das größer ist als man selbst und zuzulassen, dass Einiges existiert, das man mit dem derzeit entwickelten Geist (noch) nicht erfassen kann.

Diese Verbindung spürbar zu machen, den Körper als Basis für die Reise ins eigene Bewusstsein zu nutzen und dort Ruhe und Zufriedenheit zu finden - darin besteht die einzigartige Qualität von eIQI motion awareness yoga.

Zuletzt: Yoga soll Freude machen und gut tun. Dogmen, Fanatismus, sture Ideologien oder Aufforderungen wie „no pain, no gain“ sind völlig inakzeptabel und niemals im Sinne der tiefen Philosophie des Yoga.

Wer kann Yoga machen?

„Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet“.

Dieses legendäre Zitat des berühmten Yogalehrers TKS Krichnamacharya beschreibt und erklärt einfach, dass Yoga weder Sport noch Religion ist. Unabhängig von der Konstitution, egal wie alt man ist, wie unbeweglich, wie gewichtig, wie dispositioniert oder disponiert...., solange man atmet, steht jedem Yoga als Weg zur Stille, Freiheit im Geist, sowie Erleben der Propriozeption und genereller körperlicher, geistiger und seelischer Zufriedenheit zur Verfügung.