

Yoga im Alltag

Der Weg des Herzens

Yoga im Alltag heißt,

den achtstufigen Weg der Selbstentfaltung, wie ihn die Inder aus langer Tradition heraus verstehen, auf den komplexen Alltag der westlichen Zivilisation zu übertragen.

Grundlegende Erfahrungen auf dem Weg der Vervollkommnung der menschlichen Seele finden ihre Parallelen in den meisten Einweihungswegen. Deshalb halte ich es für hilfreich, den Selbstvervollkommnungsweg des Yoga einerseits von seinem Ursprung her zu verstehen, und andererseits aus unserem kulturellen Verständnis heraus zu umzusetzen. Wir wollen keine Askese oder Schmerzfreiheit mittels Kontrolle der Geistes- und Körperkräfte erlangen, sondern

Innere Freiheit.

Der klassische Übungsweg des Yoga beinhaltet

| | |
|-----------------------|------------|
| Körperübungen | >>> Körper |
| Atemübungen | >>> Seele |
| Meditative Versenkung | >>> Geist |

Das Ziel ist, unsere eingesperrten Gefühle aus dem Korsett der Glaubenssätze, die sich im Laufe unseres Lebens verfestigt haben, zu befreien. Eingesperrte Gefühle erkennt und fühlt jeder selber in Form von Verspannungen, scheinbarer Ungelenkigkeit oder innerer Unruhe.

Mit liebevoller Rücksichtnahme, Konzentration auf das Wesentliche und Verbindlichkeit sich selber gegenüber, können wir ganz allmählich unsere Ursprünglichkeit wiedererlangen. Die Freude am Leben und deren Ausdruck ist völlig unabhängig vom Alter, sondern allein von der geistigen und körperlichen Beweglichkeit. Gezielte Körperübungen aus dem Yoga haben darauf eine unmittelbare Auswirkung. Der Umgang mit unkontrollierten Emotionen kann durch die Atemübungen in ruhige Bahnen kommen. Das Gedankenkarussell, das uns oft nicht zur Ruhe kommen lässt, kann mehr und mehr bewusst angehalten werden.

In einer überschaubaren Gruppe in persönlicher Atmosphäre, liebevoll und umsichtig von **Viktoria Hammon** geleitet bekommt, entwickeln **Frauen** seit vielen Jahren den Zugang zu ihren Herzenskräften entwickeln.