

Hvad er yoga?

Yoga er et godt 5000 årigt videnskabeligt og praktisk sundhedssystem fra Indien.

De gamle yogier var videnskabsmænd, der levede i dyb respekt og samklang med den naturlige verden omkring os. De forstod vi var forbundet med den naturlige verden og ikke isolerede herfra.

Så længe vi oplever os selv som adskilte væsener, lider vi siges det. En god metafor er, at vi alle er unikke vanddråber, der længes efter at blive genforenet med det store hav, hvor havet er synonymt med "altet" – implicit den uendelige bevidsthed.

Yoga defineres som en særlig tilstand af forening med altet, tillige med en oplevelse af stilnen af sindets evindelige tankevirksomhed.

Når sindet er stille, oplever vi denne sammensmeltning og en dyb følelse af glæde og mening. Fra dette "stille sted i os selv", oplever vi sindets mønstre og autopilot og erfarer vi har et valg ift, hvordan vi ønsker at leve vores liv, og ikke at tage tingene så tungt.

Yoga har udviklet sig gennem årene, og er i dag en sublim antidote til vor hektiske livsstil, idet det forebygger og virker stressregulerende og sundhedsfremmende.

Med bl.a. almenmenneskelige anvisninger om etik og moral, fysiske øvelser, åndedræts- mindfulness-teknikker samt særlige dybdeafspændingsteknikker, styrker, strækker, beroliger, vitaliserer og balancerer yoga os indefra og ud.

Yoga er et af den vestlige verdens hurtigst voksende sundhedssystemer, idet det er nemt, udogmatisk, irreligiøst, og holistisk. Alle kan være med uanset alder og formåen.

Teknikkerne er praktisk anvendelige i hverdagen for både barn og voksen, ung som ældre.

Virkningerne er langtidsholdbare. Og så er det også sjovt.

Af Emmamarie Vincentz, LilleYogahus.



LilleYogaHus

fred og ro til at vokse og gro