



SEELENZEIT

Yoga. Meditation. Anders Denken.

DIE MAGIE VON YOGA: Wirkung von Körper und Geist

*Kerstin
Koschnicke*

INHALT

01

EINFÜHRUNG

02

NATÜRLICHE ATMUNG

03

IDEALER STRESSAUSGLEICH

04

GESUNDER RÜCKEN

05

KRAFTVOLLE MUSKELN

06

GEGEN VERSPANNUNGEN

E I N F Ü H R U N G

01



DAS ALLES IST YOGA

Die Prinzipien der Yoga-Lehre unterstreichen: Das ausgewogene Zusammenspiel der körperlichen, emotionalen und mentalen Energien resultiert in Gesundheit, während Disharmonie im Gegensatz dazu Krankheit und Beschwerden hervorruft.

Yoga repräsentiert vermutlich die ursprünglichste Lebensphilosophie. Eng verknüpft mit der Praxis des Yoga ist das Erkennen unseres eigenen Bewusstseins in all seinen vielfältigen Mustern, welche unsere Persönlichkeit formen und unsere Individualität gestalten. Die gesamten Energien eines Individuums, als Ausdruck seiner Einzigartigkeit, können durch die Anwendung von Yoga-Übungen in Einklang gebracht werden mit den universellen Energien des Kosmos, symbolisiert durch das Höchste Selbst. .

Diese Erfahrung der Einheit wird jedoch nur erlebt, wenn wir im Frieden mit uns selbst sind und Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind. Die Prinzipien des Yoga unterstreichen: Das ausgewogene Zusammenspiel der körperlichen, emotionalen und mentalen Energien resultiert in Gesundheit, während Disharmonie im Gegensatz dazu Krankheit und Beschwerden hervorruft.

YOGA WIRKT!

Yoga stellt ein ganzheitliches System dar, das die umfassende Entwicklung des Individuums unterstützt. Die verschiedenen Schwerpunktgebiete innerhalb des Yoga ermöglichen es jedem Einzelnen, die Yoga-Praxis zu wählen, die am besten zu seinen eigenen Neigungen passt.

Eine der bekanntesten Yoga-Varianten ist das Hatha Yoga, welches das Zusammenführen von gegensätzlichen Energien betont und den Fluss von ein- und ausströmenden Energien ins Gleichgewicht bringt.

Durch eine Vielfalt von Übungen, die aus stehenden, knienden, sitzenden oder liegenden Positionen hervorgehen, werden gleichzeitig Bewegung, Atmung und Konzentration geschult. Diese Praxis erweitert das Bewusstsein für die untrennbare Verbindung von Körper, Seele und Geist. Muskelstärkung, Koordination des Bewegungsapparats sowie die Harmonisierung der inneren Organe sind Folgen dieser Übungen. Der Kreislauf erfährt eine anregende Wirkung durch die Praxis, das Nervensystem findet Harmonie, die Atmung wird vertieft und die Fähigkeit zur Konzentration wird gesteigert.



NACH INNEN HÖREN

Die Prinzipien des Yoga erstrecken sich über die regelmäßigen körperlichen Übungssequenzen auf der Yogamatte hinaus. Ergänzend dazu solltest du im Verlauf deines Alltags immer wieder in dich hineinhorchen: Wie geht es mir? Welche Empfindungen habe ich? Wie steht es um meine Atmung? Wo und wann atme ich bewusst? Diese Fragen fördern die innere Verbindung zwischen Körper und Geist. Sie bilden das Fundament, durch das du aktiv Einfluss auf deine Gesundheit nehmen kannst.

NATÜRLICHE
ATMUNG

02



SAUERSTOFF IST LEBENSKRAFT

Atmung ist essentiell, begleitet uns ein Leben lang. Natürliches Atmen entspannt Körper, öffnet die Seele, klärt den Geist. Yoga betont Ganzheit, Atmung ist Schlüssel, versorgt mit Sauerstoff und Prana.

Natürlicher Sauerstoff ist der Treibstoff für all unsere Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse. Er ist lebenswichtig – unser Überleben könnte ohne ihn nur für kurze Zeit fortbestehen. Bei jedem Atemzug strömt vitalisierende Luft durch unsere oberen Atemwege, von der Nase über die Nasennebenhöhlen bis hinunter in den Rachen und Kehlkopf. Von dort aus erreicht sie die unteren Atemwege: die Luftröhre, die Bronchien und schließlich die Lunge mit ihren beiden Flügeln.

In der faszinierenden Welt des Yoga wird nicht nur die Sauerstoffzufuhr durch ein bewusstes Einatmen verbessert, sondern auch der Ausatmung eine wichtige Rolle zuteil. Beim Ausatmen werden nicht nur Abfallstoffe ausgeschieden, sondern auch ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden gefördert.

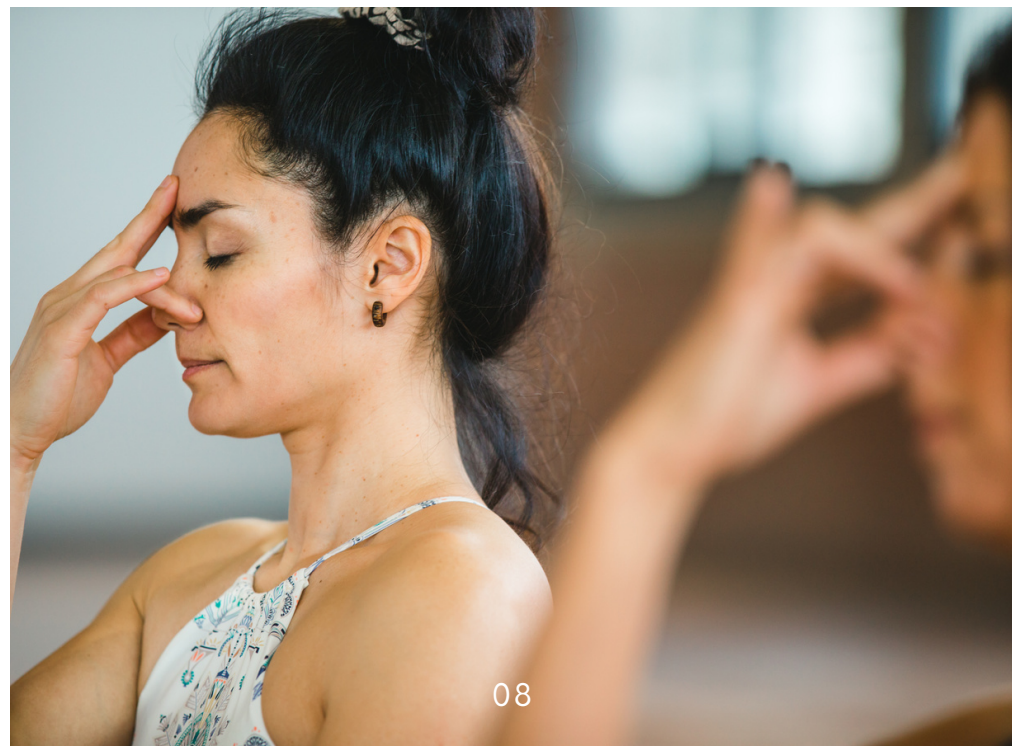
BEWUSST ATMEN

In der faszinierenden Welt unseres Atems spielen das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskeln eine zentrale Rolle. Beim Einatmen tanzen sie im Einklang: Das Zwerchfell zieht sich zusammen, schafft ein Vakuum im Inneren, und Luft strömt in die Lungen. Die Zwischenrippenmuskeln folgen dem Takt, heben die Rippen an und öffnen den Brustkorb für die erfrischende Luft.

Die Ausatmung ist ein Akt der Hingabe: Das Zwerchfell entspannt sich, die Zwischenrippenmuskeln lassen die Rippen sanft absinken, der Brustkorb sinkt behutsam zurück, und die Luft fließt nach außen.

Obwohl Ein- und Ausatmen normalerweise ohne unser Zutun ablaufen, lädt uns die Yoga-Praxis ein, diese harmonische Choreografie bewusst zu erleben.

Beide Vorgänge – das Ein- und das Ausatmen – werden von uns normalerweise nicht bewusst gesteuert. Mit Hilfe verschiedener Atemübungen bringen wir Harmonie in unsere Atmung ein. Ein behutsamer Prozess, der uns schließlich zu unserer natürlichen, vollkommenen Atmung zurückführt und den Platz für einen heilsamen Atem schafft.



ATEMRÄUME NUTZEN

Vollatmung oder Yoga-Tiefatmung bedeutet, alle Atemräume an der Atmung teilhaben zu lassen. Dabei sollen Basis-, Flanken-, Rücken- und Brustkorob-Atmung harmonisch verbunden werden.

ATMUNG BERUHIGEN

Wenn der Alltag stürmisch wird, beobachte behutsam deinen Atem. In stressigen Momenten lenke deine Aufmerksamkeit auf bewusstes Beruhigen der Atmung. Vertiefe das Ausatmen und spüre, wie die Ruhe einkehrt.

I D E A L E R
S T R E S S -
A U S G L E I C H

03



EUSTRESS VS. DISTRESS

Die Wirkung von Stress reicht so weit wie die Erdgeschichte zurück, aus Tagen des Überlebenskampfes. In der modernen Welt symbolisiert er oft anhaltenden Druck – sei es im Job, persönlich oder in der Freizeit. Doch Stress ist vielschichtig und nicht immer schädlich. Beide Facetten sind vertraut:

- EUSTRESS gedeiht in herausfordernden, positiven Situationen. Er spornt an, unsere Grenzen zu erweitern, kreativ zu denken und intelligent zu handeln. Eustress treibt Veränderungen und Innovationen voran.
- DISTRESS entsteht in schwierigen Momenten. Er belastet den Körper, vernebelt den Geist und drückt auf die Stimmung. Chronischer Distress kann gesundheitliche Auswirkungen haben.

Fast jeder ist mit negativen Stressreaktionen vertraut: Manch einer bekommt "Luftprobleme", ein anderer leidet an Magen-Darm-Beschwerden, während jemand anderes Kopfschmerzen verspürt. Sogar Krankheiten können stressbedingt auftreten.

STRESS LASS NACH

In der wunderbaren Praxis des Yoga verschmelzen Bewegung, Atmung und Fokus in jeder Übung zu einer ganzheitlichen Einheit, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Diese wertvolle Synergie wirkt wie ein Schutzschild gegen Überforderung und ihre unerwünschten Auswirkungen.

Während die dynamischen Bewegungen den Körper vitalisieren und die rhythmische Atmung ihn durchdringt, spielt die gezielte Konzentration eine wundersame Rolle, indem sie die inneren Bereiche der Seele und des Geistes berührt. In ihrer Kombination verleiht diese Dreifaltigkeit des Yoga Stabilität und Ausgeglichenheit, die den gesamten Menschen durchdringt.

Dieses gestärkte Fundament hat zur schönen Konsequenz, dass herausfordernde Situationen nicht mehr in solch überwältigendem Ausmaß erlebt werden. Sie treten seltener auf und sind leichter zu bewältigen. Dieser stärkende Effekt des Yoga erstreckt sich auf die Gestaltung deiner Haltung, schenkt dir ein Gefühl von Leichtigkeit, weckt innere Freude und lässt Zufriedenheit in deinem Leben erblühen. Wenn du regelmäßig auf deiner Yogamatte übst, wird diese heilsame Verbindung von Körper, Geist und Seele zu einem Begleiter auf deinem Weg zu einem erfüllten Leben.



BIST DU IN DER STRESSFALLE?

In meinen Coaching-Sitzungen begleite und unterstütze ich dich professionell, um gezielt Lösungen für Konflikte in deinem privaten oder beruflichen Leben zu finden. Dabei erkunden wir deine ganz eigenen Potenziale, die du für ein kreatives Leben nutzen kannst. Zusätzlich lernst du Methoden zur Bewältigung von Stress, um deine Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Deine Kerstin

G E S U N D E R
R Ü C K E N

04



WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule, das Herzstück unseres Körpers, verknüpft die Schädelbasis mit Kreuzbein und Steißbein darunter.

Sie bildet den Ursprung und Ankerpunkt für Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur. Ihre eindrucksvolle Stabilität erlaubt es ihr, beinahe zwei Drittel unseres Gewichts zu tragen. Diese Robustheit wird ergänzt durch ihre bemerkenswerte Beweglichkeit - vorwärts, rückwärts, seitwärts und um die eigene Achse.

Dieser Reichtum an Bewegung geht auf die Vielfalt der Wirbel zurück. Zwischen ihnen wirken Bandscheiben als Dämpfer und Puffer.

Dank ihrer bemerkenswerten Flexibilität passen sich die Bandscheiben jeder natürlichen Bewegung an und bieten Schutz für Wirbel und Nerven. Dauerhafte Belastung oder plötzliche Bewegungen können zu Bandscheibenvorfällen führen. Eine ausgewogene Yoga-Praxis kann solche Vorfälle effektiv abwehren.

MEHR HALTUNG & BEWEGLICHKEIT

Hatha Yoga betont die Bedeutung eines kraftvollen, flexiblen und beweglichen Rückens. Die Relevanz davon wird durch medizinische Studien hervorgehoben, welche zeigen, dass 80 Prozent der Rückenschmerzen auf angespannte und versteifte Rückenmuskulatur zurückzuführen sind.

Verschiedene Übungen sind darauf ausgerichtet, den Rücken zu dehnen und zu stärken.

Ob Vorwärts-, Rückwärts- oder Seitbeugen, jede Bewegung fungiert als wirksame Lösung – solange sie im Rahmen deiner körperlichen Fähigkeiten ausgeführt wird.

Besonders förderlich für die Wirbelsäule, die selbst Quelle von Rückenbeschwerden sein kann, sind Drehbewegungen. Sie dehnen und kräftigen hauptsächlich die kürzeren Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule liegen, was auch die Körperhaltung verbessert.



K R A F T V O L L E
M U S K E L N

05



WARUM MUSKELN YOGA LIEBEN

Jede Bewegung, ob groß oder klein, anstrengend oder entspannend, entspringt der Fähigkeit der Muskeln, sich zusammenzuziehen und zu entspannen. Meist entfaltet sich erst durch das harmonische Zusammenspiel vieler Muskeln eine fließende Bewegung.

Seltene Beanspruchung eines Muskels bewirkt, dass deine körperliche Intelligenz aus Effizienzgründen Muskelfasern in den Ruhezustand versetzt. Verständlicherweise, da sie - wie an anderer Stelle auch - versucht, mit minimalem Aufwand maximale Leistung zu erreichen.

Wenn diese Balance aufgrund mangelnder Bewegung nicht aufrechterhalten wird, resultieren Verspannungen, Krämpfe und Schmerzen.

Der effektivste Ansatz, um Muskeln aufzubauen und zu kräftigen, ist ein dynamisches Training. Durch das Wechselspiel von Kontraktion und Entspannung alle drei bis vier Atemzüge gewinnt der Muskel an Volumen, wird flexibler und gewinnt an Kraft.

Wiederholte Übungen gegen sanften Widerstand fördern Ausdauer ohne den Körper zu überfordern.



FÜR EINEN STARKEN BECKENBODEN

Die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur wird in vielen Krafttrainings oft vernachlässigt. Diese Vernachlässigung kann ernsthafte Konsequenzen haben: Die Muskeln des Beckenbodens sind häufig entweder überanspannt oder unterverspannt. Dies bedeutet, sie sind entweder verspannt oder zu wenig aktiv und selten in einem natürlichen Zustand der Spannung.

Yoga hingegen bietet eine ganzheitliche Herangehensweise zur Pflege des Beckenbodens.

Durch gezielte Übungen stärkt Yoga nicht nur die umgebende Muskulatur, sondern fördert auch das bewusste Empfinden und die Aktivierung des Beckenbodens. Dies trägt nicht nur zur Stabilisierung des Rumpfes und zur Vorbeugung von Problemen wie Inkontinenz bei, sondern hilft auch bei der Schaffung einer besseren Körperwahrnehmung und Haltung. Yoga betont die sanfte und kontrollierte Anspannung sowie die bewusste Entspannung des Beckenbodens, was langfristig zu einer ausgewogenen Muskelaktivität führt.

ATEM, KONZENTRATION, BEWEGUNG

Verwechsele bitte Yoga-Übungen nicht mit Gymnastik. Eine Asana, eine Yoga-Übung, entsteht erst, wenn Atmung, Konzentration und Bewegung zu einer Einheit verschmelzen. Achte daher beim Üben besonders auf dieses harmonische Zusammenspiel.

G E G E N
V E R S P A N N U N G E N

06



VERSPANNUNGEN LOSSLASSEN

Verspannungen können durch unverarbeitete Reize aus der äußeren oder inneren Welt verursacht werden. Während Gedanken und Gefühle zwischen Situationen springen, trägt der Körper diese Spannungen stundenlang in den Muskeln. Zustände wie Unsicherheit, fehlendes Selbstvertrauen, Angst oder Wut können Auslöser sein.

Diese psychischen Spannungen spiegeln sich im Körper wider und verbleiben oft, da sie auch während der natürlichen Erholung im Schlaf nicht ausreichend abgebaut werden.

Letztendlich bestimmt unsere Geisteshaltung unseren körperlichen, emotionalen und mentalen Zustand. Muskelverspannungen können daher als Anstoß gesehen werden, sich von Überholtem und Begrenzendem bewusst zu lösen und Raum für neue Erfahrungen zu schaffen.

Yoga ist daher auch eine Einladung, in Einklang mit sich selbst zu treten und den Fluss des Lebens frei zu erfahren.



INS GLEICHGEWICHT KOMMEN

Durch die Praxis des Yoga kannst du einen Pfad einschlagen, der dich durch die strukturierte Verbindung von Bewegung, Atmung und Fokus in die Fülle des Lebens eintauchen lässt. Auf diese Weise lösen sich Anspannungen nicht nur in den Muskeln auf.

Die gezielten Yoga-Bewegungen, gepaart mit aktivem Dehnen, verfeinern deine Feinmotorik, lösen schmerzhaftes Verspannungen und Muskelschürfungen, steigern ihre Flexibilität und Kraft.

Die Konzentration während der Asana-Praxis ist ein kraftvolles Mittel, um im Hier und Jetzt zu leben. Sie verfeinert die Selbstwahrnehmung, aus der sich neue, positive Verhaltensweisen entwickeln – sowohl beim Üben als auch im Alltag.

Durch präzise Bewegungen, den fließenden Atem und die Führung durch Achtsamkeit erhalten die Yoga-Übungen Stabilität, Leichtigkeit und Komfort. Dies schafft Raum für Ruhe und Gelassenheit während des Übens, die von Sanftheit, Stärke, Gegenwärtigkeit, Achtsamkeit und innerer Harmonie erfüllt sind.

ALLES IST VERBUNDEN

Wenn ein Muskel aktiv wird, wirkt sich dies nicht allein auf das Skelett aus. Die Wechselwirkungen zwischen Muskeln und inneren Organen sind durch Nerven, Energiebahnen (Meridiane), Faszien, Lymphbahnen und Blutgefäße gut belegt. Diese Verbindungen bilden einen wesentlichen Bestandteil unterschiedlicher ganzheitlicher Heilmethoden.

HALLO !

Ich bin Kerstin Koschnicke. Yogalehrerin, Beraterin für Stressmanagement und Burnout-Prävention und leite meinen eigenen kleinen Yogaraum **SEELENZEIT** in Bautzen. Meine größte Freude ist es, zu sehen, wie meine Teilnehmer und Kunden wachsen und wieder sich mit sich selbst und ihrem Körper in Verbindung kommen.

Möchtest du gerne zu unseren LIVE-Klassen zum Yoga kommen, dann besuche uns im SEELENZEIT in Bautzen. Neben den wöchentlichen Yogastunden bieten wir Klangschalenreisen, Meditationen und Workshops rund um die Themen Yoga und Achtsamkeit.



Zudem berate ich Kunden in der **Stressbewältigung**. In meinen Coachings

- erhältst du professionelle Begleitung und Unterstützung, um zielgerichtet Lösungen bei Konflikten in deinem beruflichen oder privaten Leben zu finden
- entdeckst du die Möglichkeit, eigene Potenziale zu entdecken und für ein kreatives Leben zu nutzen sowie mit Krisen im Leben gelassener umzugehen
- lernst du Methoden zur Stressbewältigung, um deine Resilienz zu stärken.

Als Coachin stelle ich Fragen, die einen Perspektivenwechsel ermöglichen sowie hinderliche Glaubenssätze auflösen und begleite dich beim Prozess von Veränderungen und Neuausrichtung.

SEELENZEIT

Yoga. Meditation. Anders Denken.



Kurt-Pchalek-Straße 29
02625 Bautzen



Kerstin Koschnicke
M: 01520 8720339
E: kerstin@seelenzeit-bautzen.de



www.seelenzeit-bautzen.de