

# Hatha Vinyasa Flow Yoga

Was ist Vinyasa Flow Yoga?

Vinyasa Flow Yoga ist „Meditation in Bewegung“. Hierbei konzentrieren wir uns darauf, unseren Atem mit unseren Bewegungen zu koordinieren. Durch diese Form des Hatha Yoga verbessern wir das Körpergefühl, erhöhen die Beweglichkeit, lösen körperliche und emotionale Verspannungen und bauen so Stress ab. Jeder Kurs beginnt mit einer Eingangsmeditation und endet mit einer geführten Tiefenentspannung.

## Wichtige Begriffe im Überblick

**ASANAS:** Körperliche Übungen (z.B. Baum, Krieger 1)

**PRANAYAMA:** Bewusste Kontrolle des Atems (z.B. Ujjayi-Atmung, Wechselatmung)

**MEDITATION:** Achtsamkeits- und Konzentrationsübung

**NAMASTÉ** - Grußformel, die häufig am Ende einer Stunde verwendet wird.

In Indien wird sie auch wie „Hallo“ verwendet. Eine schöne Definition zu Namasté kommt von Mahatma Gandhi:

*Ich verbeuge mich vor dem Ort in Dir, an dem der ganze Kosmos wohnt. Ich verbeuge mich vor dem Ort der Liebe, des Lichtes, des Friedens, der Wahrheit und der Weisheit in Dir. Ich verbeuge mich vor dem Ort, wo, wenn Du an diesem Ort bist und ich an diesem Ort in mir bin, es nur das Eine von uns gibt.*

## OM SHANTI

OM - Urklang, aus dessen Vibration das Universum entstanden ist.

SHANTI - Frieden

## LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

Mögen alle Lebewesen überall frei und glücklich sein und möge ich mit meinen Gedanken, Worten und Handlungen auf bestmögliche Weise dazu beitragen.

Typische Handhaltungen:

Dhyani Mudra

Chin Mudra

Vishnu Mudra

