



Christiane Hild

naniYoga

BookRix-Edition

Yoga der Zukunft für Energie und Beweglichkeit,
Geist und Körper.



Christiane Hild

naniYoga

BookRix-Edition

Yoga der Zukunft für Energie und Beweglichkeit,
Geist und Körper.

Christiane Hild

naniYoga

**Yoga der Zukunft für Energie und
Beweglichkeit, Geist und Körper.**

BookRix GmbH & Co. KG
80331 München

Einleitung

© 2013 CH

naniYoga ist ein neuer Fitnessstrend der das Yoga revolutioniert. Es basiert auf die Einfachheit der Übungsdarstellung und erreicht somit die Teilnehmer-/innen der Yoga Kurse, die über eine reduzierte Bewegungsamplitude verfügen.

naniYoga, das Yoga der Zukunft für Energie und Beweglichkeit, für Geist und Körper

Der Anfang

*Der Weise lebt still inmitten der Welt.
Sein Herz ist ein offener Raum(Lao-tse)*

Vor 7 Jahren fand ich den Weg zum Yoga und bin sehr dankbar dafür. Als lizenzierte Yogalehrerin habe ich mich über viele Jahre aktiv der Bewegung des Körpers gewidmet.

Meine Erfahrung in der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen, sowie meine medizinischen Fachkenntnisse sind mir eine große Hilfestellung in den Unterrichtsstunden.

Ich praktiziere unterschiedliche Yoga Stile und entwickle hieraus das naniYoga. Eine ansprechende Form des Yoga mit hoher Beteiligung und freue mich sehr, dass sich meine naniYoga Kurse zu einem besonderen Ort der Wärme und Tiefe entwickelt haben.

Die Tätigkeit in diesem Bereich, ein positives Leben in einem gesunden Körper und der meditativen Kraft Dinge entspannter zu sehen, sind für mich zu einem Garant für ein erfülltes und sinnvolles Leben geworden. Im Yoga finde ich selbst tiefe Entspannung und Zufriedenheit und es ist mir eine große Freude, diese wunderbare Erfahrung an meine Schüler weiter zu geben.

Anfangsentspannung

Anfangsentspannungen (AE)

(Ausgangsposition)

Schließe deine Augen.

Lege dich gemütlich auf deine Yogamatte, lege dir vielleicht eine Decke unter. Deine Beine liegen hüftbreit auseinander und die Füße fallen locker nach rechts und links. Die Arme liegen entspannt an der Seite deines Körpers etwas von ihm entfernt und die Handflächen zeigen nach oben. Drehe deinen Kopf leicht von Seite zu Seite und finde eine angenehme Lage in der Mitte. Ziehe dein Kinn leicht zur Brust und entspanne dich. Atme einige Male gleichmäßig tief ein - und aus.

Nechbeth

Vergiss jetzt Vergangenheit und Zukunft. Sei nur in der Gegenwart, bei dem was jetzt in dir geschieht. Versuche auch deinem Geist eine Pause zu gönnen, urteile weniger und denke weniger nach.

Spüre und fühle was passiert, deine Gedanken mögen weiter kommen, aber richte deine Aufmerksamkeit mehr auf das was du spüren kannst, als auf das was du denkst.

Spüre, wie dein Körper auf dem Boden aufliegt. Spüre den Raum um dich herum. Spüre wie deine Füße auf dem Boden aufliegen, deine Waden, das Gesäß, den oberen Rücken. Spüre wie deine Arme auf dem Boden aufliegen, spüre die Schwere deines Kopfes, spüre deinen Atem.