

Die fünf Säulen des Hatha Yoga (einer der sechs Yoga-Wege nach der Tradition von Swami Sivananda) umfassen

- Asanas (Yoga- Stellungen)
- Pranayama (Atemübungen)
- ***Shavasana (Tiefenentspannung)***
- Richtige Ernährung
- Positives Denken und Meditation

Shavasana bzw. die Tiefenentspannung dient dazu, systematisch alle Teile Deines Körpers und Deines Geistes zu entspannen. Es werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Nach der Tiefenentspannung fühlst Du Dich ausgeglichener und geistig klarer.

Yoga Nidra oder Schlaf des Yoga: halb Meditation (Yoga), halb Schlaf (Nidra); ein Zustand zwischen Schlaf und Wachen; Yoga Nidra ist eine Yoga-Technik, die durch tiefe Entspannung und bewussten Schlaf den Zugang zu tiefen Bewusstseinschichten ermöglicht. Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um vollkommene mentale, emotionale und physische Entspannung herbeizuführen.

Daher kann Dir Yoga Nidra gerade in der jetzigen, sehr bewegenden Zeit helfen, wieder ein wenig zu Dir selbst zu finden und Deine Speicher wieder aufzufüllen.

Yoga Nidra kannst Du täglich unabhängig zu den anderen o.a. Aspekten üben.

Und natürlich kannst Du auch auf einem Stuhl praktizieren ;-).

Viel Spaß!!!