



4 Von Tieren inspirierte Yoga-Posen und ihre Bedeutung

Manchmal brauchen wir eine Erinnerung daran, dass wir als Menschen auch Tiere sind! Seit jeher leben wir neben Vögeln und Bienen und leben seit Tausenden von Jahren sogar mit Tieren wie Hunden und Katzen als Gefährten zusammen. Während indianische Gemeinschaften Geistertiere als Führer verehren, glaubten die alten Ägypter, Katzen seien magisch und brachten den Besitzern viel Glück. In Indien gelten Kühe als heilig, und es gibt viele Texte, die sich mit Tieranbetung (oder Zoolatry) befassen und darauf hinweisen, dass die Verliebtheit des primitiven Menschen in das Tierreich aus einer Neugierde von Tieren entstanden ist, die nachahmbare Eigenschaften hatten. In der …



Manchmal brauchen wir eine Erinnerung daran, dass wir als Menschen auch Tiere sind! Seit jeher leben wir neben Vögeln und Bienen und leben seit Tausenden von Jahren sogar mit

Tieren wie Hunden und Katzen als Gefährten zusammen. Während indianische Gemeinschaften Geistertiere als Führer verehren, glaubten die alten Ägypter, Katzen seien magisch und brachten den Besitzern viel Glück. In Indien gelten Kühe als heilig, und es gibt viele Texte, die sich mit Tieranbetung (oder Zoolatry) befassen und darauf hinweisen, dass die Verliebtheit des primitiven Menschen in das Tierreich aus einer Neugierde von Tieren entstanden ist, die nachahmbare Eigenschaften hatten.

In der Yogawelt können wir sehen, wie Tiere Inspiration in Form von Adho Mukha Svanasana (nach unten gerichteter Hund), Kurmasana (Schildkrötenhaltung) und Garudasana (Adlerhaltung) geliefert haben. Religionen, die Yoga beeinflusst haben, wie Hinduismus, Buddhismus und Jainismus, verwenden alle Tiere symbolisch, und alte Steine und Artefakte, die im Indus-Tal entdeckt wurden, zeigen Schnitzereien und Darstellungen von Nashörnern, Elefanten und Stieren. Einer der umstrittensten und wichtigsten wiedergefundenen Steine, die mit den Anfängen des Yoga selbst verbunden sind, zeigt sogar, was Gelehrte und Historiker den „Herrn der Tiere“ genannt haben – auch von vielen als der Gott Shiva angesehen.

Egal, ob Sie die Ursprünge des Yoga und seine mysteriöse Geschichte erforscht haben oder einfach nur die Praxis wegen seiner körperlichen und geistigen Vorteile genießen, wir können unser Verständnis von Yoga immer noch vertiefen, indem wir mehr über die Körperhaltungen lernen. Bei vielen von Tieren inspirierten Yoga-Posen bestand die ursprüngliche Absicht nicht darin, nur die Form zu „tun“, sondern die Eigenschaften und die Energie des Tieres selbst zu verkörpern. Lesen Sie weiter, um sich inspirieren zu lassen, wie Sie vier wichtige tierische Asanas in Ihrer Praxis verkörpern können!

Adho Mukha Svanasana

Nach unten gerichtete Hundepose

Obwohl diese spezifische Haltung in alten Hatha Yoga-Texten nicht vorkommt, gibt es eine fast identische Asana namens Gajasana (Elefantenhaltung), und es wird empfohlen, diese Haltung in Sritattvanidhi, 19, „immer und immer wieder“ zu wiederholenth Jahrhundert Mysore Palace Skript (falls Sie sich fragen, warum es so oft in Ashtanga oder Vinyasa Flow Style Klassen vorkommt!) Wenn wir nach unten gerichteten Hund üben, werden wir daran erinnert, wie sich Menschen aus Tieren entwickelt haben, die auf allen Vieren gingen. und Studien zeigen, dass wir uns wieder mit unserer ursprünglichen primitiven Stärke verbinden, wenn wir Hände und Knie einnehmen oder sogar „kriechen“. Diese Art von Position hat auch mentale Vorteile, da sie die neuronalen Verbindungen stärkt und die Kommunikation des Gehirns zwischen der linken und rechten Hemisphäre verbessert, unsere Reflexe effizienter macht und unsere allgemeine Bewegungsfähigkeit verbessert. Wenn wir das alles wissen, könnten wir vielleicht unsere Zeit in einem nach unten gerichteten Hund einplanen, um das überdenkende, technologiegetriebene, gestresste menschliche Leben loszulassen und einige Zeit in der Denkweise des immer neugierigen, verspielten zu verbringen , nicht erwartungsvoller und natürlich starker Hund.

Kurmasana

Schildkrötenhaltung

BKS Iyengar erklärte, dass diese Haltung Kurma, der Inkarnation der Schildkröte von Vishnu, gewidmet ist und dass es viele Variationen gibt, die von einfach und zugänglich bis komplex

reichen und viel Flexibilität in den Kniesehnen, Hüften, Wirbelsäule und Schultern erfordern. Unabhängig davon, für welche Variante der Asana Sie sich entscheiden, können Sie Ihre Erfahrung und Ihr Bewusstsein vertiefen, indem Sie die Eigenschaften der Schildkröte selbst verkörpern. In vielen Kulturen steht die Schildkröte für tiefe Weisheit und Wissen, Geduld und Langlebigkeit und ist auch die Personifikation von Unsterblichkeit, Fruchtbarkeit, Mond und Erde. Wichtig ist heute, dass wir diese Haltung nutzen können, um uns auf die Stille einzustimmen, uns an die Vorteile eines langsameren Lebens zu erinnern und uns Zeit zu nehmen, um das zu absorbieren, was wir lernen und erleben, und es so in Weisheit umzuwandeln. Kurmasana Die Haltung selbst kann ein Ort sein, an dem man sich nach innen wendet und Pratyahara oder „Sinnesentzug“ praktiziert. Wenn man sie regelmäßig praktiziert, kann man uns mit einem Gefühl der Selbstbeobachtung und der Ruhe verbinden, die die Schildkröte in vielen Religionen darstellt.

Garudasana

Adlerhaltung

Der schnelle, scharfe und räuberische Adler wird in der Kultur der amerikanischen Ureinwohner oft als Symbol für Stärke, Führung und Vision dargestellt. Spirituell stellt es eine

Verbindung zur Göttlichkeit dar, da der Adler höher fliegt als andere Vögel. Wenn Sie schon einmal Garudasana praktiziert haben, wissen Sie, wie viel Fokus und Kraft die Haltung benötigt, um über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Dies ermutigt uns, konzentriert zu bleiben und Eka Graha oder „One-Pointed Focus“ zu kultivieren, wenn wir es im Leben brauchen. Adler können uns auch daran erinnern, Situationen aus einer anderen oder „höheren“ Perspektive zu betrachten und zu wissen, dass Sie unter allen Umständen das Potenzial haben, sich zu erheben und höher zu fliegen, als Sie vielleicht denken!

Simhasana

Löwenpose

Die Symbolologie des Löwen steht für Majestät, Stärke, Mut und Stolz, und manchmal brauchen wir alle ein wenig Löwenenergie! Simhasana beinhaltet das Knien mit weit geöffnetem Mund und

ausgestreckter Zunge und das Auslassen eines großen, selbstbewussten „ahhhhhhh“. Wenn wir den Mund öffnen und diesen Klang erzeugen, lösen wir nicht nur körperliche Spannungen aus dem Gesicht, sondern lassen auch emotionale Spannungen aus. Um unser stärkstes und mutigstes Selbst zu sein, ist es nützlich, Dinge loszulassen, die uns zurückhalten, wie Selbstbewusstsein, Sorge oder Angst, und diese Asana mit Klang und Atem zu üben, ist eine wunderbare Möglichkeit, uns daran zu erinnern, wie mächtig wir wirklich sind ! In Bezug auf die Chakren hilft Simhasana dabei, blockierte Energie um das Hals-Chakra freizusetzen, und ermutigt uns, frei zu sprechen, unsere Meinung zu äußern und gelegentlich zu brüllen!

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki