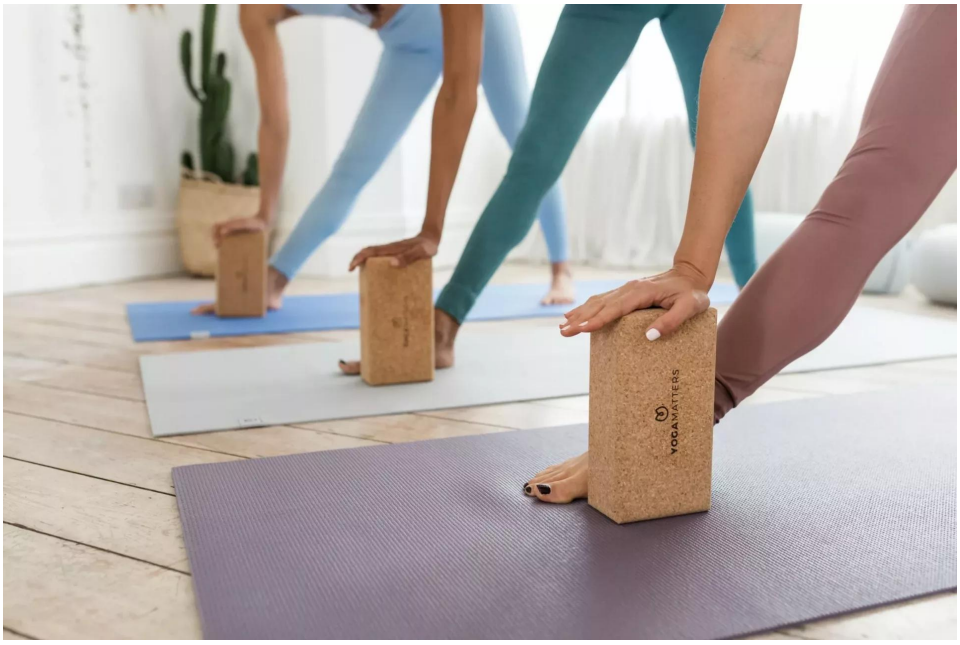
Der Wert von Studio-Yoga-Kursen

Vor der Pandemie gingen viele von uns ohne einen zweiten Gedanken zu einem Yoga-Kurs; der regelmäßige Vinyasa Flow-Kurs am Dienstagabend oder die langsame Dehnung am Sonntag, um uns auf die kommende Woche vorzubereiten (oder um uns vom Wochenende zu erholen!). Mitten in den Jahren 2020 und 2021 musste die Gesundheits- und Fitnessbranche jedoch schnell denken und Änderungen vornehmen buchstäblich über Nacht, um die Hoffnung aufrechtzuerhalten, über Wasser zu bleiben und weiterhin den Mitgliedern und Klienten zu dienen, die jetzt mehr denn je eine stressabbauende, stimmungsaufhellende und immunstärkende Bewegung brauchten. Zu Beginn des Jahres 2022 haben die Yogastudios mit saubereren Protokollen …



Vor der Pandemie gingen viele von uns ohne einen zweiten Gedanken zu einem Yoga-Kurs; der regelmäßige Vinyasa Flow-Kurs am Dienstagabend oder die langsame Dehnung am

Sonntag, um uns auf die kommende Woche vorzubereiten (oder um uns vom Wochenende zu erholen!). Mitten in den Jahren 2020 und 2021 musste die Gesundheits- und Fitnessbranche jedoch schnell denken und Änderungen vornehmen buchstäblich über Nacht, um die Hoffnung aufrechtzuerhalten, über Wasser zu bleiben und weiterhin den Mitgliedern und Klienten zu dienen, die jetzt mehr denn je eine stressabbauende, stimmungsaufhellende und immunstärkende Bewegung brauchten. Zu Beginn des Jahres 2022 haben die Yogastudios mit saubereren Protokollen als je zuvor wiedereröffnet, während weiterhin Online-Kurse angeboten werden, sodass die Schüler wählen können, wo und wann sie üben möchten. Um die Wiedereröffnung der Studios zu feiern und ihnen die Unterstützung zu geben, die sie jetzt brauchen, dachten wir, dies wäre der perfekte Zeitpunkt, um uns an den tiefgreifenden Wert von Studioklassen zu erinnern. Ich habe über die sozialen Medien nachgefragt *„Was liebst du daran, in deinem örtlichen Studio zu üben?“* und die endlosen Antworten, die ich erhielt, drehten sich alle um diese Kernpunkte. Lesen Sie weiter, um den Wert von Studio-Yoga-Kursen neu zu entdecken!

Gemeinschaft

Die Antwort, die ich am meisten erhielt, war einfach das Wort *Gemeinschaft.* Menschen sind buchstäblich darauf ausgelegt, in Gemeinschaft zu leben, zusammenzuarbeiten und regelmäßig in Gesellschaft zu sein. Studien zeigen, dass Einsamkeit und Isolation unglaublich gesundheitsschädlich sind, da diese Gefühle den Körper in einen Stresszustand versetzen und Einsamkeit mittlerweile sogar als schweres Karzinogen gilt. Wenn wir es zu einem regulären Yoga-Kurs schaffen, beginnen wir, in eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten einzutauchen, die sich alle auf der gleichen Reise der Selbstfindung und des Wohlbefindens von Geist und Körper befinden. Das Gemeinschaftsgefühl gibt uns ein Zugehörigkeitsgefühl, das das Risiko psychischer Gesundheitsprobleme verringert, die Sterblichkeit senkt und zu einer besseren allgemeinen Gesundheit beiträgt, sagt die *AHC* (Bündnis für gesündere

Gemeinschaften). Besonders nachdem wir in den letzten Jahren so getrennt waren, brauchen unser Verstand und unser Nervensystem mehr denn je ein Gemeinschaftsgefühl.

Verbindung

Wie fühlt sich „Verbindung“ für dich an? Wenn wir uns synchron mit einer Yogastunde bewegen und im gleichen Rhythmus atmen, sendet die Art und Weise, wie wir uns fühlen, eine Schwingungsfrequenz aus, die sich mit denen um uns herum verbindet und beeinflusst, wie sie sich fühlen. Dieser Vorgang wird als „Entrainment“ bezeichnet. Betrachten Sie es als das Gefühl, dass Ihre Stimmung und Energie steigt, wenn Sie mit Menschen zusammen sind, die „gute Schwingungen“ haben, im Gegensatz zu Menschen, deren Energie nicht mit Ihrem Bauch mitschwingt. Wenn du dich in einer Klasse auf deiner Yogamatte bewegst und dich entspannter fühlst, hilfst du gleichzeitig dem ganzen Raum, sich entspannter zu fühlen. Wenn sich die Person auf der Matte neben dir ruhiger fühlt, hilft dir das auch, dich ruhiger zu fühlen. Entrainment ist eine mächtige Kraft; Studien, die an Herzzellen durchgeführt wurden, zeigen, dass, wenn zwei verschiedene Herzzellen in eine Petrischale gelegt werden, sie bald im gleichen Rhythmus zu schlagen beginnen und diesen Rhythmus beibehalten – sie verbinden sich, ohne sich zu berühren! Menschen brauchen diese Verbindung, so wie Vögel zusammenfliegen und Säugetiere sich in Rudeln bewegen, müssen wir andere um uns herum zutiefst spüren.

Meine Zeit

Okay, Yoga zu Hause per Zoom zu praktizieren war anfangs eine Rettung, aber seien wir ehrlich – wenn du per Zoom praktizierst, bist du wirklich so präsent, wie du im Unterricht sein könntest? So viele Leute haben auf meine Frage geantwortet *„Was liebst du daran, in deinem örtlichen Yoga-Studio zu praktizieren?“* indem sie mir sagen, dass es das einzige Mal ist, dass sie gerecht werden *sein.* Zu Hause zu praktizieren bedeutet oft, dass die Bedürfnisse von Kindern, Tieren oder Partnern an

erster Stelle stehen oder dass die ständigen Unterbrechungen durch das Öffnen der Tür oder des Telefons die Praxis fragmentieren und ihre heilenden Vorteile zunichte machen. Wenn wir zu Hause üben, ist es auch einfacher, den Geist übernehmen zu lassen und vielleicht Haltungen aufzugeben, die wir sonst vielleicht ermutigt und unterstützt hätten, um sie im Unterricht auszuprobieren, oder schnell Texte und E-Mails zu lesen, wenn wir uns entspannen sollten *Savasana.* In der Tat ist die Teilnahme an einem Yoga-Kurs manchmal der einzige Moment, in dem wir dem Reflex entfliehen können, durch soziale Medien zu scrollen oder E-Mails zu beantworten, also machen Sie das Beste aus diesem Zufluchtsort!

Lernen

Einer der größten Vorteile eines physischen Yoga-Kurses besteht darin, dass der Lehrer direkt vor Ihnen steht und Ihnen helfen und die Körperhaltung anpassen kann, wenn Sie dafür offen sind. Es könnte ein winziger Hinweis sein, der uns hilft, mit Leichtigkeit tiefer in eine Dehnung zu gehen, oder eine körperliche Unterstützung, die es uns ermöglicht, uns in eine Gleichgewichtshaltung zu erheben, die wir noch nie zuvor erlebt haben. Abgesehen davon, dass wir uns tiefer und weiter bewegen, hilft uns die Teilnahme an einem Sportunterricht im Wesentlichen dabei, in einer sichereren Umgebung zu üben, wobei erfahrene Augen auf häufige Fehler achten, die zu Verletzungen führen können. Ihr Yogalehrer kann Ihnen helfen, sich so zu bewegen, dass Ihr Körper und das, was er in diesem Moment braucht, voll unterstützt wird, und wenn er im Unterricht neben Ihnen stehen kann, kann er Ihnen helfen, eine nachhaltige Praxis mit weniger Potenzial aufrechtzuerhalten Verletzung.

Menschlichkeit

Schließlich fand ich heraus, dass viele Menschen die reine Menschlichkeit in einer Yogastunde schätzen. Da wir immer mehr unseres Lebens auf Bildschirmen, in „virtuellen“

Situationen und völlig getrennt von anderen Menschen verbringen, können wir uns daran erinnern, wie wichtig es ist, nur ein Mensch zu sein, wenn wir in einer Yogastunde mit echten Menschen und echten Lehrern sind. Wir interagieren jetzt immer weniger mit anderen aufgrund von Selbstbedienungskassen, Bezahldiensten in Werkstätten, Online-Einkäufen statt in den Supermarkt zu gehen und sogar mit Anrufen beim Arzt statt persönlicher Besuche. In einer Welt, die mehr Menschlichkeit und Verbundenheit braucht, ist die Unterstützung Ihres örtlichen Yogastudios eines der wirkungsvollsten Dinge, die Sie tun können, um Ihre eigene Gesundheit und das Wohlergehen der Gemeinschaft um Sie herum zu unterstützen.

Bonus! Yogastudios haben die besten Requisiten…..

Yogastudios investieren viel, um sicherzustellen, dass ihre Requisiten erstklassig und blitzsauber sind. Wenn Sie es also satt haben, eine alte Yogamatte, ein Geschirrtuch oder einen Stapel Bücher als provisorische Requisiten zu verwenden, werfen Sie einen Blick auf die Requisiten von Yogamatters, die Sie vielleicht in Ihrem örtlichen Studio finden, um Ihre Praxis zu verbessern:

- Die (Link entfernt) wird aus einer erneuerbaren und recycelbaren Quelle hergestellt und ist ideal, um das Gewicht zu erhöhen oder sich selbst in Körperhaltungen zu unterstützen. Bei der Herstellung dieser 100 % natürlichen Steine werden keine giftigen Chemikalien verwendet, was sie perfekt für den umweltbewussten Yogi macht.

- Die (Link entfernt) hat eine Außenhülle aus 100 % Bio-Baumwolle und ist mit natürlichen Buchweizenschalen gefüllt. Als Favorit von Yogalehrern finden Sie diese Rollen in Studios auf der ganzen Welt, und der abnehmbare, waschbare Bezug sorgt dafür, dass die Rolle bei jeder Verwendung super sauber ist.

- Der Klassiker (Link entfernt) ist auch in Klassen weit und breit zu finden, insbesondere in den Iyengar-Studios. Die Gürtel werden regelmäßig in Posen wie z *Paschimottanasana* (Vorwärtsbeuge) und *Gomukhasana* (Kuhgesicht) zur Erweiterung und Verlängerung der Reichweite und aus 100 % natürlicher Baumwolle.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki