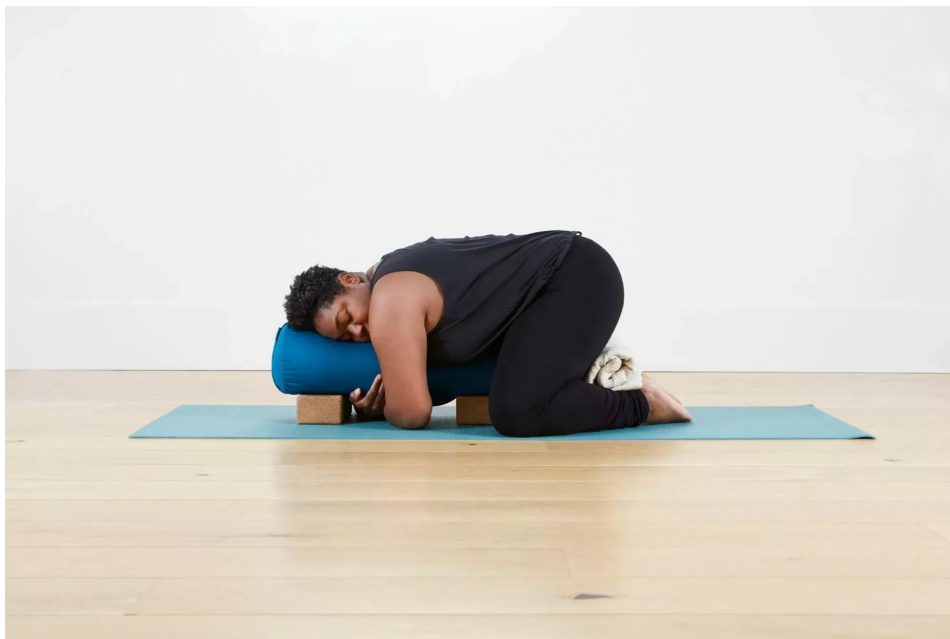


Raum für Ruhe lassen - Yoga

Ruhe zählt. Das klingt wie eine Selbstverständlichkeit, aber so viele von uns haben eine schwierige Beziehung zur Ruhe. Fühlst du dich jemals schuldig, weil du dich ausgeruht hast? Wenn ja, sind Sie nicht allein. Lange Zeit ging es mir auch so. Ich betrachtete das Ausruhen als Belohnung dafür, dass ich hart gearbeitet und produktiv war, aber als ich endlich dort ankam und mich ausruhen sollte, fühlte ich mich, als wäre ich faul. Meine Perspektive änderte sich, nachdem ich eine Weile Yoga praktiziert hatte, und es waren tatsächlich Verletzungen und der Zwang, langsamer zu werden, was mich zu einer konsequenten restaurativen …



Ruhe zählt.

Das klingt wie eine Selbstverständlichkeit, aber so viele von uns haben eine schwierige Beziehung zur Ruhe.

Fühlst du dich jemals schuldig, weil du dich ausgeruht hast? Wenn ja, sind Sie nicht allein. Lange Zeit ging es mir auch so. Ich betrachtete das Ausruhen als Belohnung dafür, dass ich hart gearbeitet und produktiv war, aber als ich endlich dort ankam und mich ausruhen sollte, fühlte ich mich, als wäre ich faul.

Meine Perspektive änderte sich, nachdem ich eine Weile Yoga praktiziert hatte, und es waren tatsächlich Verletzungen und der Zwang, langsamer zu werden, was mich zu einer konsequenten restaurativen Yoga-Praxis und einem tiefen Verständnis seiner körperlichen und emotionalen Vorteile führte.

Es gibt verschiedene Arten von Ruhe, die wir brauchen, körperliche Ruhe ist eine davon. Hier kann restoratives Yoga von unschätzbarem Wert sein.

Ich scherze manchmal, dass Restorative Yoga wie ein Nickerchen für Erwachsene aussehen kann, da es so aussehen mag, als würde viel herumliegen, aber auf einer tieferen Ebene passiert viel. Diese Praxis beruhigt die „Kampf-Flucht“-Reaktion des Körpers und aktiviert das parasympathische Nervensystem (den Teil des autonomen Nervensystems, der für die „Ruhe- und Verdauungs“-Aktivitäten unseres Körpers zuständig ist. Während der Körper von verschiedenen Stützen gestützt wird, muss hier keine Haltung „gehalten“ werden, sondern Sie können vollständig loslassen, Muskelverspannungen lösen und entspannen dem Körper die Möglichkeit geben, sich wirklich auszuruhen. Restorative Yoga tut dies auf eine Art und Weise, die es nicht erreicht, sich auf dem Sofa auszuruhen und eine Fernsehsendung zu schauen. Die Erfahrung kann tiefgreifend sein.

Ich unterrichte seit 2012 restoratives Yoga, aber erst 2020 und während der Covid-19-Pandemie bemerkte ich ein bestimmtes Muster von Menschen, die Yoga noch nie ausprobiert hatten und sich zu Praktiken wie restaurativem Yoga, Yoga Nidra und Yin Yoga hingezogen fühlten. Die Menschen waren erschöpft, schockiert und versuchten zu verarbeiten, was in der Welt

passiert ist. Für viele zwang die Pandemie sie zum ersten Mal seit langer Zeit, langsamer zu werden oder anzuhalten.

Menschen, die noch nie zuvor von restorativem Yoga gehört hatten – aber danach gesucht hatten – durch diese Praxis zu führen, war zu dieser Zeit eine große Inspiration für mich beim Schreiben meines Buches. *Rest + Calm: Sanftes Yoga und achtsame Praktiken, um sich selbst zu pflegen und wiederherzustellen*. Ich wollte Möglichkeiten aufzeigen, wie Menschen restoratives Yoga auf eine Weise in ihr Leben integrieren können, die sich zugänglich anfühlt, und sie auf den Weg bringen, ihre eigene Ruhepraxis zu entwickeln. Außerdem habe ich neben restaurativem Yoga einen ganzen Abschnitt mit anderen Tipps eingefügt, die von beruhigenden Atemübungen bis hin zu Anleitungen zum Setzen von Grenzen und Vorschlägen für ein bewusstes tägliches Leben und vielem mehr reichen.

Vor 2020 war fast ständiges Laufen auf Hochtouren die Norm. Wenn uns die letzten zwei Jahre eines gelehrt haben, dann dass es nicht so sein muss. Also, gibst du in deinem Leben Raum für Ruhe?

Paulas neues Buch „Rest + Calm: Gentle Yoga and Mindful Practices to Nurture and Restore Yourself“ (Green Tree, Bloomsbury) erscheint am 3. März 2022

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki