



Seltsame und wunderbare Arten von Yoga

Ich kann nicht glauben, dass es 3 Jahre her ist, seit ich das ursprünglich überprüft habe seltsame und wunderbare Arten von Yoga hier auf dem Blog. Es gibt einige Neuzugänge und einige der festen Favoriten, die genauso beliebt sind. Ich glaube, dass Yoga für alle ist und es für uns alle einen Yoga-Stil gibt. Sind Sie bereit, mehr über Yoga zu erfahren und den ganzen Hype zu entdecken und zu glauben? Sie haben viele exotische und unbekannte Titel gesehen, die Yoga wie „Power“ und „Rocket“ Yoga beschreiben. Ich kann Ihnen versichern, dass dies keine Arten von Autos oder Gemüse sind, …



Ich kann nicht glauben, dass es 3 Jahre her ist, seit ich das ursprünglich überprüft habe **seltsame und wunderbare Arten von Yoga** hier auf dem Blog. Es gibt einige Neuzugänge und

einige der festen Favoriten, die genauso beliebt sind.

Ich glaube, dass Yoga für alle ist und es für uns alle einen Yoga-Stil gibt. Sind Sie bereit, mehr über Yoga zu erfahren und den ganzen Hype zu entdecken und zu glauben? Sie haben viele exotische und unbekannte Titel gesehen, die Yoga wie „Power“ und „Rocket“ Yoga beschreiben. Ich kann Ihnen versichern, dass dies keine Arten von Autos oder Gemüse sind, sondern verschiedene Arten von Yoga.

Mal sehen, wie sich einige der traditionellen Yoga-Stile entwickelt haben:

Vinyasa

Diese Art des Yoga zeichnet sich dadurch aus, dass die Körperhaltungen mühelos und nahtlos miteinander verbunden werden, um mit dem Atem einen fließenden Bewegungsablauf zu bilden. Auch als „Flow“ Yoga bekannt.

Vinyasa bedeutet, sich mit dem Atem zu bewegen, der den Kern der Klasse bildet.

Ich liebe Vinyasa und es bildet den Kern der Klassen, die ich unterrichte und praktiziere. Dadurch kann ich die Klasse an meine Schüler anpassen.

Ich finde es toll, dass diese Klassen eine Vielzahl von Körperhaltungen bieten und ausnahmslos keine zwei Klassen identisch sind. Die Bedeutung, die der Atem in dieser Praxis spielt, ist klar. Denken Sie daran, wenn Sie nicht atmen, dann ist es kein Yoga.

Donna Noble

Power Yoga

Power Yoga ist ein Ableger des Ashtanga Yoga und hat viele der gleichen Qualitäten und Vorteile. Dazu gehören: Aufbau innerer Wärme, Steigerung der Ausdauer, Kraft und Flexibilität sowie Stressreduzierung.

Diese Art von Yoga wurde entwickelt, um Flow Yoga für mehr Menschen zugänglicher zu machen.

Ich finde es toll, dass das Power Yoga die Ashtanga-Serie zugänglicher gemacht hat und diese großartige Praxis einem breiteren Publikum zugänglich macht.

Donna Noble

Raketen Yoga

Rocket Yoga, auch bekannt als „The Rocket“, ist ein von Larry Schultz entwickelter Yoga-Stil. Ein dynamischer, schneller Yoga-Fluss, der auch in der Praxis von Ashtanga Vinyasa verwurzelt ist. Es besteht aus Posen aus der Primary und Intermediate Series von Ashtanga.

Die Schüler werden ermutigt, ihre eigene Interpretation der traditionellen Asana vorzunehmen und Bindungshaltungen zu entfernen oder zu ändern, die dazu führen, dass die Schüler in der traditionellen Reihe stecken bleiben, sodass diese Methode des Yoga für alle Schüler zugänglich ist.

Trivia: Schultz ‚Yoga wurde zuerst von Bob Weir von The Grateful Dead ‚Rocket Yoga‘ genannt, weil Weir sagte: ‚Es bringt dich schneller dorthin.‘

Diese Praxis ist so großartig, dass sie Yogis wie mir

gerecht wird, die eine dynamischere Yoga-Praxis genießen. Gleichzeitig kann ich das Yoga an meinen Körper anpassen und meinen Körper nicht an die Pose anpassen.

Donna Noble

Yin Yoga

Dies ist eine von Lehrer Paul Grilley entwickelte Praxis, um das Bindegewebe des Körpers, insbesondere um die Gelenke, zu dehnen.

Ein langsamer, bodenbasierter Yoga-Stil mit Körperhaltungen, die über einen längeren Zeitraum zwischen drei und fünf Minuten gehalten werden. Die ursprüngliche Absicht dieser Praxis war es, den Körper darauf vorzubereiten, in langen Meditationssitzungen sitzen zu können und als Kontrapunkt zu bewegungsorientierten, kräftigen Yang-Yoga-Stilen zu fungieren.

Obwohl dieser Yoga-Stil nicht zu meinen Favoriten gehörte, habe ich eine regelmäßige Yin-Praxis gepflegt, um die Enge in bestimmten Teilen meines Körpers zu bekämpfen. Ich habe jetzt begonnen, dies meinen Schülern anzubieten, und die Nachfrage nach diesem Yoga-Stil hat enorm zugenommen.

Ich habe lange die Yang-Stile des Yoga wie Bikram und dynamische Stile verfolgt. Lassen Sie sich nicht täuschen: Ein längerer Aufenthalt in Körperhaltungen wie Taubenhaltung kann sehr intensiv sein, was bei mir der Fall war. Es mag den Anschein haben, dass außen nicht viel los ist, aber innen ist sicherlich viel los. Die Belohnung für das Öffnen und Loslassen meines Körpers ist jedoch am befriedigendsten. Wenn sich meine Praxis vertieft hat, können Sie mich mit meiner John Wayne-

Haltung auf dem Zoom-Bildschirm sehen!

Donna Noble

Bier Yoga

Bier Yoga integriert Bierflaschen in Standard-Yoga-Posen. Praktizierende können die Flaschen gerne benutzen, wie sie wollen, einschließlich in den Händen halten oder auf dem Kopf balancieren oder sogar zwischen den Posen trinken.

Ich nehme an, das Trinken im Unterricht macht Spaß, aber nach ein paar Flaschen muss das Gleichgewicht herausfordernd werden. Ich glaube, dass es eine alkoholfreie Option gibt.

Donna Noble

Nacktes Yoga

Der Titel ist selbsterklärend, eine Klasse, in der Sie alle üblichen Vinyasa-Yoga-Posen nackt ausführen: sicherlich eine Klasse, in der es keine formelle Kleiderordnung gibt.

Sie entfernen nicht nur Ihre Kleidung, sondern auch alles, was sich trennt, und dies hilft uns, Probleme mit dem Körperbild zu lösen. Kann also als körperpositiv eingestuft werden. Die Vorteile sind, dass Fehlansichtungen leicht erkennbar sind, da sie nicht durch Kleidung verdeckt werden.

Ich nehme an, das Entfernen von Kleidung beseitigt alle Einschränkungen, die Sie sowohl geistig als auch körperlich haben können. In dieser Klasse kann man wirklich sehen, wie ein Yogi in all seiner stolzen Pracht

aussieht. Nach all den Jahren hatte ich nicht den Mut, eine Klasse zu besuchen.

Donna Noble

Doga

Ist dies der Grund, warum wir im Yoga einen nach oben und unten gerichteten Hund haben?

Doga bietet Ihnen die Möglichkeit, sich durch sanfte Massage, Dehnung und Meditation mit Ihrem Hund auf der Yogamatte zu verbinden und in Harmonie zu kommen. Eine ‚Yogi‘ und ‚Dogi‘ Praxis. Hier können wir sehen, wie sich die Hunde von ihrer besten Seite strecken und beiden Parteien Ruhe und Entspannung bringen. Eine Chance, sich mit dem besten Freund des Menschen zu verbinden.

Es war großartig zu sehen, wie Hunde während ihrer Zoomkurse zu ihren Besitzern zum Yoga kamen. Ich habe kürzlich eine Klasse unterrichtet – es war keine Doga-Klasse -, aber der Besitzer Dog schloss sich mir bald auf der Matte an.

Donna Noble

Rave Yoga

Besteht aus energetischen Yoga-Stilen wie Vinyasa und Power Yoga, gefolgt von einem Rave. Im Wesentlichen können Sie hier Ihre Asana für elektronische Musik schütteln.

Es gibt keine Notwendigkeit für Drogen und / oder Alkohol, da

Sie ein natürliches Yoga-High erhalten. Nachdem Sie Ihre Asana geschüttelt haben, können Sie an einer großen Gruppe Savasana teilnehmen, um Ihren Körper von all dem Tanzen und der Aufregung des Raves zu entspannen.

Seitdem konnte ich auch Disco Yoga erleben - wo man zu Liedern von Diana Ross und Barry White tanzen kann.

Es ist eine großartige Möglichkeit, eine Verbindung herzustellen und diejenigen zusammenzubringen, die Yoga und Tanzen lieben. Der zusätzliche Bonus ist, dass Sie keinen Kater bekommen - aber das natürliche Yoga hoch und genau das habe ich erlebt, als ich an einem Kurs teilgenommen habe.

Donna Noble

Stand Up Paddle Board alias (SUP) Yoga

Tauschen Sie Ihre Yogamatte gegen ein Paddle Board aus, um traditionelles Yoga auf dem Wasser zu praktizieren. Das Yoga wird schwieriger, aber Sie haben zusätzliche Vorteile, da Sie mehr Fokus, Konzentration und Gleichgewicht anwenden müssen. Sie erhalten sofort eine Rückmeldung, ob Sie die Posen richtig machen, wenn nicht, werden Sie für Furore sorgen.

Ich habe während eines Yoga-Urlaubs Windsurfen versucht und musste wirklich mein Bestes geben, um das Gleichgewicht zu halten. Dies wäre eine gute Möglichkeit für mich, meine Liebe zum Wasser mit Yoga zu verbinden. Ich liebe es einfach, wie diese Yoga-Stile es Ihnen ermöglichen, Aktivitäten zu kombinieren, die Ihnen Spaß machen.

Donna Noble

Aqua Yoga

Was bekommst du, wenn du Yoga + Wasser = Aqua Yoga hast?

Aqua Yoga ist eine Poolübung mit geringen Auswirkungen, bei der eine Reihe von Yoga-Posen in einem warmen Hydro-Pool oder Schwimmbad ausgeführt werden.

Da der Körper im Wasser weniger Gewicht trägt, sind die Muskeln entspannt und können daher gedehnt und gestärkt werden, wobei weniger Verletzungen auftreten.

Obwohl Aqua Yoga ideal für Schüler mit geringer Bewegungsfreiheit ist, hat es Yoga-Schülern, die daran interessiert sind, ihre Praxis zu vertiefen, viel zu bieten, einschließlich einer unerwarteten Menge an Spaß. Welches ist etwas, das ich jedes Mal begegne, wenn ich übe.

Ich habe festgestellt, dass man sich in einem Aqua-Yoga-Kurs nicht allzu ernst nehmen kann – als ich anfänglich versuchte, das Gleichgewicht wie ein Baum zu halten, verlor ich immer wieder das Gleichgewicht und das brachte mich zum Lachen. Ich habe meine Savasana wirklich geliebt und ich konnte wirklich loslassen und herumschweben, ohne mich um die Welt zu kümmern.

Donna Noble

Körperpositives Yoga

In einer körperpositiven Klasse geht es darum, Yoga-Posen für eine Vielzahl von Körpertypen zu modifizieren sowie einige der Schwierigkeiten, auf die ein Schüler mit einem größeren Körper

stoßen kann, zu verstehen und zu verstehen.

Diese Art des Yoga erweist sich als populärer und macht Yoga wirklich für viele und nicht für wenige verfügbar. In dieser Klasse geht es darum, die Selbstakzeptanz für Sie zu fördern.

Ich biete den Schülern immer an, sich in Kinderpose oder Savasana auszuruhen, wenn sie möchten, während sie auf ihren Körper hören. Da dies auch Yoga ist und es nicht immer um die Asana geht. Die Verwendung von Requisiten wie Blöcken und Stühlen ist ein Standardbestandteil dieser Art von Yoga-Kursen.

Ich liebe es, körperpositive Klassen zu unterrichten, da Yoga dadurch für alle wirklich zugänglich ist.

Donna Noble

Ich weiß, dass viele Leute Angst haben können, eine Klasse zu versuchen. Während dieser aktuellen Pandemie hat die Anzahl der Online-Kurse zugenommen, sodass Sie bequem von zu Hause aus üben können. Auf diese Weise können Sie verschiedene Arten von Yoga erleben, bis Sie einen finden, der mit Ihnen in Resonanz steht. Yoga entwickelt sich ständig weiter und es ist großartig zu sehen, wie Yoga angepasst wird, um mehr Menschen willkommen zu heißen, wenn es zugänglicher und integrativer wird.

Es ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Obwohl einige davon seltsam und wunderbar erscheinen mögen, waren es auch Acro, Bikram und Aerial Yoga, als sie zum ersten Mal in der Yoga-Szene auftraten und jetzt zum Mainstream geworden sind.

Welche anderen seltsamen und wunderbaren Yoga-Stile tauchen

auf?

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki