yoga orthopädie

Schulterworkshop, Kopfstandhocker und mehr

Ihr Lieben, fühlt ihr euch auch so durchgeschüttelt und umgekrempelt und auf den Kopf gestellt?

In holprigen Zeiten wie diesen und mit den vielen Veränderungen ist es nicht immer leicht Therapeut/in zu sein. Auch wir müssen uns immer wieder zentrieren und brauchen Praxis und Gelegenheit, uns neu auf- und einzustellen. Ich bin sehr dankbar für all die Fertigkeiten, die uns der Yoga an die Hand gibt, sicher durch mein Leben zu navigieren. Fokus und Gelassenheit, etwas frei übersetzt aus dem Sanskrit, sind die Säulen des Yoga: Abyasa und vairagya.

Vielen geht es derzeit mit oder trotz Yoga nicht gut. Die gefühlte und tatsächliche existenzielle Bedrohung wächst und damit die Unsicherheit, der Stress, die Angst oder die Bereitschaft, sich zurück zu ziehen. Andere wiederum flüchten in eine virtuelle Realität und verwechseln den Fernseher oder Facebook mit der Wirklichkeit. Stabil zu bleiben (sthira) - mit dem Körper, dem Immunsystem und als Stütze für andere Menschen, Tiere und die Natur - erfordert eine hohe Resilienz und einen intakten Kompass und ist aus meiner Sicht unsere Aufgabe als Yogalehrer/innen. Unsere Verantwortung ist groß und ich glaube, es ist sinnvoll, jene Fertigkeiten zu unterrichten, die für das Leben unserer Schüler und ihr Vertrauen in sich selbst relevant sind. Es erfordert

unseren gemeinsamen Mut und viel Toleranz, andere Menschen wirklich anzuhören, aussprechen zu lassen, sich gegenseitig zu sehen und wirklich zu begegnen um sich immer wieder auf das zu besinnen, was wirklich zählt: die unmittelbare Erfahrung, die Wirklichkeit des jetzigen Moments und unsere Möglichkeiten, diese zu unserem Wohle und dem derer, mit denen wir zusammen sind aktiv, zu gestalten.

Wellen der Veränderung haben auch unseren Terminkalender durchgeschüttelt. Für die Svastha Module haben wir Wege gefunden, sie fortzuführen. Kreativität und Flexibilität auf allen Ebenen vorausgesetzt. Ganesh Mohan wird in den Modulen 5 und 6 via Zoom dazu geschaltet und ein Lehrer/innen Team sowie neue Termine wurden gefunden, um den Vorgaben gerecht zu werden und die Teilnehmer/innenzahl entsprechend zu reduzieren.

Ganesh wird ab jetzt in den Modulen zur Yoga-Psychologie (Module 5 und 6) via Livestream aus Indien zusammen mit Markus, Michaela, Katharina und mir unterrichten.

Die Yogatherapietage zu speziellen Gesundheits-Themen bringen auch in Zukunft wieder Patienten, Therapeutinnen und Yogalehrende zusammen. Betroffene, Unterrichtende und Therapeuten/innen können an diesen Tagen die Svastha Yoga Perspektive zum jeweiligen Thema kennen lernen. **Für Teilnehmer/innen der Module sind die Kosten reduziert**. Der nächste Yogatherapietag am 10. Oktober 2020 dreht sich um das Thema „Schulter" und wird wie üblich von der funktionellen Anatomie aufbauend über die Erläuterung möglicher Schäden zu einer Fallstudie und der daraus resultierenden Therapie von Katharina, Inga und mir gestaltet. Die Anmeldung erfolgt über unsere Website:

Zur Anmeldung

Interessantes

Der Kopfstandhocker – eine Übersicht

Es erreichen mich immer wieder spannende Fragen von den Yogalehrenden der verschiedenen Yogastile. Wer sollte, darf und kann den Kopfstandhocker nutzen und warum? Es scheint, dass trotz der Etablierung dieses Hilfsmittels in der Szene immer noch Unsicherheit im therapeutischen Kontext besteht. Wer keine Probleme mit dem Kopfstand hat, kann auch unbedenklich den Kopfstandhocker nutzen, so viel ist klar. Aber ist er auch sicherer oder schonender und wenn, dann für wen und welchen Bereich des Körpers?

Mehr lesen

Dr. med. Günter Niessen

Goßlerstr. 5
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf unserer Webseite angemeldet haben.

Abmelden

mailer lite