

Schwerpunkt: Schultern und Füße im Yoga aus der Sicht der Spiraldynamik

An diesem Wochenende werden ausgewählte Asanas aus der Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen; eine wesentliche Grundvoraussetzung für die korrekte Ausführung der Asanas. Der Schwerpunkt im theoretischen und praktischen Unterricht wird auf den anatomischen Gegebenheiten in Schulter und Fuß liegen, sowie in der Umsetzung in ausgewählten Asanas, Fokus Stütz- und Stehhaltungen.

Die spiralgige Verschraubung des Fußes ist ein anatomisches Meisterwerk. Das Verständnis für die knöcherne Struktur des Fußes und die Umsetzung in die Asana- Praxis lässt Stehhaltungen deutlich stabiler werden und hilft, häufig vorhandene Fußdeformitäten wie z.B. Hallux valgus zu korrigieren oder nicht entstehen zu lassen.

Die knöcherne Struktur unserer Schultern spiegelt die große Vielfalt wider, wie wir unsere Hände und Arme als Menschen im aufrechten Gang gebrauchen. Sie erlaubt uns, frei und flexibel unsere Hände im Raum zu bewegen- sie gibt uns „Handlungsspielraum“- aber sie ermöglicht uns auch, stabil auf unseren Händen zu stützen, wenn es nötig ist. Besonders diese Qualität brauchen wir für die Yoga- Praxis. Entscheidend ist die spiralgige Verschraubung des Armes im Stütz um unseren Schultern im Yoga Gutes zu tun.

Spiraldynamik® lässt sich als eine “Gebrauchsanweisung für den Körper” erklären und ist im weitesten Sinne Wissenschaft und Heilkunst zugleich. Die Spiraldynamik® geht davon aus, dass der menschliche Körper in der Statik (Haltung) und in der Dynamik (Bewegung) vorgegebenen Gesetzmäßigkeiten gehorcht: So sollen alle Strukturen des Körpers (Knochen, Gelenke, Bänder, Kapseln, Muskeln) zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein und als harmonische und ökonomische Einheit miteinander arbeiten.

Jeder Mensch besitzt angeborene Fähigkeiten eines gesunden, umfangreichen und entwickelbaren Bewegungspotentials. Die Spiraldynamik® versteht sich dabei als Instrument der "Körperfeinabstimmung": Gesetzmäßigkeiten des Körpers in Haltung und Bewegung sollen erkannt werden und in verschiedene Lebensbereiche, an diesem Wochenende besonders in der Yogapraxis, praktisch umgesetzt werden. Verstehen, Wahrnehmen und Praktizieren der Spiraldynamik®-Prinzipien machen den Körper zu einem "gestimmten Instrument" und "geraden Nagel", der den Zug- und Druckkräften im Yoga, Sport, Beruf und Alltag ohne weitere Verformungsgefahren begegnen kann.

Folgen der Anwendung der Spiraldynamik®- Prinzipien sind:

- Haltungsverbesserung
- Bewegungsökonomie
- ein völlig neues Körpergefühl
- erhöhte Verletzungsresistenz
- inneres und äußeres Gleichgewicht
- Beweglichkeit
- Körperkraft und Lebenskraft
- Anatomische Präzision in der Asana- Praxis

Der Workshop ist für **Yogapraktizierende zur Vertiefung** und als Weiterbildung für **Yogalehrer** geeignet!



**Eva Hager-
Forstenlechner**

Dipl. Yogalehrerin und Ausbilderin, Ausbilderin Spiraldynamik®

Sie ist Expertin und Dozentin der Spiraldynamik®, ausgebildete Iyengar®Yogalehrerin, ehemalige Tänzerin, Tanzpädagogin und Juristin. Sie praktiziert seit 1987 Yoga und leitet seit langem Ausbildungen in Spiraldynamik® sowie Yogalehrer*innen- Ausbildungen. Auf besonders interessante Art versteht sie es, die Erkenntnisse der Spiraldynamik® mit den Prinzipien des Yogasystems zu verbinden.

Co- Autorin der Bücher: „Medical Yoga“ (TRIAS Verlag), Medical Yoga 2 (TRIAS) und „Medical Yoga Professional“ (Thieme Verlag).

www.spiraldynamik-yoga.at

Termin: 25. – 27.3.2022

Zeiten: Fr 18.00 - 20.30 Uhr,
Sa 09.00 – 18.00 Uhr,
So 09.00 – 13.00 Uhr

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Oder: Gemeindehaus der Dreieinigkeitskirche Gostenhof/Nürnberg

Seminargebühr: 180,-- €