

Was ist Entspannung und warum ist sie wichtig?

Entspannung ermöglicht es uns, unsere Ausgeglichenheit zu erhalten und besser mit stressigen Situationen umzugehen.

Entspannung versetzt uns in die Lage, uns zu sammeln und Ordnung um und in uns zu schaffen.

Denn so wie Sonnenstrahlen, die durch ein Brennglas in einem Punkt konzentriert sind und sich in ihre Wirkung um ein Vielfaches steigern, so ist ein Mensch dessen Gedanken gesammelt sind, ein Speicher an Energie, innerer Ruhe und Kraft.



Im Yoga sagt man: Yogascittavrttinirodhah – „Yoga ist, wenn die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen und ausgerichtet sind auf eine Sache.“

Wenn das geschieht, entsteht Ruhe, Klarheit und ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst kann erfahren werden.

Zwei der traditionellen Mittel um dieses Ziel zu erreichen, sind Pratjahara: das Zurückziehen der Sinne nach innen und Dharana: gesammelte, konzentrierte Aufmerksamkeit.

Beides erreichen wir vor allem durch Entspannung im Hier & Jetzt.

Mit meinen CD's können Sie erforschen, welche Entspannungstechnik Ihnen dabei am besten hilft.