Im Blickfeld der Yogatherapie
nomen est omen

Es ist ein Merkmal des Yoga, dass wir auf der Übungsstufe *āsana* nicht versuchen formale Perfektion zu erlangen.
Im Gegenteil: je nach Befinden des Übenden gilt auch die angedeutete, ja sogar die imaginierte Körperhaltung als eine in sich abgeschlossene perfekte Übung.

Mit Anstrengung erreichen wir im Yoga gar nichts,
mit Achtsamkeit und mit Respekt vor dem "was ist" alles.

Ins Einzelne gehende anatomische oder gymnastisch-basierte Vorstellungen sind bei der Ausführung der Übungen absolut unerwünscht.
Dagegen ist ein einfacher, deutlich gesprochener Hinweis, wie "Bauch" oder "Rücken", eines der wirksamsten Elemente der Yogatherapie.

Mehr: Das Wort "*vṛkṣa-vṛkṣāsana*", bei der Baumhaltung im Munde, kann sogar Wunder bewirken.

Noch mehr: Ohne Überwindung finden weder Yoga noch Yogatherapie statt.

Das ist die Original-Rückseite des Übungsblattes 25-2012