



Yogatherapie – für den Mensch von Heute!

NAOMI KING

Yogatherapie ist eine ganzheitliche und therapeutische Anwendung des Yoga und richtet sich an Menschen, die Gesundheit und Wohlergehen selbstbestimmt und aktiv unterstützen möchten.

Naomi King

- Dipl. Yogalehrperson YCH/ EYU
- Yogatherapeutin
- Meditationslehrperson
- Ausbilderin & Dozentin für Yoga und Meditation
- Autorin von Fachartikeln im Themenkreis Yoga, Meditation, Achtsamkeit
- Inhaberin Lu Selva & swissyoga.info
- Geschäftsführung und Vorstand Berufsverband Yoga Schweiz
- Online Projekte: Prana & Tummo für den Europäischen Yogaverband



Ankommen

Bringen Sie mehr Gesundheit, Glück und Zufriedenheit in Ihr Leben.
Eine Reise durch die indische und tibetische Yogatradition
zur Yogatherapie.



«Der Weg des Yoga ist einzigartig.
Yoga ist einzig und alleine eine
Erfahrung, und die muss man
erleben, um sie zu kennen»

Patanjali

Yoga in der ursprünglichen Tradition

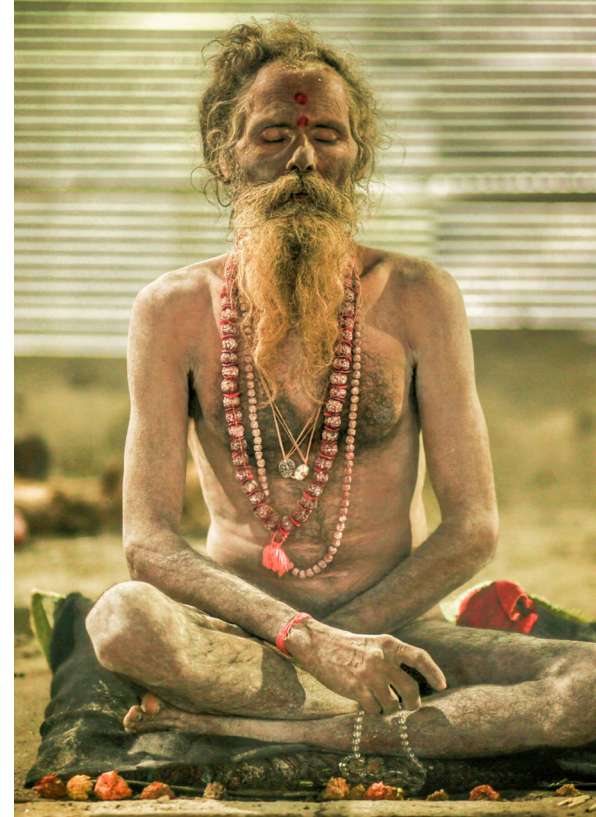
Yoga stammt
ursprünglich aus
Indien

Älteste Yoga-
aufzeichnungen
finden sich in den
Upanishaden

Wurzeln der Yoga-
philosophie sind im
Hinduismus und
Buddhismus

Das Yogasutra des
Patanjali ist der
wichtigste Quellen-
text des Yoga

Ursprünglich war
Yoga eine geistige
und spirituelle
Lebensphilosophie



Innere Suche der
universellen Wahrheit
Shiva, Krishna,
Buddha

Erlangen der
Erleuchtung durch
Meditationstechniken

Mit dem Hatha Yoga
wurde der Körper
in die Yogapraxis
integriert

Die Hatha Yoga
Pradipika entstand im
14./15. Jahrhundert



Hatha Yoga
beinhaltet Asanas,
Kriyas, Pranayamas,
Meditation

Yoga in der indischen Tradition

- Yoga ein Teil der indischen Philosophie und Spiritualität im Leben
- Hat unterschiedliche Schulen hervorgebracht



Raja Yoga

Königlicher Yoga-Weg

Meisterschaft über den Geist,
spiritueller Yoga mit Meditation

Jnana Yoga

Yoga der Weisheit

Tiefes Verständnis der
Philosophiesysteme

Karma Yoga

Yoga des Handelns

Gesetz von Ursache und Wirkung,
Verständnis für eigene Handlungen
und deren Auswirkungen

Bhakti Yoga

Yoga der Liebe

Hingabe an die universellen
Gesetze (Shiva, Krishna, Buddha)

Hatha Yoga

Der populärste Yogastil,
eine Übungspraxis mit:

- Körperübungen
- Atemtechniken
- Achtsamkeit
- Meditation

Erweckung der inneren
Energie, Kundalini



Yoga in der tibetischen Tradition

- Tibetischer Yoga wurde von Indien nach Tibet gebracht
- Yoga stammt aus der Böntradition oder der buddhistischen Tradition
- Buddhismus hat verschiedene Schulen hervorgebracht
- Yoga wird in Klöstern von Mönchen oder von weltlichen Yogis geübt



Lu Jong

Körpertraining

5 Elementeübungen
Grundbasis

Tummo

Aus 6 Yogas von Naropa

Yoga der Erzeugung des
inneren Feuers

Tsa Lung

Yoga der inneren Wind-Energien

Yoga der feinstofflichen und
subtilen Energien

Kum Nye

Sanftes Yoga

Entspannung und medizinische
Massage

Yoga heute

- Moderner Yoga orientiert sich stark an Körperübungen
- Die philosophischen Schriften – Yogasutra & Hatha Yoga Pradipika sind in den Hintergrund geraten



Indien



Westen



Asanas – Körperstellungen des Hatha Yoga

- Eine grosse Variation an Körperpositionen
- Bekannteste Übungseinheit: der Sonnengruss

Yogatherapie

- Yoga mit therapeutischem Ansatz ist neu (ca. 100 Jahre)
- Pionier des modernen Yogas (Yogatherapie Tirumalai Krishnamacharya)
- Pioniere der Yogatherapie (B.K.S Iyengar und T.K.V Desikachar)





Quelle: tititudorancea.com

Tirumalai Krishnamacharya (1888 – 1989)

- Krishnamacharya gilt als Begründer des modernen Yoga
- Prägte die Entwicklung des Yoga im 20. Jahrhundert in Indien und Westen

B.K.S Iyengar (1918 – 2014)

- Iyengar hat den Hatha Yoga massgeblich für den Westen erschlossen
- Intensives Selbstüben, langjährige Erfahrungen mit PatientInnen
- Erfahrung, dass trotz Beschwerden und Krankheiten Yoga geübt werden kann
- Verfeinerte Yogahaltungen für Menschen mit Einschränkungen
- Entwickelte spezielle Hilfsmittel
- Umfassendes Wissen, welche Wirkung Yogahaltungen auf den Körper haben
- Wissen wie Pranayama wirkt
- Revolutionierte mit diesem Wissen die Welt des Yoga
- Legte Grundstein für den therapeutischen Yoga

T.K.V Desikachar (1938 – 2016)

- Sohn von Krishnamacharya hat mit Viniyoga eine neuartige Yogatherapieform entwickelt
- Der Übende wird dort abgeholt wo er steht
- Yoga muss angemessen und schrittweise geübt werden
- Viniyoga wird individuell angepasst, transparent, kompetent und kreativ angeleitet
- Frei von Akrobatik und religiösen Bezügen
- Jede Übungsreihe folgt einem sinnvollen und schrittweisen Aufbau
- Mit einfachen und gesunden Mitteln wirksam üben
- Körperübungen werden mit dem Atem verbunden
- Körperübungen werden dynamisch ausgeführt

Yogatherapie tibetischer Yoga

- Einfach erlernbare Yogaübungen für jede Beweglichkeit und Gelenkigkeit
- Fließende Bewegungen, die entspannend und aufbauend wirken
- Körperbewegungen mit Atem verbunden (Ein- und Ausatmung)
- Achtsamkeit, Meditation und mentales Training (innere Haltung)
- Entspannung, Ankommen und loslassen
- Individuell angepasst, je nach Beschwerden oder Erkrankungen
- Wirkt auf allen Ebenen: körperlich, psychisch, emotional, gefühlsmässig, mental, geistig
- Wahrnehmung, Selbstwahrnehmung kultivieren
- Selbstverantwortung und Selbstkompetenz
- In den Alltag integrierbar

Einladung zum Mitmachen – Yogatherapiesequenz

Yoga erfahren durch bewusstes wahrnehmen, achtsames loslassen, nachhaltiges entspannen und gewinnbringendes weiterentwickeln.

Unterstützen Sie aktiv Ihre Selbstheilungsprozesse und wirken Sie selbstbewusst und ganzheitlich auf Ihren Körper und Geist.



Yogatherapie – Komplementärtherapie

Die Komplementärtherapie steht für einen ganzheitlichen und nachhaltigen Genesungsprozess, der von körperlichen, geistigen und seelischen Faktoren beeinflusst wird.



Ansatz der ganzheitlichen Methode

- Philosophie des Yoga mit Erkenntnissen der westlichen Medizin vereint und komplementärtherapeutisch genutzt
- Stärkt das seelische, geistige und körperliche Gleichgewicht
- Unterstützt die Genesung von Menschen
- Kultiviert und fördert die Achtsamkeit
- Stärkt die Selbstwahrnehmung
- Individuelle Ressourcen und Resilienzfaktoren nutzen
- Eigenverantwortlicher Prozess
- Begünstigt Selbstregulierung und Genesungskompetenz

Erarbeitung eines Therapieplans

- Grundlage der Bedürfnisse des Klienten
- Erfahrung der Fachperson



Erfolg der Wirksamkeit

- Regelmässige Yogapraxis
- Eigenverantwortung und Reflexion der Praxis und des Verhaltens im Alltag
- Im Austausch mit kompetentem Yogatherapeut:in
- Genesungsprozess



Naomi King

Yoga, Meditation & Achtsamkeit
naomiking.com

Lu Selva

naomiking@luselva.com

Berufsverband Yoga Schweiz

naomi.king@yoga.ch

LinkedIn

[inkedin.com/in/naomi--king](https://www.linkedin.com/in/naomi--king)



Im letzten Jahrhundert wurde Yoga für alle Menschen dieser Welt zugänglich gemacht.

Dies ist eine einzigartige noch nie dagewesene Möglichkeit die Werte und Qualitäten des Yoga selbst zu erfahren.

Danke & auf
Wiedersehen

NAOMI KING



NAOMI KING