



Asana

Asana, richtig ausgeführt und gestaltet, ist ein vollständiges Trainingssystem, dass gerade in der modernen bewegungsarmen Arbeitswelt einen guten Ausgleich ermöglicht. Asana als Übungspraxis begründet sich durch die Motive der nachfolgende Aufzählung, die niemals vollständig sein kann:

Asana wirkt wohltuend und begünstigend auf unsere Gesundheit.

Wie jeder Körper auf diesem Planeten ist auch der menschliche Körper verschiedenen Kräften ausgeliefert, die zum Teil von außen auf selbigen einwirken als auch aus der Verfasstheit des Körpers selbst stammen. Als größte äußere Kraft wirkt die Schwerkraft auf den Körper ein. Diese Kraft, wie physikalische Experimente und Gesetze belegen, ist zwar riesig, wird aber in der Regel nicht wahrgenommen. Trotzdem ist sie vorhanden und jeder lebendige Körper agiert auf verschiedenste Weisen, um diese Kraft zu neutralisieren oder zu kompensieren. Dazu öffnet sich der Körper permanent in eine für ihn günstige Ausdehnung, in der die Möglichkeit für den Transport von Gasen und Flüssigkeiten gegeben ist. Weiterhin wird die Schwerkraft als Gegenkraft benutzt, um feinste Regulierungen auszuführen. Ist die Muskulatur und das Gewebe verkürzt oder nicht elastisch genug, werden einerseits diese Regulierungen erschwert oder sogar unmöglich und andererseits ist die Ernährung der Zellen durch Einschränkungen der Leitungskapazität der Blutgefäße eingeschränkt. Asana verfolgt daher aus gesundheitlicher Sicht das Ziel, den Körper soweit in Form zu halten, dass eine uneingeschränkte Versorgung und Regulierung aller Körperfunktionen und -zellen gewahrt bleibt.

Asana in Verbindung mit Konzentration sorgt für eine funktionale Wahrnehmung innerer Gegebenheiten.

Wie alle autonomen Lebewesen verfügt auch der Mensch über Systeme und Mechanismen, um den Körper zu schützen, zu heilen und zu verteidigen. Diese sensorischen Systeme agieren nur dann vollkommen, wenn die körperliche Funktionalität voll zu Verfügung steht. Werden Alarmsignale, die sich überwiegend nur im Fühlen zeigen (Schmerz, Unwohlsein, Intuition), übertönt und daher nicht wahrgenommen, werden die erforderlichen Maßnahmen nicht oder zu spät eingeleitet und der Körper

erleidet Schaden (Krankheit, Tod). Fühlen ist als älteste Sinnestätigkeit das Sprachrohr des Körpers. Während fehlende Konzentrationsfähigkeit nach innen die feinen sensorischen Anregungen nur nicht findet, macht verhärtete und verkrampfte Muskulatur und Gewebeanteile schon die Aussendungen dieser Impulse unmöglich. Asana schafft, entwickelt und verbessert durch Konzentration und Öffnung die Vorbedingungen für das Fühlen innerer Vorgänge.