



Yoga im Institut, Teil 1

Den Atem spüren

Yoga kann helfen, das Wohlbefinden zu steigern, ein neues Körperbewusstsein zu finden und die Ausstrahlung zu verbessern. Entdecken Sie Yoga für sich und Ihre Kunden. Mit unserer 12-teiligen Serie zum Sammeln möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, einige Asanas kennen zu lernen. Nachfolgend die erste Übung: Toter Mann „Savasana“

Yoga lässt sich sehr gut in ein ganzheitliches Behandlungskonzept im Kosmetikinstitut integrieren. Die Kundin kann dadurch erst einmal ankommen und sich entspannen – ein Wellness-Gefühl entsteht. Die Anleitung zu einer einfachen Yoga-Übung ist als Impuls für die Kundin zu sehen, sich weiterzuentwickeln und etwas für sich selbst zu tun. Yoga hilft, ein neues Körpergefühl zu gewinnen. Dabei gibt es Asanas (Übungen), die beruhigend oder anregend wirken, und solche, die die Beweglichkeit des Körpers verbessern. Gezielt eingesetzt lässt sich damit die Wirksamkeit kosmetischer Behandlungen verbessern. So bieten die Körperübungen eine gute Möglichkeit, die Durchblutung zu fördern und die Haut zu straffen. Yoga-Übungen kann man leicht in das bestehende Behandlungskonzept integrieren. Sie benötigen nur eine zusammengefaltete Wolldecke oder eine Yogamatte und ein paar Minuten Ihrer kostbaren Zeit. Probieren Sie die

Übungen am besten selbst aus, bevor Sie Ihre Kunden damit verwöhnen. Spüren Sie selbst, wie Sie sich mit Yoga zwischen den Behandlungsterminen entspannen können oder wie Sie neue Kraft sammeln können.

Die Entspannungslage

Ziel dieser Übung ist es, die Fähigkeit zu entwickeln, innerlich zur Ruhe zu kommen. Man lernt, sich während der Übung auf den Atem zu konzentrieren und sich somit von den Gedanken, die einen beschäftigen, zu lösen.

So wird's gemacht

Legen Sie sich flach auf die Unterlage. Die Beine sind leicht geöffnet. Die Hände liegen neben dem Körper, ca. 30 cm entfernt. Die Handflächen zeigen nach oben. Achten Sie nach einer kurzen Beruhigungsphase nun gezielt auf den Atem in den verschiedenen Körperregionen:

- Beobachten Sie, wie sich das Zwerchfell mit dem Einströmen des Atems nach oben bewegt und mit dem Ausatmen wieder senkt.

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Bauch und beobachten Sie die Atembewegungen in der Bauchnabelregion.

- Danach beobachten Sie die Bewegung des Atems in den Flanken rechts und links vom Oberkörper.

- Nehmen Sie nun wahr, wie sich der Brustkorb durch das Ein- und Ausatmen hebt und senkt.

Die Übung wird insgesamt sieben bis zehn Minuten lang durchgeführt. Nach etwa zwei Minuten wechselt die Betrachtung der Körperregionen. Die Muskulatur des ganzen Körpers entspannt sich. Durch das Fließen des Atems werden die Organe des Bauchraumes von Stauungen befreit, die Verdauung wird harmonisiert. Der Atem wird tiefer und fülliger. Körper und Geist sind erfrischt. Auf die seelische Verfassung wirkt sich die Übung beruhigend aus. Ist die Übung gelungen, ist man vollkommen ruhig. ■

Sabine Leikep | Die freie Journalistin verfügt über langjährige Erfahrung im Bereich Marketing der Besonnungs- und Kosmetikbranche. Sie beschäftigt sich zudem mit den Themen Kaizen (Unternehmensführungskonzept aus Japan) und Wellness (www.leikep.de)



Entspannungsübung: Toter Mann „Savasana“