

## **Anusara Yoga - Beschreibung:**

Anusara wurde von John Friend 1997 gegründet. Es handelt sich dabei um einen spannenden und innovativen Stil des Hatha Yoga, der heute bereits einer der beliebtesten und sich am schnellsten verbreitenden Yogastile ist. Die lebensbejahende Philosophie, kombiniert mit einer präzisen Ausrichtung, die auf biomechanischen Prinzipien basiert, inspiriert Yogapraktizierende auf der ganzen Welt.

Anusara bedeutet wörtlich übersetzt „mit dem Göttlichen im Fluss sein“, sich einer höheren Energie anschließen und sich mit dieser verbinden.

Es ist ein spirituell inspirierender, therapeutisch sehr wirksamer und auf physischer Ebene hervorragend Veränderungen bewirkender Stil des Hatha Yoga. Kernaspekte sind die lebensbejahende tantrische Philosophie, die Universal Principles of Alignment™ (Universelle Ausrichtungsprinzipien) und Kula, ein tiefes Gemeinschaftsgefühl.

Die tantrische Philosophie zelebriert das Leben sowie Geist und Seele des Menschen (human spirit). Die Betonung liegt auf kreativer Freiheit, Individualität und dem Streben danach, das Gute im Menschen und in allen Dingen zu sehen.

Die Universal Principles of Alignment™ sind klare, präzise Prinzipien, die Körper, Atem und Geist ermöglichen sich zu verbinden, um bestmögliche Stärke, Freiheit und Freude zu erlangen, damit diese Qualitäten in alle Aspekte unseres Lebens fließen.

Kula, oder "Herzengemeinschaft", ist das Zelebrieren einer gemeinsamen Vision. Es ist die Art und Weise, wie wir das auf unserer Yogamatte praktizierte Yoga in unser Leben integrieren. Wir erkennen unsere Individualität erst in der Gemeinschaft mit anderen, sehen uns selbst als einen Teil des großen Ganzen. Wir verstehen, dass unser Beitrag von Bedeutung ist und unser eigenes Wohlergehen verbunden ist mit dem Wohlergehen der Menschen und der Welt, die uns umgibt.

Die Zertifizierung in Anusara Yoga® ist eine der professionellsten und gefragtesten Ausbildungen weltweit, die viele Jahre intensiven Trainings erfordert. Anusara-Yogalehrer dienen und helfen jedem Schüler, seine innere Güte, einzigartigen Wert und göttliche Natur aufzudecken.

Das höchste Ziel des Praktizierens von Anusara Yoga ist to align with the divine - sich der göttlichen Energie anzuschließen und sich mit ihr zu verbinden.