



Mainzerstraße 90
56068 Koblenz (Südstadt)
Telefon: 02 61 / 39 025 065
Fax: 02 61 / 28 743 076
E-Mail: info@casa-silvana.de
Internet: www.casa-silvana.de

Inh.: Nadine Nafissa Lenz

Academy for Ethno-Dance, Yoga and Percussion

Yoga ist mehr als eine Körperübung, es ist eine Lebensphilosophie für den Menschen von heute

Wenn wir uns die Statistiken in den Wissenschaften Soziologie, Psychologie und Sozialmedizin über Krankheit und körperliche, seelische Gesundheit anschauen, wird uns bewusst, dass der Mensch von heute wohl irgendwie nicht mehr in seiner Mitte zu sein scheint. Viele Krankheiten, die normalerweise nicht sein müssten prägen das Bild der Krankheitsstatistiken. Auch viele soziale Probleme wie z.B. erhöhte Scheidungsraten, Vereinsamung, zunehmende Angstzustände lassen die statistischen Krankheitszahlen ansteigen.

Der Mensch von heute ist nicht mehr in dem Maße in den Kreislauf des Lebens eingebunden wie er es für seine innere Zufriedenheit nötig hätte. Fehlende soziale Kontakte wie dies zum Beispiel einst in religiösen Gemeinschaften möglich war und fehlende Verbundenheit mit der Natur prägen heutzutage das Leben des Menschen. Die Informationsgesellschaft bietet den Menschen eine Kommunikation aus 2. Hand und ersetzt nicht die sekundären Bedürfnisse des Menschen wie die Sehnsucht nach dem Sinn des Lebens und das Einheitsgefühl. Gerade diese wichtigen Bedürfnisse können den Menschen heil werden lassen, bzw. heil bleiben lassen, dies wird inzwischen von allen Wissenschaften bestätigt.

Diese gesellschaftlichen Entwicklungen lassen sich nicht von heute auf morgen bewältigen. Was jedoch jeden Menschen in der Gesellschaft auf dem Gesundungsweg helfen kann, ist eine Lebensphilosophie, die zu den ältesten Philosophien gehört. Es ist die Vedanta - Philosophie. Diese Lebensweisen die in den ältesten, bekannten Schriften dem Sanskrit niedergeschrieben wurden, enthalten neben Lebensweisen auch die Lehren des Yoga und der Meditation. Unter Yoga verstehen viele Menschen im Westen nur eine bessere Form der Gymnastik, in Form von Körper- u. Atemübungen. Dieser Teil von Yoga ist jedoch lediglich ein kleiner Teil von Yoga.

Im Yoga geht es vielmehr in erster Linie um die Vedantaphilosophie, um den Gedanken das alles im Leben, man selbst und alle anderen Lebewesen eine Einheit sind. Die Yogaübungen ermöglichen, dass man sich aus der reizüberfluteten Gesellschaft zurückziehen kann und die eigene Regeneration

ermöglicht wird. Wenn ich mich durch diese Übungen wieder „leer mache“, ist es auch möglich meine wahren Gedanken und Gefühle wahrzunehmen. Die Yogaphilosophie spricht von einer sogenannten entwickelten Seele in uns, die nur wirken kann, wenn wir unseren Geist kontrollieren können, d.h. uns von Fülle der Erlebnissen und Gedanken frei machen können.

Jeder, der eine Weile Yoga macht, kann bestätigen, dass sich dieses Gefühl der Verbundenheit mit dem eigenen Selbst und anderen Lebewesen mit der Zeit einstellt. Einer von Leitsätzen im Yoga ist daher der Friedensgedanke mit sich und mit allen anderen Lebewesen, d.h. das Prinzip der Gewaltlosigkeit und der Liebe leben.

Yoga kann den Menschen von heute viele Antworten auf ihre Fragen geben. Demgegenüber können Wissenschaften und Religionen heute nicht auf alle Fragen des Menschen eine Antwort geben. Die Philosophie von Yoga ist zeitlos und nicht begrenzt auf eine Religion oder eine Nationalität.

Ein frommer Christ oder auch Mohammedaner kann Yoga ebenso in sein Leben integrieren. Manche religiösen Menschen erzählen sogar, dass sie durch Yoga einen vertieften Zugang zu ihren eigenen Wurzeln gefunden haben. Es kann sogar sein, dass ein Mensch, der bisher von Religion nichts gehalten hat, einen Zugang zu anderen Sichtweisen findet.

In der Yogaphilosophie lernen wir nicht zu urteilen. Meines Erachtens wirken die Körperübungen von Yoga besonders, da eine sehr spirituelle Weisheit zugrunde liegt. Dies wird in der westlichen Literatur oft nicht benannt, als ob der westliche Mensch Angst derartigen Erklärungsansätzen hätte. Dabei stellt sich die Frage nach der eigenen Spiritualität mehr denn je für jeden einzelnen.

Durch die Yogaphilosophie können wir den Zugang zur eigenen Wahrheit finden, was uns in unserer schnelllebigen Zeit in uns selbst einen Ort des Friedens, der Ruhe und der Heilung finden und erhalten lässt.

Nadine Nafissa Lenz
Yoga-und Meditationslehrerin



Hatha-Yoga

besteht aus folgenden Elementen:

- Atemübungen
- Asanas (gehaltene Körperstellungen mit Atemtechnik)
- Konzentrationsübungen
- Sonnengrussreihe
- kurze Meditationseinheiten
- Anfangkurzentspannung
- Tiefenentspannung (autogene Training, progressive Muskelrelation, Körperreisen usw.)
- Geistige Übungen, Affirmationen, positives Denken
- Entspannen des Rückens, Muskelaufbau und Flexibilität

Allgemein für alle Menschen gut geeignet, auch für Menschen, die körperlich nicht so fit sind und Schwierigkeit haben überhaupt sich zu entspannen.

Yoga-Dance

Yoga-Dance ist ideal für jeden, der nicht nur seinen Körper trainieren und fit halten möchte, sondern darüber hinaus auch Freude an tänzerischen Bewegungsabläufen hat. Yoga-Dance besteht aus klassischen Yoga Elementen, die in fließenden Bewegungen miteinander verbunden werden. Keine Pausen, trainieren im Fluss zu Musik. Yoga-Dance enthält auch Elemente aus dem Trance-Dance und Ausdruckstanz. Im Kurs werden die einzelnen Yogabewegungen zu einer Tanzkomposition verwoben, so dass am Ende des Kurses eine Yoga-Dance-Choreographie entsteht, die auf Interesse bei unserem nächsten Fest der Casa Silvana getanzt werden kann. Yoga-Dance ist entwickelt von Nafissa Narayani Lenz, die sowohl im Tanz als auch im Yoga nicht nur Ausbildungen hat, sondern über viele Jahre Erfahrungen in beiden Bereichen machen durfte. In diesem Kurs können nur körperlich fitte Menschen mitmachen. Yoga-Dance hat von Anspruch her Ähnlichkeit mit Power-Yoga.

Kundalini-Yoga

Der sanfte Weg Yoga und Energie zu erfahren. Einzelne Yoga-Bewegungen werden länger gehalten oder länger geübt, Atemübungen werden intensiver geübt. Die Chakren (Energiepunkte im Körper) werden mit verschiedenen Techniken gereinigt. Mantras (spirituelle einfache Gesänge) werden öfters eingesetzt. Yoga wird im Gesamten mehr meditativ erfahren. Im Kundalini-Yoga werden die Sinne mehr nach innen gezogen, das Loslassen entsteht, wenn Anstrengung aufgegeben wird. Auch Affirmationen, bzw. geistige Übungen sind Bestandteil des Kurses. Auch für Menschen mit körperlichen Problemen, z.B. Rückenschmerzen geeignet. Menschen mit seelischen Problemen sind im Hatha-Yoga-Kurs besser aufgehoben, da die Intensität der Übungen unerwartete Ängste oder andere Gefühle frei setzen kann. Nicht geeignet für Menschen, die sehr schwer abschalten können.

Lach-Yoga

Lach-Yoga verhilft Dir zu einer positiven Einstellung im Leben. Lachyoga ist eine dynamische Meditation und es macht einfach Spaß zu lachen. Wenn Du denkst, kannst du nicht lachen, wenn du lachst, kannst du nicht denken. Lachyoga ist eine lustige Art sich zu entspannen - wann hast Du das letzte mal wirklich herzlich gelacht ?

Klang-Yoga

Hatha Yoga wird mit Live-Musik begleitet. Mantras helfen Dir leichter in den Übungen zu bleiben, Dich tiefer zu entspannen und die positive Wirkung der Yogalieder geben Dir viel Energie / Kraft.