

Meridian-Yoga

(Makko Ho-Übungen)



Ort: Yogaschule Luzern, Löwengraben 15, 6004 Luzern

Leitung: Marita Capol, TCM-Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin
mit Branchenzertifikat Oda KT

Krankenkassen anerkannt, Mitglied SGS, EMR, ASCA

Telefon: 079 747 49 89

Website: www.asiatische-heilkunde.ch

Was ist Meridian-Yoga?

In der TCM und im Shiatsu arbeiten wir mit Energiebahnen, den sogenannten **Meridianen**. Das Wissen um diese Energieströme, die unseren Körper durchziehen, ist uralt und war schon vor Jahrhunderten in Indien, China und Japan gleichermaßen bekannt. Es umfasst unter anderem auch das Konzept der beiden Aspekte **Yin** (weiblich, kühl, passiv, ruhend) und **Yang** (männlich, warm, aktiv, dynamisch). In Japan, der Heimat des Shiatsus, wird **Makko Ho** (6 Grundpositionen des Meridian-Yogas) praktiziert.

Bei Stress und Überforderung ziehen wir uns körperlich und seelisch zusammen. Wir werden eng und undurchlässig, weil wir uns schützen möchten, so wie mit einem Panzer. Ein Beispiel: Wenn wir aufgrund von seelischer Anspannung den Atem anhalten, versteifen wir die Nackenmuskeln, und dadurch bekommen wir Verspannungen und möglicherweise Kopfschmerzen.

Bei Beschwerden durch Spannungen hilft es in erster Linie, zur Ruhe (Yin) zu kommen und durch sanftes Dehnen der Meridiane mehr Weite und Flexibilität zu gewinnen. Erst in zweiter Linie ist es dann hilfreich, Muskelkraft aufzubauen (Yang).

Im Meridian-Yoga stellen wir also das **Yin** in den Fokus. Wir beanspruchen unseren Körper im ruhigen, kühlen Zustand, indem wir über eine längere Zeit (2-5 Minuten) eine Dehnungsposition halten. Dabei atmen wir bewusst, lassen Spannungen los und spüren mit geschlossenen Augen in unseren Körper hinein. Wir begegnen dabei unseren Mustern, wenn wir vielleicht an eine Grenze stoßen. Es kann auch vorkommen, dass dabei alte Bilder oder Emotionen aufsteigen und so ganz nebenbei verarbeitet werden.

Durch die sanften Dehnungen der Makko Ho-Übungen werden unsere Meridiane also sozusagen in die Länge gezogen und kommen wieder in Fluss. Gleichzeitig werden durch den besseren Energiefluss auch unsere Organe genährt. Wir bekommen einen besseren Zugang zu unserer Energie und finden einen immer befriedigenderen Kontakt zu uns selber, weil wir körperlich und seelisch flexibler und durchlässiger werden. Wir werden «ganzer», geraten weniger rasch in Stress und profitieren von einem kraftvolleren Immunsystem.

Für wen ist Meridian-Yoga geeignet?

Das Ziel ist eine tiefe Entspannung und Ruhe, deshalb ist das Meridian-Yoga für Menschen jeden Alters geeignet. Der eigene Körper ist das einzige Mass für die Positionen. Es spielt keine Rolle, was die anderen machen – wir richten unseren Blick nach innen.

Datenplan 2020

	Donnerstagabend 19:30-20:30	Freitagmittag 12:00-13:00
1. Quartal		
Januar	9., 16., 23., 30.1.	10., 17., 24., 31.1.
Februar	6., 13.2.	7., 14.2.
Ferien 15.2.-1.3.		
März	5., 12., 19., 26.3.	6., 13., 20., 27.3.
2. Quartal		
April	2.4.	3.4.
Ferien 9.-26.4.		
April	30.4.	
Mai	7., 14., 28.5.	1., 8., 15., 29.5.
Juni	4., 18., 25.6.	5., 19., 26.6.
3. Quartal		
Juli	2., 9.7.	3., 10.7.
Ferien 14.7.-16.8.		
August	20., 27.8.	21., 28.8.
September	3., 10., 17., 24.9.	4., 11., 18., 25.9.
Ferien 26.9.-11.10.		
4. Quartal		
Oktober	15., 22., 29.10.	16., 23., 30.10.
November	5., 12., 13., 26.11.	6., 13., 20., 27.11.
Dezember	3., 10., 17.12.	4., 11., 18.12.
Ferien 19.12.-3.1.21		

Teilnahme

Für weitere Infos und Anmeldung bitte mit mir Kontakt aufnehmen via www.asiatische-heilkunde.ch.

Eine Schnupperstunde ist kostenlos, ich benötige aber eine telefonische Anmeldung.

Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf max. 12 beschränkt. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Zahlungseingangs berücksichtigt.

Bei Abwesenheit können versäumte Stunden bis zum Ende des folgenden Quartals nach- oder vorgeholt werden.

Kosten

- Januar 10x CHF 250.-
- April 8x CHF 200.-
- Juli 8x CHF 200.-
- Oktober 10x CHF 250.-

Der Rechnungsbetrag muss im Voraus bezahlt werden. Die Anmeldung ist mit Eingang der Bezahlung verbindlich.

Ich gebe eine detaillierte Kursbestätigung ab, die für eine Rückerstattung an die Krankenkassen-Zusatzversicherung weitergeleitet werden kann.

