
Theater findet immer Wege

4. Werkstatt am 16. April 2021 von 16.30 Uhr bis 18 Uhr

Leiter: Raudri Singh

Hatha Yoga

Yoga stammt vom sanskritischen "yuj", was bedeutet "Vereinigung". Gemeint ist die Vereinigung der Seele mit der höchsten Seele.

Hatha Yoga, die seit Jahrhunderten von den Lehrern an die Schüler weitergegeben wird. Es bedeutet Sonne und Mond, oder "ida nadi" und "pingala nadi" (Energiekanäle), in Gleichgewicht bringen um "sushumna nadi" zu aktivieren, was uns zu höherem Bewusstsein leitet.

Schwerpunkte der Werkstatt sind Asanas, Pranayama und Dhyana.

1. Asanas sind Körperstellungen, durch die wir körperliche Stabilität und Standhaftigkeit. Sie lindern psychischen und mentalen Leid.
Raudri Singh leitet einige Asanas ein, die sowohl dynamisch als auch statisch sind und die theatralischen Körperstellungen entsprechen.

2. Pranayama ist die Erweiterung von unseren Lebenskräften. Fokus liegt auf unserem Atem, der für unseren Körper unentbehrlich ist. Stabilisiert unsere Emotionen und innere Gesundheit.

3. Dhyana ist Meditation. Wenn wir uns unserer inneren Erfahrung zuwenden, konzentrieren wir uns darauf und lassen wir andere Gedanken beiseite.

Einige Schritte und Techniken bringen Dich innerem Frieden näher.

Hatha Yoga

Workshop with Raudri Singh

Yoga derives from the Sanskrit word "yuj", which means "union". Its true meaning is a union of the soul with the supreme soul.

Hatha Yoga is an ancient yoga passed from teachers to students for ages. Hatha Yoga means balancing sun and moon or ida nadi and pingala nadi (energy channels) to activate sushumna nadi, leading us to higher consciousness.

The workshop will focus on Asanas, Pranayam and Dhyana.

1. Asanas are the bodily postures through which we achieve physical stability and steadiness. It gives relief from physical and mental distress.

Raudri Singh will be conducting some of the asanas that are both dynamic and static and correlate with theatrical postures.

2. Pranayam is the expansion and extension of our vital forces. We knowingly and unknowingly are aware that our breathing is essential for our body. It stabilizes our emotions and inner health.

3. Dhyana is meditation; when we go towards ourselves' inner experience, we become one-pointed.

Some steps and techniques will take you one step closer to inner peace. It is not only a different subject but also interconnected to our lifestyle and theatrical.