

Beruhigt das Nervensystem und fördert die Durchblutung:

Die Hängematte hat eine tiefgreifende beruhigende Wirkung auf das Nervensystem. Die Aufhängung bietet die Möglichkeit, sanft zu schaukeln, während im Tuch der Körper eine beruhigende Kompression erfährt. Die Durchblutung wird angeregt und die Entspannungsreaktion des parasympathischen Nervensystems gefördert.

Erhöhter Zugang zu Posen und verbesserte Balance:

Die Hängematte entlastet das Körpergewicht teilweise oder vollständig und ermöglicht so den Zugang zu Yoga-Haltungen, wo die volle Belastung bestimmter Gelenke nicht möglich oder unangenehm ist. Die Hängematte wird auch als Stütze in Gleichgewichtshaltungen und beim Navigieren in einem sicheren Ansatz verwendet, um schrittweise Kraft und Gleichgewicht aufzubauen.

Verbesserte Ausrichtung und Schmerzlinderung:

Das Tuch ermöglicht die Verfeinerung traditioneller Yoga-Posen. >Z.B. der Aufwärtzug im «Herabschauenden Hund – Adho Mukha Svanasana» entlastet die Gelenke und unterstützt die Vertiefung in die Haltung. In umgekehrter Richtung kann die Kombination aus Hängematte und Schwerkraft eine therapeutische Wirkung entfalten. Sanfte Kompression und angenehmer Zug lindern Schmerzen in den Hüftgelenken, im Rücken, in den Schultern und im Nacken. Während die Umkehrhaltungen einen zusätzlichen mentalen und physischen Gewinn mit sich bringen für Menschen, bei denen keine medizinischen Bedenken vorliegen. Hier kann die Leistungsfähigkeit des Herzes gesteigert, der Lymphfluss unterstützt, Gelassenheit gefördert und der mentale Fokus, im wörtlichen Sinn, umgekehrt werden. Die Hängematte unterstützt auch hier eine sanfte und sichere Herangehensweise.

Fördert das Körperbewusstsein, die Konzentration und eine meditative Praxis:

Die Instabilität der Hängematte und die stete Änderung der räumlichen Ausrichtung hilft dem Einzelnen, seine Körperwahrnehmung zu verfeinern und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Die Luftversion einer Yoga-Haltung erfordert Fokus, Gleichgewicht und Koordination und trägt wesentlich zur neuronalen Gesundheit bei. In der Luft, ganz auf sich konzentriert, fällt es möglicherweise schwer, den Geist wandern zu lassen. Ganz nebenbei und fast unbemerkt wird die Tiefenmuskulatur sehr effektiv gekräftigt.

Fördert Lebenslust:

Das Tuch, als Hilfsmittel in der Yogapraxis fördert den spielerischen Umgang mit der Bewegung, weckt die Abenteuerlust Neues auszuprobieren und stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper und die eigenen Fähigkeiten.

Inspiziert positive Veränderungen, hilft loszulassen:

Oft fällt loslassen schwer, um positive Veränderungen herbeizuführen. Die Hängematte lädt geradezu ein, die Seele baumeln zu lassen und Belastungen, wie auch Schmerzen abfließen zu lassen. Über die Konditionierung des Körpers wirken wir auf die Gemütsverfassung ein, damit Veränderung und Heilung entstehen kann.

Einfach, weil es guttut