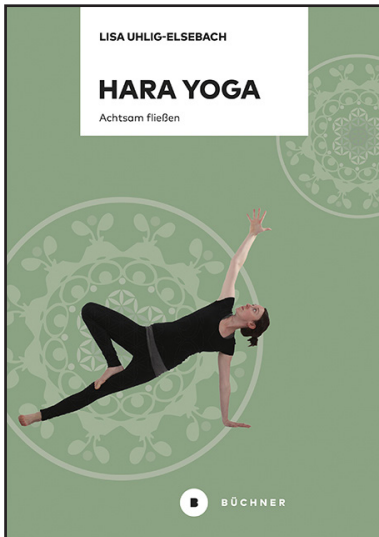




**BÜCHNER-VERLAG**

Wissenschaft und Kultur



Lisa Uhlig-Elsebach

## Hara Yoga

### Achtsam fließen

102 Seiten, 17,0 × 24,0 cm, kartoniert

ISBN 978-3-96317-121-5 (Print)

22,- € (Print)

ISBN 978-3-96317-618-0 (ePDF)

18,- € (ePDF)

Yoga ist eine uralte und bewährte Tradition aus Indien, die das eigene Körpergefühl verbessern, körperliche Beschwerden lindern und zu einem allgemeinen Wohlbefinden beitragen kann. Die erfahrene Yogalehrerin Lisa Uhlig-Elsebach hat in Zusammenarbeit mit ihrer Kollegin Shora Fallahi das Konzept des Hara Yoga Flows entwickelt. Diese spezielle Form des Yogas ist geprägt von fließenden Bewegungen, die im Körperzentrum ihren Ursprung finden, sanft ineinander übergehen und so zu einem ganzheitlichen Bewusstsein und Körpergefühl beitragen.

Die Autorin hat sich damit beschäftigt, wie sich das Hara sinnvoll in Yoga einbeziehen lässt. Eine Besonderheit dieses Yogas sind die wellen- und spiralförmigen Bewegungen sowie ein

angemessener Einsatz der Beckenboden- und Bauchmuskulatur, bei dem ein implizites Körper- und Bewegungsverständnis im Mittelpunkt steht.

Im ersten Teil des Buches wird der Ansatz des Hara Yoga Flows beschrieben. Zudem erläutert die Autorin anschaulich allgemeine Ausrichtungsprinzipien des Körpers und gibt Empfehlungen zur Verbesserung der eigenen Wahrnehmung.

Den zweiten Teil des Buches bildet ein umfassend illustrierter Übungs- und Anleitungsteil, der dazu anregt, kleine Sequenzen oder ganze Bewegungsabfolgen zu üben. Mit diesem Band lädt die Autorin dazu ein, den eigenen Körper besser kennen und lieben zu lernen.

**Lisa Uhlig-Elsebach** beschäftigte sich während ihres Studiums der Erziehungs- und Bildungswissenschaften hauptsächlich mit Geschlechterforschung und dem soziologischen Blick auf den Körper. Besonders interessierte sie die Frage der Verwobenheit gesellschaftlicher Körpernormen und dem subjektiven Empfinden und wie dadurch Körperdysmorphie Störungen entstehen. Fort- und weitergebildet hat sie sich in verschiedenen Yogastilen, in anatomisch fundierten Bewegungs- und Therapiekonzepten wie der Spiraldynamik sowie im psychosozialen Bereich. Ihre Schwerpunkte im Yoga liegen auf harmonisierenden segmentalen Bewegungen, die aus der Körpermitte entspringen, in die Peripherie übergehen und auf diese Weise den Körper ganzheitlich kräftigen, weiten und dehnen.