

# Okido Yoga Workshop

Die Oki-Yoga Expertin Yukari Matsuyama kommt auf Einladung des Japanischen Filmfestivals Nippon Connection([www.nipponconnection.com](http://www.nipponconnection.com)) nach Deutschland, um Workshops zu veranstalten.

Während ihres Aufenthalts bietet sie auch außerhalb des Rahmens Nippon Connections

Okido Yoga Workshops an. Wenn Sie sich für einen Workshop interessieren, bitte kontaktieren Sie uns.

## **Yukari Matsuyama**

Yoga-Lehrerin und Ogi-Yoga Expertin

Seit 2005 ist sie als Yoga-Lehrerin tätig. Neben ihrem eigenen Studio leitet sie auch externe Workshops. Sie lehrt ca. 100 Schüler pro Monat. Sie hat viele schwangere und ältere Schüler. <http://moksha.com/>

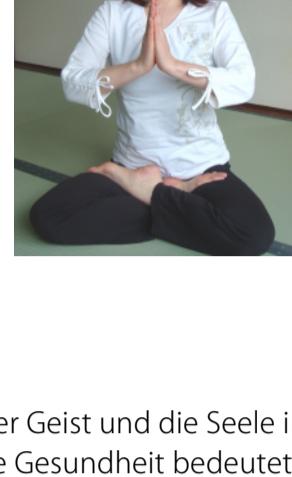
**Zeitraum:** vom 23. Apr. 2011 bis 10. Mai 2011

**Dauer des Work-Shops:** ca. 105Min.

**Preis:** EUR 20,- pro Person

\*Falls eine Gruppe aus weniger als 7 Personen besteht, werden eventuell Fahrtkosten berechnet.

**Kontakt:** Michiru Matsumoto-Url ; [michiru@nipponconnection.com](mailto:michiru@nipponconnection.com) /  
0178-2107-898

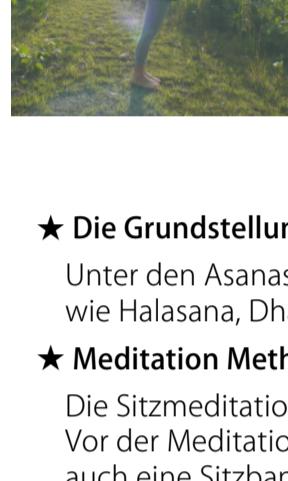


## **Frau Matsuyama erklärt;**

Das Ziel des Yoga ist die wahre Gesundheit, in denen der Körper, der Geist und die Seele in den richtigen Zustand und in Harmonie versetzt werden. Die wahre Gesundheit bedeutet, den perfekten natürlichen Zustand zu erreichen, der mit der Funktionsweise des Universums harmonisiert.

Oki-Yoga, das ich praktiziere, ist eine Übersetzung aus den indischen Hatha- und Raja-Yoga, um zum Körperbau der Japaner und zur japanischen Kultur zu passen. Ich hoffe, dass Sie die japanische geistliche Kultur und den Unterschied der Atmung in jeder grundlegenden Körperhaltung, die in allen Yogaarten geübt wird, spüren.

Im ersten Teil des Work-Shops lernen Sie die Zen-Meditation und verschiedene Atemübungen, hauptsächlich in den Asanas (Yoga-Haltungen), die auf der Tradition des Oki-Yoga basieren.



## **★ Die Grundstellung, die wir im Work-Shop übern**

Unter den Asanas, die in Japan verbreitet sind, üben wir einfache Stellungen, wie Halasana, Dhanurasana, Bhujangasana oder Matsyasana.

## **★ Meditation Methode**

Die Sitzmeditation wird grundsätzlich in der Lotus-Sitz Position gemacht. Dafür braucht man flexible Gelenke. Vor der Meditation wird Dehngymnastik durchgeführt. Wenn man Probleme mit den Gelenken hat, kann man auch eine Sitzbank benutzen. (Wenn man nicht auf dem Boden sitzen kann, sollte man selber einen Stuhl oder ein Sitzkissen mitbringen)

## **★ Oki-Yoga Gymnastik für Atmungsübung**

Eine Atemübung mit Gymnastik wird ausgeführt. Diese kann man ausüben, ohne schwierige Yoga-Körperhaltungen beherrschen zu müssen.

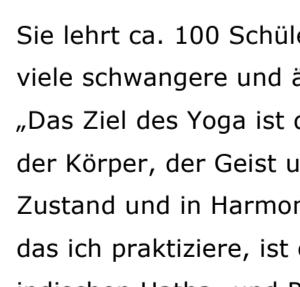
## **★ Korrektur Methode**

Die Korrektur Methode hilft, eigene falsche Körperhaltungen zu erkennen und zu korrigieren. Z.B. kann man eine unterschiedliche Armlänge durch Abgleichen des schiefen Schulterblattes korrigieren. Durch die Erkennung eigener falscher Körperhaltungen kann man sich auf lange Sicht eine richtige Haltung angewöhnen. Außerdem wird für diejenigen, die Asana üben, diese Methode eine Hilfe sein, um ihre Stellung zu perfektionieren.



# Okido Yoga Workshop mit Yukari Matsuyama

Sonntag, den 8. Mai 2011 von 15:30 bis 17:30



Die Oki-Yoga Expertin

**Yukari Matsuyama**

kommt auf Einladung des  
Japanischen Filmfestivals

**Nippon Connection** nach  
Deutschland.

Seit 2005 ist sie als Yoga-  
Lehrerin tätig. Neben ihrem  
eigenen Studio leitet sie  
auch externe Workshops.

Sie lehrt ca. 100 Schüler pro Monat, darunter auch  
viele schwangere und ältere Schüler.

„Das Ziel des Yoga ist die wahre Gesundheit, in denen  
der Körper, der Geist und die Seele in den richtigen  
Zustand und in Harmonie versetzt werden. Oki-Yoga,  
das ich praktiziere, ist eine Übersetzung aus dem  
indischen Hatha- und Raja-Yoga in die japanische  
Kultur.“

## **Was erwartet Sie im „Okido Yoga Workshop“?**

- **Grundstellungen:** Einfache Asanas, die in Japan üblicherweise praktiziert werden, wie Halasana, Dhanurasana, Bhujagasana oder Matsyasana.
- **Zen-Meditation:** Die Sitzmeditation wird grundsätzlich in der Lotus-Position durchgeführt. Dafür notwendige Flexibilität der Gelenke wird durch eine vorbereitende Dehngymnastik unterstützt. Wer Probleme mit den Gelenken hat, kann auch eine Sitzbank benutzen.
- **Oki-Yoga Gymnastik mit Atmungsübung:** Diese kann man ausüben, ohne fortgeschrittene Yoga-Körperhaltungen zu beherrschen.
- **Korrektur-Methode:** Durch die Erkennen eigener falscher Körperhaltungen kann man sich auf lange Sicht eine richtige Haltung angewöhnen und die Asana-Praxis perfektionieren.



studio Y

private yoga

Theresenstraße 11

61462 Königstein

Tel. +49 (6174) 911393

Fax +49 (6174) 911392

info@studioy.de

www.studioy.de

Preis: 35 € inkl. MWSt.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter  
[info@studioy.de](mailto:info@studioy.de). Eine verbindliche Reservierung  
ist erst mit Zahlung des Kursbeitrages möglich.