



Meditation in Bewegung: Tulayoga ist eine zutiefst wirkungsvolle Technik, um mentale, emotionale und physische Anspannungen zu lösen – für viele Menschen eine ganz besondere und noch nie zuvor gemachte Erfahrung

TULAYOGA

EMPFANGEN STATT MACHEN

Balance und Einheit – das ist die aus dem Sanskrit stammende Bedeutung der Wörter „Tula“ und „Yoga“. Während der einzigartigen Übungspraxis wird die uralte Weisheit des Yoga mit achtsamen Bewegungen verknüpft. Das Besondere: Beim Tulayoga bist du nicht der „Yoga-Machende“ sondern der „Empfangende“.

Tulayoga erlaubt dir, in einen komplett empfänglichen und losgelösten Zustand zu kommen. Deine Wahrnehmung geht nach innen, muskuläre Anspannungen lösen sich, stockende Energien fließen wieder und Emotionen werden frei. Du spürst eine tiefe Verbindung mit deinem Körper und dem gegenwärtigen Moment und kehrst zurück in ein entspanntes und friedvolles Bewusstsein.



MASSAGE LEVELS POSE

Tulayoga ist eine Eins-zu-Eins-Behandlung, die von einem erfahrenen Therapeuten in einer sicheren und ruhigen Umgebung ausgeübt wird. Dazu brauchst du keinerlei Vorkenntnisse, denn es geht nicht darum, etwas zu erreichen oder eine perfekte Pose einzunehmen. Du bist da, um zu entspannen und loszulassen – ähnlich wie bei einer normalen Massage.

Um dich zu erden und den Körper durchlässig werden zu lassen, beginnt die Behandlung mit einer Tulamassage. Synchron zur passenden Musik massiert dich der Therapeut mit tiefen rhythmischen Bewegungen. Diese durchdachte Abfolge von Bewegungen löst tief in den Muskeln sitzende Spannungspunkte auf. Dein Körper kehrt in seine natürliche und stimmige Symmetrie zurück. Dabei beginnt dein Körper sich immer tiefer zu entspannen und du öffnest dich für eine vertrauensvolle Beziehung zu dir selbst und dem Behandelnden. Diese Massage dauert etwa 90 Minuten.



„Dabei beginnt dein Körper sich immer tiefer zu entspannen und du öffnest dich für eine vertrauensvolle Beziehung zu dir selbst und dem Behandelnden.“

LOSLASSEN LEVELS ANSPANNEN

Nach der Massage bekleidest du dich in Ruhe. Jetzt hebt der Therapeut dich auf seinen Füßen und Händen sanft nach oben in die Luft. Ausbalancierend führt er dich durch eine Folge von schwebenden, nahtlos ineinander übergehenden Haltungen. Der Therapeut bittet dich, tief in die einzelnen Haltungen und in bestimmte Bereiche des Körpers hineinzuatmen. Durch den anstrengungslosen Dialog mit der Schwerkraft richtet sich dein Körper von ganz alleine und in seinem Tempo aus. Das fühlt sich wie eine Meditation in Bewegung an.

Aus einem Set von 22 möglichen Haltungen komponiert der Therapeut eine ganz individuelle Abfolge von Stellungen. Jede Haltung passt sich dabei deinem speziellen Körpertyp und deiner Körperflexibilität an. Tulayoga akzeptiert dabei deine persönlichen Grenzen und fördert so ein angenehmes und natürliches Loslassen ohne Druck.

Jede einzelne Haltung im Tulayoga hat eine spezielle Reaktion auf deinen Körper. Dein Hormon- und Nervensystem wird harmonisiert, die Herzfrequenz und dein Blutdruck sinken. Gleichzeitig wird jede im Körper gespeicherte Anspannung gelöst, die Wirbelsäule gestreckt, die Flexibilität und die sanfte natürliche Ausrichtung deines Körpers unterstützt.

Mit geschlossenen Augen lässt du dich in der Luft schwebend durch die Haltungen balancieren. Ohne jegliche Raumorientierung und ohne dein aktives Tun wirst du geführt und gehalten. Dabei gibst du alle Verantwortung ab und lässt komplett los. Raum, Zeit und Orientierung lösen sich auf. Das bringt dich letztendlich wieder in den Kontakt mit deinen tiefsten Empfindungen und Gefühlen. Dein Geist sinkt in eine immer größer werdende Freiheit, bis du gemeinsam mit dem Therapeuten eine ruhige, zentrierte und lichtvolle Ebene betrittst.



LOUKA LEPPARD

Der Erfinder von Tulayoga ist auf unseren Bildern als Therapeut auf dem Rücken liegend zu sehen. Er schwört auf die heilende Kraft einer zartfühlenden Behandlung. Louka lebt in Genf, arbeitet aber auch in London, Paris und Berlin und bildet Therapeuten in Europa und auf Bali aus. Mehr Infos unter www.tulayoga.com.

Tulayoga ist eine Erfindung von Louka Leppard, der vor 14 Jahren sein Wissen über Massage mit seiner Leidenschaft für Yoga und Meditation verknüpfte. Daraus entstanden Tulayoga und Tulamassage. Sein Ziel: Blockierte Gefühle und Traumen im Körper auflösen, so dass sich der Körper wieder natürlich ausrichten kann. Er lernte von Janet Jeffreys, der Pionierin der Tiefengewebsmassage und der Triggerpunkttherapie.

Zudem inspirierte ihn die Arbeit von Benjamin Marantz und Paul Terrell (Acrosage). Louka begann mit der Entwicklung seiner Körperarbeit mit Hilfe unterstützter, akrobatischer Yoga-Stellungen. Er arbeitete mit der Körperpsychotherapeutin und Autorin Marie Lise Labonte zusammen und entwickelte in dieser Zeit kontinuierlich seine Studien über den Zusammenhang von Gefühlen und Gedanken auf den Körper weiter.

MOBILITÄT STATT BLOCKADEN

