



Ein innovativer Hocker, mit dem jeder sitzen und meditieren kann!





i-om ist eine neue Kategorie:

- Meditationsstuhl, auch für Ungeübte
- Hocker für bodennahes Sitzen
- Lifestyle-Möbel für Wellness-Begeisterte,
- Ruhepol für Auszeiten im Büro
- Schreibtisch-Stuhl am bodennahen Schreibpult.

i-om ist formschön,
handschmeichelnd, leicht, natürlich,
warm und vor allem eins: bequem!

Aufgrund der dynamischen Lagerung des Körpers findet der Körper sein eigenes Gleichgewicht - der Rücken bleibt entspannt. Die Polsterung der Füße ist eine weitere Innovation, die ruhiges Sitzen leicht und angenehm macht. i-om - einfach sitzen

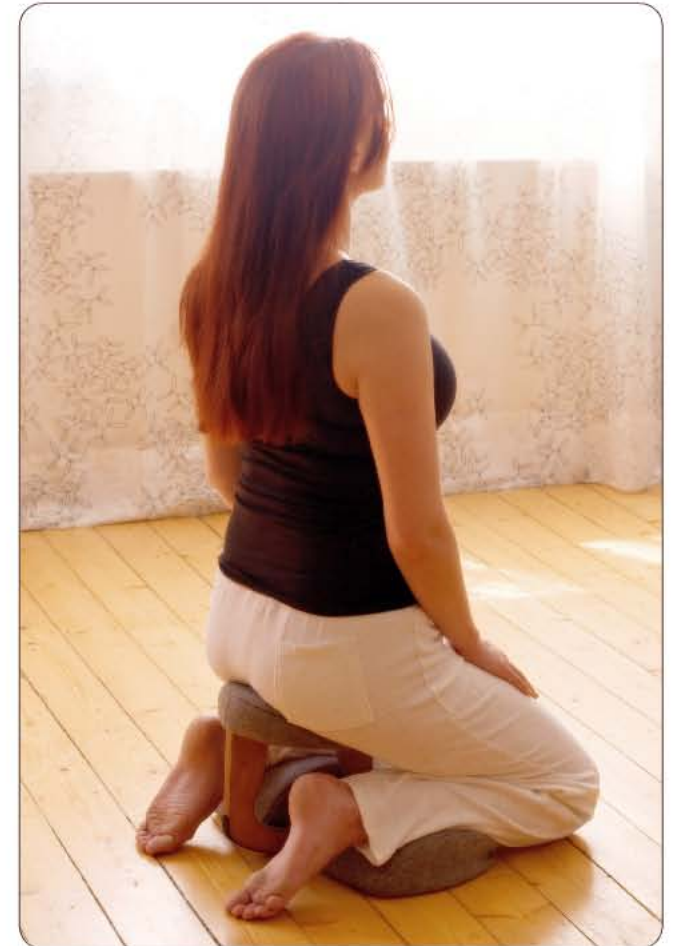




Flexibel und dynamisch in jede Richtung

Jeder kann nach Belieben mal mehr den Fuß, mal mehr das Schienbein polstern. Die Wirbelsäule findet im beweglichen Sitzteil die Verlängerung bis zum Boden und bleibt in einem dynamischen Gleichgewicht.

Meditation war noch nie so leicht und entspannt!



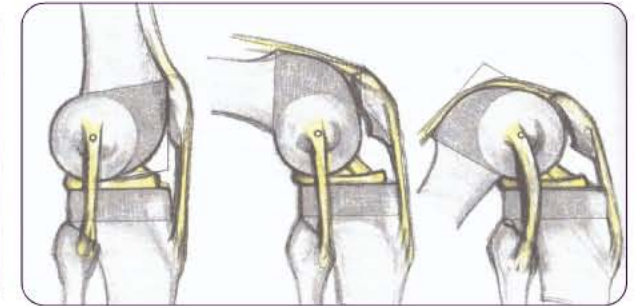
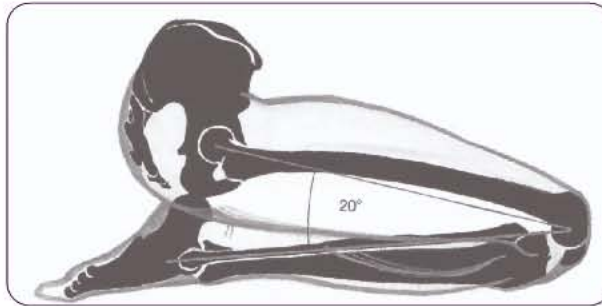
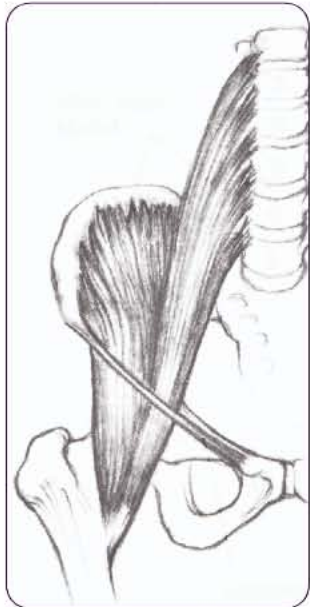


Tiefenentspannung inklusive

Löst man Sitzteil und Fußpolster voneinander, wird aus dem Fußpolster eine Nackenstütze, die vielen hilft, in der Tiefenentspannung auch wirklich tief zu entspannen.



Genauso gut läßt sich dieses Polster zur Lagerung der Beine, etwa unter den Kniekehlen einsetzen. Die elastische Kupplung hält dabei die beiden Fußpolster fest beieinander.



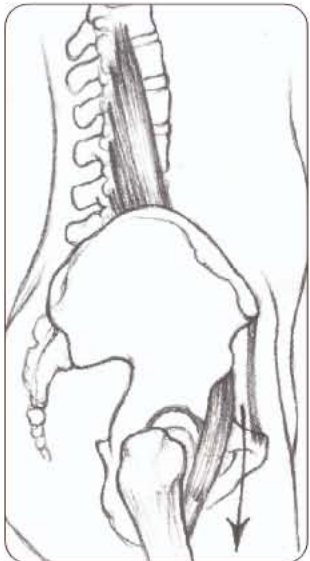
Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen reagieren auf Belastung und passen sich an. Die westliche Lebensweise ist gut für vieles aber nicht so sehr für die Körperstrukturen, die entspanntes und bodennahe Sitzen ermöglichen (siehe Japanerinnen beim Baden: versuchen Sie mal so zu sitzen!).

Nehmen wir nur exemplarisch drei Bereiche des Körpers, die ohne entsprechende Gewohnheit mit Schmerzen protestieren, wenn sie belastet werden: Die Füße, die Knie und der Rücken.

Unsere Füße tragen uns. Die Dehnung, die für Lotus und Co. erforderlich ist, erfährt der Fuß im westlichen Alltag nie, wer sitzt hier schon auf seinen Füßen?

Den theoretischen 20 Grad, die wir zwischen Ober- und Unterschenkel bilden können, um auf den Fersen sitzen zu können, stehen bis zu 70 Grad Differenz zu den gewohnten 90 Grad gegenüber, die unsere Art auf Stühlen zu sitzen verlangt. Die entsprechende Verkürzung der Muskeln und Bänder erzeugt enormen Druck auf Meniskus und Knorpel des Kniegelenks.

Ein mächtiger Muskel verbindet unsere Wirbelsäule dynamisch mit Hüfte und Oberschenkel, der Iliopsoas. Gehen, laufen und springen halten ihn elastisch, die Außenrotation des Oberschenkels wie beim Lotussitz macht er nur mit, wenn er ein Leben lang gebeten wird. Wir können dafür anderes besser...



Es ist wohl wahr, daß das Himmelreich in uns selbst liegt. Denn jeder von uns hat schon die Erfahrung gemacht, daß man auf eine Situation ungehalten oder feindselig reagiert, nur weil man nicht "gut drauf" ist. Wir versuchen denkend, sorgend und planend Ordnung in unser Leben zu bringen und spüren oft, wie mühselig dieser Prozess ist. Wir übersehen dabei, daß wir unseren Verstand überfordern. Er kann nur materielle Ordnung schaffen in unserer endlos vielschichtigen Welt und kaum für uns herausfinden, wie wir glücklich werden können. Denn das wollen wir alle ganz sicher: glücklich sein.

Folgten wir alle dem Rat der großen Philosophen, hätte unser Verstand nicht dieses unlösbare Problem. Nach dem griechischen Philosophen Sokrates beginnt Selbsterkenntnis und Gelassenheit mit der Einsicht, daß wir unwissend sind. Die indischen Veden sagen: "Du bist schon das, was Du suchst!" und der indische Weise Patanjali bringt es noch klarer auf den Punkt. Er schreibt in seinen Yogasutren: "Yoga ist das zur Ruhe bringen der Aktivität unseres Verstandes. Ist dieser ruhig so ist der Übende mit sich Selbst eins. Ist der Verstand aktiv, identifiziert sich der Denkende vollständig mit dem Inhalt seines Verstandes".

Wenn also Glück in uns selbst liegt und wir den wertenden Verstand zur Ruhe bringen wollen; wie geht das?

Durch Meditation! Schon ein wenig Übung und der Geist wird ruhiger und entspannter. Wir nehmen Belastungen gelassener, können uns besser konzentrieren, schlafen bedeutend besser. Um Stress abzubauen gibt es wahrscheinlich kein besseres Mittel als regelmäßig einige Minuten am Tag still zu sitzen und den Atem zu beobachten. Und mit der Zeit entwickelt sich eine Verbindung zu dieser inneren Achtsamkeit, die glücklich macht. Wir werden wieder mehr eins mit uns Selbst. Und das ist wohl das innere Himmelreich, von dem die Rede ist. Darum Meditation!

In allen spirituellen Traditionen wird meditiert.

Alle Traditionen sind gut; und haben doch einen Ballast, der im Verborgenen beschwert: Tradition! Wir lieben das Gefühl von Wissen, Macht und Ordnung; so sehr, daß wir Die Wahrheit glatt übersehen, wenn die erlernte Ordnung zu schwanken droht: Die richtige Farbe des Umhangs, der gewohnte Duft, die exakte Fingerhaltung, der richtige Sitz.

Der indische Philosoph Patanjali war äußerst weise, als er es bei der Beschreibung einer geeigneten Haltung zur Meditation bei zwei Eigenschaften, die überall und jederzeit gefunden werden können, beließ: entspannt und unerschütterlich!

Ich selbst war viele Jahre Schüler eines Yogi in der Tradition von Satyananda Saraswati, einem der großen Yogis, die Yoga Anfang des letzten Jahrhunderts nach Europa brachten. Dieser Tradition zufolge beginnt und endet jede Sitzung im Halblotus oder Lotus (siehe Photos unten). Ich selbst habe mir (und vielen Yogaschülern) diese Art zu sitzen mühevoll beigebracht, doch es dauerte über 10 Jahre, und mehrere Reisen durch Indien und Nepal, auch über Land und Dorf, bis ich das Offensichtliche benennen konnte: Für den Großteil der Inder ist das Sitzen mit gefalteten Beinen eine der häufigsten Körperhaltungen überhaupt! Es ist weder gymnastische Herausforderung noch Kasteiung.



Grundschule in Indien



Mittelstufe in Indien



Ein indischer Weber bei der Arbeit

Bedenkt man, wie sehr der Körper mit seinem Gebrauch lernt, ist es ohne Anhaften an Tradition und Formalia kaum zu rechtfertigen, daß der westlich großgewordene Mensch sich der Tortur, den Lotus oder andere ähnlich anspruchsvolle Haltungen zu erlernen, unterziehen sollte. Und wenn ja, dann um der Übung selbst und nicht um der inneren Stille wegen. Darum ein neuer Meditationshocker!

Stephan George Ayikwey Addy wurde 1965 geboren. Im Alter von 18 Jahren findet er zum Yoga und beginnt bald darauf unter der Aufsicht seines Lehrers selbst Yoga zu unterrichten. Die zuvor hauptsächlich künstlerische Ausrichtung wird von der persönlichen Auseinandersetzung mit Yoga, Meditation und Philosophie fast vollkommen verdrängt. In einem Gespräch mit seinem Yoga Meister über die Zukunft, taucht der Wunsch künstlerisch und gestaltend tätig zu sein, wieder auf. Es folgt das Designstudium in Kassel. Parallel dazu erfolgen mehrere Ausbildungen unter anderem in Tanztherapie und NLP.

Nach 7 jähriger Tätigkeit in den Bereichen Designberatung, Grafik, Multimedia und Raumgestaltung, in denen Yoga eher nur im Privaten praktiziert wurde, erwacht der Wunsch, wieder mehr Yoga zu unterrichten. Es folgt die Gründung von Elfenhain, Zentrum für Wahres, Schönes und Gutes, zusammen mit seiner Frau Beate Addy. Sie leben gemeinsam mit ihren beiden Töchtern in Kassel.

“Wenn man sich etwas ausdenkt, rumprobiert und Prototypen baut, bleibt bis zuletzt immer die Frage im Hinterkopf: geht das überhaupt, bringt das jemandem was? Um so größer war die Freude über die Begeisterung all der Freunde und Bekannten, die schon Probesitzen konnten. Man kann auf i-om wirklich leicht und unbeschwert sitzen!

Diese Begeisterung ist meine Motivation, i-om zu produzieren und anzubieten.

Filz

Bei der Wahl eines geeigneten Bezugstoffs für i-om, kam ich schnell auf einen kräftigen, natürlichen Filz. Dieser Urstoff hat besondere Eigenschaften, die kein künstliches Material nachahmen kann. Der verwendete Filz besteht zu 100% aus Schafwolle, atmet und reguliert wunderbar Feuchtigkeit. Das ist für alle wichtig, die tatsächlich lange in Meditation verharren. Zudem gleicht Wolle sehr gut Temperatur aus. Dazu kommen die Selbstreinigungskräfte der natürlichen Wollfaser, die sie der feinen Schuppenstruktur ihrer Oberfläche zu verdanken hat. Auch nach Jahren sieht der Stoff noch fast wie neu aus. Unsere Farben:



Multiplex

Schichtverleimtes Holz ist in Bezug auf die Bogenform der Kufe das Material der Wahl, da es einerseits natürlich und preiswert ist, andererseits nimmt es die Last leicht auf und läßt sich mit Lasuren und Furnieren sehr schön variieren.

Polsterschaum nach Ökotex Standard 100

Kaltschaum ist ein auf Mineralöl basierender Kunststoff, der vor allem wegen seiner guten Eigenschaften fast überall im Möbelbereich zum Einsatz kommt. Wir verwenden den zertifizierten Polsterschaum in zwei verschiedenen Festigkeiten: einen festeren für die Sitzfläche und einen etwas weicheren für die Fußpolster.

Wenn unsere Info-Broschüre ihr Interesse geweckt hat, wenden Sie sich an uns.
Wir teilen Ihnen gerne mit, wo Sie i-om testen und kaufen können.
Wir informieren Sie auch gerne über weitere Möglichkeiten:

- Wir kommen in Ihre Einrichtung und zeigen Ihnen i-om live
- Wir fertigen eine Kleinserie für Ihre Einrichtung mit Ihrem Logo bestickt und in Ihrer Wunschfarbe.
- Wir schulen Sie und Ihr Personal im Umgang mit i-om und im Anleiten von Meditationen.
- Wir informieren Sie gerne über Konditionen für Händler

Elfenhain
Zentrum für Wahres, Schönes & Gutes
Konrad-Adenauer-Straße 143
34132 Kassel
Telefon: 05619406414
e-mail: info@elfenhain.net
www.elfenhain.net

Besuchen Sie uns auf der Messe:
Grenzenlos-Messe, 9-11. September Stadthalle Hofheim/Ts.
www.grenzenlos-messe.net

Ab Mitte September finden Sie uns auch im Internet: www.i-om.eu

i-om, der Schriftzug, das Logo, der Name, das Design des Hockers und seine technische Funktion sind Markenschutz-, Geschmacksmuster- und Gebrauchsmusterrechtlich geschützt. Zum Patent angemeldet. © Stephan Addy 2011