

Was ist Yoga eigentlich ?

Yoga (wtl. Verbinden) = Einheit

Yoga ist ein mehr als 3500 Jahre altes Übungssystem, das in Indien praktiziert und weiterentwickelt wurde.

Ursprünglich war dies ein rein geistiger/ meditativer Weg, doch über die Jahrhunderte entwickelten sich diverse Yoga-Richtungen mit unterschiedlichen Praktiken und philosophischen Inhalten zur Bewusstseinsbildung.

Etwa im 6.-11.Jh. (vgl. BDY, 1994) entstand Hatha-Yoga, auch bekannt als Yoga der Kraft. Hierbei wird der Körper und dessen Bedeutung für eine ganzheitliche und gesunde Entwicklung des Menschen in den Vordergrund gestellt.

Es entwickelten sich verschiedene Anwendungstechniken, die bis heute dem Yoga-Ziel, aber auch der westlichen Gesundheitspädagogik entspricht: Aufrichtig und bewegt, gesund und mit dem Potential immer wieder über sich selbst hinaus zu wachsen durch das Leben zu schreiten.

Hauptaspekte des Hatha-Yoga

- Körperhaltungen – Asanas
- Atemübungen – Pranayama
- Reinigungstechniken – Kriyas
- Meditation
- Ernährung

Yoga wirkt...

- bewusstseinsbildend, mehr Achtsamkeit mit dir/ deiner Umgebung
- entstressend und kräftigend
- ausgleichend/ harmonisierend
- fördert lösungsorientiertes Denken
- verleiht mehr Vitalität und Energie (Prana)

Der Unterricht und deine Praxis

Durch die Anleitungen kommst du mit dir und deiner Wahrnehmung in Kontakt. Durch die Übungen lernst du deinen Körper zu dehnen und zu kräftigen, ohne dass dabei unnötige Energie verloren geht. Du bekommst Techniken an die Hand, um ein bewusstes An- und Entspannen deines Körpers und in deinem Geist zu trainieren, diese kannst du ganz für dich überall praktizieren und Stück für Stück in deinen Alltag integrieren.“

„Dein Körper dient dir als Ausgangspunkt jeder Erkenntnis, durch seine Sinne als ein Ort der Erfahrung. Wenn du etwas gerne tust, mit Leib und Seele dabei bist, erfährst du Dinge ganzheitlich: Du tanzt, spürst deine Bewegung in Symbiose mit der Musik; Bist in der Natur, atmest frische Luft; Ein genussvolles „mmmh“ vor dem Essen ist bis in deinen Bauchraum spürbar.“

- Die Praxis auf der Yogamatte sollte die einen Übungsrahmen bieten, um das was du auf natürlichen Wege tust auszuweiten und ganzheitlich zu festigen.



Weitere Yoga-Richtungen

- Kundalini - Yoga der Energie
- Bhakti - Yoga der Hingabe
- Karma - Yoga der Tat
- Jnana – Yoga der Philosophie
- Raja – Yoga des Geistes