

Yoga - zur Einführung



Was ist Yoga?

- ▶ Yoga ist ein Übungsweg, um sich mit den Tiefen des eigenen Wesens und Bewusstseins zu verbinden, um Körper und Seele zu läutern und zu stärken.
- ▶ Yoga hat sich in Indien über einen Zeitraum von vielleicht 3000 Jahren entwickelt. Dabei ist eine wirksame Praxis entstanden, mit der wir einen heilenden Einfluss auf Körper, Seele und Bewusstsein ausüben können.
- ▶ Die Wortwurzel *yui* - *Joch* bedeutet: „anschrillen“, sich Einem (mit dem Göttlichen, der Schöpfung); Verbinden von Körper, Seele und Person.

Was macht man im Yoga (Hatha-Yoga)?

- ▶ Alles, was das Bewusstsein beruhigt und zum Loslassen befähigt: Atem- und Körperübungen / Entspannungsübungen / Meditation, Sammlung
- ▶ Körperübungen sind „*āsanas*“ mit unzähligen Varianten → Dehnungen, Gleichgewichts-, Kraftübungen, Umkehrhaltungen, Symbolhaltungen usw.
- ▶ Eine Yoga-Lektion hat in der Regel einen Aufbau:
 - Geführte Entspannung und Atmung, aufwärmen von Muskeln und Gelenken
 - Hauptübungen (*āsanas*) und Übungsreihen (*karanas*)
 - meditative Atemübung (*prānāyāma*) und Schlussentspannung
- ▶ *Hatha-Yoga* ist das (im Westen verbreitete) körperorientierte Yoga.

Wie wirkt Yoga?

- ▶ Der Gedankenfluss wird ruhiger. Man fühlt sich klarer, heller, reiner.
- ▶ Seelische und körperliche Verspannungen werden gelockert. Yoga wirkt gegen Stress-Symptome aller Art.
- ▶ Regelmässiges Üben fördert die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung.
- ▶ Es ist ein besonderer Weg, sich zu stärken (Muskeln, Nerven, Konzentration).
- ▶ Yoga fördert das harmonische Funktionieren der Körpersysteme (Bewegungsapparat, Atmung, Verdauung, Drüsen, Nerven, Blutkreislauf, Immunsystem).
- ▶ Bewegung und Entspannung wirken positiv auf die Seele und das Gemüt.
- ▶ Yoga befähigt den Menschen, seine gesunden Ressourcen zu aktivieren und auf sein eigenes Befinden Einfluss zu nehmen.

Spirituell

- ▶ Die „Tiefen des eigenen Wesens“ (s.oben) sind göttlichen Ursprungs. Nach der yogischen Lehre hat jeder Mensch einen unversehrbaren, heilen Kern - ein Ur-Selbst -, der durch vieles überdeckt ist. Im Yoga geht es darum, diesen Kern zu „ent-hüllen“, ihn zu erfahren, sich mit ihm zu verbinden.

Wichtig ist:

- ▶ achtsam üben, aufmerksam mit sich selbst sein, bewusst in die Übungen gehen
- ▶ sich nicht ablenken lassen - nicht mit anderen vergleichen
- ▶ sich freuen an der eigenen Beweglichkeit
- ▶ nichts erzwingen, Grenzen respektieren, sanft üben, atmen

