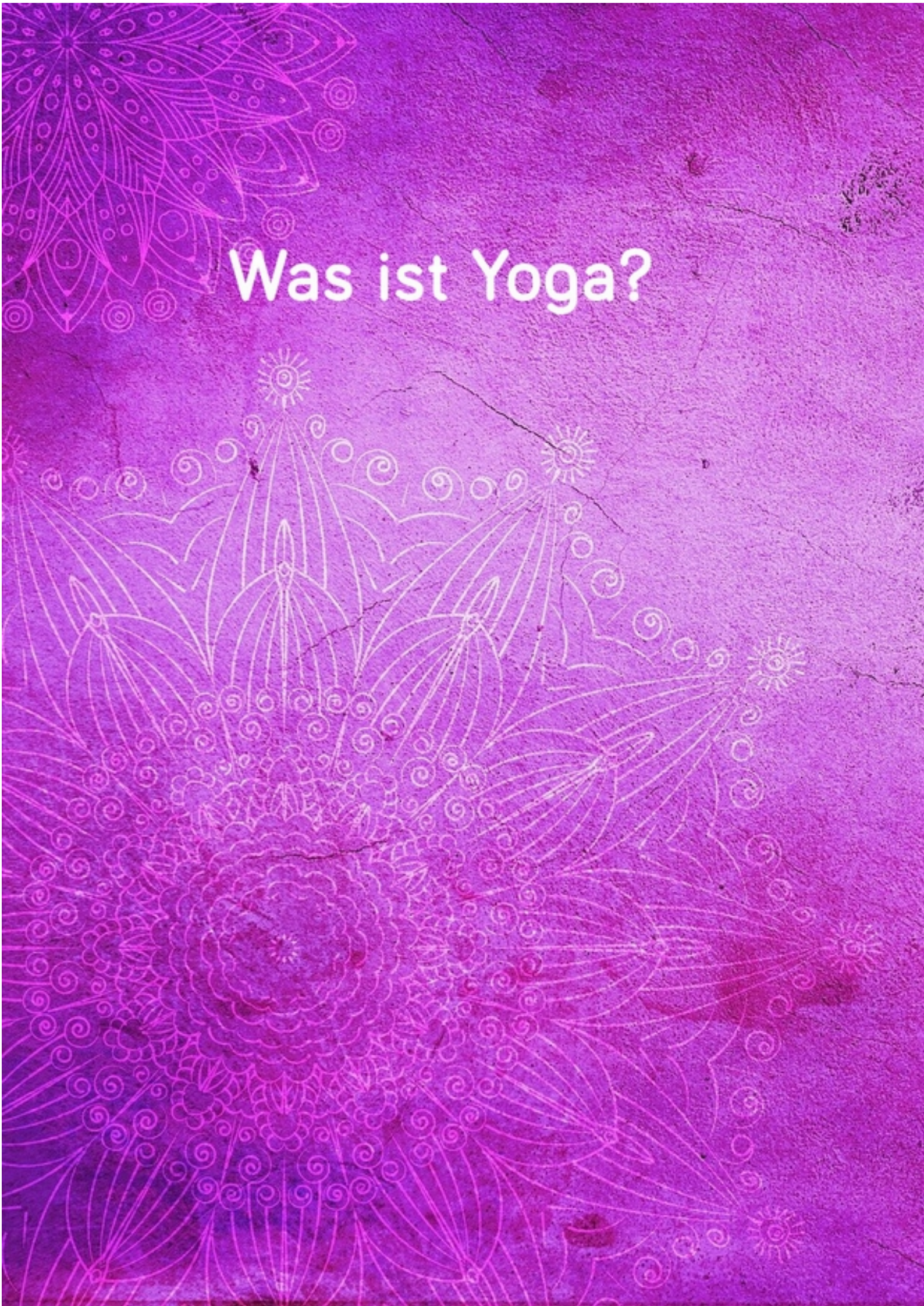


Was ist Yoga?



Was ist Yoga

»Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.« (B.K.S. Iyengar)

Yoga ist eine aus Indien stammende jahrtausendealte Tradition, Wissenschaft, Philosophie und ein spiritueller Lebensweg. Es gibt uns zahlreiche geistige und körperliche Praktiken an die Hand, mit denen wir unseren Geist reinigen, das Bewusstsein erweitern und Freiheit erlangen können.

Übersetzt bedeutet »Yoga« so viel wie »Einheit«, »Harmonie« oder auch »Vereinigung«. Mit den verschiedensten Übungen aus unterschiedlichen Schriften, Yogawegen und Yogastilen versucht der Yogi, eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele zu schaffen.

Yoga ist die Erkenntnis, dass wir Teil eines großen Ganzen sind. Es führt uns weg von dem Gefühl der Isolation, Leere und Sinnlosigkeit, im Yoga als Maya (Illusion) bezeichnet, hin zu einem Gefühl der Verbundenheit.

Zahlreiche Anregungen helfen dabei, wieder »Herr« über unseren Geist zu werden. Denn oft verlieren wir uns im Alltag in Gedanken und identifizieren uns mit ihnen, was zu Leid führt.

Mithilfe von Yoga kann es gelingen, die Zügel wieder in die Hand zu nehmen, die Gedanken besser zu kontrollieren und sie in eine andere, konstruktive Richtung zu lenken oder sie ganz loszulassen und so inneren Frieden zu finden.

Yoga ist also ein Weg der Selbsterkenntnis. Wir begeben uns auf eine spannende Reise ins Innere mit dem Ziel, Freiheit (Kaivalya) zu erlangen. Es ist ein Weg, der uns weg vom Haben (Äußeres) ins Sein (Inneres) führt.

Auf dem Weg gilt es so manches loszulassen, was die Sicht vernebelt. Im Laufe der Jahre antrainierte Konditionierungen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster gilt es aufzuspüren, zu hinterfragen und zu verabschieden.

Yoga ist für alle da

Die Suche nach Sinn ist in den letzten Jahren und Jahrzehnten wieder wichtiger geworden. Die gesellschaftliche Kälte, existenzbedrohliche Probleme wie der Klimawandel und der steigende Leistungsdruck lassen viele Menschen innehalten.

Früher oder später zeigen uns Körper und/oder Geist, dass etwas nicht stimmt, dass uns etwas Wesentliches fehlt, und wir beginnen zu hinterfragen bzw. werden »gezwungen« zu handeln. Es kommen Fragen auf wie: Wer bin ich eigentlich? Woher komme ich und wohin gehe ich? Was ist der Sinn des begrenzten irdischen Daseins? Oft sind es körperliche Beschwerden, die uns zum Yoga führen. Oder aber der hohe Stresspegel, der dafür sorgt, dass wir mental gar nicht mehr abschalten können.

Obwohl Yoga heute wirklich in aller Munde ist, gibt es immer noch Klischees. Manche Menschen halten die reinen Körperübungen, die Asanas, schon für das ganze Yoga, andere wiederum denken an weltfremde Menschen, die auf einem Kissen sitzend »Om« singen. Der eine probiert Yoga nicht aus, weil er Bilder der jungen Yoginis im Kopf hat, die heute viele Zeitschriften zieren und sich unglaublich verbiegen, der Nächste meint, dass Yoga langweilig und kein Sport ist.

Das ist sehr schade, denn Yoga ist tatsächlich für alle da. Und nicht nur das: Yoga holt uns genau da ab, wo wir gerade stehen. Sind es körperliche Beschwerden, dann setzt Yoga hier an. Ist es ein hoher Stresspegel und ein nicht enden wollender Gedankenstrom, dann hat Yoga hierfür ebenfalls wundervolle Übungen.

Bei der heutigen Vielfalt kann sich jeder herausuchen, was zu den eigenen Bedürfnissen passt. Und dann kommt oft eines zum anderen und die ganzheitliche Wirkung kann sich entfalten. Alles im eigenen Tempo, zu seiner Zeit und ohne Druck.

Yoga ist einfach ein wundervoller ganzheitlicher Weg der Befreiung und Selbstermächtigung. Mit Yoga gelingt es immer mehr, das Leben zu leben, selbst zu machen, statt gemacht zu werden.

Egal, welche Gründe dich zum Yoga geführt haben: Schön, dass du da bist! Und da Yoga zu einem Prozent aus Theorie und zu 99 Prozent aus Praxis besteht (Patthabi Jois) , fangen wir direkt an!

(Auszug aus meinem Buch: **Yogaflows & Asanas auf dem Stuhl**. So effektiv ist Yoga im Sitzen. Erschienen bei Trias, September 2020)

Hatha-Yoga

Yoga ist also eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit des Menschen – Körper, Seele und Geist – und seiner Harmonie und Einheit beschäftigt.

Der Begriff Yoga umfasst zugleich aber auch die Disziplinen, mit deren Hilfe wir diesen Zustand erreichen können.

Ashtanga marga – der achtgliedrige Pfad – ist ein praktischer Leitfaden, mit deren Hilfe wir den Weg zu innerer Freiheit näher kommen können.

Zu den „Disziplinen“ gehören zunächst die fünf Yamas und die fünf Niyamas – das sind freundliche Empfehlungen für den Umgang mit unserer Umwelt und mit uns selbst. Dann natürlich das Einüben der Körperhaltungen, also der Asanas, das kontrollierte Atmen, Pranayama genannt, Schulung der Konzentration und natürlich die Meditation.
(<https://so-ham.de/ein-wegweiser-der-achtgliedrige-pfad-des-yoga-von-pantanjali/>)

Je nach persönlichen Vorlieben kann jeder Yoga-Übende für sich selbst unterschiedliche Schwerpunkte setzen, die jedoch alle ein Ziel haben: die innere Freiheit.

In diesem Yogakurs geht es um eine **Einführung ins Hatha-Yoga**, dem populärste der Yogawege.

Im Hatha Yoga wird mit dem Körper gearbeitet und insbesondere mit Hilfe von Atemübungen (Pranayama) und verschiedenen Stellungen (Asanas), die für mehrere Atemzüge gehalten werden. Damit wird nicht nur Kräftigung und Dehnung bewirkt, sondern die Asanas entwickeln auch ihre energetischen Wirkungen.

Das Wort „Hatha“ besteht aus den Silben "Ha" und "Tha", welche folgende Bedeutungen haben: "Ha" bedeutet „Bemühung“, oder „Übung“, womit ausgedrückt wird, dass du selbst übst und dich selbst bemühst. "Tha" bedeutet auch Sonne und „Tha“ bedeutet Mond. Damit

wird ausgedrückt, wie durch die Übungen des Hatha-Yoga eine Aktivierung und Harmonisierung der Sonnen- und Mondenergien im Organismus stattfinden.

Sonnenenergie steht im Menschen für Zentrierung, mehr Energie und Selbstvertrauen. Die Mondenergie steht für Entspannung, Intuition und Feinfühligkeit. Hatha Yoga sorgt dafür, dass beide im Menschen stärker wird. Ha und Tha steht auch für die zwei Arten von Übungen im Hatha Yoga. Es gibt aktive, fordernde Übungen wie zum Beispiel der Sonnengruß, und es gibt entspannende, sanfte Übungen wie die Tiefenentspannung.

Dieser Yogakurs ist so aufgebaut, dass wir jede Stunde einen Fokus haben: Atem, Sonnengrüße, Standhaltungen, Körpermitte, Rückbeugen, Twists, Vorbeugen, Hüftöffner, Balance und Umkehrhaltungen. Diese Themen wiederholen sich dann immer wieder und werden dann ggf. erweitert.

In diesen Kurs lassen wir es langsam angehen, nehmen uns mehr Zeit für die einzelnen Haltungen und fließen auch sanfter.

Darüber hinaus lernst du verschiedene Entspannungstechniken kennen und es gibt eine Einführung in die Meditation.