

**YOGATRAINING –
DER WEG ZUR
INNEREN
VOLLENDUNG**

VORWORT



Fitness und Lifestyle machen einen Großteil des modernen Lebens aus. Die Gesellschaft lässt sich hier dann auch in zwei Phasen gliedern, wie sich der Mensch in ihr verhält und wie er aussieht. Zum einen bestimmt ein ideales Schönheitsbild die Wirkung und das Auftreten einer Person, was den Anspruch an den eigenen Körper stark erhöht, zum anderen sind viele Berufe kaum noch mit körperlicher Anstrengung verbunden, was wiederum Bewegungsarmut nach sich zieht und zu Übergewicht führen kann. **Einhergehend mit einer falschen Ernährung erhöht sich durch Fettleibigkeit das Risiko für Krankheiten. Fettansatz ist dabei ähnlich gefährlich wie langjähriges Rauchen.**

Daher hat sich das Bewusstsein für den eigenen Körper enorm gesteigert. Eine allumfassende Aufklärung im Bereich Sport und Medizin ermöglicht vielen Menschen, stärker auf ihre Gesundheit zu achten und Wert darauf zu legen, sich richtig zu ernähren und ausreichend zu bewegen. Fitness liegt also weiterhin im Trend und wird auch in Zukunft verstärkt das Aussehen der Menschen bestimmen.

Da allerdings mittlerweile hauptsächlich kognitive Berufe den Markt bestimmen, ist die Bewegungsmöglichkeit nicht den ganzen Tag über gegeben. Die Arbeit findet am Schreibtisch statt, die Bewegung ist stark eingegrenzt. Der Mensch ist also darauf angewiesen, sich nach einem längeren oder auch harten Arbeitstag sportlich zu betätigen. Ein gesundes Krafttraining und der Muskelaufbau sind dafür beliebte Möglichkeiten, sich entspannt zu fühlen, auch wenn

es auf den ersten Blick eher mühselig wirkt. Neben den positiven Effekten eines schönen Körpers, zeigt sich die sportliche Aktivität auch ausgleichend für den Geist. **Für einen gestressten Menschen gibt es nichts Besseres, als sich sportlich zu betätigen, da dabei nicht nur die Gesundheit gefördert wird, sondern sich in gleicher Weise der Kopf abschaltet.** Die notwendige Entspannung wird unmittelbar nach dem Sport erfolgen. Dazu ist nicht immer ein Wellness-Programm notwendig.

Sport und Bewegung schaffen grundsätzlich einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit. Hinzu kommen auch die gesellschaftlichen Ansprüche, eine gute Figur zu machen. Die Methoden und Trainingsprogramme sind vielseitig, lassen sich auch auf den Menschen individuell abstimmen, was natürlich auch notwendig ist, da die Ansprüche und Zielsetzungen von Mensch zu Mensch verschieden sind.

Dazu hat nicht jeder Zeit und Lust, nach der Arbeit in ein Fitnesscenter zu gehen, um den Ausgleich zu schaffen; dagegen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich auch zu Hause fit zu halten. Neben Liegestützen, Spinning oder Yoga gehört auch das Bauchtraining dazu. Ein auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm mit der Hilfe verschiedener Fitnessgeräte kann in den eigenen vier Wänden den gleichen Effekt erzielen. Mit der richtigen Methode ist es einfach, sich fit und attraktiv zu halten.

INHALTSVERZEICHNIS

YOGATRaining - DER WEG ZUR INNEREN VOLLENDUNG

EINLEITUNG **3**

TEIL I: HINTERGRÜNDE **5**

Geschichte des Yogatrainings	6
Die Philosophie des Yogas	8
Unterschiedliche Yogastellungen und Atemtechniken	9
Unterschiedliche Yoga Arten, Stile und Wege	10
Klassische Praktiken und Yoga Arten	11
Moderne Praktiken und Yoga Stile	13
Die meditativen Formen des Yogas	17
Medizinische Hintergründe	18
Statistiken und gesundheitliche Vorteile	19
Abnehmen dank Yoga?	22

TEIL II: YOGA - ABER RICHTIG! **24**

Aufwärmen	25
Weitere Vorbereitungen und die geeignete Ausrüstung für das Yogatraining	27
Aufwärm-Übung	27
Verschiedene Übungen	28
Entspannung nach den Übungen	33
Darauf sollte man beim Yoga achten	34
Die 12 häufigsten Fehler (und wie Sie sie vermeiden)	36

TEIL III: ÜBUNGEN UND TRAININGSPLÄNE **40**

Trainingsbereiche und -methoden	41
Trainingsplanung	41
Regeneration und Meditation - die wichtigen Begleitformen des Yogatrainings	45

SCHLUSSWORT **46**



EINLEITUNG

EINLEITUNG

Einleitung

Bestimmte körperliche und sportliche Ertüchtigungen zielen nicht nur auf die Verbesserung der Muskulatur und der Kräftigung des Körpers ab, sondern versuchen Geist und Körper in Einklang zu bringen und dabei auch die spirituelle Seele im Menschen zu wecken. Mehr und mehr setzen sich in der westlichen Gesellschaft Praktiken durch, die darauf konzipiert sind, gegen den äußerlichen Stress des Alltags vorzugehen und innerlich ein ausgewogenes Verhältnis zu schaffen, das Wohlempfinden und Ausgeglichenheit bewirken soll. Zu diesen Übungen und Lehren gehören das Yoga und das Yogatraining.

Beim Yoga werden körperliche Übungen, Meditation und die dazugehörigen Atemtechniken verbunden, um Geist, Körper und Seele in ein harmonisches Verhältnis zueinander zu setzen und dadurch Ruhe und Gelassenheit zu bewirken. Yoga ist eine sehr alte Lehre aus Indien und weist mittlerweile über zwanzig Yoga-Arten auf. Alle Techniken zielen auf ähnliche Ergebnisse ab, werden allerdings auf verschiedenen Wegen ausgeführt. Geeignet ist das Yogatraining für alle Menschen, unabhängig von Alter, Größe und Geschlecht, Gesundheit oder Krankheit.

Je nachdem, in welchen Lebensumständen und in welcher körperlicher Verfassung der Mensch sich befindet, kann Yoga eine Hilfe zur Entspannung und zu einer innerlichen Ausgeglichenheit sein, die unterstützend gegen Hektik, Probleme, Sorgen und körperliche Beschwerden wirkt. Yogatraining ist nicht nur eine Sache der körperlichen Fitness, sondern eine Kombination aus vielen Elementen, wobei auch die Spiritualität ein wichtiger Aspekt ist, um auf die innere Stimme zu lauschen.

Natürlich ist das moderne Yogatraining, wie es häufig in Kursen angeboten wird, mehr auf die westlichen Bedürfnisse konzipiert, weshalb der spirituelle Inhalt als meditative Selbstsuche nebensächlich ist, der Körper über Atmung und Positionen zur Ausgewogenheit finden soll. Dennoch bleiben die Wurzeln des Yogas auch in der rein körperlichen Ausführung als Kern enthalten.

Dieser Yogatraining Ratgeber soll sich mit den Arten des Yogas, dem Inhalt des Yogatrainings, dem Ursprung und der Geschichte des Yogas, den körperlichen und geistigen Verbesserungen durch Yogatraining und den einzelnen Übungen beschäftigen, die dazu beitragen, das eigene Körperbewusstsein zu steigern und den Geist zu befreien.





TEIL I: HINTERGRÜNDE

HINTERGRÜNDE

Teil I: Hintergründe

Die Geschichte des Yogatrainings

Yogatraining gehört mittlerweile zu den **beliebtesten Sportarten der Welt**. Ein meditatives Training, das versucht, Körper und Geist in Einklang zu bringen, konnte sich in verschiedenen Übungen gerade im Westen als neue Richtung und Tendenz durchsetzen. Das liegt mitunter an der immer hektischer werdenden Zeit, an den immer höher gestellten Ansprüchen und Anforderungen in Beruf und Alltag, an der damit verbundenen Unruhe und innerlichen Unausgeglichenheit des Menschen.

Viele suchen nach einem Weg, sich mit dem eigenen Selbst intensiver auseinanderzusetzen und wieder zu einem inneren Gleichgewicht zurückzufinden. Diese Wege sind vielseitig, basieren aber im Grunde immer auf der gleichen Suche. Innerlich scheint bei einer starken Fixierung auf Erfolg und Leistungsanspruch im gesellschaftlichen Dasein etwas zu fehlen. Das merkt der Mensch mehr oder weniger schnell, wird sich dessen aber mit der Zeit bewusst.

So sehr sich der Mensch auch versucht, in seinen Wünschen an materielle Bedingungen zu klammern, so sehr muss er einsehen, dass die äußerlichen Veränderungen oder erworbenen Güter zwar Befriedigung bewirken können, aber nicht dauerhaft zufrieden machen. Dann beginnt eine andere Suche, ein Lauschen in das eigene Innere, wo die Sicherheit gefestigt werden kann, Blockaden gelöst werden können, innere Ruhe einkehren kann, die standhaft gegen den Lärm und die Hektik der äußeren Welt anhält.

Yoga ist eine Form einer solchen Annäherung, die bei vielen Anwendern erfolgreich vermittelt werden konnte und in der Ausübung zur inneren Harmonie zurückführt.

Beim Yoga und Yogatraining geht es nicht alleine um sportliche Fitness, sondern dabei handelt es sich um **eine Lehre, die über Jahrhunderte hinweg von verschiedenen Yogameistern entwickelt wurde, dabei von unterschiedlichen Techniken, Interpretationen, Philosophien und Herangehensweisen geprägt ist**. Eine Anzahl unterschiedlich schwerer geistiger und körperlicher Übungen umfasst z. B. Körperstellungen, Askese und Meditation als Hauptbestandteile, ebenso wie die Dehnung, Lockerung und Anspannung des Körpers in der Ausübung der Techniken, begleitet durch Atemtechnik. Dabei soll sich der Geist sammeln und mit dem eigenen Bewusstsein eins werden.

Yoga trainiert neben dem Körper vor allen Dingen die Veranlagung jedes Menschen, sich selbst zu erkennen und herauszufinden, wer man ist und was man will. Die Wege dorthin sind zahlreich, und wie die östliche Philosophie es vermittelt, ist der Weg auch bereits das Ziel.

Der **Ursprung des Yogas liegt in Indien** und ist im Kern mit dem Hinduismus und Buddhismus verbunden. In der indischen Philosophie gibt es sechs klassische Schulen, die als „Darshanas“ bezeichnet werden und von denen Yoga eine der wichtigsten ist.

HINTERGRÜNDE

Das „**Darshana**“ steht im Hinduismus für die Visionen und Sichtweisen der Heiligen und untersteht dem Zusammentreffen zwischen Schüler und Meister. Daneben kann „Darshana“ auch für das meditative Versenken in sich selbst oder für die Betrachtung eines meditativen Bildes oder Götterbildes stehen. Auch die Umarmung des Meisters oder Gurus drückt „Darshana“ aus.

Die indischen **sechs „Darshanas“** sind historisch geordnet und unterteilen sich in „**Mimansa**“, „**Vedana**“, „**Samkhya**“, „**Yoga**“, „**Nyaya**“ und „**Vaisheshika**“. Die letzten beiden Formen entsprechen einander und wurden mit der Zeit auch zu einem System verschmolzen.

Yoga wiederum unterteilt sich als eigenes System in verschiedene Formen, die häufig nicht nur unterschiedliche Übungen enthalten, sondern auch von ganz eigenen Philosophien geprägt sind.

Die Anwendungen, die aus den alten Ursprüngen in den Westen geführt haben, sind häufig mit körperlichen Übungen verbunden, z. B. die „Asanas“ und „Yogasanas“.

Je nach Art des Yogatrainings wird bei den Übungen entweder mehr Wert auf die Meditation oder die körperliche Auseinandersetzung gelegt, wobei letztere mit dem Wechsel und Halten verschiedener Positionen und Atemübungen verbunden sind. Daneben gibt es auch Yogatechniken, deren Schwerpunkt speziell auf der Askese liegt, die allerdings dann auch mehr in Indien von Gurus und Yogis ausgeführt werden.

Die Lehre des Yogas wurde als sehr alte Quelle bereits in den indischen „Veden“ niedergeschrieben, darunter besonders in den „Upanishaden“ und dem „Bhagavad Gita“.

Die heutige Anwendung des Yogatrainings, das im Westen gelehrt wird, baut auf eine moderne Abwandlung dieser Lehre auf, wobei die Form dennoch älter ist und etwa Mitte des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde. Häufig gehen mit dem Yogatraining auch esoterische Richtungen einher, die mit westlichen Philosophien, Psychologie, wissenschaftlichen Annahmen und einem physischen Training vermengt sind, so dass das Verständnis auf den westlichen Menschen abgestimmt ist.

Natürlich haben östlich geprägte und dort lebende Menschen bis heute einen anderen Sinn für Natur und Spiritualität als der westliche Mensch, der in einem gesellschaftlichen System lebt, das eher auf Materialismus und Dasein aufbaut. Wenn ein indischer Mensch an Götter glaubt oder mit Hilfe des Yogas seinen spirituellen Glauben stärkt, ist ein etwas anderer Hintergrund der Anlass als bei einem Manager, der durch Yoga im Westen versucht, zu entspannen. Viele Menschen in Indien sind immer noch durch Kasten und den Hinduismus geprägt, so dass auch das alltägliche Leben immer mit den spirituellen und gläubigen Bedingungen zusammenhängt. Der westliche Mensch glaubt, wenn er dazu neigt, höchstens an einen Gott und trennt seinen Alltag von seinem Glauben.

Das moderne Yogatraining ist daher auch eine Lebenseinstellung des *New-Age* und weniger eine Ausübung spiritueller Vereinnahmung. Dennoch neigen auch westliche Menschen zu der Erforschung innerer verborgener Quellen, die durch Yoga aufgedeckt werden können.

HINTERGRÜNDE

Die Philosophie des Yogas

Da Yoga eng in Verbindung mit der indischen Philosophie, dem Hinduismus und Teilen des Buddhismus steht, soll auch ein kurzer Blick auf diesen Bereich geworfen werden. Sicherlich muss nicht jeder Mensch, der sich mit dem Yogatraining beschäftigt, die philosophischen Hintergründe im Detail kennen, dennoch ist die **Verbindung geistiger und körperlicher Wirkungskräfte** auch für das moderne Yogatraining von Bedeutung, das darauf ausgerichtet ist, Geist und Körper miteinander zu vereinen.

Im Hinduismus wird der Mensch als ein Reisender angesehen, der im Wagen seines materiell geprägten Körpers reist. Während der Wagen die körperliche Hülle darstellt, ist der Lenker des Wagens der menschliche Verstand. Der Wagen wird von fünf Pferden gezogen, während diese Sinnbild für die Sinnesorgane sind. Der Reisende selbst stellt die Seele da, der den Wagen über das Geschirr lenkt, das Ausdruck für das Yoga ist.

Yoga geht immer mit **körperlicher und geistiger Versenkung** einher. Die Übungen sollen meditativ dazu führen, den begrenzten Verstand auszuschalten und den Geist zu öffnen. Einige Richtungen des Yogas gehen sogar davon aus, dass die Meditation spirituelle Kräfte wecken kann, die auch übersinnlich sein können. Diese wiederum stehen allerdings in sehr engem Kontakt mit dem Glauben.

Yoga ist durch Atemtechnik und Übung Ausdruck des absoluten Hier und Jetzt. Mit dem Versenken in einer Stellung soll nur der Moment erfahren werden, dagegen Wünsche, Zukunft, Erinnerung, Vergangenheit, Gewohnheiten und Sorgen abgestreift werden.

Ist das erreicht, kann Yoga zu **innerlichen Ruhe** führen und der **Erkenntnis des eigenen Selbst**. Erspürt werden soll gerade durch den meditativen Aspekt des Yogatrainings, welche wirkliche Wesennatur in einem ruht. Das hat den buddhistischen Hintergrund der Überwindung des eigenen Egos oder Ichs, das dafür sorgt, dass der Mensch leidet bzw. leidhafte Erfahrungen macht.

Er richtet sein Denken nach seinen Hoffnungen, Erwartungen, Wünschen und Erinnerungen aus, die im Buddhismus nur spekulative Illusionen sind. Worüber der Mensch sich als sein Ich definiert, hat in buddhistischer Tradition keinerlei Bedeutung, da innerlich die wahre, das heißt, leere Selbstform schläft, die durch Meditation oder Yoga geweckt werden kann und dann zur Erleuchtung führt.

Die **Überwindung des eigenen Ichs** spielt im Westen eine nebensächliche Bedeutung. Die meisten Menschen streben die innere Gelassenheit und Ausgeglichenheit an, möchten höchstens durch meditative Versenkung seelische und geistige Vorgänge besser begreifen. Solange aber bei der Ausübung des Yogatrainings versucht wird, Vergangenheit und Zukunft mit einzubeziehen, wird der Zugang zu Yoga nicht erfasst. Zukunft zeigt sich in reinen Projektionen, die nicht existent sind, Bedingungen, die an der Vergangenheit hängen, sind unwiderruflich und können nicht verändert werden, so dass das Klammern an diese nicht nötig ist. Wer dementsprechend den Moment erfasst, wird sich befreit und zufrieden mit dem fühlen, was vorhanden ist.

HINTERGRÜNDE

Unterschiedliche Yoga Stellungen und Atemtechniken

Yogatraining drückt sich vorderhand durch **in sich ruhende Körperstellungen** aus, die als „**Asanas**“ bezeichnet werden. „Asana“ spielt z. B. eine Rolle beim Hatha Yoga oder Raja Yoga. Beim Raja Yoga werden „Asanas“ in sieben Stufen unterteilt, die sich „Yama“ (Selbstkontrolle, Enthaltung), „Niyama“ (Einschränkung), „Pranayama“ (Atmung, Zusammenspiel von Körper und Geist), „Prathyahara“ (Beherrschung des Atems), „Dharana“ (Konzentration), „Dhyana“ (Meditation) und „Samadhi“ (Versenkung, Geistleerung bzw. Erleuchtung) nennen.

Wichtig bei allen Übungen des Yogatrainings ist **das bewusste Atmen und Versenken**. „Asanas“ sollen Stabilität und Wohlempfinden auslösen. Einige sind konkret zur Kräftigung des Körpers und der Muskulatur gedacht, die dann auch durch richtige Atemtechnik begleitet werden müssen. Dadurch wird die Schwierigkeit bestimmter Stellungen und Positionen ausgeglichen, der Geist gleichzeitig mit dem Körper harmonisiert.

Yoga dient neben der geistigen Versenkung gerade in moderner Ausrichtung dem **Aufbau der vitalen Kraft, der körperlichen Geschmeidigkeit und einer Verbesserung der Körperbeherrschung**. Alle Übungen und „Asanas“ sind theoretische Auslegungen, die eine praktische Anwendung ermöglichen und verschiedene Wirkungen erzielen sollen. Wichtig bleibt dabei die Entlastung und Beruhigung des unkontrollierten Gedankenflusses.

Einige Richtungen des Yogas zielen darauf ab, die Gedanken auszuschalten, andere darauf, sie fließen zu lassen, ohne an ihnen zu haften. Letztere sollen also durchaus durch den Kopf gehen dürfen, der Mensch soll sich aber darauf konzentrieren, sie nicht einzeln zu definieren und sich so an sie zu klammern.

Diese Neigung ist eine der leidhaften Bedingungen, die der Buddhismus auflösen möchte. Das Loslassen bestimmter Lebensumstände gehört daher auch dazu und kann mit Yoga und meditativer Versenkung erzielt werden.

Körperstellungen haben im Yogatraining also nicht so sehr den Hintergrund, besonders perfekt ausgeführt werden zu müssen, sondern sollen Körper und Geist aufeinander einspielen, belastende Gedanken ausgrenzen und eine Art innerliche Mitte finden. Der Schüler soll geistig und körperlich in sich ruhen, sich auf sich selbst konzentrieren. Auch wenn Yogakurse häufig mit mehreren Menschen stattfinden, ist Zweck des Yogatrainings die Loslösung von Zeit und Raum, ohne den Vergleich zu anderen Menschen zu suchen.

Gerade letzteres ist allgemein ein Problem der gesellschaftlichen Bedingungen. Während Gymnastikübungen einen Zweck erfüllen sollen und häufig materiell und leistungsorientiert sind, sollen Yogastellungen gerade Erfolg- und Leistungsdenken reduzieren oder ganz auflösen.

„Asanas“ gibt es in verschiedenen Übungen und Variationen, die so vielseitig sind, dass sie kaum alle benannt werden können. Wichtige sind z. B. das „Sarvangasana“ als die Ausführung einer Kerze oder einer Haltung im Schulterstand, das „Vrikshasana“, die Baumhaltung, das „Dhanurasana“, der Bogen, das „Pada Hastasana“ als eine Kopf-Fuß-Stellung, das „Shirshasana“ im Kopfstand oder das „Shavasana“, die Entspannung oder liegend ruhende Position.

HINTERGRÜNDE

Yogatraining ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen interessant. Allerdings variieren die Körperstellungen sehr stark, so dass gerade im fortgeschrittenen Bereich ein großes Maß an Körperbeherrschung, Dehnung und Beweglichkeit erforderlich sind.

Zum Yogatraining können auch verschiedene Sport- und Massagegeräte hinzugenommen werden, z. B. eine Faszienrolle oder ein Meditationskissen.

Im Vordergrund aller Yogaübungen bleibt aber die Freude an der Umsetzung. Jeder Mensch, ob Anfänger oder Profi, soll die „Asanas“ so anwenden, wie er kann und bei denen sich ausreichend entspannen lässt. Die Körperstellung soll keine Verrenkung sein, sondern sich angenehm anfühlen. Daher gibt es schwere und leichte Übungen, so dass tatsächlich jeder Interessierte das Yogatraining umsetzen kann, unabhängig davon, wie alt er ist, ob er krank oder in der Bewegung körperlich eingeschränkt ist.

Das Yogatraining kann durch einen Yogalehrer oder Meister vermittelt werden. Der Meister wird Guru oder Swami genannt, häufig auch als Yogi bezeichnet. Meistens werden die Yogaübungen dann so vermittelt, dass geübte und ungeübte gleichzeitig am Yogatraining teilnehmen können, da sich die Vermittlung an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Schüler orientiert.

Unterschiedliche Yoga Arten, Stile und Wege

Um sich mit den verschiedenen Stilen, Wegen und Arten des Yogas auseinanderzusetzen, muss zunächst verstanden werden, dass diese Einteilung nicht nur nach den einzelnen Übungen stattfindet, sondern sich auch in Suche, Ausrichtung, Anwendung und Praktiken unterscheidet. Die Yoga Arten sind ein Überbegriff für die Yoga Formen. Die Yoga Wege unterscheiden diese Formen und werden durch ihre Begründer benannt, so z. B. das „Raja Yoga“, „Jnana Yoga“, „Bhakti Yoga“, „Kundalini Yoga“, „**Hatha Yoga**“ oder „Karma Yoga“. Die Yoga Stile wiederum sind die Ausrichtungen des „Hatha Yogas“.

Im Westen hat sich gerade letzteres durchgesetzt, das aus dynamischen und statischen Übungen, Atmung und Entspannung besteht.

Die meisten Yoga Arten sind nach demjenigen benannt, der sie konzipiert und weiterentwickelt hat. Aus klassischen und über Generationen weitergeleiteten Formen des Yogas haben sich viele Richtungen entwickelt. Die Namen sind Ausdrücke in Sanskrit, die als Oberbegriff für die Unterscheidung der einzelnen Yoga Stile stehen.

Neben bekannten und klassischen Formen gibt es erweiterte Praktiken, die auf bestimmte Bedingungen hin konzipiert wurden, darunter das Fitness-Yoga, Yoga, das speziell für Kinder oder Jugendliche, für Schwangere oder Senioren entwickelt wurde. Daneben gehören auch Techniken, Atmungsformen und Vermittlung von spirituellen und meditativen Praktiken gehören dazu.

HINTERGRÜNDE

Yoga zielt immer auf Einheit und Harmonie ab. Es gibt Yoga Arten, die auf sehr alten Quellen basieren, Weiterentwicklungen unterschiedlichster Art, Yoga als Forschungsgebiet und Erfahrungswissenschaft. Es gibt eine differenzierte Herangehensweise, unterschiedliche Schwerpunkte und Gruppen. Alle Übungen sind Körperstellungen und Positionen, die „Asanas“ genannt werden, die jedoch einfach oder komplex sein können.

Klassische Praktiken und Yoga Arten

Gegenüber den modernen Yoga Arten haben die klassischen Wege meistens ein bestimmtes spirituell geprägtes Ziel. Sie spielen als Grundtendenzen in viele moderne Varianten mit ein, daher ist auch ein kleinerer Überblick dieser Richtungen sinnvoll, um sich darüber bewusst zu werden, was hinter dem Yoga steht.

Raja Yoga

Der königliche Yoga Pfad ist das Raja Yoga. Es wurde in den Sutren von Patanjali beschrieben und enthält den klassischen achtstufigen Weg, der aus den Stufen „Yama“, „Niyama“, „Asana“, „Pranayama“, „Pratyahara“, „Dharana“, „Dhyana“ und „Samadhi“ besteht. Diese Techniken dienen vor allen Dingen der Meditation und dem Geistetraining.

Das Raja Yoga soll den menschlichen Geist leeren, klären und ermöglichen, die eigenen Gedanken zu beherrschen. Hier geht es um Achtsamkeit, Selbstreflektion, Visualisierung und Affirmation als ein Weg, der durch Beherrschung und Disziplin erfolgt.

Durch das Raja Yoga lernt der Praktizierende die Sinne und Gedankenwellen, die unkontrolliert im Gemüt aufsteigen, zu differenzieren und durch Konzentration zu beherrschen. Dadurch entwickelt sich durch meditative Übungen das Gefühl, mit allem verbunden zu sein und das Ganze zu erfassen.

Die Konzentration erfolgt auf die astralen Nervenzentren und Elemente des Seins. Alle Macht liegt in der Konzentration als Schlüssel zur Erkenntnis und Erleuchtung.

Jnana Yoga

Das Jnana Yoga strebt Wissen und Erkenntnis an und soll das wahre Selbst sichtbar machen.

Dies wird durch den eigenen Intellekt angestrebt, aus dem bei einer tiefen Selbstreflektion die Erkenntnis möglich wird.

Karma Yoga

Das Karma Yoga ist der Weg aus Tat und selbstlosem Dienen. Hier geht es vordergründig um die moralischen Aspekte im inneren und äußeren Bereich von Mensch und Sein. Der Begriff „Karma“ ist aus dem Buddhismus bekannt und kann durch Nächstenliebe, gutes Handeln und Streben nach Erkenntnis verbessert werden. Das Karma Yoga versucht diesen Weg über die Reinigung der Seele zu gehen.

HINTERGRÜNDE

Bhakti Yoga

Das Bhakti Yoga ist der Weg der Hingabe. Hier wird auch eine Gottheit oder ein Guru verehrt. Im Zentrum dieser Yoga Art steht die selbstlose Liebe zu allem Sein und zu Gott. Hier geht es um Liebe um der Liebe willen, während Gott für die Verkörperung der Liebe steht. Die Erkenntnis und Liebe zu Gott wird stufenweise erfahren und erworben.

Das Bhakti Yoga vermittelt das leidhafte Klammern an Wünsche und Sorgen, die losgelassen werden sollen. Mit der Aufgabe der eigenen Wünsche und Erwartungen wird der Mensch von seinem Leiden befreit und Gefühle wie Leiden oder Hass entstehen nicht. Stattdessen tritt die Liebe als zentrales Gefühl in den Vordergrund und ermöglicht ein Eins-Werden mit dem Göttlichen und dem eigenen Selbst.

Bei dieser Yoga Art wird häufig auf ein Bild meditiert, das Verehrung auslöst, z. B. auf Christus, Krishna oder Allah. Wer das Abbild bestimmt, spielt keine Rolle, es geht nur um die ausgestrahlte Liebe, da sich das Göttliche in vielen Formen dem Menschen offenbart.

Kundalini Yoga

Das Kundalini Yoga soll den Körper reinigen, den Astralkörper befreien, die Energie nach oben strömen lassen, um so durch Meditation, körperliche Übungen, Mantras und Atemtechnik zur Erleuchtung zu gelangen. Das Symbol dieser Yoga Art ist die Schlange als strömender Körper nach oben. Es geht auf die tantrische Lehre zurück, die vermittelt, dass im Menschen eine außergewöhnliche Kraft liegt, die erweckt werden soll.

Durch Kundalini Yoga soll die „schlafende Schlange“ über die Wirbelsäule aufsteigen und den Geist befreien. Das geschieht durch die astralen Chakren, die durch Übungen gereinigt werden sollen, um die Energie frei strömen lassen zu können.

Hier zeigt sich, dass diese Yoga Art stark von der spirituellen Seite geprägt ist. Dennoch erfreut sie sich auch im Westen großer Beliebtheit, da das Kundalini Yoga ein sehr entspanntes und langsames Yogatraining zulässt, gerade für Menschen geeignet ist, die es langsam angehen lassen möchten, weil sie z. B. einen sehr hektischen Alltag haben.

Auch das Kundalini Yoga weist verschiedene Arten, Stile und Richtungen auf. Die Bewegungsabläufe sind noch dynamischer als beim Hatha Yoga, werden aber durch Meditation und Mantren begleitet. Das soll das Fließen der Lebensenergie fördern, Gesundheit und Gelassenheit ermöglichen.

Beim Kundalini Yoga spielt besonders die Atmung eine entscheidende Rolle. Die Wirkung des eigenen Atems ist Energie, der Atem selbst wird „Prana“ genannt.

HINTERGRÜNDE

Moderne Praktiken und Yoga Stile

Hatha Yoga

Das bekannteste Yoga, das auch viele verschiedene Stilrichtungen mit einbezieht, ist das Hatha Yoga. Es umfasst eine Anzahl verschiedener Positionen und Haltungen, die langsam und konzentriert ausgeführt werden und dafür gedacht sind, den Körper, die Muskeln und den Geist zu stärken. Die Bezeichnung „Hatha“ vermittelt in etwa die Bedeutung der Worte „kraftvoll“ und „bewusst“. Hatha Yoga soll die Energie im Körper freisetzen und fließen lassen, die Chakren und Kanäle dafür öffnen.

Hatha Yoga eignet sich hervorragend für den Einstieg in die Yoga-Praxis. Körperlich und geistig soll ein Gleichgewicht das Ziel sein, daneben die Flexibilität und Dehnung der Muskeln erreicht werden. Das wird durch wechselnde, langsame und entspannende Positionen umgesetzt, wobei auch verschiedene Atemtechniken genutzt werden. Der Körper wird immer leichter in den Positionen gehalten, entwickelt Energie und Kraft, ebenso eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit.

Wie bei vielen Yoga Arten und Richtungen sollen daneben auch die aufgewühlten Emotionen zur Ruhe kommen und durch Geist und Konzentration unter Kontrolle gebracht werden.

Das wird durch zusätzliche Meditation erreicht.

Das Hatha Yoga besteht aus über 20 Positionen und Stellungen. Daneben gibt es zahlreiche Nebenrichtungen, die auch das integrale Yoga als ganzheitlichen Aspekt beinhalten.

Ashtanga Yoga

Ashtanga steht für die acht Glieder oder den achthgliedrigen Yoga Weg. Der Yoga Stil ist sehr komplex und intensiv, wird dabei auch immer in der gleichen Reihenfolge ausgeübt.

Das Ashtanga Yoga enthält sechs genau festgelegte Serien und Übungen, die in den Schwierigkeitsstufen ansteigen. Nur der Praktizierende, der die einzelne Übungsserie in ihrem Ablauf perfekt beherrscht, kann sich an der nächsten versuchen. Diese Praxis kann sich über Jahre hinziehen. Das Ashtanga Yoga ist tatsächlich vor allen Dingen Übung!

Die Übungsserien sind fließende Sequenzen, wobei „Asanas“ und Sprünge miteinander kombiniert werden. Hier geht es besonders um die Genauigkeit der Ausführung und jede Bewegung birgt eine klassische Geschichte der uralten Schrift im Sanskrit.

Wer sich an diesem Yoga Stil orientiert, übt den Ablauf der Übungspositionen selbstständig und im eigenen Tempo, also ganz ohne Anleitung durch einen Yogalehrer.

Aus dem Ashtanga Yoga sind viele neue Arten ähnlicher Form entstanden, die auch im Westen praktiziert werden, sich jedoch an das gleiche Prinzip aus Einheit, Bewegung und Atmung halten. Dazu gehört z. B. das *Jivamukti Yoga*, das *Prana Flow Yoga*, *Forrest Yoga* oder das *Power Yoga*.

HINTERGRÜNDE

* *Jivamukti Yoga*

Jivamukti Yoga wurde von David Life und Sharon Gannon entwickelt und kombiniert Atemtechnik, Tanz, Musik, „Asanas“ und Philosophie. Es ist ein körper- und geistkräftiges Yoga und erlaubt eine Verbindung traditionell klassischer Lehren mit modernen Methoden.

Der Grundgedanke hinter dem Yoga Stil ist die Verbindung zur Natur, zum Leben, zur Erde. Diese Erkenntnis und Beziehung bewirkt bei der Ausübung des Jivamukti Yogas Glück, Freude, Liebe zum Nächsten und gegenseitigen Nutzen. Der Praktizierende steht dabei in Verbindung mit allem, was ihn verbessern und bereichern kann. Alles hängt dabei mit allem zusammen, bildet eine Einheit und ermöglicht so Erleuchtung.

Die fünf Grundsätze des Jivamukti Yogas sind Respekt und Gewaltlosigkeit (Ahimsa), die Innerlichkeit und Verbindung zur eigenen, ewig vorhandenen und nicht veränderlichen Innerlichkeit (Dhyana), die Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lehren (Shastra), die körperliche und geistige Reinigung und Gesundheit (Nada) und das Ziel der Selbstverwirklichung durch Yogapraxis (Bhakti).

Dieser Yoga Stil kombiniert mehrere Elemente und ist daher **für Einsteiger und Fortgeschrittene optimal**, da jeder die Übungen nach eigenen Bedingungen und Fähigkeiten ausüben kann. Durch „Asanas“, Atmung, Meditation und Vermittlung der alten Lehren soll der Geist beruhigt, der Körper belebt, die Konzentration und der Verstand erhöht werden. Auch Spiritualität, Glaube, Verinnerlichung, Klang und Selbstverwirklichung sind wesentliche Faktoren des Yogas. Gefördert wird die Wahrnehmung der eigenen Bedingungen und der äußeren Einflüsse.

Die Übungen werden als eine Mischung aus bewusster Atmung, Gesang, „Asanas“, Entspannung und Meditation ausgeführt. Dazu kommt der theoretische Teil als eine Vermittlung der Lehren. Der Yogalehrer greift in das Geschehen ein, gibt Hilfestellung und Anleitung. Die richtige Ausrichtung der „Asanas“ ist ein wichtiger Teil der Yogapraxis.

* *Prana Flow Yoga*

Prana Flow ist eine Weiterentwicklung aus dem Ashtanga Yoga und dem Vinyasa Flow Yoga. Es basiert auf den Schriften von Krishnamacharya, verbindet Ayurveda, Tantra und Bhakti Yoga.

„Prana“ ist der Atem, die Quelle allen Lebens. Dieser wird bei dieser Form des Yogas besonders trainiert und mit bewusster Wahrnehmung und Bewegungsabläufen verbunden.

Spirituell gesehen ist Energie und Materie nichts Getrenntes, so dass Prana Flow Yoga darauf abzielt, die Energien im Körper zu wecken und erfahrbar zu machen.

Eine wichtigere Vertreterin und Yogalehrerin ist Christina May, die eine Berechtigung besitzt, diese Yoga Art zu vermitteln und Yogaschüler auszubilden. Sie selbst unterrichtet in Europa, Amerika und Asien.

* *Forrest Yoga*

Diese Weiterentwicklung aus dem Power Yoga und Ashtanga Yoga wurde in den siebziger Jahren von der Amerikanerin Ana Forrest ins Leben gerufen. Dieser Yoga Stil verbindet aber auch geistige und spirituelle Ebenen, um das Hier und Jetzt wahrnehmen zu können.

HINTERGRÜNDE

Geistig soll der Praktizierende neben den sehr dynamisch ausgeführten „Asanas“ dazu gebracht werden, das Leben zu schätzen und eigene Blockaden zu durchbrechen, was auch die Bereiche „Krankheit und Schmerz“ betrifft. Über körperliche Geschicklichkeit und Kraft, die offene innere Einstellung, die richtige Atemtechnik, kann Heilung und Freude erfahren werden. Die Begründerin selbst hat diese Form des Yogas entwickelt, um eigene Lebenskrisen zu überwinden. Neben altindischen Weisheiten und Yogaübungen spielen auch schamanische Richtlinien für die Erkenntnis eine Rolle. Der Schüler soll hier ein tiefgreifendes Verständnis für seinen Geist und Körper entwickeln.

** Power Yoga*

Das Power Yoga ist besonders für Fortgeschrittene gedacht, für den Körper in der Ausübung der Positionen sehr anstrengend, wobei die Übergänge fließend stattfinden.

Entwickelt hat es Bryan Kest. Auch diese Form des Yogas ist schwierig, allerdings werden die einzelnen „Asanas“ nicht in der immer gleichen Reihenfolge praktiziert, sondern können flexibel gestaltet werden.

Yoga Vidya

Diese Yoga Art hat neben der Grundreihe an Positionen auch eine spirituelle Ausrichtung. Durch Konzentration, Atmung, Rezitation von Mantren und Bewusstseinslenkung werden unterschiedliche „Asanas“ eingenommen und gehalten, während spirituelle Erfahrungen wie das Eins-Sein, die Verbundenheit mit allen und die Freude im Vordergrund stehen. Das Yoga Vidya Yoga umfasst sehr viele Yoga Arten und legt Wert auf Erleben und Erfahrung.

Von Vorteil ist, dass Praktizierende bei dieser Art des Yogas selbst entscheiden können, welche Reihenfolge und Variation der Positionen für ihn geeignet ist. Der Yogalehrer vermittelt dabei nur Helfender, nicht als Anordnender. Dem Praktizierenden wird so die eigene Intention und Körperintelligenz vermittelt, die er durch eigene Verantwortung besser erspüren kann.

Die Bandbreite des Yoga Vidya umfasst u.a. Entspannungsyoga, Flow-Yoga, Fitnessyoga, Klangyoga, Kinder- oder Seniorenyoga. Auch ist diese Yoga Ausrichtung besonders gut im medizinisch therapeutischen Bereich geeignet, kann als auch bei Beschwerden und Erkrankungen heilsame Wirkung haben. Das Yoga soll geistigen, körperlichen, emotionalen, energetischen und spirituellen Nutzen ermöglichen.

Iyengar Yoga

Diese Yoga Art wurde durch B. K. S. Iyengar entwickelt und ist eine Erweiterung aus dem Ashtanga Yoga. Alle ausgeführten Positionen werden über eine längere Zeit gehalten, weshalb der Iyengar Yoga Stil sehr stark auf den Körper ausgerichtet ist. Die „Asanas“ sind dynamisch und die Übergänge fließend.

Neben der langen und konzentrierten Ausführung aller Stellungen sind Atmung und Geistkontrolle weitere Faktoren, so dass daraus das Bewusstsein gereinigt wird. Die Übungen bestehen aus liegenden, sitzenden und stehenden „Asanas“, können in der Haltung vor- und zurückgebeugt stattfinden. Die konzentrierte Ausrichtung und spezielle Atemtechnik sind die wesentlichen Faktoren dieser Yoga Art.

HINTERGRÜNDE

Erlaubt sind auch Hilfsmittel, so dass das Iyengar Yoga auch Menschen zugänglich ist, die körperlich eingeschränkt sind.

Die Übungen finden regelmäßig und unter Anleitung statt, erfordern Körperhaltung, bewusste Körperwahrnehmung, Balance und Konzentration. Dadurch wird der Körper, aber auch der Geist gestärkt und flexibler. Der Begründer erhofft sich eine Förderung der Persönlichkeit und einen gezielt optimistischen Blick auf Dasein und Leben, so dass ein Praktizierender des Iyengar Yoga in der Lage sein wird, seinen Alltag besser zu bewältigen.

B. K. S. gilt heute als einer der bedeutendsten Yogameister und hat auch viele Schriften und Bücher zum Thema „Yoga“ verfasst.

Bikram Yoga

Dieser Yoga Stil wurde in den siebziger Jahren populär und wurde durch Bikram Choudhary entwickelt. Er ist sehr sportlich umgesetzt und verbindet sogar Sauna-Elemente und Hatha Yoga Techniken. Die Abfolge der Übungen wird von 26 Stellungen bestimmt, wobei neben der Ausführung auch andere Aspekte eine Rolle spielen, darunter die Raumtemperatur. Das Bikram Yoga wird häufig auch als Hot Yoga bezeichnet, da es in einem erwärmten Raum von 40 Grad Celsius stattfindet, der wiederum über eine Luftfeuchtigkeit von 40 Prozent verfügen muss. Durch die hohe Temperatur sollen über den Schweiß Schad- und Giftstoffe aus dem Körper gespült, der Körper also dementsprechend entgiftet werden.

Daneben hat die Raumtemperatur auch den Sinn, Muskel, Sehnen und Bänder aufzuwärmen, um das Verletzungsrisiko zu senken und die Dehnung immer mehr zu verbessern.

Eine Yoga-Stunde dauert bei diesem Yoga Stil immer neunzig Minuten. Die Übungen und einzelnen Positionen werden vor einem Spiegel ausgeführt, damit die eigene Körperwahrnehmung trainiert wird, ebenso die Kontrolle über die Körperhaltung besser gelingt.

Durch eine regelmäßige Umsetzung des Bikram Yogas wird das eigene Wohlempfinden verbessert, die Muskulatur gestärkt, insbesondere die Rücken-, Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur, was wiederum gerade bei Menschen mit solchen Beschwerden von Vorteil ist. Das Bikram Yoga kann als Cardio-Training gestaltet werden, wobei dann das Herz-Kreislauf-System angeregt wird. Auch wird durch Bikram Yoga Körperfett verbrannt und abgebaut, daneben werden die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert.

Die Fettreduzierung ist bei dieser Form der Yogapraxis darum möglich, weil der Körper permanent schwitzt, während er ausreichend viel bewegt wird. Das ist natürlich nicht das Hauptziel, aber eine angenehme Begleiterscheinung. Kein Wunder, das Bikram Yoga zu einer der beliebtesten Yoga Arten zählt und auch von vielen Hollywood Stars und Musikern betrieben wird.

Der Begründer Bikram Choudhury, ein international bekannt gewordener Yogi aus Indien, hat es besonders schön ausgedrückt, indem er sagte, man wäre nie zu alt, zu schlecht oder krank, um Yoga zu praktizieren, zu sich selbst zu finden und jederzeit von vorne zu beginnen.

Bikram Yoga ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet, wobei die Wärme bei der Umsetzung aller Stellungen schon ungewohnt wirken kann. Hier sollte der Körper vorbereitet werden, z. B. durch ausreichendes Trinken von Wasser.

HINTERGRÜNDE

Die meditativen Formen des Yogas

Yin Yoga und Yang Yoga

Das Symbol aus Yin und Yang als zwei Einheiten, die das Ganze bilden, ist natürlich bekannt. Yin steht im Chinesischen für das weibliche, Yang für das männliche Prinzip, was wiederum die aktive und passive Seite beeinflusst.

Hier geht es um die Balance, die durch das Yin Yoga und das Yang Yoga vor allen Dingen Entspannung und Ruhe bewirken sollen.

Das Yin Yoga ist eine sehr passive und meditative Ausübung des Yogas, wohingegen das Yang Yoga den dynamisch sportlichen Aspekt hervorhebt. Im Hatha Yoga werden beide Stile miteinander kombiniert.

Yin Yoga bedingt eine sehr konzentrierte, langsame Ausführung der einzelnen Positionen, wobei das „Asana“ dabei helfen soll, tief zu entspannen und verkrampfte Muskeln zu lösen. Das Finden tiefer Ruhe und des eigenen Mittelpunkts steht im Vordergrund, wobei das Yin Yoga zum Yang Yoga auch eine Ergänzung sein kann. Erreicht werden sollen auch tiefere Muskelschichten durch Balance-Training, was wiederum die Lösung verklebter Faszien bewirken kann. In Kombination mit einer Faszienrolle werden hier Yoga und Massage optimal miteinander verknüpft.

Das Yin Yoga ist also ein Entspannungsyoga zur Aktivierung der Lebensenergie, das Yang Yoga eine Bewegungsmeditation.



HINTERGRÜNDE

Medizinische Hintergründe

Yoga und das dazugehörige Yogatraining hat sowohl körperliche als auch geistige Wirkung, unabhängig davon, welche Form des Yogas angewendet wird. Durch die Yogastellungen und die Meditation werden auf den Körper unterschiedliche Kräfte ausgeübt, die ihre positiven Eigenschaften mitbringen und neben der Förderung geistiger Konzentration und dem inneren Gleichgewicht auch das Selbstbewusstsein stärken.

Ziel des Yogatrainings ist die Beruhigung der Nerven, die Stärkung des Geistes und das Entwickeln innerer Ruhe und Gelassenheit. Dabei wird durch das Yogatraining auch der Körper aufgebaut und gestärkt. Yogatraining sorgt für eine Kräftigung des gesamten Bindegewebes, regt die Verdauung an, steigert durch Atemtechniken das Lungenvolumen, kräftigt Muskel, Sehnen und Bänder, macht die Gelenke flexibler, löst Spannungen, harmonisiert den Hormonhaushalt, entschlackt den Körper von Giften und Schadstoffen und stärkt die inneren Organe. Daneben kann durch Yogatraining auch Einfluss auf Schmerzen genommen werden, da alle Techniken in erster Linie der Entspannung dienen.

Yogatraining hilft, Krankheiten zu lindern, darunter chronische Rückenschmerzen, Migräne, Durchblutungsstörungen, Depressionen, Schlafstörungen oder Ängste, die wiederum Auswirkung auf den Körper haben.

Der positive Effekt des Yogatrainings im medizinischen Bereich hat dazu geführt, dass Krankenkassen in Deutschland die Kosten für einen Yoga-Kurs übernehmen, gerade wenn es sich um stressbedingte oder körperliche Beschwerden handelt.

„Asanas“ fördern die körperliche Flexibilität, Kraft und kräftigen Muskulatur und Gleichgewichtssinn, wobei letzteres sich wiederum auf die Tiefenmuskulatur ausweitet, die nicht direkt trainiert werden kann, jedoch mit Balanceübungen gestärkt wird. Durch Yogatraining wird die Körperhaltung verbessert, die Rückenmuskulatur gekräftigt.

Dazu hat Yogatraining eine sehr beruhigende Wirkung und kann durch Atemtechnik Einfluss auf den unruhigen Geist nehmen. Das hilft nicht nur, Stress und Sorgen abzubauen und ein inneres Gleichgewicht zu finden, sondern verbessert auch das Verhalten anderen Menschen gegenüber. Yoga ist neben der körperlichen Fitness immer auch eine Selbstreflexion. Diese kann dazu führen, das Leben positiver zu sehen und die eigene Lebensweise dementsprechend auch positiv zu gestalten.



HINTERGRÜNDE

Statistiken und gesundheitliche Vorteile

Gedächtnis und Gehirn

Die positiven Effekte, die das Yogatraining mit sich bringt, sind nicht nur statistisch erfasst, sondern werden auch immer durch Forschung und aktuelle Studien bestätigt.

Besonders interessant hat sich eine Studie der Universität von Illinois gezeigt, die das Yogatraining in Hinblick auf die Gehirntätigkeit untersucht hat.

Die Forschungsergebnisse bewiesen, dass täglich zwanzig Minuten Yogatraining nicht nur ein besseres Gedächtnis bewirkten, sondern auch die Genauigkeit und Geschwindigkeit der Gehirnleistung veränderten. Besonders, wenn es um die Abspeicherung und Verarbeitung vieler Informationen ging, zeigte sich das Yogatraining als effektives Mittel den Vorgang zu beschleunigen. Die Teilnehmer des Kurses wurden in zwei Gruppen getrennt, wobei die eine Gruppe Yogatraining machte, die andere einfache Gymnastik- und Aerobic-Übungen.

Die Teilnehmer des Yogatrainings zeigte durchgehend positive Ergebnisse, wohingegen die Aerobic alleine auf den Körper Auswirkungen hatte, nicht aber die Leistung des Gehirns steigerte.

Nervensystem

Laut Statistik wirkt sich Yoga sehr stark auf das vegetative Nervensystem aus. Dieses wird in den Sympathikus und den Parasympathikus geteilt. Durch den Sympathikus wird die Atemfrequenz erhöht, der Blutdruck gesteigert und im Körper werden Stresshormone ausgeschüttet. Daher wird dieser Teil des Nervensystems auch als „Flucht und Kampf“-Gebiet bezeichnet. Das galt besonders in früheren Zeiten, wo der Mensch noch um das Überleben kämpfte, Nahrung durch Jagd besorgen musste oder sich auf den Kampf mit gefährlichen Gegnern und Tieren vorbereiten musste.

Auch heute reagiert der Sympathikus auf stressbedingte Situationen und Hektik. Steht der Mensch dabei permanent unter Stress, können körperliche Beschwerden auftreten, die mit einfacher Migräne, Verspannungen im Rücken bis hin zu schwerwiegenden Problemen wie einer Herzerkrankung führen können.

Der Parasympathikus wiederum hat die gegenteilige Aufgabe des sympathischen Nervensystems. Hier wird der Atem reduziert und verlangsamt, der Blutdruck gesenkt, das Blut an Organe, Verdauung, Drüsen und Immunsystem weitergelenkt.

Das parasympathische Nervensystem wird besonders in den Regenerationsphasen aktiv. Wird durch Yogatraining die geeignete Atemtechnik erlernt und der Atem durch „Pranayama“ kontrolliert, wird das parasympathische Nervensystem angeregt und schüttet beruhigende Hormone aus. Die gesamte Auswirkung des aktiven Parasympathikus ermöglicht Regeneration, Entspannung, Ausgeglichenheit und Heilung.

Lunge und Herz

Herz und Lunge samt allen Funktionen in diesen Bereichen sind eng miteinander verknüpft. Alle Organe und Körperfunktionen sind darauf angewiesen, dass die Lunge arbeitet, das Herz gesund ist. Nur so können Sauerstoff und Nährstoffe transportiert und die einzelnen Organe versorgt werden.

HINTERGRÜNDE

Studien und Statistiken konnten nun aufweisen, dass Yoga auch auf das Herz positive Auswirkungen hat. Das zeigte u.a. die „American Heart Association“, die eine ausführliche Untersuchung mit Herzpatienten gestartet hat. Schnell zeigte sich, dass Yogatraining die Beschwerden reduzieren konnte, die Leistung der Herztätigkeit gesteigert werden konnte.

Das liegt daran, dass das Herz und die Atmung auf alle Umstände reagieren, denen der Mensch ausgesetzt ist. Fettiges Essen, Stress, Hektik, Emotionen, Sorgen und Traurigkeit haben Einfluss auf die Herztätigkeit, können sogar zu einer Verengung der Gefäße führen, die dann den Blutfluss behindern und stocken. Das wiederum kann zu unangenehmen Folgen führen, wobei sogar ein Blutgerinnsel oder sogar ein Herzinfarkt entstehen können.

Die dagegen sehr entspannenden Positionen und Übungen des Yogas bauen Stress ab. Das wiederum wirkt auf Herz und Lunge, zumal auch Atemtechniken dafür sorgen, dass beide Organe miteinander in Einklang sind. Durch meditative Versenkung kann beim Yogatraining nicht nur innere Ruhe erzielt werden, sondern auch Entspannung und Körperkräftigung aller Organe. Die energetischen Chakren können bewusst und unbewusst aktiviert werden.

Besonders wichtig beim Yogatraining ist die Atmung, das „Pranayama“, wofür sich der Schüler oder Trainierende immer Zeit nehmen sollte, bevor es an die einzelnen Positionen des Yogas geht. Die Vorbereitung dient vor allen Dingen der Abschaltung der Gedanken, einer Senkung des Stresslevels. Daneben wird auch der emotionale Bereich, der immer Auswirkung auf das Herz hat, beeinflusst. Die Sinne und innere Einstellung werden harmonisiert, negative Gefühle werden ausgeschaltet, darunter Ungeduld, Wut, Sorgen oder Hass. Auch das kann einen Herzinfarkt verhindern.

Yogatraining gleicht die Emotionen aus und stärkt das Bewusstsein für ein liebevolles und achtsames Handeln. Es gibt wenige Menschen, die Yogatraining alleine mit körperlicher Fitness verbinden, obwohl auch das möglich ist, sogar der Herzmuskel gestärkt werden kann. Wer sich einmal mit Yoga auseinandergesetzt hat, wird neben den „Asanas“ auch die spirituelle und meditative entdecken und zu schätzen lernen. Diese Wirkung geschieht fast nebenbei und wird so auch die eigenen Lebensbedingungen nach und nach verbessern, da durch Yoga die Sichtweise verändert wird, Erwartungen reduziert werden, das Hier und Jetzt besser erfasst wird.

Hormone

Hormone spielen im menschlichen Organismus eine große Rolle. Es gibt sie in vielerlei Formen mit unterschiedlichen Aufgaben und Wirkungen. Hormone sind Botenstoffe, die dem Körper durch Signale vermitteln, was notwendig ist, um gesund zu sein. Daneben haben Hormone auch Auswirkungen auf die mentale Seite und die Emotionen des Menschen.

Hormone sollen ausgleichend wirken. Was durch die einen Hormone angeregt wird, muss durch andere reduziert oder stabilisiert werden. So wirken Glückshormone gegen Stress, aufputschende Hormone gegen Lethargie und Trägheit. Alle Hormone wirken dabei aufeinander ein.

HINTERGRÜNDE

Gerät der Hormonhaushalt des Menschen dagegen aus dem Gleichgewicht, sind die Auswirkungen bald zu spüren. Nicht nur emotional kann hier Erschöpfung und Traurigkeit ausgelöst werden, Stimmungsschwankungen und Schlaflosigkeit die Folge sein, auch körperliche Beschwerden können entstehen, darunter Gelenk- oder Kopfschmerzen, Hautunreinheiten, Verspannungen und Rückenschmerzen. Die Medizin bietet zwar eine Vielzahl an Gegenmitteln in Tabletten- und Tropfenform, allerdings werden damit nur die Symptome bekämpft, nicht die Ursache.

Störungen im Hormonhaushalt beeinflussen Empfinden und Körpereigenschaften. Dabei ist der Organismus durch Geist und Bewusstsein auch lenkbar und daher sehr wandlungsfähig. Er passt sich sowohl an die negativen als auch positiven Bedingungen an. Im Grunde bedarf der Organismus des inneren Gleichgewichts auch darum, weil ständig äußere Umstände an innerliche angeglichen werden müssen und umgekehrt. Die innere Harmonie muss wieder hergestellt werden, was automatisch auch den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringt.

Das ist durch Yoga möglich. Alle Übungen stimulieren die Hormone und Drüsen, die so wieder ihre Aufgabe reibungslos erfüllen.

Dadurch wiederum wird das Immunsystem gestärkt, das verantwortlich für die Körperabwehrkräfte ist, Schadstoffe abtransportiert, Antikörper bildet und Infektionen bekämpft. Auch Yogatraining bewirkt eine Verbesserung des Immunsystems, was sportliche Aktivität immer ermöglicht. Und in einem gesunden Körper steckt, wie bekannt, ein gesunder Geist.

Abschließende Informationen über Yoga und Gesundheit:

Gezeigt hat sich Yoga in vielen internationalen Studien als heilsam und stresssenkend. Das Yogatraining steigert die körperliche Vitalität, das Wohlempfinden und hat heilsame Wirkung auf Krankheiten und Beschwerden. Daher ist Yoga eine anerkannte Präventionsmaßnahme.

Statistisch bewiesen sind die Wirkung auf den Hormonspiegel und Blutdruck, auf Stress, Depression und das Burn-out-Syndrom. Auf all diese Bedingung haben die Yogaübungen Einfluss.

Ebenso zeigte sich statistisch festgehalten ein positiver Effekt bei Rücken-, Schulter-, Nacken und Kopfschmerzen, bei Bluthochdruck und durch die erlernten Atemtechniken wird auch Asthma bekämpft. Yoga hilft dabei, die Blutgefäße zu weiten, den Herzschlag zu stärken, die Atmung zu verbessern.



HINTERGRÜNDE

Abnehmen dank Yoga?

Yoga ist kein Training, das gezielt auf bestimmte Muskelpartien einwirkt. **Durch Yoga wird kein Kraft- oder Ausdauertraining betrieben, dennoch kann Yogatraining beim Abnehmen unterstützend wirkend und die Fettverbrennung fördern.**

Eine besondere Ausnahme ist natürlich das Bikram Yoga, das in einem auf 40 Grad Celsius aufgeheizten Raum stattfindet und besonders schweißtreibend ist. Der Wasserverlust macht sich bei der Umsetzung der einzelnen Übungen auch auf die Fettverbrennung hin bemerkbar. Die Übungen sind anspruchsvoll, die Temperatur im Raum tut das Übrige. Der Körper schwitzt dementsprechend an allen Stellen und scheidet Wasser aus.

Andere Yoga Stile halten in erster Linie fit und gesund, sorgen mehr oder weniger für die Menge der verbrannten Kalorien. Der häufigste Antrieb für Menschen im Westen bleibt die Verbesserung des Körperempfindens, um sich mit dem Yogatraining eingehender zu beschäftigen. Daneben soll das Selbstbewusstsein gestärkt und Stress abgebaut werden.

Abnehmen durch Yoga ist dennoch möglich. Das hängt nicht nur vom Yoga Stil ab, von der begleitend richtigen Ernährung, sondern auch von den Bedingungen, durch die Gewichtszunahme überhaupt erst entsteht. Die Ernährung spielt natürlich eine Rolle, zu wenig Bewegung und ähnliche Faktoren, aber auch Stress hat Auswirkungen auf den Organismus. Ebenso hängt das Körpergewicht mit der eigenen Einstellung zum Körper zusammen.

Gegenüber den sehr konzentrierten, langsamen und entspannenden Positionen des Hatha Yogas, können Power oder Ashtanga Yoga und das Bikram Yoga sehr viele Kalorien verbrennen, da sie mit wesentlich mehr Kraftanstrengung verbunden sind. Das ist aber nur ein Aspekt des Ganzen, da es nicht alleine um Kalorienverbrennung geht.

Yoga hilft dabei, Stress abzubauen. Genau dieser kann mit ein Grund für eine plötzliche Gewichtszunahme sein. Der Mensch steht permanent unter Druck und versucht die Hektik mit kleineren Befriedigungen oder Belohnungen auszugleichen, die häufig in eine Art Frustessen ausarten. Gegen Stress werden Schokoriegel und andere Knabbereien verzehrt und sollen für einen klaren Kopf sorgen. Das hastige Essen bewirkt aber das Gegenteil, ebenso die nicht genommene Zeit für eine ausgewogene Ernährung. Schnell sind die ersten Kilos auf den Hüften und werden dort mit der Zeit vermehrt.

Yoga dagegen hilft nicht nur, Stress abzubauen, sondern lässt den Praktizierenden mehr über den eigenen Körper erfahren. Mit der Ausübung aller Yoga Übungen, unabhängig von Art und Stil, geht die Körperwahrnehmung einher. Dabei wird durch meditative Versenkung beim Halten der Position der Blutdruck gesenkt und das Herz beruhigt. Stress wird abgebaut und das Gefühl für Zeit wieder verbessert.

HINTERGRÜNDE

Ein entspannter Mensch räumt sich notwendige Zwischenphasen ein. Er beginnt auch automatisch, seine Ernährung neu zu planen und auf das Yogatraining abzustimmen. Erschöpfung und Hektik weichen der inneren Harmonie und Zufriedenheit. Gleichgültig, wie hektisch der Alltag und das Berufsleben sein mögen, der Praktizierende fühlt sich ausgeglichen und neigt weniger zu kalorienreichen oder hastig verschlungenen Zwischenmahlzeiten.

Daneben vermittelt die Yoga-Lehre auch eine Ernährungs-Philosophie. Bei vielen Yoga Arten hat die Nahrung eine besondere Bedeutung. Viele Yoga-Schüler sind oder werden sogar Vegetarier, was im Westen natürlich keine Bedingung ist, um Yoga zu praktizieren.

Die Nahrung wird in der Yoga Lehre in drei Arten eingeteilt, die mit den Eigenschaften verbunden sind, die die Nahrung aufweist. Diese sind „Tamas“, stehend für Trägheit, „Rajas“, stehend für Unruhe und „Sattva“, stehend für Leichtigkeit.

Tamasige Nahrung sind z. B. schwere Fleischgerichte oder haltbar gemachte Nahrung wie Fertiggerichte. Sie machen den Körper träge und entziehen ihm Energie.

Rajasige Nahrung führt zur Unruhe, wobei neben scharfen Zutaten, Zucker und weißem Mehl auch Getränke wie Tee oder Kaffee gemeint sind.

Sattvige Nahrung enthält wertvolle Inhaltsstoffe und gibt dem Körper Energie. Hierzu gehören Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte.

Yoga Stile fördern je nach Charakter und Veranlagung bestimmte Zustände und Energien, können daher auch mit der Ernährung kombiniert werden. **Zwar ist Yoga kein tatsächlicher Fettverbrennungssport, unterstützt aber einen besseren Lebenswandel, regt zu einer guten Ernährung und zu ausreichender Bewegung an.**





TEIL II: YOGA- ABER RICHTIG!

YOGA- ABER RICHTIG!

Teil II: Yoga - aber richtig!

Aufwärmen

Für alle Yogapositionen und Übungen ist das Aufwärmen und die Vorbereitung auf das Yogatraining ein wichtiger Teil des Trainingsprogramms. Hier sollen nicht nur die Muskeln auf das Training vorbereitet werden, sondern auch **der Geist eingestimmt werden, so dass die Übungen die gehoffte Wirkung erzielen und überhaupt aus der richtigen Stimmung heraus erfolgen können.**

Das bedeutet, dass der Geist vor den einzelnen Positionen und „Asanas“ geleert wird. Emotionen, Sorgen, negative Gefühle werden beruhigt und aus dem Kopf verbannt. Das ist durch Konzentration, Reflektion und Meditation möglich.

Das Problem der Gedanken ist, dass sie unerwünscht kommen und den Geist beherrschen. Unterschiedliche Ereignisse des Tages, Ärgernisse, Sorgen und Begegnungen tauchen als Bilder im Kopf auf und nehmen die Aufmerksamkeit in Anspruch. In verschiedenen meditativen Übungen soll der Geist geleert werden und sich darin üben, den Strom dieser Gedanken durch den Kopf fließen zu lassen, ohne sich an die erlebten Ereignisse zu klammern. Häufig versuchen Menschen, das Erlebte noch einmal zu durchdenken, nachzuspielen, Entscheidungen, die getroffen wurden, abzuschätzen, gar Situationen nachzustellen, in denen die eigene Handlung anders ausfällt und darüber nachzudenken, was unter diesen Umständen besser oder anders gelaufen wäre. Sich hier bewusst zu machen, wie spekulativ diese Versuche sind, da sie bereits vergangen und unabänderlich feststehen, ist ein erster Schritt, den Gedankenfluss in seiner Intensität in eine fließende Bewegung zu lenken, statt einzelne Punkte herauszufiltern und sich an ihnen aufzuhalten.

ten. Nach und nach kann so erzielt werden, dass alles, was geschieht, entspannter betrachtet wird, statt Ärger und Frust hervorzurufen.

Meditation soll den Geist daher reinigen und entleeren, das Geschehene ausgrenzen, ohne es zu leugnen. Hier geht es weniger um ein Verschließen der Augen vor den Tatsachen, als um ein Bewusstwerden, dass Sorgen keine Veränderung bewirken, stattdessen höchstens mehr Stress erzeugen.

Der eigentlichen Problemlösung von schwierigen Situationen sind Sorgen grundsätzlich im Weg. Nur ein klarer und gesammelter Geist kann sich mit den Bedingungen auseinandersetzen, kein Kopf, der sich an das Problem krallt.

Durch Yoga und Meditation wird der Mensch mit diesen Bedingungen konfrontiert und lernt, über sich selbst, seine Reaktionen, sein Klammern an die Dinge neu zu reflektieren. Das ermöglicht mehr Gelassenheit, da mit der Reflektion immer auch die Erkenntnis einhergeht, den Geist auf andere Weise zu sammeln und bestimmte Bedingungen loslassen zu können.

Das Aufwärmen und Vorbereiten auf das Yogatraining beginnt bereits in der Planung.

Wo sollen die Übungen stattfinden, wo wird die Yogamatte ausgerollt, unter welchen Bedingungen findet das Yogatraining statt? Unabhängig davon, welche Yoga-Richtung ausgeübt werden soll, ist die Vorbereitungsphase immer gleich. **Ebenso sollte der Ort schon von vorne herein Entspannung ermöglichen.**

Yoga sollte grundsätzlich eher gelassen umgesetzt werden, als mit dem Ziel einer leistungsstarken und ehrgeizigen Auseinandersetzung. **In der Ruhe liegt beim Yoga die Kraft, nicht in einer Steigerung besonders anspruchsvoller Positionen.**

YOGA- ABER RICHTIG!

Daher muss der Kopf und Geist auch mental auf das Yogatraining vorbereitet werden, ebenso der Körper.

Sinnvoll ist, vor dem Yogatraining etwa eine bis zwei Stunden nichts mehr zu essen. Der Magen sollte nicht mit der Verdauung beschäftigt sein. Auch aufputschende Getränke, z. B. Kaffee und Tee, sollten vermieden werden, da das Koffein oder Teein Auswirkungen auf den Körper hat, die der Wirkung des Yogas selbst nicht entsprechen.

Die Yogamatte sollte in einem Raum ausgelegt werden, der gut gelüftet ist, wobei für die einzelnen Yoga-Übungen dann etwa zwei Quadratmeter Fläche zur Verfügung stehen sollten. Natürlich können die Bedingungen immer selbst festgelegt werden, wichtig bleibt nur ein Ort, an dem der Ausübende sich wohlfühlt und so reflektieren bzw. entspannen kann.

Auch die Zeit, wann Yoga umgesetzt wird, hat Einfluss auf diese Entspannung und das Abschalten von Hektik und Stress. Abends wird Yoga eine Möglichkeit sein, den Alltag hinter sich zu lassen und sich auf die Nacht und einen ausgeruhten Schlaf vorzubereiten. Morgens kann Yoga den Kreislauf und die Verdauung anregen, selbst wenn der Körper sich nach dem Aufwachen noch nicht so fit und eher steif fühlt. Wichtig ist auch hier, dass die Übungen ausgeführt werden können, ohne gestört zu werden.

Auf der Matte vor dem Training findet ein Aufwärmen durch Meditation statt. Die Gedanken werden zur Ruhe gebracht, die Geräusche um einen herum geistig ausgeschaltet. All das ist, wie das Yoga, selbst erlernbar und wird ebenfalls durch Lehrer vermittelt. Die Vorphase und Nachphase sollte von Entspannung geprägt sein. Auch sollte der **Raum**, nachdem er gelüftet wurde, **immer gut temperiert** sein. Kälte beispielsweise wirkt sich ungünstig auf die Muskulatur

ein und erschwert die Ausführung der einzelnen komplexeren Positionen.

Daneben wird der Körper auch aufgewärmt, um die Muskeln flexibler zu machen. Einzelne Gliedmaßen können gedehnt, die Schultern und der Rücken mit leichten Übungen auf das Yogatraining eingestimmt werden.

Gerade für Anfänger gibt es eine Eingewöhnungszeit, die ermöglicht, sich mit dem eigenen Körper auseinanderzusetzen. Das Sitzen kann im Schneidersitz beginnen, auf einem Kissen oder einer Matte.

Gelernt wird die Atmung, die auch vor dem Yogatraining der Fortgeschrittenen mit dazu beiträgt, sich meditativ auf die Yogaübungen vorzubereiten. Anfänger können hier auf den Atem lauschen und versuchen sich auf einen Punkt im Raum oder im eigenen Inneren zu konzentrieren, z. B. auf die sich senkende Brust.

Eingeatmet wird tief durch die Nase. Dabei können die Arme angehoben und Richtung Decke ausgestreckt werden. Die Knie bleiben angewinkelt und sollten sich nicht höher als das Becken befinden. Diese einstimmende Übung ist eine optimale Vorbereitung, um die Atmung zu erlernen und den Körper einzustimmen.

Alle Bewegungen müssen zunächst durch Dehnung vorbereitet werden, damit keine Verletzungen die Folge sind. Gerade bei Anfängern ist die Vorbereitung wichtig und kann mit ganz einfachen Übungen beginnen, z. B. indem eine Hand hinter den Rücken gelegt wird und mit der anderen versucht wird, die Finger dieser Hand zu greifen. Eine Hilfe kann ein Gurt sein, um Positionen und Dehnungsübungen zu erleichtern

YOGA- ABER RICHTIG!

Weitere Vorbereitungen und die geeignete Ausrüstung für das Yogatraining

Auch wenn Yoga sehr kompliziert aussieht, ist die Einführung im Grunde sehr einfach. Der Interessierte wird auf das Yoga nicht nur körperlich, sondern auch spirituell vorbereitet. Er lernt, worauf es ankommt, was Yoga ist, was es bewirkt und wie Geist und Körper aufeinander reagieren.

Yoga lässt sich, ähnlich wie Meditation, nicht ausschließlich aus einem Buch lernen. Es ist ratsam, dass Anfänger zunächst einen Yoga-Kurs besuchen, um zu erfahren und zu lernen, worauf es ankommt und um Fehler zu vermeiden. Ein Yogalehrer kann den Einsteiger nicht nur Schritt für Schritt an das Yogatraining heranführen, sondern auch individuell auf die Bedürfnisse eingehen. Die Übungen können so einfach erlernt und dann zu Hause umgesetzt werden.

Yoga bringt meistens eine entsprechende Geisteshaltung mit sich oder setzt diese bereits als gewisse Tendenz voraus. Das lässt sich nicht durch ein Buch vermitteln, dagegen kann der Lehrer durch Sprache, Handeln und Zeigen auf den Schüler einwirken. Meistens bieten Yoga-Kurse auch eine Probestunde an, um dem Anfänger die Möglichkeit zu geben, herauszufinden, inwieweit das Yogatraining für ihn taugt. Wichtig ist bei aller Liebe, dass das Yogatraining Freude bereitet, als angenehm empfunden wird. Die Kurse sind auch häufig sehr kostengünstig, was dazu beiträgt, dass das Yogatraining sich großer Beliebtheit erfreut. Dazu wird es von professionellen Menschen vermittelt.

Was benötigt wird, ist denkbar einfach. Die Kleidung sollte bequem sein, die Schuhe werden meistens ausgezogen. Dazu sind eine Yoga- oder

Gymnastikmatte wichtig, ein Kissen oder eine Faszienrolle.

Auf der Matte werden die liegenden und stehenden Übungen umgesetzt. Sie sollte daher dünn und rutschfest sein, damit der Halt stabil stattfinden kann. Kissen und Faszienrolle dienen der Entspannung, z.B. beim Liegen oder bei der Regeneration danach.

Für die Vorphase des Yogas gibt es Übungen, die zum Aufwärmen gedacht sind und den Körper auf das eigentliche Yogatraining vorbereiten.

Aufwärm-Übung

Der Sonnengruß

Wirkung:

Mental wird der Geist harmonisiert und beruhigt, Gedanken ausgeschaltet, das Selbstvertrauen gestärkt.

Körperlich wärmt sich die Muskulatur auf, der gesamte Körper wird gedehnt, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel angeregt, der Körper auf das Yogatraining vorbereitet.

Ausführung:

Für den Sonnengruß werden beide Hände im stehenden Zustand vor die Brust gehoben, dabei wird ausgeatmet. Mit dem darauf folgenden Einatmen werden die Arme parallel nach oben gestreckt, die Schulterblätter zusammengeführt, das Gesäß angespannt.

Nun wird der Oberkörper nach unten gebeugt und mit den Händen wird der Boden berührt.

Das linke Bein wird gerade nach hinten ausgestreckt und der linke Fuß aufgesetzt. Das rechte Bein wird durchgestreckt und der Oberkörper wieder aufgerichtet.

Nun wird der Atem angehalten und das rechte Bein nach hinten gestellt. Die Arme werden dabei durchgedrückt.

YOGA- ABER RICHTIG!

Stirn und Brust berühren den Boden, nun wird wieder ausgeatmet. Mit dem erneuten Einatmen wird der Oberkörper angehoben. Das Becken ist erhöht, die Ferse wird auf den Boden gepresst und die Arme durchgedrückt. Dabei wird ausgeatmet.

Nun wird der rechte Fuß nach vorne gestellt, eingeatmet, die Arme vom Boden gelöst und nach hinten gestreckt. Beim Ausatmen wird auch der linke Fuß nach vorne gerückt, die Beine werden durchgestreckt und die Hände auf den Boden gesetzt.

Beide Arme werden mit dem Einatmen über den Kopf gestreckt, danach mit dem Ausatmen zur Hüfte geführt.

Bei der Wiederholung des Sonnengrußes wird das rechte Bein als erstes wieder nach hinten platziert. Insgesamt wird der Sonnenruß dreimal durchgeführt.

Verschiedene Übungen

Für jede Yoga Art gibt es verschiedene Stellungen und Übungsabläufe, die zum einen in fester Reihenfolge, zum anderen auch flexibel gestaltet werden können. Diese Vielzahl an Stellungen und Positionen aufzuzählen, würde mehrere Bücher füllen, da manche Yoga Arten mehr als 200 Stellungen zur Verfügung haben.

Dennoch soll hier der Versuch gemacht werden, einen Überblick über gängige Methoden zu ge-

ben, vereinfachte Grundstellungen näher zu betrachten und eine Anleitung für Einsteiger aufzuzeigen, nach der die Übungen umgesetzt werden können. Eine Grundreihe könnte darunter aus 12 Positionen bestehen, die in sinnvoller Abfolge aufgebaut werden.

Yoga dient in erster Linie der Entspannung, Ruhe und Fitness. Diese drei Elemente lassen sich dadurch miteinander vereinen, weil durch die meditative Versenkung Entspannung möglich ist, durch das Halten der Positionen der Körper gestrafft und die Muskulatur gestärkt werden. Yoga soll Ausgeglichenheit bewirken. Nach den „Asanas“ soll keine Erschöpfung auftreten, sondern Gelassenheit.

Alle Übungen lassen sich auf einer einfachen Matte zu Hause umsetzen. Es sollte alleine darauf geachtet werden, dass die Umgebung angenehm und ruhig ist.

Begonnen wird in liegender Position. Obwohl das Yogatraining verstärkt körperbetont stattfindet, sollen dennoch alle einzelnen Schritte mit Aufmerksamkeit und Ruhe ausgeführt werden.



YOGA- ABER RICHTIG!

1. Übung - Rolle

Wirkung:

Die erste Übung soll das Herz-Kreislaufsystem anregen, die Muskeln aufwärmen, das Nerven- und Hormonsystem aktivieren.

Ausführung:

Auf der Matte wird die Rückenposition eingenommen. Die Beine werden im rechten Winkel angewinkelt. Beide Hände werden gefaltet und über den Hinterkopf gehoben, wobei die Ellenbogen nach außen zeigen.

Beide Beine werden vom Boden abgehoben, dass die Unterschenkel parallel zum Boden weisen. Gleichzeitig wird der Kopf und Oberkörper von der Matte angehoben, während die Lendenwirbelsäule am Boden bleibt. Bei allen Vorgängen wird langsam ein- und ausgeatmet.

Die Position wird etwa eine Minute gehalten, wobei die gesamte Anspannung aus dem Bauch kommt. Der Geist wird auf den Punkt im Bauch konzentriert, damit die Energie spürbar wird, die im Bauchraum strömt. Der Praktizierende kann diese Konzentration wie ein Auftanken oder Aufladen des gesamten Körpers sehen.

2. Übung – Kerze

Wirkung:

Anregung der Bauchatmung, Dehnung des Nacken- und Schulterbereichs. Die Übung löst mentale Anspannung und Stress auf.

Ausführung:

Auf der Matte wird die Rückenlage eingenommen. Für diese Übung kann eine Faszienrolle oder ein Kissen hinzugenommen werden, so dass der Nacken beim Liegen entspannt ist.

Nun werden die Bauchmuskeln angespannt und die Beine mit Schwung nach oben gehoben, so dass der Körper senkrecht aufgerichtet steht.

Gleichzeitig werden die Hände unter dem Rücken positioniert, um den Körper abzustützen, und die Ellenbogen angewinkelt und stützend auf den Boden gedrückt.

Während dem Halten der Position sollte der Nacken entspannt sein.

Für Anfänger kann die Übung mit einem halben Schulterstand beginnen. Dazu ist eine Wand nötig, an der sich der Körper abstützen kann, während die Beine und das Gesäß angehoben werden.

Die Position wird etwa eine halbe Sekunde bis zu zwei Minuten gehalten. Danach wird der Körper auf der Matte wieder abgerollt, mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel und sehr konzentriert. Einige Sekunden bleibt der Körper auf der Matte liegen. Die Übung wird mehrere Male wiederholt.

3. Übung – Bogen

Wirkung:

Brust-, Hüft- und Bauchbereich werden gekräftigt und gedehnt, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur aufgebaut. Die Übung öffnet zudem das Herz.

Ausführung:

Auf der Matte wird die Rückenstellung eingenommen, die Füße werden aufgestellt, die Beine angewinkelt. Dabei wird eingeatmet.

Mit dem Ausatmen wird die Hüfte angehoben und die Kraft in den Rückenbereich gelenkt.

Mit beiden Händen wird in Richtung der Füße gegriffen und die Hüfte noch höher gehoben. Die Position wird 1 Minute gehalten, wobei das befreiende Gefühl im Herzbereich gespürt wird.

YOGA- ABER RICHTIG!

4. Übung - Dreieck

Wirkung:

Die Beweglichkeit der Hüftgelenke wird verbessert, der Becken- und Bauchbereich massiert, die Energie befreit und aktiviert. Die Übung wird mit Hingabe umgesetzt und öffnet den Geist für die Nächstenliebe und das Mitgefühl.

Ausführung:

Auf der Matte wird die Sitzposition eingenommen, die Beine sind durchgestreckt. Nun wird eingeatmet, das rechte Bein angewinkelt und der rechte Fuß an die Innenseite des linken Oberschenkels gehoben. Dabei wird ausgeatmet.

Die Arme werden weit nach oben ausgestreckt, dabei wird eingeatmet und sich auf die ausgestreckte Länge des Körpers konzentriert, als würden die Gliedmaßen immer weiter wachsen.

Mit den Händen wird der Fuß gegriffen, der Oberkörper vorgebeugt, dabei ausgeatmet. Diese Vorbewegung sollte mehr aus der Hüfte, als aus dem oberen Rücken kommen. Die Position wird etwa 2 Minuten gehalten, dann die Seite gewechselt. Beim Loslassen der Füße, soll das befreiende Gefühl tief empfunden werden, wie sich der Körper wieder entspannt und löst. Das Gefühl des Loslassens soll in Mitgefühl umgewandelt werden, der Geist auf die Natur und den Menschen konzentriert werden.

5. Übung – Schiefe Ebene

Wirkung:

Oberschenkel, Handgelenke und Schultern werden gestärkt. Die Übung erfolgt als Ausgleich zur vorangegangenen Übung.

Ausführung:

Nach der Vorwärtsbeuge auf der Matte werden die Hände hinter dem Rücken auf der Matte platziert. Die Finger werden entweder gerade und parallel zum Körper ausgerichtet oder im rechten Winkel mit der Hand nach außen. Die Handstellung sollte so gewählt werden, dass sie als angenehm und entspannend empfunden wird.

Die Atmung erfolgt nun etwas länger als ein tiefes Ein- und Ausatmen. Der Atem sollte im Bauch gespürt werden, tief in den Bauch gezogen werden und beim Einatmen die Hüfte nach oben gestreckt werden. Die Beine stehen nun kräftigend auf der Matte, die Arme sind durchgestreckt, der Kopf wird nach hinten geneigt und es wird dabei ausgeatmet. Die Position wird 1 Minute gehalten, die Fußsohlen sollten auf der Matte aufliegen.

6. Übung – Heuschrecke

Wirkung:

Mit dieser Übung werden Rückenschmerzen beseitigt, die Rücken- und Gesäßmuskulatur gestärkt. Kraft und Wille sollen angeregt werden, der Geist ausgeglichen und stabil sein.

Ausführung:

Auf der Matte wird die Bauchlage eingenommen. Die Hände werden zur Faust geballt, die Arme dicht an den Körper gelegt.

Der Kopf wird angehoben, so dass das Kinn auf der Matte aufliegt und die Augen nach vorne gerichtet sind. Dabei wird ausgeatmet.

Beim Einatmen wird das rechte Bein ausgesteckt und nach hinten hin angehoben. Das Einatmen sollte tief und spürbar stattfinden, dabei die eigene Kraft wahrgenommen werden. Die Position wird 1 Minute gehalten, dann die Seite gewechselt.

YOGA – ABER RICHTIG!

Für Fortgeschrittene kann die Übung mit beiden Beinen stattfinden, die nach oben hin angehoben werden. Dabei wird der Körper noch einmal verstärkt gedehnt.

7. Übung – Sphinx

Wirkung:

Diese Übung dient wieder der Entspannung zwischen den anstrengenden Übungen. Sie verbessert die Atmung, vertieft diese, erhöht die Flexibilität der Wirbelsäule, stärkt körperlich Rücken, Arme und Schultern, mental das Selbstbewusstsein.

Ausführung:

Auf der Matte wird die Bauchlage eingenommen. Die Beine sind eng zusammen, die Fersen berühren einander.

Beide Unterarme werden flach auf der Matte positioniert, die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern.

Mit dem Ausatmen werden der Kopf und der Oberkörper nun angehoben, die Schultern stark zurückgezogen. Danach wird eingeatmet und wieder ausgeatmet, die Position der Sphinx gehalten, etwa 2 Minuten lang.

Die Spannung, die dabei über den Rücken läuft, soll bewusst erfasst werden. Das Kribbeln kann über die Wirbelsäule bis in den Hals laufen. Die Erhabenheit der Position kann mit der Statue gleichgesetzt werden, die erhaben auf ihrem Podest ruht und die Wüste überschaut. Die Übung soll Genuss und Reflektion bewirken.

8. Übung – Waage

Wirkung:

Diese Übung dient, wie der Name schon aufzeigt, besonders der Balance und dem Gleichgewichtssinn. Die Handgelenke werden dabei ebenfalls flexibler, die Rückenmuskulatur gestärkt. Mental wird Ruhe angestrebt, die Balance gefühlt. Als Symbol kann das Yin und Yang Zeichen vor Augen stehen.

Ausführung:

Auf der Matte wird der Vierfüßlerstand eingenommen. Die Handflächen werden unterhalb der Schultern positioniert, die Knie etwa bis unter die Hüfte gezogen.

Mit dem Einatmen werden nun der linke Arm und gleichzeitig das rechte Bein ausgestreckt. Das Durchstrecken verläuft über den gesamten Körper und soll auch gespürt werden. Die Hand des durchgestreckten Arms und der Fuß des durchgestreckten Beins zeigen zum Himmel bzw. zur Zimmerdecke.

Gefühlt werden soll die Balance, während die Position gehalten wird. Eine Minute lang sollen Stärke und Weite gefühlt, der Raum erfahren werden. Dann wird die Seite gewechselt.

9. Übung – Kreis

Wirkung:

Die Beweglichkeit wird verbessert, der Körper flexibler. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Mental sorgt die Übung für Entspannung und Harmonie, die über die Übung hinaus anhalten sollen.

Ausführung:

Auf der Matte wird eine sitzende Position eingenommen, die Beine durchgestreckt. Der Oberkörper ist aufgerichtet. Nun wird eingeatmet, das rechte Bein angewinkelt, der Fuß über das andere Bein gehoben und dort abgestellt.

YOGA- ABER RICHTIG!

Mit dem linken Arm wird das rechte Knie gegriffen und die linke Hand auf den rechten Oberschenkel abgelegt, dann die rechte Hand hinter dem Rücken auf die Matte abgestützt.

Mit dem Ausatmen wird der Oberkörper leicht nach rechts gedreht, so dass die Augen über die rechte Schulter gleiten und der Blick nach hinten ausgerichtet ist. Die Position wird 3 Minuten gehalten. Danach wird die Seite gewechselt.

10. Übung – Tor

Wirkung:

Diese Übung regt die Nerven im Rückenmark an, massiert die Verdauungsorgane. Mental wird die Konzentration verbessert und der Geist kann nach einem sehr hektischen Tag abschalten.

Ausführung:

Die Übung findet im Stehen statt. Ein tiefes Einatmen wird vom Anheben beider Arme begleitet, wobei der gesamte Körper durchgestreckt wird. Die Länge und das Ausstrecken sollen bewusst wahrgenommen, dabei ausgeatmet werden.

Nun werden die Arme über dem Kopf verschränkt. Mit durchgestreckten Beinen wird der Oberkörper vorgebeugt. Die Position wird 2 Minuten gehalten, dabei ein- und ausgeatmet, wobei der Geist klarer wird. Danach wird der Oberkörper wieder aufgerichtet, die Arme durchgestreckt und nach unten geführt.

11. Übung – Baum

Wirkung:

Körper und Geist werden durch den Baum gefestigt und gestärkt, der Gleichgewichtssinn trainiert. Der Geist fokussiert, visualisiert, wird dabei von zerstreuten Gedanken befreit.

Ausführung:

Die Übung findet stehend auf der Matte oder auch neben der Matte statt. Beide Beine stehen fest verankert und sollen als Wurzeln wahrgenommen werden, die Sicherheit und Stehvermögen versinnbildlichen. Nun löst sich der Geist und damit durch Atmung auch eines der Beine, während das andere sich mit gespreizten Zehen in die Matte krallt. Das Gewicht wird so verlagert, dass es auf diesem verwurzelten Bein bestehen bleibt, während das andere Bein angehoben wird und gleichzeitig die Loslösung symbolisiert. Die Ferse wird so hoch gehoben, dass sie an der Innenseite des anderen Oberschenkels liegt.

Die Position wird 1 Minute gehalten, der Geist dabei entleert. Dabei können die Hände gefaltet werden oder ein Dreieck bilden. Ebenso können die Arme über den Kopf gehoben werden und die Handflächen über dem Kopf einander berühren.

Welche Haltung auch immer eingenommen wird, Loslösung und Festigkeit sollen gleichzeitig gespürt und erfahren werden. Während der Haltung mit angewinkeltem Bein strömt die Energie nach oben. Danach wird die Seite gewechselt und so auch der Ausgleich und ewige Fluss versinnbildlicht. Trotz der Änderung von Zuständen und dem Wechsel aller Bedingungen, bleibt die Festigkeit und Standhaftigkeit bestehen.

12. Übung – Krieger

Wirkung:

Stärkt das Durchhaltevermögen, kräftigt den Körper. Mental können durch die Abschlussübung geistige Kräfte, Mut, inneres Selbstbewusstsein und Festigkeit erzielt werden.

YOGA- ABER RICHTIG!

Ausführung:

Stehend wird ein- und ausgeatmet, der Körper durchgesteckt. Die Arme werden seitlich auf Schulterhöhe angehoben und ausgestreckt. Die Beine werden aus der stehenden Position weit gegrätscht, so dass sich die Füße auf Höhe der Handgelenke befinden. Mit dem Ausatmen wird der linke Fuß nach außen gedreht, die Körperhaltung bleibt stabil.

Das linke Bein wird nun mit dem Einatmen gebeugt, der Fuß auf die Matte gedrückt, wobei die Außenseite auf dem Boden bleibt. Das linke Knie wird auf der Höhe des Fußes gehalten.

Der Rücken ist durchgestreckt, der Körper wird angespannt. Die Position wird 30 Sekunden gehalten, danach die Seite gewechselt.

Entspannung nach den Übungen:

Sind alle 12 „Asanas“ beendet, sollte der Körper einige Minuten entspannt auf der Matte ausruhen und die Übungen zunächst im Geist noch einmal durchgegangen, dann losgelassen werden. Dieses Nachspüren entspannt Körper und Geist. Die Augen sind dabei geschlossen, wobei nun konzentriert auf die eigenen Emotionen geachtet werden kann, welche Gedanken in den Geist treten.

Durch die Übungsreihe wurden verschiedene Energien, sowohl im mentalen, als auch körperlichen Bereich, aktiviert. Daher ist das Ruhen danach wichtig, der Kopf kann auf einem Kissen oder auf einer Faszienrolle liegen.



YOGA- ABER RICHTIG!

Darauf sollte man beim Yoga achten:

Yoga ist immer eine Verbindung zwischen Körper und Geist. Yoga kann, auch wenn einige Richtungen mehr den körperlichen, andere mehr den mentalen und meditativen Bereich ansprechen, niemals einseitig stattfinden. Die verschiedenen Methoden basieren auf der Grundidee, die, wie gezeigt, sehr alt ist und danach strebt, Lebensbedingungen zu verbessern, das eigene Selbst zu entschlüsseln, den Körper zu stärken, Nächstenliebe zu entwickeln, Vertrauen in das Leben zu bekommen, Entspannung und innere Ruhe zu erhalten.

Geachtet sollte also beim Praktizieren von Yoga auf folgende Punkte:

1. Yoga ist Liebe – Unabhängig von der Yoga Art, basiert Yoga auf der Liebe zum Menschen, zu sich selbst oder zum Höheren. Liebe ist der Schlüssel zu allem, eine grundlegende Voraussetzung, um Yoga zu beginnen, umzusetzen und darin erfolgreich zu sein. Nur durch Liebe ist die Weiterentwicklung von Körper, Geist und Seele, die Heilung und Bereicherung im Leben möglich.

2. Yoga ist Achtsamkeit – Yoga ist allen Methoden ein wirksames Mittel, um der Welt, dem Sein, dem Dasein, dem eigenen Ich und anderen Menschen achtsamer zu begegnen. Durch die tiefe Verinnerlichung mit Hilfe von Körperpositionen, Atmung und Meditation, bedingt das in sich Hineinhören, das Öffnen des eigenen Blicks für die Außenwelt. Yoga verbindet dementsprechend die Innenwelt mit der Außenwelt, bewirkt durch Selbsterkenntnis auch die Achtsamkeit für alle Begebenheiten, die um den Menschen herum stattfinden.

3. Yoga ist Körperhaltung – Viele Yoga Stile basieren auf die richtige Körperhaltung. Jede Übung muss konzentriert und langsam umgesetzt werden, dabei durch Dehnung und Halten der Position die Körperkraft fixieren. Körperhaltung führt automatisch zu einer Verbesserung der Gesundheit und zur Stärkung der Muskulatur.

4. Yoga ist Körperwahrnehmung – Ob Yoga vor dem Spiegel ausgeübt wird, in einer Gruppe, als Band zwischen Schüler und Lehrer oder allein, wichtig ist, dass jedes „Asana“ bewusst und konzentriert umgesetzt wird, dabei der eigene Körper und die Reaktion von Geist und Körper beobachtet werden. Das führt zu einer besseren Körperwahrnehmung und damit zu einem höheren Selbstbewusstsein, was sich dann wiederum im Alltag positiv umsetzen lässt.

5. Yoga ist Atmung – Atemtechniken sind bei fast allen Yoga Stilen und Arten die Grundvoraussetzung, um die Übungen auszuführen. Der Atem ist „Prana“ und steht eng in Verbindung mit der Lebensenergie und den Chakren im Körper. Die richtige Atmung vereinfacht auch das Einnehmen der Positionen und das Halten der Stellung. Atmung ermöglicht das Hineinlauschen in sich selbst, hilft meditativ bei der Entspannung und fördert die Konzentration beim Yoga.

6. Yoga ist Konzentration – Konzentration während der Übungsabläufe beim Yogatraining ist die Grundbedingung, um „Asanas“ langsam zu praktizieren, den Geist zu leeren, den Körper zu stärken. Vor jedem Yogatraining kann die Vorbereitung aus Meditation und Konzentration bestehen, was wiederum Geist- und Körperwahrnehmung verbessert und optimal auf die Bedingungen der Yogastunde einstimmt. Konzentrationsübungen gehen meistens mit Atemtechniken einher, können mit meditativer Versenkung und sogar mit Autosuggestion

YOGA- ABER RICHTIG!

7. Yoga ist Bewusstwerdung seiner selbst – In spiritueller und buddhistischer Hinsicht ist der Mensch leidbehaftet, weil er sich seiner selbst nicht bewusst und unwissend ist. Das liegt daran, dass er die Bedingungen rein materiell anerkennt und an seinen Erwartungen und Wünschen haftet. Die Erkenntnis, die Yoga ermöglicht, ist ein Durchbrechen dieser Welt-Illusion, sich von seinen Wunschvorstellungen zu lösen und sich der eigenen inneren Quelle bewusst zu werden. Das wiederum ermöglicht, das Leben im Moment zu genießen, statt zurück und vor, von Vergangenheit zur Zukunft zu schweifen und an den Bedingungen zu haften, sowohl an Erinnerungen als auch Hoffnungen für das Künftige. Wer sich selbst erkennt, weiß, wer er ist und das nur das Hier und Jetzt zählt. Yoga konzentriert dieses Empfinden durch die Position, Atmung und Meditation.

8. Yoga ist Verbindung zum Ganzen – Während der menschliche Verstand eher begrenzt ist, kann durch Yoga eine höhere Schau erfahren werden, die dazu führt, sich mit allem verbunden zu fühlen und ein tiefes Vertrauen in Sein und Leben zu entwickeln. Yoga ist dabei ein wissenschaftlicher und spiritueller Weg, der auf Übungen mit der Kontrolle über den physischen Körper und den Geist Auswirkungen hat. Dennoch zeigt sich dem Praktizierenden bald, dass die Grenzen, die er glaubt, zu kennen oder zu sehen, meistens nur seine eigenen sind. Wird Yoga bewusst praktiziert, wird es Lebensaufgabe und Begleitung. Die Erkenntnisse, die gewonnen werden, ermöglichen das Fühlen der Verbindung zum Ganzen als die Einheit zwischen Mensch und Sein, Mensch und Gott, Mensch und Bestimmung.

9. Yoga ist Meditation – Meditation ist bei vielen Yoga Arten ein wichtiges und begleitendes Element. Nur durch Meditation kann die Yoga Haltung zur inneren Ruhe finden, verbunden mit Atmung und Körperwahrnehmung. Meditation ist ebenfalls in verschiedenen Ausführungen möglich, kann still oder durch Klangerzeugung stattfinden. Meditation im Yoga beruhigt nicht nur Gefühle und Geist, sondern auch Nerven und Muskeln. Nervöse Zustände werden beseitigt, der Bluthochdruck gesenkt.

10. Yoga ist Erleuchtung – Hinter den modernen Erscheinungsformen des Yogas steht der klassische Aspekt des „Samadhi“ als ein Streben nach Erleuchtung. „Samadhi“ ist und war dabei die Vorstufe von Nirwana und endete auch dort. Wer „Samadhi“ erlangt, ist befreit, hat alle Gedanken abgestreift, sein Selbst verwirklicht als die schlafende „Seele“, die erwacht.

Der spirituelle Weg des Yogas endet in der traditionellen Form in der Erleuchtung, wobei der Geist im unbewussten Zustand ist und sich mit dem höchsten Bewusstsein vereinigt hat. Gegensätze sind aufgelöst, das Ich oder Ego überwunden.



YOGA- ABER RICHTIG!

Die 12 häufigsten Fehler (und wie Sie sie vermeiden)

Natürlich können sich bei allen Übungen auch Fehler einschleichen, die nicht nur den Erfolg erschweren, sondern auch Verletzungsrisiken bergen. Das betrifft gerade Einsteiger.

Daneben ist Unaufmerksamkeit und Kopflosigkeit ein häufiges Zeichen der eigenen Zerstreuung, während das Yogatraining solche Bedingungen doch eigentlich beseitigen sollte.

Es ist wichtig, sich mit dem Yoga, den Wegen und Zielen auseinanderzusetzen, achtsam zu sein und offen für die neben der körperlichen Fitness auch angestrebte geistige und emotionale Verbesserung des eigenen Selbst. Dazu gehören Voraussetzungen, die beachtet werden müssen, damit Yoga den befreienden Effekt bewirkt und nicht einfach nebenbei betrieben wird. Yoga soll daneben auch ein Loslassen sein. Anfänger machen häufig ähnliche Fehler, die aber sehr einfach umgangen werden können.

1. Fehler – Irgendeinen Yoga-Kurs besuchen

Wer sich für das Yogatraining entscheidet, steht vor einer sehr vielseitigen und großen Auswahl an Yoga Arten und Stilen. Die meisten möchten einfach Yoga praktizieren, um diese Richtung kennenzulernen, wissen aber gar nicht genau, was sie wollen. Einige streben eine bessere Dehnbarkeit ihres Körpers an, andere legen Wert auf Fitness, wenige möchten die richtige Atmung lernen. Yoga liegt im Trend, aber hängt immer mit vielen Faktoren zusammen. Daher ist es ratsam, nicht den Fehler zu machen, irgendeinen Kurs zu besuchen und es drauf ankommen zu lassen, sondern sich zuvor ausgiebig zu informieren, auch die verschiedenen Stile kennenzulernen. Für Kinder, Schwangere und Senioren gibt es genauso

verschiedene Yoga-Kurse wie für Menschen, die Fitness suchen oder Ausgeglichenheit.

Sicherlich kann Yoga viele Bereiche abdecken, aber vor dem Beginn des Yogatrainings sollte dennoch hinterfragt werden, welche Richtung einen anspricht, ob es eher ruhige und langsame Übungen sein sollen oder herausfordernde und komplexe Positionen, ob Klang und Gesang dabei sein dürfen oder auch die spirituelle Richtung angesprochen werden soll.

2. Fehler – Yoga für Nebenbei

Yoga, welche Richtung auch immer eingeschlagen wird, ist mehr eine Lebensweise als ein Sport, der nebenbei betrieben wird. Wer den Kurs einfach wählt, um sich fit zu fühlen, kann das natürlich tun, wird aber nie den Hintergrund aller Übungen erfahren und wahrnehmen. Während Yoga-Schüler bei allen Positionen in sich hineinlauschen, wird derjenige dann nur die Verrenkung selbst fühlen oder irgendwie versuchen, durchzuhalten. Die tiefere Weisheit kann dabei allerdings nicht vermittelt werden.

3. Fehler – Yoga ist Joghurt

Diesen Begriff hat ein Yogameister geprägt, der das Raja-Yoga vermittelte. Rammurti S. Mishra hat zu seiner Zeit mit vielen Menschen gesprochen und dabei erkannt, wie wenig die Menschen im Grunde über Yoga wissen. Yoga wird häufig nicht mehr als spirituelle Lehre vermittelt, sondern als Kurs mit esoterischen Grundvoraussetzungen, die sich auf sehr niedrigem Niveau, dem eigentlichen Sinn des Yogas annähern, jedoch keinen tatsächlichen Zugang bieten. Es gibt kein wahres Yoga. Jeder muss herausfinden, was tief in ihm selbst vorhanden ist, wobei die Übungen helfen sollen. Der eher ruhige Typ kann z.B. dynamische Übungsreihen versuchen, der hektische Mensch sich in Entspannung üben.

YOGA- ABER RICHTIG!

Yoga wird dahinter aber immer eine Weisheitslehre bleiben, die beiden Charakteren viel mehr eröffnen könnte, wenn sie bereit sind, sich mit der Lehre tiefgreifender auseinanderzusetzen. Die halbherzigen Sachen zeigen keine volle Wirkung. Yoga ist kein Joghurt, sondern die Vollendung des eigenen Selbst.

4. Fehler – Zu viel von sich verlangen

Unabhängig davon, für welchen Yoga Stil sich entschieden wird, ob die „Asanas“ langsam und ruhig, oder dynamisch und komplex ausgeführt werden, der Beginn ist nicht leicht, wird aber mit der Zeit nach und nach Gewohnheit und Verbesserung mit sich bringen.

Daher ist es völlig unnötig, mit viel zu hohen Erwartungen an sich selbst in den Yoga-Kurs zu gehen und dann enttäuscht zu sein, weil nicht alles auf Anhieb klappt. Auch sollte die Übung abgebrochen werden, sobald Schmerzen auftreten, da bei manchen Positionen eine hohe Verletzungsgefahr besteht, werden die Übungen nicht gekonnt ausgeführt.

Lieber häufiger abbrechen und von vorne beginnen, als unter Schmerzen Überdehnungen zu provozieren. Yoga ist Lehre, ist Übung, ist Erfahrung und Vollendung. Kein Yoga-Meister ist vom Himmel gefallen, alle haben Zeit und Muße gehabt, sich im Yoga zu üben und durch Yoga bereichert zu werden.

5. Fehler – zu wenig zu wollen

Das Gegenteil ist natürlich auch nicht erstrebenswert. Yoga sollte als Herausforderung und Bereicherung angesehen werden. Wer die Übung gar nicht erst angeht, weil sie ihm zu schwierig erscheint, wer sich im Kurs oder beim Yogatraining langweilt und die Positionen halbherzig umsetzt, wird nie zum Kern der Lehre vorstoßen und durch Yoga schon gar nicht zu Ausgeglichenheit und Harmonie finden.

6. Fehler – Nur dem Lehrer vertrauen, nicht sich selbst

Sicherlich gibt es viele Yogameister und Gurus, die durch ihre Kenntnisse und Vermittlung viele Menschen als Anhänger gefunden haben und leiten konnten. Ein Yogalehrer soll den Yoga Stil und die Lehre vermitteln, soll Hilfestellung geben können und beratend zur Seite stehen. Er soll den Geist für die Wahrnehmung öffnen.

Das bedeutet aber nicht, dass hier kopflos Befehlen gefolgt und alleine auf das Wort des Lehrers gehört wird, ohne Kontemplation und Selbstreflektion. Wer alleine Befehlen gehorcht, wird den inneren Kern seines Selbst nicht auflösen können, da er gar nicht erst zu ihm durchdringt, das Selbstbewusstsein nicht stärken kann. Vertraut werden sollte sich selbst und dem Lehrer. Selbstvertrauen wird durch den Yogalehrer gefördert. Dogmen oder Verehrung haben damit nichts zu tun. Ein Lehrer kann die eigenen Grenzen sicherlich nicht so gut abschätzen wie der Praktizierende selbst. Das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler muss demnach im Gleichgewicht sein und wird auch von guten Yogameistern auf diesem Weg vermittelt.

7. Fehler – Geist und Körper getrennt zu sehen

Yoga sieht Geist und Körper als Einheit, die aufeinander reagieren. Daher ist durch Yoga nicht nur Fitness und Harmonie möglich, sondern auch körperliche und geistige Heilung. Wer nicht an die mentale und spirituelle Ebene glaubt, wird Yoga als reines Fitnesstraining betreiben und keinen Zugang zu seinem eigenen Wesen finden. Yoga hat viele Menschen zur Erleuchtung geführt, weil ihr Glauben gestimmt hat. Das ist im Westen natürlich nicht das Hauptziel des Yogatrainings, weil hier meistens auch mehrere Komponenten ins Spiel kommen, die auf den westlich geprägten Menschen besser abgestimmt sind.

YOGA- ABER RICHTIG!

Dennoch kann auch ein westlicher Mensch die tiefen Wurzeln des Yogas in Übung und Meditation erspüren zu sich selbst zu finden und darum einen höheren Blick auf Sein und Leben gewinnen.

8. Fehler – Yoga als Wettkampf

Die meisten beginnen das Yogatraining in einem Kurs und geraten schnell in die Bredouille, ehrgeizig zu sein und dem Lehrer zu zeigen, wie gut die Positionen gehalten werden. Dabei will der Schüler dann besser als die anderen im Kurs sein und beginnt, sich zu vergleichen. Das aber ist überhaupt nicht Sinn des Yogas.

Jeder Mensch nimmt sich selbst und seine Umwelt anders war. Hier geht es nicht um einen Wettbewerb, der dazu herausfordert, der Beste zu sein. Es geht darum, in sich selbst hineinzuhören, die Übungen nach eigenen Kräften und Stärken auszuführen, die Positionen an den eigenen Geist anzupassen. Kein Mensch ist gleich. Daher ist auch der Vergleich zu anderen vollkommen unnötig.

Selbst wenn der Praktizierende nebendran seine „Asanas“ elegant und scheinbar mühelos bewältigt,

besagt das nichts über die eigenen Stärken oder Schwächen. Minderwertigkeitsgefühle haben gerade beim Yogatraining überhaupt nichts zu suchen.

9. Fehler – Erfolge übersehen

Mit dem Vergleich zu anderen, aber auch mit einem schwächeren Selbstbewusstsein kann der Praktizierende nicht wahrnehmen, wie er ruhiger und gelassener wird, wie er sich in den einzelnen Positionen in sehr kleinen Schritten immer weiter verbessert. Gerade Yoga dient dem langsamen Dehnen des Körpers, der mit der Zeit immer flexibler und weicher wird. Es ist unmöglich, diese Bedingungen mit einem einzigen Kurs zu bewerkstelligen. Yoga ist auch Zeit und Lebensweise. Yoga kann begleitende Philosophie werden, aber nie übertrieben schnell zum Köhner machen. Wer die eigenen Fortschritte nicht wahrnimmt, will sie nicht sehen und stellt sich unbewusst blind. Das führt dazu, dass der Kurs aufgegeben wird, statt sich mit dem eigenen Sein und Selbst tiefer auseinanderzusetzen.



YOGA- ABER RICHTIG!

10. Fehler – Unaufmerksamkeit

Jede Übung, welcher Yoga Richtung auch immer, verlangt Konzentration, Ruhe, das Fühlen und Hören in sich hinein. Dazu ist Körperspannung und das Halten der Position wichtig, um alle Muskelpartien anzusprechen. Wer die Übungen hastig und unkonzentriert ausführt, wird nicht nur keinen Fortschritt im Yogatraining machen, sondern auch schnell gelangweilt sein. „Asanas“ sollen am Ende Ruhe und Zufriedenheit bewirken. Wer aus dem Yoga-Kurs genauso gestresst hinausgeht, wie er gekommen ist, hat den Sinn des Yogatrainings nicht erfasst.

11. Fehler – Unzureichender Platz und Hektik

Yoga ist kein Fitnessprogramm, kein Ausdauersport und kein Krafttraining. Yoga soll Ruhe bewirken und benötigt für die Umsetzung der Übungen auch viel Ruhe. Die Matte sollte also an einem Ort ausgerollt werden, der Entspannung ermöglicht und möglichst abgeschieden liegt und still ist.

Im Yoga-Kurs wird mit Stille, Holz oder auch harmonischen Klängen gearbeitet. Alles dient dem Wohlempfinden.

Wichtig ist auch, dass genügend Platz für die Umsetzung der Übungen vorhanden ist. Mindestens 2 Quadratmeter sollten vorhanden sein, damit es nicht zu Zusammenstößen mit Menschen oder Gegenständen kommt und die Übungen ungünstig in der Konzentration und Kontemplation unterbrochen werden.

12. Fehler – Sich keine Ruhe gönnen

Es ist sehr wichtig, nach langsamen und angestrengten Übungen das Yogatraining ausklingen zu lassen, den Geist zu reinigen und einige Minuten auf der Matte liegenzubleiben. Yoga soll Verspannungen lö-

sen können. Das „Shavasana“ als Abschluss ist wichtig und wird von Yogalehrern auch praktiziert. Das erfolgt über Ruhe, Abschlussmeditation oder durch einige Worte, die der Lehrer an seine Schüler weitergibt. Wer nach den Übungen sofort aufsteht und geht, ist nicht nur sich selbst gegenüber unaufmerksam, sondern stört auch die Ruhe und Konzentration der anderen. Zeit spielt beim Yoga nun wirklich keine Rolle.





TEIL III: ÜBUNGEN UND TRAININGSPLÄNE

ÜBUNGEN UND TRAININGSPLÄNE

Teil III: Übungen und Trainingspläne

Trainingsbereiche und –methoden

Das Yogatraining und das moderne Yoga sind heute als ein ganzheitlicher Ansatz zu verstehen, der Körper, Seele und Geist gleichbedeutend nebeneinander stellt und in Einklang bringen soll. Das Yogatraining wird daher in verschiedenen Trainingseinheiten vermittelt.

Eine **Trainingseinheit beinhaltet eine Kombination aus „Asanas“, Tiefenentspannung, Atemtechniken und Meditation.** Hierbei sollen Geist und Körper harmonisiert, die Konzentration gefördert werden und innere Gelassenheit angestrebt werden.

Die Formen und Arten des Yogas sind sehr vielseitig und kombinieren unterschiedliche Bedingungen. Das körperbetonte Hatha-Yoga ist eines der verbreiteten Varianten, sich in der westlichen Zivilisation fit zu halten, wobei die Vermittlung bewusst auf ein Körpertraining abzielt und die Dehnbarkeit fördert, aber auch die Entspannung nach sich ziehen soll. Hatha-Yoga ist der Überbegriff, der mehrere Stile beinhaltet. Die Übungen werden konzentriert und langsam ausgeführt, Wert wird auf Atmung und Dehnung gelegt.

Das zeigt, dass auch die ursprüngliche Form des Yogas in die moderne Form dennoch in gewisser Form weiter mit einbezogen wird, wobei die Lehre der Weg zur Selbsterkenntnis und Selbstvervollkommenung war. Das beinhaltete Reinigung und Züglung von Begierden, wobei auch meditative Worte genutzt wurden, um den Geist zu leeren, die als „Mantras“ bezeichnet werden. Geweckt und aktiviert werden soll dabei die Lebensenergie, die ätherische Kraft in Geist und Körper. Diese wird als „Kundalini“ bezeichnet und bildlich in Form einer Schlange dargestellt. Sie soll durch Yogatraining geweckt werden und im Bereich der Wirbelsäule zu den Energiezentren aufsteigen, die „Chakren“ genannt werden.

Neben der meditativen Versenkung spielen im modernen Yoga vielmehr die einzelnen Körperstellungen eine Rolle, die die eigenen Lebensumstände verbessern sollen und mithelfen, die individuellen Bedürfnisse zu steigern. Durch die eingenommenen Positionen wird der Körper gestärkt, die Gesundheit und die Fitness verbessert. Die im traditionell geprägten Yoga angestrebte Reinigung ist im modernen Yogatraining eher in Hinsicht auf die gesundheitsfördernde Auswirkung ausgerichtet. Das beinhaltet besonders das körperbetonte Hatha-Yoga.

Trainingsplanung

Ähnlich wie beim Kraft- und Ausdauertraining benötigt auch das Yogatraining eine Planung, die das Ziel hat, Motivation zu sein und die körperliche Fitness zu verbessern.

Die Trainingsplanung kann auf eine oder zwei Wochen festgelegt werden, was gerade für Anfänger des Yogatrainings sinnvoll ist, damit der Einstieg leichter ist und die Routine gestärkt wird.

Der Trainingsplan umfasst dann die einzelnen Tage, an denen sich für die Yogaübungen Zeit genommen wird. Begleitet kann das Yogatraining durch eigene Aufzeichnungen werden, die dann den Erfolg festhalten.

ÜBUNGEN UND TRAININGSPLÄNE

Ein Neueinsteiger benötigt nicht so sehr körperliche Ausdauer und Beweglichkeit, aber er sollte dennoch offen für den körperbetont meditativen Weg sein, sich in Einklang mit seinem Körper befinden und das Ziel vor Augen haben, beweglicher, entspannter und fitter zu werden. Dadurch wird nach und nach der Körper gekräftigt, der Geist harmonisiert.

Innerhalb einer Woche kann der Beginner des Yogatrainings durch die Trainingsplanung mehrere Yogastellungen und Stile kennenlernen, die in diesem Ratgeber bereits unter dem Punkt „Yoga Arten“ aufgezeigt wurden.) Mit „Iyengar-, Ashtanga-, Sivananda-, Spirit- oder Jivamukti-Yoga“ können Gesäß, Rücken, Bauch, Oberkörper, Arme und Beine trainiert werden.

Yogatrainings finden nach einer Trainingsplanung morgens und abends statt, wobei bestimmte Programme speziell auf diese Zeiten abgestimmt sind.

Ein Trainingsplan könnte also innerhalb von 7 Tagen wie folgt aussehen:

Tag 1

Begonnen wird mit dem *Sivananda Yoga*, das zum Hatha Yoga gehört. Einzelne „Asanas“ regulieren den Energie-Fluss und ermöglichen eine Verbesserung der Körperhaltung. Die Körperstellungen sind noch sehr einfach, die Atmung wird gelernt. Zum Beispiel kann liegend auf einer Matte der Körper abgerollt und gehalten werden. Das Sivananda Yoga besteht aus fünf Prinzipien, die geistige und körperliche Gesundheit bewirken. Jeder Anfänger kann diese auf den eigenen Lebensstil abstimmen und anwenden. Die Prinzipien setzen sich aus den richtig ausgeführten Übungen oder „Asanas“ zusammen, wobei Muskeln und Gelenke geschmeidig gehalten werden. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und die Konzentration gefördert. Zusätzlich tragen die Übungen zur richtigen Atmung bei, wobei die Lebensenergie freigesetzt wird und eine geistige Erneuerung erzielt werden soll. Aus der geeigneten Entspannung bei den Übungen, wobei Geist und Körper in Einklang gebracht werden, ergeben sich letzten Endes drei Entspannungsebenen im physischen, mentalen und spirituellen Bereich. Des Weiteren ist die richtige Ernährung wichtig und das positive Denken.

Tag 2

Am zweiten Tag sollen die Übungen bereits deutlich fließender, dynamischer und anstrengender sein. Das kann mit dem *Ashtanga Yoga* umgesetzt werden, das „Asanas“ enthält, die schweißtreibend sind, den gesamten Oberkörper und Rücken kräftigen.

Das Ashtanga Yoga ist dabei auch eine vom Atem getragene Praxisübung. Es besteht aus Haltungen, die in mehreren Runden ausgeführt werden, darunter den Sonnengruß, liegenden und stehenden Übungen.

Eine stehende kann der durchgestreckte Körper sein, wobei die Arme über den Kopf gehoben werden und die Position einige Minuten gehalten wird.

Eine liegende kann die Bauchposition auf der Matte sein, wobei das Rückgrat und Gesäß angehoben werden. Wichtig ist dabei die richtige Körperanspannung und Atmung.

ÜBUNGEN UND TRAININGSPLÄNE

Tag 3

Der dritte Tag beginnt mit dem *Jivamukti Yoga* und soll entspannende Übungen umfassen. Die Yogasequenzen sind modern, fließend und dynamisch. Entwickelt wurde das Jivamukti Yoga von den Künstlern David Life und Sharon Gannon. Sie wollten mit dieser Art des Yogas die Weisheit der indischen Lehren dem westlichen Menschen näher bringen. Auch das Jivamukti Yoga ist eine Form des Hatha Yogas. Es wird mit dynamischen Yogaübungen, mit Atmung, Visualisierung und indischer Musik durchgeführt.

Die „Asanas“ werden dabei sehr spielerisch umgesetzt, als ein akrobatisch fließender Akt einer Choreographie, die auch mit meditativen Elementen spielt. Daneben können auch „Mantren“ gesungen werden, der Beginn mit einem Sonnengruß, der Abschluss mit einer Meditation stattfinden. Die Übungsreihe ist meistens in den Abläufen festgelegt. Alle Übungen werden dabei langsam, mit Ruhe und Balance ausgeführt.

Diese Art des Yogas verbindet neben der körperlichen Praxis auch die ethische und spirituelle. Hier spielen auch Gewaltlosigkeit, Hingabe und Liebe zu Mensch und Tiere eine Rolle. Die Hauptelemente heißen „Shastra“, als das Studium der Schrift, „Bhakti“ als die Hingabe und Demut, wobei das Yogatraining mit der Konzentration auf ein Bild stattfinden kann, z.B. religiöse oder ethische Personen des öffentlichen Lebens oder spiritueller Quellen. Weitere Elemente sind „Ahimsa“ als Mitgefühl und Gewaltlosigkeit, „Nada“ als musikalische Quelle und „Dhyana“ als Meditation, die meistens am Ende des Yogatrainings umgesetzt wird, um die Gedanken noch einmal zu konzentrieren und wahrzunehmen, wobei das Ziel ist, diese loszulassen und das Ich nicht mehr mit den eigenen Gedanken zu identifizieren.

Tag 4

Nun wird das morgendliche Yogatraining geübt. Der Tag soll so mit vollem Bewusstsein gestartet werden. Das ist mit einem *Sunrise-Yoga* möglich, aber auch mit fließenden Übungen auf einer Matte zum Kopfstand hin. Das Sunshine-Yoga umfasst mehrere spielerische Elemente, aber auch ruhige und statische Positionen. Es ist ein Mix aus Yin-Yoga, Vinyasa Flow, einer Prise Power-Yoga, etwas Meditation und Atemtechnik.

Tag 5

Am fünften Tag wird das Yogatraining auf den Abend gelegt. Das Abend-Yoga ist eine Hilfe für das Loslassen der Gedanken, dient der Entspannung und Abschaltung des Kopfes. Es soll einen Abschluss unter den hektischen Alltag setzen, Bodenständigkeit bewirken und natürlich dazu führen, dass der Schlaf besonders erholsam ist. Das Yogatraining kann als *Hatha Yoga* stattfinden, als *Sunset Yoga* oder mit einigen *Vinyasa Flows*. Hier geht es besonders um langsame und statische Körperhaltungen, Atemkontrolle und meditative Elemente. Die Bezeichnung „Vinyasa Flow“ drückt den atemsynchronen Bewegungsablauf aus.

Anfänger beginnen dabei mit den eher leichteren Übungen des Power Yogas.

Es ist stark an die Bedürfnisse des westlichen Menschen angepasst und wurde bereits in den achtziger Jahren in Amerika entwickelt.

ÜBUNGEN UND TRAININGSPLÄNE

Alle Körperübungen sind mit Dynamik verbunden, führen von einfachen zu sehr komplexen und kraftvollen Bewegungsabläufen. Wichtig ist auch die eigene Körperwahrnehmung bei den einzelnen Bewegungsmustern. Das soll helfen, Kraft zu spenden und emotionale und körperliche Blockaden aufzulösen.

Tag 6

Ein weiterer Stil des Hatha Yogas ist das *Iyengar Yoga*. Hier wird der Schwerpunkt auf eine sehr langsame, konzentrierte Ausführung aller Körperstellungen und Positionen gelegt, wobei die Position auch länger gehalten wird. Das einzelne „Asana“ muss korrekt ausgerichtet werden und kann auch mit Hilfsmitteln umgesetzt werden, darunter Gurte, rutschfeste Matten, Polster, Massage- oder Faszienrollen oder Klötze. Diese sollen helfen, die schwierigen Übungen genauer wahrzunehmen.

Sinnvoll ist eine Beschäftigung mit dieser Form des Yogas, bevor die Übungen ausgeführt werden. Auch ein Yogalehrer ist besser geeignet, um die Stellungen und die Aspekte näher zu erläutern. Um das Iyengar Yoga zu vermitteln, ist eine dreijährige Ausbildung des Yogalehrers nötig, wobei auch anatomisches und philosophisches Wissen Teil der Ausbildung sind.

Drei Elemente bilden den Inhalt des Iyengar Yogas. Das ist zum einen die Technik, die mit der korrekten körperlichen Ausrichtung und mit der Zuhilfenahme verschiedener Hilfsmittel und Gerätschaften umgesetzt wird, um die Praxis zu erleichtern und die Körperwahrnehmung zu steigern. Zum anderen spielt die Dauer eine Rolle, wie lange die Position gehalten wird, wobei eine kräftigende, dehnende, auch mental ausgerichtete Wirkung erzielt werden soll. Zu guter Letzt wird das „Asana“ nach inneren und äußeren Bedingungen abgestimmt, was als „Sequenz“ bezeichnet wird. Äußerlich hat z. B. die Zeit oder das Wetter eine Auswirkung auf die jeweilige Übung, innerliche Bedingungen können der körperliche oder emotionale Zustand des Schülers sein.

Tag 7

Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich können am letzten Tag mit dem *Spirit-Rücken-Yoga* aufgelöst werden. Dabei wird auch allgemein die gesamte Körperhaltung verbessert. Das Yogatraining kann Kraft spenden und den Körper entspannen. Alle Übungen dienen dem Aufbau des Muskeltonus, der Stabilität und Kräftigung des Rückens. Auch ist das Spirit-Rücken-Yoga optimal für schwangere Frauen oder die für die Zeit nach der Schwangerschaft geeignet.

ÜBUNGEN UND TRAININGSPLÄNE

Regeneration und Meditation – die wichtigen Begleitformen des Yogatrainings

Meditative Übungen sind gerade beim Yoga eine sehr wichtige Ergänzung, können begleitend oder als Regenerationsphase nach dem Yoga ausgeübt werden.

Durch tiefe Konzentration in einer bequemen Haltung soll hier noch einmal in sich hineingehört werden. Die Meditation findet als Sammlung statt, kann spirituell verfeinert, durch Achtsamkeit erhöht werden.

Meditation kann aktiv oder passiv erfolgen. Aktiv ermöglicht sie während der Yogaübungen ein achtsames und konzentriertes Handeln, kann z. B. auch durch das Rezitieren von Mantrien begleitet werden, passiv findet sie im Sitzen oder Liegen statt.

Nach dem Yogatraining ist die Ruhephase sehr wichtig, um sich einmal von den Übungen zu erholen und tiefe Atemzüge zu machen, zum anderen mental auch auf die gewohnte Welt vorzubereiten, z. B. auf den dichten Verkehr vom Fitnessstudio nach Hause.

Die Meditation danach sollte tief erfahren werden, als eine Beobachtung der eigenen Gefühle und Gedanken. Häufig kann das Ruhen auf der Matte stattfinden, auf der auch die Übungen erfolgt sind. Der Kopf kann bequem auf einem Kissen oder besser noch auf einer Faszienrolle ruhen, damit der Nacken noch einmal mehr entspannt.

Kissen und Faszienrollen gibt es im Handel in verschiedenen Exemplaren. Eine sehr hochwertige Faszienrolle ist die *Innovative Premium Faszienrolle "Rock 'n' Roll"* von der Firma „Sportastisch“, die als Set erhältlich ist. Die Rollen weisen drei verschiedene Zonen und Härtegrade auf und sind sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Neben dem meditativen Zweck kann die Faszienrolle gleichzeitig helfen, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu beseitigen.

Hierbei kann sich auch noch einmal bewusst gemacht werden, dass Yoga mit den Energiezentren eng zusammenhängt, was Auswirkung auf Geist und Körper hat. Sie sorgen dafür, dass die Lebensgeister in Schwung gebracht werden.

Diese Energiezentren werden Chakren genannt und sind Räder bzw. kreisförmige Energiewirbel, die im Körper Krafträume bilden, Energie sammeln und strömen lassen. Die meditative Ruhephase nach dem Yoga kann z.B. als Konzentration auf diese Chakren erfolgen.

Die sieben Chakren sind das Wurzel-Chakra, Sakralchakra, Nabel-Chakra, Herz-Chakra, Kehlkopf-Chakra, Stirn-Chakra und Scheitelchakra. Den Mittelpunkt aller Chakren bildet das Herz-Chakra, das eine Brücke zwischen den einzelnen Ebenen darstellt und dort Mitgefühl und Liebe bewirkt. Die Meditation findet dann auf die einzelnen Chakren hin statt.



SCHLUSSWORT

SCHLUSSWORT

Wie sich in diesem Ratgeber gezeigt hat, ist Yogatraining alles andere als eine rein esoterische Richtung. Yoga soll auch nicht nur die eigene Fitness stärken.

Wer sich länger mit dem Yogatraining beschäftigt und auch Wert auf die spirituellen Aspekte legt, wird durch verschiedene Yogatrainingmethoden, Übungen und Yoga Arten schnell zu einem sicheren und gelassenen eigenen Selbstbewusstsein finden. Dazu wird der Körper gestärkt, gedehnt und flexibler gemacht, die Atmung erlaubt eine meditative Auseinandersetzung während der verschiedenen Positionen.

Die westliche Zivilisation ist von Krankheiten, Hektik und Stress betroffen, die ein spiritueller Mensch im Osten bis heute nicht im gesamten Ausmaß kennt. Das besagt viel über den Verlust der mental stärkenden Formen, die ein westlicher Mensch sich erst wieder erarbeiten muss, um ähnlich ausgeglichen zu sein wie ein östlich geprägter und spiritueller Mensch.

Yoga ist eine Philosophie und eine Bereicherung in vielen Aspekten des Lebens. Yogatraining vermittelt neben der inneren Ruhe und dem inneren Gleichgewicht auch Zufriedenheit und Glück. Es stärkt das eigene Selbstbewusstsein, fördert das Wohlempfinden, bringt eine neue Form der Liebe zu den Dingen, der Natur, den Tieren und den Menschen hervor. Gleichgültig, ob das Yogatraining in einfachen oder sehr komplexen Übungen umgesetzt wird, ist die Wirkung fast immer dieselbe. Freude an der körperlichen Betätigung und Entspannung von Körper und Geist.

BOUNCE

Verwandte Glossarbegriffe

Zugehörige Begriffe hierher ziehen

Index

Begriff suchen