



YOGA

Yoga stammt aus der uralten indischen Philosophie Vedanta (ca. 500 v.Chr.). Das Wort Yoga wird aus dem Sanskrit mit „Joch“, „verbinden“ oder „Einheit“ übersetzt und steht für die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Yoga wurde zur damaligen Zeit vor allem von Weisen und Mönchen praktiziert und umfasst weit mehr als nur körperliches Training. Es ist vielmehr ein Lebensstil, welcher ebenso eine gesunde Ernährungsweise aus hauptsächlich pflanzenbasierten Lebensmitteln beinhaltet. Neben körperlichem Training spielt auch die Atmung zur Beruhigung, Energieaufnahme sowie Unterstützung der körperlichen Übung eine große Rolle. Entspannung durch Meditation stellt ebenfalls eine wichtige Komponente dar.

Im 20. Jahrhundert wurde das traditionelle Hatha Yoga stetig weiterentwickelt und erfreute sich schließlich großer Beliebtheit im Westen. Noch heute machen sich begeisterte Yogis auf die Reise nach Indien, um den Ursprüngen des Yoga auf den Grund zu gehen...

Yoga-Terminologie

<p>Asana = Eine Haltung / Pose bei der körperlichen Praxis. Wie die meisten Begrifflichkeiten kommt auch dieses Wort aus der altindischen Sprache Sanskrit (übersetzt "der Sitz"). Ein Beispiel für eine sehr bekannte Asana ist der Baum (Sanskrit: Vrikshasana).</p>															
<p>Chakra = Energiezentrum. Laut uralter indischer Wissenschaft ist der menschliche Körper in 7 Energiezentren (Chakren) unterteilt. Jedem dieser Chakren (Wurzel-, Sakral-, Solarplexus-, Herz-, Kehlkopf-, Stirn- und Kronen-Chakra) wird seine individuelle Funktion für unseren Körper und Geist zugesprochen. So ist das Herz-Chakra das Energiezentrum für die Blutzirkulation und Qualitäten wie Liebe, Frieden, Harmonie und Zufriedenheit. Alle Energiezentren können durch Meditation und Visualisierung energetisiert werden.</p>	 <table border="1" data-bbox="1114 1249 1353 1529"> <tr> <td>SAHASRARA</td> <td>Kronenchakra Spiritualität</td> </tr> <tr> <td>AJNA</td> <td>Drittes Auge Bewusstsein</td> </tr> <tr> <td>VISHUDDHA</td> <td>Kehlochakra Kommunikation</td> </tr> <tr> <td>ANAHATA</td> <td>Herzchakra Liebe & Heilung</td> </tr> <tr> <td>MANIPURA</td> <td>Solarplexus Weisheit & Macht</td> </tr> <tr> <td>SVADHISHTHANA</td> <td>Sakralchakra Sexualität & Kreativität</td> </tr> <tr> <td>MULADHARA</td> <td>Wurzelchakra Ervertrauen</td> </tr> </table>	SAHASRARA	Kronenchakra Spiritualität	AJNA	Drittes Auge Bewusstsein	VISHUDDHA	Kehlochakra Kommunikation	ANAHATA	Herzchakra Liebe & Heilung	MANIPURA	Solarplexus Weisheit & Macht	SVADHISHTHANA	Sakralchakra Sexualität & Kreativität	MULADHARA	Wurzelchakra Ervertrauen
SAHASRARA	Kronenchakra Spiritualität														
AJNA	Drittes Auge Bewusstsein														
VISHUDDHA	Kehlochakra Kommunikation														
ANAHATA	Herzchakra Liebe & Heilung														
MANIPURA	Solarplexus Weisheit & Macht														
SVADHISHTHANA	Sakralchakra Sexualität & Kreativität														
MULADHARA	Wurzelchakra Ervertrauen														
<p>Flow = siehe Vinyasa</p>															
<p>Lotus-Sitz = eine typische Meditationshaltung, die dem Schneidersitz gleicht. Es handelt sich jedoch um eine weitaus fortgeschrittenere Variante, bei welcher der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel und der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel aufliegt.</p>															

<p>Mantra = Ein Mantra kann ein Satz oder nur ein Wort sein. Es wird während einer Meditation oder im Anschluss an die körperliche Praxis zur Fokussierung sowie Entspannung wiederholt gesprochen oder gar gesungen. (siehe OM)</p>	
<p>Meditation = Ein Ruhezustand in dem unterschiedlichen Aspekten sowie Körperregionen Aufmerksamkeit geschenkt wird. Die gezielte Konzentration beruhigt den Geist und lässt dich auch körperlich von Kopf bis Fuß entspannen.</p>	
<p>Nadi Shodhana = ist eine Atemübung bei der abwechselnd beim Ein- und Ausatmen die Nasenlöcher durch seitlichen Druck eines Fingers verschlossen werden. Diese Wechselatmung soll bei regelmäßiger Übung die Lungenkapazität erhöhen, Stress abbauen und die Konzentrationsfähigkeit fördern.</p>	
<p>Namaste = ist ein Gruß in Indien und kann mit "Ich grüße das Göttliche in dir" oder auch "Ich verbeuge mich vor dir" übersetzt werden. Dieser Gruß soll vor allem Respekt für das Gegenüber zum Ausdruck bringen. Die damit verbundene Geste, bei welcher die Handflächen vor dem Herzen zusammengeführt werden, ist am Anfang sowie am Ende einer Yogastunde üblich.</p>	
<p>OM = der heilige Urklang, welcher eigentlich in Sanskrit aus drei Silben besteht. A (steht für Beginn, Geburt), U (für Wachstum und Leben) und M (für Ende, Krankheit oder Tod). Beim langen Ausatmen gesprochen bzw. gesungen verbinden sich diese drei Silben zu einem Klang des OM, welcher als therapeutisches Mantra Geist und Körper entspannen soll. OM entspricht dem christlichen Amen und wird während vieler Yogastunden zu Beginn und zum Abschluss gemeinsam gesungen.</p>	
<p>Prana = der Atem. Es gibt über 50 Pranayama-Techniken.</p>	
<p>Vinyasa = ein dynamisches Verbinden von Asanas (Positionen). Gestützt durch die Atmung befindet sich der Übende in einem beständigen Flow (Bewegungsfluss).</p>	

Yogastile

- **KÖRPERLICH** (Koordination, Kraft, Beweglichkeit)
- **MEDITATIV / SPIRITUELL**

<p>Anusara = Anusara bedeutet "dem Herzen folgend". Es geht hierbei vor allem um die exakte Ausrichtung der Asanas und diese über das "Fühlen" zu finden. Typische Sequenzen sind Sonnengrüße und Herzöffner-Übungen. Es kann teilweise schon recht akrobatisch zugehen. Positiv bestärkende Themen sind üblich für den meditativen Teil.</p>	<p>Ashtanga = Ashtanga gilt als der körperlich intensivste Stil. Die Asanas verschmelzen beim Ashtanga zu einer dynamischen Abfolge gestützt durch gezieltes Atmen. Kraft, Flexibilität und Disziplin sind gefragt. Arm-Balancen sind ein typischer Teil der Ashtanga Praxis.</p>
<p>Bikram = Bikram Yoga wird auch HOT YOGA genannt, da es bei einer Raumtemperatur zwischen 35 und 40 Grad praktiziert wird. Da die Muskeln bei den hohen Temperaturen besonders flexibel sind und der Stoffwechsel ordentlich in Schwung kommt, schwören viele Yogis auf diese Methode. Diese relativ moderne Variante des Yoga ist jedoch gerade gesundheitlich nicht unumstritten.</p>	<p>Hatha = Hatha Yoga galt jahrelang als DIE Standardversion des Yoga im Westen. Da sich Hatha durch ein ausgewogenes Verhältnis von körperlicher Praxis und Meditation auszeichnet, fand es schnell bei vielen Menschen Anklang. Mittlerweile wird Hatha nahezu als Überbegriff für viele weitere Stile, bei denen es einen körperlichen sowie meditativen Fokus gibt, verwendet.</p>
<p>Iyengar = Beim Iyengar Yoga gibt es keinen Vinyasa Flow. Es wird hauptsächlich mit sogenannten Yoga Props (Hilfsmitteln wie Blöcke, Gurte, etc.) geübt, um die Haltungen zu verbessern und länger halten zu können. Der gesundheitliche Aspekt wird beim Iyengar stark in den Vordergrund gerückt.</p>	<p>Jivamukti = Jivamukti ist eine moderne Version des Ashtanga, kombiniert mit spirituellen Elementen. Häufig werden die Flows auch von Musik verschiedenster Stilrichtung (z.B. Hip-Hop und Punk) begleitet.</p>
<p>Kundalini = Im Kundalini wird der Fokus vor allem auf Spiritualität und Achtsamkeit gelegt. Es soll darum gehen, das "schlafende Bewusstsein zu erwecken" und sich selbst losgelöst von äußeren Einflüssen neu wahrzunehmen. Vielen erscheint dieser Stil sehr gewöhnungsbedürftig, denn in den Stunden wird gehüpft, gesungen, gewippt, aber auch still gesessen. Kundalini wird vor allem bei Depressionen, Stress und Süchten empfohlen.</p>	<p>Nidra = Nidra bedeutet "Schlaf" oder "Nicht-Bewusstsein" und gilt als wertvolle Entspannungsmethode, die Körper und Geist erfrischen soll. Entgegensätzlich der Bedeutung sollten Yogis während der Übung nicht einschlafen, sondern vielmehr einen Zustand tiefer Entspannung erreichen. Der Schüler begibt sich auf eine vom Lehrer vorgegebene Gedankenreise.</p>
<p>Yin = Ein langsamer und meditativer Stil, bei dem sitzende und liegende Haltungen minutenlang gehalten werden. Es handelt sich demnach ausschließlich um die eine (weibliche) Seite des aus der chinesischen Philosophie bekannten Yin (Dehnung / Ruhe) und Yang (Bewegung / Kraft) Prinzips.</p>	