

Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth Tel: 0906 /7001255

https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de E-Mail: vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de

**Was ist Yoga?** Yoga ist wohl die älteste indische Lehre vom Leben, um Körper, Geist, Seele und Atmung in Harmonie und Einheit zu bringen. Diese Art, richtig zu leben, wurde vor Tausenden von Jahren in Indien praktiziert und perfektioniert. Auch im Westen ist Yoga schon seit hundert Jahren bekannt und hat beweisen können, dass es gerade für den westlichen Menschen besonders wertvoll ist.

## Was ist Hatha - Yoga?

Hatha- Yoga ist die Bezeichnung für den reinen körperbezogenen Yoga-Weg. Dies ist der wohl bekannteste und am häufig praktizierte Yoga. Das Wort "Hatha" setzt sich zusammen aus den Sanskritwörtern "ha" (Sonne) und "tha" (Mond). Ziel des Hatha Yoga ist es, diese beiden gegensätzlichen Energien im Menschen ins Gleichgewicht zu bringen. Dies geschieht durch ausgewogene Zusammenstellungen der "Asanas" = stabil gehaltene Körperhaltung bei völliger Konzentration und richtiger Atmung. Ein Übungsprogramm führt im Idealfall zu einem größeren Maß an körperlicher und geistiger Gesundheit, es fördert die Kraft, die Beweglichkeit, die Funktionsfähigkeit verschiedener Körpersysteme sowie geistige Beständigkeit. Der Körper erfährt eine Reinigung, wird von Blockaden befreit und harmonisiert, was wiederum zur geistigen Klarheit führt.

Hatha- Yoga sagt, dass der Körper der Tempel der Seele ist und als solcher gepflegt werden sollte. Hatha- Yoga sieht den Menschen als Ganzes, als Einheit von Leib, Seele und Geist.

Die Hauptpraktiken im Hatha- Yoga sind: Asanas (Körperhaltungen)

Karana (Bewegungsabfolge von Körperhaltungen) - Pranayama (Atemübungen)

Shavasana (Tiefenentspannung)

Durch Yoga lernen wir loszulassen und bewusst Verantwortung zu übernehmen für unser Leben, unsere Handlungen, Emotionen und Gedanken. Wir lernen innere Stärke zu entwickeln, um in allen Lebenssituationen mit einer aktiven Gelassenheit zu reagieren.

Regelmäßiges Üben

Mit Yoga kann man zu jederzeit und in jedem Lebensalter beginnen. Wichtig dabei ist das regelmäßige Üben. Das regelmäßige Üben der Asanas (Körperstellungen) bringt viele körperliche Pluspunkte. Zunächst einmal gewinnt man an Muskelkraft und Beweglichkeit. Durch die Yogaübungen wird der Körper ganz harmonisch, geschmeidig und locker. Von ausgewogenen trainierten Muskeln profitieren Wirbelsäule und Gelenke, Bindegewebe und Haut sowie die



Steuer-Nummer: 152/109/60012

Finanzamt Nördlingen

Richtig ausgeführte Asanas, in einer sinnvollen Sequenz zusammengestellt, führen zu einem Gleichgewicht von Kraft und Beweglichkeit, Flexibilität und Entspannung. Sie verhelfen zu einem positiven Körper- und Lebensgefühl, zu einer kraftvollen Leichtigkeit und entspannten Vitalität und Achtsamkeit mit dem eigenen Körper.

## Harmonisierende Wirkung von Yoga

eigene Ausstrahlung und Selbstbewusstsein.

Die harmonisierende Wirkung ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Kopf- und Rückenschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration. Um diese Wirkung zu erfahren, kann es ausreichen, zu einer Yoga-Stunde pro Woche zu kommen und vielleicht ein paar einfache Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen ins tägliche Leben einzubauen.