

Was ist Yoga?

Yoga kommt ursprünglich aus Indien und entwickelte sich dort über mehrere tausend Jahre zu einem komplexen, ganzheitlichen System zur Selbsterfahrung, -erforschung, -entwicklung und Selbsterkenntnis. Yoga hat also viel mit dem Selbst, mit einem selbst zu tun und ist einer der Wege, den individuellen menschlichen Reifungsprozess bewusst zu gestalten und zu fördern.

Dabei gibt es viele verschiedene Ansätze und Möglichkeiten, je nach Grundcharakter des einzelnen Menschen. Hatha-Yoga bietet mit der erstmal körperorientierten Herangehensweise für viele vom westlichen Kulturkreis geprägte Menschen den idealen Yoga-Einstieg. Als eine Art Lebenskunst unterscheidet sich Yoga jedoch von Gymnastik oder Akrobatik. So gut wie alle heutigen Yoga-Angebote basieren auf Hatha-Yoga bzw. haben sich aus ihm entwickelt. Das Ziel von Yoga ist Selbstverwirklichung. Hatha-Yoga kann uns auf dem Weg dahin unterstützen, denn das Ziel von Hatha-Yoga ist die Ausgleicheung und Einheit unserer Gegensätze, der Polaritäten in Körper und Geist.

Was bewirkt Hatha-Yoga (abhängig von der Regelmäßigkeit und Intensität der eigenen Praxis und individuellen Voraussetzungen):

1. Optimierung erstaunlich vieler Körperfunktionen, bezogen vor allem auf
 - das Bewegungssystem
 - das Herzkreislaufsystem
 - die Atmung
 - den Stoffwechsel
2. Entwicklung von (z.B.):
 - Bewusstheit (Sich-Selbst-Bewusst-Sein)
 - Achtsamkeit / Präsenz (beides einhergehend mit Bewusstheit)
 - Ausgeglichenheit
 - Klarheit
 - innerer Stärke und
 - einem hohen Maß an Kreativität (für alle Lebensbereiche und für die Meisterung der vielfältigen Herausforderungen)
3. Yoga fördert die erfahrbare Einheit von Körper, Gemüt und Geist und das harmonische Zusammenwirken aller Ebenen des menschlichen Seins. Und Humor kommt im besten Fall auch nicht zu kurz.

In einer Zeit der Reizüberflutung und Leistungsorientierung wird das Zur-Ruhe-Kommen und Zu-Sich-Kommen für immer mehr Menschen zum Bedürfnis. In der Stille (was vor allem innere Stille meint - viele sind ständig in Gedanken und dadurch abgelenkt vom bewussten Erleben) können wir das pure Sein als etwas voller Kraft und Frieden erfahren.

Diese innere Stille mit in den Alltag zu nehmen, kann uns effektiver, konstruktiver und freudiger die Situationen und Aufgaben des Lebens meistern lassen.

Nicht zuletzt aufgrund dieser umfassenden Wirksamkeit ist Hatha-Yoga mittlerweile eine anerkannte Methode im Rahmen der Gesundheitsförderung und in der Prävention. Krankenkassen bezuschussen unter bestimmten Voraussetzungen i. d. R. einen Kurs pro Jahr.

Im Verlauf einer Yogapraxis werden Übungen und Haltungen aus verschiedenen Ausgangsstellungen heraus praktiziert:

- Drehungen, Vor-, Rück- und Seitbeugen
- Gleichgewichts- und Umkehrhaltungen
- Kräftigende und entspannende Übungen / Haltungen sowie
- Atemübungen
- Die Sitz-Meditation ist in vielen Traditionen fester Bestandteil der Praxis

Zwischen den einzelnen Haltungen oder Übungen sind abhängig von der Yogatradition immer wieder Entspannungsphasen eingebaut, um sowohl die Wirkungen der Praxis bewusst zu erfahren und zu vertiefen als auch den Rhythmus von Aktivität–Ruhe bzw. Anspannung–Entspannung optimal zu gestalten.