



Allgemeine Yoga-Infos

Yoga ist ein Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Vor über 3500 Jahren in Indien entstanden, wird er bis heute immer weiterentwickelt und verfeinert. Der Begriff Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „anschnüren“ oder „verbinden“. Gemeint ist die Verbindung von Körper, Atem und Geist.

Stress, Leistungsdruck und Zeitmangel prägen den heutigen Alltag. Unser Geist geht seinen Weg, der Körper muss funktionieren, auf unseren Atem achten wir kaum. Nicht selten entstehen deshalb Krankheiten. Die vielfältigen Methoden des Yoga helfen uns dabei, die verschiedenen Elemente wieder zu verbinden und zurück zu einem gesunden, bewussten Leben zu finden. In unseren Breiten ist Hatha Yoga die wohl bekannteste Form des Yoga.

Hatha Yoga ist die Bezeichnung des körperorientierten Yogawegs. Mithilfe von Körperübungen (Asanas), Atemtechnik (Pranayama) und Tiefenentspannung (Shavasana) wird der Körper gereinigt und harmonisiert. Ziel des Hatha Yoga ist das gesunde Gleichgewicht von „Ha“ (Sonne, aktivierende, wärmende, männliche Energie) und „Tha“ (Mond, aufbauende, kühlende, weibliche Energie). Dies soll den Geist befreien und ihn zu Klarheit und Erkenntnis führen.

Die verschiedenen Yogawege

- **Jnana Yoga:** Yoga des Wissens (philosophischer Yoga) widmet sich den Grundfragen (Wer bin ich? Woher komme ich? etc.), erklärt Karma und Reinkarnation
- **Raja Yoga:** der königliche Yogaweg – Meditation und mentales Training, Übungen wie Visualisierung, Achtsamkeit, Selbstbeobachtung etc.
- **Bhakti Yoga:** Yoga der Hingabe und Liebe zu Gott – Beten, Mantra singen, Rituale, Heiligen-geschichten etc. öffnen unser Herz
- **Karma Yoga:** Yoga der Tat und des selbstlosen Dienens – hilft, das Ego zu transzendieren, lehrt einem, das Schicksal als Chance zu begreifen, jeden Teil des Lebens zu spiritualisieren
- **Hatha Yoga:** Körperorientierter Yoga (Asanas, Pranayama, Entspannung, gesunde Lebensführung)
- **Kundalini Yoga:** Yoga der Energie – Übungen, die die Lebensenergie erhöhen, Chakras harmonisieren etc.

Die Silbe „OM“

Die heilige Silbe OM kann nicht wörtlich übersetzt werden. Sie wird als Urklang, beziehungsweise Ursprung des Universums bezeichnet.

Die 3 „Gunas“ (Eigenschaften der Natur)

- **Sattva:** Reinheit, Harmonie, Licht
- **Rajas:** Unruhe, Leidenschaft, Tätigkeit
- **Tamas:** Trägheit, Dunkelheit, Schlaf

Die Bedeutung unserer Finger

- **Daumen – Brahman** (das Göttliche)
- **Zeigefinger – Ahamkara** (das Ego)
- **Mittelfinger – Tamas**
- **Ringfinger – Sattva**
- **Kleiner Finger – Rajas**