

YOGA

Yoga ist ein uraltes indisches Übungssystem, welches sich seit jeher mit ausnahmslos allen Aspekten des Seins befasst. Der Integrale Yoga ist umfassend und beschreibt mit seinen Bereichen Raja-, Karma-, Jnana-, Bhakti-, Kundalini- und Hatha-Yoga detailliert **physische, psychologische, spirituelle und philosophische Themen**.

Diese traditionellen, ganzheitlichen Ansätze in Verbindung mit aktuellen Erkenntnissen aus Medizin und Psychologie machen Yoga für unseren modernen westlichen Alltag so bedeutungsvoll.

Das *Eine göttliche Selbst* in allen Wesen zu erkennen, ist Jnana-Yoga;
dies zu **lieben und zu bejahen**, ist Bhakti-Yoga;
dem **Göttlichen im Nächsten** zu dienen, ist Karma-Yoga;
den Körper zu entwickeln, zu **pflügen** und gesund zu erhalten, ist Hatha-Yoga
und den **Geist und die Psyche** zur Ruhe und zur Heilung zu bringen, das ist Raja-Yoga.
Und all dies ist immer Yoga!

Die körperlichen Aspekte

Viele Menschen unseres hiesigen Kulturkreises finden den Zugang zum Yoga zunächst über die Körperarbeit. Darin erfahren wir unseren Körper in all seiner Kraft und Stärke, werden aber auch an unsere Grenzen geführt. Yoga lehrt uns, diese Grenzen achtsam zu erkennen und liebevoll anzunehmen, um sie dann sanft zu unseren Gunsten zu verschieben.

Hatha-Yoga, der Yoga des physischen Körpers, zeigt uns deutlich die eigentliche **Untrennbarkeit unseres ganzheitlichen Seins**.

Stärkung der Muskulatur – in den Asanas (Körperübungen) wird auf gelenkschonende und effiziente Weise die Muskelkraft trainiert. Kräftige Muskeln bewahren uns vor Verspannungen und Fehlhaltungen.

Gelenkmobilisation – Gelenke benötigen Bewegung zur Aktivierung des Gelenkstoffwechsels und zur besseren Produktion von „Schmierstoff“. Durch regelmäßige belastungsarme Bewegung bleiben unsere Gelenke länger schmerzfrei und leistungsfähig.

Erhöhung der Selbstheilungskräfte, Stärkung des Immunsystems - reinigende Atemübungen, die Stimulierung der Nervengeflechte, die Massage- und Saug-Druck-Effekte einiger Asanas auf die Organe und die immer wieder in den Unterricht einfließenden Entspannungssequenzen sorgen für eine bessere Durchblutung und die Entgiftung und Harmonisierung der Stoffwechselforgänge in unserem Körper.

Schulung der Atmung – Atemübungen (Pranayama) reinigen das respiratorische System und erhöhen die Lungenkapazität. Sie beruhigen oder regen an, sie kühlen oder erwärmen ... und sie lassen spürbar werden, wie sehr unser Atem mit unserer geistigen und emotionalen Verfassung in Verbindung steht. (siehe geistige Aspekte)

Anregung des Herz-Kreislaufsystems - das Sonnengebet (Surya Namaskar) als dynamische Übungsreihe sowie einige Asanas stärken das Herz-Kreislaufsystem und fördern die Durchblutung. Bluthochdruck und koronare Erkrankungen können langfristig gelindert werden.

Schmerzüberwindung, Schmerzlinderung – gewisse Schmerzreize werden überlagert durch wohltuende Körperreize. Unterschiedlichste Schmerzen, auch solche, an die wir uns schon beinahe gewöhnt hatten, können gelindert werden.

Yogische Ernährung reinigt, entlastet, stärkt und nährt den Körper und bringt unseren Geist zur Ruhe.

Die mentalen Aspekte

Im Yoga erfahren wir unser eigentliches, wahres Selbst. Yoga bereichert unseren Alltag auch außerhalb der eigentlichen Praxisstunde. **Nachhaltig verändern wir den Umgang mit uns selbst, anderen Menschen und den Gegebenheiten des Lebens.** Wir lernen uns kennen, schätzen und schützen ... und üben uns in der Bewältigung der täglichen Pflichten und bei der immer wiederkehrenden Einordnung von persönlichen Erfahrungen.

Yoga kann uns zu einem selbstbestimmten, eigenverantwortlichen Dasein geleiten.

Konzentrationsfähigkeit und Achtsamkeit schulen – Durch achtsame Bewegungen, korrektes Ausführen der Übungen, stilles Verharren in den einzelnen Yoga-Positionen, Selbstbeobachtung und regelmäßige Meditation lernen wir, dass wir sehr wohl Herr über unsere Gedanken und Wahrnehmungen sind.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen im wahren Sinne stärken – Hier wird der Haltearbeit (Stillhalten in den Übungen) große Lehrkraft zuteil; durch die Überwindung der eigenen körperlichen Grenzen und das Gefühl der Selbstbeherrschung gewinnen wir an Mut, Vertrauen und Persönlichkeitsentwicklung.

Entspannung und Stressbewältigung erfahren – Diese Begriffe klingen heutzutage schon fast nach werbewirksamen Schlagworten ... doch sind sie in der Tat von unschätzbarem Wert für uns. Regelmäßige Tiefen- und Zwischenentspannungen während der Übungsstunden aber auch die Wirkweise der Pranayamas (Atemübungen) und Asanas (Positionen) liefern uns dafür viele nachweislich wirksame Methoden, unseren Muskeltonus und unser Gemüt gleichermaßen zu entspannen.

Nächstenliebe und Spiritualität kultivieren – Bhakti-Yoga nennt man den Bereich, der sich mit der Liebe zur Schöpfung und allem Göttlichen beschäftigt. Hinduistisch geprägt, kennt der Yoga viele Symbole und Geschichten aus der altindischen Mythologie. Häufig öffnet er damit den Weg zur eigenen Spiritualität und/oder Religion - ganz gleich welcher Konfession!! Umfangreiches Schriftgut, exemplarische Biografien sowie das (Wieder)-Entdecken von Gebeten und Gesängen sind nur einige Möglichkeiten, Spiritualität und Nächstenliebe in uns reifen zu lassen.

Gelassenheit, Zuversicht und Wonne erleben – Dies sind außerdem wesentliche Aspekte des eigenen Wohlbefindens. Yogische Philosophiesysteme beschäftigen sich mit dem Sinn und der Erklärung unseres Daseins. Gepaart mit selbst entdeckter Spiritualität und gezielter Körperarbeit erfahren wir durch Yoga oft eine größere Akzeptanz der Dinge, ohne dabei selbst untätig zu werden.

Grundsätzlich geht es im Yoga stets um ein hastloses Schauen nach eigener Veränderung ... angstfrei und voller Vertrauen.

Die Psychologische Yogatherapie - als besondere Form der Einzel- oder Paararbeit - vereint das umfangreiche Wissen aus Raja-Yoga (Yoga des Geistes, der Psychologie) und Jnana-Yoga (Yoga der Weisheit, der Philosophie) und die Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga mit den zeitgemäßen, integralen Methoden der heutigen Gestalttherapie. Der Übende wird dabei wertschätzend begleitet und freundlich eingeladen, **in Kontakt mit sich selbst** zu gehen, Unterscheidungskraft zu entwickeln und Wahlfreiheiten zu erkennen.

Die energetischen Aspekte

Östliche Lehren und die Medizin solcher Kulturen befassen sich seit jeher mit Energie als natürliche Kraft, als feinstoffliches Lebenselixier (Prana) und dauerhaft pulsierender Strom in unseren Körpern und unserer Umgebung. So auch der Yoga...

Chakren sind die Energiezentren in unseren Körpern. Ihnen sind Farben, Formen, Klänge und Symbole zugeordnet. Sie tragen Aspekte und Zugehörigkeiten in sich. Sie korrelieren mit unseren organischen Systemen. Sie können angeregt, beruhigt oder harmonisiert werden. Sowohl die Körperarbeit als auch Meditation und Klangschwingungen bieten Möglichkeiten, diese Energiezentren gezielt anzusprechen und in unserem Sinne zu beeinflussen.

Nadis sind die Energiebahnen. In ihnen fließt Lebensenergie ... und dies bestenfalls ungehindert. Leider finden sich dort häufig Blockaden, die sich als Krankheiten, Unwohlsein oder als emotionale Störungen manifestieren. Ebenso wie die Chakren werden die Nadis durch gewisse Körper- und Atemübungen sowie durch Konzentration und autosuggestive Arbeit gereinigt und gestärkt.

Yogische Ernährung unterstützt die Energiearbeit zusätzlich.

Haben wir erst einmal gelernt, unsere Energien zu spüren und das eigene Potenzial besser einzusetzen, so werden wir bald automatisch auch die Energien anderer Lebewesen verständnisvoller handhaben.