

🧘 Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger 🧘

🌀 Leitsätze:

- Jede Bewegung in der Yogastunde ist Yoga. Die Kernkompetenz im Yoga ist Achtsamkeit.
- Führe jede Bewegung bewusst aus.
- Atme immer durch die Nase ein und aus, wenn nichts anderes angegeben ist.
- Die Verbindung von Atem und Bewegung unterscheidet Yoga von der Gymnastik. Übe so, dass der Atem immer fließen kann, dann fließt auch die Energie.
- Übe ohne falschen Ehrgeiz. Auf der Matte gibt es keine Leistung, nur Erfahrung.
- Übe nie mit vollem Magen. Eine gute Zeit ist morgens vor dem Frühstück. Du wirst beweglich und bekommst Energie für den ganzen Tag. Oder über vor dem Abendessen. Du kannst Spannungen des Tages loslassen und schläfst besser.
- Übe lieber täglich 15 Minuten als einmal in der Woche 1 Stunde. Nur beharrliches (nicht verkrampft) Üben bringt Dich weiter. „Der Weg ist das Ziel“.
- Vergleiche Dich nicht mit anderen und vermeide Wertungen. Du bist einmalig!
- Übe mit Wohlwollen und Nachsicht Dir gegenüber.
- Schenke Dir ein Lächeln 😊!

🌀 Geschichte:

- Yoga ist seit ca. 3500 Jahren in Indien als Bestandteil des Hinduismus belegbar.
- Yoga ist seit ca. 2000 Jahren durch die Entwicklung des Yogasystems von dem Gelehrten Patanjali atheistisch.
- Hatha-Yoga (körperbetonter Yoga) gibt es seit ca. 1500 Jahren.
- Seit 1893 breitet sich Yoga im Westen aus. Auslöser war ein Vortrag von Swami Vivekananda in Chicago auf dem Weltparlament der Religionen.

🌀 Allgemeines:

- Das Wort Yoga bedeutet Joch. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Yoga ist eine ganzheitliche Methode.
- Yoga hilft einerseits Stress abzubauen, Spannungen zu lösen, ruhiger und gelassener zu werden und andererseits mehr Energie und Tatkraft zu bekommen.
- Yoga macht den Körper nicht nur flexibler und dehnbarer, sondern auch kräftiger.
- Yoga wirkt auch auf den Stoffwechsel, die Verdauung und die Hormondrüsen.

🌀 Fachbegriffe:

- Hatha-Yoga = Vereinigung der Gegensätze
Ha = Sonne (positiv / aktiv / männlich)
Tha = Mond (negativ / passiv / weiblich)
- Asana = Körperhaltung / -übung (Wortwurzel „Sitz“), in dem Begriff Asana stecken auch die Worte „angenehm und stabil“ = so sollen Asanas sein
- Prana = Lebenskraft, feinstoffliche Energie, die wir hauptsächlich mit der Atmung, aber auch mit der Nahrung aufnehmen (vergleichbar mit Chi aus der chinesischen Tradition)
- Guru = Meister, Gu = Dunkelheit + Ru = Licht, d.h. der Meister führt den Schüler von der Dunkelheit ins Licht, vom Nicht-Wissen zum Wissen

Viel Spaß beim Üben!