



Yoga

Was ist Yoga?

Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien.

Der moderne Yoga, wie er im Westen gelehrt wird, beruht auf einer modernen Form, die ab Mitte des 19. Jahrhunderts entstanden ist. Traditioneller, indischer Yoga unterscheidet sich grundsätzlich vom westlichen, modernen Yoga und enthält sehr viel komplexere Lehren und Praktiken als die modernen Formen.

Was wird beim Yoga gemacht?

Je nach Ausrichtung werden körperliche Übungen (Asanas oder Yogasanas), Meditation, Atemübungen (Pranayama) und Konzentrationsübungen sowie Askese stärker betont.

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Vor allem in den westlichen Ländern wird Yoga häufig in Unterrichtseinheiten vermittelt. Eine solche kombiniert Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen.



Ziele und Wirkungen

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele durch einen kontrollierten Atem und Konzentration verbessern. Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Angestrebt wird eine verbesserte Körperhaltung und Vitalität sowie eine Haltung der inneren Gelassenheit. Zu beachten ist, dass Überbelastung und falsch ausgeführte Übungen auch schaden können.

Atemübungen und Meditation sollen zur inneren Einkehr und Reflektion genutzt werden.

Empfohlen wird Yoga auch bei verschiedenen Krankheitsbildern wie Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervöse Beschwerden (Angst und Depressionen), chronische Kopfschmerzen und Rückenschmerzen. Vor dem Einstieg in das Yoga, sollte dies jedoch ärztlich abgeklärt werden.

Es gibt auch auf spezielle Beschwerden zugeschnittene Yoga-Arten, so etwa das Hormon-Yoga, welches vor allem bei Beschwerden in den Wechseljahren helfen soll.

Einsatz im Breitensport/Gesundheitssport

Beim Einstieg in das Yoga empfiehlt sich der Besuch eines Yoga-Kurses, der von einem ausgebildeten Yogalehrer bzw. Yogalehrerin geleitet wird.