



## Hatha Yoga

### Was ist Hatha-Yoga?

Yoga ist ein bewährter, sehr alter indischer Weg zur umfassenden Gesunderhaltung für Körper und Geist. Yoga ist sowohl ein sanftes Training für den Körper als auch eine Hinführung zum klaren, toleranten Denken und Handeln.

Hatha Yoga sind körperliche und mentale Übungen, die das Ziel verfolgen, eine harmonische Verbindung von Atmung, Bewegung und Konzentration zu erreichen. Hatha Yoga hat in vielen Entspannungsübungen Einlass gefunden. Die Zahl der Methoden und Namen die heute „auf dem Markt“ sind, sind schier endlos. Viele Übungen sind relativ einfach zu erlernen, einige können wir „Normalos“ uns jedoch nur mit sehr viel Übung aneignen.

### Wie üben wir HathaYoga?

Wir führen bestimmte Körperhaltungen und -bewegungen (Asanas), Übungen zur Entwicklung und Vertiefung der Atmung (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Meditationen (Yoga Nidra) gemeinsam durch. Dadurch wird der Körper bewusster wahrgenommen, gekräftigt, beweglich gehalten und Stress abgebaut. Diese Übungen werden mit Techniken aus der Akupunktur respektive Neuraltherapie kombiniert. Die Energiebahnen und Vitalpunkte des Körpers werden in unsere Übungen einbezogen und durch entsprechende Atemtechniken die „Energie“ in gewählte Bereiche unseres Körpers gelenkt (also auch eine optimale Begleitübungen für den Weg des Karate).

### Der Name Yoga

"Yoga" meinte im alten Indien zunächst etwas ganz Praktisches: - das Anbinden oder Anschirren von Zugtieren (Ochsen, Pferde etc.) vor einen Wagen. Das deutsche Wort "Joch" und der Begriff "Yoga" sind sprachlich miteinander verwandt. Wenn man Zugtiere vor einen Wagen oder einen Pflug spannt, dann geschieht zweierlei: Die Tiere, die vorher für sich waren, werden miteinander verbunden und können ihre Kraft gemeinsam einsetzen. Andererseits bekommt der Fuhrmann oder Bauer mit dem Joch und Geschirr aber auch Kontrolle über die Tiere, es findet damit eine Lenkung der Zugtiere statt. Daraus ergeben sich zwei wichtige Elemente des Yoga-Weges: Yoga fügt etwas zusammen, stellt eine Einheit her - und Yoga erlaubt eine Kontrolle über die "Antriebskräfte" (unsere Energie), damit das "Fahrzeug" (unser Körper) mit gebündelter Kraft in eine Richtung „fahren“ kann. Damit konnte der Begriff "Yoga" in den Jahrhunderten in Indien zum Oberbegriff für ein ganzes Bündel von Methoden und Techniken werden.

### Die 5 Yoga Wege

- Karma-Yoga Yoga des [selbstlosen] Tuns
- Jnana-Yoga Yoga der [spirituellen] Erkenntnis
- Bhakti-Yoga Yoga der [selbstlosen] Liebe) und schließlich
- Raja-Yoga "königliches" Yoga, das Yoga der Selbstbeherrschung

- Hatha-Yoga - Der fünfte große Yoga Weg, der sich spätestens seit dem 13./14. Jahrhundert in Indien etabliert hatte, ist der, der „Kraft des Impulses“. Das ist auch die häufigste Yoga Form, die in westlichen Kulturen in unzähligen Variationen praktiziert wird.

**Bitte beachten:**

- Bequeme, dehnbare Kleidung anziehen
- Yoga übt man am besten mit (fast) leerem Magen
- Frauen sollten während ihrer Regel zu intensive Yoga Übungen (besonders Umkehrhaltungen) vermeiden. Auch intensives Bauchtraining sollte nicht durchgeführt werden. Obwohl Yoga therapeutisch wirkt, ersetzt es nicht den Arztbesuch