

Yoga – der Weg zu mehr Gesundheit und Kraft

**Yoga bedeutet sinngemäß: „Eins sein mit dem Göttlichen“.
Somit ist Yoga ein Zustand, welcher durch verschiedene Techniken
erlangt werden kann.**

Die Techniken des Yoga:

1.a. Hatha Yoga **Beherrschung des Körpers durch Übungen welche
den Körper geschmeidig und den Geist offen für
spirituelle Erkenntnisse macht.**

1.b. Pranayama **Beherrschung des Körpers durch Atemübungen.
Prana ist in der indischen Kultur der Begriff für die
universelle Lebensenergie welche der Mensch durch
die Atmung aufnimmt.
Atem ist Leben- Leben ist Atem.**

1.c. Asanas **Yoga- Haltungen, welche bis über 12 Atemphasen
gehalten werden können und die natürlichen
Energien des Körpers aktivieren.**

1.d. Dhyana **Meditation – Konzentration - Das Nichts
Das Empfinden des „ All- Eins Sein “**

In unserer heutigen zivilisierten westlichen Welt, wo viele Menschen danach streben ihre äußeren, materiellen Wünsche zu befriedigen und innere Werte entwickelt werden, um selbst besser in der Gesellschaft dazustehen, haben Techniken, die den Menschen zu seiner Mitte, zu seiner Spiritualität führen Hochkonjunktur.

Neben Meditation, Qi Gong und Tai Chi dienen auch die Techniken des Yoga zu mehr geistiger Größe und Entspannung.

Die Yoga - Asanas eignen sich für uns Europäer aufgrund ihrer körperlich gut nachzufühlenden Wirkung sehr gut um unserer inneren Welt zumindest etwas näher zu kommen.

Ziel dieser Asanas ist es den Körper durch leicht dehnende Übungen geschmeidiger und elastischer zu machen. Da durch die Asanas auch das Zentrale und Vegetative Nervensystem mobilisiert wird, stellen diese Übungen eine körperorientierte Art der Stressbewältigung mit dem Effekt einer psychoemotionalen Harmonisierung dar.

Regelmäßige Durchführung der beschriebenen Übungen führt zur Verbesserung des Allgemeinbefindens, zur besseren Stressbewältigung im Alltag sowie zur allgemeinen Leistungssteigerung.

**Folgende Grundsätze sollten Sie bei der Ausübung der Asanas
stets beachten:**

- 1. Sorgen Sie für einen gut belüfteten, wohltemperierten Raum**
- 2. Achten Sie darauf dass Sie nicht gestört werden.**
- 3. Sie brauchen eine gute Unterlage (Airex- Matte, Woldecke...)**
- 4. Im Hintergrund eine leise Entspannungsmusik kann Ihnen helfen
besser loszulassen.**
- 5. Wenn Sie sich anfangs vornehmen 10 Minuten zu üben ist das
völlig ausreichend.**
- 6. Seien Sie konzentriert aber gelassen bei der Sache.**
- 7. Gehen sie ruhig und behutsam in jede Asana hinein ohne sich zu
zwingen.**
- 8. Seien Sie gewahr wie weit Ihr Körper in diesem Moment bereit ist
auszuhalten, ohne sich zu überfordern.**
- 9. Ziel einer Asana ist es nicht sie perfekt von einem Bild oder Lehrer
zu kopieren, sondern sie für Sie so perfekt zu machen wie Sie es
können. (Lächeln Sie sich innerlich zu !)**
- 10. Vor jeder Asana legen Sie sich auf Ihre Unterlage, spüren Ihren
Körper durch, atmen einige Male tief aus und ein und kommen in
Ihrem Raum an.**

Asanas :

1. Die Beinmuskeln lockern:

Ausgangsstellung: Sitz mit nach vorne gestreckten Beinen.

Ausführung 1. Beide Füße ranziehen und strecken so dass die Waden und der Spann des Fußes gedehnt werden (20 x wiederholen)



2. Kreise die Füße einmal rechts herum, einmal links herum(20 x wiederholen
3. Halte deinen linken Oberschenkel vor Deinem Bauch und lasse den Unterschenkel kreisen (20 x wiederholen)



4. Halte deinen rechten Oberschenkel vor Deinem Bauch und lasse den Unterschenkel kreisen (20 x wiederholen)
5. Mit der linken Hand hältst Du Deine linken Zehen und schwingst Dein Bein dreimal soweit wie es geht nach außen.
6. Mit der rechten Hand hältst Du Deine rechten Zehen und schwingst Dein Bein dreimal soweit wie es geht nach außen.
7. Umfasse mit der linken Hand Dein linkes Knie, mit der rechten Deinen linken Fuß . Nun Drehe Dein Knie 10 x links herum, danach 10x rechts herum.
8. Umfasse mit Deiner rechten Hand Dein rechtes Knie ,mit deiner linken Hand deinen rechten Fuß. Nun drehe Dein Knie 10 x rechtsherum, danach 10 x links herum.

Diese Übungen dehnen die Beinmuskulatur und erleichtern das Sitzen im Schneidersitz.

2. Sarvangasana : Schulterstand.

Der Schulterstand ist eine umgekehrte Stellung welche ohne Muskelaufwand den venösen Rückfluss aus den Beinen und dem Bauch zum Herzen fördert. Gleichzeitig wird das gesamte Darmsystem gegen die Schwerkraft aus dem Beckenboden separiert. Dies sorgt für eine verbesserte Durchblutung der Geschlechtsorgane und über den Druck gegen das Zwerchfell zu einer Stimulation der Atmung. Die Schilddrüse wird komprimiert, was zu einer besseren Blut-Lymphdrainage und somit einer besseren Funktion des Organs führt.

Ausgangsstellung: Rückenlage



Ausführung : Nacheinander werden beide Beine mit gebeugten Knien zum Bauch herangezogen . Du hebst das Becken und die gestreckten Beine senkrecht in die Luft. Deine Arme liegen so dass Deine Unterarme senkrecht unter Deinem Becken stehen und deinen Rücken stützen.
Nach ca. 12 Atemrhythmen kommst Du langsam wieder in die Rückenlage zurück und bleibst noch einige Atemzüge in Rückenlage liegen.

