

# INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	3
Was ist Yoga?	6
Warum macht man Yoga?	8
Formen des Yoga	10
Vorbereitungen	18
Trainingsstart	22
Die einfache Position	22
Der Herabblickende Hund	23
Der Sonnengruß	25
Die Baum Position	26
Das Erweiterte Dreieck	28
Die Vorwärtsbeuge im Sitzen	30
Die angewinkelte Knie Position	32
Die weite Vorwärtsbeuge im Sitzen	34
Das volle Boot	35
Die Brücken-Position	37
Beine an die Wand	39
Die Leichen-Position	42
Meditation	44
Allgemeine Mantra Meditation	47
Entspannungs-Meditation	49
Energieheilungsmeditation	50
Farbheilungsmeditation	51
Zentrierung	52
Schreibtisch Yoga	54
Yoga gegen Kopfschmerzen	57
Kinder-Position	58
Die Vorwärtsbeuge im Stehen	59
Yoga gegen Menstruationsbeschwerden	61
Die liegende Hüpfbeuge	61
Ellenbogen nach oben	63
Sitzende Drehung	63
Yoga gegen Depression	63
Kopfstand	64
Kopfbeuge zum Knie	66
Schlusswort	69

# EINFÜHRUNG

Wenn jemand von "Yoga" spricht, werden viele Bilder herauf beschworen. Vielleicht haben Sie ein Bild von Blumenkindern aus den 60ern im Kopf, die in einem Kreis sitzen mit Beinen in unmöglichen Positionen, während sie „Ohm“ um eine große Kerze herum chanten, die in einem schwach beleuchteten Raum steht. Yoga ist eine antike Kunst, welche seit Jahrhunderten ausgeübt wird. Über die Jahre stieg ihre Popularität als eine Technik, fit zu bleiben und mit seinem inneren Selbst in Kontakt zu treten und um dem gesunden Geist in einer manchmal verrückten Welt Balance zu gewähren.

Während Yoga in den 60ern populär wurde durch Mahaeishi Mahesh Yogi, der die Transzendente Meditation (TM) in den 60er Jahren populär machte, da er stark mit den Beatles verbunden war, haben Yoga-Praktizierer die antike Praxis in den letzten Jahren für Wellness in den Vordergrund gestellt.

Viele Gelehrte glauben, dass Yoga über 5000 Jahre bis zum Ursprung der menschlichen Zivilisation zurückgeht. Sie glauben, dass Yoga aus einem Steinzeit-Schamanismus heraus gewachsen ist, weil es kulturelle Ähnlichkeiten zwischen dem modernen Hinduismus und Mehrgarh gibt, einer jungsteinzeitlichen Ansiedlung (im heutigen Afghanistan). Tatsächlich scheinen viele der heutigen hinduistischen Ideen, Rituale und Symbole ihre Wurzeln in diesem schamanistischen Kult von Mehrgarh zu haben.

Frühes Yoga und altertümlicher Schamanismus haben vieles gemeinsam, so versuchen beide, die menschliche Natur zu transcendieren. Das primäre Ziel des Schamanismus war das Heilen von Mitgliedern der Gemeinschaft und das Agieren als religiöser Vermittler. Altertümliches Yoga war auch gemeinschaftsorientiert, weil es versuchte, die kosmische Ordnung durch innere Einsichten zu erkennen um diese Ordnung dann auf das tägliche Leben anzuwenden.

Später entwickelte sich Yoga mehr zu einer inneren Erfahrung und Yogis konzentrierten sich mehr auf ihre individuelle Erleuchtung und Erlösung.

Yoga ist die am weitesten gefächerte spirituelle Praktik der Welt. Über viele Kulturen hinweg (einschließlich Hinduismus, Buddhismus, Jainismus und dem Westen) dehnt sich Yoga auch über mehrere Sprachen aus wie Hindi, Tibetisch, Bengalisch, Sanskrit, Tamilisch, Prakrit, Marathi und Pali. Die Yoga-Tradition erweitert sich ständig und verbreitet bis zum heutigen Tag ihre Friedensbotschaft.

Es gibt viele verschiedene Orte, welche Yoga-Unterricht anbieten – Turnhallen, Wellness-Center, sogar lokale Vereine wie der CVJM. Sie müssen jedoch an keinem Unterricht teilnehmen, um Yoga zu praktizieren. Es ist genauso einfach zuhause oder am Schreibtisch auf der Arbeit durchführbar. Yoga kann Ihnen helfen, inneren Frieden zu finden, wenn Sie gestresst sind. Es kann sogar helfen, Sie von Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Menstruationsbeschwerden zu befreien.

Während Studien weiter die vielen gesundheitlichen Vorteile von Yoga offenbaren, wird die alte Philosophie des Ostens in diesem Jahrhundert schnell der neue Fitness-Begleiter für enthusiastisch Trainierende. Heutige Yoga-Verehrer reichen von sehr kraftvollen Praktizierern, welche versuchen, etwas für die Gesundheit zu tun und Menschenleben zu verlängern, bis hin zu Image-bewussten Hollywood Stars, die sich um geschmeidige Körper bemühen. Sogar prominente Athleten fügen Yoga in ihren Trainingsplan ein, um ausgeglichene und verletzungsfreie Muskeln und Wirbel zu entwickeln.

Aber Yoga alleine für seinen körperlichen Nutzen zu applaudieren würde dem nicht gerecht werden, was das komplette System als Ganzes zu bieten hat. Sie werden vielleicht davon überrascht sein, dass Sie durch das regelmäßige Praktizieren von Yoga weitaus mehr aufbauen als einen starken, flexiblen Körper.

Anfangs war der einzige Zweck des Yoga Praktizierens die Erfahrung von spiritueller Erleuchtung. Im Sanskrit (der antiken Sprache Indiens) wird Yoga mit "Yoke" oder "Union" übersetzt, welches die Integration von Körper und Geist beschreibt, um eine bessere Verbindung mit der eigenen wahren, grundlegenden Natur zu erschaffen.

Unterrichtsklassen, die in den Vereinigten Staaten an Popularität gewonnen haben, lehren normalerweise eine der vielen Formen des Hatha Yoga, einer körperlichen Disziplin, die sich hauptsächlich auf Asana (Körperhaltung) und die Atmung konzentrieren, um den Körper auf spirituelles Streben vorzubereiten.

Wir werden versuchen die antike Yoga-Praktik zu vereinfachen, indem wir Ihnen einige grundlegende Yoga-Stellungen aufzeigen, Tipps für das Ausüben von Yoga-Übungen geben und Meditationspraktiken in ihr Alltagsleben einbauen. Durch Yoga und Meditation können sie ein neues Level von Klarheit in ihrem persönlichen Leben erreichen und Ihre Lebensqualität erhöhen.

Yoga ist nicht länger ein mysteriöses Phänomen. Es ist mittlerweile einfach eine Möglichkeit, Sie gesund und ausgeglichen zu halten. Entspannen Sie sich nun, lesen Sie weiter und erkunden Sie mit uns Yoga und die Meditation.

# WAS IST YOGA?

Wie wir gesagt haben ist Yoga eine antike indische Philosophie, die die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden bereichert. Obgleich es ein systematischer philosophischer Ansatz ist, ist Yoga keine Religion, aber es ist vergleichbar mit den meisten spirituellen Wegen.

Der physische Aspekt von Yoga (Hatha Yoga) wendet Körperstellungen und fokussierte Atmung an, was Konzentration und Disziplin erfordert. Das Ergebnis ist eine stärkerer Verbundenheit von Geist, Körper und Seele. Jeder, ohne Rücksicht auf Körperbau, Alter, Erfahrung oder physische Fähigkeiten, kann Yoga praktizieren.

Die Popkultur will uns glauben lassen, dass mit Yoga unbequeme Körperstellungen einhergehen, während auf eine Kerze gestarrt und der Duft von Räucherstäbchen eingeatmet wird. Sie werden sehen, dass Yoga weitaus mehr ist als das. Es ist eine Serie von Übungen, die von fast allen Menschen durchgeführt werden kann – nicht nur von den Jungen, die fit und gesund sind. Yoga kann von Senioren, Menschen mit Behinderungen und sogar Kindern praktiziert werden.

Yoga ist ein Hilfsmittel, um Körper-Geist-Bewusstsein zu erlangen, was Ihre spirituellen und religiösen Vorstellungen bekräftigt, egal welche Sie haben. Durch eine Yoga-Sitzung werden Sie sich energetisch und entspannt fühlen. Sie tun etwas für Ihre Muskeln und werden vermutlich auch Ihre Knochen ausrichten; Sie werden tief atmen und die Lungen und das Blut mit Sauerstoff versorgen; Sie werden eine wahrhafte tiefen Entspannung erleben.

Dadurch dass Sie Bewusstheit in Ihren Körper bringen und die Muskeln durcharbeiten, sind Sie in der Lage, sie tiefer zu entspannen als durch irgendeine andere Übung.