

# YOGA – IM EINKLANG MIT KÖRPER UND SEELE

Kirstin Zähle

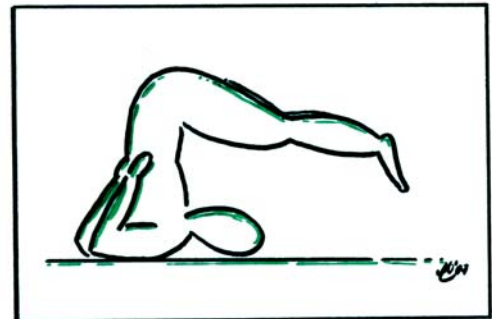
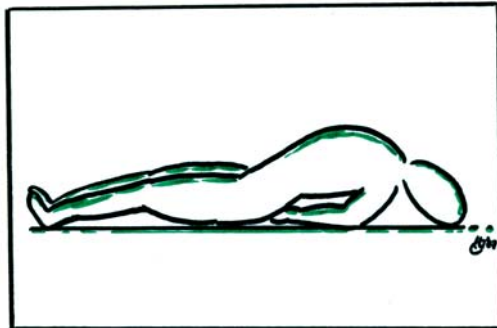
Yoga erfreut sich heutzutage immer größerer Beliebtheit. Es gehört schon fast zum guten Ton, einmal pro Woche im Yogakurs zu entspannen. Doch was genau ist Yoga, welches Ziel verfolgten die Yogis ursprünglich und wie kann man Yoga in den Alltag integrieren? Oft reichen schon wenige Übungen, um von der heilsamen und ausgleichenden Wirkung des Yoga zu profitieren.

>>> Die Wurzeln des Yoga reichen weit in die Geschichte Indiens zurück. Schon seit mehreren tausend Jahren ist diese alte Lehre bekannt. Ursprünglich bezeichnete Yoga einen rein spirituellen Weg. Die Atemtechniken (Pranayamas) und Körperhaltungen (Asanas) dienten den Yogis als Hilfsmittel auf dem Weg zur Erleuchtung. Der Körper wurde eher als Hindernis angesehen und sollte deshalb so gekräftigt werden, dass sie längere Zeit beschwerdefrei im Meditationssitz verweilen konnten. Ab ca. 500 n. Chr. gewann der Körper durch den Einfluss des Tantrismus an Bedeutung. Die Ausrichtung des Yoga wurde zunehmend körperbetont. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden die alten Techniken weiterentwickelt und den Bedürfnissen

völlig von der Außenwelt zurückzuziehen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse oder besonderer Beweglichkeit. Mitbringen sollte man nur die Bereitschaft, seinen Körper besser kennenzulernen und den Geist für die Zeitdauer der Asanas zur Ruhe kommen zu lassen. Die verschiedenen Yogawege lassen jeden schnell den Yogastil finden, der zu ihm passt. Zu den am häufigsten angebotenen und praktizierten Stilen gehören:

## Hatha Yoga

Diese Yoga-Richtung ist wohl die bekannteste in Deutschland. Sie beinhaltet die klassischen Asanas, zum Beispiel Schulterstand, Pflug oder Fisch und ist



des modernen Menschen angepasst. Somit entwickelte sich Yoga ab den 60er-Jahren zu einem eher gesundheits- und fitnessorientierten als spirituellen Übungsweg. Erst in den späten 90er-Jahren setzte sich der Aspekt der Selbstfindung und der Spiritualität wieder mehr und mehr durch.

## Jeder kann Yoga praktizieren

Das Wort Yoga kommt aus der alten indischen Sprache Sanskrit. Es geht auf denselben Stamm zurück wie das deutsche Wort Joch und bedeutet Vereinigung von Körper und Geist. Hier geht es nicht um Sportlichkeit, Leistung oder die perfekte äußerliche Form der Übungen. Yoga ist vielmehr die Fähigkeit, sich ausschließlich auf eine Sache ohne Ablenkung auszurichten und die Sinne

damit sehr körperbetont. Kombiniert mit Atem- und Entspannungsübungen sowie zum Teil auch Meditation kann Hatha Yoga je nach Ausprägung sehr sanft bis dynamisch sein.

## Kundalini Yoga

Das ursprüngliche Kundalini Yoga ist sehr dynamisch und zeichnet sich durch kräftige Atemübung, Meditation und dynamische, sehr energetisierende Körperübungen aus. Dadurch soll die am unteren Ende der Wirbelsäule schlummernde Kundalini-Energie geweckt werden, die jedem Menschen innewohnt. Diese Yoga-Form eignet sich besonders für Menschen, die in Beruf und Alltag fordernden Situationen ausgesetzt sind und schnell viel Energie tanken möchten. Trotz der dynamischen Technik ist ein tiefes spirituelles Erleben möglich.