

# Was du über Yoga wissen solltest....

## Was ist Yoga?

Yoga ist eine Lebensphilosophie wie du zu deinem höchsten Selbst kommst, zu deiner Erleuchtung. Yoga ist KEINE Religion. Die Yoga Lehre umfasst gemäß den Yoga Sutren nach Pantanjali (= einer der wichtigsten Niederschriften im Yoga) acht verschiedene fundamentale Bestandteile um den Weg zur Erleuchtung (=Samadhi) zu erreichen. Dieser Pfad stellt eine Art Hilfsprogramm zur Überwindung der Hindernisse (Kleshas) dar, die den Geist immer wieder aus der Ruhe bringen und damit letztlich zu Leid führen. Jedes dieser acht Glieder besteht aus einer Reihe konkreter, praktischer und auch heute noch sehr lebensnaher Vorgehens- und Verhaltensweisen. Sie bedingen einander, bauen aufeinander auf, ergänzen sich und bilden eine Einheit.

### Der achtgliedrige Pfad auf einen Blick:

- **Die Yamas**, die Verhaltensregeln nach außen: *Wie verhalte ich mich meinen Mitmenschen und meiner Umwelt gegenüber?*
- **Die Niyamas**, die Verhaltensregeln dir gegenüber: *Wie gehe ich mit mir selbst um?*
- **Asanas**: die Körperhaltungen oder Körperübungen (ursprünglich für die Vorbereitung auf die Meditation)
- **Pranayama**: Atemübungen zur Reinigung, deinen Geist zur Ruhe bringen, zur Bewusstseinsweiterung und um die Energie in deinem Körper zu lenken.
- **Pratayahara**: Sinnesbeherrschung – Rückzug deiner Sinne (damit du bereit bist für die Meditation)
- **Dharana**: Konzentration – Dharana ist die Fähigkeit, unseren Geist auf ein Objekt auszurichten.
- **Dhyana**: Meditation – Im Zustand von Dhyana sind alle Aktivitäten unseres Geists in einem ununterbrochenen Fluss nur auf dieses eine Objekt ausgerichtet.
- **Samadhi**: das Höchste. Die vollkommene Vereinigung mit einem „Objekt“, über das wir meditieren. Du bist eins mit dem Universum, durchdringst alles, was dich umgibt. Ein Zustand vollkommener Klarheit und Wachheit.

## Was erwartet dich im Yoga Unterricht?

In Yoga Kursen wird hauptsächlich der körperliche Aspekt praktiziert, also meistens die Körperhaltungen (Asanas) geübt. Atemübungen, etwas Philosophie und Meditation kommt fallweise dazu – ist meist abhängig vom Yoga Lehrer:in.

Wichtig dabei ist, dass die Yoga Posen immer auch an deinen Körper angepasst werden – mit Hilfsmittel oder in der Position, welche du mit Leichtigkeit und trotzdem stabil halten kannst. Bleib solange in deiner Position, wie dein Atem natürlich fließt. Kommst du außer Atem, wird es also zu anstrengend, dann kann deine Energie nicht mehr frei fließen. Ab und zu darfst du aber schon an deine Grenzen kommen ;-).



## Kann mir Yoga schaden?

Yoga hat Risiken, wie jede körperliche Aktivität. **Wenn du bereits Verletzungen oder Gesundheitsprobleme hast, frag deinen Arzt, ob du Yoga ausüben kannst!** Übertreibe nicht – wie in jedem Sport, kann ein zu viel, ein zu extrem oder falsches ausüben nachteilige Folgen auf deine Gesundheit haben. **Höre auf deinen Körper!**

**Generell solltest du deinem Yoga Lehrer folgende Einschränkungen unbedingt mitteilen:**

- **Wenn du Schwanger bist.**
- **Wenn du körperliche Einschränkungen hast.(Rücken, Bandscheiben, Knie, Schulter usw.)**
- **Bluthochdruck**
- **Probleme mit dem Augendruck**

## Was brauche ich zum Yoga?

Du musst nicht alle Requisiten und Spezialkleidung kaufen. Du kannst mit einfachen Dingen beginnen, die du wahrscheinlich bereits hast. Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte für den Anfang reicht aus. Wenn du weiter gehst ist eine gute rutschfeste Yogamatte zu empfehlen.

## Welcher Stil und welcher Lehrer?

Es gibt eine unglaubliche Vielfalt an Yoga-Stilen und -Klassen, die persönlich und online verfügbar sind. Fast alle passen in einen von drei allgemeinen Stilen – Hatha Yoga, Vinyasa Yoga oder Yin Yoga. **Hatha Yoga** ist der älteste Stil und beinhaltet abwechselnd ruhende Posen und herausfordernde Posen. Es hilft, das Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Kraft und Ausdauer aufzubauen. Es ist nicht dazu gedacht, die Herzfrequenz zu erhöhen, also ist es, obwohl es ziemlich herausfordernd sein kann, kein kardiovaskuläres „Training“.

**Vinyasa Yoga** konzentriert sich darauf, von einer Pose zur nächsten zu fließen, wobei jede Pose kürzer gehalten wird als beim Hatha Yoga. Die schnellere Bewegung erhöht die Atem- und Herzfrequenz, sodass Vinyasa einen kardiovaskulären Fitnessvorteil bietet und Kraft aufbaut.

**Yin Yoga** mit langem Halten der Posen, stimuliert die Faszien und aktiviert das parasympathische Nervensystem, was so Stressgefühle abbaut. Posen werden normalerweise etwa fünf Minuten lang gehalten, oft mit Unterstützung von Hilfsmitteln – aber Yin Yoga soll Zielbereiche dehnen und stimulieren, daher sind dies keine Posen des vollständigen Komforts und der Entspannung.

Ob eine bestimmte Yoga Art und ein bestimmter Lehrer zu dir passt, kannst du nur durch Ausprobieren herausfinden. Buche dir also eine Schnupperstunde bei deinen Yoga Studios deiner Wahl und spüre was dir am besten gefällt und dir gut tut.



## Wie läuft eine Yoga Einheit ab?

Zuerst schaut der Yoga Lehrer, dass man zur Ruhe kommt, ganz auf der Yogamatte ankommt. Somit bist du gedanklich und auch körperlich bereit und aufnahmefähig. Das gestaltet der Lehrer ganz unterschiedlich. Manche Yoga Lehrer machen es mit Atmung, sanften Bewegungen, „sich spüren“, das OM singen (chanten) oder ähnliches.

Anschließend beginnt man mit lockeren und sanften Aufwärmübungen um die Gelenke und Muskeln vorzubereiten. Manche verwenden dazu auch gerne den sogenannten Sonnengruß – das ist eine definierte Übungsabfolge, welche den kompletten Körper aufwärmt.

Danach folgen die verschiedenen Asanas – hier je nach Stil zusammengestellt, mit längerem Halten oder in einem Flow oder beidem. Die Yoga Praxis kann zu einem bestimmten Thema aufgebaut sein. Das kann ein spirituelles Thema, ein körperliches oder ein Herzensthema sein.

Nach dem Höhepunkt der Einheit folgt ein cool down – also man kommt wieder langsam zur Ruhe, neutralisiert mit bestimmten Übungen die Wirbelsäule, dehnt, lockert, meist im Sitzen und dann im Liegen.

Am Schluss folgt die Endentspannung, das Shavasana. In Shavasana liegst du bewegungslos auf dem Rücken und entspannst (mithilfe von Anweisungen des Lehrers, z.B. Progressive Muskelrelaxation, Traumreise etc., oder selbstständig) den kompletten Körper und - im optimalen Fall - auch den Geist. Je nach praktiziertem Yogastil und LehrerIn ist Shavasana unterschiedlich lang. Jede klassische Yogastunde endet in Shavasana. In der Schlussentspannung verteilt sich, so wird es im Yoga gelehrt, die Energie (Prana), die durch die Yogapraxis aktiviert wurde, im Körper. Ohne Shavasana ist die Stunde also nicht vollständig.



Bildnachweis: [www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de)

## Sonstiges

Direkt nach dem Yoga solltest du nicht Duschen, Baden oder in die Sauna. Im Yoga bringst du deinen Energiefluß im Körper in Bewegung. Dieser Effekt wird durch Kontakt mit Wasser gestört. Somit wäre deine Yoga Praxis umsonst gewesen. Warte 1-2 h damit.

