

YOGA – BASICS Für Sie von Claudia Geis

Namasté

© Copyright Claudia Geis 2011

Gliederung:

1. Was ist Yoga?	Seite	3
2. Begriff der Ganzheitlichkeit – Was heißt ganzheitlich?	Seite	3
3. Die einzelnen Elemente + Definitionen:	Seite	4
- Asanas		
- Sury-Namaskar		
- Pranayama		
- Yoga-Nidra / Tiefenentspannung		
4. Eine klassische Yoga-Übungseinheit	Seite	5
5. Verschiedene Yoga-Formen mit Erklärungen	Seite	5
6. Gesundheitliche Wirkungen des Yoga	Seite	7
7. Die Wichtigkeit der Atmung im Yoga	Seite	7
8. Ayurveda & Yoga - die Gemeinsamkeit -	Seite	8

WAS IST YOGA?

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelt hat. Übersetzt heißt das Wort YOGA „Einheit / Vereinigung / Harmonie“. Durch die verschiedenen Übungen die ganz unterschiedliche Ebenen ansprechen (Körper, Geist & Seele) kann man diese Übungsform im Westen auch als „ganzheitliches Trainings-System“ beschreiben.

- è Yoga ist also ein Übungsweg, der eine fortschreitende Verwandlung bewirkt (Gesundheit, Wohlbefinden, Konzentration, Entspannung)
- è Yoga fördert das langsame, konzentrierte Üben mit der Achtsamkeit für Körper und Atem.
- è Yoga ist aber auch ein Zustand des in sich ruhenden Verweilens
- è Ziel im Yoga ist das Erreichen eines Geisteszustandes von Zufriedenheit (santosha), glücklich sein unabhängig von äußeren Umständen!

Der Yoga-Weg führt zu dem Ruhezustand des „wachen Schauens“. In diesem Zusammenhang steht die Achtsamkeit / das Bewußtsein während der Yoga-Praxis im Vordergrund.

Ziel des Yoga ist es die Gedanken zu beruhigen. Yoga und Meditation stehen demnach eng zusammen und können als Weg zur Erfahrung des SELBST gegangen werden. (Überprüfung der inneren Haltung) In diesem Zustand können Sie zu einer Art intuitiver Weisheit gelangen.

WAS HEIßT GANZHEITLICH?

Den Körper in der „ganzen Einheit“ zu erfassen, zu spüren und zu unterstützen: das ist nicht nur der Hauptansatzpunkt beim Yoga, sondern auch Basis von vielen naturheilkundlichen Therapien. Die einzelnen Elemente des Yoga geben eine ganzheitliche Information an den Körper, an die Dreieinheit von Leib-Seele und Geist ab. Es werden dadurch verschiedene Ebenen angesprochen. Die Wirkungen zeigen sich allerdings oft erst nach längerer Zeit des Übens.

Hier ein Überblick der einzelnen Elemente und die Wirkung auf die entsprechende Ebene:

Asanas - Körperübungen -> bringt: körperliche Gesundheit, Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Blockierungen in Muskulatur und Gelenken werden gelöst, Organe innerlich massiert und aktiviert

— Surya-Namaskar – Sonnengebet -> bringt: siehe 1. und Ausdauer

Pranayama – Atemübungen -> bringt: Verbesserung der Atmung und somit mehr Vitalität durch vermehrte Sauerstoffversorgung. Atemübungen beruhigen das Nervensystem. Merke: Zwischen Atmung, Nervensystem, Gehirn und Gefühlen besteht nach der Lehre des Yoga ein enger Zusammenhang!

Yoga Nidra – Tiefenentspannung -> bringt: geistige, körperliche + mentale Entspannung = Streßbewältigung (Ruhe + Gelassenheit)

Richtige Ernährung -> bringt: körperliche Unterstützung, Vitalität

Positives Denken -> bringt: psychische Gesundheit

Meditation -> bringt: geistige Gesundheit

Beschreibungen der Begriffe:

Asanas: Sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine Zeit lang gehalten werden. Man entwickelt auf sehr sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewußtsein. Durch das ruhige Halten der Stellung werden blockierte Lebensenergien (Prana) wieder zum Fließen gebracht. Innere Heilungskräfte werden aktiviert, innere Organe und Gewebe besser durchblutet.

— Pranayama: Sind Atemübungen, bei der die Lebensenergie erhöht und aufgebaut wird. Nicht selten wird oft falsch oder zu flach geatmet und die Basisatmung muß neu erlernt und erfahren werden. Yoga kann helfen zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren und z. B. somit Müdigkeit entgegen zu wirken.

Tiefenentspannung / Yoga-Nidra: Am Ende der Stunde rundet diese systematische Tiefenentspannung die Einheit ab. Sie dauert etwa 20 min und ist für die westliche Bevölkerung oft der Anlaß, um Yoga zu erlernen. In der Entspannung werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, Heilprozesse gefördert und die geistige Ruhe & Stärke wieder hergestellt.

Meditation: „den Geist beruhigen und in die Stille gehen“. Meditieren heißt in die Mitte gehen / Versenken.

Eine Yoga-Übungseinheit wie sie oft innerhalb einer Yoga-Einheit (90min) gelehrt und praktiziert wird, enthält dementsprechend folgende Einheiten und unterscheidet sich damit stark von einer normalen Sportstunde:

1. Anfangsentspannung
2. Sonnengebet (Surya Namaskar)
3. Körperstellungen (Asanas)
4. Atemübungen (Pranayama)
5. Tiefenentspannung / später Meditation

Das Besondere bei den Angeboten von Claudia Geis:

Die Inhalte der Angebote werden aus verschiedenen Yoga-Wegen & Yoga-Stilen gemäß der natürlichen Rhythmen und unter naturheilkundlichen Aspekten aufgebaut und vermittelt. (Dabei spielt die Lehre der Ayurveda und die TCM -Traditionelle Chinesische Medizin - eine bedeutende Rolle.)

WELCHE YOGA-FORMEN GIBT ES UND WO IST DER UNTERSCHIED?

1. Hatha-Yoga: der wohl bekannteste Teil des Yoga im Westen. Er umfaßt die körperorientierten Praktiken: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannungstechniken.
2. Kundalini-Yoga: Yoga der Energie. Bei dieser Form werden viel Atem-Übungen mit den Asanas kombiniert, die den Astralkörper reinigen und die Lebensenergie = Prana stark erhöhen.
3. Raja-Yoga: umfaßt Techniken des mentalen Trainings und der Meditation. Hier wird erklärt wie der menschliche Geist funktioniert, und wie wir ihn beherrschen können. (Affirmationen, Visualisieren, Selbstbeobachtung)
4. Bhatki-Yoga: Yoga der Hingabe und Liebe zu Gott. Durch Gebet, Mantra-Singen, Rituale öffnet sich das Herz.
5. Karma-Yoga: Yoga der Tat. Karma Yoga lehrt das Schicksal als Chance zu begreifen. Es ist das Yoga des selbstlosen Dienens.
6. Jnana-Yoga: Yoga des Wissens. Auf diesem Wege stellt man sich Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist der Sinn des Lebens?
7. Integrale Yoga: nach Shivananda: Kombination aus den verschiedenen Yoga Wegen 1 – 6. Es ist somit ein ganzheitliches, umfassendes System. Jeder einzelne kann dabei herausfinden, was für einen selbst wichtig & hilfreich ist.

Zum HATHA-YOGA:

Die Silbe „Ha“ heißt „Sonne“, „Tha“ heißt „Mond“. Hatha-Yoga ist somit die Harmonisierung der beiden Grundenergien im unserem Körpersystem, der aktiven, wärmenden und der aufbauenden, kühleren Energie. Sonne + Mond repräsentiert die Dualitäten wie Tag + Nacht, hell + dunkel, anspannen + entspannen.

Hatha-Yoga sieht den Menschen als Ganzes und kann als Krankheitsvorbeugung, als Therapie- und Heilmethode (Yoga-Therapie), als Mittel zur Stressvorbeugung und Streßabbau sowie als spirituelle Disziplin angewandt werden.

DIE GESUNDHEITLICHEN & HARMONISIERENDEN WIRKUNGEN DES YOGA:

Die harmonisierende Wirkung des Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Aus diesem Grunde beteiligen sich viele Krankenkassen an den Kosten von Yoga-Kursen. Es gibt spezielle Übungsreihen / Übungen z. B. gegen Rücken- + Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- & Nackenverspannungen, für mehr Vitalität & Kraft, zur Stärkung des Immunsystems, zur Verbesserung der Konzentration und vieles mehr. Im „The Yoga Room“ – Kamen werden diese Reihen in workshops / Seminaren als Einzelangebot sowie in den Kursen vorgestellt und gelehrt.

DIE WICHTIGKEIT DER ATMUNG IM YOGA:

Der Atem spielt in unserem Leben eine besondere Rolle! Es ist zweifellos mit dem körperlichen Befinden und mit dem Bewußtsein verbunden. Für den Anfänger im Yoga ist es wichtig – und oft befremdlich – erstmal zum natürlichen Atem zurückzufinden. Oft atmen wir unbewußt viel zu flach und zu oberflächlich in schnellen, kurzen Zügen. Wirkliche Atemkontrolle bedeutet aber, dass das richtige Ausatmen gelernt wird.

Indem die Atmung korrigiert und verlangsamt wird, kann man das Leben verlängern und mehr Vitalität erlangen. Während der aufeinander folgenden Kurse lernt man verschiedene Atemtechniken (Pranayamas) kennen.

Im Basis-Kurs oder –Seminar lernen Sie die yogische Vollatmung – Yogi-atmung. Wenn man sich dieser Atmung während des Alltages bewußt ist und sie unbewußt übernimmt / anwendet, werden Sie vitaler, fitter und ruhiger werden.

WAS VERBINDET AYURVEDA (übersetzt: „das Wissen vom Leben“) & Yoga?

Die gemeinsame Grundlage von Ayurveda & Yoga bildet die philosophische Schule des Samkhya-Systems, welches die Zusammenhänge des ganzen Kosmos erklärt. Für das Yoga-System und das Ayurveda-System steht das Wohlergehen aller Lebewesen an erster Stelle: Ziel ist das Erreichen des Gleichgewichtes auf physischer, mentaler und spiritueller Ebene, um ein gesundes Leben mit optimaler Vitalität zu führen.

Wenn Sie mehr über Yoga, Stressmanagement, Energie-Training und Emotions-Training wissen möchten, dann rufen Sie mich an oder schauen Sie auf die aktuellen Angebote meiner Internet-Seite unter www.claudiageis.de.

Yoga macht dann ganz besonders ! Sinn, wenn Sie „es“ erfolgreich in Ihren Alltag und in Ihren Lebensstil integrieren. Das heißt auch das Gelernte / Gelesene umsetzen können und regelmäßig praktizieren. Dabei hilft ein individueller Blick auf das Wesentliche zum Einen, und das Wissen darum, was und wie funktioniert zum Anderen.

Wenn Sie mögen, stehe ich Ihnen mit meinem Wissen zur Verfügung.

Namasté
Claudia Geis