

## **Yoga**

Ist eine alte indische philosophische Lehre mit dem Ziel der Harmonie von Körper, Geist (Verstand) und Seele.

Es gibt verschiedene Yoga-Wege:

Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga und Karma Yoga.

**Hatha Yoga** ist wohl der bekannteste Teil des Yoga. Er umfasst die körperorientierten Praktiken: Asanas, Pranayama und Tiefenentspannung

**Yoga kann in drei Punkte unterteilt werden:**

### **Asanas (Bewegung)**

- helfen den Körper beweglich und gesund zu erhalten.
- Die Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt und gestärkt.
- Der Körper wird flexibel und kraftvoll.
- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen stärken die Konzentration und trainieren die rechte und linke Gehirnhälfte gleichermaßen.
- Der Stoffwechsel wird angeregt, die Funktion aller inneren Organe stimuliert und verbessert.
- Bewusst ausgeführte Asanas unter Berücksichtigung von Anspannung, gezielter Aufmerksamkeit und Entspannung lösen geistige und körperliche Spannungen. Energiereserven werden geweckt, Muskelstärke aufgebaut.

### **Pranayama (Atmung)**

- Atemübungen erhöhen das Lungenvolumen und wirken sich positiv auf Atemwegserkrankungen, Asthma und Heuschnupfen aus.
- Atemübungen beruhigen Körper und Geist und helfen dabei die Achtsamkeit auf das Geschehen in unserem Körper zu lenken. In Verbindung mit den Asanas wird der Atem bewusst geführt und wahrgenommen.

### **Savasana (Entspannung)**

Am Ende einer Yogastunde findet eine Endentspannung statt. Stresshormone werden abgebaut, Glückshormone ausgeschüttet. Tiefenentspannung regeneriert und führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.