

Pressemitteilung

29. September 2010

Yoga Kurzüberblick

Yoga ist der Klassiker unter den fernöstlichen Entspannungstechniken. Einfache Übungen sorgen für Stressabbau, fördern eine gesunde Körperhaltung und verbessern die Beweglichkeit.

Yoga ist eine indische philosophische Lehre die auf einer Reihe geistiger und körperlicher Grundlagen basiert, während einige meditative Formen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration legen, setzen andere Richtungen mehr auf die körperliche Komponente. Alle Formen verfolgen jedoch das gleiche Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Hatha Yoga

Eine Form des Yoga, bei der das so genannte Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch die körperlichen Übungen angestrebt wird ist das Hatha Yoga. Hatha bedeutet hier Gewalt oder Kraft, damit soll die Anstrengung unterstrichen werden, die notwendig ist um das eigentliche Ziel zu erreichen. Ursprünglich als Unterstützung anderer Yogaformen konzipiert, wurde es aufgrund der großen Beliebtheit schnell zur eigenständigen Yogaform. In der westlichen Welt weit verbreitet ist meist von dieser Form die Rede, wenn von Yoga gesprochen wird.

Bikram Yoga

Das Bikram Yoga, wiederum ein Form des Hatha Yoga, ist eine markengeschützte Serie von 26 Übungen, die in einem heißen Raum bei ca. 35-40 Grad Celsius praktiziert werden. Durch den heißen Raum, der Muskeln und Sehnen geschmeidig macht, wird eine sichere Körperarbeit gewährleistet, darüber hinaus eingiftet der Körper durch das Schwitzen. Auch wenn die Yoga-Positionen sehr anspruchsvoll sind erfreut sich auch diese Form zunehmender Beliebtheit ist ein für Jedermann zugängliches Yoga.

Kundalini Yoga

Eine im Westen ebenfalls sehr verbreitete Form ist das Kundalini Yoga, im Gegensatz zum Hatha Yoga sind die Übungen oft dynamische Bewegungsabläufe. Eine Übungsreihe wird hier als Kriya bezeichnet und besteht aus körperlichen Übungen und Haltungen kombiniert mit Konzentrations- und Atemübungen mit anschließender Entspannung und Meditation, nicht selten mit gesungenen Mantras. Das Ziel des Kundalini-Yoga ist die Erweckung der Kundalini, der Lebensenergie im Körper. Durch die Praxis des Kundalini Yoga sollen die Energiezentren und -bahnen im Körper gereinigt und geöffnet werden, so dass das Kundalini frei fließen kann und so Wohlbefinden, Vitalität, Ausgeglichenheit und Gesundheit erfahren wird.

Es gibt noch viele weitere Yoga-Formen, wie zum Beispiel das **Ashtanga Yoga**, **Jnana Yoga** oder das **Karma Yoga**, welche sich in Übungsablauf und Schwerpunkten unterscheiden, jedoch alle auf eine gesundheitsfördernde Wirkung für Körper und Geist abzielen. So kann Yoga etwa zu einer Linderung und Heilung verschiedenster Krankheiten und Gebrechen, wie chronischen Kopfschmerzen, Rückbeschwerden oder Schlafstörungen beitragen. Es werden im Yoga Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert, die Durchblutung wird gefördert und die Körperhaltung verbessert.

In Deutschland können Kosten für Yogakurse von den Krankenkassen vor allem im Rahmen des Präventionsprinzips der Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten erstattet werden (Handlungsleitfaden der Krankenkassen nach §20 Abs. 1 und 2 SGB V).

Ihr BDY