

Presse-Information

Was ist Yoga?

Yoga ist ein über lange Zeit gewachsener, lebendig gebliebener Schatz von Erfahrungen, Erklärungsmodellen, Übungen und Handlungsanweisungen. Gesammelt von Menschen, die sich für die Bedingungen von Glück, Leid, Unzufriedenheit und Freiheit in ihrer jeweiligen Gesellschaft interessierten. Dabei haben sich die Konzepte des Yoga außerhalb eines religiösen Zusammenhangs entwickelt.

Die Übungen des Yoga setzen auf drei wesentlichen Ebenen an, auf der des Körpers, des Atems und des Geistes. Das Besondere am System des Yoga ist die gelungene Verbindung dieser drei Ebenen unserer menschlichen Existenz im Üben. Der Mensch ist nicht nur Körper, nicht nur Atem, nicht nur Geist. Er ist ein Ganzes, in dem diese drei Elemente miteinander in einer lebendigen, engen Verbindung stehen. Für dieses Ganze, das Individuum, hat der Yoga seine Übungen auf geniale Art und Weise miteinander verwoben.

In einer Yogastunde werden zu Beginn einfache Körper-Übungen und -Bewegungen erklärt, geübt und erlernt. Sie sind dem heutigen, modernen Menschen angepasst und berücksichtigen seine speziellen Probleme. Vorsichtsmaßnahmen werden den Übenden erläutert, Wissen und Erfahrungen aus der Rückenschule und Ergebnisse aus aktuellen medizinischen Studien werden in die Anleitungen mit eingebunden.

Verschiedene Yoga-Atemtechniken lassen den Atem effektiver werden. Das geduldige Beobachten der Atmung führt zur Konzentrationsfähigkeit. Von den Teilnehmenden wird besonders der Anti-Stress-Effekt des Yoga sehr geschätzt.

Meditation gilt als eine höhere Stufe der Yoga-Praxis und entwickelt sich aus tiefster Konzentration. Es werden unterschiedliche Methoden angeboten, um in den stillen Zustand der Meditation gelangen zu können.

Yoga im Sinne von Krishnamacharya (1888 – 1989) ist ... eine Praxis und Disziplin, die sich auf die Gesundheit des Körpers und des Geistes bezieht, die nach und nach die Fähigkeit des Geistes verbessert, die Welt zu erfassen und das Erfasste zu bewahren. Yoga zeigt den Weg, drei grundsätzlichen Fragen nachzugehen: Der Frage nach der Welt um mich herum, der Frage danach, wer ich bin und (nur) für die, die es möchten, der Frage nach dem Bewusstsein.