

Hatha - Yoga

Was ist Hatha-Yoga?

Definition:

Hatha Yoga ist eine über 4000 Jahre alte Lehre, welche ihre Wurzeln in Indien hat. Er ist ein ganzheitlicher Weg, d.h. ein Übungsweg, der sowohl Körper, Geist und Seele mit einbezieht und uns durch das Erlernen von gezielten Körperübungen und Atemtechniken die Möglichkeit bietet, im Hier und Jetzt wieder zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Durch tiefe Entspannung und Meditation gelangt man wieder zu neuer Kraft, was sich wiederum positiv auf die inneren natürlichen Kraftquellen auswirkt und so auch den Alltag positiv beeinflusst. Das Wort Yoga entspringt aus der alten indischen Sprache Sanskrit und bedeutet „die Zügel an die Hand nehmen“, womit gemeint ist, dass man den unruhigen, wirr denkenden und von Ort zu Ort hüpfenden Teil unseres Geistes versucht anzubinden an die Wahrnehmung des Atems, der Bewegung und der sich neu formierenden Energie.

Hatha besteht aus den Wörtern HA und THA. HA bedeutet Sonne und THA Mond. Sonne und Mond stehen für die Polaritäten und Dualitäten (= Gegensätze), die man im Hatha-Yoga überwinden will, um in die innere Mitte zu gelangen. Die Gegensätze sollen also in das sogenannte ‚Eins-Sein‘ zusammengeführt werden.

Das bewirkt Yoga

- Gesundheit und innere Ausgeglichenheit
- mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft
- geringere Anfälligkeit für Krankheiten
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- ausgleichende Auswirkung auf das gesamte Hormonsystem
- mehr innere Ruhe und Gelassenheit im modernen Alltag
- mehr Selbstbewusstsein, Sicherheit und Selbstvertrauen
- Ermutigung zu mehr Selbstverantwortung und Eigeninitiative
- mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selber und dem Umfeld
- mehr Lebensfreude
- mehr Wohlbefinden
- mehr Energie

Der Übungsweg:

Um zu erreichen, dass der Geist ruht und er sich mit Körper und Seele verbinden lässt, und um die Polaritäten und Dualitäten zu überwinden, gibt es einen Übungsweg, der Schritt um Schritt zu diesem Ziel führt.

1. Schritt: Im Hatha-Yoga werden ASANAS (= Körperübungen) gemacht, die den Körper stärken und reinigen, denn ein starker und reiner Körper gilt als Grundlage für die folgenden Schritte. Es gibt unzählige ASANAS mit Variationen, die von der Natur und den Tieren „abgeschaut“ und angepasst wurden.



Vergleich Katzenbuckel mit ASANA Katze



Vergleich Kobra mit ASANA Kobra

2. Schritt: Nun wird der Atem miteinbezogen. Die verschiedenen PRANAYAMAS (= Atemtechniken) haben unterschiedliche Wirkungen auf unsere Lebensenergie (= PRANA). Das PRANA wird mit den Atemtechniken gelenkt und verstärkt.

3. Schritt: Als nächstes folgt PRATYAHARA (= Rückzug der Sinne). In dem wir unsere Sinne ganz auf uns und in uns hinein lenken, lassen wir uns nicht mehr von äusseren Reizen ablenken. Somit muss auch unser Geist nicht mehr auf die von den Sinnen wahrgenommenen Reize reagieren und kann dadurch zur Ruhe kommen.

4. Schritt: In der Meditation (= Dhyana) gelangt man in den Zustand, in dem wir uns selbst vergessen. Dadurch können wir Dinge „selbstvergessen“ und objektiv betrachten. Dieser Zustand hilft uns, uns so zu sehen, wie wir wirklich sind und das zu akzeptieren und zu verstehen.

Wenn wir diese vier Schritte vollzogen haben, so sind unser Körper, unser Geist und unsere Seele eins und wir haben unsere innere Mitte erreicht.

Yoga für wen ...?

Klassischer Hatha-Yoga

Der klassische Yoga-Weg ist grundsätzlich für alle Interessierten möglich. Wichtig ist, einen für sich geeigneten/n Lehrer/in zu finden, der/die auf die individuellen körperlichen und mentalen Möglichkeiten eingeht. Yoga ist viel mehr ein Achtsamkeits- und Wahrnehmungs-Weg, der versucht, mit den eigenen körperlichen Herausforderungen weiter zu gehen – und zwar genau dort, wo man damit selber steht. Dies können dann nur ganz kleine Übungen sein, verbunden mit dem Atem oder aber das Üben von fortgeschrittenen Asanas (Körperhaltungen). Dabei geht es darum, die eigenen Grenzen zu erforschen und diese ganz sanft zu erweitern.

Vinyasa-Yoga

Vinyasa bedeutet wortwörtlich „der schrittweise und sinnvolle Aufbau einer Übungspraxis“. Dabei wird v.a. auf ein fließendes Üben der Asanas Wert gelegt, das für uns Menschen mit unserem modernen Lebensstil besonders wertvoll ist. Ziel ist es dabei, in einen harmonischen Bewegungsfluss zu kommen, der uns zu anhaltender Konzentration, innerer Stärke aber auch tiefer Entspannung und Einheit führt. Das bekannteste Vinyasa, der bekannteste Flow, ist der Sonnengruss, der das Zentrum der Praxis bildet.

Vinyasa-Yoga ist für die meisten Menschen erlernbar, fordert allerdings etwas mehr Konzentration sowie Koordination und ist körperlich leicht fordernder, was sich auch positiv auf Ausdauer und Kraft auswirkt. Ganz besonders aber eignet sich dieser Stil für Menschen mit anspruchsvollem Berufsalltag, da man speziell durch die meditativen und doch kraftvollen Bewegungen zu anhaltender innerer Ruhe und Gelassenheit gelangt. Ebenso wirkt er sich äusserst positiv auf das gesamte Hormonsystem aus – welches für Frauen und Männer jeder Alterskategorie von Nutzen ist.

Andere Yogastile...

.. gibt es zuhauf: **Iyengar-Yoga** ist ein statischer kraftvoller und körperorientierter Yoga, der die Asanas (Körperhaltungen) lange hält (bis zu 10 Minuten und länger). **Ashtanga-Yoga** ist wiederum ein sehr kraftvoller Yoga und nur für Menschen mit hoher körperlicher Flexibilität geeignet, da sehr schwierige Haltungen geübt werden. **Kundalini-Yoga** ist eine Tradition, welche nicht die klassischen Yoga-Asanas ausführt, dafür mit intensiven Körper- und Atemübungen stark fordert. **Power-Yoga** ist sehr kraftvoll und körperlich orientiert und ist für alle diejenigen geeignet, die mehr Fitness suchen – die sehr reiche Philosophie kommt dabei zu kurz. **Vini-Yoga** ist ein oft therapeutisch ausgerichteter und sehr sanfter Yoga und ist sehr stark nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmer ausgerichtet.

... und für wen nicht?

Da Yoga kein rein körperlicher Weg ist, kann theoretisch jedermann in irgendeiner Form Yoga praktizieren. Trotzdem ist Vorsicht geboten: Wer unter starken Schmerzen leidet, akute oder chronische Entzündungen hat, an psychischen Krankheiten leidet, der sollte nur nach Rücksprache mit dem Arzt neu mit Yoga beginnen und die angehende Lehrerin/den angehenden Lehrer darüber unbedingt informieren. Sofern der Arzt Yoga empfiehlt, müssen dann zu Beginn ev. Einzellektionen in Form von Yoga-Therapie durchgeführt werden.

Weitere Informationen und Kontaktadresse:



MARLIS NOETZLI

INTEGRALE KÖRPER UND ENERGIEARBEIT
POLARITY - THERAPIE UND HATHA-YOGA
PRAXIS/RAUM: GROSSWEID 2, 6026 RAIN
HOMEPAGE: WWW.YOGAIMRAUM.CH
MEIN DRAHT NACH AUSSEN: 041 458 10 11

