

Yoga

Yoga ist eine Technik aus Körperhaltungen und Atemübungen. Nach klassischem Verständnis stellt Yoga einen spirituellen Weg dar, um sich einem geistigen, spirituellen oder religiösen Ziel zu nähern.

Heutzutage wird Yoga vor allem angewendet, um zu entspannen, Stress abzubauen, die Koordination und die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern. In der Medizin spielen insbesondere die Muskelübungen (Asanas) und die Atemübungen (Pranayamas) eine Rolle,

Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien vor etwa 7.000 Jahren. Der indische Weise Patanjali erstellte um Christi Geburt Merksätze über den Inhalt der Übungen. Der so genannte achtgliedrige Pfad bildet dabei die Basis des Yoga. Dazu gehören fünf einfache und fünf schwierige Verhaltensregeln, verschiedene Körperübungen, Atemübungen, das Abwenden der Aufmerksamkeit von sinnlichen Wahrnehmungen, Konzentrationsübungen, die konzentrierte Versenkung und die mystische Vereinigung mit dem geistigen Zentrum aller Existenz. Ab dem 12. Jahrhundert entwickelten sich verschiedene Yoga-Arten mit unterschiedlichen Schwerpunkten. So entstand zum Beispiel das Hatha-Yoga, bei dem vor allem körperliche Übungen im Vordergrund stehen.

Die Anwendungsgebiete des Yoga sind heutzutage sehr unterschiedlich. Das klassische Ziel des Yoga, einen spirituellen Weg zur körperlichen und seelischen Balance zu finden, steht bei vielen Yoga-Therapien aber immer noch an erster Stelle. Weiterhin wird Yoga zur Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit, als Entspannungstechnik, bei Konzentrations- und Schlafstörungen sowie unterstützend bei verschiedenen Erkrankungen und Beschwerden wie Asthma und Rückenschmerzen eingesetzt.

Die Durchführung des Yoga kann sowohl in Gruppen als auch allein erfolgen. Zu Beginn

werden Übungen durchgeführt, die das Ziel haben, den Alltag zu vergessen und zur Ruhe zu kommen. Anschließend folgen verschiedene Körperhaltungen (Asanas). Eine bekannte Übung ist beispielsweise der so genannte Lotussitz. Jede Übung spricht unterschiedliche Körperbereiche an und kann mit Atemübungen (Pranayamas) kombiniert werden. Die jeweilige Haltung sollte mehrere Minuten eingenommen werden. Bei allen Übungen liegt die ganze Aufmerksamkeit auf dem körperlichen Empfinden. Am Ende einer Yoga-Sitzung werden oft Übungen zur Tiefenentspannung eingesetzt.

Da jeder Mensch unterschiedlich auf Yoga-Übungen und deren Abfolge reagiert, stellt der Therapeut für jeden seiner Teilnehmer eine individuelle Kombination von Übungen zusammen. Regelmäßiges Üben ist dabei der wichtigste Bestandteil für eine erfolgreiche Therapie. Es empfiehlt sich, täglich zweimal zwanzig bis dreißig Minuten die erlernten Übungen durchzuführen (vorher 2-3 h nichts essen.)

Yoga & Meditation im Strasserwirt mit Jürgen Bauer. Gründer der 1. Yogaschule in Osttirol. Seit 15 Jahren praktiziert er Yoga und Meditation und ist nach den Richtlinien des Berufsverbandes Deutscher Yogalehrer ausgebildet worden. Er stammt aus dem Schwabenland, die Liebe zu den Bergen hat ihn nach Osttirol - ins Tibet Europas, wie er es nennt - geführt.

> Yoga immer morgens, mit Anmeldung - auch auf Anfrage (min. 2-3 Personen)

