

EIN LEITFADEN FÜR YOGA- ANFÄNGER

INHALTSVERZEICHNIS

1 ES WAR EINMAL EIN YOGI	4
2 ALLES BEGANN IN INDIEN	5
FRÜHE GESCHICHTE	5
GESCHICHTE DES YOGA BIS ZU DEN 1940ER JAHREN	6
MODERNE YOGA-GESCHICHTE	7
YOGA-PHILOSOPHIE	7
SCHLUSSFOLGERUNG	8
3 WARUM YOGA? WARUM NICHT	9
BENEFITS	9
VERMEIDUNGSMASSNAHMEN	10
SCHLUSSFOLGERUNG	11
4 PFADEN ZUM YOGA	12
TYPOLOGIE - ÜBERSICHT	12
ANANDA YOGA	13
ANUSARA YOGA.....	13
ASHTANGA/ASTANGA) YOGA ODER ASTANGA	
VINYASA YOGA	14
BHAKTI YOGA.....	15
BIKRAM YOGA	15
SCHOKOLADE YOGA	16
FORREST YOGA	16
HATHA YOGA	17
INTEGRALER YOGA - SRI AUROBINDO	17
INTEGRALES YOGA.....	18
ISHTA.....	18
IYENGAR YOGA	19
JIVAMUKTI YOGA	19
JNANA YOGA.....	20
KARMA YOGA.....	20
KALI RAY TRIYOGA	21
KRIPALU YOGA.....	21
KUNDALINI	22
MANTRA YOGA	22
MOKSHA HOT YOGA.....	23
POWER YOGA	23
PURNA YOGA	24

RAJA-YOGA	24
ERHOLSAMES YOGA.....	25
SIVANANDA YOGA.....	25
SVAROOPA YOGA	25
TRADITIONELLES THAILÄNDISCHES YOGA	26
VINIYOGA	26
VINYASA YOGA	26
ZEN YOGA.....	27
SCHLUSSFOLGERUNG	27
 5 DAS NÖTIGSTE: YOGAKLEIDUNG UND ANDERE NOTWENDIGKEITEN	 28
APPAREL	28
Oberteile	28
Hose	28
PROPS	29
Matten	29
Decken und Nackenrollen	29
Riemen	30
Stühle	30
Bälle	30
SCHLUSSFOLGERUNG	30
 6 EINATMEN, AUSATMEN YOGA-GRUNDLAGEN	 31
ASANAS.....	31
BHAKTI	31
DYHANA	32
MANTRA	32
MUDRA	32
NIYAMA.....	32
PRANAYAMA.....	33
VINYASA	33
SCHLUSSFOLGERUNG	33
 7 EINE LETZTE WENDUNG: SCHLUSSFOLGERUNG ..	 34

1

ES WAR EINMAL EIN YOGI

Die Welt von heute ist voll von Möglichkeiten, sich in Form zu halten. Fitnessmethoden durchlaufen verschiedene Phasen des Interesses. Es gibt immer irgendeine "neue" Form, den Körper in Form oder straff zu halten, die auf dem Markt erscheint. Es gibt die älteren Übungen zum Muskel- oder Masseaufbau, die mit Kraft- und Gewichtstraining verbunden sind. Es gibt auch andere Formen, die für Frauen attraktiv sind, wie Jazzercise und NIA. Eine der Konstanten in den letzten 4 Jahrzehnten ist jedoch Yoga.

Die Menschen wenden sich aus vielen Gründen dem Yoga zu. Sie reichen von der Stressbewältigung bis zur Vorbeugung von Gesundheitsproblemen. Yoga wird eingesetzt, um den Körper von Abhängigkeiten zu heilen. Es gibt auch Menschen, die sich einfach für Yoga entscheiden weil es "trendy" ist. Sie besuchen Yogakurse in Yogastudios, weil ein Prominenter sich dafür ausspricht. Es gibt auch die Verlockung, einen "Yoga-Körper" zu bekommen.

Beim Yoga geht es um das Körperliche - um die Verbesserung und Straffung des Körpers. Doch beim Yoga geht es auch um die spirituelle Entwicklung des Einzelnen. In Wahrheit ist Yoga eine Kombination von Bewegungen und Positionen, die darauf abzielen, die Verbindung zwischen dem Kopf und dem Bewusstsein zu entwickeln. Je nachdem, für welche Form des Yoga Sie sich entscheiden - und es gibt viele verschiedene Formen -, liegt der Schwerpunkt auf den Übungen oder Positionen (Asana) oder auf der Entwicklung des Bewusstseins. Yoga beinhaltet bewusst Aspekte der bewussten Entwicklung sowohl des Körperlichen als auch des Geistigen. Dies ist ein integraler Bestandteil einer alten Tradition, die den Körper nicht vom Geist/Seele trennen kann und will.

In den folgenden Kapiteln wird die Welt des Yoga erschlossen. Sie werden erklären und vereinfachen, was ein kompliziertes Thema werden kann. Die Absicht dieses Buches ist es, den Anfänger mit den verschiedenen Aspekten des Yoga vertraut zu machen. Es befasst sich mit der Typologie des Yoga und mit den Grundlagen. In den Kapiteln werden die verschiedenen Ansätze des Yoga sowie das Wesentliche, das Sie zum Üben benötigen, behandelt.

Auf diese Weise bietet dieses Buch die notwendigen Informationen, um jeden Anfänger auf den richtigen Weg zu bringen. Um auf dem richtigen Fuß zu beginnen, ist es jedoch notwendig zu verstehen, woher die Praxis

des Yoga stammt und welche Traditionen es gibt. Daher werden Sie Ihre Reise beginnen, indem Sie sich zunächst kurz mit der Geschichte und Philosophie des Yoga befassen.

2

ALLES BEGANN IN INDIEN

Die Kunst des Yoga hat eine uralte und ehrwürdige Geschichte. Sie ist in der Tat eines der ältesten aufgezeichneten Übungssystemen. Wie so viele andere Arten alternativer Traditionen, die Körper und Geist in einer einzigen Form vereinen, ist es eine Praxis, die Körper und Geist als eine Einheit wahrnimmt und nach vollkommener Gesundheit strebt. Vollkommene Gesundheit wird jedoch nur durch körperliche und geistige Anerkennung erreicht. Der Körper muss im Gleichgewicht sein. Der Grundgedanke hinter dieser Vereinigung geht auf die Ursprünge des Yoga im alten Indien zurück.

FRÜHE GESCHICHTE

Die Geschichte des Yoga kann in verschiedene Perioden unterteilt werden:

- Vedisch,
- Vorklassisch,
- Klassisch und
- Postklassisch.

Die Ursprünge des Yoga liegen etwa 5.000 Jahre zurück in Indien. Im ^{6.} Jahrhundert v. Chr. erhielt Siddharta Gautama im Alter von fünf Jahren die Erleuchtung.

35. Dies war der Beginn der engen Verbindung zwischen Buddhismus und Yoga. Tatsächlich sind im Buddhismus die Meditation und die körperlichen Haltungen des Yoga ein integraler Bestandteil der meisten Praktiken.

Zunächst war die Tradition mündlich. Die Praktizierenden schrieben und sprachen in Sanskrit innerhalb der Klostermauern. Schriftliche Erwähnungen des Yoga erschienen erst vor etwa 2.500 Jahren. Diese offizielle Erwähnung von Yoga stellt die älteste aufgezeichnete Katalogisierung einer bewussten Entwicklung des menschlichen Geistes und Körpers dar.

Die frühe Periode des Yoga wird als die vorklassische Periode bezeichnet. In dieser Zeit, 1000 bis 100 v. Chr., wurde Yoga erstmals in den Schriften der

Bhagavad Gita oder dem *Lied des Herrn* (ca. 500-300 v. Chr.) erwähnt.
Dieses epische Gedicht bezeichnete Yoga als "Geschicklichkeit im Handeln",
"Gleichmut" und "Gleichgewicht". Ein weiteres Werk aus

dieser Zeit war das *Yoga Darshana* oder die *Yoga Sutras*. Dieses Werk, das für immer mit dem legendären Pantajali verbunden ist, wurde um 200 v. Chr. geschrieben. Dieses Werk und die Lehren von Pantajali waren für die Gründung des klassischen Ansatzes oder der Schule des Yoga verantwortlich.

Die klassische Schule des Yoga konzentrierte und konzentriert sich auf die Lehren der *Bhagavad Gita*. Sie ist derzeit die älteste Form des Yogaunterrichts. Die 195 Sutras versuchen, die verschiedenen Ansätze für die Praxis zu standardisieren. Alle Praktizierenden sollen dem Achtfachen Pfad des Yoga folgen. Dieser ist auch als die 8 Glieder des klassischen Yoga bekannt.

Hinter dem Zweck dieser 8 Glieder stand das neue Konzept der Trennung von Materie (*prakriti*) und Geist (*purusha*). Pantajali war der Meinung, dass der einzelne Praktizierende die beiden trennen müsse, um die Reinigung des Geistes zu erreichen.

GESCHICHTE DES YOGA BIS ZU DEN 1940ER JAHREN

Der post-klassische Yoga konzentrierte sich mehr auf die Gegenwart. Vom 7. bis zum 17. Jahrhundert wurde der Ansatz nicht-dualistisch. Die neuen Yoga-Praktizierenden sahen keine Trennung zwischen dem transzendentalen Selbst und der transzendentalen Realität oder dem Absoluten. Dies führte zur Entstehung des Hatha Yoga.

Im thailändischen Königreich und in ganz Asien schwand und wuchs die Praxis je nach dem Temperament der Zeit. Während sie in verschiedenen Klöstern lebendig blieb, wagte sie sich nur unter günstigen Herrschern an die Öffentlichkeit. Dies war im 18. Jahrhundert in Thailand unter König Rama I. und später unter seinen Vorgängern König Rama III. im 19. Sie hielten die Yogapraxis durch den Bau von Statuen am Leben, die die Yogastellungen darstellten.

Im 19. Jahrhundert begann die Wanderung des Yoga in den Westen. Er wurde zunächst als Teil eines östlichen philosophischen Ansatzes untersucht. Die Dozenten an den englischen Universitäten der 1800er Jahre betrachteten es als Ausdruck der asiatischen Religion. Der Schwerpunkt lag auf den gesundheitlichen Aspekten und der Umsetzung einer vegetarischen oder veganen Lebensweise. In den späten 1890er Jahren war sie auf dem Weg, auch im nordamerikanischen Geistesleben Fuß zu fassen.

Die eigentliche Yoga-Praxis kam zwischen 1920 und 1924 in die Vereinigten Staaten. Die Beschränkungen für die indische Einwanderung verlangsamten die Entwicklung nach 1924 bis in die 1930er Jahre. Paul Brunton führte die Leser 1934 in das Thema ein, und Jiddu Krishnamurti gab Anleitung zum Jhana-Yoga. Ihm schlossen sich in dieser Zeit Iyengar und Desikachar an, um nur einige zu nennen.

MODERNE YOGA-GESCHICHTE

In den 1940er, 1950er und 1960er Jahren kam es zu einem weiteren Wachstum in den Vereinigten Staaten und Europa. Theo Barnard schrieb 1947 seinen Klassiker zu diesem Thema - *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience*. Richard Hittleman verfasste 1961 den *Achtundzwanzigtageplan für Yoga*. Er war ein Schüler von Ramana Maharishi. In den 1960er Jahren gab es auch einen großen Zustrom verschiedener Yogameister, darunter Maharishi Mahesh Yogi. Seine Verbindung mit dem Die Beatles garantierten das Interesse der Öffentlichkeit.

Zwischen 1960 und 1980 stieg das Interesse an Yoga und seinen verschiedenen Ansätzen sprunghaft an. Yogi Bhajan entschied sich, mit dem traditionellen Ansatz zu brechen und lehrte offen Kudalini Yoga. Swami Vishnudevananda schrieb das *"Complete Illustrated Book of Yoga"* und Swami Satchitananda inspirierte die Woodstock-Generation. Yoga wurde auch für die Fernsehzuschauer zugänglich. Lilas Folan hatte eine Serie "Lilas Folan - Lilas, Yoga und Du", die von 1970 bis 1979.

Ab 1980 wurden mehr und mehr Schulen, die Yoga unterrichten, zur Norm. Hatha-Yoga wurde zur am weitesten verbreiteten Form, aber auch andere Formen haben Einzug gehalten in das, was heute Teil einer ganzheitlichen Fitnessindustrie ist. Doch Yoga ist mehr als nur das Studium von Körperhaltungen und Bewegungen. Es ist eine meditative Praxis und ein Weg, die verschiedenen Aspekte der menschlichen Gestalt zu vereinen. Es ist nicht nur eine physische Methode zur Körperstraffung, sondern auch eine Philosophie.

YOGA-PHILOSOPHIE

Yoga ist eine Praxis, die es dem Einzelnen ermöglicht, sowohl seinen Körper als auch seinen Geist zu verbessern. Die Philosophie des Yoga ist es, den Einzelnen auf eine Reise zu schicken, um die Einheit seiner Teile zu entdecken. Dies kann durch die Trennung der Aspekte und die Arbeit an einem oder dem anderen geschehen. Es kann auch bedeuten, dass die Verfeinerung eines Aspekts die Vervollkommnung des anderen darstellt.

Yoga ist nur eines der 6 Systeme der indischen Philosophie. Es ist eine ethische Disziplin. Sie bietet einen Weg für den Einzelnen, sein Leben neutral zu leben. Die Yoga-Philosophie spiegelt stark die buddhistischen Lehren über die Natur der Existenz wider. Nach dieser religiösen Philosophie ist die Welt im Wesentlichen eine Illusion. Die äußeren Realitäten sind nicht die Wahrheit. Nichts existiert tatsächlich außerhalb oder jenseits des Geistes und seines Bewusstseinszustandes.

Die Yoga-Philosophie ermutigt dazu, den Körper durch Rituale und spezifische Praktiken zu verbinden, um nach ewigen, universellen Wahrheiten zu suchen. Der Geist nutzt die feine Tonisierung des Körpers,

um diesen Sprung von der weltlichen, ruhelosen und praktischen Welt in das mystische, ruhige spirituelle Reich zu vollziehen. Yoga beruhigt einen ruhelosen Geist und hilft dem Einzelnen, seine Energie von den langweiligen und nutzlosen Praktiken des Lebens in produktive Bahnen umzulenken. Es lehrt die Menschen, das Leben ohne Exzesse zu leben, und befreit sie sowohl von Schmerz als auch von Kummer.

Die Philosophie des Yoga ist nicht darauf ausgerichtet, dass der Einzelne körperliche Kraft erlangt. Seine wahre Richtung ist die des Spirituellen und Metaphysischen. Es geht um die innere Stärke. Durch die Kräftigung des Körpers und die Schärfung des Geistes sucht Yoga nach einer Einheit zwischen den physischen, emotionalen, mentalen und intellektuellen Aspekten des Lebens und hilft den Praktizierenden, diese zu finden. Es geht darum, aus dem Mangel an Harmonie und dem zwecklosen Lebensweg ein integriertes, zweckmäßiges, nützliches und sogar edles Leben und einen edlen Lebensstil zu schaffen.

SCHLUSSFOLGERUNG

Die Geschichte des Yoga ist die Geschichte der Menschheit auf der Suche nach einem philosophischen Ansatz für das Konzept der Einheit von Geist und Körper. Es ist ein uralter Versuch, die verschiedenen Komponenten der Menschheit in Einklang zu bringen, um ein einheitliches Ganzes zu schaffen.

Ursprünglich ein integraler Bestandteil einer religiösen Praxis, ist Yoga zu einer eigenständigen Einheit geworden. Er existiert durch und für sich selbst.

Yoga ist heute sowohl ein spiritueller Weg als auch ein körperliches Fitnessprogramm. Es ist die Vereinigung des individuellen Selbst mit dem universellen Selbst und gleichzeitig ein Mittel, um in Form zu kommen. Jeder erwartet etwas anderes von der modernen Yogapraxis. Praktizierende bieten verlockende Versprechen an. Schulen konzentrieren sich auf einen oder viele Aspekte. Letztendlich hängt es von der Wahl des Lehrers und der Schule ab, was ein Schüler aus seiner eigenen Yoga-Erfahrung mitnimmt. Es gibt viele Wege, denen man im Yoga folgen kann. Im ⁴. Kapitel werden wir einige der großen und einige der kleinen Wege betrachten. Zuvor müssen Sie jedoch überlegen, warum Sie Yoga machen sollten oder warum nicht.

3

WARUM YOGA? WARUM NICHT

Viele verschiedene Menschen suchen im Yoga nach einer Antwort. Ob er oder sie den Sinn des Lebens oder einen idealen Körper sucht, er oder sie sucht seine eigene Lösung in den Praktiken zu finden. Ein Teil des Glaubens an Yoga liegt in den vermeintlichen Vorteilen.

BENEFITS

Es gibt viele Behauptungen, die im Namen des Yoga aufgestellt werden. Sie reichen von der ultimativen Vereinigung zwischen dem Körper und den universellen Wahrheiten bis hin zu einem gesunden Körper. Im Wesentlichen liegen die wesentlichen Vorteile der Yoga-Praxis in 2 Bereichen: körperlich und geistig. Die körperlichen Auswirkungen können wie folgt aufgelistet werden:

- Yoga entwickelt körperliche Stärke
- Yoga hat eine positive Wirkung auf die Wirbelsäule
- Yoga bietet spezielle Übungen, die bei einer Vielzahl von Krankheiten und gesundheitlichen Beschwerden helfen können
- Ein gesunder Körper trägt zu einem gesunden Geist bei
- Yoga-Praktiken erhöhen die Lebenserwartung
- Yoga stärkt das gesamte Herz-Kreislauf-System durch eine verbesserte Blutzirkulation
- Yoga senkt den Blutdruck und verringert die Gefahr von Schlaganfällen und Herzkrankheiten
- Der Einsatz der Atmung führt zu einer erhöhten Lungenkapazität und einer größeren Ausdauer
- Dehnen reduziert die Steifheit der Muskeln durch den Abbau von Milchsäure
- Yoga kann helfen, Gewicht zu reduzieren

- Yoga kann bei der Verringerung von Depressionen helfen
- Yoga ist auch hilfreich bei Problemen des weiblichen Fortpflanzungssystems, z. B. Wechseljahre, Menstruationszyklus

Die behaupteten körperlichen Vorteile des Yoga beruhen auf der regelmäßigen Durchführung eines Regimes spezifischer Yogapositionen. Durch die Dehnung des Körpers hilft Yoga dem Einzelnen, die Wirbelsäule zu begradigen. Die Dehnung der Wirbelsäule erhöht auch die Elastizität der Wirbelsäule und anderer Körperteile. Dies erhöht die Flexibilität des Körpers und hilft dem Einzelnen, sich zu entspannen und zu konzentrieren. Gleichzeitig verringert das Dehnen die Steifheit und hilft dem Einzelnen, Schmerzen, Verspannungen, Müdigkeit und Steifheit zu vermeiden oder zu verringern.

Die beim Yoga erforderlichen Körperbewegungen steigern auch den Blutfluss. Diese verstärkte Durchblutung sorgt dafür, dass der Körper einen gesunden Fluss aufrechterhält und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Die verbesserte Blutzirkulation trägt auch zur Linderung kleinerer Schmerzen bei und hilft bei bestimmten Gesundheitsproblemen. Insbesondere können durch Yoga kurzfristige Schmerzen gelindert werden. Studien zeigen jedoch, dass sich die Senkung des Blutdrucks durch Yoga-Übungen positiv auf Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzkrankheiten auswirken kann.

Das Beste an Yoga ist vielleicht, dass es keine Nebenwirkungen hat. Yoga fördert die Linderung von kleineren Problemen. Dies geschieht über einen kurzen Zeitraum. Da Yoga auf den Körper einwirkt, indem es die Freisetzung bestimmter nützlicher, natürlich vorkommender Chemikalien anregt, gibt es keine unangenehmen Nebeneffekte.

Folglich kann Yoga dem Einzelnen eine positive Körpererfahrung vermitteln und gleichzeitig bestimmte gesundheitliche Vorteile bieten. Es kann auch die geistige und sogar spirituelle Entwicklung fördern. Wenn ein Praktizierender beschließt, über die körperlichen Versprechen des Yoga hinauszugehen, kann er oder sie eine Form der persönlichen Entwicklung oder sogar Erleuchtung erfahren.

- Yoga ist Teil eines philosophischen Weges. Es öffnet den Geist, um die innere Welt zu erforschen
- Yoga liefert die grundlegenden Werkzeuge für eine intensive innere Reise.
- Beim Yoga geht es um die Befähigung des Einzelnen
- Im Yoga geht es auch um den persönlichen Weg vom Individuum zur Vereinigung mit dem Universellen
- Nur wenn der Mensch seinen Körper vollständig beherrscht, kann er geistig und seelisch frei sein.

VERMEIDUNGEN

In der Tat zielt Yoga darauf ab, sowohl den Körper als auch den Geist zu reinigen. Dennoch ist Yoga nicht für jeden geeignet. Es gibt Menschen,

die ihre Praxis einschränken oder ganz auf Yoga verzichten sollten.
Insbesondere bestimmte Arten von Yoga sind nicht für jeden geeignet.

Yoga in der thailändischen Tradition scheint ein Allheilmittel zu sein, aber es ist keine geeignete Praxis für Herzprobleme. Für Menschen mit Bluthochdruck ist es nicht geeignet. Dies gilt insbesondere dann, wenn der Betreffende Umkehrhaltungen machen will. Dies ist kontraproduktiv und kann zu weiteren Komplikationen führen.

Wenn Sie einen Bandscheibenvorfall oder Osteoporose haben, sollten Sie kein Thai Yoga praktizieren. Wenn Sie eine Fraktur haben, praktizieren Sie keine Form von Yoga, es sei denn, sie ist verkalkt. Personen mit anderen Knochenproblemen wie degenerativen Bandscheiben und degenerativen Knochenerkrankungen sind keine guten Kandidaten für Yoga. Die Asanas belasten diese empfindlichen Knochen zu stark.

Bestimmte Arten von Yoga müssen modifiziert werden. Das gilt auch für schwangere Frauen. Ab einem bestimmten Stadium müssen die Yoga-Asanas angepasst werden, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden. Außerdem empfehlen Praktiker Yoga nicht bei hohem psychologischem oder emotionalem Stress.

Insgesamt sollten Sie Folgendes bedenken. Yoga ist kein Allheilmittel. Wenn Sie krank sind, suchen Sie einen Arzt auf. Wenn Sie Zweifel haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und einem qualifizierten Yogalehrer. Diese Personen können Ihnen helfen zu entscheiden, ob Sie Yoga machen können oder nicht.

SCHLUSSFOLGERUNG

Für viele ist der Grund, Yoga zu machen, einfach. Sie wollen einen großartigen und flexiblen Körper. Andere wählen diese Form der körperlichen Praxis, um bestimmten gesundheitlichen oder körperlichen Problemen vorzubeugen. Für andere wiederum ist Yoga nur eine einzige Sprosse auf einer Leiter. Es ist der erste Schritt auf einem Weg, der zur Selbsterkenntnis führt. Es gibt in der Tat viele Beweggründe, Yoga zu praktizieren. Glücklicherweise bieten die verschiedenen Arten von Yoga dem Einzelnen derzeit die unterschiedlichen Antworten, die er sucht. In Kapitel 4 erfahren Sie das Wesentliche über die Grundtypen des Yoga.

4

PFADEN ZUM YOGA

Es ist wirklich für jeden Menschen möglich, ob religiös oder atheistisch, jung oder alt, in perfekter Form oder nicht, körperlich oder spirituell, Yoga zu finden und zu genießen. Es gibt viele verschiedene Arten, die auf unterschiedliche Weise und mit unterschiedlichen Zielen gelehrt werden. Von der glatten körperlichen bis zur ätherischen spirituellen Yoga-Praxis werden die vielfältigen Bedürfnisse moderner und traditioneller Denker gleichermaßen befriedigt. Im Folgenden finden Sie einen kurzen Überblick über die aktuellen Angebote und ihren Platz im Spektrum der Yoga-Philosophie.

TYOLOGIE - ÜBERSICHT

Einige Experten sagen, dass man Yoga in 2 Grundtypen unterteilen kann:

- klassisch und
- postklassisch.

Andere unterteilen die Gesamtform nach Herkunft:

- Tibetisch,
- Japanisch und
- Chinesisch.

Andere Menschen betrachten alle modernen Yogarichtungen als eine Schule des Hatha-Yoga. Dies trifft in der Tat auf Astanga Yoga, Astanga Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga und Kundalini Yoga zu. Dies gilt jedoch nicht für den Bhakti Yoga, der dem Hatha Yoga vorausgeht.

Eine andere Möglichkeit, Yoga zu unterscheiden oder zu klassifizieren, ist die nach dem Zweck. Integraler Yoga z.B. soll dem Einzelnen helfen, alle Aspekte seines Seins zu entwickeln. Mantra Yoga hingegen konzentriert sich auf die Bedeutung des Klangs, während Jnana Yoga sich mit der Philosophie des Yoga beschäftigt. Kripalu Yoga legt den Schwerpunkt auf eine willentliche Herangehensweise, während Bikram Yoga in Studios stattfindet, die auf 100°F mit

70% Luftfeuchtigkeit. Es gibt Yoga, um das Sexualleben zu verbessern, und Yoga, um Probleme mit dem Selbstwertgefühl zu lösen. Sie können Bücher über Yoga für Computernutzer finden,

Teenager und Kleinkinder. Es gibt wirklich ein Yoga, das dem Charakter und dem Ziel eines jeden Einzelnen entspricht.

ANANDA YOGA

Ananda Yoga ist eine klassische Form des Yoga. Es ist eine Variante des Hatha Yoga. Die Befürworter des Ananda Yofa behaupten, dass es den Hatha Yoga auf seine spirituelle Grundnatur zurückführt. Sie sind der Meinung, dass sich seine Bewegungen auf die wahre innere Quintessenz konzentrieren, die Yoga ausmacht,

Der Prozess des Ananda Yoga ist ein sanfter Prozess. Die Asanas (Yogastellungen) sollen den Körper bei seiner Suche nach Harmonie unterstützen. Die Bewegungen helfen, den Energiefluss aus dem Körperinneren zum Gehirn zu bringen. Hier hilft sie, die idealen Voraussetzungen für die Meditation zu schaffen. Die Haltungen helfen dem Übenden auch, den Körper neu auszurichten. Die Praxis verlangt, dass die Aufmerksamkeit auf die richtige Atmung gerichtet wird.

Um die ultimative Ebene der Integration und Harmonisierung der physischen, mentalen und spirituellen Aspekte Ihres Wesens zu erreichen, müssen Sie sich den folgenden Praktiken widmen:

- Die Verwendung von Asana oder Yogastellungen
- Die Praxis von Pranayama oder speziellen Atemtechniken

ANUSARA YOGA

Anusara hat mehrere verschiedene Bedeutungen oder Interpretationen. Diese

Dazu gehören "Flowing with Grace", "Following your Heart" und "Flowing with Nature". Anusara wurde 1997 ins Leben gerufen. Sein Gründer war der Amerikaner John Friend. Es ist, wie viele der heutigen Yogaformen, eine Variante oder Version des Hatha-Yoga. Der philosophische Ansatz hat seinen Ursprung in den tantrischen Lehren. Daraus ergibt sich eine Betonung der positiven Aspekte des Lebens sowie der körperlichen Ausrichtung.

Im Gegensatz zu vielen Arten von Philosophie, der Ansatz von Ansuara Yoga hält fest und stärkt die Prämisse in der inhärenten Güte in allen Lebewesen. Dies fügt eine leichte Note zu den Klassen. Manche bezeichnen Ansura Yoga als spielerisches Yoga. Dennoch ist der offene Ansatz in einer sehr strengen Anpassung an strenge Prinzipien enthalten, die die Ausrichtung des physischen Körpers regeln. Diese werden die Universellen Prinzipien der Ausrichtung genannt.

Anusara ist eine von mehreren Yoga-Arten, die während der Praxis Requisiten verwendet. Alles beruht auf den sogenannten 3 As: "Haltung, Ausrichtung und Handlung". Eine Standard-Klasse ist wie folgt:

- Anrufung
- Zuweisung eines herzorientierten Themas
- Beachtung der universellen Ausrichtungsprinzipien
- Die Haltungen oder Posen können aus allen 250 Posen des Anusara Yoga bestehen.
- Savasana oder Meditation schließt den Kurs ab

Die Praxis des Anusara Yoga hat eine einzigartige Absicht. Sie soll den Schülern helfen, sich mit Herz und Verstand zu öffnen. Auf diese Weise hofft man, dass sie in der Lage sind, eine vollständige Verbindung mit dem Göttlichen in sich selbst und in anderen herzustellen.

ASHTANGA/ASTANGA) YOGA ODER ASTANGA VINYASA YOGA

Der Name Astanga Yoga leitet sich von den 8-Gliedern oder Astangas ab. Ashtanga Vinyasa Yoga verdankt seine Existenz Tirumalai Krishnamacharya. Er entwickelte eine Version dieser Yogaform in den 1930er Jahren. Er begann mit einer klassischen Version des Yoga und wandelte die klassischen Posen in 3 standardisierte Sequenzen um. Diese sind primär, mittel und fortgeschritten. Jede Gruppierung ermöglichte es den Schülern, entsprechend ihren eigenen Fähigkeiten fortzufahren. Dieser Krishnamacharya unterrichtete dies in seiner eigenen Schule oder Yogashala in Mysore bis 1950. Sein Schwerpunkt lag auf den anspruchsvollen Vinyasa- oder Verbindungshaltungen, die den Fluss von Yogastellung zu Yogastellung vereinheitlichen und alles mit dem richtigen Atemsystem verbinden.

Zwei der bekanntesten Lehrer, die aus dieser Schule hervorgingen, waren Sri K. Pattabhi Jois, Indra Devi und B. K. S. Iyengar. Jeder von ihnen gründete eine eigene Yogaschule. Jois wurde der neue Führer der Astanga/Ashtanga Vinyasa Yoga-Praxis. Es wurde unter dem Namen Astanga Yoga populärer.

Astanga Yoga ist eine der körperlich anspruchsvollsten Formen des Yoga. Es ist anspruchsvoll. Die Meditation ist zwar ein Bestandteil, aber der Schwerpunkt liegt woanders. Der Übende muss seine Atmung - ein- und ausatmen, ein- und ausatmen nach einem bestimmten Muster - mit bestimmten Bewegungen synchronisieren. Diese Haltungen werden in verschiedenen Stufen und in ihrer Komplexität von einer zur nächsten ausgeführt. Das Tempo und die Komplexität der Haltungen nehmen schnell zu, da eine Aktion in die andere übergeht. Dies ist vergleichbar mit einem Workout, da die Bewegungen einen physischen Tribut an den Körper fordern. Der Körper erwärmt sich und schwitzt die inneren Giftstoffe aus.

Beim Astanga Yoga geht es vor allem darum, Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu steigern. Das macht es nicht zu einer guten Wahl für Anfänger. Ein völliger Neuling sollte sich anderweitig umsehen. Wenn Sie

jedoch eine gewisse Grundlage im Yoga haben, können Sie sich durch die verschiedenen anspruchsvollen Posen bewegen und diese meistern, indem Sie von einer Stufe zur nächsten gehen.

Während Astanga Yoga für Anfänger eine fragwürdige Praxis ist, ist es ideal für Sportler. Es drängt hart, um die Grenzen zu erweitern, wie 1 Reihe von Posen fließt in die nächste. Sobald die Meisterschaft erreicht ist, geht der Übende zur nächsten Stufe über. Dennoch beginnen alle mit denselben grundlegenden Übungen.

Dazu gehören

- Mantra
- Atemkontrolle durch Ujjaya-Atmung, Mala Bandha und Uddiyana Bandha
- Fokussierung der Augen Drishtis - 9 Variationen sind möglich
- Beginnen Sie die Serie mit dem Sonnengruß
- Durchlaufen Sie die Reihenfolge innerhalb der einzelnen Serien
- Abkühlung am Ende jeder Sequenz mit Posen, Meditation und Savansa

Die Kombination aus Konzentration, Atmung und Körperhaltung bildet das sogenannte Tristhana. Die Bewegung von einer Serie zur nächsten hilft, zu entsperren. Häufig findet Astanga Yoga in einem beheizten oder warmen Raum statt. Dadurch wird die Gefahr einer Muskelzerrung durch die Intensität der Praxis verringert. Die Wärme des Raumes symbolisiert auch das innere oder spirituelle Feuer. Wenn sich der Körper während der Astanga-Yoga-Praxis erwärmt, verbrennt das spirituelle Feuer im Innern den Mantel der Verblendung, der Fantasie und der Unwissenheit, um die eigentliche Quelle der Probleme im Innern zu zerstören - das Ego.

BHAKTI YOGA

Bhakti Yoga ist auch als "Yoga der Hingabe" bekannt. Er geht dem Hatha Yoga voraus. Bhakti Yoga konzentriert sich auf die Hingabe des Selbst an das Göttliche. Es ist eine hingebungsvolle Form des Yoga. In einigen nordamerikanischen Praktiken ist Bhakti Yoga zu einer Übung geworden.

Der Bhakti-Yoga-Praktizierende kann viele Wege beschreiten, um sein oder ihr Ziel zu erreichen. In der Tat gibt es keinen bestimmten Weg, um das ultimative Ziel zu erreichen. Doch unabhängig von der Position hilft der Einsatz von Meditation und Visualisierung dem Praktizierenden, auf das ultimative Ziel der Liebe und Hingabe an die göttliche Kraft oder den Allmächtigen hinzuwirken. Es ist notwendig, sich auf die Existenz dieses Wesens zu konzentrieren. Es ist auch wichtig, die Praxis zu nutzen, um zu lernen, wie man wahren Glauben, Liebe und Mitgefühl für alle Wesen erlangen kann.

BIKRAM YOGA

Ein anderer Name für Bikram Yoga ist Hot Yoga. Dies spiegelt die Umgebung wider, in der das Yoga stattfindet. Die Praxis findet in einem

Raum statt, in dem die Temperatur zwischen 95 und 105 °C liegt. Die ideale Luftfeuchtigkeit sollte bei mindestens 40 % liegen. Die Gründe für die Einführung dieser Werte liegen in der Simulation der Temperaturen in Indien, dem Ursprungsland des Yoga, und in der Tatsache, dass die Luftfeuchtigkeit in den Räumen sehr hoch ist.

der Wunsch, die Beweglichkeit zu erhöhen und gleichzeitig Verletzungen vorzubeugen. Durch die erhöhte Wärme wird auch mehr Schweiß produziert, was zur Entgiftung beiträgt.

Bikram Yoga ist also eine reinigende oder entschlackende Praxis für den Körper.

Der Gründer von Bikram Yoga war der Inder Bikram Choudhury. Choudhury, ein ehemaliger indischer Meister im Gewichtheben, war auch ein Schüler von Bishnu Ghosh, dem Bruder des verehrten Autors und Yogi Paramahansa Yogananda. Er begründete seine Praxis der 26 Übungen, die sowohl aus Asanas (Körperhaltungen) als auch aus Prayanas (Atemübungen) bestehen. Diese sind den traditionellen Praktiken entnommen, werden aber in einem modernen Sinn angewendet. In den 1970er Jahren gründete Bikram dann seine eigene Schule.

Bikram Yoga ist nur für fitte Menschen geeignet. Es ist schwierig für Veteranen, geschweige denn für Anfänger, die 26 Übungen in einem beheizten Raum durchzuführen. Einige Mediziner und Sportgurus bezweifeln sogar, dass der beheizte Raum eine positive Wirkung haben könnte. Einige sind der Ansicht, dass die Auswirkungen für bestimmte Personen möglicherweise schädlich sind. Bikram Yoga ist etwas für die körperliche Form. Es erfordert Konzentration und Disziplin, zielt jedoch eher auf körperliches als auf geistiges Wohlbefinden ab.

SCHOKOLADE YOGA

Chocolate Yoga ist ein junger Newcomer. Es ist ein Kind des 21. Jahrhunderts. Dieses Yoga ist eine Variante des Hatha-Yoga. Es kombiniert Hatha-Yoga-Techniken mit Vinyasa-Flow. Die Ausrichtung wird sorgfältig beachtet.

Chocolate Yoga konzentriert sich auf die Entspannung des Geistes und die Straffung des Körpers. Es hilft, die Muskeln des Praktizierenden zu stärken und zu dehnen. Doch Chocolate Yoga hat auch die Absicht, dem Geist zu helfen, sich zu entspannen, zu entspannen und aufzuladen. Es ist ein Yoga, das sanft mit den Übenden umgeht, da es der Meinung ist, dass der Übende und der Lehrer die Posen modifizieren und sie an die Bedürfnisse des Übenden anpassen sollten. die körperlichen Einschränkungen der Person.

Um dem Ziel der Gesundheit einen Schritt näher zu kommen, gibt der Lehrer ein kleines Stück Schokolade mit. Das ist roher Kakao. Sie soll Geist und Körper helfen, Glück und Gesundheit zu finden.

FORREST YOGA

Die Begründerin von Forrest Yoga ist die Westküsten-Lehrerin Ann Forrest. Forrest Yoga ist eine Vinyasa-Form des Yoga. Es konzentriert sich auf die Atmung und die Arbeit am Bauch. Das ist der Kern eines

jeden Menschen. Ziel ist es, dem Übenden zu helfen, seine körperliche Einheit zu stärken und gleichzeitig einen Kern der Freiheit in sich zu finden. Indem er sich mit dem Kern seines Wesens verbindet, wird der Übende zentriert und stärker.

Forrest Yoga verwendet eine kräftige und körperlich anspruchsvolle Reihe von Asanas, um dieses Ziel zu erreichen. Jede Pose ist Teil einer Abfolge, die zu einer

zunehmend anspruchsvoller. Forrest Yoga nutzt auch die Wärme, um Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Die Praxis arbeitet mit dem modernen Körpertyp, um den Körper zu reinigen, während der Einzelne von allen Schmerzen, Ängsten und Emotionen befreit wird. Forrest Yoga ist ein heilendes Yoga. Seine Hauptpfeiler sind *Atem, Kraft, Integrität* und *Geist*.

Forrest Yoga hilft Ihnen, sich mit Ihrem Kern zu verbinden - Sie werden stark und zentriert. Es nutzt Wärme, tiefe Atmung und kräftige Sequenzen, um Giftstoffe auszuschwitzen. Die langen Haltungen in den Posen helfen dir, jede Zelle zu spülen, mit Sauerstoff zu versorgen und zu verjüngen.

HATHA YOGA

Hatha Yoga ist ein Oberbegriff für viele verschiedene Arten von körperlichem Yoga. Es ist wohl die Grundlage für eine Vielzahl von verschiedenen Schulen oder Arten von Yoga in Nordamerika und anderswo praktiziert. Es ist auch eine der populärsten und bekanntesten Formen des Yoga, die in den Vereinigten Staaten praktiziert wird. Zum Teil ist dies das Ergebnis der einfachen, entspannten und sogar sanften Einführung in die Posen und Stilrichtungen des Yoga.

Hatha Yoga umfasst die höher profilierten und allgemein verstandenen Systeme des Yoga. Diese sind

- Asanas oder Körperhaltungen (Posen oder Positionen)
- Pranayama oder kontrollierte Atmung oder Entspannungstechniken,
- Meditation oder Dharana und Dhyana
- Kundalini oder Laya Yoga

Hatha Yoga verwendet auch Yamas, Niyamas, Mudras und Bandhas, um sowohl die physische Präsenz oder den menschlichen Körper als auch die etwas schwer fassbare Lebenskraft oder Prana zu kontrollieren.

Der Name "Hatha Yoga" besteht aus 2 Teilen: Ha oder Sonne und Tha oder Mond. Diese Konzentration auf zwei verwandte, aber separate Aspekte spiegelt das Anliegen dieses Systems wider, das Prana oder die Lebenskraft nutzbar zu machen, um das Ziel der Erleuchtung oder Selbstverwirklichung zu erreichen. Wenn ein Praktizierender in der Lage ist, die Lebenskraft nutzbar zu machen und sie fest unter Kontrolle zu bringen, wird die Meditation einfach und das Ergebnis ist das Erwachen des wahren oder inneren Selbst.

Hatha Yoga ist und bezieht sich auf jedes Yogasystem, das eine körperliche Praxis verwendet, um auf ein spirituelles Ziel hinzuarbeiten. Zu den auf Hatha Yoga basierenden Schulen gehören Astanga Yoga, Iyengar Yoga und Kundalini Yoga. Alle enthalten die wesentlichen Elemente des Hatha Yoga in ihren individuellen Schulen. Sie alle finden den Kern ihrer Lehren in den traditionellen Wegen des Hatha Yoga.

INTEGRALER YOGA - SRI AUROBINDO

Siehe Purna Yoga

INTEGRALES YOGA

Integral Yoga ist eine Form des traditionellen Yoga. Es ist eine Variante des Hatha Yoga. Der integrale Yoga basiert auf den Lehren von Sri Swami Sachidananda. Er kam in den 1960er Jahren in die Vereinigten Staaten. Er eröffnete mehrere Schulen und schuf die Grundlage für das System.

Integral Yoga folgt 6 spezifischen Praktiken. Diese sind

- Raja Yoga
- Hatha-Yoga
- Bhakti Yoga
- Japa Yoga
- Karma Yoga
- Jnana Yoga

Dieser volle oder vollständige Yoga versucht, die spirituelle Einheit, die im Universum existiert, zu finden und zu enthüllen. Es ist Yoga, der versucht, Harmonie zwischen allen Lebewesen herzustellen. Integrale Yogastunden folgen in der Regel einem festen Programm, das Folgendes beinhaltet:

- Kirtans oder Singen
- Asanas
- Pranyamas oder Atemübungen
- Entspannungsmethoden
- Stille Meditation

Integral Yoga nutzt all diese Techniken, um seine erklärten Ziele zu erreichen. Die Übungen sind sanft. Seelensuche und selbstlose Arbeit werden als Teil einer lebenslangen Annäherung an Selbstlosigkeit und Harmonie mit der gesamten Schöpfung gefördert.

ISHTA

Der Gründer von ISHTA (Integral Science of Hatha and Tantric Arts) war Kavi Yogi Swarananda Mani Finger aus Südafrika. Er und sein Sohn, Alan Finger, haben sie entwickelt und dann popularisiert. Alan war für die Einführung in den Vereinigten Staaten verantwortlich. ISHTA ist eine eklektische Kombination aus traditionellen Yogapraktiken. Seine Absicht ist es jedoch, eine Methode zu präsentieren, mit der die Praktizierenden das "Beste des Yoga" auf eine Art und Weise einbeziehen können, die für ihren eigenen spezifischen Weg geeignet ist.

ISHTA stützt seinen Ansatz auf:

- Hatha-Yoga

- Tantra-Yoga
- Ayurveda

IYENGAR YOGA

Iyengar Yoga trägt den Namen seines Gründers, des Yogameisters BKS. Iyengar. Er begann die Entwicklung dieser besonderen Praxis vor etwa 60 Jahren. Es handelt sich um eine traditionelle oder klassische Form des Yoga - eine Variante des Hatha Yoga. Es ist auch die bekannteste Form dieses Yogas.

Im Gegensatz zu vielen anderen Yogaformen ist Iyengar Yoga für Anfänger geeignet. In der Tat ist es ideal für diesen Zweck. Iyengar Yoga lehrt die Grundlagen des Yoga. Es bewegt sich langsam durch die Asanas, hält jede Position länger und ruht dann dazwischen, atmet und meditiert, bevor es in die nächste geht.

Es wird viel Wert auf die kleinen Details gelegt. Der Lehrer sorgt dafür, dass Sie erkennen, wie wichtig es ist, sich seines Körpers und seines Selbst bewusst zu werden. Dies hilft Ihnen, sich auch anderer Bereiche Ihres Lebens bewusst zu werden. Das mag schwierig erscheinen, aber die verschiedenen Schwierigkeitsgrade werden durch den Einsatz von Requisiten unterstützt.

Beim Iyengar Yoga werden Kissen, Polster und Gurte verwendet. Ein Praktizierender kann sich auf Sandsäcke, Blöcke und Stühle stützen. Dies hilft denjenigen, denen es an Flexibilität mangelt, die notwendigen Bewegungen sicher auszuführen. Auch Personen mit Rückenproblemen und eingeschränkter Beweglichkeit können die Übungen ausführen. Mit anderen Worten: Iyengar Yoga macht die Praxis für viele zugänglich, nicht für wenige.

Iyengar Yoga hat mehrere Ziele. Er führt in die Grundlagen des klassischen Yoga ein. Dazu gehören sowohl die körperlichen als auch die geistigen Aspekte der Praxis. Es hilft auch, die Muskeln zu straffen, Verspannungen abzubauen oder zu beseitigen und chronische Schmerzen zu lindern.

JIVAMUKTI YOGA

Jivamukti Yoga ist eine neue Form des Yoga. Sie stammt aus dem Jahr 1986. Sharon Gannon und David Life formulierten in New York Jivamukti Yoga, das mit Ashanta/Asanta Yoga verbunden ist. Seitdem ist es bei mehreren Berühmtheiten, darunter Sting, populär geworden.

Jivamukti Yoga ist eine Methode der Asana-Praxis, die ein körperlich

anspruchsvolles Training beinhaltet. Von besonderer Bedeutung sind die Elemente Chanting, Meditation und Gebet. Jivamakuti Yoga besteht aus Folgendem:

- Vinyasas
- Hingabe
- Yoga-Schriften
- Meditation
- Asanas
- Pranayama
- Musik
- Tierischer und politischer Aktivismus
- Gewaltlosigkeit
- Vegetarismus

Die Jivamukti Yoga-Methode ist eine Kombination aus intensiven körperlichen Übungen mit spirituellen Absichten.

JNANA YOGA

Jnana Yoga bezieht sich auf den "Pfad des wahren Wissens oder der Weisheit". Manche betrachten ihn als den schwierigsten Weg. Die Absicht des Jnana Yoga ist es, die Einheit mit dem Göttlichen oder Gott zu erfahren. Er versucht, dies zu erreichen, indem er die Hindernisse beseitigt. Er arbeitet daran, die verschiedenen Schichten der Unwissenheit, die das Individuum umgeben, aufzubrechen.

Die Philosophie des Jnana Yoga geht davon aus, dass alles Wissen in uns selbst liegt. Das Praktizieren von Jnana Yoga ermöglicht es dem Praktizierenden, diese Realität zu erreichen. Beim Üben von Jnana Yoga erlangt der Mensch einen ruhigen Zustand. Er oder sie erreicht einen Ort, an dem Selbstbeherrschung, Konzentration und Ausdauer in der Lage sind, über die weltlichen und vorübergehenden Angelegenheiten des Lebens zu herrschen.

KARMA YOGA

Die Beschreibung des Karma Yoga liegt offenkundig in seinem Namen. Karma Yoga ist der Yoga des Handelns. Es ist die Hingabe der Handlungen (oder des Karmas) eines Individuums und alles, was sie mit sich bringen, an das Göttliche, den Allmächtigen oder Gott. Karma Yoga reinigt das Herz, indem es seine Praktizierenden lehrt, ohne Gedanken an Gewinn, Ruhm, Macht, Respekt, Ehre oder irgendeine andere Art von Belohnung zu handeln. Dies ist eine selbstlose Praxis. Dabei lernt der Einzelne, sein Ego zu sublimieren.

Standardkomponenten des Karma Yoga sind:

- Yama - Haltung gegenüber der Umwelt
- Niyama - persönliche Einstellung
- Asana - Körperhaltungen oder Stellungen
- Pranayama - Atmung

KALI RAY TRIYOGA

Kali Ray TriYoga ist ein Produkt aus den 1980er Jahren. Es wurde von Kali Ray in den Vereinigten Staaten entwickelt. Seinen Namen hat es von der Absicht des Gründers, die dreifache Natur des Individuums zu betonen. TriYoga geht davon aus, dass jeder Mensch aus dem Körperlichen, dem Geistigen und dem Spirituellen besteht. Das Ziel von TriYoga ist es, die verschiedenen Teile zu vereinen, um eine innere und äußere Harmonie zu schaffen.

Die Sequenzen von TriYoga spiegeln einen Kundalini Yoga Einfluss wider. Sie fließen von einer in die andere. Es handelt sich um synchronisierte Bewegungen, bei denen die folgenden zu jeder Zeit eine Schlüsselrolle spielen:

- asana (Stellungen)
- Prayanayama (rhythmische oder regulierte Atemübungen)
- Mudra (Konzentration)

TriYoga richtet sich an alle Niveaus, körperlichen Voraussetzungen und Altersgruppen. Seine Funktion ist es, Stress zu reduzieren, die Teile des Individuums zu harmonisieren und für mehr Energie und Klarheit des Geistes zu sorgen.

KRIPALU YOGA

Kripalu Yoga ist der Yoga des Bewusstseins. Es ist auch die "willentliche Praxis". Der Entwickler des Kripalu Yoga, Amrit Desai, kam 1960 aus Indien in die Vereinigten Staaten. Er begann 1966 in Lenox, Massachusetts, Kripalu Yoga zu unterrichten. Seine Grundlage sind die Haltungen des Hatha Yoga.

Das Ziel von Kripalu Yoga ist sowohl physisch als auch psychologisch. Es ist introspektiv, da der Schwerpunkt auf dem Hören auf den eigenen Körper liegt, um ein Feedback zu erhalten, bevor die nächste Haltung eingenommen wird. Dies erfordert ein längeres Verweilen in den Haltungen als bei anderen Yoga-Formen.

Jede Übungsstunde beginnt mit einer Meditation, gefolgt von Zentrierungs-, Atem- und Aufwärmübungen. Der eigentliche Weg des Kripalu Yoga verläuft entsprechend:

- Lernen Sie die Haltungen
- Erforsche die Fähigkeiten deines Körpers, während du die Posen lernst
- Beginnen Sie, die Posen länger zu halten
- Steigern Sie Ihre Konzentration
- Entwickeln Sie weiter Ihr Bewusstsein dafür, wie sich Ihr Körper

anfühlt

- Entwickeln Sie einen ruhigen meditativen Zustand, während Sie unbewusst von einer Bewegung in die nächste übergehen.

Kripalu Yoga ist ein Mittel zur Entdeckung des Selbst und ein Weg zur Selbstermächtigung.

KUNDALINI

Diese Form des Yoga wird oft als Yoga des Gewahrseins bezeichnet. Die Kundalini ist buchstäblich die Locke der Haarlocke. Sie ist eine Schlange, die sich an der Basis der Wirbelsäule windet. Die Praxis des Kundalini Yoga wurde bis 1969 geheim gehalten. In diesem Jahr machte Yogi Bhajan sie der Öffentlichkeit zugänglich.

Kundalini Yoga ist eine belebende Praxis. Der Schwerpunkt liegt auf der Entdeckung des Prana oder der Lebenskraft (Atem) in jedem Menschen. Es konzentriert sich darauf, das Prana an der Basis der Wirbelsäule zu erwecken und es nach oben wandern zu lassen. Während Asana-Praktiken immer auch Pranayama beinhalten, ist diese Methode im Kundalini Yoga wesentlich. Die Anwendung von Asanas in Verbindung mit Pranayama hilft dem Praktizierenden, die Lebensenergie in der Wirbelsäule freizusetzen. Dies hilft ihm oder ihr, den Körper zu heilen und den Geist und die Emotionen zu reinigen.

Um dies zu erreichen, bewegen sich die Kundalini Yogis schnell von einer Pose zur nächsten. Die Positionen werden wiederholt, aber die Asanas werden nicht dauerhaft gehalten. Eine typische Kundalini Yoga-Stunde umfasst die folgenden Methoden oder Elemente:

- Singen von Mantras
- Pranayama oder Atemkontrolle
- Asanas oder Stellungen
- Meditation
- Hand- und Fingerbewegungen

MANTRA YOGA

Mantra Yoga ist der Yoga der heiligen oder kraftvollen Klänge. Im Mantra Yoga hilft die Wiederholung bestimmter Klänge, Frieden zu erlangen und die Konzentration in der Meditation zu erhöhen. Ein Praktizierender chantet Mantras in einer zielgerichteten Art und Weise, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Dies ist in der Regel die Befreiung. Übliche Mantras sind "OM", "hum" oder "ram". OM ist ein universelles Mantra. Es gibt auch Mantras, die man durch einen Traum, durch persönliche Wahl oder mit Hilfe eines Gurus auswählen kann. Ein Mantra kann auch tantrisch oder pouranisch sein.

Die Wiederholung eines Mantras ist Japa. Folglich kann Mantra Yoga auch Japa Yoga sein. Während der Praxis kann der Praktizierende das Mantra laut (baikhari), flüsternd oder mit leiser Stimme (upanshu) oder im Inneren des Kopfes (pouranic) chanten. Alle Methoden haben ihre Vor- und Nachteile. Während des Prozesses wird die Person in der Regel

- Sitzt in einer Asana mit einer Mala (Kette aus 108 Perlen) in der Hand
- Rezitiert das Mantra

- Fingert die Perlen dabei nur mit Mittelfinger und Daumen an
- Die Perlen müssen für andere nicht sichtbar sein

- Der Praktizierende kann Vinyasa praktizieren - die fließenden Bewegungen von Asana zu Asana

Mantra-Yoga zielt darauf ab, negative Gedanken loszulassen, indem es den Geist befreit, diese Emotionen zu erforschen. Es baut auch eine Energiequelle auf, die für das persönliche und kollektive Wohl kanalisiert oder umkanalisiert werden kann.

MOKSHA HOT YOGA

Moksha Hot Yoga basiert auf den Lehren von Bikram Choudhury. Er war ein Verfechter des Hot Yoga oder Bikram Yoga. Moksha Hot Yoga ist eine Abwandlung dieser Form des Yoga. Es ist die Schöpfung von Ted Grand und Jessica Robertson.

Moksha steht für Erleuchtung, Befreiung oder auch Freiheit. Das Ziel von Moksha Hot Yoga ist es, bestimmte verspannte und eingeschränkte Teile des Körpers zu befreien und zu stärken. Dazu gehören die Schultern und der Nacken, die Knie, die Hüften und der untere Rücken. Erreicht wird dies durch die Ausführung verschiedener Asanas in einem beheizten Raum. Gleichzeitig wirken die Haltungen in Kombination mit der Wärme entspannend, entgiftend und beruhigend auf Körper und Geist.

Der Ablauf einer Moksha Hot Yoga-Sitzung folgt einer bestimmten Reihenfolge. Diese geht wie folgt:

- Savasana oder Leichenschaukel
- Absichtserklärung - normalerweise durch ein Thema
- Stehende Reihe von Körperhaltungen
- Serie von Bodenhaltungen
- Savasana - Endstellung

Moksha Yoga ist eine umweltbewusste Gruppe. Die Studios versuchen, so umweltfreundlich oder grün wie möglich zu sein. Außerdem hat Moksha Yoga ein soziales Gewissen. Sie bieten Karma-Kurse an. Diese ermöglichen es denjenigen, die nicht über die nötigen finanziellen Mittel verfügen, einen Kurs zu einem günstigeren Preis zu besuchen. Das Geld daraus geht dann an verschiedene Wohltätigkeitsorganisationen.

POWER YOGA

Power Yoga ist eine Variante des Astanga Yoga. Die früheren Adaptoren des Astanga Yoga in Power Yoga, Beryl Bender Birch und Bryan Key, hatten unter Sri K. Pattabhi Jois studiert. Zusammen mit Baron Baptiste machten diese Männer Yoga zu einer Fitnessmethode.

Beim Power Yoga geht es um Kraft, Stärke und Muskelkraft. Es geht auch

um Flexibilität. Es ist eine intensive Praxis, für die es keine exakte, pauschale Vorgehensweise oder Methode gibt. Jeder Lehrer und jedes Studio verfolgt seinen eigenen Weg. Asanas

und Pranayama bleiben integraler Bestandteil des Studiums des Power Yoga. Dennoch wird Yoga in dieser Adaption mehr zur Gymnastik als zu einem physischen Weg zur Erleuchtung. Das Tempo ist schnell und rasant, ohne die Pausen zwischen den einzelnen Asanas.

PURNA YOGA

Purna Yoga ist die Schöpfung oder Entwicklung von Sri Aurobindo. Er begann das Studium von Purna oder Integralem Yoga in den 1900er Jahren. Diese Form des Yoga stützt sich auf andere Schulen oder Arten, aber ihr Schwerpunkt liegt auf der Suche nach dem Göttlichen. Der Körper ist das Werkzeug, mit dem der Einzelne diese Synthese erreichen kann.

Das Wort "Purna" bedeutet vollständig oder ganz. Es nutzt den gesamten Reichtum des Yogawissens, um eine Einheit der drei Teile eines Menschen zu erreichen: Körper, Geist und Seele. Es fühlt die Notwendigkeit, eine Integration dieser Komponenten zu erreichen - eine Synthese der verschiedenen Aspekte, um eine vollständige Einheit zu schaffen. Purna Yoga versucht dies zu erreichen, indem es

- Meditation - Purna-basiert
- Pranayama
- Asanas
- Ernährung
- Yogische Philosophie

Die modernen Schulen des Purna Yoga haben sich dem modernen Lebensstil angepasst, stützen ihre Lehren jedoch auf traditionelle Yogasysteme. Das Herzstück der Lehren sind die Schriften von Sri Aurobindo. Darüber hinaus berufen sich Praktizierende und Schulen auf den weiblichen Aspekt des Göttlichen - die Mutter sowie auf die Vediker, die Meister Patanjali und BKS Iyengar und verschiedene traditionelle und moderne Ernährungssysteme. Purna Yoga verdankt auch den modernen Begründern Aadil Palkhivala und Mirra viel.

RAJA-YOGA

Raja ist das Wort für "König". Raja Yoga ist ein Weg, der oft als der "königliche Weg" bezeichnet wird. Dieses System des Astanga Yoga nutzt das Konzept der acht Gliedmaßen. Sein Ziel ist es, dieses Konzept zu nutzen, um vollständige geistige Kontrolle zu erlangen. Der Schwerpunkt liegt jedoch nicht auf dem Körperlichen, sondern auf dem Geistigen. Sein Ziel ist es, dass der Praktizierende durch die Praxis der Meditation Befreiung erlangt. Meditation ist von größter Bedeutung, aber um dieses Ziel zu erreichen, ist es auch wichtig, den Körper, die Energie und die Sinne zu kontrollieren. Nur so kann der Praktizierende den Geist kontrollieren und sich mit dem "König" im Inneren zu verbinden. Indem der Einzelne sich

schließlich befreit, gelangt er zu einer Harmonie zwischen sich selbst und seiner Umwelt.

RESTORATIVES YOGA

Der Name - Restorative Yoga - beschreibt treffend den Zweck dieser Form von Yoga. Die Absicht dieser Art von Yoga ist es, den Körper völlig zu entspannen und ihm die Mittel zur Verfügung zu stellen, mit denen er seine Energie und Lebenskraft wiederherstellen kann. Um dies zu erreichen, legt sich der Übende auf den Boden des Yogastudios. Er oder sie benutzt eine Reihe von Requisiten, um die totale Muskelentspannung zu fördern. Dazu gehören Gurte, Decken, Matten, Blöcke und Nackenrollen.

Restorative Yoga hat einen therapeutischen Charakter. Die Ausführung aller Posen wird durch den Einsatz von Yogahilfen unterstützt.

SIVANANDA YOGA

Sivananda Yoga ist eine traditionelle Form des Yoga. Er hat Ähnlichkeiten mit dem Integralen Yoga. Der Gründer war Swami Vishnu-devananda. Er eröffnete das erste Sivananda Yoga Vedanta Center im Jahr 1959. Das Ziel dieser Yogaform ist es, dem Körper zu helfen, seine Gesundheit zu erhalten und zu bewahren.

Die Praxis besteht aus 12 verschiedenen Stellungen und konzentriert sich auf 5 Prinzipien. Die Punkte bestehen aus:

- Pranayama - Atemübungen
- Asanas - Yogastellungen
- Savasana - Entspannungstechniken
- Ernährung - vegetarisch
- Vedanta und Dyhana - Meditation

SVAROOPA YOGA

Svaroopaa Yoga ist das Produkt von Rama Berch (Swami Nirmalananda). Der Name bedeutet "Glückseligkeit des eigenen Seins". Dies ist eine Form des Hatha Yoga. Svaroopaa Yoga ist für alle Stufen von Praktizierenden gedacht, eignet sich aber besonders für Anfänger. Sein Ziel ist es, die Heilung des Körpers durch das Lösen von Verspannungen der Wirbelsäule zu fördern. Die Bewegungen beginnen mit dem Lösen von Spannungen am Steißbein und arbeiten sich dann langsam die Wirbelsäule hinauf.

Das Ziel von Svaroopaa Yoga ist es, dass der Übende auf das hört, was der Körper tatsächlich braucht. Es hilft dem Schüler, sich auf die physische Realität zu konzentrieren und durch sie die innere Realität zu erreichen.

Beim Svaroopa Yoga werden oft Requisiten verwendet. Dazu gehören Stühle. Der Praktizierende kann auch Blöcke und Decken verwenden, um die Haltungen zu erleichtern. Diese

ist es, dem Praktizierenden zu helfen, svarooopa durch mitfühlende Mittel zu erreichen.

TRADITIONELLES THAILÄNDISCHES YOGA

Traditionelles Thai Yoga ist ein Teil der thailändischen Medizin. Weitere Bestandteile sind Thai-Massage und Thai-Kräutermedizin. Es hat seine Wurzeln in den Praktiken von Jivaka Kumarabhacca, einem Freund des Buddha. Ein anderer Begriff für traditionelles Thai Yoga ist Ruesri Dat Ton - Autokur des Eremiten.

Die Grundlage des traditionellen thailändischen Yoga ist das Sen-Energie-System. Diese 10 Energiekanäle sind für den Fluss von Sen (Energie oder Lebenskraft) verantwortlich. Die Verwendung von Yogastellungen soll sicherstellen, dass die Energie frei und im Gleichgewicht fließt. Im Thai Yoga geht es darum, das Gleichgewicht des Energieflusses im Sen herzustellen, wiederherzustellen und/oder zu erhalten.

Dies ist ein präventiver und therapeutischer Ansatz. Jede Körperhaltung wird mit spezifischen Atemtechniken kombiniert. Dadurch wird Energie hervorgerufen und kanalisiert. Es bleibt im System, um die richtige Funktion und das Gleichgewicht der Lebenskraft zu gewährleisten.

VINIYOGA

Viniyoga ist eine therapeutische Form des Yoga. Es verdankt seine Existenz den Studien von T.K.V. Desikachar und T. Krishnamacharya. Es ist sanft in seiner Herangehensweise. Seine Absicht ist es, die Gesundheitsprobleme derjenigen anzugehen, die verletzt sind oder sich einer Operation unterzogen haben. Es handelt sich um eine sehr individuelle Art von Yoga. Er wird auf die Bedürfnisse jedes Praktizierenden zugeschnitten. Es passt sich den gesundheitlichen Problemen und der körperlichen Verfassung an und verändert sich, je nachdem, wie man sich verbessert und auf dem Weg zum Wohlbefinden voranschreitet.

Neben Menschen mit tatsächlichen körperlichen Verletzungen gibt es auch andere, die diese Form des Yoga bevorzugen. Viniyoga ist bei Senioren, Anfängern und Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, sehr beliebt. In einigen Praktiken bezieht sich Viniyoga auf die Anwendung von Yogatechniken, die auf die individuellen Bedürfnisse, Interessen und den Zustand eines jeden Praktizierenden eingehen.

VINYASA YOGA

Vinyasa ist ein Begriff, der sich auf die fließende Abfolge von Posen oder Haltungen bezieht. Es ist eine "atemsynchrone Bewegung". Vinyasa Yoga

konzentriert sich auf diesen Aspekt des Yoga. Seine Wurzeln liegen in den Lehren von Krishnamacharya. Er gab diese Form an Pattabhi Jois weiter. Vinyasa Yoga ist also eine Variante des Astanga/Ashtanga Yoga. Derzeit bezieht sich der Begriff auf verschiedene Arten von Yogamethoden. Der Schwerpunkt liegt jedoch nach wie vor auf der Beziehung zwischen Atem und Bewegung.

Vinyasa Yoga ist sehr körperlich und kraftvoll. In der Praxis hat jede Haltung einen bestimmten Atem. Der Lehrer kann die Vinyasa-Reihen mischen. Sie sind nicht konstant in einer festen Reihe wie im Astangai Yoga. Der Lehrer beginnt jedoch gewöhnlich mit dem Sonnengruß. Die häufigsten sind:

- Diele
- Chatunanga
- Aufwärtsgerichteter Hund

ZEN YOGA

Es gibt verschiedene Formen des Zen-Yoga. Im Jahr 2002 entwickelte Aaron Hoopes seinen Ansatz für eine ganzheitliche Praxis. Zen-Yoga kombiniert die Traditionelle Chinesische Medizin mit Kampfsportarten und bestimmten Yoga-Praktiken. Asanas und Atemtechniken sind wichtig, um Stress abzubauen, die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten und den Einzelnen auf dem Weg zu einem Zen-Konzept des Lebens zu unterstützen.

Die verschiedenen Arten des Zen-Yoga können sein

- Taoistisches Yoga
- Hatha-Yoga
- Qigong
- Shanti-Yoga
- Tai Chi
- Zen-Meditation
- Dehnen

SCHLUSSFOLGERUNG

Yoga bietet dem Einzelnen eine große Auswahl an Möglichkeiten. Das Angebot richtet sich an diejenigen, die ihren Körper straffen, ihren Geist schärfen oder eine Synthese von Geist und Körper erreichen wollen. Es gibt verschiedene Formen von Yoga, die jeden erreichen und dehnen. Die gängigste und am weitesten verbreitete Form ist das Hatha-Yoga. Viele moderne Yogarichtungen stützen sich auf diese Form, wenn es um die Grundlagen geht. Das nächste Kapitel befasst sich mit einer anderen Art von Grundlagen - dem Nötigsten, was man braucht, um an Yoga und Yogakursen teilzunehmen.

5

DAS NÖTIGSTE: YOGAKLEIDUNG UND ANDERE NOTWENDIGKEITEN

Yoga ist wie viele Sportarten, Übungssysteme und das Leben selbst. Es erfordert bestimmte Arten von Kleidung, damit Sie ein effektives Training oder eine Sitzung genießen können. Wie bei anderen Formen der Freizeitgestaltung und des Lebensstils hat sich eine Industrie um Yoga herum entwickelt. Es ist jetzt möglich, professionelle Yogakleidung zu erwerben. Außerdem gibt es spezielle Yoga-Hilfsmittel oder Requisiten. Im Folgenden finden Sie einen kurzen Überblick über die verschiedenen Arten von Hilfsmitteln und Kleidung, die für Yoga-Praktizierende geeignet sind.

APPAREL

Die Kleidung wird in verschiedene Kategorien eingeteilt. Es gibt formelle Yogakleidung im Handel und normale Kleidung. Die Kleidung wird im Wesentlichen in zwei Kategorien eingeteilt: Oberteile und Hosen. Die Kleidung kann sich je nach Art des Yogas und der Umgebung in Gewicht und Umfang unterscheiden.

TOPS

Die Oberteile müssen locker genug sein, um Bewegung zu ermöglichen. Sie müssen bequem sein. Dennoch sollte das Hemd nicht zu locker oder sackartig sein. Wenn es tailliert ist, kann der Ausbilder die Ausrichtung besser sehen. Entscheiden Sie sich für ein ärmelloses T oder Top. Dies ist vor allem dann ratsam, wenn Sie eine Form von "Hot Yoga" machen wollen.

Das am häufigsten verwendete und bevorzugte Material ist Baumwolle. Umweltfreundliche Materialien stehen bei den meisten Yogalehrern ganz oben auf der Liste. Naturfasern wie Baumwolle, Leinen oder Hanf sind in vielen Sportgeschäften, Kaufhäusern und Fachgeschäften erhältlich.

PANTS

Die Hosen müssen locker sitzen und dürfen nicht zu eng sein. Vermeiden Sie Hosen, die an den Knien oder Knöcheln zu weit sind. Wenn es sein muss, verwenden Sie elastische Bündchen, um das zusätzliche

Material. Knielange Hosen, z. B. Caprihosen, sind in mancher Hinsicht ideal. Sie sind nicht zu lang.

Vermeiden Sie Kordelzüge, wenn Sie befürchten, dass sie sich lösen oder im Weg sind. Verwenden Sie keine Fleece-Sweatshirts - Hosen oder Shorts. Kurze Hosen können eine gute Wahl sein, aber nicht, wenn sie am Gesäß hochrutschen und entweder die Bewegung oder Ihre Konzentration behindern.

PROPS

Es gibt viele verschiedene Arten von Yoga-Requisiten. Nicht bei jeder Art von Yoga-Praxis müssen sie verwendet werden, aber bei einigen schon. Zu den gängigsten gehören Matten, Gurte und Bälle. Man kann auch eine Decke, ein Bolster oder einen Block verwenden. In manchen Fällen ist die Verwendung eines Stuhls hilfreich.

MATS

Matten sind die gängigste und bekannteste Art von Yogastützen. Es gibt sie in verschiedenen Größen und aus unterschiedlichem Material. Die gängigsten Arten sind

- **Schaumstoff**

Sie sind einfach, dünn und preiswert. Schaumstoffmatten sind langlebig, in einer Vielzahl von Farben erhältlich und haften leicht auf Holzböden. Sie sind universell einsetzbar und sehr einfach zu reinigen.

- **Naturfaser**

Es handelt sich um Matten in verschiedenen Stärken. Sie sind aus Baumwolle oder Leinen. Sie sind umweltfreundlich und oft grün. Diese Arten von Matten absorbieren leicht Schweiß. Sie haben wenig bis keinen Geruch.

Leider sind manche auf Holzböden rutschig. Dies ist ein Problem, wenn Sie Bikram oder Hot Yoga praktizieren. Beheben Sie das Problem, indem Sie eine rutschfeste Matte unterlegen. Ein weiteres Problem ist die Tendenz, leicht Flecken zu bekommen.

- **Gummi**

Es gibt sie in verschiedenen Stärken. Sie sind leicht abwischbar. Es gibt sie in verschiedenen Farben und sie sind sehr langlebig. Sie sind zwar teurer als andere Arten von Matten, aber Gummimatten halten den Boden fest und bieten eine stabile Oberfläche für Ihr Training.

DECKEN UND NACKENROLLEN

Neben Matten kann der Praktiker auch Decken benötigen. Diese werden oft gefaltet und unter die Knie gelegt oder zur Unterstützung des Kopfes verwendet. Auch eine Nackenrolle kann diese Funktion übernehmen. Sowohl Decken als auch Nackenrollen werden verwendet, um

zusätzliche Unterstützung. Sie erleichtern den Einstieg in die verschiedenen Posen und erhöhen den Komfort für Anfänger und Menschen mit Verletzungen.

STRAPS

Ein Yogagurt ist ein langes Baumwollband. Es wird verwendet, wenn die Person ein bestimmtes Körperteil nicht erreichen kann, z. B. die Füße. Ein Yogagurt oder -gürtel hat eine Länge von 6' und eine Breite von etwa 1,5". Er kann eine Schnalle haben, muss aber nicht. Wenn Sie keinen Yogagurt haben oder ihn einfach nur ausprobieren möchten, können Sie einen weichen Stoffstreifen oder einen normalen Gurt verwenden.

Es gibt 2 weitere mögliche Hilfsmittel für einige Yogaübungen: den Ball und den Stuhl

CHAIRS

Ein Yogastuhl sollte stabil sein. Er muss eine flache Sitzfläche und eine stabile Rückenlehne haben. Er hat keine Armlehnen und sollte auch keine haben. Stühle sind für Yoga, das sitzende Haltungen erfordert. Er wird auch für Menschen verwendet, die sich von bestimmten Verletzungen oder Operationen erholen und deren Mobilität oder Flexibilität eingeschränkt ist.

KUGELN

Ein Yogaball wird für eine bestimmte Art von Yoga verwendet. Ein Yogaball sorgt für Stabilität und hilft, verschiedene Haltungen beim Üben von Yoga zu verbessern. Yogabälle sind auch Balancebälle oder Übungsbälle. Es gibt sie in verschiedenen Größen.

SCHLUSSFOLGERUNG

Yogakleidung und -zubehör gibt es in vielen Größen und Preisen. Sie können aus der eigenen Garderobe und dem eigenen Haus stammen. Sie können auch aus einem Kaufhaus, einem großen Geschäft oder einem Fachgeschäft stammen. Je nach Art des Yogas und des Yogalehrers benötigt man Requisiten oder nicht. Fast alle Praktizierenden benötigen jedoch eine Yogamatte.

Matten gibt es, wie die Kleidung, in verschiedenen Materialien und Farben. Sie sind teuer oder preiswert. Einige sind umweltfreundlich, andere nicht. Die Wahl von Kleidung, Matten und Requisiten hängt von mehreren Faktoren ab. Dazu gehören Ihre finanzielle Situation, Ihr Grad

der Hingabe, Ihre Yogaform und Ihr Lehrer. Sie hängt auch von Ihrem persönlichen Geschmack ab. Bei der großen Auswahl auf dem Markt sollte es Ihnen leicht fallen, Kleidung und Zubehör zu finden, das Ihren Bedürfnissen und Ihrem Geschmack entspricht.

6

EINATMEN, AUSATMEN YOGA-GRUNDLAGEN

Wie wir oben gesehen haben, gibt es viele verschiedene Arten von Yoga. Jede legt einen Schwerpunkt auf bestimmte Aspekte der Praxis. Das können die Asanas sein, die Atemtechnik oder der verbindende Fluss dazwischen. Doch trotz der Unterschiede gibt es gewisse Gemeinsamkeiten zwischen den vielen verschiedenen Formen des Yoga. Im Folgenden finden Sie einige Yoga-Grundlagen - was Sie wissen und verstehen müssen, bevor Sie mit Yoga beginnen.

ASANAS

Der Begriff Asana bedeutet wörtlich übersetzt Sitz. Im Yoga sind Asanas Posen oder Haltungen. Es sind Haltungen, in die der Übende seinen Körper bringt, um das Ziel der Praxis zu erreichen. Asanas bilden das ^{3.} Glied des Astanga. Viele mögen argumentieren, dass Yoga mit den Asanas beginnt und endet. Sie sind wesentliche Elemente vieler Yoga-Arten, einschließlich des Hatha-Yoga und seiner Ableger.

Im Yoga werden verschiedene Asanas praktiziert. Dazu gehören Bharadvajasana (eine asymmetrische Drehung), Gomukhasana (Kuhgesichtspose) und Utthita Parsvakonasana (ein Bauchmuskeltraining). Es gibt auch die Parivrtta Parsvakonasana oder gedrehte Seitenwinkelstellung. Zu den grundlegenden Asanas gehören Dhanurasana (Bogen), Parvatasana (Berg), Jatar Parivartanasana (Krokodil) zum Fettabbau und Supta Virasana (Dehnung des Beckens).

In vielen Yoga-Arten werden die Asanas mit Pranayama (Atem) kombiniert. Ein gängiges Beispiel dafür ist der Sonnengruß. Wie der Name schon sagt, ist dies der Gruß an die Sonne. Er besteht aus einer Reihe von Bewegungen, die zu einer Serie verbunden sind und durch die Atemtechniken verknüpft werden.

BHAKTI

Bhakti ist Liebe oder Hingabe. Es ist die Wurzel einiger Formen des Yoga, einschließlich Bhakti Yoga. Wer sich auf Bhakti konzentriert, wählt einen religiösen Weg. Es ist ein Weg mit dem Ziel, die Vereinigung mit dem

Absoluten zu erreichen.

DYHANA

Dies ist der Begriff für Meditation. Sie umfasst das 7. Glied des Astanga. Dyhana ist eine Form der Geisteskontrolle. Es ist ein Mittel, um innezuhalten und durch den meditativen Zustand die gesamte Existenz zu erkennen. Es ist ein Schritt auf dem Weg zur Vollkommenheit.

MANTRA

Ein Mantra ist ein heiliger Klang oder ein Wort. Es wird im Yoga verbal oder innerlich wiederholt, um einen meditativen Zustand zu erreichen. Ein Mantra ist ein Werkzeug, das dem Praktizierenden hilft, spirituelle Transformation zu erreichen. Das Wort, die Silbe oder der Klang ist normalerweise einfach und kurz. Das bekannteste Mantra ist OM. OM oder Aum ist auch das heiligste aller Mantras. Wie auch immer die Wahl des Mantras ausfällt, es muss immer eine Absicht dahinter stecken. Ein Praktizierender chantet mit Willenskraft.

MUDRA

Eine Mudra ist ein Symbol. Im Yoga ist dies eine spezifische und symbolische Handgeste (hasta mudras). Es gibt viele verschiedene Arten von Handgesten.

Traditionell gibt es 24 Mudras. Im Yoga kann es eine unendliche Anzahl geben.

Die Hand-Mudras basieren auf den hinduistischen Konzepten des Energieflusses und der 5 Elemente. Diese sind Feuer, Luft, Äther, Erde und Wasser. Jede Ziffer an der Hand steht für eine elementare Kraft, die den Energiefluss leiten und lenken kann. Der Daumen steht für Feuer, der Zeigefinger für Luft, der Mittelfinger für Äther, der Ringfinger für Erde und der kleine Finger oder Pinky für Wasser.

NIYAMA

Niyama ist die persönliche Haltung des Praktizierenden. Es ist das 2. Glied des Astanga. Traditionell gibt es 10 Niyamas. Andere behaupten, es seien 5.

Dies sind persönliche Codes für Ihr Leben. Sie beinhalten

- Sauca oder Reinheit des Geistes und des Körpers
- Samtosa oder Zufriedenheit mit deinem Los oder deiner Lebenswirklichkeit
- Tapas oder Gleichgewicht und Stärke des Seins
- Svadhyana oder Selbstuntersuchung
- Isvarapranidhana oder die Feier des Spirituellen oder Göttlichen

PRANAYAMA

Prana bedeutet Lebenskraft oder Energie. Anayama bedeutet dehnen, erweitern oder regulieren. Pranayama kombiniert diese 2 Begriffe und bezeichnet die Kontrolle des Atems. Pranayama ist das 4. Glied von Astanga. Es ist die Kontrolle des Atems oder der Atmung. Es steht in der Regel in engem Zusammenhang mit der Praxis von Asana. Die Pranayama-Techniken oder -Methoden variieren je nach Asana und der Art von Yoga, die ein Praktizierender wählt. Es gibt 5 traditionelle Atemtechniken:

- Hohe Atmung
- Niedrige Atmung
- Mittlere Atmung
- Vollständige oder totale Entlüftung

Es gibt auch verschiedene Arten von Atem. Dazu gehören

- Ujayyi oder siegreicher Atem - Atmung aus der ganzen Lunge
- Kapalabhti oder Feueratem - ein reinigender Atem
- Nadi shodbana oder Wechselatmung mit den Nasenlöchern
- Sitali Pranayam oder kühlender Atem

Alle Formen des Atems und der Techniken sollen dem Schüler helfen, das Ziel innerhalb der spezifischen Yogaform zu erreichen. Die yogische Atmung ist ein Hilfsmittel, um zu verstehen, wie wir atmen, und um uns zu helfen, die vitale Lebenskraft des Atems anzuzapfen. Wie vieles im Yoga ist und sollte auch die Atmung achtsam sein

VINYASA

Vinyasa ist der Begriff, der die fließenden Bewegungen von einer Asana zur nächsten beschreibt. Es ist die Abfolge der Asanas. Vinyasa ist eine atemsynchrone Bewegung. Der Begriff kann auch bedeuten, dass man sich auf eine bestimmte Weise bewegt. In den meisten Formen des Yoga ist es auch eine achtsame Bewegung. Vinyasa kann sich auch auf die verschiedenen Bewegungen beziehen, die eine Sonnengruß-Sequenz ausmachen. Vinyasa ist ein Teil des Hatha Yoga. Im Vinyasa-Yoga liegt die Betonung auf diesem besonderen Aspekt.

SCHLUSSFOLGERUNG

Es gibt viele Dinge zu lernen, um Yoga zu verstehen. Die grundlegende Terminologie kann verwirrend sein. Auch die Umsetzung der Begriffe und ihre Anwendung können innerhalb der verschiedenen Yoga-Formen variieren. Es gibt jedoch Gemeinsamkeiten, die die verschiedenen Arten von Yoga miteinander verbinden. Sie bieten eine Gemeinsamkeit, die stärker ist als die Unterschiede.

Dies zu verstehen, wird Anfängern helfen, die Grundlagen klar zu erfassen,

bevor sie den Weg weiter beschreiten.

7

EINE LETZTE WENDUNG: SCHLUSSFOLGERUNG

Yoga ist ein beliebtes System im modernen Nordamerika. In den Vereinigten Staaten ist es sehr weit verbreitet. In den letzten Jahrzehnten sind überall im Land Yoga-Schulen, -Lehrer und -Kurse aus dem Boden gestampft worden. Hierfür gibt es mehrere Gründe.

Das Wesen des Yoga ist ganzheitlich oder individualistisch. Er kommt in vielen verschiedenen Formen daher und wird in ihnen geformt. Yoga ist eine Methode oder ein Vehikel, um viele Dinge zu erforschen. Diese reichen vom perfekten Körper über inneren Frieden, Selbstermächtigung bis hin zur Vereinigung mit der Umwelt oder dem Göttlichen. Wenn Sie sich der Suche nach dem erhabenen Göttlichen widmen wollen, gibt es ein Yoga für Sie. Wenn Sie trainieren wollen, um innere Ruhe zu erlangen - es gibt ein Yoga für Sie. In der Tat gibt es möglicherweise einen Yogatyp, der für die Bedürfnisse von fast jedem geeignet ist.

Yoga kann traditionell oder klassisch sein, wie z. B. Hatha Yoga. Es kann übungsorientiert sein, wie z. B. Power Yoga. Yoga kann seine Anhänger und Praktizierenden auch in die Suche nach dem Sinn des Lebens, der Einheit mit dem Göttlichen oder in den Aktivismus einbeziehen. Während Hatha Yoga die Grundlage für viele nordamerikanische Yogapraktiken bildet, gibt es auch Inspirationen aus anderen asiatischen Ländern. Thai- und Zen-Yoga sind nur zwei Beispiele für eine sich ständig erweiternde Annäherung an einen einzigartigen Prozess.

Doch trotz der verschiedenen Gruppen, die den Einzelnen dazu drängen, Yoga nach ihren Konzepten und Methoden zu praktizieren, bleibt Yoga in seiner Verbundenheit mit seinen Ursprüngen konstant. In ihm ist die Bedeutung des Atems des Lebens von größter Bedeutung. Nur durch den Atem wird die Energie unseres Lebens und die Realität unseres Lebens offensichtlich.

Yoga nutzt die Atmung und alles, was sie mit sich bringt und symbolisiert. Selbst wenn er auf körperliche Übungen reduziert wird, bleibt der Atem wichtig und bedeutsam. Wenn ein Praktizierender die Atemtechniken des Pranayama mit Asana (Bewegungen, Stellungen oder sogar Bewegungen) und Meditation kombiniert, ist das Ergebnis vollständig. Es ist so individuell oder gruppenübergreifend, wie es der Yoga, der Praktizierende und der Lehrer erlauben.

Es ist nicht verwunderlich, dass Yoga nach wie vor populär ist und sich eine solide Basis schafft. Es mutiert und passt sich der Zeit an, behält

aber seine zentrale Wahrheit im Kern bei. Das ist keine Überraschung. Manche wenden sich dem Yoga zu, um ihren Körper zu straffen und ihren inneren Kern zu stärken; andere finden einen Weg, um inneren Frieden zu finden und die wahre Bedeutung des Spirituellen zu entdecken.