

Was ist Yoga?

Yoga ist eine der ältesten Heilkünste der Menschheit. Sie dient zur Erforschung und Heilung von Körper und Geist. Aufgrund seiner ganzheitlichen gesundheitlichen Eigenschaften erfreut es sich großer Beliebtheit.

Durch Körper-, Atem- und Meditationsübungen wird eine Verbindung von Körper und Geist erreicht. Eine Yogastunde wird aufgebaut mit Asanas, den Körperstellungen zum kräftigen und dehnen der gesamten Muskulatur und Pranayama, der Regelung des Atems sowie einer Anfangs- und Endentspannung.

Yoga führt den Menschen zu Entspannung und innerer Gelassenheit. Stress wird vermindert, der Körper wird wieder leistungsfähiger und wird in seinem Inneren gestärkt.

Yoga - Ein Weg von Unwissenheit zur Unterscheidungskraft

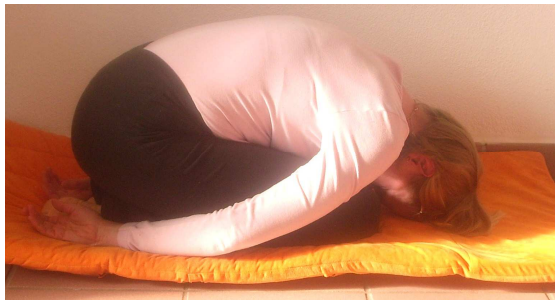
Avidya ist eine der fünf Klesas, die Patanjali in seinen Sutren beschrieben hat. Die fünf Klesas sind

- Avidya, Unwissenheit
- asmita, das Ich-Bewußtsein
 - raga, die Zuneigung
 - Dvesha, die Abneigung
- Abhinivesha, der Selbsterhaltungstrieb

Avidya bedeutet soviel wie „Unwissenheit“ oder „Nichtwissen“. Die Unwissenheit sind wie die Wolken am Himmel, die den Blick auf die Sonne verdecken. Durch die Unwissenheit lernen wir nie, wie sich die Welt in Wirklichkeit darstellt. Das Lebensbild ist sozusagen verdeckt oder verzerrt. Ähnlich einer aufgesetzten dunklen Brille, sehen wir die Welt in einem anderen Lichte.

DIE UNWISSENHEIT IST DIE WURZEL FÜR ALLE ANDEREN LEIDENSURSACHEN.

Durch den Yoga, lernen wir wieder, die Aufmerksamkeit allmählich vom Körper zu lösen und uns mehr in Richtung Geist zu konzentrieren. Mit dem Loslösen vom Körper schieben wir die Wolken beiseite, um in die Herrlichkeit der Welt zu schauen.....



.....man sieht wieder die Sonne im Leben scheinen.

Die Wolken entsprechen der Seele. Die Seele symbolisiert Denken, Fühlen und Wille.

In der heutigen Welt sind Denken und Fühlen sehr geprägt von vergangenen Lebenssituationen und der Erziehung. Viele Dinge werden getan, weil sie „schon immer so gemacht wurden“. Der Mensch verliert die Fähigkeit, einen anderen Blickwinkel einzunehmen und daraufhin neue Wege zu gehen. Das passiert aufgrund einer gewissen Trägheit. Es ist einfacher, seinen Wünschen und Trieben nachzugehen, da sie weniger Energie erfordern. Möchte der Mensch sein Leben ändern, so benötigt er sehr viel Willenskraft, um dies zu erreichen. Man geht somit lieber den „Weg des geringsten Widerstands“.

Durch den Yoga, wird die Aufmerksamkeit weg vom Körper und hin zu seinem inneren Selbst gelenkt. Die Schleier lüften sich und man wird bewusster. Mit dieser Bewusstseinerweiterung bekommt man einen anderen Blickwinkel für die Dinge und erlangt die Fähigkeit, sich zu entscheiden. Viveka, die Unterscheidungskraft kommt hervor. Der Mensch wird befähigt, über sein Tun zu reflektieren und eine neue Wahl zu treffen.

Das was uns bewusst wird, sind die gewissen Abhängigkeiten und Verhaftungen mit der Welt. Wird man sich dessen bewusst, so kann man sich von allem materiellen lösen. Nichts ist beständig. Auch das Leben ist wandelbar und vergänglich.

**Das einzige was nicht vergänglich ist,
ist das höhere Selbst in uns.**

Nach diesem höheren Selbst gilt es zu streben.

Asanas:

Der Körper wird nicht nur gekräftigt und gedehnt, es werden auch vor allem die einzelnen Chakren (Energiewirbel) angeregt. Hinzu kommt noch die mentale Bedeutung der Stellungen.

Beispiel: Kandharasana (Die Schulterbrücke)

Wirkung auf Kommunikations- und Herzchakra.

Mental: Alte krankhafte Beziehungen loslassen, sich mit der Umwelt auseinandersetzen.



Pranayama:

Ausdehnung der Lebensenergie.

Durch Pranayama ist es möglich die Lebenskraft zu aktivieren und zu leiten. Pranayama ist ein tiefer seelischer Prozeß der Loslösung vom Körper und von den Bindungen zur Welt.

Dadurch will der Yogi die dem Menschen innewohnende Energie erwecken und sie durch den 7 Chakren führen. Ein Zustand der Befreiung beginnt.

Konzentration - Meditation

Konzentration ist der Beginn der Übung zur Meditation. Durch Konzentration auf ein bestimmtes Objekt oder Thema kommen Körper und Geist zur Ruhe. Der Mensch findet in die Stille und schließlich zu sich selbst.

Zentrum für Yoga

Johann-Georg-Greb-Straße 7 - 96106 Ebern

Tel.: 09531 / 94 36 31

www.kraftundenergie.com