BASIC

YOGA

kraft.punkt

by Corinna Krainer

ÜBER YOGA

Yoga ist vor über 2000 Jahren in Indien entstanden und bedeutet übersetzt **Einheit, Harmonie**.
Nach indischer Tradition geht es beim Yoga nicht in erster Linie um den körperlichen Aspekt, sondern vielmehr darum, in den eigenen Geist einzutauchen und ihn zu erfassen, zu verstehen und zu erweitern.

AUFBAU EINER YOGASTUNDE

Es gibt für den Aufbau einer Yogastunde keine allgemein verbindlichen Regeln und doch gibt es einige Prinzipien, die für die meisten Methoden gelten. Zu den klassischen Bausteinen, die eine runde Yogapraxis ausmachen, gehören:

- Meditation
- Pranayama (Atemübungen)
- Asana (Üben von Körperhaltungen)
- Mantra
- Savasana

"Yoga ist die Reise des Selbst,
durch sich selbst,
zu sich selbst" - Bhagavad Gita

PRANAYAMA

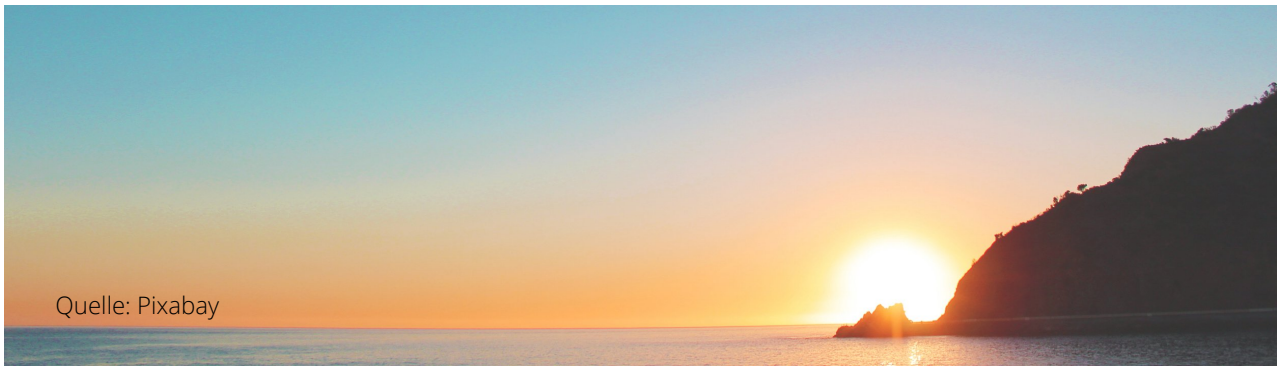
Der Atem spielt eine entscheidende Rolle im Gesamtsystem des Menschen.
Wie wir atmen hat nämlich nicht nur körperliche Auswirkungen, sondern beeinflusst auch unsere Psyche massiv. Über den Atem nehmen wir Sauerstoff, aus yogischer Sicht aber auch Prana (= Lebensenergie), auf.

Die Wirkung von Pranayama

- Die yogischen Atemübungen helfen uns, kurz gesagt, zurück zu einer natürlichen Atmung zu finden.
- "Prana“ heißt Energie, "Ayama“ bedeutet Kontrolle.
- Mithilfe der Atemübungen lernen wir, unseren Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern – und so unsere Lebensenergie zu aktivieren und zum Fließen zu bringen.

Wer schon mal während eines heftigen Streits oder in einer sehr angespannten Situation für einige Atemzüge tief, entspannt und langsam ein- und ausgeatmet hat, weiß, wie mächtig die menschliche Atmung ist – plötzlich denkt und fühlt man wieder klarer, Stress und Überforderung reduzieren sich auf ein erträgliches Maß, das Herz schlägt ruhiger.
Wenn also eine tiefe, ruhige Atmung schon so durchschlagende Wirkung hat, kann man sich vorstellen, dass ausgeklügelte Atemübungen, wie sie im Yoga vorkommen, noch viel wirkungsvoller sein können.
Und so ist es auch: Die verschiedenen Pranayama-Übungen helfen – das kann jeder selbst ausprobieren – dabei, sich zu (kon)zentrieren, wirken effektiv gegen Stress und bewirken Energieschübe, die kein Kaffee auslösen kann. So gut wie alle wirken entgiftend.

SURYA NAMASKAR DER SONNENGRUSS



Quelle: Pixabay

Der Sonnengruß ist eine perfekt aufeinander abgestimmte Abfolge von Asanas, die wir fließend miteinander verbinden. Jede einzelne davon hat körperliche, psychische und physische Wirkung(en), die sich in Kombination und bei mehrfacher Wiederholung des Sonnengrußes verstärken.
Insgesamt besteht der Sonnengruß aus 12 Asanas.

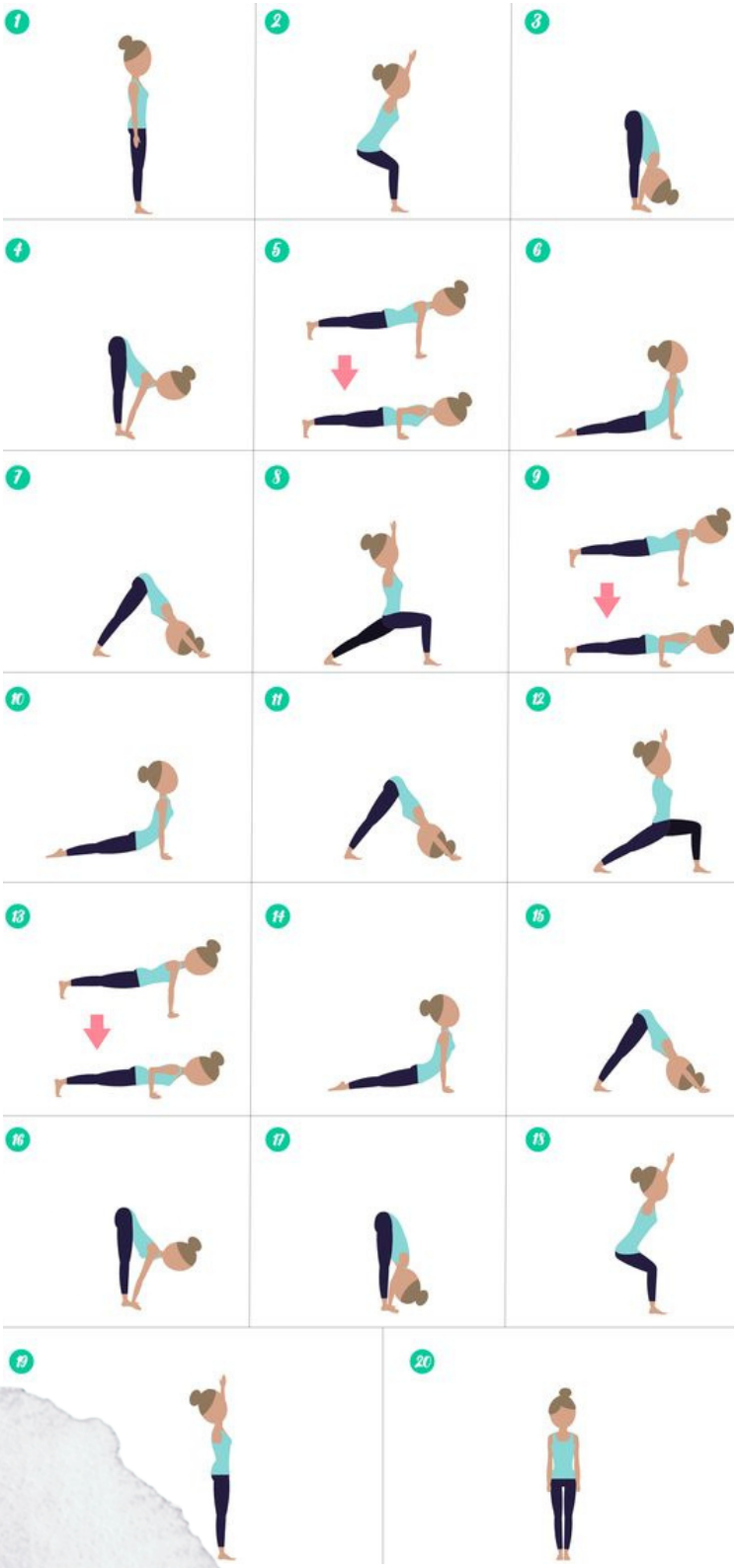
So wirkt der Sonnengruß im Detail auf körperlicher, geistiger und physischer Ebene:

- Der Sonnengruß wärmt den Körper auf, dehnt ihn durch und bereitet ihn so auf die nachfolgende Asana-Praxis vor.
- Du bringst dein gesamtes Herz-Kreislauf-System in Schwung und aktivierst alle wichtigen Muskelgruppen.
- Du harmonisierst Körper und Geist durch einen ausgewogenen Mix aus Vorbeugen, Rückbeugen und Umkehrhaltungen.
- Der Sonnengruß aktiviert den Körper, bringt die Energien zum Fließen und bereitet uns so auch energetisch auf die Yoga-Praxis vor oder ist an sich schon eine gute Yogapraxis.
- Er erweitert die Atemräume und erhöht so dein Atemvolumen.
- Wenn die Bewegungen des Sonnengrußes in Einklang mit der Atmung ausgeführt werden, verbindet das deinen Körper und deinen Geist miteinander.
- Er stärkt bei mehrfacher Wiederholung den gesamten Körper – wer keine Zeit für eine ausführliche tägliche Praxis hat, kommt schon mit fünf bis zehn Sonnengrüßen am Morgen sehr weit!
- Es ist eine wundervolle Yogapraxis auch für Einsteiger

SONNENGRUSS A

Quelle: Pixabay

SONNENGRUSS B



Quelle: Pixabay

DER MONDGRUSS CHANDRA NAMASKAR

Von der Sonne, die im Yoga im Sonnengruß verehrt wird, geht die lebendige Energie aus die warm, hell und aktiv nach außen gerichtet ist (Yang).
Der Mond hingegen schafft die Balance, den Ausgleich dazu: Er ist kühl, empfänglich und strahlt eine nach innen gerichtete, meditative Kraft aus (Yin).

Der Mond stärkt also unser Bewusstsein, inneren Frieden und Ruhe.
Er richtet sich an unsere eigenen Bedürfnisse und hilft uns dabei, Ausgleich und Tiefenentspannung zu entwickeln.

Mit dem Mondgruß im Yoga versuchen wir, die Energie des Mondes zu nutzen, ihm gleichzeitig zu danken und zu ehren.

Die Bewegungen folgen der Form eines Kreises und imitieren damit die Mondphasen.

Am Ende des Tages kann die Bewegungsabfolge des Yoga Mondgrußes ihre beruhigende Wirkung auf deinen Körper und deinen Geist, deinen Kreislauf und dein Verdauungssystem bestens entfalten.

MEDITATION

- meditieren ist gesund – für Körper und Psyche.
- regelmäßige Meditation verbessert das Stressempfinden und stärkt die emotionale Stabilität sowie das positive Denken.
- die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol wird gehemmt, wenn Menschen regelmäßig – am besten täglich – meditieren. Das lässt sie ruhiger werden und senkt das Risiko für psychische Erkrankungen.
- die Körperwahrnehmung wird durch meditieren verbessert
- Meditation hilft uns, besser auf unsere Bedürfnisse einzugehen

Quelle: Pixabay

So profitiert unsere körperliche Gesundheit von Meditation:

- senkt den Blutdruck.
- stärkt das Immunsystem
- Menschen, die regelmäßig meditieren, fällt es leichter einzuschlafen und sie bewerten ihre Schlafqualität häufig besser

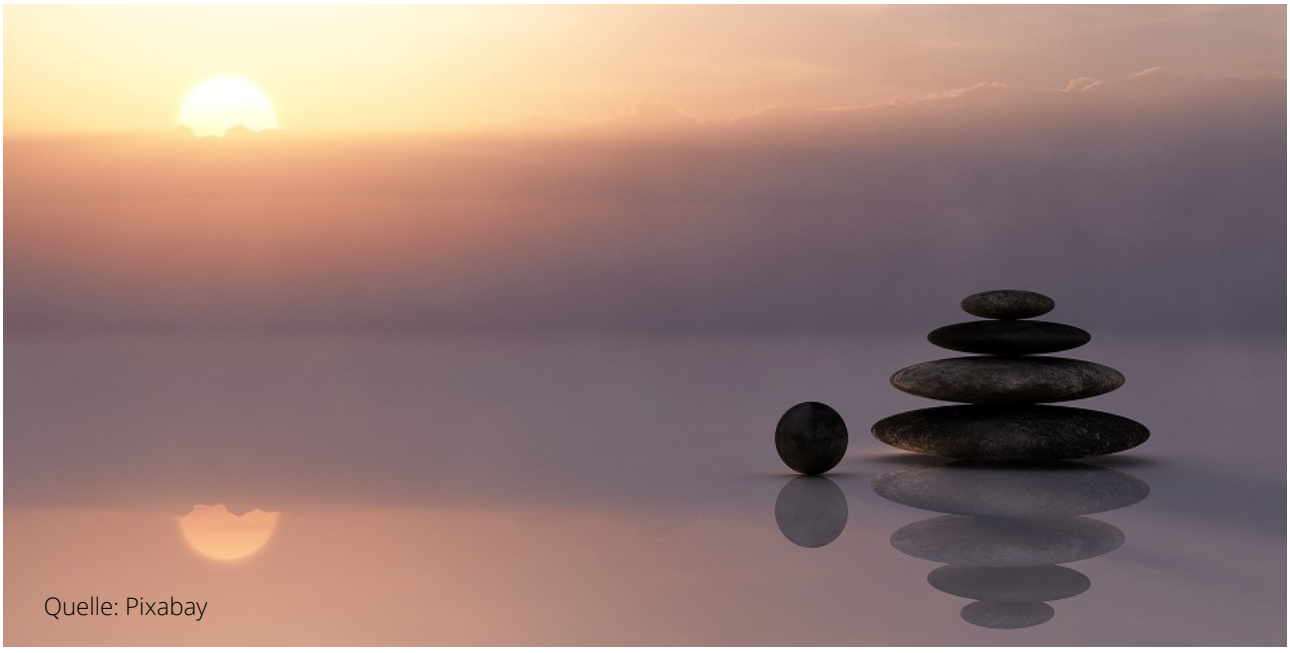
SHAVASANA

- In Shavasana liegst du bewegungslos auf dem Rücken, entspannst den kompletten Körper und - im optimalen Fall - auch den Geist.

- Jede klassische Yogastunde endet in Shavasana. In der Schlussentspannung verteilt sich die Energie (Prana), die durch die Yogapraxis aktiviert wurde im Körper. Ohne Shavasana ist die Stunde also nicht vollständig.

- Shavasana ist pure Entspannung und die ist gerade für den modernen Menschen besonders wichtig - und für viele ein Grund, sich dem Yoga zuzuwenden. Während der Entspannung werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, Heilprozesse gefördert, geistige Stärke und Ruhe wiederhergestellt.

- Shavasana bedeutet übersetzt ‚Totenhaltung“, denn in Shavasana ist das Nichtstun höchste Pflicht. Nichtstun aber ist für den aktiven, modernen Menschen ziemlich schwer. Denn Nichtstun heißt: Nicht bewegen, nicht denken, nicht fühlen. Atmen ist erlaubt, aber bei völliger Entspannung wird sogar der Atem sehr flach und fast unhörbar.



Quelle: Pixabay

ASANAS

Es gibt die unterschiedlichsten Theorien über das, was Yoga sein soll.
Dabei kommt es aber eigentlich nur auf eines an: dass wir Yoga üben.
Yoga fängt an, wo die Sprache aufhört.
Yoga ist nichts, was wir erleben, weil wir eine Menge darüber gelesen haben.
Yoga verstehen wir am besten, wenn wir Yoga praktizieren.
Zur Praxis gehört die Ausführung von Yoga-Übungen - ASANAS.

"Asana" ist ein Sanskrit-Wort und bezeichnete ursprünglich die Fläche, auf der Yogis sitzen, während sie meditieren.
Später beschrieb der Begriff ‚Asana" die Sitzpositionen beim Meditieren.
Mittlerweile sind damit alle **körperlichen Yogahaltungen** gemeint.

Die Wirkung von Yoga Übungen - Asanas

Alle Asanas beeinflussen den praktizierenden Yogi auf drei Ebenen:

- der körperlichen Ebene
- der seelisch/geistig/psychischen Ebene
- der energetischen Ebene

Wirkung auf körperlicher Ebene

Yoga-Asanas können:

- Muskeln aktivieren und kräftigen
- die Wirbelsäule aufrichten
- Muskeln und Gelenke beweglicher machen
- Organe und Gelenke durchbluten und dadurch entgiften
- den Kreislauf stabilisieren
- die allgemeine Entgiftungstätigkeit des Körpers fördern
- den Stoffwechsel anregen
- das Immunsystem stärken
- ...

Wirkung auf psychischer Ebene

Jede Asana wirkt auf die Psyche, denn:

- Bewegung und tiefe Atmung bauen Stresshormone ab
- körperliche Verspannungen werden reduziert, was sich auch positiv auf geistige Verspannungen auswirkt
- der Kontakt mit dem Körper, der Fokus, die Achtsamkeit und die Konzentration auf die Asana machen den Kopf frei von Alltagssorgen und Gedankenkarussell
- der Parasympathikus wird aktiviert, was viele Systeme im Körper beruhigt/reguliert: Herz, Blutdruck, Verdauung etc.

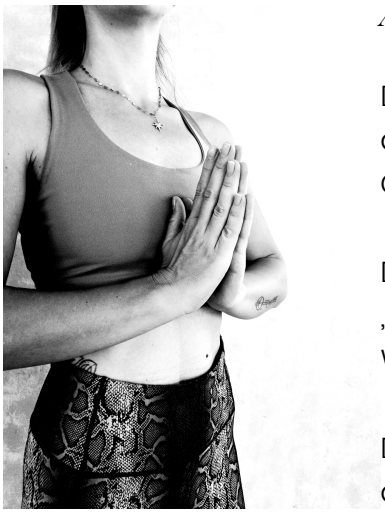
Wirkung auf energetischer Ebene

- Jede Asana wirkt energetisch
- Allgemein aktivieren Yoga-Übungen den Energiefluss im Körper und harmonisieren die Chakren. Das bedeutet, dass die Energie nicht mehr blockiert ist und freier durch den Körper fließen kann
- Die Energien der linken und rechten Körperhälfte werden harmonisiert

MUDRAS

Was sind Mudras?

Mudras sind Gesten, die Energie lenken können. Am bekanntesten sind Mudras, die mit Händen und Fingern geformt werden. Übersetzt bedeutet Mudra "Das, was Freude gibt“ – "Mud“ heißt Freude, "ra“ geben.



Anjali (Namaskar) Mudra

Das häufigste Mudra im Yoga ist sicherlich das Anjali Mudra, auch Namaskar Mudra genannt. Hier werden die Hände in Gebetshaltung vor das Herz-Chakra gebracht.

Das Mudra wird auch als "Namasté“ bezeichnet, weil die Geste ‚Das Höchste in mir grüßt das Höchste in dir“ oder ‚Ich grüße dein Wesen“ bedeutet.

Die Geste wirkt ausgleichend und stressreduzierend und lenkt die Aufmerksamkeit nach innen.

Jnana Mudra oder Chin Mudra

Bei diesem Mudra berühren sich Daumen und Zeigefinger, die restlichen Finger werden abgespreizt. Wenn sie mit der Handfläche nach unten praktiziert wird, wird sie Jnana Mudra genannt – zeigen die Handflächen nach oben, wird sie Chin Mudra genannt.

Das Mudra ist das beliebteste Meditations-Mudra – nicht umsonst bedeutet Chin "uneingeschränktes Bewusstsein“. Das Chin/Jnana Mudra lässt den Übenden innerlich friedlicher und harmonischer werden und verstärkt in Kombination mit regelmäßiger Meditation die intutive Weisheit des Übenden.

Yoni Mudra

Das Yoni Mudra, auch als Siegel der Göttin bekannt, symbolisiert die Shakti, also die weibliche Energie im Universum. Das Sanskrit-Wort Yoni bedeutet entsprechend "Schoß ,Quelle ,Gefäß und Siegel“.

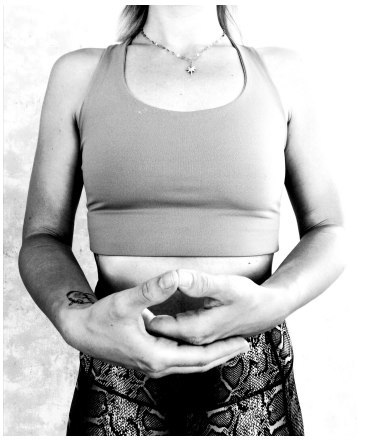
Das Mudra wirkt ausgleichend auf die zwei Gehirnhälften und fördert die Konzentration.

Kalasvara Mudra

Kala ist Sanskrit und bedeutet übersetzt "Zeit”. Zeit und Raum werden aus spiritueller Sicht aber als Illusion gesehen – die Vergangenheit kann nicht geändert werden, die Zukunft ist noch nicht passiert, nur der gegenwärtige Moment, das "Hier und Jetzt” ist also wirklich real.

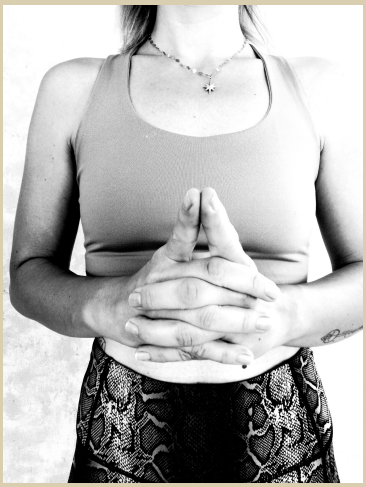
Das Kalasvara Mudra hilft entsprechend dabei, sich im Moment zu erden, ruhig zu werden und Vorurteile loszulassen. Suchtverhalten und andere negative Muster können mit Unterstützung dieser Geste besser aufgelöst werden.

Dhyana Mudra



Das Dhyana Mudra symbolisiert in spirituellen Darstellungen meist tiefe Meditation.

Die Geste hilft dabei in die eigene Mitte zu finden, still zu werden, sowie das eigene Potenzial und die innere Stärke zu erkennen. Regelmäßig im Rahmen der Meditation geübt, wird Dhyana Mudra zu einem Signal für Geist und Körper in einen meditativen Zustand überzugehen.



Uttarabodhi Mudra

Uttarabodhi Mudra ist das buddhistische Mudra für Erleuchtung.

Wenn das Mudra täglich für einige Minuten gehalten wird, verbessert sich die feinstoffliche Energie in Richtung Freude und Freiheit – Stress und Negativität werden abgebaut.

Karana Mudra

Karana ist ein Sanskrit-Begriff und bedeutet "Instrument". Im übertragenen Sinne ist damit unser Körper gemeint.

Karana Mudra reinigt unseren physischen Körper, indem es den Entgiftungsprozess anregt sowie die Harnwege und die Nieren stärkt. Es kann aber auch in Kombination mit anderen Reinigungsritualen die Räume, in denen wir leben und arbeiten, energetisch reinigen.

MANTRAS

Woher kommen Mantras?

Mantras sind eine uralte hinduistische Tradition. Damals waren Mantras in Indien fester Bestandteil spiritueller Rituale. So nutzt man das Wissen, um den Geist mit Hilfe von Mantras in einen Zustand der Trance, Hypnose oder Meditation zu versetzen.

Mantras sind im wahrsten Sinne des Wortes klangvolle Energieträger.

Welche Bedeutungen haben Mantras?

Es gibt unzählige Mantras mit verschiedenen Silben und in unterschiedlichen Längen. Alle haben ihre eigene Bedeutung, Wirkung, Rhythmus und Melodie. Durch die Mantra Wiederholungen und die magischen Klangerlebnisse werden negative Emotionen wie Ärger, Gier, Hass, Missgunst und Eifersucht aufgelöst und durch reine Eigenschaften wie Mitgefühl, Liebe, Freude und Gelassenheit ersetzt.

Beliebte Mantras

OM (auch AUM) - das bekannteste Mantra ist die heilige Silbe OM.
"Alles, was gewesen ist, was ist und noch sein wird.“

SAT NAM
“Die Wahrheit ist mein Name”.

NAMAH SHIVAYA
Das NAMAH SHIVAYA Mantra führt Dich zur geistig-spirituellen Erleuchtung.

OM MANI PADME HUM
OM MANI PADME HUM ist das Mantra des Mitgefühls und der Liebe.

SA TA NA MA
SA TA NA MA: diese energiereichen Silben helfen Dir, Blockaden zu lösen. Das Mantra beschreibt in seinen harmonischen Silben den Kreis der Schöpfung und den ewigen Zyklus des Lebens.

KRAFT.PUNKT
by Corinna Krainer

kraft.punkt

by Corinna Krainer

kraft.punkt by Corinna Krainer
+43 664 43 49 688
krainer.corinna@gmail.com
www.kraftpunkt.net
www.facebook.com/Kraftpunkt
www.instagram.com/kraft.punkt/