

---

# YOGA mit SYSTEM

DANIELA VIEHBÖCK

---

## **Hatha - Yoga der Verbindung**

Ha der Mond - das Männliche und Tha die Sonne – das Weibliche, beide Elemente tragen wir in uns. Hatha Yoga verbindet diese gegensätzlichen Qualitäten zu einem harmonischen Spiel der Ausgeglichenheit. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditationen angestrebt.

Die Wirkung ist oft sehr schnell auf der körperlichen Ebene zu spüren. Das Gefühl für sich und seinen Körper wird intensiver, die innere und äußere Haltung wird stabiler, der gesamte Körper beweglicher. Das alles steigert die allgemeine Gesundheit und somit ist Hatha Yoga nicht nur eine Prävention von Volkskrankheiten, sondern lindert diese auch. Es werden die Muskeln gestärkt, gedehnt und entspannt. Gelenke werden optimal bewegt und entlastet. Der ganze Körper wird mit Sauerstoff und Lebensenergie durchflutet und das Nervensystem wird beruhigt.

Hatha Yoga ist aber auch ein Zugang über den Körper, sein Bewusstsein zu erweitern, der zu einer inneren Öffnung und tieferen Erfahrung führt. Die Wirkung spürt man auf allen energetischen Ebenen. Es verbessert und stärkt die mentale Gesundheit und nimmt positiven Einfluss auf die seelische Verfassung.

*„Yoga im Allgemeinen bringt Frieden und dauerhaftes Glück. Du kannst Ruhe des Geistes finden. Du kannst mehr Energie, Kraft und Vitalität haben, lange leben und sehr gesund sein. Du kannst in kurzer Zeit sehr viel leisten. Du kannst in jedem Lebensbereich erfolgreich sein. Die Yogadisziplin schenkt Ausgeglichenheit und Ruhe und gestaltet auf wunderbare Weise dein Leben neu.“*

Swami Sivananda

