



1.1 Herzlich Willkommen zum Yoga! OM Shanti

Du hast dich dazu entschieden, im Grundkurs über längere Zeit hinweg Yoga zu praktizieren und viel Wissenswertes rund um dieses wunderbare System zu erlernen. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! Damit gehörst Du zu den rund 2,6 Millionen Menschen, die Yoga in Deutschland üben (Fokus-Online, 24.11.2014). HERZLICH WILLKOMMEN!

Neben den 30 praktischen Yogastunden wirst du folgendes erfahren und lernen:

- [Übersichten] **Herzlich willkommen zum Yoga – Einführung**
- [Konzepte] **Ganzheitlichkeit – die 5 Koshas**
- [Körper] **Schicht um Schicht – Körperwelten**
- [Geist] **Geist und Seele – das Unsichtbare deiner Person**
- [Übungen] **Bewegung und Atem im Sonnengruß**

Inhalt:

Was ist Yoga? Einige Annäherungen

Das Wort Yoga

Das Besondere am Yoga:
Ganzheitlichkeit, Achtsamkeit

Ziele des Yoga

Fragen zur Wiederholung

Was ist Yoga? Ein paar Annäherungen

Das Wort Yoga

- Yoga heißt zunächst einmal „**anjochen**“. So wie ein Ochse damals durch ein Joch z.B. mit dem Pflug verbunden war, verbinden sich die Yogis mit ihrem Übungsweg. Ja, da heißt es manchmal durchhalten...
- Yoga wird oft auch mit „**Verbundensein**“ übersetzt. Viele Yogis haben im Laufe ihrer Übungswege mehr und mehr das Gefühl der Verbundenheit mit den Dingen und den Menschen. Sie fühlen sich dann weniger als einzelne Menschen, sondern eher als Teil von allem.

Das Besondere am Yoga: Ganzheitlichkeit, Achtsamkeit

- Yoga ist ein **ganzheitliches** Übungssystem (Körper, Gefühle und Gedanken).
 - Yoga ist **Körperarbeit**: Im Hatha-Yoga legen wir Wert auf die Arbeit mit dem Körper. Er wird gestärkt, gedehnt und beweglich gemacht. Mittlerweile wird Yoga von Ärzten empfohlen, wenn körperliche Beschwerden auftauchen:



Grundkurs | Übungshelfer/in | Übungsleiter/in | Yogalehrer/in

Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen etc. Auch viele Kinder und Jugendliche kennen das. *Yoga macht fit!*

- Yoga hat Auswirkungen auf der **Gefühlsebene**: Auch Psychologen empfehlen Yoga, wenn negative Gefühle bei Menschen überwiegen. Yogis erleben, dass die Übungen positive Gefühle erzeugen. *Yoga macht gelassen!*
- Yoga klärt unsere **Gedankenwelt**: Menschen neigen oft dazu, negativ zu denken und viele dieser Negativen Gedanken sind nur deswegen da, weil sie gelernt wurden. Yoga kann dazu beitragen, dass Gedanken positiver werden. *Yoga macht klar!*
- Die **Achtsamkeit**: Im Yoga beobachten wir den Körper, die Gefühle und die Gedanken - wir bewerten sie nicht. Dadurch erhalten wir die Möglichkeit, Körper, Gefühle und Gedanken zu sehen und nach und nach zu verändern.

So wirst du im Yoga verschiedenste Übungen finden, die sehr achtsam ausgeführt werden und einen direkten Einfluss auf deinen Körper, deine Gefühle und auf deine Gedanken haben: Stilleübungen, Konzentrationsübungen, Atemübungen, Gesang, kräftigende, dehnende und entspannende Körperübungen, Impulse zum Nachdenken.

Kerzen, Räucherstäbchen, Singen und Religion? Vom Ziel des Yoga

Du hast sicherlich einige Vorstellungen vom Yoga und man hört und liest vieles über Kerzen, Räucherstäbchen, Mode, Lifestyle, Singen und Religion (Hinduismus).

- Es gibt Yogis, die das alles sehr mögen und genießen. Das ist gut so. Es gibt Yogis, die wenig oder gar nichts davon brauchen. Das ist gut so.
- Patanjali hat die **Yoga-Sutras** geschrieben. Es ist die erste Beschreibung über das, was Yoga eigentlich ist: „Es folgt eine Einführung, die auf eigenen Erfahrungen beruht.“ Damit sagt er: *Ich habe Erfahrungen mit dem Yoga gemacht und nichts auswendig gelernt.* Er lädt Dich ein, **eigene Erfahrungen** mit den Übungen zu machen.
- Ziel des Yoga ist das **zur-Ruhe-Kommen des Geistes**: *Yoga citta vritti niroda*
- **Yoga führt dich nach innen**, weil dort die Quelle für Zufriedenheit und Glück liegt.

Fragen zur Wiederholung

- 1) Was bedeutet das Wort „Yoga“? (2 Antworten)
- 2) Was bedeutet Ganzheitlichkeit? (3 Antworten)
- 3) Was meint „Achtsamkeit“?
- 4) Was sagte Patanjali über das Yoga aus?

