



# **Fachartikel zu den Stundenbeispielen**

**Power Yoga / Stretching**  
03/2012

**Power, Stretching und Balance**  
12/2012

**Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule**  
01/2007

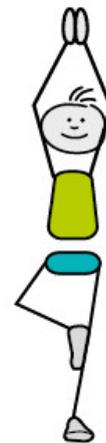
**Woya – Kombination aus Yoga und  
Gymnastik**  
05/2009

# Yoga

## Beschreibung und Ursprünge

Yoga ist eine von sechs Philosophien die aus Indien stammt und als Weg zur Selbsterkenntnis dienen soll. Die Wurzeln greifen auf den Hinduismus und zum Teil auf den Buddhismus zurück. Die ersten Quellen, die auf Yoga zurückzuführen sind, lassen sich in den Upanishaden finden. Bereits in dieser Sammlung hinduistischer Schriften von circa 700 v. Chr. werden unter anderem Atemübungen als Hilfsmittel der Meditation beschrieben. In den um 400 v. Chr. entstandenen mittleren Upanishaden wird dann der Begriff "Yoga" mehrfach erwähnt.

Bei den Ursprüngen des Yoga wird das Individuum als Reisender betrachtet. Das Individuum befindet sich in einem Wagen, dem Körper. Als Verstand wird der Kutscher benannt und fünf Pferde, die den Wagen ziehen, sollen sinnbildlich die fünf Sinnesorgane darstellen. Die Seele ist Fahrgast in dieser Parabel und das Geschirr heißt im indischen "Yoga". Als wichtigste Quelle wird oftmals das Yoga-Sutra von Patanjali (indischer Gelehrter und Mischwesen aus Schlange und Mensch) zitiert.



Trotz des religiösen Ursprungs des Yoga wird diese Philosophie von Menschen verschiedenster Religionen und Weltanschauungen praktiziert. Zum Teil wurde Yoga später auch mit anderen Religionen in Verbindung gebracht, zum Beispiel mit den Geboten des Christentums, Judentums und Islams.

## Varianten

Hatha Yoga ist der Oberbegriff aller Yoga-Formen die sich dann wie folgt gliedern lassen:

- Ashtanga Yoga:  
Das körperorientierte Ashtanga Vinyasa Yoga fördert Kondition, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Dieser Ansatz ist für Neulinge nicht empfehlenswert.
- Ivengar Yoga:  
Der durch Sri Bellur Krishnamachar Sundara Ivengar benannte Ansatz gilt als fortschrittlichster Yogi und verknüpft die indischen Wurzeln mit der westlichen Schullehre von Anatomie und Physiologie.



- Kundalini Yoga:  
Diese Variante versteht sich als spirituellste und kommt aus dem Norden Indiens. Neben der Meditation gehören auch Massage, Ernährungs- und Lebensführungslehren dazu.
- Power Yoga:  
Power Yoga kommt aus den USA. Erkenntnisse aus der modernen Sportmedizin werden verwendet um ein körperfettreduzierendes Workout zu kreieren.
- Sivananda Yoga:  
Die Lehre des H. H. Swami Sivananda beruht auf zwölf Grund-Asanas (Körperstellungen) und setzt die Bereitschaft Yoga als Lebensweise zu betrachten voraus.
- Vini Yoga:  
In diesem letzten, klassischen Ansatz des Yoga wird die Balance zwischen Körper und Geist vermittelt, der Mensch jedoch als Mittelpunkt angesehen.

Je nach Bevorzugung und Wunsch nach Meditation, mehr Bewegung, Entspannung oder Übungen mit Power, kann eine Variante ausgewählt werden. Es ist empfehlenswert verschiedene Ansätze auszuprobieren oder diese in Übungsstunden zu kombinieren.



## Methoden

Nach Pastanjali sollte im Yoga ein achtgliedriger Pfad verfolgt werden. Auf diesem Pfad sollen folgende Stufen erreicht werden:

- Das **Yama** beschreibt fünf universelle ethische Gebote. Gewaltlosigkeit, Nicht-Lügen, Nicht-Stehlen, Enthaltbarkeit und Besitzlosigkeit sollen einen Bewusstseinszustand hervorrufen bei dem Körper und Sinne eigenständig sind.
- Im folgenden Schritt geht es um Disziplin und Selbstbeherrschung, dem **Niyama**. Reinheit und Sauberkeit, Zufriedenheit, Entsagung und spirituelle Disziplin, Studium der Schriften und des Selbststudiums sowie Hingabe an Gott und seinen Willen sollen auf die innere und äußere Reinigung abzielen.



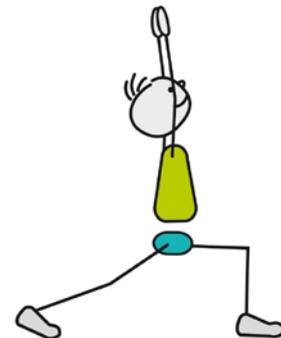
- **Asanas** wurden zuvor bereits erwähnt, sind die Körperhaltungen und entsprechen Stufe drei.
- Schritt vier und fünf sind **Pranayama** (die Atemtechnik) und **Pratyahara** (das Zurückziehen der Sinne).
- In den letzten drei Stufen wird der Yoga-Pfad dann vollendet durch die Konzentration (**Dharana**), die Meditation (**Dhyana**) und dem Einssein mit dem göttlichen Wesen (**Samadhi**).

## Ziele

Yoga wurde von vielen Generationen bis in die Gegenwart überliefert und besteht heute aus rund 108 klassischen Asanas. Weiterhin bleibt eines der Hauptziele des Hatha Yoga der ausgeglichene Energiefluss durch die Nervenzentren unseres Körpers. Diese werden im Hatha Yoga als Chakren bezeichnet und sollen für unsere Gesundheit verantwortlich sein. Die Chakren sollten permanent aktiviert werden, sind jedoch nicht sichtbar, noch spürbar und ebenso wenig messbar. Ihre Wirkung hingegen soll, laut Überlieferung, messbar sein. Vor allem Asanas und Pranayama stimulieren die verschiedenen Chakren, die in acht Hauptchakren eingeteilt werden.

## Übungen

Yoga Übungen können einzeln oder als Übungsfolge ausgeführt werden. Eine sehr bekannte Übungsfolge ist der **Sonnengruß**. In den nachfolgend genannten Praxisbeispielen sowie der angegebenen Literatur kann diese Übungsfolge, einzelne Übungen sowie weitere Übungsfolgen eingesehen werden.



## Alternative Einsatzmöglichkeiten:

Yoga eignet sich für diverse Breitensportgruppen als Muskelaufbau-, Beweglichkeits- oder Entspannungseinheit. Demnach kann Yoga bei der Einstimmung sowie beim Ausklang eingebaut werden oder auch eine ganze Teilnehmerstunden angelehnt an diverse Yoga Varianten (s. oben) aufgebaut werden. Das verknüpfte Praxisbeispiel zu diesem Zusatzartikel beschreibt Yoga im Sport der Älteren, ebenso sind jedoch Praxisbeispiele für Kinder-Yoga, Power-Yoga und Andere zu finden. Des Weiteren sind, aufgrund der Vielfalt dieser aus Indien stammenden Philosophie, den Ideen beim Einsatz von Yoga keine Grenzen gesetzt.

## Literaturempfehlungen:

Schöps, I. (2009).

Yoga: Das große Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene.

Verlag Parragon.

Witt, U. & Noh, B. (2011).

Yoga - Körper und Seele im Einklang.

BLV Buchverlag.

## Internettipps

Unter <http://www.yoga.de> versammeln sich auf der Homepage des BDY – Berufsverband alle haupt- und nebenberuflichen Yogalehrenden in Deutschland. Hier sind Informationen zur Aus- und Fortbildung von Yogalehrenden gegeben.