



yoga3

Spezifische Anweisungen, die während der Praxis befolgt werden sollten:

- ◆ Man sollte alle Bewegungen / **Asanas** bequem in langsamer und kontrollierter Art und Weise mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchführen, ruckartige und hastige Bewegungen sollten vermieden werden.
- ◆ Die Endposition jeder Asana sollte für einige Zeit ohne Unbehagen gehalten werden können mit Berücksichtigung auf eigene physische Einschränkungen. Am Anfang fühlt man ein wenig Unbehagen während dem Strecken der Muskeln – dieses Unbehagen sollte nicht mit Schmerz-Erfahrungen verwechselt werden, die eintreffen, wenn man seine physischen Grenzen überschreitet.
- ◆ Der Atem fließt innerhalb der Praxis gleichmässig weiter. Unter Beibehaltung der endgültigen Position, sollte man 5 bis 10 Mal tief und langsam ein- und ausatmen, es sei denn, dass eine spezielle Technik verlangt wird. Man sollte gezielt das Anhalten des Atems in jedem Stadium der Praxis vermeiden, was meist die Spannung im Körper erhöht.
- ◆ Man sollte in der Lage sein, die Asanas leicht durchzuführen, ohne viel Aufwand und in einer entspannten Art und Weise.
- ◆ Während der Übung kann man die Augen geschlossen halten und die Aufmerksamkeit auf die Richtigkeit der Technik, auf richtige Entspannung des Körpers fokussieren, auf kontinuierliche Atmung und Aufrechterhaltung der endgültigen Position für einige Zeit.
- ◆ Beim Üben von **Pranayama** sollte man bedenken, dass dies nicht nur Einfluss auf den Atem, sondern auch auf den Verstand hat. Die Technik der Steuerung wahlweise entweder im Brust oder Bauchraum, das Verfahren der Muskeln, die Steuerung der Geschwindigkeit der Ein- und Ausatmung und die bewusste Aufmerksamkeit auf die Atmung, all dies führt zu einer Erweiterung des Geistes, einer Erhöhung der Konzentration und macht sie stabil.

Mit der Ausatmung erfolgt eine Reinigung aller unerwünschten, unangenehmen und verletzenden Empfindungen und führt den Körper in eine Entspannung. Die Einatmung führt zu Heilung durch leben-spendende Energien.

Die Pranayama-Techniken erfordern eine volle geistige Teilnahme.

- ◆ Die Wirkung der **Meditation** ist vergleichbar mit einer Heimkehr, einem nach Hause kommen. Der wandernde Geist wird ruhig und still. Dies führt zu einem Gefühl von enormem Auftrieb auf die kreative Kraft des Geistes. Die Ergebnisse variieren von Tag zu Tag, erwarte nicht zu viel. Lasse dich nicht entmutigen, wenn die Ergebnisse nicht den Erwartungen entsprechen. Verliere nie die Geduld und arbeite weiter. Falle nicht in den Bann alter Gewohnheiten. Die Aufgabe ist es, wieder und wieder ins Zentrum, zu sich nach Hause, ins Herz zu kommen, bis die alten Gewohnheiten verklingen.

◆ **Geduld und Ausdauer**

Man sollte nicht erwarten, dass sich wunderbare Ergebnisse sofort oder gleich innerhalb weniger Tage nach Beginn der Yoga-Praxis ereignen.

Man sollte in der Lage sein, die Yoga-Praxis richtig umzusetzen, bevor ihre Wirkung spürbar wird. Es kann einige Monate dauern, um das zu erfahren. Das Ergebnis hängt auch davon ab, wie lange man schon unter einer bestimmten Krankheit leidet, und wie schwer diese ist. Darum ist es notwendig, dass man täglich übt, regelmäßig über einen Zeitraum von vielen Monaten oder sogar Jahren, ohne jemals die Geduld zu verlieren.

◆ **Zeit für die Yoga-Praxis**

Yoga-Praktiken sollten nie eilig ausgeführt werden. Sie können zu jeder Zeit des Tages durchgeführt werden, wenn genügend Zeit vorhanden ist und der Magen nicht mit Lebensmitteln beladen ist.

◆ **Kleidung für die Yoga-Praxis**

Die Kleidung sollte locker und leicht sein, so dass freie Bewegungen der Gliedmaßen in alle Richtungen ohne Einschnürungen um den Hals, Brust, Bauch, Taille oder das Handgelenk gewährleistet sind.

Kleidung mit engen Gummibändern oder Shorts mit sehr enger Taille sind zu vermeiden.

◆ **Lebensmittel und Yoga-Praxis**

Für einige Yoga-Praktiken sollte der Magen absolut leer sein, während andere Yoga-Praktiken mit leichtem Magen durchgeführt werden können, d.h. 4 Stunden nach einer schweren Mahlzeit und 2 Stunden nach einer leichten Erfrischung.

Die Essenz des Yoga ist der aufrichtige Wunsch für ein tieferes Verständnis des Lebens und all den Phänomenen, die damit verbunden sind.

Die wörtliche Bedeutung des Wortes Yoga in Sanskrit lautet: „anjochen, zusammenbinden, anspannen, anschnüren“ und kann als „Vereinigung“ oder „Integration“ übersetzt werden. In diesem Sinne stellt Yoga einen Prozess dar, durch den man lernen kann, wie wir in der am stärksten integrierten Art und Weise leben können. Es handelt sich um einen Prozess der Identifizierung und Beseitigung von Allem, was einer Desintegration beitragen würde. Es ist ein kontinuierlicher Prozess und erfordert ständige Wachsamkeit unter Einbeziehung aller Aspekte des Lebens.

So ist der Yoga im Wesentlichen eine Wissenschaft des persönlichen Wachstums, gleichzeitig aber ist der Yoga auch eine Wissenschaft der Gesundheit und Heilung. Alle seine Techniken und Methoden, die im Grunde für die spirituellen Erfahrungen ausgerichtet sind, bringen durch deren Arbeit automatisch eine Förderung der Gesundheit und führen zu einer heilenden Berührung von Körper und Geist.



yoga3.ch