

Was ist Yoga?

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen vereint. Einige meditative Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen und Positionen sowie Atemübungen.

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Nach einer traditionellen Auffassung, die vorwissenschaftliche und spirituelle Elemente vereinigt, soll Yoga durch die Kombination von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten, Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten oder Klangsilben) und Mudras (Körperhaltungen in Verbindung mit Bandhas oder Handgesten/„Fingeryoga“) die Lebensenergie (Kundalini) stimulieren.

Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.