www.ferienhaus-titz.de

Eine kleine Beschreibung des Hatha - Yoga:

Yoga ist ein jahrhundertealtes indisches Übungssystem, das zeitlos aktuell allen Übenden ermöglicht, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und zu stärken.

Auch heute beziehen sich Praktizierende auf die überlieferten Schriften großer Yoga-Meister vergangener Jahrhunderte.

Im Hatha Yoga werden folgende fünf Bereiche vereint:

Asanas – Körperstellungen,

Pranayama – Atemübungen,

Savasana – Tiefenentspannung

Ernährung

positives Denken und Meditation

Durch **Asanas** wird der Körper gekräftigt und geschmeidiger. Während der ruhig gehaltenen Stellungen wird die körperliche Kraft und Flexibilität gesteigert, Energieblockaden werden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Körperwahrnehmung wird verbessert. So berichten Übende von sehr positiven Wirkungen, die sich bereits nach wenigen Übungsstunden einstellen, wie z. B. verbesserter Schlaf, mehr Energie im Alltag und die Linderung nervöser Beschwerden. Asanas werden in Verbindung mit bewusstem Atmen geübt. Dadurch intensiviert sich die Wirkung der Übung.

Pranayama: Das Ziel des Yoga ist es, die Gedanken im Geist zur Ruhe zu bringen. Durch verschiedene Atemtechniken, durch Kontrolle der Atmung ist es möglich, auch die Gedanken zu beeinflussen. Auf körperlicher Ebene führt die intensivere Sauerstoffaufnahme zu gesundheitsfördernden, reinigenden Wirkungen. Das Prana, die Lebensenergie wird erhöht und dadurch Müdigkeit und Antriebslosigkeit überwunden.

Die **Tiefenentspannung** steht am Ende einer Yogastunde, die Übenden liegen in bequemer Rückenlage und durch Autosuggestion werden alle Körperbereiche in einen entspannten Zustand versetzt. Dies hat eine Fülle an positiven Wirkungen z.B. für das Immunsystem und führt zu Ruhe und Ausgeglichenheit.

Asanas und Pranayama und das Befolgen bestimmter Ernährungsempfehlungen sind die Vorbereitung für die **Meditation**. In Stille und Konzentration wird die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. In der Meditation kann ein Gefühl tiefer Verbundenheit entstehen, ein intuitives Wissen. So sind tiefe geistige und spirituelle Erfahrungen möglich, die helfen, im Alltag gelassener, achtsamer und mitfühlender zu sein.