

Yoga - Kleiner Einstieg

Das Wort **Yoga** kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Vereinigung, Verbindung. Im weiteren Sinn kann es als Einheit beschrieben werden. Es meint Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und uns unserer ursprünglichen Verbundenheit mit all dem was ist, bewusst zu machen.

Yoga ist eine rund 5000 Jahre alte indische Philosophie und ein praktisches Übungssystem, welches sich über Jahrtausende entwickelt hat und sich weiter entwickelt.

Yoga umfasst so viel mehr und findet nicht nur auf der Matte statt.

Hatha Yoga ist der wohl bekannteste Teil des Yoga. Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga. Ha steht für "Sonne", Tha für "Mond".

Fünf wichtige **Aspekte** des Hatha-Yoga sind:

- **Richtiges Üben** . Asanas/ Körperstellungen
- **Richtiges Atmen** . Pranayama/ Atemübungen
- **Richtiges Entspannen** . Shavasana/ Tiefenentspannung
- **Gesunde Ernährung**
- **Positives Denken und Meditation**

Weitere **Yoga-Wege** sind:

- **Jnana Yoga** – Yoga des Wissens
- **Raja Yoga** – Techniken des mentalen Trainings und Meditation
- **Karma Yoga** – Yoga der Tat
- **Bhakti Yoga** – Yoga der Hingabe
- **Kundalini Yoga** – Yoga der Energie

Ich habe in der Tradition von **Swami Sivananda** gelernt und orientiere mich im Hatha-Yoga vorwiegend an diesem Unterrichtsstils. Um auf bestimmte Anforderungen oder Bedürfnisse einzugehen, wende ich gern die Aspekte der **Yogatherapie** und des **Faszien-Yoga** an. Auch beeinflusst meine eigene Entwicklung im Kriya Yoga von Paramahansa Yogananda meine Yogastunden. Die Meditation hat für mich persönlich eine große Bedeutung, da sie die Essenz des Yoga bildet.

Swami Sivananda lehrte den ganzheitlichen Yoga, der verschiedene Yoga-Wege vereint. Er entwickelte die bekannte Rishikesh-Reihe, eine Yoga-Übungsreihe von aufeinander aufbauenden Asanas (Körperstellungen), die Körper, Geist und Seele in Einklang führen.

„Ein Gramm Praxis wiegt mehr als eine Tonne Theorie.“

In deinem **Yoga Kurs** erlernst du:

- Grundstellungen und Vorübungen aus der **Rishikesh-Reihe** . Asanas
- Atemtechniken . Pranayama
- Achtsamkeitsübungen
- Tiefenentspannung . Shavasana
- die Integration in den Alltag

Nutze den Raum für das eigene Erfahren und Erforschen deines Körpers.

Wichtige Hinweise für die Yogastunde:

- Beim Üben sind Konzentration und Bewusstsein wichtig, Entspannung in der Stellung zu erlangen und das richtige Atmen.
- Yoga ist kein Wettbewerb, forciere nichts, sei beim Üben sehr achtsam und achte bewusst auf deinen Körper.
- Sollten Fragen aufkommen, so stelle sie während der Stunde.
- Du solltest zwei Stunden vor der Yogastunde nichts Schweres essen.
- Yoga kann anstrengend sein, sollte aber nicht schmerzen.
- Du solltest dich während, spätestens anschließend mit ausreichend Flüssigkeit versorgen. Bringe dir immer etwas zu trinken mit, am Besten stilles oder heißes Wasser.

Zum Yoga gehört auch die Rezitation von Mantras. Diese erzeugen eine besondere Schwingung und intensivieren deine Praxis. Auch wird ein Dank ausgesprochen und die Bitte um Führung, Segen und Heilkraft für alle, die in der Yogastunde waren und alle, die demnächst mit den Teilnehmern in Berührung kommen. *Quelle: Yoga Vidya Kirtanheft*

ॐ

Om (aum) ist alles. Om ist das ursprüngliche Mantra, der Urklang. Der Klang des Unendlichen. Om ist das Eine, das Unendliche, das Ewige. Alle Klänge in der Natur sind Om. Die Kosmische Urschwingung ist Om. Die Welt existiert in Om und löst sich auf in Om.

śānti

Shānti bedeutet Frieden, Stille, sowohl außen als auch innen. Ruhe des Gemüts, Seelenruhe.

Gruß an das Göttliche und die Meister

Om Bolo Sadguru Sivānanda Mahārāj Ji Ki (Kursleiter)
Jaya! (Alle)
Verehrung dem Wahrheitslehrer, dem großen Meister Swami Sivānanda. Sei siegreich.

Om Bolo Sadguru Yogananda Mahārāj Ji Ki (Kursleiter)
Jaya! (Alle)
Verehrung dem Wahrheitslehrer, dem großen Meister Yogananda. Sei siegreich.

Mantras (Kleiner Auszug)

Lokāh Samastāh Sukhino Bhavantu *Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren.*
(Alter indischer Segensspruch)

Mahā Mrityunjaya Mantrā . Großes lebensspendendes Mantra

Om Tryambakam Yajāmahe *Mantra um heilende Energie an uns oder andere*
Sugandhim Pushtivardhanam *Menschen zu schicken, die körperlich oder*
Urvārukamiva Bandhanān *seelisch leiden. Es schützt vor Unfällen auf Reisen.*
Mrityor Mukshīya Māamritāt *Es ist auch geeignet, kürzlich Verstorbenen*
Energie zu geben. Insbesondere am Geburtstag ist
(3x/ 9x/ 27x/ 108x wiederholen) *es sehr wirkungsvoll, dieses Mantra so oft wie*
möglich zu wiederholen.

Friedensgebet

Om Pūrnamadah Pūrnamidam *Om. Dieses ist unendlich. Jenes ist unendlich. Aus*
Pūrnāt Pūrnamudachyate *dem Unendlichen wird das Unendliche manifest.*
Pūrnasya Pūrnāmādāya *Wenn man das Unendliche vom Unendlichen*
Pūrnamevā Vashishyate *wegnimmt, bleibt immer noch das Unendliche übrig.*

Gāyatri Mantra

Om Bhūr Bhuvah Swah *Lasst uns meditieren über das verehrungswürdige*
Tat Savitur Varenyam *göttliche strahlende Licht, welches die physische,*
Bhargo Devasya Dhīmahi *astrale und kausale Welt geschaffen hat. Möge es*
Dhiyo Yo Nah Prachodayāt *unser Verständnis erleuchten.*

Krishna Krishna Mahāyogin . Mantra für Erfolg und gegen negative Einflüsse

Krishna Krishna Mahāyogin *Krishna, oh großer Yogi, du nimmst die Furcht von*
Bhaktānām Abhayamkara *deinen Verehrern. Oh Govinda, höchste Wonne, gib,*
Govinda Paramānanda *dass ich den Dingen nicht hilflos ausgeliefert bin.*
Sarvam Me Vasha Māna Ya

Denise D. Lungwitz - mayshamur

Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin, Entspannungstrainerin für Erwachsene und Jugendliche (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation), Kursleiterin und Beraterin Stressbewältigung/ Stressmanagement, Beraterin Reality Creating I-III (nach Dietrich von Oppeln), Kommunikationsdesignerin.

Kontakt

mayshamur | Yoga · Entspannung · Achtsamkeit

Denise D. Lungwitz
Dorfstraße 1a, 04651 Bad Lausick
Telefon: +49 (0)178 3081558
Email: lu@mayshamur.de
Web: www.mayshamur.de