BLOOM YOGA
Ibbenbüren

WAS IST YOGA?

Ein Überblick über

Geschichte, Philosophie, Definition

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

Weststraße 8

49477 Ibbenbüren

+49 170 236 61 03

www.bloom-yoga.de

GESCHICHTE DES YOGA
DEFINITION DES YOGA
MODERNES YOGA
WER ÜBT YOGA?
ÜBUNGEN DES YOGA
GESUNDHEIT UND YOGA
WIRKUNG DES YOGA

In diesem booklet erfährst du Wissenswertes über Yoga.
Bei weiteren Fragen sprich mich gerne an!

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

GESCHICHTE DES YOGA

»Das älteste Übungssystem der Welt, welches noch heute angewendet wird..«

»Yoga ist uralt. Vermutlich ist es das älteste Übungssystem der Welt, welches heute noch praktiziert wird.«

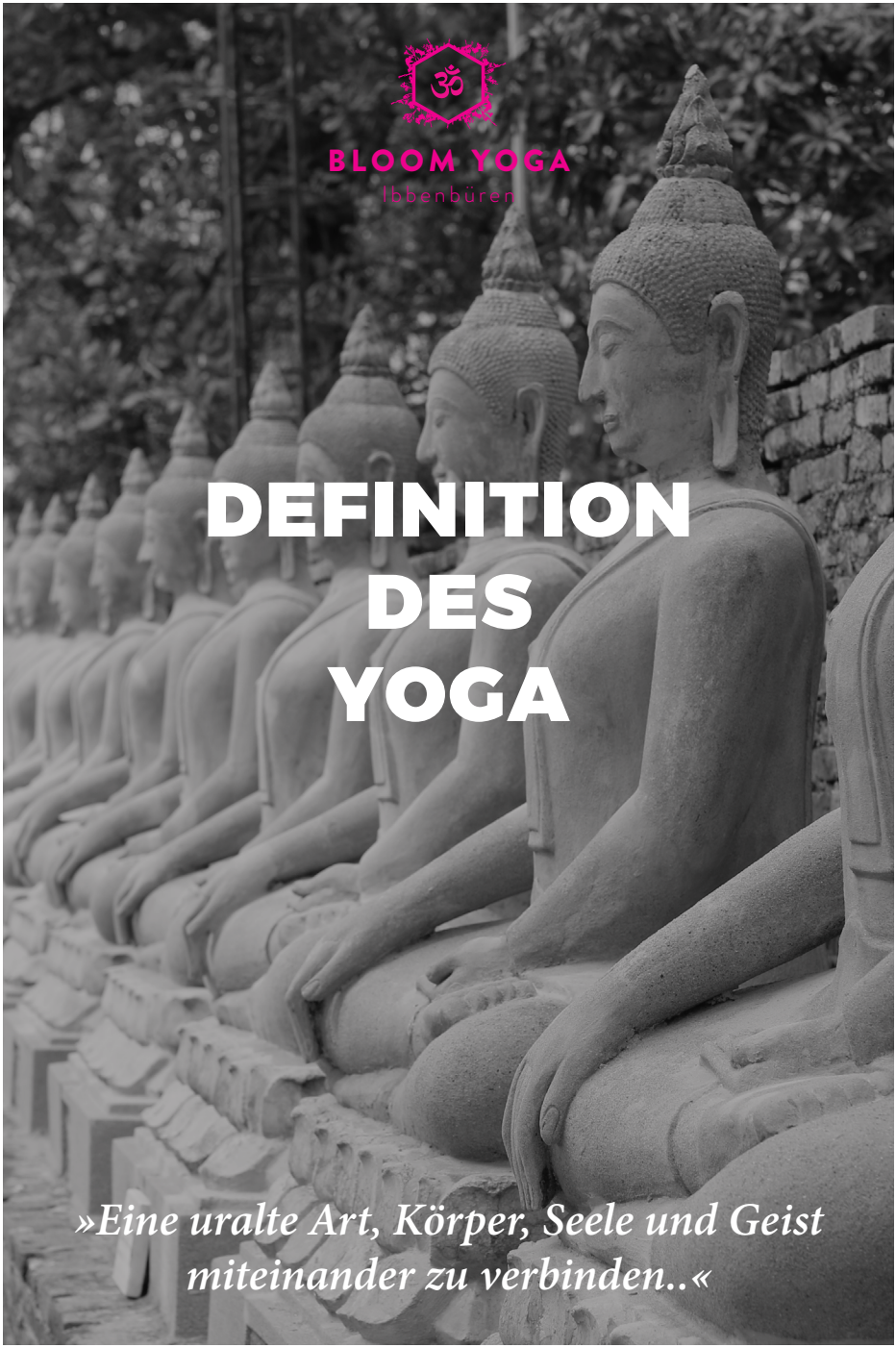
Yoga entstand vor Jahrtausenden in Indien. Die ältesten Schriften Indiens, die Veden, legen Zeugnis ab von den ersten Yoga Übenden. Zwischen 800 v.Chr. und 200 n.Chr. wurden die wichtigsten klassischen Yoga Schriften wie Upanishaden, Bhagavad Gita und Yoga Sutra niedergeschrieben. Um 800 n.Chr. beschrieb der große Meister Shankaracharya Vedanta, die Philosophie des Absoluten. Das auf der Volksspiritualität basierende Tantra erreichte zwischen dem 6. und 16. Jahrhundert eine Blütezeit. Die wichtigsten klassischen Hatha Yoga Schriften entstanden zwischen dem 8. und 17. Jahrhundert nach Christus.
Durch die Fremdherrschaft persischer und zentralasiatischer Herrscher sowie die englische Kolonialmacht wurde die Praxis des Yoga seit dem 10./13. Jahrhundert immer mehr in den Hintergrund gedrängt.

Im 19. Jahrhundert begann mit Yoga Meistern wie Ramakrishna Paramahamsa und Swami Vivekananda eine Renaissance.

Seit den 1920er Jahren wurde Hatha Yoga in immer neuen Wellen in Indien und im Westen populär. Und nach dem zweiten Weltkrieg wurden Yoga Meister wie Swami Sivananda, Swami Vishnu-devananda, Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois weltweit bekannt.

Spätestens seit dem Jahr 2000 ist Yoga eine populäre weltumspannende Bewegung geworden.

Manche Schätzungen gehen von etwa 400 Millionen Yoga Übenden, davon 4 Millionen in Deutschland, 25-30 Millionen in USA aus (1920).



BLOOM YOGA
Ibbenbüren

DEFINITION DES YOGA

»Eine uralte Art, Körper, Seele und Geist miteinander zu verbinden..«

**»Yoga ist eine uralte Art, Körper, Seele und Geist miteinander zu verbinden.
Eine Definition ist nicht ganz einfach, denn es gibt 22 Yoga-Arten, die alle zwar den gleichen Ursprung haben, jedoch auf verschiedene Weise durchgeführt werden...«**

Der Grundgedanke des Yoga ist, durch Meditation, Konzentration, Atmung und Bewegung den Körper und die Seele miteinander zu vereinen. Yoga beruht auf dem indogermanischen Wort Yuj und bedeutet „Anschirren eines Zugtieres an einen Wagen". Der Wagen steht für den menschlichen Körper. Das Zugtier steht für Geist und Seele, die gezähmt werden müssen, damit sie den Wagen, also den Körper, ziehen können. Nur wenn alle drei eine Einheit bilden, ist der Körper gesund.

Yoga ist eine 5000 Jahre alte indische Lehre, die Körper und Geist zusammenbringt. Der ungeheure und stetige Erfolg dieser Lehre im 21. Jahrtausend hat Yoga aus seinem Nischendasein befreit. Yoga ist heute Mainstream. In Deutschland allein rollen über fünf Millionen Menschen regelmäßig ihre Matte aus auf der Suche nach physischem und psychischem Wohlbefinden.

Yoga wird in der Regel aus einem Gefühl des Defizits heraus definiert. Es bietet neben handfesten gesundheitlichen Vorteilen, die mehrfach wissenschaftlich belegt werden können, offensichtlich etwas, was in unserem Alltag für die meisten von uns, wenn auch nicht verloren gegangen ist, so doch gefährlich auf der Kippe steht:

Yoga ist Einheit. Das Wort „Yoga" kommt aus dem Sanskrit, einer der ältesten und vermeintlich „heiligen" Schriftsprachen der Welt, und zwar genauer gesagt von „yui" = anjochen, zusammenbinden, anschirren, anspannen. Deshalb kann Yoga durchaus mit „Vereinigung" von Körper und Geist übersetzt werden. Verwandt ist es mit dem deutschen Wort „Joch". Dieses Bild, zwei Gäule unter ein Joch zu spannen, passt als Symbol besonders gut, wenn man sich die beiden Gegensätze Körper und Geist vorstellt, oder auch das Individuum und das Universum. Das „Anschirren" symbolisiert, dass es kein einfaches Unternehmen ist, und gleichzeitig entsteht der Eindruck einer Reise: der steinige Weg der Selbsterkenntnis.

Yoga ist eine Technik, *um mit sich ins Reine zu kommen, eine integrale Technik, die auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene wirkt. Während die Philosophie des Yoga im Hinduismus und Buddhismus wurzelt, ist Yoga, wie es im 21. Jahrtausend von Millionen Menschen geübt wird, auch eine Antwort auf unseren globalisierten Lebensstil: Ein chaotischer Geist, ein erschöpfter Körper, das Gefühl von Rastlosigkeit und Hektik haben dieser Jahrtausende alten, indischen Technik in der Moderne zu einem anhaltenden Comeback verholfen. Es ist dabei kein Widerspruch, sondern eine erhellende Tatsache, dass sich Yoga unserem Lebenstil anpasst, und wir selbst in knappen 40 Minuten-Klassen noch das Gefühl haben, eine Qualität in unser Leben zu integrieren, die sonst verloren ginge.*

Yoga ist Balance. *Ganz sprichwörtlich, wenn wir in Balanceübungen auf einem Bein stehen, auf den Händen oder dem Kopf, aber auch, wenn wir dabei unsere Geduld und unseren Ehrgeiz auf die Probe stellen. Und erst recht im übertragenen Sinne, wenn wir den modernen Spagat zwischen Arbeit und Familie versuchen hinzubekommen, besser bekannt unter dem Schlagwort „work-life-balance". Wichtig ist, dass das Ziel von Balanceübungen niemals ist, die Balance zu behalten, sondern sie lediglich zu suchen. So wie das Leben jede Menge Widerstände und Überraschungen für uns bereithält, die uns verlässlich immer wieder aus dem Gleichgewicht bringen, so versuchen wir auch in unserer Yogapraxis immer wieder unsere innere Aufrichtung zu verlieren und wieder zu finden. Bis wir das Fallen irgendwann etwas gelassener nehmen.*

Yoga ist Freiheit. *Oder anders gesagt: Yoga schafft Bedingungen, die den Zustand von Freiheit in greifbare Nähe rücken. Auf Sanskrit heißt Freiheit „Moksha". Patanjali, der in seinem über 2000 Jahre alten Yoga-Sutra so etwas wie den philosophischen Grundstein des Yoga formuliert hat, läßt keine Zweifel daran, dass unser Unglück darin wurzelt, dass wir uns mit unseren Vorlieben beziehungsweise Abneigungen identifizieren. „Ich bin kein Frühaufsteher, ich bin schüchtern, immerzu bin ich es, der verlassen wird...": Vermeintliche Charaktereigenschaften entpuppen sich als Fesseln und hindern uns daran, mit Gewohnheiten zu brechen, die uns nicht gut tun. Genau hier knüpft neuerdings auch die Hirnforschung an, die von „habituellen Denkmustern" spricht, die einem nicht gut tun.*

Yoga ist keine Religion. *Yoga ist, auch wenn viele das annehmen, keine Religion. Den großen Erfolg von Yoga erklärt aber, dass es eine Technik ist, die mit religiösem Eifer geübt werden kann. Viele Übenden schätzen den säkularisierten Spiritualismus der Praxis, der ihnen signalisiert, dass es etwas gibt, was größer ist als sie selbst, ohne es zu benennen. Denn tatsächlich: Während die Kirchen immer leerer werden, können sich Yogastudios vor allem am Sonntag vor Besuchern kaum retten. Die Sehnsucht nach einer Macht, der man sich hingeben und anvertrauen kann, wächst. Einige Studios reagieren darauf, in dem sie einen Kirtan anbieten, das Sängen von spirituellen Mantras, im Rahmen eines Satsang. Satsang kann salopp mit „Gemeindeleben" übersetzt werden und stärkt das Zusammensein von Gleichgesinnten. Diese Rituale haben gegenüber der Religion vielleicht den Nachteil, dass sie schön unverbindlich unserer konsumorientierten Gesellschaft entsprechen – schließlich können wir jederzeit das Studio wechseln, wenn woanders ein Guru schöner singt. Sie haben jedoch den großen Vorteil, dass in ihrem Namen keine*

Kriege geführt werden. Und selbst, wer nicht daran glaubt, durch das Singen von Mantren in Sanskrit seinen Astralkörper zu reinigen, wird nicht bestreiten können, dass gemeinsames Singen die Laune nachhaltig hebt und Zuversicht schafft.

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

MODERNES YOGA

»Eine zutiefst nichtsprachliche und persönliche Erfahrung..«

»Die Bedürfnisse, die unser gegenwärtiger Lebensstil an Yoga stellt, haben sich geändert...«

... und damit auch der Yoga, in welcher Form auch immer es geübt wird.

Yoga, wie es (oder „er", wie es historisch korrekt heißen müsste) ab Mitte des 19. Jahrhunderts im Westen unterrichtet wird, stellt die körperlichen Übungen in den Vordergrund. Die der Lehre ehemals zugrunde liegende hinduistische Spiritualität existiert vorwiegend nur mehr als esoterische Light-Version, befreit von seinem religiösen Kontext. Gleichzeitig wächst der Bedarf an einer säkularisierten Form der Meditation, die weder von Gott, noch von Buddha etwas wissen will, sondern vor allem Frieden und Klarheit bringen soll in einer Zeit, die als zu hektisch und überfordernd erfahren wird. So inspirieren sich bis heute westliche und östliche Ansätze und machen Yoga zu einem lebendigen Gegenstand jenseits aller Scholastik.

Was Yoga, eine zutiefst nichtsprachliche und persönliche Erfahrung, ist, darf nicht verwechselt werden mit dem, was Yoga sein soll. Egal, welche Gurus und Geschäftsleute auch immer antreten, um ihre Version von Yoga zur alleinigen Wahrheit zu erklären: Yoga ist immer nur das, was Menschen in jeder Faser ihres Körpers und der Weite ihrer Gedanken und Gefühle erfahren können. Es ist so vielfältig und universell und individuell wie alle Menschen, die Yoga üben, aus einem Grund, der wiederum alle eint: weil es funktioniert.

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

WER ÜBT YOGA?

»Jeder, der atmen kann, kann Yoga praktizieren..«

»Yoga kann jeder üben, der atmen kann.«

Dieses berühmte Zitat des bekannten Yogalehrers T.K.S. Krichnamacharya kann noch ergänzt werden. Yoga kann jeder üben, egal, ob jung oder alt, dick oder dünn, gesund oder krank, arm oder reich. Den einen macht es kräftig, dem anderen hilft es, seinen Bluthochdruck zu senken, sein Asthma zu kurieren, sein Körpergewicht zu regulieren oder einfach nur seinem Gedankenkarussell zu entkommen. Und selbst wenn jemand nur Yoga übt, weil er nur dann sein Smartphone weg legt, wäre etwas gewonnen!

Yogis und Yoginis werden die Männer und Frauen genannt, die Yoga üben. Yoga kann man nicht „machen" in dem Sinne, dass der Zustand, den der Übende sucht, eines Tages erreicht sein wird. Diesen Zustand von andauerndem Glück , in den Yogaschriften bekannt als „Samadhi", kann nur angestrebt werden – sprich: geübt. Deshalb ist es trotzdem in Ordnung zu sagen „Ich mache Yoga".

Der Yogaweg wird gerne als „Aufstieg auf einen Berg" beschrieben, womit gleich klar ist: Einfach wird es nicht. Gleichzeitig zu einer linearen Entwicklung existiert die Vorstellung von einer kreisförmigen, in die Tiefe vordringende Bewusstseinsschulung. So erleben wir in der Praxis schließlich auch Zeit weniger linear, als wir es von unserem Alltag kennen: wir können in eine Asana eintauchen, in einem Moment eine Bewusstseinsreise in unsere tiefste Kindheit machen und im nächsten Moment wieder mit dem nächsten Atemzug verschmelzen. In der Hoffnung, den einzelnen Moment frei von Vergangenheit und Zukunft zu erleben, entspringt der Sehnsucht, diese Freiheit als Raum für Veränderung zu nützen.

Welchen Weg auch immer der Übende wählt: Ziel ist die Transformation. Körperlich, wie seelisch.

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

ÜBUNGEN DES YOGA

»Yoga verstehen wir am besten, wenn wir es üben..«

»Yoga fängt an, wo die Sprache aufhört. Das heißt, mehr Praxis und weniger Theorie. Es gibt die unterschiedlichsten Theorien über das, was Yoga sein soll, dabei kommt es nur auf eines an: Dass wir Yoga üben. Yoga ist nichts, was wir erleben, weil wir eine Menge darüber in Erfahrung gebracht haben. Yoga verstehen wir am besten, wenn wir es üben.«

Die meisten Yogis üben in der Tradition des Patanjali. Von seinem berühmten achtgliedrigen Pfad haben sich im Alltag der Yoga-Übenden vor allem drei „Stufen" etabliert: Yoga Asana, Pranayama (die Atemübungen) und Meditation.

Ursprünglich galt Yoga als rein spiritueller Weg und Asanas besaßen lediglich die Funktion, den Körper und die Wirbelsäule so zu mobilisieren, dass der Übende möglichst lange und ohne körperliche Beschwerden im Meditationssitz ausharren konnte.

Ohne die aus Europa kommende Begeisterung für Gymnastik hätte es das körperbetonte Yoga, das wir heute üben, vermutlich nicht gegeben. Das Ende des 19. Jahrhunderts stark verbreitete Bewusstsein für Körpererziehung hatte politische Gründe. Im Zeitalter der Industrialisierung gab es ein lebhaftes Interesse daran, die Arbeiter, die nicht länger als Bauern an der frischen Luft schufteten, gesund zu halten. Ebenso wie die „Turnerbewegung" durch Turnvater Ludwig Jahn in Deutschland sich Richtung deutscher Nationalstaat bewegte, waren es später die unter dänischen und schwedischen Gymnastikübungen (nach Niels Buhk und Pehr Henrik Ling) schwitzenden britischen Soldaten, von denen die Inder, die genau diese Kolonialherren loswerden wollten, lernten: Wer seinen Körper kontrollieren kann, kontrolliert auch sein Land.

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

GESUNDHEIT UND YOGA

»Beruhigende, ausgleichende Wirkung..«

»Generell ist die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Seele unumstritten.«

Bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen und Rückenschmerzen sowie Stress ist Yoga als Heilmethode anerkannt.

Durch die physische Praxis, die Asanas, werden Muskeln aufgebaut und gedehnt, die Flexibilität steigt, der Gleichgewichtssinn wächst sowie die generelle Ausdauer und Lebensfreude. Außerdem steigert die Aktivierung von Muskeln, Sehnen, Bändern, Blut- und Lymphgefäßen die Durchblutung und wirkt sich positiv auf die Verdauung und die Arbeit aller Organe aus. Die Kräftigung der Rückenmuskulatur insbesondere hat zu einem Boom von „Rückenyoga" geführt.

Die beruhigende, ausgleichende Wirkung von Yoga und Meditation wird von immer mehr Menschen als lebensnotwendig empfunden und ist verantwortlich dafür, dass Yoga Teil eines westlich aufgeklärten Lebensstil geworden ist.
Das Interesse am therapeutischen Effekt wird jedoch zunehmend wissenschaftlich untersucht. Warum beruhigen Vorbeugen? Wie helfen Drehungen bei Verdauungsproblemen? Was bewirken Umkehrhaltungen gegen Schlafstörungen?

Immer mehr Krankenkassen unterstützen Yoga, in dem sie ihren Kunden Yogakurse im Rahmen des Präventionsprinzips zur Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten erstatten (Handlungsleitfaden der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V). Neben den existierenden Yogastilen etablieren sich immer mehr Yogarichtungen, die einzelne Lebenssituationen oder Symptome in den Mittelpunkt rücken, wie z.B. Hormon-Yoga, Schwangerschaftsyoga, Kinder- und Teenageryoga.

BLOOM YOGA
Ibbenbüren

WIRKUNG DES YOGA

»Heilende Wirkung für Körper, Seele und Geist..«

»Generell ist die positive Wirkung von Yoga auf Körper und Seele unumstritten.«

Yoga hilft bei:

Durchblutungsstörungen
Herz-Kreislauf-Störungen
Osteoporose
Bandscheibenvorfällen
Schlafstörungen
nervösen Beschwerden (Angst und Depression)
chronischen Kopfschmerzen
Rückenschmerzen
Arthrose
Hormonelle Dysbalancen
Stress

Yoga fördert:

Muskelaufbau
Dehnung und Flexibilität
Gleichgewichtssinn
Ausdauer
Aktivierung Blut- und Lymphgefäßen
Durchblutung aller Organe aus
Kräftigung der Rückenmuskulatur
beruhigende, ausgleichende Wirkung
tiefere Atmung
mehr Lebensfreude

siehe hierzu auch das Booklet »Wie wirkt Yoga?«

BLOOM YOGA

Ibbenbüren