

HATHA YOGA nach Swami Sivananda

5 SCHRITTE ZUR ENTFALTUNG DES INNEREN SELBST



Gesundheit wird im Yoga ganzheitlich verstanden und gilt als harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele.

YogaNitya stützt sich auf die klassische Hatha Yoga Tradition, die Sivananda (1887-1963) in Indien als „integraler Yoga“ lehrte. Hier wirken 5 Aspekte zusammen:

- 1. Richtige Körperübungen (Asanas)** machen Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen beweglicher und stimulieren den Kreislauf; Flexibilität und Kraft der Wirbelsäule halten den Körper jung.
- 2. Richtige Atmung (Pranayama)** verbindet den Körper mit seiner „Batterie“, dem Solar Plexus, der grosse Energiereserven freisetzen kann. Durch kontrollierte und bewusste Atmung bis in den Bauchraum kommt der Geist zur Ruhe.
- 3. Richtige Entspannung (Shavasana):** Wie jede Melodie auf Pausen angewiesen ist, brauchen Körper und Geist auch Erholungszeiten. Geistige Entspannung ist die Sammlung aller Gedanken und ihre Konzentration nach innen. Schon einige Minuten Tiefenentspannung können effektvoller sein als mehrere Stunden Schlaf.
- 4. Richtige Ernährung** ist einfach, natürlich, regional, frisch, nährstoffreich und kann leicht verdaut werden. Sie besteht aus Nahrungsmitteln, die die beste Wirkung für Körper und Geist und zugleich die geringsten negativen Auswirkungen auf unsere Umwelt haben (vegetarisch, ggf. auch nach der Ayurveda-Typenlehre).
- 5. Positives Denken und Meditation** (nach der Vedanta-Philosophie) sind Schlüssel zu geistigem Frieden. Die Steigerung der Konzentration nach innen ist die Sammlung aller Gedanken auf einen Punkt und schliesslich der Stillstand aller Gedankenwellen. So kann Ruhe und Frieden in uns einkehren.