

## **Hatha Yoga – unser Körper als Werkzeug**

Mit der *Hatha Yoga Pradipika*, einem alten Schriftstück aus Indien, entstand die erste Anleitung zu körperlichen Übungen. Hatha Yoga wurde der Oberbegriff für alle Yogastile, die körperlich orientiert waren. Doch nicht nur *Asanas* (Körperübungen) waren der Fokus im Hatha Yoga sondern auch *Pranayama* - die Lenkung von Lebensenergie im Körper über den Atem.

„Ha“ steht für Sonne, die weibliche Körperseite, und „Tha“ steht für Mond, die männliche Körperseite. Diese beiden Seiten sollen durch die Hatha Yoga Praxis wieder in Balance gebracht werden.

Im weiteren Sinne wird der Körper aus mehreren Schichten betrachtet, in denen Energieblockaden und Verspannungen entstehen können. Durch die Hatha Yoga Praxis können diese Blockaden gelöst werden, damit die Lebensenergie wieder frei fließen kann.

Bei der Praxis von Hatha Yoga werden unterschiedliche Körperhaltungen praktiziert und mit dem Atem verbunden. Durch regelmäßige Praxis, hat Hatha Yoga unterschiedliche Wirkungen auf mehreren Körperebenen.

### **Körperliche Ebene:**

Der Körper wird flexibler und beweglicher. Muskeln werden gestärkt und gedehnt, Sehnen werden gedehnt und die Gelenke werden „geschmiert“. Dadurch entsteht körperliche Kraft und Flexibilität. Ein Fokus liegt auf der Wirbelsäule, welche durch Mobilisation immer in Bewegung bleibt und zum Ausgleich neutralisiert wird. Körperliche Beschwerden können sich mit der Zeit verabschieden, was eine Form von Freiheit auslösen kann, weil uns Schmerzen gewissermaßen blockieren.

Ein weiterer Fokus liegt darin, dass wir in der Yogapraxis immer wieder unser Gleichgewicht schulen. Dieses Gleichgewicht kann uns bei unterschiedlichen Situationen in unserem Leben unterstützen.

### **Psychische/emotionale Ebene:**

Durch unterschiedliche Übungen mit dem Atem und Formen der Meditation verbinden wir uns mit unserer inneren Mitte. Dadurch hören wir achtsam auf unseren Körper und schenken ihm Aufmerksamkeit. Energieblockaden werden gelöst und Gefühle finden Platz. Es entsteht ein Raum um Dinge zuzulassen, zu spüren, loszulassen und Stress abzubauen.

Wir nähren unseren Körper nicht nur mit Nahrung sondern auch mit Gedanken. Auf dieser Ebene können wir lernen, dass wir offen werden für Neues und eine positive Grundeinstellung leben.

Ich würde mich freuen, wenn du dir in einem meiner Kurse die Zeit für dich und deinen Körper nimmst.