



MARGIT WEINGAST

YOGA-
SPEZIALITÄTEN

Yoga

Waltersdorf, Juli 2017

Dr. Margit Weingast



Yoga - Überblick



1. Mythen und Wahrheiten
2. Ursprung - Entwicklung - Definition
3. Wirkungen und Nutzen
4. Prinzipien
5. Entspannung
6. Wichtig für die Praxis

Yoga – Mythen & Wahrheiten





Ursprung von Yoga



- Fragen der Menschen:
 - Woher komme ich? Wohin gehe ich?
Wer bin ich?
 - Wie kann ich Leid mindern und Glück steigern?
- Indische Weisheits-SucherInnen seit 3000 Jahren mit Körperübungen und Meditation:
Verbindungen zwischen Körper und Geist.



Yoga im Westen

- Vielfalt der Yoga-Wege:
von extrem körperorientiert & dynamisch
bis sehr spirituell meditativ
- Einfluss westlicher Wissenschaft

Tipp: Prüfen Sie genau, welcher Yoga und
welche/r Yoga-LehrerIn für Sie passt!



Definition von Yoga

- Yoga, der: etymologisch verwandt mit Joch, anschirren, Vereinigung;
- Verbindung von Körper & Geist, Atem & Bewegung
- Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken.
Patanjali

Gesundheit



Wirkung & Nutzen



Yoga fördert ganzheitlich Gesundheit und hilft lt. Forschungen bei

- ✓ Rückenschmerzen
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Übergewicht
- ✓ Immunschwäche
- ✓ Stress-Symptomen
- ✓ Wechseljahrs-Beschwerden
- ✓ depressiven Verstimmungen



Yoga = Welt-Kulturerbe

Das UNESCO-Komitee für Immaterielles Kulturerbe hat im Dezember 2016 Yoga in die Listen des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Quelle: www.unesco.de



Yoga zur Gewichtsreduktion

Kalorien-Verbrauch: 200 – 1000 je Yoga-Einheit

- Bewegungen im Bereich regenerativen Herzfrequenz
- Krafttraining mit An- und Entspannung
- Verdauungsförderndes Dehnen und Strecken
- Tiefes und langes Ausatmen
- Ausgleich für Hormonhaushalt
- Körper-Bewusstsein und mentale Stärke
- Stressreduktion und geändertes Essverhalten: Gesundheit + Genuss!



Yoga: Prinzipien

Volle Wirkung von Yoga, wenn ...

1. Achtsamkeit
2. Atem
3. Absicht
4. Ausrichtung
5. Aktion



Achtsamkeit

- Für jeden Augenblick empfänglich zu sein und ihn in seiner Fülle anzunehmen.

Jon Kabat-Zinn

- Im Tun sich selbst beobachten:
Was tu ich gerade? Wie tu ich es?
Wie geht es mir dabei? ...

Anna Trökes



Atem



- Persönliche „Musik“ zur Bewegung
- Bauchdecke und Brustkorb schwingen ruhig
- Innere Organe werden sanft massiert
- Brücke zur Entspannung



Absicht

- Dem Tun einen Sinn geben.
- Warum? Wozu?

Beispiele:

- „Ich finde meine Mitte zwischen Anstrengung und Loslassen.“



Ausrichtung

- Beachtung biomechanischer Gesetzmäßigkeiten des Körpers (Gelenke, Sehnen, Muskeln, ...) als Schutz vor Verletzungen und Fehlhaltungen.
- Eine gute Ausrichtung fühlt sich leicht an.



Aktion



- Bewegung ist nicht gleich Aktion.

Muskuläre Energie
+ Aufmerksamkeit
= Aktion → Sicherheit



Entspannung



- Savasana (Totenstellung)
= vollkommene Entspannung und
alles durchdringendes Wohlsein
- Atem kommt zur Ruhe
- Muskeln regenerieren
- Wahrnehmen von Körper, Gedanken und
Gefühlen



Wichtig für Yoga-Praxis



- Schmerzen sind Lehrer!
- Asana (Körperhaltung):
Reingehen – Halten – Rausgehen + ATEM!
- Kraft und Leichtigkeit (Stiram – Sukham) oder
„Es ist nur Yoga!“ 😊



MARGIT WEINGAST

YOGA-
SPEZIALITÄTEN

**Gesundheit ist
weniger ein Zustand als eine Haltung.
Und sie gedeiht mit der Freude.**

Thomas von Aquin

Dr. Margit Weingast
www.margitweingast.at