



**MARGIT WEINGAST**

YOGA-  
SPEZIALITÄTEN

# Yoga

---

Dr. Margit Weingast



# Yoga - Überblick



1. Mythen und Wahrheiten
2. Ursprung - Entwicklung - Definition
3. Wirkungen und Nutzen
4. Prinzipien
5. Entspannung

# 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 ist UNESCO-Kulturerbe.

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

Quelle: [www.unesco.de](http://www.unesco.de)



# Yoga im Westen

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



# Vielfalt der Yoga-Wege

- Hatha
- Bhakti
- Asthanga
- Anusara
- ...

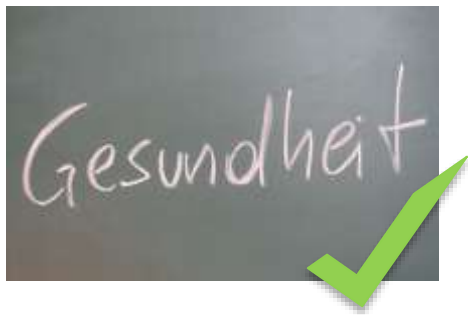
**Tipp:** Prüfen Sie genau, welcher Yoga und welche/r Yoga-LehrerIn für Sie passt!



# 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





# Wirkung & Nutzen



- Yoga fördert ganzheitlich Gesundheit
  - + Kraft und Beweglichkeit
  - + strukturelle Ausrichtung
  - + Verdauung, Kreislauf, Lymphfluss, ...
  - + kognitive Belastbarkeit, psychische Stabilität
  - + tiefe Entspannung und rasche Regeneration

Gesundheit



# Wirkung & Nutzen



- Yoga hilft lt. Forschungen bei
  - ✓ Rückenschmerzen
  - ✓ Schlafstörungen
  - ✓ Bluthochdruck
  - ✓ Immunschwäche
  - ✓ Stress-Symptomen
  - ✓ Wechseljahrs-Beschwerden
  - ✓ Übergewicht
  - ✓ depressiven Verstimmungen



„Merket euch,  
dass eine Krankheit dort entsteht,  
wohin der Lebensgeist  
nicht kommen kann.“

Paracelsus



# 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

- Intention = 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
- Atem kommt zur Ruhe
- Muskeln regenerieren
- Wahrnehmen von Körper, Gedanken und Gefühlen



# Wichtig für Yoga-Praxis



- Schmerzen sind Lehrer! Hören Sie hin!
- Asana = Körperhaltung:  
Reingehen – Halten – Rausgehen + ATEM!
- Kraft und Leichtigkeit (Stiram – Sukham)
- Es ist nur Yoga! – Humor 😊😊😊



**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](http://www.margitweingast.at)

# Yoga: Literatur und Links



- B.K.S. Iyengar: Der Baum des Yoga. Ein praktischer und spiritueller Begleiter auf dem Weg die Kunst des Yoga zu erlernen.
- Anna Trökes: Yoga
- Georg Feuerstein: Die Yoga-Tradition. Geschichte, Literatur, Philosophie und Praxis.
- Gary Krafsow: Kraftquelle Yoga. Das Praxisbuch des Viniyoga.
- Esther Gokhale: Nie wieder Rückenschmerzen. Dauerhafte Besserung in 8 Schritten.

[www.yoga.at](http://www.yoga.at)

[www.yoga-suedstmk.info](http://www.yoga-suedstmk.info)