



MARGIT WEINGAST

TRAININGS- UND
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



Yoga im Westen

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



Vielfalt der Yoga-Wege

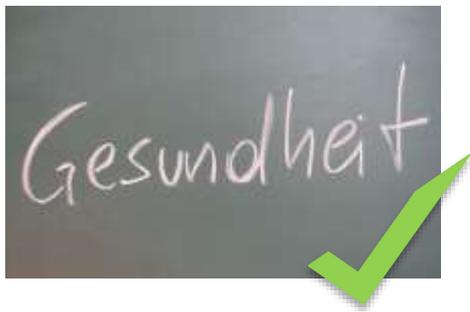
- Hatha
- Bhakti
- Asthanga
- Anusara
- ...

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

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

www.yoga-suedstmk.info