

Der Herbst lädt ein zur inneren Einkehr

Yoga – Entspannung für Körper, Geist und Seele

Yoga ist eine indische philosophische Lehre mit beinahe 3000-jähriger Geschichte. Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. Die Bewegungsübungen (Asanas), deren bekannteste der Lotussitz ist, entstanden erst im Laufe der Zeit. Auch wenn die Wurzeln des Yoga im Hinduismus liegen, wird Yoga von Menschen unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen praktiziert.

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Eine solche kombiniert Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.



Westliche Ausprägung

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat sich ein „moderner“ Typus des Yoga herausgebildet, der eher meditativ oder eher körperbezogen sein kann. Bei der Vermittlung des Yoga steht nicht mehr das philosophische System im Zentrum, sondern seine positiven Effekte werden hilfreich zur Gesunderhaltung und Vitalitätssteigerung genutzt. Der westliche Sprachgebrauch fasst eher körperbetonte Yoga-Praktiken unter dem Begriff Hatha Yoga zusammen.

Zusätzlich zu den traditionellen Richtungen werden im Zuge der Fitness- und Wellness-Bewegung immer wieder neue Yoga-Arten kreiert, zum Beispiel das „Power-Yoga“, das sehr bewegungsorientiert ist, oder das „Hormon-Yoga“, das bei Wechseljahrsbeschwerden erfolgreich eingesetzt wird. In Deutschland praktizieren mindestens drei Millionen Menschen Yoga, etwa 80% sind Frauen.

Gelassenheit beim Lernen

Wer Yoga für sich entdecken oder ausprobieren möchte, findet zahlreiche Angebote in Yoga-Zentren, Sportstudios, Physiotherapie-Praxen und medizinischen Einrichtungen. Wichtig ist eine gute Ausbildung der Yoga-Lehrerin oder des Yoga-Lehrers, nicht nur für die genaue Vermittlung der Übungen, sondern auch für die persönliche Begleitung. Die Gruppe sollte klein sein und die Atmosphäre ruhig und angenehm. Viele Anfänger überfordern sich und zweifeln bei heftigem Muskelkater, ob sie je den Weg zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden werden. Loslassen... atmen... nicht über die eigenen Grenzen gehen - dann kommt auch die Entspannung!



Tagespflege
Möllershof
Für Menschen mit Demenz

Unsere Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch,
8.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag, Freitag
7.30 - 19.00 Uhr
Samstag, Sonntag, an Feiertagen
9.00 - 17.00 Uhr

Hohle Eiche 81 · 44229 Do.-Löttringhausen
Tel. (0231) 7 27 39 44 · Fax (0231) 7 97 98 59
E-Mail: tagespflegemoellershof@awo-dortmund.de



Dr. Dorothe Falkenstein ist Inhaberin der Agentur für Gesundheitskommunikation SANOS-PR in Hombruch und schreibt an dieser Stelle regelmäßig zu Gesundheitsthemen.