

 **Fit Reisen**
Mindful Moments



YOGA

Kraft und Ausgeglichenheit für Körper und Geist

LIEBE YOGIS UND YOGINIS,

in Westeuropa und Nordamerika denkt man bei dem Begriff Yoga vor allem an körperliche „Verrenkungen“. Doch eigentlich ist die traditionelle indische philosophische Lehre ein rein spiritueller Weg, der durch die Kombination von Körperhaltungen, Meditation und Atemführung vor allem die Suche nach Erleuchtung zum Ziel hatte. Negative Einflüsse sollten zugunsten von Harmonie und innerer Balance ausgeglichen und die maximale Ausschöpfung des geistigen Potentials gefördert werden.

Die traditionelle Heilkunst Yoga besteht aus einer Kombination von Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und verschiedenen Übungen zur Meditation. Der Körper wird ins Gleichgewicht gebracht und aktiviert. Ziel ist das innere Gleichgewicht wiederzufinden und dadurch nicht nur Gesundheit, sondern auch Harmonie und Wohlbefinden wiederherzustellen. Yoga kann von jedem praktiziert werden, der auf der Suche nach innerem Frie-

den und Ausgeglichenheit ist. Schon eine kleine Auszeit mit Yoga hilft dabei sich besser zu fokussieren und Alltagssituationen besser meistern zu können.

Erleben Sie die schönsten Strände der Welt und lassen Sie mit Hilfe von Meditation einfach mal die Seele baumeln. Negative Einflüsse ausgleichen und innere Balance wiederfinden – nutzen Sie die positiven Effekte, welche die indische Lehre Yoga auf Körper und Seele haben kann.

Alle von Fit Reisen-Partnerhotels angebotenen Yogaprogramme und -retreats werden von hervorragend ausgebildeten Yogalehrern geleitet. Es gibt unterschiedliche Kurse mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die Kunst des Yogas erlernen und praktizieren können.



- 4 Was ist Yoga? Eine Definition
- 5 Klassische Yogaarten im Überblick
- 6 Wissenswertes rund um das Thema Yoga
- 7 Beliebte Destinationen für Yogurlaub
- 8 Yogaübungen zum Nachmachen

WAS IST YOGA?

Die traditionelle Lehre Yoga kommt ursprünglich aus Indien und bedeutet übersetzt Einheit und Harmonie. Die ältesten Aufzeichnungen finden sich - ähnlich wie beim Ayurveda - in den Upashaden. Dies ist keine Überraschung, wurde Yoga doch als Teil des Ayurvedas konzipiert, um die therapeutischen Maßnahmen der ayurvedischen Ärzte zu unterstützen und der Entwicklung von Krankheiten vorzubeugen.

Rund 1500 Jahre v. Chr. wurden in Indien vorrangig die geistig spirituellen Praktiken vollzogen und als Ausübung magischer Opferhandlungen und Ekstase-Techniken beschrieben. Erst ca. 800 Jahre v. Chr. diente der Weg des Yogas der Selbsterkenntnis und Meditation. Vorrangiges Ziel war es, den Körper so zu kräftigen, dass er so lang wie möglich ohne Beschwerden im Meditationssitz verharren kann. Mit der Zeit erkannte man auch die positiven Wirkungen der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Deshalb wurden die Asanas ständig weiterentwickelt, und die körperliche Betätigung im Yoga bekam einen immer höheren Stellenwert zugesprochen.



Yoga ist eine der sogenannten sechs klassischen Schulen (Dashanas) der indischen Philosophie. Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, die oft eine eigene Philosophie und Praxis verinnerlicht haben. Einige legen ihren Schwerpunkt eher auf körperliche Übungen (Asanas) und Positionen sowie Atemübungen, andere mehr auf geistige Konzentration, oder Askese.

WOFÜR IST YOGA GUT?

POSITIVE ENERGIE UND HARMONIE IM LEBEN

Die Übungen verhelfen zu wunderbaren Erfahrungen und Wirkungen: völlige Entspannung und Ausgelassenheit, mehr Energie, Klarheit und Verminderung von Schmerzen sowie Migräne, Rückenschmerzen, Verspannungen.

ENTDECKUNG VON VERSTECKTEN TALENTEN & FÄHIGKEITEN

Einige Übungen fördern Kreativität und künstlerischen Fähigkeiten oder können die positive Ausstrahlung stärken. Die Verinnerlichung des Yogas führt zu der Eröffnung anderer Bewusstseins Ebenen.

DAS WAHRE SELBST UND DER KOSMOS

Beim Yoga kann das Streben nach der Vereinigung mit dem wahren Selbst und die Verwirklichung und Vereinigung mit Gott durch eine disziplinierte und geduldige Ausübung erreicht werden.



DIE KLASSISCHEN YOGAARTEN



RAJA - YOGA DER GEISTIGEN FÄHIGKEITEN

Raja bedeutet König, oder Herrscher. In dieser Form des Yogas werden die Sinne, die Bewegungen des Geistes und Gedankenwellen kontrolliert. Raja Yoga ist eine geistige Disziplin, die durch mentales Training und Meditation ausgeübt wird. Durch intensive Konzentration, vollständige Kontrolle des Geistes und tiefgehende Meditation können die Sinne perfekt beherrscht werden. Das Ziel der Übungen ist die Gedankenkontrolle und Verstandskräfte, was traditionell gleichgesetzt wird mit der Öffnung des „dritten Auges“ (Ajna Chakra).

JNANA - YOGA DES STREBENS NACH ERKENNTNIS

Auch der „Weg des Wissens“ genannt, beschreibt das Streben nach Erkenntnis der letzten Wahrheit, um Erlösung vom Kreislauf der Wiedergeburten zu erlangen. Nach hinduistischem Verständnis ist nämlich Avidya, das „Nichtwissen“ die Ursache für die Wiedergeburt. Idealerweise unterteilt sich die Yoga-Praxis in drei sich abwechselnde Phasen: Shrivana, dem Zuhören, während der Guru sein Wissen mit dem Schüler teilt; Manana, die Reflexion und Verinnerlichung des aufgenommenen Wissens und schließlich Nididhyasana, die ernsthafte anhaltende Meditation.



BHAKTI - YOGA DER LIEBE UND HINGABE ZU GOTT

Bhakti ist der vom Yoga verwendete Begriff für Liebe und beschreibt den Weg zu Gott. Es ist eine besonders spirituelle Form des Yoga und ist mehr als andere Formen vom Hinduismus und Buddhismus geprägt. Man widmet sich Gott und seiner innerlichen Verwirklichung.

KHARMA - YOGA DER TAT UND DES SELBSTLOSEN HANDELNS

Kharma Yoga kann von Anfang an sehr gut ausgeübt und den ganzen Tag angewendet werden und ist auf alle menschlichen Aktivitäten anwendbar. Es wird davon ausgegangen, dass der Mensch in jedem Moment seines Lebens die volle Verantwortung für sein Handeln trägt und frei wählen kann, welche Entscheidungen er trifft.



HATHA - MODERNES YOGA

Moderne eher körperbetonte Yoga-Praktiken werden unter dem Oberbegriff Hatha Yoga zusammengefasst. Dieses zielt primär auf die physische und psychische Stabilität ab. Eine Richtung des Hatha Yoga in Europa und Nordamerika ist Iyengar Yoga, ebenfalls eine eher körperbetonte Art, bei der bei Bedarf auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden können. Dies ist besonders für Anfänger ein Vorteil, da es sie bei der Durchführung der Übungen unterstützt und die Genauigkeit der Ausführungen verbessert.

ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung bedeutet im Yoga, dass sie nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt. Wichtig ist, viel zu trinken, bis zu 3 Liter am Tag, vorzugsweise stilles Wasser und Kräutertees. Was, wie und wann man isst, kann großen Einfluss auf den Zustand von Körper und Geist haben. Daher wird geraten möglichst langsam und entspannt zu essen und nach Möglichkeit so frisch und naturbelassen wie möglich. Die Faustregel besagt, dass man seinen Magen zur Hälfte mit Nahrung füllen soll, zu einem Viertel mit Wasser und das letzte Viertel leer bleiben soll. So wird Trägheit und Schwere vorgebeugt. Das Motto einer gesunden Lebensweise lautet „Esse um zu leben, lebe nicht um zu essen“.



Die vegetarische, oftmals auch vegane Lebensweise im Yoga ist darauf zurückzuführen, dass man in Einklang mit der Natur leben sollte. Zu dieser Lebenseinstellung gehört die Maxime anderen Lebewesen nicht unnötig Gewalt zuzufügen, dementsprechend also auch keine Tiere zu quälen oder zu töten, um sie zu essen. Die Nahrung wird in der Lehre des Yoga generell in drei verschiedene Arten unterteilt: Tamas (Trägheit), Rajas (Unruhe) und Sattva (Leichtigkeit), sie bezeichnen die drei geistigen Qualitäten, die im Menschen, so wie im ganzen Universum wirksam sind.

TAMAS

Essen welches „tamasig“ ist, hat keine Vitalkraft, sprich sie ist ungesund. Dem Körper werden Kräfte und Energien entzogen. Fertiggerichte, Alkohol, Tabak, Drogen, Fleisch und Fisch gehören in diese Kategorie.

RAJAS

Unter Essen welches „rajasig“ ist, versteht man alles was unruhig macht. Dazu gehört Nahrung wie Kaffee, zu scharfes Essen, Zucker und Weißmehl. Auch zu schnelles Essen und ungenügendes Kauen gehören dazu.

SATTVA

Die „sattvige“ Ernährung ist die ideale Weise, sich zu ernähren. Zu dieser Ernährung gehören Produkte wie Gemüse, Salat, Obst, Nüsse, Vollkornprodukte und auch Milchprodukte.

KLEIDUNG

Beim Yoga dürfen Sie anziehen, was Sie bequem finden und worin Sie sich wohlfühlen. Die Kleidung sollte atmungsaktiv und luftig sein. Weite Hosen und T-Shirts genügen. Wer ganz nach der Yoga Philosophie leben möchte, sollte achtsam mit sich selbst und der Umwelt umgehen. Viele Yogis setzen aber eher auf körperbetonte Kleidung (z.B. Leggings), um sich nicht von sich bewegender Kleidung ablenken zu lassen und sich voll und ganz der Praxis hingeben zu können. Enge Kleidung hilft auch dafür, dass der Yogalehrer einfacher „adjusten“ (korrigieren) kann.

WIRKUNG

Fördern Sie mit Yoga Ihre Gesundheit und tauchen Sie ein in eine Welt der mentalen und körperlichen Ausgeglichenheit. Viele der Übungen stellen besonders am Anfang eine (körperliche) Herausforderung dar, sind aber ruhig und gleichmäßig. Die Übungen konzentrieren sich auf unterschiedliche Bereiche des Körpers und das Aktivieren ganz spezieller Körperregionen. Hierbei soll insbesondere der Blutfluss angeregt werden, um das Wohlbefinden zu steigern. Grundsätzlich hat Yoga - so weit es richtig praktiziert wird - nachweislich viele positive Effekte auf Körper und Geist. Es bewirkt den Aufbau der gesamten Körpermuskulatur und kann unter Umständen zu einer Linderung von einigen Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen oder chronischen Kopf- und Rückenschmerzen.

Yoga fördert innere Ausgeglichenheit und mentale Stabilität und hat so auf viele Menschen eine stressreduzierende Wirkung. Erfolg entscheidend ist aber in jedem Fall die behutsame langsame Steigerung der anspruchsvollen Übungen. Die Beweglichkeit des eigenen Körpers wird so Schritt für Schritt verbessert. Hören Sie auf Ihren Körper und achten Sie auf seine Zeichen, um sich nicht zu überanstrengen.

DIE BELIEBTESTEN YOGAORTE

Yoga Reisen bieten mehr als bloße Entspannung, denn Sie verbinden Aktivität, Erholung und neue Eindrücke in einer fremden Kultur zu einem einzigartigen Erlebnis. Schließen Sie neue Freundschaften während Ihres Aufenthalts und erkunden Sie gemeinsam die Umgebung. Ein vielfältiges Yoga-Programm sorgt dafür, dass alle auf ihre Kosten kommen. Ob Sie einen intensiven Yoga-Kurs planen, oder einfache Übungen zur allgemeinen Entspannung erlernen möchten, für jeden ist das Passende dabei. Bei schönem Wetter und warmen Temperaturen macht Yoga besonders vor einer traumhaften Kulisse noch mehr Freude. Ein weißer Sandstrand, das Rauschen des Meeres und eine frische Windbrise... der perfekte Ort zum Entspannen und Kraft tanken.

THAILAND

Die beliebten thailändischen Inseln Phuket und Koh Samui bieten schattige Plätzchen direkt am Strand. Die gesunde Küche und die wunderschöne Landschaft sind der optimale Rahmen für ein entspanntes Yoga-Programm. Nicht nur die palmengesäumten Inseln und das kristallklare Wasser im Süden, sondern auch der Norden lockt Yogabegiertere mit seiner faszinierenden Bergwelt an. Ein weiterer Vorteil des Nordens, ist die geringere Luftfeuchtigkeit, so lässt es sich auch bei hohen Temperaturen aushalten.



SRI LANKA

Malerische Sandstrände, kristallklares blaues Meer, farbenprächtige Korallenriffe, Kokospalmen und lauschige Buchten: Sri Lanka ist der Inbegriff des tropischen Paradieses und wird nicht ohne Grund auch die Perle des Indischen Ozeans genannt. Neben 1.330 km Die beliebtesten Yogaorte wunderschöner Küste erwarten Sie mit Teeplantagen gesäumte Berge, altherwürdige Städte sowie ein reiches, über 2.000 Jahre altes Kulturerbe mit Ruinenstädten und faszinierenden Tempeln.



INDIEN

Indien, das Land der 1.000 Farben, ist ein Land, das verzaubert und fasziniert. Mitten im Herzen des schönen Landes befindet sich das Yoga-Mekka Goa, der kleinste indische Bundesstaat an der mittleren Westküste des Landes. Wo findet man seine innere Mitte, wenn nicht in Indien? Hier erleben Sie die traditionellen Original Ayurveda Kuren und Yoga in ihrer ursprünglichsten Form. Vergessen Sie den Alltag und lassen Sie sich von diesem Land und seiner einzigartigen Atmosphäre verzaubern.



EUROPA

Für alle, die nicht allzu weit in die Ferne schweife möchten, um einzigartige Yoga-Erfahrungen zu machen, bieten viele Hotels auch in Europa die Möglichkeit, mit Hilfe von traditionell ausgebildeten Yoga-Lehrern, den Weg zu innerer Harmonie und Ausgeglichenheit zu finden. Sie müssen keine langen Flüge in Kauf nehmen, oder sich erst an das fremde Klima gewöhnen, um in den Genuss der traditionellen indischen philosophischen Lehre zu kommen. Auch in unseren Breitengraden warten traumhaft schöne Plätze auf Sie. Genießen Sie einzigartige Augenblicke auf Ihrem Weg zu innerer Harmonie, stärken Sie Körper und Geist und steigern Sie Ihre Lebensfreude.

YOGAÜBUNGEN ZUM NACHMACHEN

Achten Sie stets darauf, Yoga in einem gesunden Maße zu praktizieren. Yoga ist nicht bloß das Halten einer Position, sondern vor allem die bewusste Atmung und das Ankommen im Hier und Jetzt. Viele Yogis sagen, dass Yoga dann beginnt, wenn man die Asana verlassen möchte. Lassen Sie sich also Zeit und atmen Sie tief und bewusst.

DIE BRÜCKE

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie die Beine hüftbreit an. Die Hände hinter den Rücken legen, mit den Handflächen auf den Boden. Atmen Sie ein und heben Sie das Gesäß an, bis die Oberschenkel und auch der Rumpf waagrecht sind. Beim Ausatmen wieder in die Anfangsposition gehen.



DAS BOOT

Legen Sie sich gerade auf den Rücken. Legen Sie dann die Arme neben den Körper mit den Handflächen nach oben. Atmen Sie ein und heben Sie gleichzeitig beide Beine und den Oberkörper an. Führen Sie Hände und Füße zusammen. Beim Ausatmen die Beine wieder langsam ablegen.

DER HERABSCHAUENDE HUND

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden, die Hände positionieren sie so, dass sie unter den Schultern liegen. Stellen Sie die Beine hüftbreit nebeneinander. Atmen Sie ein, strecken Sie die Arme und heben sie gleichzeitig den Oberkörper an. Beim Ausatmen heben Sie die Hüfte nach oben, dabei das Kinn auf die Brust ziehen.



DAS KAMEL

Knien Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und lassen Sie die Arme neben dem Körper hängen. Atmen Sie ein und lassen Sie Ihr Kinn auf die Brust fallen. Nun heben Sie das Kinn und lehnen sich mit dem Oberkörper weit zurück, bis der Kopf im Nacken liegt. Mit Ihren Armen umgreifen Sie die Fußgelenke. Beim Ausatmen wieder in die Anfangsposition gehen

