



# Whale of a Time

Creative Workshops for Body, Mind & Soul

[www.whaleofatime.org](http://www.whaleofatime.org)

[workshops@whaleofatime.org](mailto:workshops@whaleofatime.org)



## Yoga im Einklang mit Körper, Geist und Seele leben ☺

### Das Yoga-Konzept

Yogaübungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Eine solche kombiniert Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen.

**Hatha Yoga** (Sanskrit, haṭha yoga, von hatha Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung) ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Die Ausübung der Asanas verbessert das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem. Dadurch wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit erzeugt.

### Yoga kann bei folgenden Beschwerden hilfreich sein:

- Kopf und Nacken
- Herz- und Kreislauf
- Atmungssystem
- Magen-Darm-Trakt
- Gelenke & Skelettmuskulatur
- Urogenital System
- Emotionale & psychische Processes

In der ursprünglichen Yogalehre ist Yoga ein Weg der Selbstvervollkommnung, zu dem unter anderem gehört, die Begierden zu zügeln und Methoden der Reinigung auszuüben.



## Wurzeln

Da Yoga ursprünglich aus Indien stammt, liegen die Wurzeln der Yoga-Philosophie im Hinduismus und Teilen des Buddhismus. Das Individuum wird hier als ein Reisender im Wagen des materiellen Körpers gesehen. Der Wagen ist der Körper, der Kutscher der Verstand, die fünf Pferde die fünf Sinnesorgane, der Fahrgast die Seele, und das Geschirr heißt im Indischen „Yoga“. Die ältesten Aufzeichnungen finden sich in den Upanishaden. Der wichtigste Quelltext des Yoga ist das Yoga-Sutra des Patanjali.

Nach einer traditionellen Auffassung, die vorwissenschaftliche und spirituelle Elemente vereint, stimuliert Yoga durch die Kombination von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten, Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten oder Klangsilben) und Mudras (Körperhaltungen in Verbindung mit Bandhas oder Handgesten/„Finger yoga“) die Lebensenergie (Kundalini), so dass sie beginnt, durch die Sushumna innerhalb der feinstofflichen Wirbelsäule zu den Chakren (Energiezentren) aufzusteigen.



**Die Bhagavad Gita** (Sanskrit, f., gītā – Lied, Gedicht; bhagavan – Herr, Gott), „der Gesang Gottes“ ist eine der zentralen Schriften des Hinduismus, ein spirituelles Gedicht. Sie vermittelt dem praktizierenden Yogi für das Verständnis des Yoga wichtige philosophisch-religiöse Hintergründe. In dem Text geht es um Karma, d.h. das hinduistische und buddhistische Prinzip von Ursache und Wirkung, um Reinkarnation, Meditation, Dharma, Gotteserkenntnis und glaubensvolle Gottesliebe.

**Yoga-Klassen Kontakt: [workshops@whaleofatime.org](mailto:workshops@whaleofatime.org)**

Have a Whale of a Time! ☺

\*\*\* Whale of a Time \*\*\* im Einklang mit Körper, Geist und Seele leben