

## YOGA - DIE SEELE ATMEN LASSEN

Manche würden sagen, ich hätte schon einige Jahre Yoga auf dem Buckel (28).

Was kann mich nach so langer Zeit noch immer am Yoga begeistern? Hat man nicht irgendwann genug davon? Und meinen Krankenkassen nicht, das man nach 10-12 Terminen Yoga selbstständig zu Hause üben kann? Oder wird man etwa süchtig davon?

Nun süchtig, das kann man in der Tat werden. Süchtig nach dem Gefühl was im heutigen Alltag und gerade in einer Großstadt wie Berlin häufig verloren geht: dem Gefühl einfach mal nur ganz mit sich sein zu können. Allein. Und in Verbindung mit inneren Kraftquellen kommen zu können. Die Chance leer zu werden. Nicht immer funktionieren zu müssen, schnell und effektiv. Mit, statt gegen den Körper gehen zu können. Sich dem Fluss des Atems überlassen zu können und verankern zu können, mit inneren Kraftquellen. (Loslassen zu können, was sich alles aufgestaut hat an Zuviel. )  
Denn im Yoga muss man nichts und kann sich ganz den eigenen Bedürfnissen hingeben.

Millionen Deutsche machen mittlerweile Yoga. Yogastudios schießen wie Pilze aus dem Boden. Wie ist es möglich, das Yoga so populär geworden ist?

Yoga ist ganzheitlich und bezieht alle Ebenen des Menschen in einen Prozess positiver Veränderung.

Yoga ist einerseits ein effektives Training für den Körper. Körperlich arbeitet man an der Kraft und Flexibilität. Es ist also kein einseitiges Training, sondern arbeitet in 2 Richtungen : es stärkt die Muskeln und hilft verspannte Muskeln zu dehnen und zu lösen und so flexibler zu werden (man kann sich leichter bücken, drehen, etc.). Die Aufrichtung der Wirbelsäule wird unterstützt, die innere Achse wieder hergestellt.

Durch Atemtechniken lernt man, sich zu stabilisieren. Einerseits lernt man, zur Ruhe zu kommen und loszulassen. Andererseits lernt man, wie der Atem helfen kann, wieder in die Klarheit zu gehen. Durch die Atemarbeit unterstützt man die nötige Reinigung des Körpers. Verdauung , Stoffwechsel , die Regeneration der Zellen kann besser funktionieren.

Das sind die Gründe, warum Yoga u.a. als gesundheitspräventive Maßnahme von Krankenkassen anerkannt wird.

Würde Yoga nur daraus bestehen, in der Tat man hätte, wohl nach ein paar Monaten oder 1,2 Jahren genug Know How gelernt, um zuhause alleine weiter zu machen.

Aber in einer Zeit, wo wir ständig bombardiert werden, mit dem Lärm von Medien, Verkehr, ständiger Erreichbarkeit; in einer Gesellschaft, wo nicht das Herz sondern monetäre Effizienz im Vordergrund steht, bleibt immer weniger Zeit bleibt für's Herz. Für Fühlen. Raum für Stille.

Genau das schafft Yoga.

Yoga hilft, bewusste Zeiten der Verinnerlichung zu schaffen, wo wir uns Raum geben können. Auch für Sinnfragen, Bestandaufnahme, Aufatmen, Neuorientierung.

Und so entsteht wieder ein Gefühl tiefer Ruhe und Geborgenheit in sich selbst.

Und ganz ehrlich. Kann man davon genug bekommen? Ich nicht! Und so bin ich als alter Hase noch immer dem Yoga treu.