

Hatha Yoga

© Copyright The Divine Life Society, Rishikesh Indien - Divya Jyoti

Wer in Deutschland zum Yoga geht, erwartet körperliche Übungen, Haltungen, die schnell helfen sollen, Spannungen abzubauen. Beim Üben wird jedoch zunächst mit derselben Anspannung geübt wie tagsüber in der hektischen Welt gearbeitet wird. Erst unter professioneller Anleitung gelingt es diesen Druck zu überwinden. Anfangs hat man Probleme, sich auf spannungsfreie Körperhaltungen einzulassen, sich auch auf das richtige Atmen zu konzentrieren. Man muss Geduld haben, bis man den Worten/ Anleitungen des Übungsleiters wirklich folgen kann, ihnen vertraut, sich der Geist auf diese neue Übungsweise einstellt.

Nach einigen Übungsstunden gelingt es mühelos, den Atem in die Körperhaltungen einzubeziehen, ihn zu kontrollieren. Spannungen lösen sich wie von selbst. Nach weiteren Wochen regelmäßigen Übens, entdeckt man das durch die tägliche Hektik scheinbar verloren gegangene Fühlen wieder. Alles wird wie von selbst in Einklang gebracht. Man wird mehr und mehr zu einem glücklichen Menschen. Doch man muss regelmäßig üben, mit und ohne Anleitung, jeden Tag. Irgendwann die Art des Übens in Fleisch und Blut über. Ein schneller Erfolg darf nicht erwartet werden, auch wenn jegliches Üben dieser Art der Gesundheit dient.

Beinahe unmerklich stellt sich nach einiger Zeit regelmäßigen Übens ein inneres Gleichgewichtsgefühl ein. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Das in unserer hektischen Arbeitswelt häufig unterdrückte Gefühl darf wieder seinen berechtigten Platz einnehmen. Tägliches Üben, ohne Druck des Alltags, sollte wie das allmorgendliche Zähneputzen, zur körperlichen Reinigung dazugehören.

Wir wünschen allen Übenden viel Freude und Glück.