Namasté, Ihr Lieben!

Was ist eigentlich Yoga?

Um vorab alle Missverständnisse aus dem Weg zu räumen: Yoga ist keine Religion, Yoga ist auch kein Sport, keine asiatische Gymnastik, auch keine Zirkusakrobatik. Yoga ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie, die vor über 2000 Jahren in Indien entwickelt worden ist. Ok, die Philosophie des Yoga findet ihre Wurzeln tatsächlich in zwei Weltreligionen, nämlich im Hinduismus und im Buddhismus.

Das Wort „Yoga“ stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet übersetzt: anjochen, anschirren oder sich verbinden. Und genau darum geht es im Yoga auch: seinen Körper und seinen Geist miteinander zu vereinen. Körper und Geist also nicht – wie in unseren westlichen Gefilden noch gern vertreten – als zwei getrennte Galaxien zu betrachten. Und weil Yoga so schön ist, entstehen dabei noch ganz andere, manchmal sogar lebenslange, zwischenmenschliche Verbindungen…

Die ungeheure körperliche und geistige Wirkung, die Yoga entfaltet, hat den Yoga im 21. Jahrhundert endgültig aus seinem Nischendasein befreit. Mehr als 100 neue Stile, entstanden vor allem in den USA und Europa, haben in den vergangenen 15 Jahren unser Bild von Yoga aus der Räucherstäbchen-Nische befreit. Auf der Suche nach körperlichem, seelischem wie geistigem Wohlbefinden rollen allein in Deutschland über fünf Millionen Menschen!!! regelmäßig ihre Matte aus.

Warum? Unbestritten ist sein Comeback und der überdauernde Boom als Antwort auf unseren globalisierten Livestyle aufzufassen. Ein chaotischer Geist (Monkey Mind), ein erschöpfter Körper, das Gefühl von ständigem Druck, Rastlosigkeit, Unverbindlichkeit & Hektik … kurzum: Wir sehnen uns nach Rückkehr zu uns selbst. Nach Ankommen im Hier und Jetzt und in unserem Körper, nach Erdung, Achtsamkeit, Entspannung, Balance, Präsenz.

„Wer Yoga übt, entfernt das Unkraut aus dem Körper,  
sodass der Garten wachsen kann.“  
(B. K. S. Iyengar, Erfinder des Iyengar-Yoga)

Was bedeutet mir Yoga? Yoga ist für mich eine Reise nach innen, die energetisiert, heilsam-meditativ ist und mich immer wieder aufs Neue herausfordert. Erfrischt und zugleich tief entspannt tauche ich nach jeder Yogasession wieder auf. Jede Yogapraxis ist für mich Meditation in Bewegung.

Dabei liebe ich es, mich immer wieder neu auszutarieren zwischen dem Verlassen von Komfortzonen und dem Überwinden von eigenen Grenzen. Mittlerweile genieße ich auch den „süßen Dehnschmerz“, durch den ich mich durchatme. Enorm wichtig beim Yoga: Humor. Nicht alles so ernst nehmen. Über sich selbst lachen können. Auch mal aus der Rolle, oder treffender: aus der Asana, fallen. Neben der körperlichen Herausforderung bietet mir die Yoga-Philosophie einen großen Raum für das Verstehen tieferer Zusammenhänge. Eine Form von säkularisierter Spiritualität, die – und das ist wörtlich zu verstehen – auf dem Boden bleibt.

Herzlich Willkommen in dem Zustand, in dem Körper & Geist vollständig regenerieren können!

Fals Du auch Interesse an einem zertifizierten Yogakurs haben solltest, findest Du unter folgendem Link meine nächsten Kursangebote. Ich freue mich auf Dich!

[https://herzoeffner.com/meine-aktuellen-kursangebote/](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fherzoeffner.com%2Fmeine-aktuellen-kursangebote%2F%3Ffbclid%3DIwAR3RilOULfy6CqGturmYJp7kqV8V8qOMQJFSn4NPpL8Wzd0ZkaSnyFWRitg&h=AT1vDuC3d90s5VDDM4RQBn4oA38rD_Ipyi3lsTNje3_IFXyfk57XEVuZUYSWFJ3KYUgTXfGP49aeaqagqrVHxePWd4aMfPG3m-gzHrCuNZAUH9GWf0IV7kMG0B3gsMNpD-l3KcEslZuLIDitfZMhPlj5vjQSK92yRTgl2h4LJAM-FM4CH9UZK0UleXyniu4pcfcl5FrUiljt6hpi3D86z67ZHVR-PpC--dwWB1q6s5SUUFAlcbEWvY7sl14HtKN566F13MGJY4u5D3pTlbh7cwLm18nQ9OTBWwDlrePEUx-8dFfsPHZbEDK9rjnITD2J9jgJgH0-It5B1ODLCj2BdYTuaTIfFUMm_kLjFCYGqN4zo0eB2YTUp3CNV4EBlmoLr9xdspqVxNcgLD_SXjFgbb4IY2bzCBEJbZmp7IODNU73d1s58ELTkbJQsxt_YGuf3fUuBOs0Rc1fXDMoVb7vlRpbRmP3ViI_6donr-7fkk_AvLjVDe-q7u01ed--OroEzbcp9Zcg6z5e5mmhLgSCdVJ2Z38cm8YY3NtfOSOnXfklEpvHqkhNt_j8ABaMeJ-ttY8cRtH-gQH7UyY54tBAWCYrMxZo6pRcyxgeystS_KEHGFxwDAzWv-gYD_Ey7zI)