

Yoga in Bayern

Yoga: egal ob in der Stadt oder auf dem Land, einmal die Woche oder mehrere Tage im Gesundheitsurlaub. Entspannung pur für Körper und Seele

01.09.2010 Wer seelische [Entspannung](#) vom stressigen Alltag oder körperliche Ertüchtigung nach einem langen Tag am Schreibtisch sucht, bekommt mit Yoga das perfekte 2-in-1-Paket. Unabhängig von Alter, Kondition oder körperlicher Verfassung kann jeder Mensch mit dem Sonnengruß Energie tanken, mit dem Feueratem Spannungen abbauen, mit der Heuschrecke die Darmtätigkeit anregen oder mit der Pfauenstellung Kondition aufbauen.

Der Ursprung von Yoga findet sich in uralter indischer Philosophie. Es handelt sich hierbei um eine Methode zur Erlangung vollständiger Kontrolle über Seele und Körper. Es ist allgemein bekannt, dass man mit Yoga seine Konzentrationsfähigkeit schärfen und Fitness aufbauen kann, allerdings wirkt Yoga auch in unserem Körper, in unseren Organen und unterstützt somit auch unsere Gesundheit.

Im Zentrum von [Yoga](#) stehen Pranayama (Atmungsübungen) und Asanas (Körperhaltungen), in denen laut indischer Philosophie das Geheimnis eines langen, gesunden und glücklichen Lebens liegt.

Die wichtigste Bedingung der Atmungsregelung ist die Disziplinierung des Rhythmus und so orientieren sich indische Yogis für die Taktung der Atmung am Herzschlag. Die vollständige Yogi-Atmung besteht aus drei Teilen: Bauchatmung, Mittlere Atmung und Obere Atmung. Diese verschiedenen Übungen ist es gemein, dass nur durch die Nase eingeatmet wird und man sagt ihnen großartige Heilwirkungen nach. Die Bauchatmung treibt die Verdauung an und reguliert die Darmtätigkeit, während die Mittlere Atmung den Blutkreislauf für unsere Organe auffrischt und die Obere Atmung die Lungen stärkt.

Grob vereinfacht könnte man sagen, dass es sich bei Asanas um Gymnastikübungen handelt, allerdings sind es wohl eher meist statische Körperhaltungen. Wichtig für die richtige Durchführung von Asanas ist es, sich zu öffnen und bewusst in Stellung zu gehen, die Stellung zu halten und ebenso wieder aufzulösen, wobei man darauf achten muss richtig zu atmen. Wie schon zuvor bei den Atemübungen erwähnt, werden auch den verschiedenen Yoga-Haltungen unterschiedliche [Heilwirkungen](#) nachgesagt. Wir kennen beispielsweise fast alle noch die Kerze aus dem Turnunterricht, doch war uns damals nicht bewusst, dass wir durch die Ausführung der Sarvangasana (Kerzenstellung) das Herz entlasten, die Schilddrüsen stärken und die Organe des Unterleibes regenerieren. Auf den Yoga-Portalen „Yoga-Vidya“ und „Yoga-Welten“ findet man weitere Asanas mit genauen Anleitungen, Darstellungen und der Beschreibung ihrer Wirkung.

Ob ein Yoga-Kurs für Rücken und Wirbelsäule in München, einen [Yoga-Urlaub im Bayrischen Wald](#), auf www.gesund-in-bayern.info findet man das alles und noch mehr.

Weitere Info

<http://www.gesund-in-bayern.info/aktiv-und-gesund-leben/entspannung.html> _

<http://www.gesund-in-bayern.info/aktiv-und-gesund-leben/gesund-mit-yoga.html>

Über uns

Gesund-in-bayern.info ist das einzige exklusive Gesundheitsportal, welches speziell auf die bayrischen Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Im Ergebnis finden Sie hier eine einzigartige und umfassende Informationssammlung vor. Die Themen reichen hierbei von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung von alternativen Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte.

Kontakt

Pharmacy Services AG
Mittlere Dorfstrasse 3
8598 Bottighofen
Tel.: 0041 71 686 77 66
Fax: 0041 71 686 77 00
E-Mail: web@gesund-in-bayern.info
Internet: <http://www.gesund-in-bayern.info>