

Hatha Yoga nach B.K.S. IYENGAR

B.K.S. IYENGAR wurde 1918 im Süden Indiens geboren und zählt heute zu den überragenden Gestalten des Yoga, die unser Jahrhundert hervorgebracht hat. Über 60 Jahre ununterbrochener intensivster Yogapraxis und Lehrerfahrung führten ihn aus bitterer Armut zu weltweiter Anerkennung als Yogameister. Seit 1954 hat B.K.S. IYENGAR regelmäßig den Westen bereist, es stellte sich relativ rasch eine enorme Breitenwirkung ein. Heute gibt es neben dem Ramamani IYENGAR Memorial Yoga Institute in Pune, Indien zahlreiche IYENGAR®-Yoga-Institute und -Zentren in allen Erdteilen.

Ekstase der Genauigkeit

B.K.S. IYENGAR entdeckte, wie subtile Bewegungen eine Haltung nicht nur vervollständigen, sondern ihr eine neue Qualität und Dimension erschließen. Das genaue, detaillierte Arbeiten am Körper verleiht dem Üben eine innere Dynamik, durch die jede Haltung zu einem den ganzen Menschen erfassenden Geschehen werden kann. Dies wirkt auf den Menschen verjüngend und heilend. Gerade bei Menschen mit Erkrankungen oder Behinderungen hat B.K.S. IYENGAR in vielen Fällen beachtliche Erfolge in den berühmten "Medical Classes" in seinem Institut erzielt.

Hilfsmittel

Für die eigene Praxis und den Unterricht hat B.K.S. IYENGAR den Wert von Übungs-Hilfsmitteln erkannt. So werden Gürtel, Holzklötze, Stühle, feste Kissen, Gewichte, von der Wand oder der Decke hängende Seile oder eigens gefertigte Bänke u.v.a.m. eingesetzt, um bei der Ausführung der Haltungen zu helfen. Üben mit weniger Erfahrung oder Kondition wird ein längeres Verweilen in einer Yogahaltung ermöglicht - eine tiefere, gezieltere Wirkung tritt ein.

Hatha-Yoga nach B.K.S. IYENGAR

Was ist Hatha-Yoga nach IYENGAR®?

Was bewirkt Hatha-Yoga nach IYENGAR®?

Wem nützt Hatha-Yoga nach IYENGAR®?

Was ist Hatha-Yoga nach IYENGAR®?

Die uns als Hatha-Yoga bekannten Körperhaltungen und Atemtechniken wurden in Indien über viele Jahrhunderte entwickelt und erforscht. Sie sind eine Errungenschaft vergangener Hatha-Yoga-Meister. Um diese Tradition und Wissenschaft für die Welt des 20. und 21. Jahrhunderts zu interpretieren, hat B.K.S. IYENGAR seit den 30er Jahren kontinuierlich und mit unermüdlichem Eifer gearbeitet. Er verfeinerte das überlieferte Wissen und entwickelte eine wirksame, verständliche und zeitgemäße Methode des Hatha-Yoga.

Was bewirkt Hatha-Yoga nach IYENGAR®?

Durch regelmäßiges Üben von Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Die Beobachtung der Atmung verfeinert die Körperwahrnehmung und schult das Konzentrationsvermögen, was eine stabile Basis für mentale und spirituelle Entwicklung schafft. Neben körperlicher Stärke und Flexibilität spürt der Yoga-Übende einen Zugewinn an emotionaler Spannkraft, die hilft, die Herausforderungen des Lebens positiver anzunehmen.

Wem nützt Hatha-Yoga nach IYENGAR®?

Jeder kann von einer Hatha-Yoga-Praxis profitieren: Aktiven Menschen bietet sie eine Möglichkeit, Stress-Symptome zu verringern, ausgeglichener und gelassener zu werden. Menschen mit sitzender Berufstätigkeit finden in ihr einen wohltuenden Ausgleich zu ihrer kopflastigen Alltagstätigkeit sowie Linderung von durch Haltungsfehlern verursachten Schmerzen. Schwangere können sie als Methode einsetzen, um sich auf die Geburt vorzubereiten. Leistungssportler üben Yoga, um sich besser konzentrieren zu können und sich vor Verletzungen zu schützen, Senioren erhalten und steigern ihr Wohlbefinden durch Yoga bis ins hohe Alter. Auch Ihnen kann Hatha-Yoga nützen!