

## Yoga: Sanftes Training für Körper und Geist

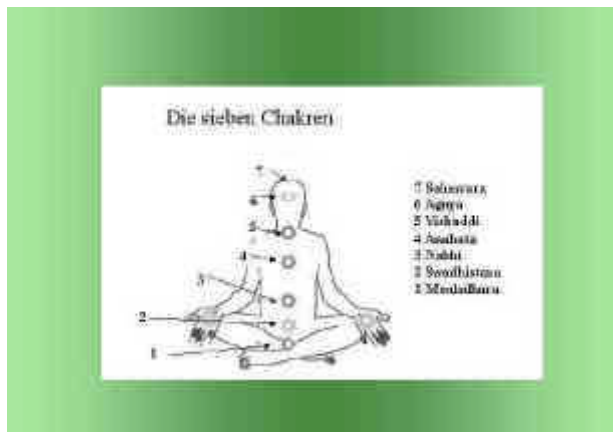


*Ayurveda und Yoga bilden eine enge Symbiose. Yoga Übungen können als sinnvolle Ergänzung zum Ayurveda gesehen werden und viele Ayurveda Behandlungen setzen yogische Übungen bei Krankheiten ein. Sowohl Ayurveda als auch Yoga stammen aus der selben philosophischen Matrix. Beide erforschen das Zusammenspiel von Körper und Geist im Sinne des Bewahrens der Gesundheit und der Behandlung von Krankheiten.*



### Yoga-Stellungen und Atemtechnik:

Beide Techniken sind bekannt für ihre positive Wirkung auf die Gesundheit. In der "Hatha Yoga Pradipika" (dem Yoga-Handbuch aus dem 15. Jahrhundert) wird gelehrt, dass man durch die Übung der Stellungen (Asana) "ausdauernde Kraft, Freiheit von Krankheiten und Leichtigkeit" erzielt.



Die Stellungen (Asana) haben eine ähnliche Funktion wie die Akupunktur: sie üben Druck auf die Akupunktur-Punkte des Körpers aus

**(Die sieben Hauptenergiezentren oder Chakren sind entlang der Wirbelsäule angeordnet und entsprechen den sieben Hauptnervenplexen in unserem Körper)** - mit großer positiver

Wirkung. Die Stellung "Gomakasana" übt beispielsweise Druck auf die Akupunktur-Punkte der Nieren aus. Dies kann dazu beitragen, daß die Nieren gesund und bei voller Funktion erhalten bleiben.

Andere Asanas aktivieren das endokrine System, das aus innersekretorischen Drüsen besteht. Dieses System ist dafür verantwortlich, daß alle lebenswichtigen Organe gesund und bei Funktion erhalten bleiben – es ist das Streben nach dem **perfekten Körper**.

Yoga hat nicht nur einen heilenden Wert – er bringt auch Ruhe und Besinnung in unser Leben. Beide Aspekte des Yoga geben dem Menschen ein wirksames Instrument in die Hand, um mit dem körperlichen und geistigen Stress des modernen Lebens fertig zu werden.