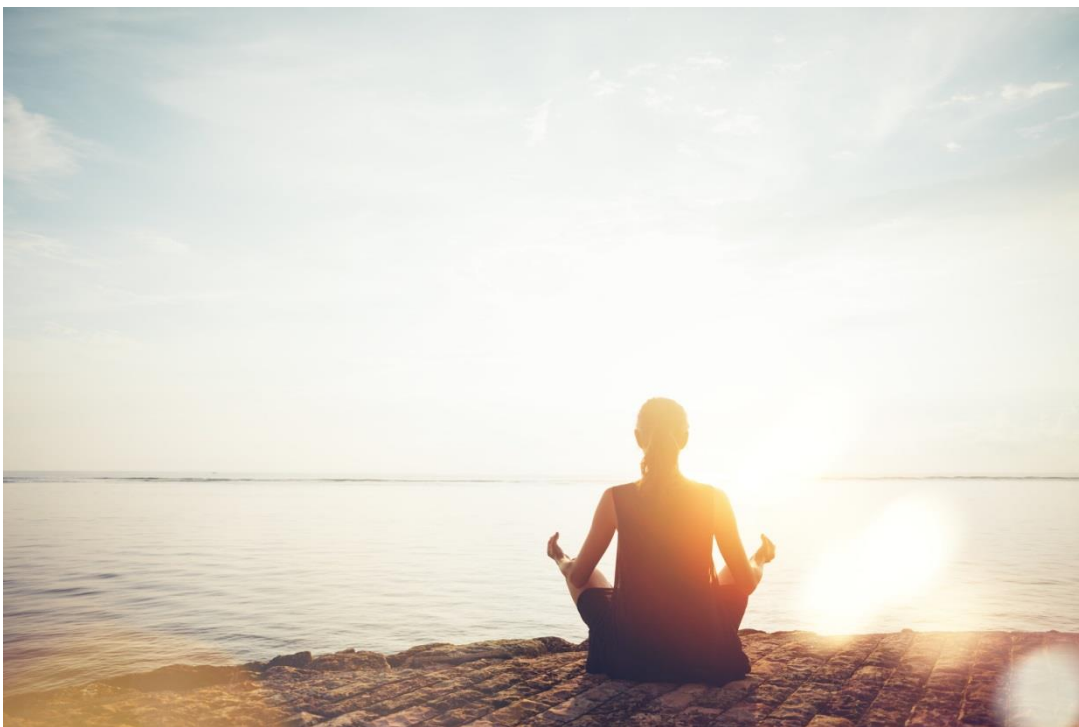


Rückenfit mit Hatha Yoga – Eine alte traditionelle Lehre

„Hatha Yoga ist eine alte indische Lehre, die den Körper, Geist und die Seele gesund hält. Yoga wurde bereits vor über 4.500 Jahren in Indien Yoga-Übungen praktiziert. Der Ursprung des Hatha Yogas lässt sich ungefähr auf die Zeit zwischen dem 6. Und 15. Jahrhundert datieren. In dieser Zeitspanne entwickelte sich Hatha Yoga, bei der vor allem der Körper in den Vordergrund gestellt wird.

Hatha Yoga stärkt und dehnt zudem die Muskulatur, sodass der Körper beweglicher wird. Zudem verbessert Hatha Yoga das Körpergefühl und wirkt sich positiv auf die Gedanken aus. Dadurch entspannen sowohl Körper als auch Geist. Die Yoga-Stellungen, die sogenannten Asanas, die beim Hatha Yoga trainiert werden, stärken die Gelenke, Muskeln, Organe und den Geist.



Die Grundlagen des Hatha Yogas

Im Hatha Yoga können viele verschiedene Übungen variiert werden. Das hilft, Yogastellungen zu vereinfachen oder mehr zu fördern. Zudem ist die Atmung im Yoga extrem wichtig. Diese hilft, den Geist zu beruhigen. Ein tiefes Ausatmen kann zum Beispiel den Körper beruhigen und dadurch neue Energie liefern.

Die Grundlage des Yogas setzt sich aus fünf Merkmalen zusammen.

1. Die richtigen Körperübungen
2. Die richtige Atmung
3. Die richtige Entspannung
4. Die richtige Ernährung
5. Positives Denken und Meditation

Ziel von Yoga ist es, die Gesundheit zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern. Yoga hilft, besser mit Stress umzugehen. Außerdem unterstützt Yoga die positive Entwicklung des Körperbewusstseins, eine aufrechte Körperhaltung und eine Grundspannung im gesamten Körper. Yoga löst zudem Anspannungen und erhöht das Energiegefühl.

Beim Hatha Yoga geht es vor allem darum, Energie zu gewinnen, ruhiger und gelassener zu werden und sich selbst kennen zu lernen.

Hatha Yoga – Ideal als Yoga für Anfänger

Gerade für diejenigen, die mit Yoga starten wollen und noch keine Erfahrungen in diesem Bereich haben, ist Hatha Yoga die perfekte Form. Wer auf der Suche nach Yoga für Anfänger ist, kann sehr gut mit Hatha Yoga starten. Denn bei dieser Yoga-Form wird vor allem der Einklang zwischen den Übungen und der Atmung trainiert. Hatha Yoga ist zudem ideal für Anfänger geeignet, die sich durch Yoga fit und gesund halten möchten. Außerdem bietet es ein effektives Gesamtpaket, das für den gesamten Körper und Geist einen hervorragenden Ausgleich bringt. Denn nur wer auf sich achtet, geht entspannter und gelassener durch den Alltag und kann besser seine Aufgaben meistern. Yoga für Anfänger sollte in der Regel mit einfachen, leichten Asanas, also Yoga-Übungen starten. Somit kommt man als Yoga-Anfänger sehr gut in die Übungen rein und kann sich im Laufe der Zeit steigern. Beim Hatha Yoga werden die Grundlagen des Yogas vermittelt. Es geht vor allem darum, den Einklang zwischen Körper und Geist herzustellen.

Hatha Yoga – Die Wirkung

Yoga hat viele positive Auswirkungen auf den Körper und den Geist. Körper und Geist werden gefördert und gestärkt. Die Muskeln werden positiv beansprucht und das Gleichgewicht geschult. Neben den positiven körperlichen Auswirkungen, beeinflusst Hatha Yoga auch den Geist. Stress wird abgebaut und innere Ruhe gefördert. Man lernt, achtsamer mit sich umzugehen, die Konzentration zu steigern und Ruhe im Alltag zu erlangen.

Weil Hatha Yoga ein ideales Gesamtkonzept bietet und alle wichtigen Aspekte aus dem Yoga abdeckt, ist diese Form perfekt als Yoga für Anfänger.

Man kann Yoga auch hervorragend von Zuhause trainieren. Alle Übungen lassen sich in den Alltag integrieren und somit auch mal kurz zwischendurch praktizieren. Immer wenn du gerade Lust und Zeit hast, etwas für dich oder deinen Körper zu tun, kannst du jederzeit an jedem Ort die Yogaübungen absolvieren und somit etwas für dich und deinen Körper tun.

Fazit

Hatha Yoga ist die ideale Form, mit der Anfänger einsteigen können. Die Bewegungsabläufe sind aufeinander aufgebaut und fördern den gesamten Körper. Vor allem hilft Yoga, zu entspannen und Gedanken loszulassen. Dadurch geht man gestärkter und ausgeglichener durch den Alltag.