

Hatha Yoga

Manuela Hähne

Universitätssportzentrum

Der Begriff "Yoga" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie Vereinigung mit dem Göttlichen, dem Ursprünglichen. Yoga erweist sich seit Jahrtausenden als nachhaltige Gesundheitshilfe. Er bringt die Selbstheilungskräfte des Menschen in Gang. Unter diesem Aspekt entwickelte sich allmählich der körperorientierte Hatha Yoga, der ca. 500 Jahre alt ist. Er vermittelt ein sehr ausgefeiltes System von Körperübungen (Asanas) und Bewegungen bei geführter Atmung (Pranayama) und voller Konzentration nach innen (Meditation), Reinigungsritualen und genaue Ernährungsvorschriften.