



“Raum für Dich”  
Frühlingstr. 8 – 82110 Germering  
Mobil: +49 (0) 172 87 48 029  
Email: info@jutta-sutor.de  
www.jutta-sutor.de

---

## Guten Morgen Yoga & Yoga auch für Kinder

09:00 – 12:45 Uhr

### Was ist Yoga?

Yoga ist eine Art zu leben, ein umfassendes System, um Körper, Geist und Seele zu schulen. Yoga sind nicht nur die Asanas (gehaltene Übungen), sondern ein Lebensweg, der von allen Menschen mit allen Religionen praktiziert werden kann.

Sinngemäß übersetzt bedeutet „Yoga“ - Einheit und Harmonie, wird aber in der Literatur auch mit „Joch“ oder „Gespann“ übersetzt, was so viel bedeutet, die Zügel des Lebens selbst in die Hand zu nehmen.

Hierbei stehen die Pferde für die 5 Sinne, der Wagen für den Körper, der Wagenlenker für den Geist und die Zügel für Yoga als Hilfsmittel.

Ziel des Yoga ist es, das Leben zu harmonisieren, schlafende Fähigkeiten (zB Kreativität, Intuition usw.) zu wecken und das wahre Selbst zu vereinigen.

Die Yoga-Sutras (=Leitfäden) wurden von dem Weisen Patanjali (200v – 200nChr) verfasst und beginnt mit den Sätzen:

1. JETZT beginnt Yoga
2. Yoga ist das zur Ruhekommen der Gedankenwellen im Geist

## Geschichte des Yoga

Yoga ist in Indien seit mindestens 3500 Jahren bekannt, wobei es auch Quellen gibt, dass es 5000 Jahre alt sein soll. Als Grundlage hierfür gelten die Veden (= uralte Textsammlungen. Die Bhagavad Gita (500vChr) stellt den moralischen Aspekt in den Vordergrund.

500 vChr entstand der Tantrismus, der Yoga der gesamten männlichen Bevölkerung zugänglich machte.

800 nChr entstand dann das heute geläufige Hatha-Yoga.

Im Mittelalter wurde auch Frauen das Yoga zugänglich gemacht, aber 1500nChr wurden Frauen wieder ausgeschlossen. In Indien wird auch heute noch Yoga überwiegend von Männern praktiziert und große Yogameister sind ausschließlich Männer.

Zwischen dem 17. und 19. Jahrhundert versank Yoga in der Versenkung, um erst mit der Kolonialisierung und der damit einhergehenden Rückbesinnung auf die alte Kultur wiederaufzutauchen. Ende des 19.Jhd-Anfang 20.Jhd wurde Yoga in den Westen getragen und an modere Menschen angepasst und in wissenschaftlichen Studien untersucht. Die Verbreitung nach Europa erfolgte dann zwischen 1930 – 1950.

## Die vier Yoga-Wege als Gesamtheit

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich 4 Yoga-Wege entwickelt, die mit den Zweigen eines Baumes verglichen werden können, aus der gleichen Wurzel wachsen verschiedene Äste zum Himmel empor.

Jeder Mensch wählt gemäß seiner Persönlichkeit einen bestimmten Weg. Jedoch sollten für eine ausgeglichene Praxis alle Yoga-Wege „gegangen“ werden.

1. KARMA YOGA Der aktive Weg (= selbstloses Handeln)
2. JNANA YOGA Der philosophische Weg (= Lesen/Lernen/Wissen)
3. BHAKTI YOGA Der Weg der Hingabe (= Rituale)
4. RAJA Yoga Der Weg des Königs (= Meditation)

## Die drei Körper

Ein Yoga-Praktizierender würde sagen: „Ich bin die Seele, die einen Körper angenommen hat.“

1. Der physische Körper
2. Der Astralkörper
3. Der Kausalkörper

## Die fünf Glieder des hier geläufigen Hatha-Yoga

Das Wort „Hatha“ besteht aus zwei Silben: Ha = Sonne und Tha = Mond; es drückt die symbolhafte Verbindung zwischen dem Äußeren (sichtbar Erkennbaren) und dem inneren (empfangenden Menschen) aus.

Die Basis = Atemschulung

Das Ziel = von der Körperbeherrschung (Körperruhe) zur inneren Beherrschung (innere Ruhe) zu gelangen

Der Weg = Asanas (= Übungen/Körperhaltungen)

Hatha-Yoga ist ein Teil des Raja-Yoga und bezieht sich auf den körperlichen Teil des Yoga-Weges. ER ist der Grundbegriff für alle körperorientierten Yogarichtungen.

1. Asanas (= Übungen)
2. Pranayama (= Yoga-Atmung)
3. Shavasana (= Tiefenentspannung)
4. Ernährung
5. Positives Denken und Meditation

### Worauf kommt es an?

Ausschließlich auf die Bereitschaft und eine Portion Neugier

Übungen (sanskrit: Asanas)

Hund

.....  
.....

Delfin

.....  
.....

Katze

.....  
.....

Kobra

.....  
.....

Heuschrecke

.....  
.....

Taube

.....  
.....

Krahe

.....  
.....

Kamel

.....  
.....

Krokodil

.....  
.....

Schmetterling

.....  
.....

Kuh-Gesicht

.....  
.....

Adler

.....  
.....