



CHRISTEN UND Y/JOGA

Ich erlebe es immer wieder, dass Christen viele Ängste im Zusammenhang mit Joga haben. Sobald die Frage nach einem Joga-Kurs auftaucht, erlebe ich daher oft eine ablehnende Haltung (so wie das Emoji oben verdeutlichen soll).

Eine gewisse Vorsicht ist bei diesem Thema angebracht. Außerdem ist es sinnvoll nicht jedem Angebot in diesem Bereich zu folgen. Denn ursprünglich galt Joga als rein spiritueller Weg auf der Suche nach Erleuchtung. Dabei wurden die Körperübungen des Hatha-Yoga eher als Unterstützung der meditativen Joga Praktiken entwickelt. Je mehr Jogis sich allerdings deren positiven Auswirkungen auf Körper und Seele bewusst wurden, desto mehr Aufmerksamkeit schenkte man dem Gesundheitsaspekt des Joga-Trainings.

JOGA DAMALS UND HEUTE

In der ursprünglichen Joga-Philosophie ging es vorrangig darum, durch Enthaltbarkeit, Disziplin und einer Reihe spiritueller Praktiken die Erleuchtung zu erreichen.

Davon sind wir heute weit entfernt, da Joga seit der Vorgeschichte und insbesondere durch den Kontakt mit der westlichen Kultur einem starken Wandel unterlaufen ist. Das moderne Joga wird heutzutage aus den unterschiedlichsten Gründen praktiziert. Zu den zahlreichen positiven Auswirkungen, die die Joga-Praxis mit sich bringt, zählen:

- ✓ Stärkung des Muskeltonus,
- ✓ erhöhte Atemkapazität,
- ✓ Tiefenentspannung,
- ✓ Verbesserung der Gelenkigkeit,
- ✓ bessere Stressbewältigung,
- ✓ positivere Lebenseinstellung.

Meditieren – was so viel bedeutet wie: in sich gehen, nachsinnen, sich sammeln – ist eine gute Sache. Zum Beispiel ist es hilfreich einen Bibelvers zur Meditation zu nehmen. Versuchen Sie es mal damit: Psalm 118,6 "Der Herr ist mit mir, ich fürchte mich nicht, was können Menschen mir antun?"

Stundenlanges Meditieren in derselben Joga-Pose ist passé!

Heute möchte man in Schwung kommen und die Bewegungen als eine Art Gymnastik ausüben.

JOGA UND SEINE WURZELN

Wie in unserer Region trugen insbesondere Geistliche in Klöstern oder im kirchlichen Dienst dazu bei, den Menschen zu studieren und Lehren daraus zu ziehen.

Bekannte Beispiele aus der christlichen Zeit sind *Hildegard von Bingen*, die in den Jahren 1151-1158 an ihren Werken: *Physica* (Heilkraft der Natur) und *Causae et Curea* (Ursachen und Behandlungen der Krankheiten – Heilwissen) arbeitete. Oder Priester *Sebastian Kneipp*, der der Namensgeber der Kneipp-Medizin ist, die schon früher angewandt, aber durch ihn erst populär wurde. Seine Beobachtungen und Ergebnisse hält Kneipp 1886 in seinem Buch „Meine Wasserkur“ fest.

JOGA
für Christen





So liegen auch die Wurzeln des Jogas vor allem in hinduistischen Klöstern (ca. 1500 v. Christus). Anfangs war Yoga tatsächlich ein rein spiritueller Weg, um den Geist zu beruhigen und so zu einer höheren Erkenntnis zu gelangen. Die erste Erwähnung findet man in der Bhagavadgita, eine der wichtigsten Schriften des Hinduismus.

Im 14. Jahrhundert n. Christus verfasste Svatmarama die HathaYogaPradibika, die sich speziell den physischen Techniken widmete. Darin beschreibt er Reinigungsrituale und erklärt spezielle Körperhaltungen, die Asanas, die zur angestrebten Erkenntnis beitragen sollen.

JOGA UND DER WESTEN

Im Westen wurde Joga ungefähr ab den 1920ern populär (vor ca. 100 Jahren). Bedeutende indische Gurus (religiöse hinduistische Lehrer) wie Krishnamacharya oder Pattabhi Jois begannen die östlichen Traditionen an westliche Lehrer weiterzugeben, woraus sich dann eine Vielzahl von Joga-Stilen entwickelten.

Seit Joga im Westen angekommen war, werden dessen Wirkungen wissenschaftlich untersucht. Inzwischen gibt es sogar tausende von Studien zur Wirkung von Joga. Das Ganzkörpertraining soll vorbeugend und heilend wirken bei:

- ✓ Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Bluthochdruck,
- ✓ Wechseljahresbeschwerden zu mindern,
- ✓ hilfreich bei der Krebs-Rekonvaleszenz,
- ✓ Unterstützung bei der Behandlung von *Burnout* und *Depression*.

JOGA ALS GANZHEITLICHES TRAINING

Seit Jahrhunderten setzen sich Menschen mit dem Gleichgewicht zwischen Körper und Geist auseinander, um Ihre Lebensenergie zu nutzen.

Die Wortbedeutung von Joga lautet: Übung, Harmonie, Verbindung, Einheit.

In der Jogalehre geht es auch darum, zu begreifen, wie unser Geist funktioniert und was wir tun können, damit dieser ruhiger, gesammelter und friedlicher wird. Dies bekommt gerade in unserer schnelllebigen Gesellschaft einen immer größeren Stellenwert.

Während einer Joga-Übung ist immer die umfassende Aufmerksamkeit nötig:

- ✓ körperliche Anspannung und Anstrengung durch die Übung,
- ✓ emotionale Verbindung zwischen Geist und Körper,
- ✓ geistige Konzentration auf die Übung!

Oftmals ist uns nicht bewusst, in welcher Gemütslage wir uns befinden und was der Auslöser unserer emotionalen Disharmonie ist. Das zur Ruhe kommen während der Joga-Übungen kann helfen, eigene Gedanken, Emotionen und körperliche Reaktionen besser wahrzunehmen und auch die inneren Kontroversen besser zu spüren und zu hinterfragen.





Durch die Joga-Praxis wird ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen gefördert. Dies entspricht auch dem biblischen Gebot: „Du sollst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst.“ Markus 2,31 Gegebenenfalls kann Joga sogar einen Impuls geben, sich mit einem persönlichen Problem auseinander zu setzen. Allerdings ersetzt das Joga-Training keine professionelle Unterstützung (ärztliche Untersuchung, Psychotherapie).

Zum Beispiel wird mir meine eigene Gemütslage oft erst bewusst, wenn ich abgehetzt und emotional unausgeglichen ins Training komme. Denn an solchen Tagen ist mein Gleichgewicht gestört und ich bin ziemlich wackelig - z.B. beim Üben der Stand-Waage. Während des Trainings gelingt es mir dann wieder zur Ruhe zu kommen. Bei mir selbst anzukommen und in mich hinein zu horchen. Durch dieses bewusste Wahrnehmen habe ich die Möglichkeit meinen Alltag wieder neu - evtl. besonnener - zu gestalten.

JOGA – EIN SPORT OHNE WETTBEWERB

Beim Joga übt man je nach seelischer (psychischer), körperlicher (physischer) und geistiger (mentaler) Befindlichkeit. Es geht um das Hören auf und in sich, nicht um einen Wettbewerb. Die in der Welt üblichen Gedanken nach dem Höher, Schneller und Weiter sollten bei der Joga-Praxis abgelegt werden.

JOGA – EIN GESUNDHEITSORIENTIERTER SPORT

Joga ist ein Ganzkörpertraining. Anders als beim Gerätetraining im Fitnessstudio trainiert Joga die Muskeln, Sehnen und Bänder (Faszien) einheitlich und wirkt demzufolge Dysbalancen entgegen.



Wir fahren als Familie gerne Ski. Durch das Balance- und Konzentrations-Training der Ganzkörper-Übungen stellt Joga eine sehr effektive Vorbereitung auf das Skifahren dar.

Joga-Übungen stellen eine wunderbare Ergänzung zu den populären Sportarten, wie Joggen, Schwimmen und Radfahren, Tennis oder Fußball dar. Diese Sportarten trainieren die Muskulatur nur einseitig. Dadurch entstehen Dysbalancen im Körper: Verkürzung und Verhärtung der trainierten Seite (Agonisten) und eine Erschlaffung (Lockerung, Laxheit) der vernachlässigten Seite (Antagonisten).

Auch als Sturz- und Verletzungs-Prophylaxe kann eine stetige Joga-Praxis dienen!

DIE ATEMTECHNIK BEIM JOGA – DAS PRANAYAMA

Die bewusste Atemführung ist ein fester, wichtiger Bestandteil des Joga. Nur wenn wir richtig atmen werden unsere Körperzellen mit ausreichend Sauerstoff versorgt und dadurch gereinigt. Durch bewusstes Atmen können u.a. auch Angst, Aufregung und Müdigkeit überwunden werden.

JOGA
für Christen





JOGA HILFT GEGEN STRESS

Joga zählt zu einer der besten Techniken, um Stress abzubauen! Im Joga müssen Sie sich über kurz oder lang auf sich selbst konzentrieren. In Verbindung mit der Atmung wirkt sich das positiv auf Ihr vegetatives Nervensystem aus. Der Parasympathikus, der Ihren Körper zu Ruhe bringt, wird stimuliert und Stress gelindert. Das bestätigt sogar eine Studie der Universität Duisburg-Essen. Nach deren Ergebnis senkt ein 3-monatiges Yoga-Training das Stresshormon Cortisol und macht Sie stressresistenter.

MEIN WEG MIT JOGA

Ich bin ein sportinteressierter Mensch und bewege mich gerne. Allerdings langweilt mich das Training im Fitnessstudio an den Geräten schnell. Mein Lebensalltag war jedoch oft anstrengend und stressig, so dass mich die Kursangebote, wie Aerobic, BodyStyling oder BauchBeinePo, mit lauter Musik und auspowernden Übungen überforderten.

Nun war ich auf der Suche nach einem ruhigen und dennoch abwechslungsreichen Training. Daher beschäftigte ich mich seit 2009 mit den Trainingsformen Joga und Pilates anhand von unterschiedlichster Literatur im Home-Studium.

Denn als Christin wollte ich mir zuerst ein eigenes Bild über die Joga-Praxis machen und übte die Asanas (Körperhaltungen) Zuhause oder im Wald. Als ich begann die einzelnen Übungen durchzuführen, bemerkte ich, wie verkürzt und unelastisch meine Faszien und Muskeln bereits waren. Dies hatte mich sehr überrascht - schließlich war ich noch jung - und meinen Eifer nach mehr Beweglichkeit und besserer Konzentration geweckt.

So blieb ich dran ... und übte die einzelnen Asanas anhand meiner Übungskarten, die von Barbara Klein und Jutta Schuhn entwickelt wurden. Beide Frauen haben eine sportwissenschaftliche und therapeutische Ausbildung und beleuchten die Joga-Praxis vor diesem Hintergrund (Entspannung durch Yoga – ISBN 978-3-625-11996-8).

Im weiteren Verlauf habe ich durch meine Schwägerin Nadine Friesenhahn, Christin und Fitnesstrainerin, das BODYART® kennen und üben gelernt. Bei diesem Training werden Übungen aus dem Thai-Chi, Yoga und Pilates kombiniert und zu einem fließendem Kursablauf zusammengefügt.

Ende 2013 begann ich eine eigene Ausbildung für diesen Bereich. Dabei konnte ich besonders Joga-Übungen für Anfänger sowie Atem- und Entspannungstechniken professionell erlernen und vertiefen. 2015 erwarb ich die Trainerlizenz für Gesundheit und Fitness und 2017, besuchte ich einen Lehrgang über ganzheitliches Faszientraining (Trainerin für FASZIO®). Daneben belegte ich zahlreiche Weiterbildungsmodulare des Turnverband Mittelrhein e.V. und dem Deutschen Turner Bund e.V. im Bereich Faszientraining, Joga und Pilates.

Nun übe ich seit über 10 Jahren Joga und leite verschiedene Sportgruppen, die immer wieder von den Techniken des Joga profitieren dürfen.





FREIHEIT ZUR AUSÜBUNG DER JOGA-PRAXIS

Durch Christus Jesus haben wir die Freiheit Umstände zu untersuchen und zu prüfen. ER hat uns zur Freiheit berufen, damit wir unseren Verstand zum Guten nutzen. Die folgenden Bibelstellen haben mich dazu ermutigt auch das Joga auf den Prüfstand zu stellen:

- ✓ Prüft aber alles, das Gute haltet fest! 1. Thessalonischer 5, 21
- ✓ Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist mir erlaubt, aber es soll mich nichts gefangen nehmen. 1. Korinther 6, 12
- ✓ Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei. Johannes 8:36

In einer sich ständig verändernden Welt ist es wichtig, dass Christen nicht aus Angst heraus leben und dadurch das Wirken und Teilhaben in der heutigen Gesellschaft begrenzen. Der biblische Auftrag an uns lautet: Gott will, dass allen Menschen geholfen werde und sie zur Erkenntnis der Wahrheit kommen. 1.Tim 2, 4 Eine wunderbare Begegnungsplattform dazu ermöglichen Joga-Stunden, wenn Christen sich unter die Trainierenden mischen. Gleichzeitig können Sie etwas mit für ihren von Gott geschenkten Körper tun.

Körperübungen, die Menschen vermitteln, dass sie angenommen sind, so wie sie sind, dass sie nichts falsch machen können, sondern in ihrem Körper viele Möglichkeiten in sich tragen, nehmen auf, was in biblischen Texten und im Evangelium angelegt ist. Sie machen erfahrbar, was Angelus Silesius im 17. Jahrhundert folgendermaßen formulierte: „Und wäre Christus tausendmal in Bethlehem geboren, doch nicht in dir, du wärest ewiglich verloren.“ *Dorothea Hillingshäuser, Pfarrerin im Referat Geistliches Leben, Zentrum Verkündigung der EKHN, Artikel aus ImPuls Gemeinde, Ausgabe 1/2006 „Raum und Räume“*

EINS NOCH ...

Joga hat keineswegs etwas mit Akrobatik zu tun. Es gibt für jeden Menschen individuell geeignete Asanas (Übungen). Die Bewegungsformen von Tieren dienten bei der Entwicklung der Asanas oft als Inspiration. Dies basiert schlicht und ergreifend auf der Tatsache, dass Tiere sich intuitiv meist richtig verhalten und sich z.B. dehnen, wenn sie von einem Nickerchen aufstehen. Daher haben auch viele Joga-Übungen lustige Tiernamen.

WARUM SCHREIBE ICH JOGA MIT J ?

Mit dem J am Anfang möchte ich auf Jesus hinweisen. Den Schöpfer von Himmel und Erde. Folgend skizziere ich Ihnen mein Verständnis über das Joga. Gleichzeitig lade ich Sie zu einer Joga-Stunde als Ihrer von Gott geschenkten Oase ein...

JOGA
für Christen





J O G A für Christen!

JESUS – **Joga in Dankbarkeit und Ehrfurcht vor unserem Herrn und Schöpfer!**

Seid stille und erkennet, dass ich GOTT bin. *Psalm 46, 10*

OASE – **Joga als Ruheplatz und Erholungsort für Sie!**

Ob ich sitze oder stehe – du weißt es, aus der Ferne erkennst du, was ich denke. Ob ich gehe oder liege – du siehst mich, mein ganzes Leben ist dir vertraut. *Psalm 139, 2+3*

GANZHEITLICH & GESUNDHEITSORIENTIERT

– **Joga, das effektive Ganzkörpertraining!**

Du hast mich geschaffen - meinen Körper und meine Seele, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet. Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich! *Psalm 139, 13-16*

ATEMTECHNIK

– **Joga-Atemtechnik zur Versorgung und Reinigung unserer Körperzellen!**

Alles, was Odem hat, lobe den HERRN! Halleluja! *Psalm 150, 6*

Sportliche Grüße

Sonja Friesenhahn

Quellen: <https://www.womenshealth.de/fitness/yoga/wissenswertes-ueber-yoga/>,
<https://www.superprof.de/blog/entstehung-des-yoga-sutra/>, Entspannung durch Yoga – ISBN 978-3-625-11996-8,
https://www.freepik.com/free-vector/cartoon-bright-emoticons-collection-with-hand-gestures-different-emotions-feelings-expressions-isolated_10347244.htm#page=1&query=emoji%20hand&position=0

JOGA
für Christen

