

Hot Yoga: 36 Grad und es geht noch weiter...

Beim Yoga schwitzt man nicht? Von wegen! Beim Hot Yoga läuft der Schweiß in Strömen. Genau so soll es sein, sagt Henning Scheel. Für MEINE VITALITÄT erläutert der Yoga-Experte, was hinter dieser besonderen Form des Yogas steckt.

05.02.2016 - von Eva Maria Moog und Henning Moog

Der Winter ist unübersehbar eingebrochen. Die Landschaft zeigt sich im schönsten Weiß und die Temperaturen sinken bis zu Minus 20 Grad. Was gibt es da Schöneres, als sich auf den Weg ins Yoga-Studio zu machen. Dort begibt man sich in einen Raum, der auf angenehme 36 Grad aufgeheizt ist. Man rollt seine Matte aus, legt sich hin und eine warme Brise streicht über die sich öffnenden Hautporen. Hot Yoga ist ein intensives, kraftvolles und dynamisches Yoga. Das Ziel: mentale Entspannung. Die wird im modernen Yoga durch einen Übungsplan erreicht, der aus schweißtreibenden Körperpositionen besteht. Die schonende Wärme erlaubt ein gründliches Aufwärmen der Muskeln und ermöglicht eine sichere, verletzungsfreie Praxis. Noch dazu wird beim Hot Yoga eine höhere Flexibilität erreicht.

Yoga im voll geheizten Raum

Das Besondere am Hot Yoga: Die Teilnehmer können schnell eine intensive Körpererfahrung machen. Hot Yoga trifft damit den Nerv der Zeit. Weil wir viel Arbeitszeit am Computer verbringen, entsteht eine neue Kopfflastigkeit. Intensive Körpererfahrungen sind da ein idealer Ausgleich. Häufig wird Hot Yoga durch Ernährungsprogramme wie Rohkost (rawfood) oder Entgiftungsprogramme (detox) ergänzt. Das Schwitzen stellt aus Sicht des Yogas eine Entgiftung des muskulären Körpers dar. Begleitende Ernährungsprogramme entgiften den Verdauungsapparat. Das gilt auch für die Lunge: Atemübungen führen zu einer Reinigung des energetischen Körpers, so dass etwa emotionale Schwankungen gar nicht erst entstehen. Am

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

meisten Erfolg haben Teilnehmer, die die unterschiedlichen Praktiken kontinuierlich in den eigenen Lebensstil integrieren. Die Folge: dauerhaft mehr Stabilität und Energie.

Fazit: Die Wärme hat eine heilende Wirkung. Im Hot Yoga fühlt sich der Körper angenehm geschmeidig an und wird noch dazu entgiftet. Wir empfehlen, es einfach mal auszuprobieren. Die Yoga Shala Berlin bietet Einführungsworkshops speziell für Anfänger.

Lesen Sie mehr über Yoga:

Yoga: Entspannung auf Rezept

Yoga-Reisen: Energie tanken in ungewohnter Umgebung

Thailand: Logbuch aus dem Dschungel

Weitere Informationen:

www.yogalehrerausbildungberlin.info

Buchtipps der Redaktion:

Hot Yoga MasterClass erhältlich bei Amazon.