**Hatha Yoga:**

**Der Weg der Energie**

Ha= Sonne Tha= Mond

*hatha“= Kraft, Ausdauer, Energie*.

Dieser Yoga Weg ist der im Westen am häufigsten verbreitetest Yoga Stil. Wenn von Yoga gesprochen wird, wird meist der Hatha Yoga gemeint. Hierbei handelt es sich um den Yoga des körperlichen Übens, Das Hauptaugenmerk liegt in den Körperübungen, in den Atemübungen die durch die Nase durchgeführt wird, und der Tiefenentspannung. Meist spürt man bald die wohltuende Wirkung von Yoga wenn regelmäßig 1x pro Woche geübt wird, intensivere Wirkung zeigt sich wenn 3-4x die Woche praktiziert wird. Am besten ist es Yoga in sein tägliches Leben zu integrieren, und zu einem fixen Bestanteil werden zu lassen. So können Blockaden und Verspannungen im grobstofflichen Körper gelöst werden und das fließen der Energie und Lebenskraft kann in den feinstofflichen Kanälen des Köpers wieder hergestellt werden.