

## Yoga- ein nachhaltiger Sport für denn Körper!

In der Projektwoche haben wir das Projekt Yoga besucht und Teilnehmerinnen und die Leiterin befragt. Diese gaben uns sehr spannende Antworten auf unsere Fragen, die einen selber nachdenken lassen, ob man Yoga mit in seinen Alltag einbeziehen sollte.

Yoga hat eine sehr positive Auswirkung auf den Körper. Durch die Positionen kann der Körper sich entspannen und bestimmte Muskeln lockern oder trainieren.

Eine der berühmtesten Yogapositionen der ist der herabschauende Hund. Diese Position ist für die Stärkung deiner Muskulatur, vor allem für die Muskeln in den Armen und Beinen vorgesehen. Außerdem wird der gesamte Rücken gedehnt und die Verdauung wird angeregt.

*„Die Menschen, die Yoga machen, sind meistens Vegan und leben gewaltfrei und respektieren Menschen, so wie sie sind“,* meinten Nele und Diana.

Als wir die beiden fragten, ob sie schonmal Yoga gemacht haben, sagten sie: „Ich habe nur einmal einen Yogakurs besucht“, meinte Nele. Diana meinte: „Ich habe schon ein bis zwei mal Yoga gemacht.“

Und ich glaube, da liegt auch das Problem, denn viele junge Menschen denken, dass Yoga was für ältere Menschen ist und das ist nicht so. Eigentlich sollte man regelmäßig im Sportunterricht Yoga anbieten, da es auch die Konzentration stärkt und die Schüler entspannt. (Meinung von Mia)

Yoga kann aber auch einfach nur hinlegen und bestimmte Atemübungen sein.

Die ersten Yogis werden vor etwa 3.500 Jahren in den Veden (indischen Quelltexten) erwähnt, also etwa 1.500 Jahre, bevor unsere Zeitrechnung beginnt. Die Rede ist dabei von heiligen Männern, die meditieren und Atemübungen machen.



Als wir die Leiterin dieses Projektes fragten, ob Yoga nachhaltig ist, antwortete sie: „Yoga ist nachhaltig, da man nicht mehr als sein Körper braucht und seine innerer Ruhe findet. Außerdem können viele Menschen durch Yoga ein gewaltfreies Leben führen.“

Mia und Paula (7e), Laura (7c)