

## **РАЗДЕЛ 5**

### **ЛИНГВОСТРАНОВЕДЕНИЕ.**

### **СОВРЕМЕННЫЕ ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ**

#### **Yoga — ein Weg zu Gesundheit und Harmonie**

*Внучко А. В., студ. II к. БГУ,  
науч. рук. ст. преп. Голубь К. Ф.*

Das Wort „Yoga“ heißt Einheit, Harmonie. Einheit von Körper, Geist und Seele. Yoga kann jeder üben, egal wie alt oder jung er ist oder welche Kondition er besitzt. Yoga bietet eine wundervolle Technik, die den Menschen ganzheitlich berührt. Yoga macht fit für das Leben.

Seit Jahrtausenden gab es in der vedischen Religion Asketen mit konkurrierenden Übungssystemen, deren gemeinsames Ziel es ist, durch Weltentsagung zu höherer Erfahrung zu gelangen. Daraus entstand in Indien die Übungspraxis des Yoga. Yoga bedeutet „anjochen“ und „unter Kontrolle bringen“. Damit ist die Anbindung des Körpers an die Seele und letztendlich die Anbindung der Seele an das Göttliche gemeint. Der Körper wird zum Instrument der Erkenntnis.

Heute unterscheidet man drei Traditionslinien. Das religiöse Yoga, das klassisch-philosophische Yoga und das Hatha-Yoga. Das religiöse Yoga hat seinen Ursprung im 6. Jahrhundert vor Christus. In dieser Zeit entsteht die letzte Textgruppe der vedischen Religion, die Upanishaden. Sie gelten als die älteste Quelle des Yoga. Themen sind Atemregelung und Meditation, die Wahl des richtigen Ortes und der geeigneten Sitzhaltung.

Zwischen dem 2. Jahrhundert vor und dem 2. Jahrhundert nach Christus entsteht das klassisch-philosophische Yoga. Es basiert auf den Yoga-Sutras des indischen Gelehrten Patanjali. Sie fassen die bisherigen Yoga-Formen zu einem kanonischen Werk zusammen. Die Meditation gewinnt eine zentrale Bedeutung.

Der Hatha-Yoga, im 9. Jahrhundert nach Christus entstanden, führt die Lehren des Patanjali weiter, betont dabei aber die Körperlichkeit. Hier wird die Praxis der Körperstellungen entwickelt, wie wir sie heute kennen. Das letzte Ziel ist aber auch hier die Reinigung des Körpers als Vorbereitung zur Meditation, wie sie seit den Anfängen bis zu Patanjali praktiziert wird. Yoga wird zu Yoga durch das Auflösen der Bindungen an das Ich und der Vereinigung mit dem ursprünglichen, göttlichen Leben [1].

Das in den letzten Jahren immer stärker werdende Interesse am Yoga in der Republik Belarus ist ein Effekt unserer zunehmend komplexer und schnelllebiger

werdenden Welt. Die Statistik zeigt, dass in der RB etwa 9,5 Mio. Einwohner wohnen, von denen circa 70 % — kein Interesse, nur 17 % — konstantes Interesse, 8 % — zunehmend stärkeres Interesse und 0,4 % — keine Angabe haben. Diese 25 % der Menschen beschäftigen sich mit Yoga, um sich auf die Verbesserung des Körpers zu konzentrieren und vor allem Flexibilität, Gesundheit und Geduld zu verbessern. Aber 70 % der Menschen behaupten, dass Yoga keine nennenswerten Effekte zeigt. Durch den hohen Anteil an statischer Haltearbeit gibt es kaum Verbesserungen der Ausdauer, was ein zusätzliches Konditionstraining benötigt. Bei falscher Übungsausführung drohen mögliche Schäden an Wirbelsäule, Muskeln, Bänder n und Sehnen, sowie Fehlreaktionen des Körpers.

Yogaelemente schulen die Wahrnehmung und verbessern die Konzentrationsfähigkeit. Atemübungen erhöhen das Atemvolumen und sorgen damit für einen „längeren Atem“. Unterschiedliche Meditationen lassen Teilnehmer im Yoga wieder zur Ruhe kommen und schenken geistiges Loslassen. Gerade im Westen erkennen immer mehr Menschen die Vorteile des Yoga und seinen positiven Einfluss auf das persönliche Leben. Yoga ist zwar Trend, aber beileibe kein kurzlebige Phänomen, das nur mal eben von der Wellness- und Fitness-Branche entdeckt wurde. Denn dazu hat die Jahrtausende alte indische Lehre viel zu viel zu bieten. Yoga ist nicht nur ein wunderbares Fitnessprogramm, mit dem Körper und Seele gleichermaßen gestrafft werden, sondern eine ganze Lebensphilosophie. So lernt man als Yogi allmählich das Leben mit anderen Augen zu betrachten und überflüssige, belastende Dinge hinter sich zu lassen. Dazu gehören Angst, Zweifel, Misstrauen und andere negative Verhaltensweisen, die das Leben vergiften und zu Krankheit und Unglück führen. Yoga ist ein lang erprobter Weg, sich in seinem eigentlichen Sein zu erfahren [2].

### **Литература**

1. Yoga Relation // Yoga Wissen [Электронный ресурс]. — Instituto Cervantes, 1997–2010. — Режим доступа : <http://www.yogarelations.com/yoga-wissen/arten.html>. — Дата доступа : 05.04.2014.

2. Psychologie heute // Yoga — Ein Weg zu Gesundheit und Harmonie. Bildungswerk : нем. журн. — Берлин, 2013. — 100 с.

## **Фоностилистическая дифференциация звучащей речи**

*Волчек Е. С., магистрант БГУ,  
науч. рук. Лапунова О. В., доц.*

Фоностилистические проблемы, интенсивная разработка которых началась в 70-е гг. прошлого столетия, снова оказываются в центре внимания лингвистов. Если в период становления фоностилистики ее целью было