

Was ist Yoga



YOGA ALS DER NATÜRLICHE WEG ZU KÖRPERLICHER GESUNDHEIT UND LEBENSKRAFT

Die wundervolle Wissenschaft des Yoga wurde bereits vor mehreren tausend Jahren entdeckt. Schon damals wussten die Menschen in Indien, welcher Schatz sich ihnen offenbart hatte. Damals wurde dieses geheime Wissen von Yoga anfangs nur wenigen zugänglich gemacht. Und nun, vor ca. 130 Jahren, ist dieses wertvolle Wissen nun auch in die westliche Welt gelangt.

Mit dem Begriff Yoga werden häufig zuerst bestimmte Körperhaltungen assoziiert. Man stellt sich leicht einen indischen Yogi in einer sich verbiegenden Körperhaltung vor. Oder man verbindet damit schweißtreibende Praxis auf der Yogamatte.

Yoga ist ein ganzheitliches philosophisches und praktisches System, um Körper und Geist zu reinigen, zu stärken und in vollkommene Harmonie & Entspannung zu führen. Somit kann die ursprünglich bestehende Einheit mit dem Urgrund allen Seins und dem eigenen inneren Selbst wieder bewusster wahrgenommen werden.

Je mehr wir diese Einheit wahrnehmen, desto mehr wirkt sie sich auf Körper und Geist aus:

Die körperlich-geistige Ruhe nimmt zu und bewirkt eine Stärkung der Gesundheit, eine Erneuerung der Energien, sowie einen stärkeren Zugang zum eigenen spirituellen Bewusstsein.

DER KLASSISCHE ASHTANGA-YOGA NACH PATANJALI

Rishi Patanjali wird auch als „Vater des klassischen Yoga“ bezeichnet. Das Yogasutra des Patanjali mit seinen 195 Versen stellt eine Zusammenfassung bedeutender yogaphilosophischer Wege und deren Essenz dar.

In einem dieser Sutras verbirgt sich ein kompletter und praktischer Weg, der uns helfen soll, die Hindernisse und Ursachen von menschlichem Leid zu bewältigen, um „yogash-chitta-vritti-nirodah“ (Yoga ist das zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist) zu erreichen.

Es wird als achtstufiger Weg oder Pfad bezeichnet:

1. **Yama** – Umgang mit unserer Umwelt
2. **Niyama** – Umgang mit uns selbst
3. **Asana** – Körperhaltung
4. **Pranayama** – Atemkontrolle (Speichern der Lebensenergie)
5. **Pratyahara** – Zurückziehen des Sinnesbewusstseins und der Sinne
6. **Dharana** – Konzentration
7. **Dhyana** – Meditation
8. **Samadhi** – Vereinigung mit dem kosmischen Bewusstsein

Die Yogapraktizierenden im Westen findet meist über Asana (Körperhaltung) ihren Weg in die Yogapraxis. In dem Maße, wie sich Konzentration, Wahrnehmung, Achtsamkeit und Atembewusstsein im Laufe der Zeit entwickeln, wird sich auch das Verhalten in Bezug auf die Umwelt und das eigene Leben entwickeln.

Daher ist es nicht notwendig ein strenges äußeres Regelwerk Schritt für Schritt zu befolgen und bei einer bestimmten „Stufe“ anzufangen. Denn mit der Zeit schließt sich alles wie ein Kreis, ohne einen Stufenweg zu beschreiten.