



## Yoga Philosophie

Yoga ist eine aus Indien stammende, seit Jahrtausenden praktizierte Methode zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Yoga ist eine praktische Form der Philosophie, die alle Wesensaspekte des Menschen einbezieht. Das Wort Yoga hat viele unterschiedliche Bedeutungen. Am häufigsten wird darunter verstanden: Vereinigung von Körper, Geist und Seele bzw. die Erkenntnis, dass diese Aspekte nicht von einander getrennt sind. Yoga ist auch die Vereinigung der individuellen Intelligenz mit dem unendlichen Bewusstsein, das das ganze Universum ordnet. Eine andere Definition von Yoga ist, „die Bewegungen des Geistes zur Ruhe zu bringen“. Die Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Gedanken und Handlungen in allen Lebensbereichen und –situationen steht hierbei im Fokus. Dies wird erreicht durch Körperstellungen, Atemführung, Meditation und yogische Lebensweise.

Es gibt viele verschiedene Arten von Yoga, doch sind sie nicht gegensätzlicher Natur. Alle haben schließlich dasselbe Ziel und basieren auf bestimmten grundlegenden Verhaltensregeln und Normen. Die Yogis im Altertum versuchten, auf die Frage, wie der Mensch sich von Schmerz und Leid befreien kann, Antworten zu finden. Dabei entdeckten sie, dass durch Asanas (Körperhaltungen) physischer Schmerz überwunden werden kann, Pranayama (Atemübungen) seelischen Schmerz zu heilen hilft und Meditation zur Verbindung mit der eigenen Quelle des Seins führt. Befreit von falscher Identifikation mit dem Körper, Anschauungen, Gedanken und Dualität kann der Mensch sein wahres, unsterbliches Selbst finden und aus seinem wahren Sein leben. Der Yogaweg beginnt mit dem Körper und überwindet schließlich seine Grenzen.

Im folgenden werden die von mir praktizierten Yogastile vorgestellt.

Im Westen ist der **Hatha-Yoga** am weitesten verbreitet. Das Wort „Hatha“ setzt sich zusammen aus den Silben „ha“, was Sonne bedeutet, und „tha“, was mit dem Mond übersetzt werden kann. Yoga an sich bedeutet „Vereinigung“ (s.o.), so ist „Hatha“ Vereinigung von Sonne und Mond. Dies ist ein symbolischer Begriff für die Vereinigung von positiven und negativen Energien im Körper, also der Verschmelzung von Gegensätzen in der Einheit.

Der Hatha-Yoga als umfassendes wissenschaftliches System konzentriert sich darauf, den physischen Körper zu vervollkommen und die Gedankenwellen zur Ruhe zu bringen. Der große indische Weise Patanjali hat im 2. Jh. v. Chr. in den Yogasutras das bis dahin überlieferte Wissen des Lehrsystems in knappen Versen zusammengefasst und einen achtfachen Pfad entworfen. In den folgenden Jahrhunderten wurde das System um Merksprüche weiterer Yogarichtungen ergänzt. Die endgültige Redaktion des gesamten heute vorliegenden Yogasutram wird im 4. Jh. n. Chr. vermutet.

Der Yogaweg des Patanjali:

1	Yama	Verhaltensregeln im Umgang mit anderen (Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit usw.)
2	Niyama	Innere Haltung, Selbstdisziplin, persönliches Verhalten, Selbstliebe, richtige Ernährung
3	Asanas	Yoga-Positionen
4	Pranayama	Ausdehnung des Atems, Atemlenkung
5	Pratyahara	Beherrschung der Sinne; Hinwendung der Sinne auf ihren inneren Ursprung
6	Dharana	Konzentration; Ausrichtung des Geistes in eine Richtung
7	Dhyana	Meditation; der Geist verbindet sich mit dem Gegenstand der Betrachtung und hält die Verbindung aufrecht
8	Samadhi	Einheitserfahrung, universelle Liebe



Alle acht Stufen haben eine gleichbedeutende Stellung. Nur wenn sie alle gleichermaßen in unser Leben integriert und beachtet werden, können wir Freiheit, Frieden und die Einheit mit dem Sein erfahren.

Eine weitere Form ist **Kundalini-Yoga**. Er ist verwandt mit Hatha-Yoga aber in vielen Übungen dynamischer. Die Kundalini-Energie ist das kreative Potenzial des Menschen. Solange sie durch tragfähige yogische Techniken nicht aktiviert wird, ruht diese Energie unerweckt im Muladhara- (Wurzel-) Chakra. Im Kundalini-Yoga geht es darum, die Energie entlang der Wirbelsäule zum Kronenchakra (Sahasrara) zu lenken. Wenn die Kundalini aufsteigt, werden auch sieben Chakren miteinander verbunden. Sie beginnen zu vibrieren und „aufzublühen“. Je mehr der Mensch die Aufmerksamkeit auf den eigenen Energiefluss richtet, desto mehr Energie steht ihm zur Verfügung.

## Yoga in unserem modernen Leben

Das aus vielerlei Lehren, Übungen sowie Theorien und Techniken bestehende System wurde im Zeitablauf immer wieder ergänzt und verändert. Während die alten Inder Yoga als existenzielle Suche nach dem Wesen des Menschen betrieben, sieht der moderne Mensch im Yoga heute leider all zu oft eher nur gesundheitliche Vorteile. Obwohl die Popularität des Yoga in den letzten Jahren sehr zugenommen hat und neue Yogastile entstanden sind, wird dieses praktische System oft ohne körperliche, mentale, emotionale und spirituelle Zusammenhänge als eine Variante von Fitnesstraining unterrichtet und praktiziert. Yoga entspringt jedoch einer philosophischen Betrachtungsweise, die auf Ganzheit beruht, und kann nicht mit anderen sportlichen Betätigungen verglichen werden.

Das wichtigste Prinzip im Yoga ist das richtige Üben. Es geht nicht um die Entwicklung der großen Muskelmassen und Kraft bis zur Erschöpfung, sondern um die Belebung des Körpers und Harmonisierung des Geistes.

Yoga hat viele positive gesundheitliche Wirkungen, ist aber kein Allheilmittel, weil für das Heilsein eine Bewusstseinsveränderung stattfinden muss, die aber nicht jeder Mensch von sich aus zu erkennen und zu vollziehen bereit ist. Eine Bewusstseinsweiterung ist nicht immer ohne Krise möglich, denn jedes Neuwerden bedingt eine Wandlung des Alten.

Krise, Unwohlsein, Krankheit sind häufig auch Ausdruck der sich im Körper manifestierenden seelischen Disharmonie. Versteht man den tieferen Sinn und Hintergrund dieser Krisen und weicht ihnen nicht aus, so können sie dem Individuum zu Wachstum und Überschreitung der bisherigen Grenzen verhelfen. Der moderne Mensch blockiert gerade seine Entwicklung dadurch, indem er sich fast ausschließlich auf äußere Werte konzentriert. Yoga zeigt, dass die innere und äußere Welt aber ein und dasselbe sind. Mit dem Eindringen in sich kommt man dem unendlichen Universum näher und damit zu einer Erfahrung einer größeren Ganzheit und Einheit im eigenen Bewusstsein.

## Gesundheitliche Aspekte

Ziele des Yoga ganz allgemein sind:

- Beseitigung von Krankheit und Aufbau einer soliden Gesundheit
- Immunität gegen Krankheiten
- Vitalität, Langlebigkeit
- Stärkung und Reinigung des Nervensystems
- Gleichgewicht des emotionalen und mentalen Lebens
- bewusstes und achtsames Handeln im Alltag, soziales Verhalten
- Meditation



#### Wirkungen der Asanas:

- Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates, der Wirbelsäule, Bänder und Gelenke
- Entspannung, Dehnung, Kräftigung und Durchblutung der Muskeln
- Aktivierung der Organ- und Drüsentätigkeit
- Anregung des Lymph- und Stoffwechselsystems
- Normalisierung und Stabilisierung des Blut- und Kreislaufsystems
- Beruhigung und Stärkung der Nerven
- Bodyforming

#### Wirkungen von Pranayama:

- Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit
- Reinigung des Blutes
- Erhöhung der Sauerstoffaufnahme
- Normalisierung des Blutdruckes
- Stabilisierung des Nervensystems
- Beseitigung von Stress, Nervosität und Depression
- Größere geistige und körperliche Flexibilität
- Bessere Wahrnehmung von Körper, Gedanken und Gefühlen
- Lösung der Energieblockaden
- Innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit
- Vertiefung der Meditation
- Bewusstseinsweiterung
- Aktivierung der Chakren
- Mitgefühl und Liebe

#### Wirkungen der Meditation:

- Tiefe Entspannung
- Abnahme von Herz- und Atemfrequenz und des Sauerstoffverbrauchs
- Leistungssteigerung bei Intelligenz-, Kreativitäts-, Lernfähigkeits- und Motoriktests durch hohe Konzentrationsfähigkeit
- Verlangsamung des Alterungsprozesses
- Abbau von Stress und inneren Spannungen
- Gegenwärtig ausgerichteter Geist, klare Wahrnehmung und Entscheidungen
- Einklang mit sich selbst und mit dem Leben

## Tipps zum richtigen Praktizieren

Der Erfolg im Yoga hängt direkt von der richtigen Geisteseinstellung und dem ernsthaften Praktizieren eines jeden Einzelnen ab. Wenn man Yoga regelmäßig ausübt, wird man schnell seine Vorteile entdecken.

Yoga zu praktizieren ist an keine Vorbedingungen geknüpft. Lediglich etwas Selbstdisziplin ist erforderlich, um durch regelmäßige Yogapraxis eine gesunde Lebensweise, emotionale und mentale Ausgeglichenheit, Vertrauen und Klarheit im Leben zu erreichen.

Wer ein Wirbelsäulenproblem hat oder in medizinischer Behandlung ist, sollte das mit der Lehrerin besprechen und während der Übungen gut die eigenen Grenzen beachten.

Um tief greifende und dauerhafte Veränderungen durch Yoga zu erreichen, ist es wichtig, über die Teilnahme am Unterricht hinaus, auch zuhause Yoga zu praktizieren. Hierzu eignen sich besonders der frühe Morgen nach dem Aufstehen oder, um den Alltagsstress abzulegen, der Abend vor dem Schlafengehen.