

Entwicklung des Yoga

14 – 13,8 Mrd. v.Chr.	Universum		
4,5 Mrd. v. Chr.	Erde		
3,5 Mrd. v.Chr.	Entstehung des Lebens		
4,2 – 2 Mio. v.Chr.	Vormensch	Australopithecus	
300.000 v.Chr.		Homo sapiens	
40.000 v.Chr.	Cro-Magnon- Mensch	Homo sapiens sapiens	
6000 – 3000 v.Chr.	Erste Hochkulturen	Altes Ägypten, Maya	
3227 v.Chr.	Veden	VedaVyasa (<i>Sammler der Veden</i>) gesammelte Weisheiten	Laut Mythologie
3000 v.Chr.	Mohenjo-Daro / Harappa-Kultur	Statuen im Lotussitz in Pakistan entdeckt	
1800 – 900 v.Chr. (zeitlich umstritten)	Zoroastrismus bzw. Zarathustrismus	Zarathustra (um 1800 oder 600 v.Chr)	Ursprung unklar - Afghanistan oder Persien
1500 v.Chr.	Veden	Offenbarungen der Rishis (große Seher/Weise)	
900 v.Chr. (Vervollständigung 400 v.Chr.)	Mahabarata inkl. Bhagavad Gita	„Die große Erzählung von den Bharatas“ von VedaVyasa	Jnana Yoga Karma Yoga Bhakti Yoga
700-500 v.Chr.	Upanishaden	Spirituelle Weisheiten zw. Lehrer und Schüler	
600 – 540 v.Chr.	Judentum		
551 – 479 v.Chr.	Konfuzianismus	Konfuzius	
500 v.Chr.	griechische Mythologie		
420 – 368 v.Chr.	Buddhismus	Siddhartha Gautamas = Buddha	
400 v. Chr.	Daoismus, Taoismus	Laozi, Laotse, Lao-Tse	
400 v. Chr.	Samkhya Philosophie		
300 v.Chr.	Stoa, Stoizismus	Zenon von Kition	
200 – 300 v.Chr.	Vorklassischer Hinduismus		

Unterlagen Startwoche

0	Christentum	Jesus	
200 (bis 400)	Yoga Sutra	Patanjali Ashtanga = 8-gliedrige Pfad des Yoga	Raja Yoga
300 – 650	Klassischer Hinduismus		
500 – 1200	Tantrismus	Hinduistischer und buddhistischer Tantra Chakrenlehre	Kundalini Yoga
570 – 632	Islam	Mohammed, Muhammad	
600		Gaudapada oder Gaudapadacharya	
800		Govinda oder Govindacharya	Schüler von Gaudapada
788-820		Shankaracharya	Vedantalehrer, Schüler von Govindacharya
1400	Hathapradipika, Hatha Yoga Pradipika	„Yogi“ Svatmarama	Hatha Yoga
1836 - 1886	Neohinduismus (moderner Hinduismus)	Ramakrishna Indischer Mystiker	
1887 - 1963 1924 Ashram in Rishikesh	Sivananda Yoga (Integraler Yoga)	Swami Sivananda 1936 eigener Ashram in Rishikesh	Schülerlinie => Swami Vishnudevananda => Sukadev Bretz (Yoga Vidya)
1888 – 1989	Vinyasa Krama und Ashtanga (Modernes Yoga, Weiterentwicklung des Hatha Yoga)	Tirumalai Krishnamacharya	„Vater des modernen Yoga“, Yoga und Ayurveda verbunden
1915 – 2009 1960	Ashtanga Vinyasa Yoga	Pattabhi Jois	Schüler von T. Krishnamacharya
1918 - 2014	Iyengar Yoga	B.K.S. Iyengar = Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar	Schüler von T. Krishnamacharya
1923 - 2011	Sahaja Yoga	Mata Nirmala Devi	
1929 – 2004	Kundalini Yoga (n.Y.B.)	Yogi Bhajan	

Unterlagen Startwoche

1984	Jivamukti Yoga	Sharon Gannon und David Life	Schüler von Pattabhi Jois Schülerlinie => Patrick Broome
1985	Yin Yoga (aus dem Daoist/Taoist Yoga)	Paul Grilley und Sarah Powers	P. Grilley Schülerin Sarah P. nannte es Yin Yoga
1985	Power Yoga	Bryan Kest	Schüler von Pattabhi Jois
1970	Bikram Yoga	Bikram Choudhury	
1997	Anusara Yoga	John Friend	
2007	Aerial Yoga = Antigravity Aerial Yoga	Christopher Harrison	



Yoga Wege

Jnana Yoga

Jnana heißt übersetzt „Erkenntnis“.

Jnana Yoga wird deshalb **Yoga der Erkenntnis** oder auch Yoga des Wissens genannt. Er ist in seinem Wesen ein intellektueller Weg, der vor allem unter Zuhilfenahme des eigenen Verstandes erfahren werden soll.

Jnana Yoga ist der Yoga, um durch Erkenntnis zur Befreiung (Mukti) zu gelangen.

Die Grundlage des Jnana Yoga ist das Vedanta.

Im Jnana Yoga wird die zentralste und bedeutendste Frage des Yoga gestellt – Wer bin ich?

In der Antwort auf diese Frage soll erkannt werden, dass alles Brahman ist.

Brahman = Das Absolute, das Allumfassende, das Universelle. Das alles durchdringende Göttliche. Das namenlose, formlose, zeitlose, unveränderliche und allem innenwohnende Prinzip. Das ewig Seiende aller Vergangenheit, dem Hier und Jetzt und in aller Zukunft. Brahman ist deshalb das zentrale göttliche Prinzip des Vedanta und somit des Jnana Yoga.

Diese Erkenntnis soll allerdings nicht allein intellektuell verstanden werden. Sondern durch die Praxis des Jnana Yoga über den Geist tief im Inneren des Herzens und der Seele gefühlt „verstanden“ werden. Das alles durchdringende Licht der Erkenntnis soll sich im ganzen körperlichen, geistigen und energetischen System des Praktizierenden ausdehnen und somit zur sogenannten Erleuchtung führen.

Im Jnana Yoga gibt es deshalb verschiedene erkenntnisbringende Konzepte.

Die Grundlage bilden die vier Schritte des Jnana Yoga bzw. - Die **vier Schritte der Jnana Yoga Praxis:**

1. **Shravana = Hören**

Alle Weisheit und Anleitungen sollen aufmerksam, regelmäßig und intensiv gehört werden. Idealerweise aus dem Mund eines Lehrers (Guru) oder noch besser eines Selbstverwirklichten.

2. **Manana = Nachdenken**

Die Weisheiten sollen durch eigenes Nachdenken und Kontemplation über das Gehörte und Gelesene verinnerlicht und noch tiefer verstanden werden.

3. **Nididhyasana = Meditieren**

Durch Meditation soll der Zugang zum intuitiven Begreifen aller Weisheiten eröffnet werden. Parallel sollen die Konzepte des Jnana Yoga im täglichen Lebens umgesetzt werden.

4. **Anubhava = Verwirklichen**

Dieser Schritt ist eine kausale Folge der vorherigen Schritte. Alle Fragen sind beantwortet. Das eigene Selbst, die Wahrheit und die Wirklichkeit wird in allem erkannt.

Auf diesem Weg gilt es die 3 größten Hindernisse zu überwinden.

1. **Mala** = die grundlegende Unreinheit

2. **Vikshepa** = die Unruhe des Geistes

3. **Avarana** = den Schleier der Unwissenheit

Mala wird überwunden, indem ein sattwiger (reiner) Lebensstil geistig wie körperlich gepflegt wird. Dabei soll auf eine reine Ernährung ebenso geachtet werden, wie das Beherrschen der negativen Gedanken und Emotionen. Zudem sollen spirituelle Praktiken praktiziert werden. Vor allem die größte „Unreinheiten“ das Ego soll damit mehr und mehr aufgelöst werden. Hilfreich dabei ist das Praktizieren von Karma und Bhakti Yoga.

Vikshepa wird überwunden durch Meditation, Geisteskontrolle und Kultivierung der Konzentration. Ebenso durch Asana und Pranayama.

Avarana, wird ebenso durch die o.g. Praktiken überwunden. Besonders allerding durch Viveka – die bewusste Unterscheidungskraft.

Jnana Yoga ist mehr als intellektuelles Wissen. Es ist direkte Erkenntnis der Einheit mit dem Höchsten Sein. Es führt zu Para Vidya dem höchsten Wissen.

Um zu diesem höchsten Wissen zu gelangen, gibt es 7 Stufen der spirituellen Evolution.

Die 7 Bhumikas.

1. **Subbecha** = Verlangen nach der Wahrheit

2. **Vicharana** = rechtes Befragen (Überlegen, Erwägen, Bedenken, Reflexion)

3. **Tanumanasa** = Ausdünnen des Verstandes (Manas) - beinhaltet auch Pratyahara

4. **Sattwapati** = Erlangen von Reinheit (Selbstverwirklichung)

5. **Asamsakti** = durch nichts berührt/an nichts anhaftend

6. **Padarthabhavani** = Das Sehen von Brahman überall, Nichtwahrnehmung von Objekten

7. **Turiya(turyaga)** = Zustand der Befreiung, immerwährender Samadhi (völlige Ruhe des Geistes)

Um Subbecha, die erst Stufen der 7 Bhumikas zu verwirklichen, gibt es 4 Grundvoraussetzungen.

Die 4 Sadhana Chatushtayas (Voraussetzungen für die spirituelle Schülerschaft).

1. **Viveka** = Unterscheidungskraft

2. **Vairagya** = Verhaftungslosigkeit

3. **Shatsampat** = Die 6 edlen Tugenden/Vollkommenheiten/Reichtümer

- Shama (Gleichmut)
- Dama (Kontrolle der Sinne)
- Uparati (das Zurückziehen der Sinne)
- Titiksha (Duldungskraft)
- Shraddha (Glaube/Vertrauen)
- Samadhana (geistige Ruhe)

4. **Mumukshutva** = Wunsch nach Befreiung

Karma Yoga

Karma wird übersetzt als „Handlung oder Tat“. Der Ausdruck „Kr“ bedeutet „Tat“.

Karma Yoga wird deshalb **Yoga der Tat** oder der **Yoga des selbstlosen Dienens** genannt.

Der wichtigste Gesichtspunkt im Karma Yoga ist, das selbstlose Dienen ohne Erwartung einer Gegenleistung zu kultivieren. Einen Dienst an der Menschheit zu praktizieren ohne selbstsüchtige Gedanken oder Bindung an einen Erfolg oder Ertrag. Das Auflösen von Gier und Zorn spielt dabei eine wichtige Rolle. Selbst wenn nur geringe Spuren dieser schädlichen Eigenschaften (Doshas) vorhanden sind, ist es schwer, vollkommenes Karma Yoga zu praktizieren.

Um Karma Yoga allumfassend zu praktizieren, soll ein Charakter kultiviert werden, der geprägt ist von liebevollem und verständnisvollem sozialem Verhalten, Anpassungsfähigkeit, Duldsamkeit, Sympathie und Barmherzigkeit. Wohlwollend, freudig und bewertungsfrei soll allen Lebewesen begegnet werden. Gedanken, Worte und Handlungen sollen frei von jeglicher Negativität sein.

Ein wichtiger Grundgedanke im Karma Yoga ist - Wer anderen wahrhaftig hilft, hilft sich selbst und somit dem großen Ganzen.

Karma Yoga führt den Menschen in einen Zustand, in dem er Erkenntnis empfangen kann. Es ist eine wirksame Praxis zur Reinigung der Gedanken. Das Herz wird geläutert. Ichdenken, Hass, Eifersucht, Überlegenheitsgefühl und ähnlichen negativen Eigenschaften werden aufgelöst. Demut, Mitgefühl, Duldsamkeit und reine Liebe werden sich entfalten. Alle Trennungsgefühle werden vernichtet und der Weg bereitet, sein eigens wahres Selbst zu erkennen und die Einheit mit Brahman zu erfahren.

Die **Grundprinzipien des Karma Yoga** sind:

- Sattwiges (reines) Motiv der Handlungsabsicht
- Nicht an den Früchten des Handelns anhaften
- Gleichmut in Erfolg und Misserfolg
- Handeln mit ganzen Herzen und vollem Engagement
- Nicht identifizieren mit der Handlung, d.h. das Gefühl kultivieren „Ich bin nicht der Handelnde.“
- Gott bzw. dem Göttlichen die Handlung widmen
- Beachtung der ethischen Prinzipien, besonders Ahimsa (Nicht-Verletzen)

Ein wichtiges Grundelement des Karma Yoga ist, alles so anzunehmen, wie es ist und Vertrauen darin zu haben, dass alles seinen Sinn hat. So auch die negativ interpretierten Situationen des Lebens.

Dem Karma Yoga liegt zudem die Karma-Lehre zugrunde. Das Prinzip von Ursache und Wirkung. Kurz gefasst besagt es, was ein Mensch sät, das wird er ernten. Jede Tat, die er ausführt, wird eine Wirkung auf ihn selbst haben. Er selbst kann mit der Intension seiner Handlung entscheiden, ob etwas Positives oder Negatives auf ihn zurückfällt.

Bhakti Yoga

Bhakti leitet sich vom Sanskrit-Wort bhaj ab, was als „hingebungsvoller Dienst“ übersetzt werden kann.

Bhakti Yoga wird deshalb als **Yoga der Hingabe** oder Yoga der hingebungsvollen Liebe bezeichnet. Er ist der Pfad der tiefsten Liebe und der allumfassenden Hingabe an das Göttliche.

Bhakti Yoga ist allerdings nicht bloße Emotionalität, sondern die liebevolle Ausrichtung des Willens und des Denkens auf das Göttliche. Es ist die höchste Liebe zu Gott.

Um diese Liebe in sich zu etablieren, gibt es 5 Arten der Gottesliebe – 5 Bhavas. Sie beschreiben verschiedene Art und Weisen, sich auf Gott auszurichten.

Die **5 Bhavas** sind:

- **Shanta Bhava** = die ruhige, gelassene, ausgeglichene und friedvolle Gottesbeziehung. Ein ruhiges Gefühl der Ehrfurcht breitet sich aus.
- **Dasya Bhava** = die Verehrung Gottes als seinen Meister. Es wird die innere Haltung des Dienens etabliert.
- **Sakhya Bhava** = Gottesliebe als Freundesliebe. Das Göttliche wird als Freund und Freundin wahrgenommen und verehrt.
- **Vatsalya Bhava** = Gottesliebe als Mutterliebe, Vaterliebe bzw. Kinderliebe. Das Göttliche wird als Vater, Mutter oder Kind betrachtet, umsorgt und verehrt.
- **Madhurya Bhava** = Verehrung Gottes als Geliebte/r. Es ist die intensivste Form der Gottesbeziehung.

Um diese Art Verehrungs- und Liebesarten zu intensivieren, gibt es neun Haupt-Bhakti Praktiken/Übungen (Bhakti Sadhana). Sie werden als Navaratnamalika bezeichnet. Navaratna heißt übersetzt „neun Edelsteine“. Malika ist eine Art Reigen. Damit ist auch gemeint, dass alle Praktiken unabhängig voneinander, parallel oder mal mit mehr oder weniger Betonung praktiziert werden können.

Die **9 Bhakti Sadhanas – Navaratnamalika** sind:

- **Shravana** (Hören) = Durch hören und/oder Lesen von Geschichten über das Göttliche Gott erfahren.
- **Kirtana** (Lobpreisen) = Durch Singen von Mantras und spirituellen Liedern allein oder noch besser in Gemeinschaft das Göttliche in sich erfahren.
- **Smarana** (Erinnern) = Durch das Ausstellen und Aufhängen von Symbolen, Bildern und Figuren (Murtis) die Erinnerung an das Göttliche im Alltag wachhalten. Symbole, Bilder und Murtis können dabei abbilden: Gottheiten (Krishna, Ganesha, Lakshmi u.a.), Spirituelle Meister (Yogameister, Jesus, Buddha u.a.), Om-Zeichen, Yantras, Blume des Lebens u.ä. Eine Kerze bzw. Kerzen helfen sich mit der Lichtkraft all dieser Symboliken zu verbinden.

- **Padasevana** (Sitzen zu Füßen Gottes) = Durch das Sitzen vor dem Altar (die „Füße Gottes“) sich Gott zuwenden. Dafür einen eigenen Altar einrichten und vor ihm Meditieren, Singen, Rezitieren und Verehrungsrituale praktizieren.
- **Archana** (rituelle Verehrung) = Durch Rituale im Alltag bzw. Verehrungsrituale das Göttliche verehren und sich bewusst und intensiv mit der göttlichen Energie verbinden. Es können einfache Rituale wie ein tägliches anzünden einer Kerze oder Räucherstäbchens sein bis hin zu Arati (Lichtzeremonie), Puja (Verehrungsritual) oder Homa (Feuerzeremonie)
- **Vandana** (Verneigen/Verehren) = Durch Verneigen vor dem Altar das Göttliche verehren. Z.B. Hände vorm Brustkorb zusammengehen und Kopf leicht verneigen. Oder noch hingebungsvoller auf die Knie gehen und Stirn und Hände auf den Boden geben. Beide Formen werden als Namaskar bezeichnet „Verneigung vollziehe ich.“ Die im Alltag praktizierte Verneigung mit gefalteten Händen z.B. gegenüber anderen Menschen wird als Namaste „Verneigung sei dir“ bezeichnet. Es ist der Gruß an das Göttliche im anderen und das gleichzeitige Zurückstellen des eigenen Egos.
- **Dasya** (Gott dienen) = Alle Handlungen werden Gott dargebracht. Selbstloses Dienen (Karma Yoga) wird als innere Haltung etabliert und bewusst praktiziert.
- **Sakhya** (Freundschaft zu Gott) = Gott wird als Freund, als guter Berater verehrt und angesprochen und diese Beziehung gepflegt. Z.B. in Gebeten oder der persönlichen Zwiesprache, Ritualen, Mantras u.ä.
- **Atmanivedana** (vollständige Selbstingabe) = Sich selbst in allem Gott hingeben. Sein ganzes Leben Gott schenken. Verstehen, dass Ursprung, irdische Existenz und die Existenz nach dem physischen Tod immer Transformationen des einen Göttlichen sind. Erkennen, dass Gott in allem existiert.

Raja Yoga

Raja leitet sich von „Rajan“ ab, was König oder Herrscher bedeutet.

Raja Yoga wird deshalb auch der Königliche Yoga genannt. Es geht dabei um die Beherrschung des Geistes. Deshalb wird Raja Yoga auch als **Yoga der Geisteskontrolle** bezeichnet. Auch wird dieser Yogaweg psychologischer Yoga genannt, da seine Grundausrichtung in Verstehen und positiven Verändern des Geistes besteht.

Die Grundlage des Raja Yoga bildet das Yoga Sutra von Patanjali. Alle darin beschriebenen Konzepte und Praktiken dienen dazu, den Geist und die Sinne zu beherrschen und sich von allen Täuschungen und Hindernissen zu befreien, um das Göttliche in sich selbst und zu erkennen und zu verwirklichen. Erst dann kann auch die Einheit mit Gott erfahren werden.

Patanjali beschreibt Yoga deshalb als Chitta Vritti Nirodha. Die sich im Geist (Chitta) entwickelnden Gedanken (Vrittis) zur Ruhe zu bringen (Nirodaha).

Den Leitfaden für das Erreichen dieses Ziel bildet der im Yoga Sutra beschriebene Ashtanga - Der 8-gliedrige Pfad des Yoga. („Ashta“ = „acht“/ „Anga“ = „Teile“)

Die **Teile des 8-gliedrigen Pfades** (Ashtanga):

- **Yamas** = Regeln der Ethik im Umgang mit anderen.
- **Niyamas** = Regeln der Ethik im Umgang mit sich selbst.
- **Asanas** = Die Haltung in der Meditation, den Körperübungen (allgemein Asanas) und der Haltung im Alltag.
- **Pranayama** = Atemübungen um die Meisterschaft über den Atem und die Lebensenergie (Prana) zu bekommen.
- **Pratyahara** = Rückzug der Sinne und des Geistes.
- **Dharana** = Konzentration entwickeln bzw. die Fähigkeit den Geist auf etwas zu konzentrieren.
- **Dhyana** = Allgemein Meditation. Konkreter ist es Absorption bzw. das völlige Aufgehen in etwas.
- **Samadhi** = Überbewusstsein bzw. der Zustand der völligen Verschmelzung in der Meditation und der reinen Erkenntnis.

Des Weiteren werden im Yoga Sutra auch die **Hindernisse** auf dem spirituellen Weg erläutert und wie sie zu überwinden sind.

- Krankheit
- geistige Trägheit
- Zweifel
- Gleichgültigkeit
- Faulheit
- Verlangen nach Vergnügen
- Täuschung
- die Unfähigkeit zur Konzentration
- Ruhelosigkeit des Geistes durch Ablenkungen

In diesem Zusammenhang werden auch die **5 Kleshas**, die Ursachen von Leid und Schmerz beschrieben.

- Avidya - Unwissenheit
- Asmita - Identifikation
- Raga - Mögen
- Dvesha - Nicht Mögen
- Abhinivesha - Die Angst vor dem Vergehen

All das und noch Weiteres bildet ein komplexes und für seine Zeit sehr fortschrittliches psychologisches System zum Verständnis des menschlichen Geistes. Dieses System ist bis heute aktuell und bildet in seiner Weiterentwicklung die Grundlage für viele Konzepte der Persönlichkeitsentwicklung und Therapie.

Kundalini Yoga

Kundala bedeutet „aufgerollt“. Kundalini = „Die Aufgerollte“. Sie ist die energetische kosmische Urkraft, die symbolisiert als schlafende aufgerollte Schlange am unteren Ende der Wirbelsäule ruht.

Kundalini Yoga wird deshalb auch als der **Yoga der Energie**(-erweckung/-arbeit) bezeichnet. Es ist der Yogaweg der mit seinen Praktiken die universelle Lebensenergie (Prana) zum Fließen bringt.

Im Kundalini Yoga steht der Astralkörper, die 7 Chakren (Energiezentren) und die Nadis (Energiekanäle) im Fokus der Aufmerksamkeit. Alle Übungen sind darauf ausgerichtet, den Astralkörper zu reinigen und die Chakras zu harmonisieren und zu öffnen. So vorbereitet, kann das Prana erhöht werden und entlang der Wirbelsäule in Form der Kundalinienergie nach oben steigen.

Die mythisch philosophische Grundlage des Kundalini Yoga ist die Shiva-Shakti-Philosophie. Sie wird auch als Tantra bezeichnet. Shiva (auch der männliche Aspekt) repräsentiert dabei das Unveränderliche und absolute Bewusstsein. Im Vedanta wird es Brahman genannt. Shakti (auch der weibliche Aspekt) symbolisiert die schöpferische Energie. Sie hat das ganze Universum in sechs Schritten erschaffen. Diese sechs Schritte repräsentieren die sechs Chakren.

Im Ursprung waren Shiva und Shakti eins. Durch eine erste Schwingung, Spandana ("Spaltung"), trennte sich Shakti von Shiva. Daraufhin erschuf Shakti die zwei Kausalwelten, danach die drei Astralwelten und am Ende die physische Welt.

Überall im Universum sind Shiva und Shakti manifestiert. Im Menschen ist Shiva das reine Bewusstsein, auch Satchidananda (Sat Chid Ananda). Shakti manifestiert sich als die drei Körper (Shariras) mit den fünf Hüllen (Koshas). Solange Shakti von Shiva getrennt ist, ist der Mensch unvollkommen unzufrieden und empfindet Trennung. Im Laufe der Evolution durch viele Leben hindurch erwacht die Kundalini und vereinigt die individuelle mit der kosmischen Seele wieder. Kundalini Yoga wird deshalb als die Wissenschaft betrachtet, die diesen evolutionären Prozess beschleunigt.

Es gibt fünf Zweige bzw. Praktiken des Kundalini Yoga:

- **Mantra Yoga** - Klangenergien der Mantriren wirken dabei direkt auf die Nadis und Chakren.
- **Nada Yoga** - Klangenergien von Noten bzw. Musikinstrumenten wirken auf die Chakren. Zudem wird das Hören auf den inneren Klang (Nada) praktiziert.
- **Yantra Yoga** - Durch Meditation auf geometrische Formen (Yantras), Farben und Symbole (Darstellungen von Chakren oder Göttern) werden Energien erweckt.
- **Laya Yoga** – Dies ist der Prozess der Auflösung (Laya) grobstofflicherer in feinstoffliche Energie. Dazu werden Meditationstechniken sowie Übungen für das tägliche Leben praktiziert.

- **Hatha Yoga** – Hier werden Übungen praktiziert, die den Körper vorbereiten. Einerseits Kriyas = Reinigungsübungen, die den physischen Körper entschlackt und die Energie wieder fließen lässt. Und Asanas = Körperübungen die energetisch und geistig wirken.

Zudem werden weitere Techniken eingesetzt, um die Kundalini zu erwecken:

- **Pranayama** = Atemübungen zur Kontrolle und Aktivierung der Lebensenergie (Prana).
- **Bandhas** = Körperhaltungen als Verschlüsse, die verhindern, dass Prana nach unten oder oben austritt, bzw. auch um das Prana in bestimmte Richtungen zu lenken.
- **Mudras** = Energielenkende Hand- und Körperhaltungen.

Diese Techniken werden zur Steigerung der Wirkung in fortgeschrittenen Praxis miteinander kombiniert. Zusätzlich werden spezielle Meditationstechniken verwendet.

Der Kundalini Yoga wird zudem auch als integraler Bestandteil anderer Yogawege angesehen. So wird im Hatha Yoga die Kundalini durch das Praktizieren von Pranayama, Asanas, Mudras und Bhandas geweckt. Im Raja Yoga durch die Konzentration und Geisteskontrolle. Im Bhakti Yoga durch Hingabe an das Göttliche. Und im Jnana Yoga mit Hilfe des analytischen Denkens und des Willens.

Hatha Yoga

Ha heißt "Sonne", Tha heißt "Mond". "Yoga" heißt "Einheit/Harmonie".

Hatha Yoga ist demnach die Harmonisierung bzw. die Erschaffung der Einheit von Sonne und Mond. Dieser Yogaweg richtet seine Praktiken auf einen großen Fokus auf die körperliche Beeinflussung. Er wird deshalb auch als **Yoga der Körperarbeit** bzw. körperlicher Yoga bezeichnet.

Hatha lässt sich allerdings auch als „Anstrengung oder Hartnäckigkeit“ übersetzen. Somit ist Hatha Yoga auch der Weg der durch Anstrengung und Hartnäckigkeit zur Einheit mit dem Göttlichen führt.

Im Hatha Yoga gilt der Körper als Tempel der Seele und soll deshalb als solcher gepflegt und gestärkt werden. Hatha Yoga sieht den Menschen als Ganzes. Deshalb wird Hatha Yoga neben der körperlichen Ebene auch die energetische Ebene/Hülle (Pranamaya Kosha) und die geistig-emotionale Ebene/Hülle (Manomaya Kosha) beachtet.

In der Hatha Yoga Pradipika, einer der wichtigsten Hatha Yoga Schriften, wird Hatha Yoga als die Grundlage aller anderen Yoga Wege beschrieben. Demnach bildet Hatha Yoga die Grundlage zur Befähigung zum Raja Yoga. Ebenso ist Hatha Yoga Teil des Kundalini Yoga. Dieser wiederum ein Teil vom Raja Yoga ist.

Darauf begründet werden in der Hatha Yoga Pradipika auch die drei **Wurzeln des Hatha Yogas** beschrieben. Diese sind:

- **Ayurveda** – das indischen Gesundheitssystem bzw. Gesundheitslehre
- **Kundalini Yoga** – der Yoga der Energiearbeit
- **Raja Yoga** – der Yoga des Geisteskontrolle

Zudem gibt es fünf grundlegende Säulen bzw. Praktiken im Hatha Yoga:

- **Asanas** (Körperstellungen) - Asanas sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine über einen kurzen oder längeren Zeitraum gehalten wird.
- **Pranayama** (Atemübungen) – Dies sind bewusste Atemtechniken durch die der Atem gezielt gesteuert wird. Dadurch lässt sich der Gemüts- und Geisteszustand positiv verändern. Die Atemtechniken sind auch Reinigungstechniken (Kriyas). Sie beugen Krankheiten vor und wirken heilsam auf Körper, Geist und Seele. Alle Atemtechniken wirken zudem positiv auf der energetischen Ebene.
- **Shavasana** (Tiefenentspannung) – Dies ist die systematische Entspannung aller Körperteile und des Geistes. Dadurch werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Der Kreislauf kommt zur Ruhe. Körperlichen Beschwerden sowie Verdauungsproblemen und anderen Krankheiten wird vorgebeugt. Es fördert die geistige Klarheit und innere Ausgeglichenheit.
- **Richtige Ernährung** - Eine gesunde, vollwertige und leicht verdauliche Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil. Ziel ist es, mit der Nahrungsaufnahme viel positive Energie und Nährstoffe aufzunehmen. Die Nahrung ist deshalb rein (sattwig). Das bedeutet, sie ist vegetarisch oder vegan und besteht aus frischen, unbehandelten und möglichst biologischen Lebensmitteln. Auch die ethische Komponente spielt dabei eine große Rolle.
- **Meditation und Positives Denken** – Das zur Ruhe bringen der Gedanken ist hier eines der Ziele. Gleichzeitig hilft dies, den Geist konzentriert und in eine positive Richtung zu lenken. Positive Gedanken erzeugen positive Schwingungen und ermöglichen ein glückliches, gesundes und freudiges Leben.

Der Hatha Yoga bildet die die Grundlage für die meisten heute bekannten Yogastile. Deshalb ist er so verbreitet und wird teilweise als eigener Yogastil bezeichnet. Im Gegensatz zu den Yogastilen hat Hatha Yoga keinen Begründer. Hatha Yoga hat sich historisch über einen langen Zeitraum entwickelt, so wie die anderen Yogawege auch.

Yoga Stile

Sivananda Yoga

Sivananda Yoga wurde von **Swami Sivananda** entwickelt.

Der Sivananda Yoga vereint und integriert die Lehren des Hatha, Raja, Jnana, Karma, Bhakti und Kundalini Yoga. Er bezeichnet sich deshalb als Integraler Yoga. Er gilt in manchen Betrachtungen auch als neuhinduistisch und beruht neben dem Yoga auf der Kevala Advaita Vedanta Richtung des Hinduismus und bezieht verschiedene Strömungen wie Vaishnavismus, Shaivismus, Shaktismus, Nath Tradition, Samkhya bis zum Tantra und Ayurveda mit ein.

Im Gegensatz zu anderen Yoga-Stilen folgt der Sivananda Yoga immer einer gleichbleibenden Abfolge in den Stunden. Diese bilden die ersten 4 der 5 Grundpfeiler des Sivananda Yoga:

1. **Asanas** - in Form der traditionellen Rishikesh-Reihe
2. **Pranayama** – verschiedene Atemübungen
3. **Tiefenentspannung** - am Ende jeder Stunde
4. **Meditation** - mit oder ohne Mantren
5. **Sattvige Ernährung** - „reine“ Nahrung im Sinne von frisch, vollwertig, bio, vegetarisch/vegan und unter Beachtung besonderer Ernährungsvorschriften (förderliche und zu vermeidende Nahrungsmittel)

Der klassische Sivananda Yoga funktioniert vor allem nach dem Gurukula-System. Die Schüler lernen den Yoga durch das Zusammenleben mit ihrem Guru (Lehrer). Konkret bedeutet es, dass der Sivananda Yoga über das Leben in einem Sivananda-Ashram vermittelt wird. Dadurch bedingt gibt es im Sivananda Yoga eine einheitliche Linie mit klaren Regeln, die vielen anderen, vor allem modernen Yogastilen, meistens fehlt. So gibt es z.B. auch eine klare Kleidervorschrift für alle Lehrer – weiße Hose und gelbes Oberteil.

Der Hatha-Yoga-Stil ist im Sivananda Yoga geprägt von einem längeren bis langen Halten der Asanas mit bewusster Atemkonzentration. Die traditionelle Abfolge der Asanas der Rishikesh-Reihe folgt dabei einer bewusst überlegt energetisch kausalen Rheinfolge.

Vinyasa (Flow) Yoga

Vinyasa Yoga wurde von **Tirumalai Krishnamacharya** entwickelt und erlangte ca. 1960 zunehmend öffentliche Beachtung. Ursprünglich bezeichnete Krishnamacharya diese Praxis als Vinyasa Krama.

Vinyasa = „Vini“ heißt „intelligent“, „as“ heißt „positionieren“, „krama“ bedeutet in Schritten. Vinyasa Krama lässt sich demnach mit „In intelligenten Schritten positionieren“ übersetzen.

Konkret bedeutet es, dass jede Asana-Position in die nächste fließt. Auf diese Art und Weise soll von der Ausgangsposition bis zur Endposition in einer „intelligenten“ und ineinander übergehenden Art und Weise geübt werden.

Vinyasa Yoga ist somit eine dynamische Weiterentwicklung des klassischen Hatha-Yoga.

Im Fokus stehen vor allem die Asanas und die fließenden Übergänge. Techniken wie Mantra singen, Meditation und Pranayama sind auf ein Minimum reduziert. Die Grundüberzeugung ist, den Zugang zum Geist über den Körper zu schaffen. Immer wieder neue und kreativen Bewegungsabfolgen werden miteinander verbunden, sodass ein fließender (Flow) und teilweise anstrengender Übungsstil entsteht. Vinyasa Yoga wird zudem mit einer intensiven Atemlenkung und oft mit Musik praktiziert. Im Ashtanga, Jivamukti und Power Yoga wird oft im Vinyasa Stil praktiziert. Deshalb beschreibt Vinyasa viel mehr eine Methode des Praktizierens als einen eigenen Yogastil.

Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga als heute bekannter Yogastil wurde von **Patthabi Jois** entwickelt. Er war ein Meisterschüler von Krishnamacharya und erweiterte dessen bereits entwickelte Techniken des Ashtanga und Vinyasa. 1960 beschrieb Patthabi Jois in seinem Buch „Yoga Mala“ erstmals die sechs Serien des Ashtanga Yoga. Damit begründete er diesen Yogastil.

Ashtanga = „Ashta“ heißt „acht“, „Anga“ heißt „Teile“. Somit lässt sich dieser Stil als der 8-teilige Yoga beschreiben.

Als Ashtanga wird deshalb ursprünglich der 8-gliedrige Pfad des Yoga bezeichnet. Dieser wird im Yoga Sutra des Patanjali beschrieben und ist dem Raja Yoga zugeordnet. Im Gegensatz dazu ist der von Patthabi Jois entwickelte Ashtanga-Stil ein klar Hatha orientierter Yogastil. Der Fokus liegt deutlich auf den körperlichen Übungen mit seinen Asanas und Abfolgen und weniger auf Meditation, Pranayama und der Beschäftigung mit den geistigen Philosophiesystemen.

Der Ashtanga Yogastil wird manchmal auch als Ashtanga Vinyasa Yoga bezeichnet, da seine Asanas in fließender Abfolge praktiziert werden.

Der klassische Ashtanga Yoga unterscheidet sich vor allem in einem wesentlichen Punkt von anderen Yogastilen. Beim Ashtanga Yoga übt jeder Schüler eine vom Lehrer vorgegebene Abfolge von Asanas in seiner eigenen Geschwindigkeit. Der Lehrer korrigiert, motiviert und unterstützt den Praktizierenden dabei mit Adjustments.

Ashtanga Yoga besteht aus sechs Serien. Die Schüler erlernen meistens monate- oder sogar jahrelang zunächst die erste Serie, die aus 41 Asanas besteht. Erst danach widmen sie sich anderen Asanas und Abfolgen. Jede Übung halten die Praktizierenden exakt fünf Sekunden. Dabei ist der Atemrhythmus genau festgelegt. Dieser Übungsstil nennt sich Mysore-Stil. Sehr kennzeichnend für diesen Stil sind sein hohes Tempo, viele Sprünge und teils akrobatischen Haltesequenzen. Dadurch gilt dieser Ashtanga Yogastil vor allem körperlich als sehr herausfordernd. Zudem lässt sich der Unterricht als traditionell indisch-strenge bezeichnen, was ein hohes Maß an Selbstverantwortung und Disziplin beim Praktizierenden voraussetzt.

Iyengar Yoga

Iyengar Yoga ist nach seinem Entwickler Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar benannt – kurz **B.K.S. Iyengar**. Er war Schüler von Krishnamacharia.

Aufgrund seiner persönlichen Heilerfahrungen durch Yoga erforschte er im Selbststudium die exakte Ausrichtung der Asanas. Dabei setzte er mehr und mehr Hilfsmittel ein – Kissen, Decken, Gurte, Blöcke, Stühle und später auch speziell aufgebaute Wandkonstruktionen.

Der Iyengar Stil besteht aus einer eher unspektakulär scheinenden Abfolgen von Asanas. In den Stunden wird in der Regel auf Sonnengrüße, Mantren oder Musik völlig verzichtet. Meditation wird weniger als separate Praxis verstanden, sondern als erfahrungserweiternde Technik im Halten der Asanas. Der ganze Fokus im Iyengar Yoga liegt auf der exakten Einnahme der Asanas. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln und die tatkräftige Anleitung des Lehrers mit aktivem Korrigieren, soll eine direkte Form von Konzentration und Körper-Geist-Integration entstehen.

Sahaja Yoga

Sahaja Yoga wurde von Nirmala Srivastava oder auch **Shri Mataji Nirmala Devi** entwickelt.

Sahaja = „Saha“ bedeutet „mit“ und „ja“ kann mit "geboren, angeboren, eigen" übersetzt werden. Sahaja lässt sich übertragen als „natürliche Präsenz von Erleuchtung und Reinheit“ interpretieren.

Das Ziel im Sahaja Yoga ist die Erweckung der Kundalini um dadurch in einen Zustand des inneren Friedens, der Ruhe, der Zufriedenheit und vor allem darüber die Verbundenheit mit dem eigenen Sein, der Welt und dem großen göttlichen Ganzen zu erfahren.

Im Unterschied zu den meisten Yogastilen, werden im Sahaja Yoga keine Asanas im allgemein gebräuchlichen Sinn praktiziert. Die Praxis besteht ausschließlich in einer bestimmten Meditationstechnik. Das Sitzen in der Meditation kann dabei im Sinne des Yoga Sutra von Patanjali als Asanapraxis angesehen werden.

Sahaja Yoga ist von allen Yogastilen am ehesten mit dem Kundalini Yoga vergleichbar.

So bilden im Sahaja Yoga die Lehren und die meditative Konzentration auf die subtilen Energiekanäle und -zentren die Basis. Nadis, Chakren und die energetischen Wirkaspekte verschiedener „Gottheiten“ spielen ebenso wie die vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer eine zentrale Rolle. Die göttlichen Aspekte vereinen dabei klassisch hinduistischen Götter (Ganesha, Lakshmi, Krishna etc.) und auch andere Gottesbilder wie Jesus, Maria, Laotse, Moses etc., da all diese Gottesaspekte im energetischen Bezug zu den Chakren stehen.

Kundalini Yoga

Das heutige Verständnis des Kundalini Yoga wurde vor allem durch **Yogi Bhajan** ab Mitte der 40er Jahre geprägt. Bekannt wurde dieser Yogastil vor allem in den 60er Jahren in den USA.

Kundalini = wörtlich „Die Aufgerollte“ - Energie in Form einer Schlange.

Im Gegensatz zu anderen klassisch körperorientierten Hatha-Stilen, sind die Übungen im Kundalini Yoga oft dynamische Bewegungsabläufe in eher sitzenden Positionen. Diese werden in festgelegten Abfolgen praktiziert und oft minutenlang wiederholt. Diese Abfolgen werden Kriyas genannt. Allerdings werden auch dem Hatha-Yoga verwandte Asanas praktiziert. Manche Bewegungsabläufe werden mit teils mehr oder teils intensiveren Pranayamaübungen unterstützt bzw. gezielt kombiniert. Diese Praxis ermöglicht eine positive Veränderung des körperlich und geistig energetischen Systems bis hin zu bewusstseinsverändernden Zuständen.

Hauptaugenmerk wird neben den dynamischen Bewegungen vor allem auf bestimmte Meditationspraktiken gelegt. So z.B. auf die Meditation mit Mantren die vorrangig aus dem Sikhismus stammen. Auch liegt ein Fokus beim Kundalini Yoga auf dem Praktizieren mit Mudras und Bandhas. Zudem kommt dem Pranayama eine besondere Bedeutung zu. Typisch ist z.B. die häufige Praxis des sogenannten Feueratems (Kapalabhati).

Ein klassisches Erkennungsmerkmal der Kundalini Yoga Lehrenden und mancher Praktizierenden ist das Tragen von weißen Turbanen und weißer Kleidung.

Alle unter dem **Yogaweg „Kundalini Yoga“** beschriebenen Aspekte spielen auch im Kundalini Yoga als Yogastil eine tragende Rolle.

Jivamukti Yoga

Jivamukti Yoga wurde 1984 von **Sharon Gannon** und **David Life** entwickelt. Er gilt heute als eine der erfolgreichsten und beliebtesten Yoga-Stile der Welt. Inspiriert ist dieser Yogastil vom Vinyasa und Ashtanga Yoga des Patthabi Jois.

Jivamukti = „Jiva“ bedeutet „Seele“, „mukti“ bedeutet „Befreiung“ im Sinne von Befreiung von dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. So lässt sich Jivamukti Yoga als zur Befreiung der Seele führender Yoga bezeichnen. Erhabene und weit fortgeschrittene Yogameister werden im Yoga als Jivamuktis bezeichnet, als befreite Seelen.

Der Jivamukti Yoga versteht sich als Weg zur Erleuchtung durch Mitgefühl gegenüber allen Wesen. Er ist deutlich mehr als ein Yogastil – er ist ein Lebensstil. Deshalb ist es ein erklärtes Ziel, auch außerhalb der Matte eine Lebenswelt zu kultivieren, die den einzelnen Menschen integriert, Orientierung bietet und die Möglichkeit zu einer positiven Entwicklung schafft.

Jivamukti Yoga beruht deshalb auf 5 Säulen:

1. Ahimsa

Gewaltlosigkeit in Handeln und Denken allen Lebewesen gegenüber. Vegetarismus und Veganismus wird ein sehr hoher Wert beigemessen.

2. Bhakti

Hingabe an das große Ganze. Der Grundgedanke ist - Alle Lebewesen tragen das Göttliche in sich. Besonderen Wert wird auf Toleranz und Respekt allem Leben gegenüber gelegt. Singen als Ausdruck von Lebensfreude und Demut spielt dabei eine große Rolle.

3. Nadam

Intensives Hören nach innen und außen. Geübt wird in den Stunden deshalb zu besonders ausgesuchter Musik. Auch gemeinsames Chanten (rezitatives Singen) ist in den Stunden besonders wichtig.

4. Shashtra

Studium der klassischen Yogaschriften wie das Yoga Sutra, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika.

5. Dhyanā

Meditation um seinem wahren Selbst immer näher zu kommen. Gleichzeitig auch die Verbindung zu einer spirituellen Einheit im Kleinen und Großen herzustellen.

Um all diese Säulen zu konkretisieren, hat jede Stunde ein eigenes Thema/Intension. Die Ausrichtung ist immer, ein friedlicheres Miteinander zu schaffen. Deshalb wird auch dem sozial-politischem Engagement ein hoher Stellenwert beigemessen. In dieser Ausrichtung unterscheidet sich der Jivamukti Yoga von den meisten eher körperorientierten Yogastilen.

Die Asana-Praxis im Jivamukti Yoga ist sehr dynamisch und folgt dem Vinyasa Flow und in Teilen dem Ashtanga. Der Fokus liegt zudem auf der Einheit von Atmung und Bewegung.

Yin Yoga

Yin Yoga wurde von 1987 wurde **Paul Grilley** entwickelt.

Zuerst als „Daoist Yoga“ in Anlehnung an seinen Lehrer den Kampfsportler Paulie Zink, der diesen Stil von seinem Kung-Fu-Meister Cho Chat Ling gelehrt bekommen hatte. Später nannte Grilles seinen Stil „Taoist Yoga“. Er ergänzte seine Praxis zusätzlich mit Erkenntnissen der Anatomie und Kinesiologie. Seine Schülerin Sarah Powers kreierte letztendlich den Namen Yin-Yoga.

Der Begriff „Yin“ entstammt der taoistischen Philosophie von Yin und Yang. Yin Yoga soll helfen, einen energetischen Ausgleich und innere Balance zu unserem Yang geprägten Lebensalltag herzustellen. Die Praxis des Yin Yoga ist langsam, achtsam und ruhig, während dynamische Yogastile wie z.B. Ashtanga, Jivamukti und Power Yoga, Yang orientiert sind.

Unterlagen Startwoche

Yin Yoga ist deshalb eine deutlich meditative Praxis. Der Fokus wird auf das Innenleben mit gleichzeitig gezielten Fokus auf die Anatomie gelegt. In der Yin-Yoga-Praxis werden deshalb, viel mehr als in anderen Yogastilen, die eigenen Emotionen angesprochen. Die Asanas werden für den Körper in relativ bequemen Positionen gehalten. Dabei kann das Halten zwischen drei bis fünfzehn Minuten dauern und zu einer körperlichen und geistig-emotionalen Herausforderung werden. Für die optimale Praxis werden so viele Hilfsmittel wie nur möglich eingesetzt wie z.B. Bolster, Decken, Gurte, Klötze, Kissen u.ä.

Power Yoga

Power Yoga wurde von **Bryen Kest** entwickelt und Mitte der 80er Jahre populär.

Es ist ein dynamischer und kräftigender Yogastil. Er ist sportlich orientiert und hat deutlich Workoutcharakter. Deshalb wird er gern in Fitnessstudios unterrichtet und hat teilweise den Charakter einer Sportart.

Beim klassischen Power Yoga wird ein Vinyasa Flow praktiziert, der sich aus Elementen der ersten Serie des Ashtanga Yoga zusammensetzt. Der Fokus liegt hier auf einer stark körperlichen Forderung um eine bessere Körperkraft, Beweglichkeit und Balance zu entwickeln.

Meditation, Pranayama und andere Yoga-Praktiken werden in der Regel nicht unterrichtet. Auch wird kein Wert auf die Vermittlung der yogischen Philosophiesysteme gelegt.

Bikram Yoga

Bikram Yoga wurde von **Bikram Choudhury** entwickelt und erlangte zu Beginn der 70er Jahre seine Bekanntheit.

Das Besondere am Bikram Yoga ist, dass der Yogaraum auf 38-40 Grad Celsius erwärmt wird und die Luftfeuchtigkeit idealerweise bei 40% liegt. Aus diesem Grund ist Bikram Yoga auch unter der Bezeichnung „Hot Yoga“ bekannt.

Die hohe Raumtemperatur hat den Zweck, dass in erster Linie Muskeln, Bänder und Sehnen aufgewärmt werden und dadurch deutlich dehnbarer sind. Damit sinkt auch das Verletzungsrisiko. Zusätzlich steigert die erhöhte Raumtemperatur die physische Leistungsfähigkeit des Körpers. Die Blutgefäße und das Gewebesystem werden gedehnt und erweitert. Dies hat einen positiven Effekt auf den Blutkreislauf und die Verteilung und Anreicherung von Sauerstoff im ganzen Körper. Neben der durch das starke Schwitzen oft beschriebene Gewichtsabnahme gilt das Ausspülen von Giften und anderen Körperunreinheiten als weiterer Vorteil dieser Praxis. Auch soll sich die erhöhte Temperatur auf die Heilung von Verletzungen sehr positiv auswirken.

Der Übungsablauf folgt im klassischen Bikram Yoga einer festen Vorgabe. Eine Bikram Yogastunde dauert 90 Minuten und besteht aus 26 Übungen. Diese werden immer in der gleichen Reihenfolge praktiziert. Jede Yogastunde enthält:

- 12 stehende Asanas
- 7 liegende Asanas
- 7 sitzende/kniende Asanas
- 2 Atemübungen (Pranayama)

Bikram Yoga ist ein deutlich körperorientierter Hatha-Yogastil dessen Fokus auf Fitness statt auf Spiritualität liegt. Aus diesem Grund werden auch keine anderen Yogatechniken praktiziert.

Anusara Yoga

Anusara Yoga wurde 1997 von **John Friend** entwickelt. Er ist stark vom Iyengar-Yoga inspiriert.

Anusara = bedeutet „mit Anmut fließen“.

Im Anusara Yoga ist die Philosophie des Tantra bzw. Kundalini Yoga gekoppelt mit universellen Ausrichtungsprinzipien, die auf bio-mechanischen Erkenntnissen beruhen. Dabei wirken die Ausrichtungsprinzipien auf körperlicher, mental-emotional und energetischer Ebene. Im Vordergrund steht beim Anusara Yoga die innere Haltung des Praktizierenden. Dem folgt die körperliche Arbeit (Asanas) in Richtung „optimaler Blueprint“. Eine sogenannte vollendete körperliche Form, in der die Energie optimal und frei durch den Körper fließen kann. Diese Grundprinzipien sind in den 3 A's des Anusara Yoga zusammengefasst:

1. **Attitude** – Einstellung, Absicht
2. **Alignment** – Ausrichtung
3. **Action** – Handlung

Zudem gibt es in der Anusara Praxis die 5 universellen Prinzipien der Ausrichtung (UPAs)

1. Open to Grace

Open to Grace bedeutet „sich der göttlichen/universellen Gnade öffnen“. Es geht darum, mit Hingabe und im Einklang mit dem höchsten Bewusstsein und dem Fluss des Lebens zu praktizieren.

2. Muskuläre Energie

Anusara Yoga unterscheidet zwischen muskulärer und organischer Energie, die es auszubalancieren gilt. Die muskuläre Energie zieht Kraft nach innen und gibt dem Körper Stabilität und Kraft in Knochen, Muskeln und Gelenken.

3. Organische Energie

In Zusammenarbeit mit der muskulären Energie gibt die organische Energie mehr Bewegungsfreiheit und ermöglicht eine Ausdehnung in alle Richtungen.

4. Innere Spirale

Ist die muskuläre Energie aktiv, wird durch eine ausweitende, spiralförmige Bewegung der Oberschenkel mehr Raum in der Rückseite des Körpers geschaffen. Dieses Prinzip ist auf die Arme übertragbar.

5. Äußere Spirale

Zum Ausgleich der inneren Spirale stabilisiert die äußere Spirale in die Gegenrichtung, um den unteren Teil der Wirbelsäule zu verlängern. Dadurch werden Becken und Beckenboden gefestigt und eine weitere Öffnung des Herzraums ermöglicht.

Neben den Ausrichtungsprinzipien gibt es die „7 Loops“ zur zusätzliche Feinjustierung.

Ein weiteres Prinzip im Ansusara Yoga ist die Betonung der yogischen Gemeinschaft, in der sich Menschen mit ähnlichen Werten und spiritueller Ausrichtung miteinander verbinden.

Aerial Yoga

Aerial Yoga wurde von **Christopher Harrison** entwickelt und 2007 als Antigravity Aerial Yoga patentiert.

Es gibt für diesen Yogastil auch die Bezeichnungen Anti-Gravity Yoga, Free Floating Yoga, Flying Yoga oder Gravity Yoga.

Geübt wird beim Aerial Yoga mit Hammocks, Swings, Slings oder Tüchern die von der Decke herabhängen. In und mit den Tüchern werden bestimmte Positionen eingenommen, die teilweise an Asanas angelehnt sind bzw. für das Üben mit dem Tuch angepasst wurden.

Im Übungsverlauf schwingen sich zudem die Übenden auch im Tuch liegend durch den Raum oder hängt nur Körperteile wie Oberkörper, Arme oder Beine in das Tuch bzw. die Slings.

Aerial Yoga versteht sich selbst als ein gutes Ganzkörpertraining, das mit spielerischer Freude praktiziert wird. Es steigert Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Gleichgewichtsgefühl und Koordination und bietet eine gefühltschwerelose Art der Entspannung. Besonders auf die Verbesserung von Rückenproblemen soll sich diese Art des Praktizierens sehr positiv auswirken.

Meditation, Pranayama und andere Yogatechniken werden in der Regel nicht praktiziert.

Yoga ist...

Yoga wird oft mit „anschirren“ oder „anjochen“ übersetzt.

Damit ist vor allem die Kontrolle des Geistes gemeint, der im Zaum gehalten werden soll.

Yoga heißt allerdings vor allem auch „verbinden“.

Etwas wird zu einer Einheit verbunden und vereinigt. Diese Einheit ist die Einheit von Mensch und Gott. Gott steht dabei für das höchsten Selbst, das universelle, immerwährende und unveränderliche Sein des Universums (Brahman). Die Verwirklichung des Yoga ist die Erfahrung und Erkenntnis, dass alle Wesen und alle Existenz ein sind. Alles Existierende ist Ausdruck und Form der einen höchsten Wirklichkeit. Yoga ist die Verschmelzung und Vereinigung des individuellen Selbst (Atman) mit dem allumfassenden Göttlichen (Brahman).

Mit dieser Verbindung wird der Kreislauf von Leben und Tod beendet und die Energie der Seele vereint sich mit der unsterblichen und alles durchdringenden Energie des Göttlichen. Mit dieser Verbindung ist das Ziel des Yoga erreicht.

Diese daraus entstehende immerwährende und vollständige Harmonie wird heute auch als Yoga bezeichnet.

Yoga ist somit ein Streben danach über sich hinauszuwachsen und über sich hinauszuweisen hin zu einer sinnhaften Verbindung. So betrachtet entsteht durch Yoga eine Richtung im Leben, ein Sinn.

Der Yoga als Weg und Praxis betrachtet, ist jede bewusste Übung, die dazu führt, diese Verbindung, Einheit und Harmonie zu erlangen. Alle entwickelten Yogawege sind darauf ausgerichtet, diese Verbindung zu erreichen bzw. zu verwirklichen.

Deshalb wir im Yoga auch von Selbstverwirklichung gesprochen. Es geht darum das Selbst in diese Wirklichkeit zu führen. Die Wirklichkeit der Einheit mit dem göttlichen Ganzen.

Swami Sivananda über Yoga aus seinem Buch „Die Botschaft“:

„Entwickle Tugenden wie Großzügigkeit, Vergebung und andere. Bloße yogische Kriyas (Praktiken) werden dir nicht viel helfen. Analysiere dich täglich selbst und ergründe deine Fehler und versklavenden Gewohnheiten. Löse deine Laster, Selbstsucht, Stolz, Eifersucht und Hass auf. Als erstes musst du dafür sorgen, dass du ein mitfühlendes Herz hast. Du musst jederzeit das, was du hast, mit anderen teilen und selbstloses Dienen üben. Nur dann wirst du „Chitta Suddhi“ oder Herzensreinheit erlangen. Yoga ist Einheit, Identität, Homogenität, Einssein und dasselbe sein wie Gott.“

Gott ist...

Gott ist im Yoga der Begriff für etwas Höheres und Übernatürliches, dass mit unserem menschlichen Verstand in seiner Gesamtheit nicht bzw. nur sehr schwer zu erfasst ist.

Das, was als Gott bezeichnet wird, besitzt keine Form und doch ist er oder auch Es alle existierenden Formen. Gott oder auch das Göttliche ist kein erfassbares Wesen und doch ist es die Gesamtheit aller Wesen.

Gott wird in Übernahme aus dem Vedanta auch als Brahman bezeichnet. Das universelle Eine, das Absolute, das Allumfassende, das alles durchdringende, unsterbliche, göttliche, namenlose, formlose und allem innewohnende Prinzip der gesamten Existenz.

Swami Sivananda fasst es in einen seiner Texte mit dem Titel „Wer ist Gott?“ so zusammen:

„Gott ist Vollkommenes Sein, Vollkommene Erkenntnis, Vollkommene Glückseligkeit (Satchitananda). Gott ist Wahrheit, Gott ist Liebe, Gott ist das Licht der Lichter. Gott ist allesdurchdringende Intelligenz oder Bewusstsein. Gott ist allesdurchdringende Kraft, die dieses Weltall regiert und es in vollkommener Ordnung erhält.

Gott ist der innere Lenker dieses Körpers und Geistes (Antaryami): Gott ist allmächtig, allwissend und allgegenwärtig. Gott ist der schweigende Herr eures Bewusstseins. Gott ist der Herr oder Sutradhara, der den Fluss eures Prana hält. Gott ist der Schoß dieser Welt und der Veden.

Gott existiert in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Gott ist unwandelbar unter den sich wandelnden Erscheinungen. Gott ist bleibend unter den vorübergehenden Dingen dieser Welt. Gott ist unvergänglich unter den Vergänglichkeiten dieser Welt. ...

Gott ist unabhängig und belohnt die Bemühungen der Menschen. Gott ist allbarmherzig. Durch seine Kraft sehen, hören und bewegen wir uns. Alles, was du siehst, ist Gott.

Alles, was du hörst, ist Gott. Gott wirkt durch eure Hände und ißt durch euren Mund.

Eure Unwissenheit und euer Ichbewusstsein (Abhimana) haben ihn vergessen.

Selbstverwirklichung - Gottverwirklichung - kann das Rad von Geburt und Tod zum Stillstand bringen und alles Böse in ihrem Gefolge beenden. Diese Welt ist ein langer Traum, es ist das Gaukelspiel der Maya. Die fünf Sinne täuschen dich in jedem Augenblick. Öffne deine Augen. Lerne Unterscheidung, verstehe Gottes Geheimnisse. Fühle überall seine Gegenwart, fühle seine Nähe. Gott wohnt in den Kammern deines Herzens.“