



## **MATERIAL - AUFBAUKURS INTEGRALER YOGA**

### **Der Leit-Faden des Yoga (Patañjali Yoga-Sutras)**

Patañjali: Yoga-Weiser, der nur durch sein Werk bekannt ist; lebte zwischen 200 v. bis 600 n. Chr.

*sutra* – Merk-Satz; wörtlich: Schnur, Leit-Faden

#### **Was ist Yoga?!**

*yogas chitta-vritti-nirodha* – „Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der gedanklichen und emotionalen Bewegungen im Geist.“ (2. Vers)

#### **Der achtstufige Weg**

- *ashtanga yoga* (*ashta* – acht; *anga* – Teil, Glied)
- in der Hatha Yoga Pradipika von Swatmarama als **Raja Yoga** bezeichnet (*raja* – Herrscher: über den Geist)

#### **1. Yamas** – die fünf „äußeren“ Prinzipien des Handelns

- *Ahimsa*: durch Gewaltlosigkeit schaffst du eine Atmosphäre des Friedens
- *Satya*: durch Wahrhaftigkeit reifen die Früchte deines Handelns
- *Asteya*: durch Nicht-Stehlen kommen dir alle Schätze von selbst zu
- *Brahmacharya*: durch Verhalten das zum Höchsten führt erlangst du große Kraft
- *Aparigraha* – durch Freiheit vom Besitzergreifen erkennst du das Wesen des Lebens

#### **2. Niyamas** – die fünf „inneren“ Prinzipien des Handelns

- *Saucha*: durch Reinheit kommst du zur Schau deines eigenen Selbst
- *Santosha*: durch Zufriedenheit erreichst du unermessliche Freude
- *Tapas*: durch geistige Glut beherrscht du deinen Körper und deine Sinne
- *Svadyaya*: durch Studium deines eigenen Selbst verbindest du dich mit dem Höchsten
- *Ishvara Pranidhana*: durch Hingabe an das Höchste Wesen gehst du ein in die vollkommene Versenkung

#### **3. Asana** – innere & äußere Haltung; Sitz:

*sthiram-sukham* – "stabil & angenehm" soll deine Sitz-Haltung sein, eingenommen in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen

#### **4. Pranayama** – Atemregelung bzw. Ausdehnung der Lebensenergie

(*prana* – Lebensenergie; *yama* – Kontrolle, *ayama* – Erweiterung, Ausdehnung):  
*dirgha-sukshma* – „weit & fein“ soll deine Atemregelung sein, die die Vorgänge des Ausatmens, Einatmens, Innehaltens und Ausdehnens umfasst

#### **5. Pratyahara** – Zurückziehen der Sinne:

wenn du die Sinne von den „äußeren“ Objekten zurückziehst gelangst du zu einer „inneren“ Sammlung des Geistes

#### **6. Dharana** – Konzentration; innere Betrachtung:

verbinde dein Bewusstsein mit dem Gegenstand deiner Betrachtung

#### **7. Dhyana** – Meditation:

stimme dich ein auf die Erfahrung deiner inneren Mitte

#### **8. Samadhi** – Versenkung; Erwachen, Erleuchtung; Erfahrung der Einheit:

erfahre in deiner Mitte das leuchtende Bewusstsein