

Definition Yoga

Yoga (von der Sanskrit-Wurzel *yuj* = zusammenbinden, anspannen) bezeichnet die traditionelle Schulung der geistigen Konzentration in Indien.

Sie geht davon aus, dass diese Konzentration durch die zugrundeliegenden Asymmetrien in der Anlage der Sinnesorgane des Körpers permanent gestört wird. Der Mensch verbraucht zuviel Energie für den Ausgleich. Durch Wiederherstellung der Symmetrie des Körpers in jedem Bereich oder Feld (*Ksetram*) will sie den Menschen von der Last dieses Ausgleich-Verfahrens befreien, um ihn zur Entfaltung seiner Selbst zu führen.

Die erste systematische Darlegung dieser Konzentrationstechnik erfolgte durch PATANJALI (etwa im 3. Jhdt. Vor Chr.). Der von ihm beschriebene Weg hat 8 Stufen:

1. YAMA

Überprüfung der eigenen Motivation durch den Test der Regelmäßigkeit und Verlässlichkeit in Sachen des täglichen Lebens.

2. NIYAMA

Befestigung der Motivation durch Regelung innerer und äußerer Einflüsse, wie Ernährung, Tagesablauf usw.,

3. ASANA

Überprüfung der Übereinstimmung **innerer** und **äußerer Haltung** in bestimmten Körperstellungen

4. PRANAYAMA

Verstärkung der Empfindung für den inneren Stoffwechsel durch Einfluss auf die äußere Atmung

5. PRATYAHARA

Willentliche Kanalisierung und Verstärkung bestimmter Empfindungen bei gleichzeitigem Blockieren anderer.

6. DHARANA - Konzentration

7. DHYANA – Meditation

8. SAMADHI

Das Erlebnis seiner selbst als vollkommene Transparenz, als Grenze schlechthin.

Im Mittelalter entstand durch den indischen Yoga-Theoretiker GORAKSHANATHA und seine Schule eine Verfeinerung der körperlichen Praktiken. Um den Begriff „Yoga“ vor dem Missbrauch durch Scharlatane zu schützen, nannte diese schule Ihre Konzentrationsschulung *Hatha-Yoga* (Hatha = Gewalt). Damit sollte angedeutet werden dass gewaltige Anstrengungen nötig sind, wenn man ein „Virtuoser“ der Konzentration werden will.

(vgl: *Yoga – Sensibilitätstraining für Erwachsene Band I. Rocque Lobo ISBN 3-928772-08-2*)