

# Yoga

Das Wort Yoga kommt aus der altindischen Sanskrit-Sprache und ist mit dem deutschen Wort „Joch“ verwandt. Es bedeutet Verbindung, Zusammenführen, Vereinigung.

Gemeint ist das Zusammenführen gegensätzlicher Zustände. Übertragen auf die Lebenssituation des Menschen heißt das, dass Entwicklung nur stattfinden kann, wenn man lernt, Spannung zu erkennen und anzunehmen.

Yoga ist eine Methode, die zur inneren Ausgeglichenheit und besseren Selbst- und Körperbeherrschung führt, die Nervenkraft, Konzentrationsvermögen und Geistesgegenwart steigert.

Yoga strebt auch die Freiheit und Unabhängigkeit an und führt zu „heiterer Gelassenheit“. Ein Weg, der uns Menschen in allen Lebensbereichen helfen kann.

Von den verschiedenen in westlichen Ländern praktizierten Arten von Yoga ist „Hatha-Yoga“ oder das „Yoga der Gesundheit“ am weitesten verbreitet. Es besteht aus körperlichen Übungen, aus Atemübungen und verschiedenen Konzentrations- und Entspannungstechniken.

Hatha-Yoga ist Energie-Yoga, auch eines der ältesten Anti-Stress-Programme.

Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg, der Körper, Geist und Seele zugleich anspricht!

## Der achtstufige Yogaweg

YAMA: Allgemeine Verhaltensregeln im Umgang mit anderen	1	➤	soziale Ebene
NIYAMA: Selbstdisziplin	2	➤	
ASANAS: Körperübungen	3	➤	leibliche Ebene
PRANAYAMA: Atemübungen	4	➤	
PRATYAHARA: Zurückziehen der Sinne	5	➤	seelische Ebene
DHARANA: Konzentration, Kontemplation	6	➤	
DHYANA: Meditation	7	➤	geistige Ebene
SAMADHI: Erlebnis des Einsseins; Klare Sicht der Dinge	8	➤	