

Yoga

Yoga ist eine mehr als 2000 Jahre alte, aus Indien stammende philosophische Lehre.

Der Begriff Yoga entstammt aus dem Sanskritwort yuga, was „Joch“ bedeutet, yui für anjochen, zusammenbinden, anspannen und anschirren. Gemeint sind damit sowohl das Anjochen, Zusammenbinden, Anspannen und Anschirren des Menschen an seine Seele als auch die Vereinigung und Verbindung der Seele des Menschen zu Gott.

Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation anstrebte. Die vielen Asanas (Yogastellungen) entstanden erst im Laufe der Zeit. Ihr vorrangiges Ziel war es, den Körper zu reinigen und so zu öffnen und von innen heraus zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationssitz (Lotossitz) verweilen konnte.

Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive und heilende Wirkung der Asanas auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Die Asanas wurden weiter entwickelt, und die körperliche Betätigung im Yoga bekam einen immer höheren Stellenwert.

Einen ersten Niederschlag findet diese Entwicklung in der Entstehung des Hatha Yoga. Die „Hatha Yoga Pradipika“, ein Text aus dem 15. Jahrhundert, legt Techniken dar, die den Körper als effektives Mittel und Werkzeug zum Erreichen der existentiellen und spirituellen Ziele des Yoga mit einbezieht.