

Yoga-Philosophie

Die Hintergründe des Yoga kurz erklärt

Patanjali's Yoga-Sutra Satz Nummer 1 (Sutra bedeutet Perle oder Perlenkette)

Atha – Nun also, sagt er, und meint, «Angekommen an diesem aussichtsreichen Moment, auf den euch euer bisheriges Leben vorbereitet hat, beginnt jener Weg, der euch zur Erfahrung eurer wahren Natur führen wird: zum Zustand von Yoga, zum inneren Licht, zum reinen Gewahrsein». (YogaSutra 1)

Dieser Moment ist deshalb so aussichtsreich, weil er eine totale Richtungsänderung bedeutet: vom Aussen zum Innen.

Chitta – Vritti – Nirodah oder Yoga ist ein Weg zur Selbsterkenntnis, Selbsterkenntnis ist gesund 😊

Was bedeuten diese Wörter

Chitta – Geist oder Bewusstsein, wörtl übersetzt, das was gesehen wurde. Also alles, erlebte, gesehene erkannte usw.

Vritti – die mentalen Muster

- richtiges Wissen, falsches Wissen, Vorstellung, tiefer Schlaf und Erinnerung -

Vrittis sind die dauernd sich wandelnden Muster des Geistes. Sie sind unser innerer Dialog dieser innere Dialog hält uns davon ab, die wahre Natur des Geistes wahrzunehmen.

Diese mentalen Muster können durch Praxis und eine innere Haltung des Losgelöst-Seins zur Ruhe gebracht werden (YogaSutra 12)

Praxis bedeutet, sich darin zu üben, einen stabilen Zustand mentaler Stille zu erreichen. (YogaSutra 13)

Die mentalen Muster (Vritti) lernen wir erkennen und loslassen indem wir Vairagya und Abhyasa praktizieren

Vairagya – das Losgelöst Sein und **Abhyasa** – die Praxis die Übung, sind wie zwei Flügel die uns in die Stille tragen.

Vairagya - bedeutet auch annehmen und loslassen

Abhyasa - bedeutet auch Hingabe

Abhyasa und Vairagya – bedeutet soviel wie stetiges hingebungsvolles und beharrliches Üben

Das Ziel ist:

Nirodah – Ruhe, Stille des inneren Dialogs, Friede - unsere wahre innere Natur erkennen

Und wir können zu Nirodah gelangen in dem wir die Stufen des Yoga Rades durchschreiten.



Michaela Roth - Peter
Komplementär-Therapeutin mit eidg. Diplom
Dipl. Yogalehrerin YCH, Yoga-Therapie Oda KT, Dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS
Höhenstrasse 5, 3770 Zweisimmen
078 689 58 83 – www.yoga-shiatsu.ch – info@yoga-shiatsu.ch

Das Yoga-Rad kurz erklärt

- Yama** die Regeln für das Verhalten im persönlichem Umfeld
- Ahimsa – Nicht-Schaden
 - Satya - Aufrichtigkeit
 - Asteya – Nicht Stehlen (nicht missgönnen)
 - Brahmacharya – Enthaltensamkeit (von z.b. dummem Geschwätz)
 - Aparigraha – Nicht Greifen (nicht festhalten – im Fluss sein)
- Niyama** die Regeln für den Umgang mit uns Selbst
- Tapas – inneres Feuer, innere Disziplin
 - Svadhyaya – Studium und Selbsterforschung
 - Ishvarah-pranidhana – Hingabe an die (unbekannte) Quelle aus der wir kommen
 - Shaucha – Reinheit innen und aussen (im Denken und Handeln)
 - Santosha – Kultivierung einer Haltung der Zufriedenheit
- Asana** Die Meditationshaltung
- Sthira und sukham – stabil und angenehm (wortwörtl. Fröhlich)
 - Nur wenn die Meditationshaltung angenehm und fröhlich ist, können wir den Körper hinter uns lassen und unsere Arbeit an Chitta beginnen
- Pranayama** Die Atemübungen
- Die Kontrolle über Prana (= Lebensenergie)
- Pratyahara** Rückzug der Sinne nach Innen
- Konzentration auf ein Objekt, z.b. ein gutes Buch lesen und dabei versinken (geht in Richtung Pratyahara, oder die Body-Scan Übungen führen daran heran).
- ab hier totale Einkehr nach Innen-----
- Dharana** Konzentration auf ein Objekt für längere Zeit (z.b. auf eine Haltung oder Atemübung)
- Dhianna** Die Konzentration, der Rückzug der Sinne kann aufrecht erhalten werden ohne Objekt
- Samadhi** Die Konzentration reißt nicht mehr ab

