

Yoga - Was ist das?

„Yoga ist jener innere Zustand, in dem der Geist zur Ruhe kommt“

(Patañjali Yoga Sutra, I.2)

Unter Yoga versteht man die jahrtausendealte, indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Yoga zählt zu den ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit (Körper, Seele, Geist) beschäftigen. Yoga ist die zeitlose Wissenschaft hinter allen wahren spirituellen Wegen und besteht aus systematischen und definierten Schritten um die Einheit der Seele mit dem GEIST zu realisieren.

Foto: © olly - Fotolia.com

Die Ziele des Yoga sind:

- Selbstverwirklichung (Gottvereinigung)
- Auflösung von Avidya (Unwissen) und
- Auflösung von Karma (Ursache-Wirkungs-Prinzip auf geistiger Ebene, auch über mehrere Lebensspannen hinweg) sowie
- Liebe zu allen Mitgeschöpfen.

Die Essenz des Yoga-Weges wurde vom großen Weisen Patanjali in klarer Form dargelegt und zwar in seinem meisterhaften Werk „Yoga Sutras“. Das Yoga System von Patanjali ist bekannt als der „achtfache Pfad des Yoga“, der zum letzten Ziel führen soll: zur Gottverwirklichung.

Dieser Weg besteht aus den Stufen:

Yama (sittliches Verhalten): Nicht-Verletzen anderer, Wahrhaftigkeit, Nicht-Stehlen, Mäßigkeit, Nicht-Begehren, ...

Niyama (Beachten religiöser Anleitungen): Reinheit von Körper und Geist, Selbstanalyse, Selbstdisziplin, Betrachtung und Versenkung, Hingabe an Gott und Guru

Asana: richtige Körperhaltung

Pranayama: Beherrschung des Prana. Prana ist die subtile Lebensenergie im Körper

Pratyahara: Verinnerlichung durch Zurückziehen der Sinne von äußeren Objekten

Dharana: fokussierte Konzentration und Konzentration des Geistes auf einen Gedanken oder ein Objekt

Dhyana: Meditation; Verschmelzen mit der Wahrnehmung des unermesslichen Gottes in einem seiner unendlichen Aspekte, die das ganze Universum durchdringen: Glückseligkeit, Frieden, kosmisches Licht, kosmische Melodie, Liebe, Weisheit etc...

Samadhi: überbewusste Erfahrung der Einheit der individualisierten Seele mit dem kosmischen GEIST

Beim Üben des Yoga geht es auch um oft einfach klingende Dinge, die sich jedoch im Alltag als nicht ganz so einfach erweisen: Selbstkontrolle, richtiges Verhalten mir selbst und anderen

gegenüber, beherrschte Bewegung, bewusste Atmung, angewandte Achtsamkeit, Nach-Innen-Richten des Bewusstseins, Konzentration und Disziplin.

Aus der jahrtausendalten Tradition entwickelte sich in Indien eine große Zahl verschiedener Yogarichtungen mit unterschiedlichen Ansätzen, die von Indien aus ihren Weg in die Welt gefunden haben. Die vielen verschiedenen Formen des Yoga treten oft mit eigener Philosophie und Praxis auf. In Europa denkt man bei dem Begriff Yoga oft nur an körperliche Übungen, die Asanas oder Yogasanas (z. B. im **Hatha Yoga**). Sie machen unsere Muskeln und Gelenke beweglicher und führen zu mehr Ausgeglichenheit. Eine tiefe, ruhige Atmung entspannt den Geist und beruhigt die Nerven.

Es gibt aber auch in der westlichen Welt praktikierbare meditative Formen von Yoga, die ihren Schwerpunkt auf das Spirituelle legen, z. B. **Kriya Yoga**.

Kriya Yoga lehrt, dass die kosmische Schöpfungskraft (Kundalini) in jedem Menschen in der Wirbelsäule verborgen schlummert. Kriya Yoga aktiviert mittels bestimmter Atemtechniken diese göttliche Kraft und führt in seiner höchsten Vollendung zum bewussten Gewahrsein der Einheit der individualisierten Seele mit dem kosmischen GEIST. Yoga bedeutet ja wörtlich übersetzt „Vereinigung“. Der Kriya Yoga erlangte große Bekanntheit (auch in der westlichen Welt) durch Paramahansa Yogananda („Autobiographie eines Yogi“).

Paramahansa Yogananda (1893 – 1952), der in Kalifornien ein Yoga-Zentrum aufbaute, lehrt in seinen Unterweisungen auch körperliche Energie-Übungen, die dazu verhelfen, den Körper für die nachfolgende Meditation und die damit verbundenen Atemtechniken ruhig und ausgeglichen werden zu lassen.

Viele dieser energetischen Übungen habe ich in der Kinesiologie wiedergefunden. Die meisten der körperlichen Bewegungen, die uns Paramahansa Yogananda als ca. 15 Minuten-Übungsprogramm gegeben hat, aktivieren und unterstützen die 12 Meridiane, die wir im Touch for Health balancieren.

In den 26 *Brain Gym*® Übungen finden sich immer wieder auch ursprüngliche Hatha Yoga Übungen, so z. B. die „Cobra“, die etwas abgewandelt zum „Energetisierer“ geworden ist. Oder das Bauchatmen. Und auch manche Mudras (Yogaübungen der Finger) haben Eingang in die Edu-K-Übungen gefunden: die zweite Position der Hook Ups benützt z. B. das Hakini-Mudra, welches zu mehr Konzentration bzw. Wiederfinden des „roten Fadens“ verhelfen kann.



An der Spitze unserer Finger finden sich tausende Nervenenden, welche die Fingermudras so besonders wirksam machen. Denn die Nervenfasern stehen in Kontakt mit den Organen und können diese, je nach Bedarf beruhigend oder anregend beeinflussen: Zum Beispiel werden in der *Neuroenergetischen Kinesiologie* Mudras vielfach auch bei kinesiologischen Austestungen eingesetzt. So sind viele, ursprünglich aus dem Yoga stammenden Elemente (neben vielen anderen alten und neueren Techniken) in die Methoden der Kinesiologie übernommen und integriert worden. Zum Wohlergehen aller, die sie anwenden und nützen.



Prof. Mag. Herta Meirer
Kinesiologin, Pädagogin

Kontakt: 1170 Wien, Haslingergasse 19/11
9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a
Mobil: 0650 40 84 089
E-Mail: lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at

INSTITUT FÜR DIPL. HOLISTISCHE
GESUNDHEITSLERE, HUMANENERGETHIK,
ENTSPANNUNGS- UND MENTALTRAINING

SCHNÖDL GABRIELE
(FRANZ LISZT GASSE 1,7000 EISENSTADT)

Energetiker – Beruf mit Zukunft

Ausbildung zum/r Dipl. ganzheitlichen EnergetikerIn
(Start: 15.,16. September 2012)

Diplom – BachblütenberaterIn
(Start: 8.,9. September 2012)

Spagyrische(r) EnergetikerIn (Kräuterkunde) mit Diplom
(Start:Frühjahr 2013)

Vinyasa Yoga Lehrgang zum/r YogalehrerIn
(Start: 22.,23. September 2012)

Kinderyoga Grundausbildung mit Zertifikat
(Start: 29.,30. September 2012)

**Infos über Inhalte und Förderungen
sowie Anmeldung unter
0676/35 177 82
office@alternativetherapie.at
www.alternativetherapie.at**

Die Wiener Gruppen der *Self-Realization Fellowship* laden ein

MEDITATION

DIE LIEBE DES HERZENS ERWEITERN



Es spricht
Bruder Devananda,
seit über 40 Jahren
Mönch der
*Self-Realization
Fellowship*

KOSTENLOSER VORTRAG
über die Kriya-Yoga-Lehre
Paramahansa Yoganandas

Freitag, 5. Oktober 2012
19:00 Uhr

Airo Tower Hotel
Kurbadstraße 8 · 1100 Wien

Paramahansa Yogananda
Autor des
spirituellen Klassikers
Autobiographie eines Yogi

Nähere Auskunft unter
0664 134 16 27
srfwien@gmx.at
oder

srfwienjosefstadt@gmail.com



SELF-REALIZATION FELLOWSHIP
GEGRÜNDET 1920 VON PARAMAHANSA YOGANANDA
WWW.YOGANANDA-SRF.ORG