

Warum Yoga so viel mehr ist als Sport

Der 8-gliedrige Yoga-Weg nach Patañjali

Yoga ist weit mehr als eine schöne Körperübung oder eine Freizeitaktivität, es ist eine Lebensphilosophie.

Den 8-gliedrigen Yoga-Weg findet man auch unter dem Begriff Aṣṭāṅga. Patañjali beschreibt in 193 Yogasutras (ein Art Leitfaden) ca. 400 v. Chr. die „Techniken des Yoga“, welche aktueller denn je in unser Leben passen. Der unten genannte Pfad ist nicht als geradliniger Pfad zu verstehen, eher zu versuchen, dass alle Glieder

möglichst zeitgleich und gleichwertig zu verinnerlichen sind. Jedes einzelne Glied lässt sich nur mit Übung und Ausdauer entwickeln und ist als ständiger Prozess zu betrachten. Natürlich sind die Anfänge oft in den Körperübungen. Mit Geduld, einem offenen Geist und Herzen gesellen sich automatisch andere Glieder, wie die Achtsamkeit des Atems und die Konzentration auf dem Weg eines erfüllten, glücklichen Lebens in Freiheit dazu.

