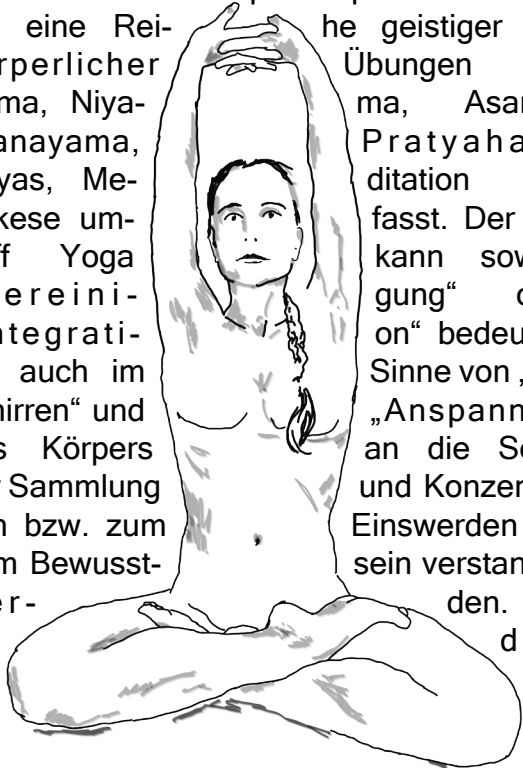
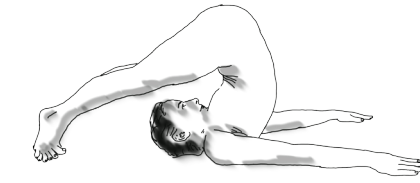


Yoga

oder eindeutig Joga (Sanskrit, m., योग, yoga; von yuga ‚Joch‘, yuj für: ‚anjochen, zusammenbinden, anspannen, anschirren‘) ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen wie Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Meditation und Askese umfasst. Der Begriff Yoga „Vereinigung“ oder „Integration“ als auch im Sinne von „Anspannen“ und des Körpers zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Bewusstsein werden. Daher



Weg zur Selbsterkenntnis als Yoga bezeichnet werden kann, gibt es im Hinduismus zahlreiche Namen für die verschiedenen Yoga-Wege, die den jeweiligen Veranlagungen der nach Selbsterkenntnis Strebenden angepasst sind.



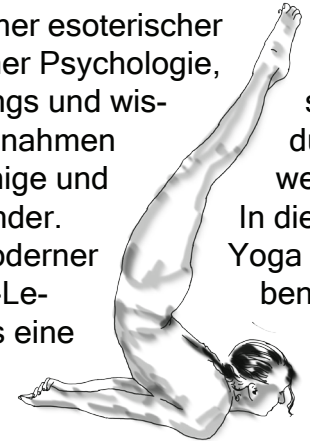
Der Pflug

Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen (Darshanas) der indischen Philosophie. Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. In Europa und Nordamerika wurden bis vor kurzem unter dem Begriff Yoga oft nur körperliche Übungen verstanden - die Asanas oder Yogasanas.

Einige meditative Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen und Positionen sowie Atemübungen (Pranayama), andere Richtungen betonen die Askese. Die philosophischen Grundlagen des Yoga wurden vor allem von Patanjali im Yogasutra zusammengefasst, auch die Bhagavad Gita und die Upanishaden informieren über Yoga.



Yoga, wie er im Westen gelehrt wird, beruht auf einer modernen Form, die ab Mitte des 19. Jahrhunderts entstanden ist, oft gekennzeichnet durch eine Übernahme westlicher esoterischer Ideen, westlicher Psychologie, physischen Trainings und wissenschaftlicher Annahmen durch englischsprachige und westlich ausgebildete Lehrer. In diesen Fällen stellt moderner Yoga eher eine New-Age-Leistung dar als eine Form hinduistischer Spiritualität. Traditioneller, indischer Yoga unterscheidet sich grundsätzlich vom westlichen, modernen Yoga und enthält sehr viel komplexere Lehren und Praktiken als die modernen Formen.[1]



Der Yoga-Praktizierende und insbesondere ein Meister des Yoga wird Yogī (Sanskrit योगी) oder Yogini (योगिनी) genannt. Die weibliche Form ist Yoginī (योगिनी), was allerdings auch „Zauberin“ bedeutet (siehe Yogini).



Der Bogen