

Über Yoga

Dr. Friederike Fahr

„Yoga ist eine der außergewöhnlichsten spirituellen Wissenschaften, die der Mensch je entdeckt hat. Er ist ein grosses Juwel mit vielen Facetten, dessen Licht unserem ganzen Leben einen Sinn geben kann.“ (Frawley. 2011, S. 17)

Yoga ist heute die Frucht dessen, was die Weisen des Himalaya und die Yogis in Indien über viele Jahrhunderte gelehrt und übermittelt haben. Der Yoga wurzelt nach Ansicht der Yogis im Beginn dieses Weltzeitalters vor 10 000 Jahren, die ersten erhaltenen schriftlichen Überlieferungen sind über 2000 Jahre alt. Schon immer strebten die Menschen nach spirituellem Wachstum und nach der Ganzheit des Körpers, des Geistes und der Seele. Dabei passte sich dieses Streben immer den Erfordernissen des jeweiligen Zeitalters und des Menschen an. Und so kann Yoga auch heute nicht unabhängig von den aktuellen Lebensbedingungen, globalen Veränderungen und individuellen Herausforderungen betrachtet werden.

Yoga meint Selbst-Verwirklichung. Yoga kann uns gesund und heil machen, indem wir uns durch ein wachsendes Bewusstsein loslösen von unseren destruktiven mentalen Mustern (Kleshas). Yoga hilft uns dabei, unser inneres Licht (Purusha) bzw. unseren inneren Meister (Drasta) wieder zu entdecken. Das Ziel von Yoga ist es, dieses innere Licht wieder zu entdecken und den inneren Meister in uns zu stärken, so dass der Mind (Drshyan) ihm folgen kann und das ursprüngliche Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Yoga lehrt uns, aus dem inneren Licht heraus und im Einklang mit unserer inneren Stimme unser Leben positiv zu gestalten. Somit ist Yoga Ziel und Weg zugleich: Yoga hilft uns, zu uns selbst zu finden, zu unserem inneren Kern. Yoga als Weg beinhaltet die Vielfalt an Methoden, die diesem grossen Ziel dienen.

Das Praktizieren von Asanas ist dabei eine konkrete Methode aus den insgesamt 8 Gliedern des Yoga. Das System des klassischen Raja Yoga („Königliches Yoga“) - an dem sich die Yoga Akademie und ihre Angebote orientieren - stellte Patanjali vor ca. 2000 Jahren in den Yogasutras zusammen. Dafür stützte er sich auf ältere Überlieferungen aus den vedischen Schriften. Raja-Yoga umfasst die gesamte Yogapraxis von Asanas, Pranayama, Mantras und den vielen Arten der Meditation. Yoga passt sich immer dem Menschen an - nicht der Mensch muss sich dem Yoga anpassen. So findet jeder Mensch in jedem Lebensalter und unter allen individuellen Voraussetzungen und auch krankheitsbedingten Einschränkungen seinen eigenen Weg im Yoga.

Die „Yoga Akademie für Leben und Lernen“ baut auf dem Grundverständnis auf, dass der Yoga untrennbar mit Ayurveda verbunden ist. Denn Yoga ist mit Ayurveda gewachsen. Yoga und Ayurveda sind beides vedische Wissenschaften, die sich gemeinsam entwickelt und schon immer gegenseitig beeinflusst haben. Ayurveda ist eine ganzheitliche indische Heilweise, in der sämtliche Aspekte von Gesundheit und Wohlbefinden sowie alle Heilmethoden von der Ernährung über Bewegung und Lebensweise bis zum Yoga und zur Meditation berücksichtigt werden. Ayurveda ermöglicht durch sein einzigartiges Verständnis für die individuelle Konstitution (Doshas) jedem Menschen mit seinen individuellen Voraussetzungen, Bedürfnissen und Umweltbedingungen gesund und in Einklang zu leben.

Yoga ist die Wissenschaft der Selbstverwirklichung und der Schlüssel zu jeder spirituellen Entwicklung. Ayurveda ist die Wissenschaft der Selbstheilung, deren Ziel die körperliche und seelische Gesundheit ist. Gemeinsam sind Yoga und Ayurveda eine vollständige Disziplin, die uns erstaunliche Energien und Vitalität schenken kann.

Ausgehend von dieser ganzheitlichen Betrachtung werden sich in den Denksätzen, Angeboten und Beiträgen der „Yoga Akademie für Leben und Lernen“ Yoga und Ayurveda immer verbinden und aufeinander aufbauen.

Literatur:

Frawley, David: Yoga und Ayurveda. Die uralte Kunst und Wissenschaft der spirituellen und psychosomatischen Integration. 2011

Skuban, Ralph: Patanjalis Yogasutra. Der Königsweg zu einem weisen Leben. 2011

