

Yoga – Ein Lebensweg

Was ist Yoga?

Älteste Zeugnisse – Philosophische Grundlagen – Ursprüngliche Bedeutung

„**Was ist Yoga?**“ war noch vor 15 Jahren die am häufigsten gestellte Frage, wenn sich jemand für unsere Yoga-Angebote interessierte.

Heute lautet die Frage:

„**Was für ein Yoga unterrichtet ihr eigentlich? Ist es Hatha-Yoga?**“

Die veränderte Fragestellung lässt vermuten, dass die Bedeutung von Yoga heute allgemein bekannt ist und deshalb nach der Unterscheidung der verschiedenen Arten gefragt wird. Offensichtlich im Glauben, dass man die Unterschiede kennt und „beurteilen“ kann.

Leider basiert dieses vermeintliche „Wissen“ auf Grundlagen, die wie so oft, „ungeprüft“ über Medien und Plattformen verbreitet werden. Selbst Einrichtungen wie z.B. die Krankenkassen verwenden den Begriff „Hatha-Yoga“ als Grundlage für eine eventuelle Bezuschussung von Kursgebühren, völlig irreführend und falsch interpretiert.

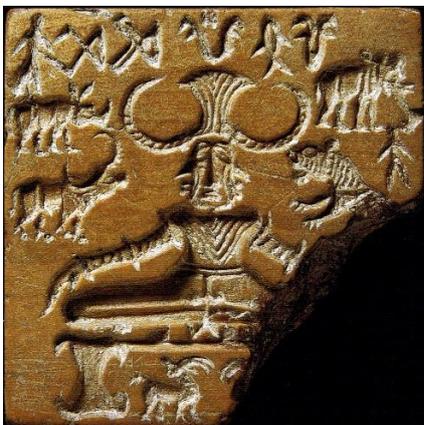
Hatha-Yoga ist per se keine eigenständige Art von Yoga, sondern lediglich eine „Übungsform“, die sich in den letzten ca. 100 Jahren entwickelt hat.

Historische Grundlage hierfür ist die sog. „Hatha-Yoga-Pradipika“, eine Aufzeichnung von ca. 15 Körperpositionen, die jedoch ursprünglich nicht als „äußere Körperhaltung“, sondern vielmehr als „Mudra“ im Sinne einer „inneren Körperhaltung“ verstanden wurden.

Aufgrund dieses „Missverständnisses“ verwundert es deshalb nicht, wenn Yoga (Hatha-Yoga) heute oft als „Körperstyling“ oder als Sport- und Fitnessprogramm angeboten bzw. verstanden wird.

Doch was ist nun Yoga wirklich?

Welches sind die ältesten Zeugnisse bzw. die philosophischen Grundlagen und was ist die ursprüngliche Bedeutung von Yoga?

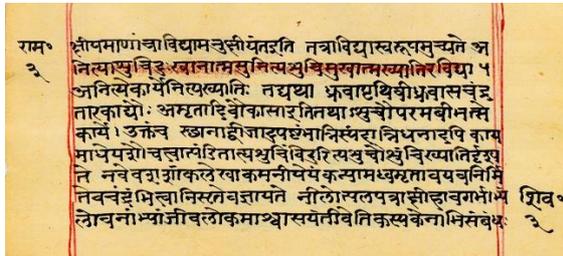


Das älteste Zeugnis ist ein kleines „Ton-Siegel“ aus der Induskultur (ca. 3.500 v. Chr.), das im Indus-Tal (heutiges Pakistan) gefunden wurde und eine in „Yoga-Haltung“ sitzende Gestalt zeigt.

Yoga – Ein Lebensweg

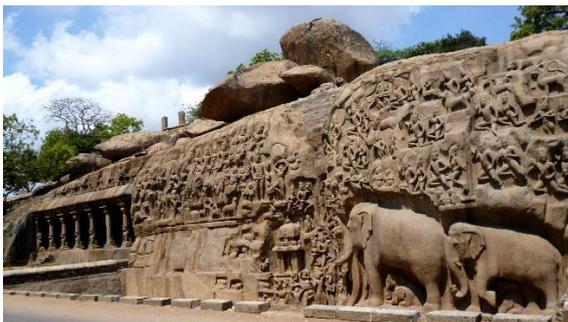
Was ist Yoga?

Älteste Zeugnisse – Philosophische Grundlagen – Ursprüngliche Bedeutung



Das bedeutendste Zeugnis jedoch ist das von Patanjali verfasste „Yoga-Sutra“ als philosophischer Grundlagentext. Darin beschreibt Patanjali in seinem „edlen achtgliedrigen Pfad“ die Sitzhaltung des Meditierenden als „yogische Lebenshaltung“ (innere Haltung).

Unsere Lehrerin Liesel Golterman lehrte uns den Yoga als einen Weg des LebensLangenLernens (LLL), als einen persönlichen Lebensweg ganz im Sinne der von Patanjali beschriebenen Lebenshaltung.



Yoga entsprach in seiner ursprünglichen Bedeutung also einer Lebenshaltung, die das tägliche Leben bestimmte.

So zeigt ein imposantes Steinrelief in Mahabalipuram (Südindien) aus dem 7. Jh. n. Chr. eine Vielzahl von Szenen aus dem „yogischen Alltag“ der damaligen Zeit.

**Was ist geblieben von der ursprünglichen Bedeutung im sog. modernen Yoga?
Welchen Inhalt möchte ich selbst meiner „Yogaübung“ geben?**

Fragen, die sich jede(r) Yoga-Interessierte einmal stellen sollte.

Wir selbst hatten das Glück, dass wir dank unserer Lehrerin Liesel Goltermann von Beginn an **Yoga als persönlichen Lebensweg** erfahren durften und uns dadurch so mancher „Irrweg“ erspart blieb.