

Die Yogaphilosophie

Was versteht man unter Yoga?

Yoga stammt von dem Wort YUI (aus Sanskrit) und bedeutet **Anjochen**, unters Joch bringen, in eine Einheit bringen. Gemeint ist damit die Verbindung von Körper und Geist. Yoga ist keine Religion, sondern eine Technik. Das Ziel ist es in einen Einheitszustand zu gelangen bzw. die Erleuchtung zu erhalten.

Yoga ist ein Übungsweg. Das heißt, dass es viele Wege zum Ziel gibt. Man muss praktizieren um den Weg bestreiten zu können. Wenn man stehen bleibt wird sich nichts tun. Yoga ist der Überbegriff für die 6 klassischen Yogawege.

Entstehungsgeschichte von Yoga

- Vor 3000 Jahren niedergeschrieben (das vedische Zeitalter)
- Asketen waren die ersten bekannten die „Yoga“ praktizierten nach dem Niederschreiben. (z.B.: gingen 2 Jahre in den Wald- kamen erleuchtet zurück)
- Brahmismus (das brahmanische Zeitalter)
900-300 vor Chr.

Brahmanen (im Kastentum Priester) haben für sich praktiziert und von Mann zu Mann die Technik weitergegeben. Für das „Gemeine Volk“ waren die Techniken nicht zugänglich.

- Zeitalter der Upanishaden (1500-1000 v. Chr.)
- 200- 300 nach Chr. (das klassische Zeitalter)
Patanjali hat sein Wissen über Yoga niedergeschrieben. Diese Schriften nennen sich Yoga-Sutras. Sie bestehen aus kurzen Sätzen meist in 2 Zeilen geschrieben.

Er hat das Wissen über Yoga komprimiert und verwendete nur eine Asana- den Lotussitz.

Alles andere bezieht sich auf den Geist.

- **Tantrismus (500-1300)**

In dieser Zeit wurde die Technik von Yoga öffentlich gemacht. Alles wurde in die Menge getragen. Tantrayoga ist eine weibliche Form von Yoga. Es gibt ein rotes Tantra (Sexualität), ein weißes (ist das größte) und ein schwarzes Tantra. Erst hier kam die Körperlichkeit, mit allen Empfindungen und Emotionen ins Yoga. Somit entstanden hier erst die ersten Asanas, wie wir so heute kennen und verstehen. Davor gab es nur eine Körperstellung – den Lotussitz.

Frage an dich: Was bedeutet Yoga für dich?

Wie kannst du Kindern in 2-3 kurzen Sätzen erklären was Yoga ist?

Eine kurze Entstehungsgeschichte für Kinder

Es heißt, dass Yoga vor tausenden von Jahren in Indien durch Beobachtung der Umwelt entwickelt wurde. Die Menschen erkannten, dass das Geschehen in der Natur uns Menschen in unserem Rhythmus und unseren Energien beeinflusst. Die Bewegungen der Tiere und die Fülle der Pflanzenwelt gaben Inspirationen zu Übungen und Haltungen durch die körperliche Beweglichkeit gesteigert, Muskeln gestärkt, Organkräfte harmonisiert und Geist und Gedanken beruhigt werden.

Doch die Yogis und Yoginis – Männer und Frauen, die Yoga betreiben – entwickelten nicht nur Positionen, sondern auch Atemtechniken, Ernährungsweisen und Affirmationen, was noch mehr zur Verbindung der drei Kräfte – Körper, Seele und Geist – beitrug. Nach Europa gelangte Yoga erst Ende des letzten Jahrhunderts.

Klassische Yogawege (Quelle: www.yoga-vidya.de)

Die sechs Yoga Wege gehören alle zusammen, denn jeder Weg spricht einen Teil des Menschseins an. Im Hatha Yoga liegt der Fokus auf dem Körper. Durch Körperübungen kannst du Harmonie erlangen. Die anderen Yoga Arten führen über die Arbeit mit dem Geist, den Emotionen, der Energie und durch bewusstes Handeln und Denken zu Einheit und Harmonie.

Manche Menschen fühlen sich zu der Yoga Art stark hingezogen, die am meisten ihrer Persönlichkeitsstruktur entspricht. Es ist dann sinnvoll, diesen Weg zu vertiefen. Wenn du ein eher emotionaler Mensch bist, dann wird dir die Entwicklung von Liebe und Hingabe leicht fallen - Bhakti Yoga kann dann ein passender Yoga Weg für dich sein. Es ist aber gut, die anderen Aspekte ebenfalls zu stärken und in das Leben zu integrieren. So hat es der Yoga-Meister Swami Sivananda empfohlen: „...Mach ein wenig Asanas, ein wenig Pranayama; reflektiere ein wenig, meditiere ein wenig...“

Die Kombination der sechs Yoga Wege verhelfen den Menschen zu einer ganzheitlichen und umfassenden Entwicklung.



Hatha Yoga - Der bekannteste Yoga Weg ist Hatha Yoga. Der Fokus im Hatha Yoga liegt auf der Harmonisierung des Körpers. Dies geschieht mit Hilfe von Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannungstechniken. Auch eine gesunde Ernährung und positives Denken gehören dazu. Denn schon die alten Yogis kannten den Zusammenhang von körperlicher und geistiger Gesundheit. Der Hatha Yoga Weg eignet sich gut für einen Einstieg in das ganzheitliche System des Yoga.

Die Hathayoga-Praxis für Kinder:

Kundalini Yoga - Kundalini Yoga wird auch als Yoga der Energie bezeichnet. Kundalini-Meister sagen, dass in Menschen ein riesiges Potenzial an Fähigkeiten, Talenten und Möglichkeiten latent vorhanden ist. Diese Urkraft heißt Kundalini, welche mit einer Schlange symbolisiert wird.

Dieses Potenzial kann durch Yoga-Techniken, wie fortgeschrittene Asanas und Atemübungen, erweckt werden. Dafür wird der Körper systematisch durch yogische Reinigungs- und Stärkungstechniken vorbereitet. Für das Praktizieren von Kundalini Yoga sind darum Vorkenntnisse im Hatha Yoga wichtig.

Die Kundaliniyoga-Praxis für Kinder:

Raja Yoga - Der Weg, bei dem die menschliche Psyche im Mittelpunkt steht, heißt Raja Yoga. Hier arbeitet der Yogi mit dem Unterbewusstsein, dem bewussten Denken, dem Verstand und mit der Intuition. Wertvolle Hilfsmittel im Raja Yoga sind Achtsamkeit, mentales Training, wie Affirmationen oder Visualisierungen, und Meditation. Sie helfen den Geist zu verstehen und die vielen aufkommenden Gedanken zu besänftigen. Ein nicht ganz einfaches Vorhaben in unserer informationsüberfluteten Welt. Aber es lohnt sich. Denn wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, breitet sich ein Gefühl von Frieden und Harmonie in uns aus.

Die Rajayoga-Praxis für Kinder:

Jnana Yoga - Im Jnana Yoga dreht sich alles ums Wissen. Hier werden Antworten auf grundlegende Fragen gesucht wie: Wer bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was kommt nach dem Tod? Jnana Yoga geht jedoch über das reine Denken und Analysieren hinaus. Die Antworten werden durch Meditationstechniken auch intuitiv erfahren. Das führt zu tiefen Einsichten und bringt den Suchenden ein Stück näher zu dem, was „Yoga“ bedeutet: Einheit.

die Jnanayoga-Praxis für Kinder:

Bhakti Yoga - Der Weg des Bhakti Yoga ist der Weg des Herzens. Oft wird Bhakti Yoga als der Yoga der Hingabe zu dem, was größer ist als man Selbst, bezeichnet. Vielleicht spürst du das, wenn du Lieder singst, eine Blume betrachtest oder vom Anblick eines Babys sehr berührt bist. Zu den „Techniken“ im Bhakti Yoga gehört all das, was die Gefühle zum Fließen bringt. Das Singen von spirituellen Liedern, das liebevolle Ausführen von Ritualen oder das Lesen mythischer Geschichten öffnet die Herzen und gibt ein Gefühl von Verbundenheit und Freude.

Die Bhaktiyoga-Praxis für Kinder:

Karma Yoga - Der Karma Yoga Weg gibt gute Hinweise, wie Yoga auch praktiziert werden kann, wenn wir unseren alltäglichen Verpflichtungen und Tätigkeiten angehen. Karma bedeutet Handlung. Und jede Handlung bewusst auszuführen, ist der Schlüssel im Karma Yoga. Nicht was wir tun, sondern wie wir es tun, ist dabei entscheidend. Angestrebt werden Handlungen, welche vom Herzen kommen und zum Wohle Aller geschehen. Dies kann ein tiefes Gefühl von Erfüllung zur Folge haben.

Die Karmayoga-Praxis für Kinder:

Man kann Yoga mit einem großen, gut ausgestatteten Werkzeugkasten vergleichen. Jedes Werkzeug hilft zur Erreichung von dem einem Ziel: der Erkenntnis, dass du eins bist mit Allem, was ist. Auf dem Weg dahin kann es zu „Nebenwirkungen“ wie innerer Frieden, vermehrte Kreativität und das Verschwinden von körperlichen Beschwerden kommen.