

Was ist Yoga?

- Sanskrit: Entspringt dem Wort (yui=anbinden, vereinigen).
- Reihe von körperlichen und geistigen Übungen mit dem Ziel, Körper und Seele zu verbinden und schließlich mit dem Alles-Vereinenden, dem Göttlichen zu vereinigen.
- Einer der wichtigsten Texte wurde von Patanjali verfasst: Die Yogasutras. Sie sind wie ein Reisebericht (Anleitung) zu verstehen, die den Weg der Selbsterkenntnis beschreiben.
- In den Yogasutras beschreibt Patanjali acht Pfade, die aufeinander aufbauen; die Asanas (Körperhaltung, -positionen, -übungen) sind also nur ein kleiner Teil der Yogalehre.

Der Sonnengruss

Die Positionen werden fließend ausgeführt und mit der Atmung verbunden (ein oder aus)

