

SIEBEN GOLDENE YOGAREGELN

- **Gut entwickeltes Körpergefühl**
»Der Körper ist der Ort der Wahrheit« sagt eine alte Yogaschrift. Mit Hilfe der Übungen wird eine gute Beziehung zum eigenen Körper aufgebaut. Das führt zu verbesserter Gesundheit, zu erhöhter Beweglichkeit und damit zu mehr Lebensfreude.
- **Bewusstes Atmen**
Auf körperlicher Ebene führt tiefe, bewusste Atmung zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung aller Zellen und Gewebe. Der bewusst gelenkte Atem verbindet uns auch immer wieder mit der geistigen Dimension, erweitert in jeder Beziehung unsere Grenzen.
- **Gesunde Ernährung**
Eine gesunde, yogagemäÙe Ernährung sollte viel Obst, Gemüse und Getreide enthalten. Auf Fleisch sollten Sie soweit wie möglich verzichten und tierische Produkte grundsätzlich nicht im Übermaß zu sich nehmen.
- **Ausgeglichene Gefühle**
Mit zunehmender Praxis wird es Ihnen immer leichter fallen, sich nicht von Ihren Emotionen von sich selbst wegtreiben zu lassen, weniger »außer sich« zu geraten und Gefühle tiefer und ausgeglichener zu empfinden.
- **Tiefe Entspannung**
Immer wieder sollte als Gegengewicht zu den vielen Aktivitäten die tiefe Entspannung geübt werden. Während der Entspannung erholen sich Körper und Seele, die innere Ordnung wird wiederhergestellt.
- **Klare Gedanken**
Um der Überflutung durch Informationen von außen entgegenzuwirken, bedarf es der Konzentration. Durch das Ordnen der Gedanken gewinnen Sie immer wieder Abstand von den alltäglichen Dingen und lernen, bei sich zu bleiben.
- **Heilende Meditation**
In der eigenen Mitte angekommen, spüren Sie die Verbindung mit allen Menschen, Tieren und Pflanzen, mit der Erde und mit dem Kosmischen. Dieses Aufgehobensein wirkt heilend und fördert unsere Liebestätigkeit.

DER ACHTSTUFIGE YOGAWEG

BEZEICHNUNG DER STUFEN	BEDEUTUNG	ZIEL
1. Yama	»Einschränkung, Zurückhaltung, Enthaltung« (Yama), allgemeine Verhaltensregeln	Die eigene Menschlichkeit entwickeln durch: Gewaltverzicht, Nicht-Stehlen, Nicht-Lügen, Enthaltung von Sinnlichkeit, kein Streben nach materiellen Gütern
2. Niyama	Selbstdisziplin	Geistige und körperliche Reinheit, Zufriedenheit, Entwicklung von geistiger Energie, Studium des eigenen Selbst und Hingabe an ein Ideal
3. Asanas	»Hinsetzung«, »fester, stabiler Sitz« (Asana), Körperübungen	Kontrolle des Körpers, zur Ruhe kommen
4. Pranayama	»Kontrollieren des Atems«, Atemübungen	Reinigung des Körpers und der Psyche, Gefühlskontrolle
5. Pratyahara	»Zurückziehen der Sinne«, Fähigkeit der Verinnerlichung	Unabhängigkeit von den Sinnen, geistige Ruhe, Vorbereitung auf die Konzentration
6. Dharana	Konzentration, Kontemplation	Bündelung der geistigen Kräfte mittels Konzentration auf ein Objekt
7. Dhyana	Meditation	Ruhen im eigenen Selbst
8. Samadhi	Erlebnis des Einseins	Erkennen des wahren Selbst, Verbindung mit dem Göttlichen