

## Verschiedene YOGA – Methoden

**HATHA-YOGA** → die bekannteste Methode, setzt dort an, wo Veränderung besonders gut wahrgenommen werden kann – am Körper und Atem. Durch gezielte Reinigungstechniken, passende Körper- und Atemübungen vermittelt der/die YOGA-Lehrerin oder der/ die YOGA-TherapeutIn die in der HATHA YOGA PRADĪPIKA (HYP) und in den tantrischen Schriften genannten Methoden und Techniken. Zentral dabei ist die Koordination von Atmung und Bewegung sowie die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den momentanen Energiefluss. Der Dialog zwischen Körper, Atem und Verstand wird wieder geweckt und gefördert und sorgt dafür, dass die Lebensenergie, "PRANA" genannt, wieder zu fließen beginnt. Dabei können neben dem Atem auch Tönen von Silben / Mantrén oder Klang als Medium benutzt werden. Dies kann z.B. Blockaden auf energetischer Ebene auflösen oder helfen, solche zu vermeiden. Möglich sind auch Anleitungen, um die Erkenntnisfähigkeit zu steigern und im positiven Sinne zu nutzen (z.B. Meditationen und Visualisationen).

**RAJA-YOGA** → eine ganzheitliche Methode, die Elemente des HATHA-YOGA integriert (Philosophie, Asana- und Atempraxis, Meditation). Durch gezielte Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken wird die Achtsamkeit und Bewusstheit gefördert. Schwierigkeiten und deren Ursachen können besser erkannt werden. Der RAJA-YOGA geht davon aus, dass in unserem Denken Unruhe (Wellen: VRITTI) herrscht und so eine klare Sicht verhindert wird. Das kann dazu führen, dass wir uns auf der grob- oder feinstofflichen Ebene mit unserem momentanen Zustand identifizieren und so in einen Kreislauf des Leidens geraten, da wir uns irrtümlich in eine "Momentaufnahme" verstricken und uns nicht mehr daraus lösen können.

Der RAJA-YOGA umfasst v.a. die psychologischen und sozialen Aspekte des YOGA und baut auf den achtgliederigen Pfad auf, der in den YOGA SŪTRA von Patanjali, auch bekannt als ASTANGA-YOGA, beschrieben ist:

Die acht Stufen sind:

1. allgemeine soziale und ethische Verhaltensregeln: YAMA (z.B. Gewaltlosigkeit)
2. persönliche soziale und ethische Verhaltensregeln: NIYAMA (z.B. innere und äussere Reinheit)
3. Sitzhaltung / Körperübungen: ASANA
4. Atem – Achtsamkeit / Atemübungen: PRANAYAMA
5. Zurückziehen der Sinne von Äusserem: PRATYAHARA (Umgang mit Reizüberflutung)
6. Sammlung, Konzentration: DHARANA
7. Meditation: DHYANA
8. Versenkung, In sich Ruhen: SAMADHI

**JÑĀNA-YOGA** → fördert durch Meditation und Reflexion die Erkenntnisfähigkeit und Konzentration. Erkenntnis bedeutet einerseits das Erfassen der scheinbaren Wirklichkeit (MAYA), andererseits geht es um die Frage: "Wer oder was bin ich wirklich"? Eine spirituelle Erfahrung oder reines analytisches Denken kann zum Erleben eines Einheitsgefühls führen. Der/die YOGA-LehrerIn oder YOGA-TherapeutIn arbeitet mit Geschichten (z.B. aus den UPANISHADEN) oder zeigt auf, wie aus eigenen Erlebnissen gewisse Mechanismen erkannt werden können. Verschiedene

Meditationstechniken helfen, die Gedanken zu klären, so können mehr und mehr die tieferliegenden Zusammenhänge erkannt werden. Daraus resultierende Erfahrungen befähigen uns, den Alltag besser zu bewältigen, tiefe Zufriedenheit im Dasein zu erleben und wieder Schwung und Lebensfreude zu empfinden.

**BHAKTI-YOGA** → arbeitet vor allem mit den Methoden der Meditation oder den Mantras. Vertrauen in einen tieferen Sinn im Leben wird so gefördert: "wo ist mein Platz in dieser Gesellschaft und in diesem Leben". Der /die KlientIn hat aber zu jeder Zeit den Überblick und behält die eigene Verantwortung. Dogmatismus ist im ganzen YOGA abwesend. Wie beim JNANA YOGA sollten Erfahrungen in den Alltag integriert werden können.