

Die Geschichte

Seit Jahrtausenden gab es in der alten indischen Geschichte unterschiedliche Übungswege. Ihr gemeinsames Ziel war durch Weltentsagung zur höherer Erfahrung zu kommen. So entstand in Indien auch die Praxis des Yogas.

योग = Yoga heisst übersetzt unter das Joch bringen, anschirren. Manches Mal auch übersetzt mit unter Kontrolle bringen. Gemeint ist jedoch die Anbindung des Körpers an die Seele und letztendlich die Anbindung der Seele an das Göttliche. Der Körper wird zum Instrument der Erkenntnis.

Die nachvollziehbare Entwicklung des Yogas begann im 6ten Jahrhundert vor Christus mit dem religiösen Yoga. In dieser Zeit entsteht die letzte Textgruppe der vedischen Tradition, die Upanishaden (sich zu den Füßen des Lehrers setzen). Sie gelten als die älteste belegte Quelle des Yogas. Die Hauptinhalte sind:

- Es ist dem Menschen möglich, die letzte Wirklichkeit des Universums zu erreichen. Diese Wirklichkeit jenseits der wandelbaren Welt wird als das Brahman bezeichnet.
- Diese Höchste Wirklichkeit ist mit der innersten Natur des Menschen, die als Atman bezeichnet wird, identisch.
- Nur die Realisierung des Brahman befreit den Menschen vom existenziellen Leid und dem Zwang der Wiedergeburt.

- Die eigenen Gedanken und Handlungen bestimmen das persönliche Karma; man wird zu dem, womit man sich identifiziert.

Die ersten dort erwähnten Themen des Yogas sind:

- Atemregelung
- Meditation
- Wahl des richtigen Ortes
- geeignete Sitzhaltung

Im 5ten Jahrhundert vor Christus entstand die Bhagavad - Gita. Hier erhält der religiöse Yoga seine wesentlichen Grundlagen.

Zwischen dem 2ten Jahrhundert vor und dem 2ten Jahrhundert nach Christus entsteht der philosophische Yoga. Er basiert auf den Yogasutras von Patanjali. Die Yogasutras fassen die bisherigen Yogaformen zu einem Werk zusammen. Hier gewinnt die Meditation eine zentrale Bedeutung.

Im 9ten Jahrhundert nach Christus entsteht der Hatha - Yoga. Er basiert weiterhin auf den Lehren Patanjalis, betont jedoch die Körperlichkeit.

Hier wird die Praxis der Körperstellungen entwickelt, wie wir sie heute kennen. Das letzte Ziel ist aber auch hier den Körper zu stabilisieren als Vorbereitung für die Meditation, so wie von den Anfängen bis hin zu Patanjali praktiziert wird.