

Yoga mit Alex Fraim
Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer
Klinischer Ayurveda-Spezialist
T: 07681 4979922 | info@alexxyoga.de
www.alexxyoga.de

॥श्रीः॥

Zwei wichtige Verse aus den Yogasutras (ca. 100-200 v. Chr.)

Definition des Yoga (Yogasutra 1,2):

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ ||2||

Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Schwankungen des Geistes.

योगः, yogaḥ (yoga) = Yoga

चित्त, citta = alles Wesen des Menschen, Bewusstheit

वृत्ति, vṛtti = Welle, Schwankungen, Gedanken, hier: Vorprägungen des Citta (s.o.), Vorurteil.
Ein Vritti verändert wie ein Vorurteil die Wahrnehmung, so wie die Wellen auf der Wasseroberfläche den Blick zum Grund verzerren oder trüben.

निरोधः, nirodhaḥ (nirodha) = zur Ruhe kommen

Achtfacher Pfad des Yoga (Yogasutra 2,29):

यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि ॥२९॥

yama niyama-āsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayo-'ṣṭāvaṅgāni ||29||

Achtung gegenüber Deinen Mitmenschen (Yama) und gegenüber Dir selbst, (Niyama), Körperhaltung (Asana), Atemregelung (Pranayama), Zurückziehen der Sinne nach innen (Pratyahara), Konzentration (Dharana), Versenkung (Dhyana) und Ekstase (Samadhi) sind die Glieder des achtfachen Pfades.

यम, yama = Achtung gegenüber Deinen Mitmenschen, ethisch-moralische Regeln, Regeln im Umgang mit anderen.

नियम, niyama = Achtung Dir selbst gegenüber, Regeln im Umgang mit Dir selbst

आसन, āsana = Körper-Haltung, Sitz

प्राणायाम, prāṇāyāma = Atemregelung

प्रत्याहार, pratyāhāra = Zurückziehen / Entzug der Sinne nach innen

धारणा, dhāraṇā = Konzentration

ध्यान, dhyāna = Versenkung, Meditation, Kontemplation

समाधयः, samādhayaḥ (samādhi) = Ekstase, überbewusster Zustand

अष्ट, aṣṭa = acht

अङ्गानि, aṅgāni (aṅga) = Glieder