

## **Yoga Geschichte und Tradition**

### **Geschichte**

Yoga ist eine aus Indien stammende Weisheitslehre.

Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet anjochen, zusammenbinden, anspannen, anschirren. Ursprünglich ist damit gemeint, dass mit Hilfe verschiedener Atem- und Körperübungen die Bewegungen des Geistes zur Sammlung und Konzentration gebracht werden, um für längere Zeit in einem Zustand der Meditation verweilen zu können. Somit zeigt sich, dass der Yoga zu Beginn ein rein spiritueller Weg war, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte.

Siegelähnliche Gebilde aus der Induskultur zeigen, dass bereits 2600 v. Chr. Menschen Yoga geübt haben. Die ersten schriftlichen Zeugnisse findet man in den älteren Upanišaden. Weitere Hinweise zum Üben zeigen sich in der Bhagavadgītā und der Haṭṭhapradīpikā. Der wichtigste Quelltext des Yoga ist das Yoga-Sūtra des Patañjali, das zwischen dem 2. und 4. Jahrhundert v. Chr. verfasst wurde.

Die vielen Körperübungen entstanden erst im Laufe der Zeit. Mit ihnen sollte der Körper so gekräftigt und mobilisiert werden, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationssitz verweilen kann. Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen.

Heute verfolgen Yogaübungen zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Dies geschieht durch das Üben mit dem Körper, das Erlernen der Atemtechniken und das Hinführen zur Meditation durch Konzentration.

### **Tradition**

Paramparā ist das Prinzip, den Erfahrungsschatz Yoga kontinuierlich weiterzutragen, dadurch lebendig zu halten, den roten Faden aus der Vergangenheit aufzunehmen und im Zeitgeist weiterzuführen.

Yoga heute verdanken wir:

Sri Tirumalai Krishnamacharya, der 1888 in Indien geboren wurde. Er gilt als einer der einflussreichsten Yoga-Lehrer des 20. Jahrhunderts und als größter Gelehrter seiner Zeit. Er wiederbelebte den Hatha Yoga und entwickelte den Vinyasa-Yoga durch die Kombination von Atmung und Bewegung. Seine Auffassung war, dass nicht der Mensch sich dem Yoga anpassen muss, sondern der Yoga den individuellen Besonderheiten und Bedürfnissen des Einzelnen. Zu seinen Schülern gehörten T.K.V. Desikachar, Indra Devi, B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois und A.G. Mohan. Bis zu seinem Tod 1989 studierte, forschte, experimentierte er und praktizierte Yoga.

Sein Sohn T.K.V. Desikachar arbeitete als Ingenieur, bevor er 1960 begann, bei seinem Vater Yoga zu studieren. Bis zu dessen Tod 1989 unterzog sich Desikachar den Unterweisungen seines Vaters. 1964 wurde sein erster Schüler der Philosoph J. Krishnamurti, viele namenhafte Persönlichkeiten folgten. 1976 gründete er zu Ehren seines Vaters das Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM) in Chennai. Auch hier wird nach dem Prinzip von vinyāsa krama, dem schrittweise Entwickeln der Übungspraxis auf allen Ebenen des Seins, geübt. 1991 kam er zum ersten Mal nach Deutschland, eingeladen von seinem Schüler R. Sriram.

R. Sriram unterrichtete mehrere Jahre an Desikachars Yogazentrum KYM in Chennai und konnte hier noch an Unterrichtsstunden von S.T. Krishnamacharya teilnehmen. 1987 zog Sriram mit seiner Familie nach Deutschland. Heute teilt er seine Zeit zwischen Chennai, München und Beerfelden im Odenwald. Er bietet Einzelunterricht, Seminare, Weiterbildungen, hält Vorträge, schreibt Bücher und wirkt als Gastreferent an Universitäten und Yoga-Ausbildungsstätten.

Jürgen Slisch fand über R. Sriram zur Essenz des Yoga und absolvierte zahlreiche Aus - und Weiterbildungen bei ihm und T.K.V. Desikachar. Er ist Yogalehrer BDY/EYU, Lehrer des Yogawegs sowie durch T.K.V. Desikachar autorisierter Yoga Teacher Trainer.

Seine eigene, vom Berufsverband BDY anerkannte Ausbildungsschule yogasaram befindet sich in Gelnhausen, in der Nähe von Frankfurt am Main.

Andrea Euler ist seit 2012 direkte Schülerin von Jürgen Slisch und besucht seit 2015 kontinuierlich Weiterbildungen bei R.Sriram.