

## Was kann Yoga?

### **Āsanaspraxis - Üben mit dem Körper**

Es gibt zwei Wirkrichtungen. Die eine bezieht sich darauf, dass wir durch die Praxis von āsana unsere Eigenwahrnehmung vertiefen, mehr Kontakt zu uns finden, den Körper mit der bewussten Integration des Atems und der Präsenz unseres Geistes neu beleben und andererseits über die besondere Arbeit mit dem Körper die Qualität unseres Atems verbessern und unseren Geist in seiner Ausrichtung schulen.

Der zweite Aspekt liegt in der Möglichkeit, unsere Gesundheit zu erhalten, körperliche Störungen zu reduzieren oder zu beseitigen, jene Energie im Körper zum Fließen zu bringen, die unsere Körperfunktionen harmonisiert und stärkt.

### **Prānāyāmapraxis - Üben mit dem Atem**

Viele Wirkungen des Prānāyāma überschneiden sich mit denen der Āsanaspraxis. Das regelmäßige Wiederholen von Atemübungen, in denen unser Atem tiefer, gleichmäßiger und länger als im Alltag fließt, belebt und harmonisiert die unterschiedlichsten Ebenen und Bereiche unseres Körpers, reinigt und kräftigt ihn.

Im Yoga Sūtra des Patañjali wird ein weiterer Aspekt beschrieben: Prānāyāma dient der Lösung von Blockierungen besonderer Art, nämlich von Blockierungen auf der Ebene unseres Geistes. Gemeint sind dabei Unruhe, Ablenkbarkeit, mangelhafte Konzentrationsfähigkeit und Düsterei.

Die bewusste Herstellung und die Praxis eines langen, ruhigen, tiefen und feinen Atems tragen dazu bei, jene Schleier beiseite zu ziehen, die die Klarheit unseres Geistes trüben. Des Weiteren wird die Voraussetzung geschaffen, den Geist für die Meditation auszurichten.

### **Samyama - Üben mit dem Geist**

Konzentration und Ausrichtung unseres Geistes auf etwas, was wir gewählt haben, das Aufrechterhalten dieser Konzentration und das daraus entstehende tiefe Verstehen, gehört zu dem Prozess der Meditation, der schließlich unseren Geist zu großer Klarheit entwickeln kann.

In der Fähigkeit zur Meditation liegt die tiefgreifendste und wirksamste Möglichkeit, negativen Gedanken und Störungen die Kraft ihrer Wirkung zu nehmen.