

Yoga

Die Bezeichnung für geistige Übungen im Hinduismus lautet Yoga und bedeutet wörtlich die Vereinigung des individuellen Selbst (Jivatma) mit dem höchsten Selbst, mit Gott (Paramatma) und auch die jeweilige Methode zum Erreichen dieser Vereinigung.

Die klassischen indischen Schriften beschreiben 4 Yogawege:

1. Raja Yoga (der "königliche" Yoga, der Yoga der Beherrschung des Verstandes)
2. Jnana Yoga (Yoga der Erkenntnis des Brahma/Erkenntnis von Gott)
3. Karma Yoga (Yoga der Tat, des selbstlosen Handelns, Handeln als geistige Übung)
4. Bhakti Yoga (Yoga der Verehrung/Hingabe zu Gott, Liebe als geistige Übung)

Der fünfte große Yoga-Weg, der sich spätestens seit dem 13./14. Jahrhundert in Indien etabliert hatte, ist der sogenannte Hatha-Yoga (wörtlich: Yoga der Kraft/des Impulses). Hatha Yoga besteht aus Übungen des Körpers, die einerseits Wohlbefinden und Gesundheit fördern und andererseits den Körper auf die geistigen Yoga-Übungen vorbereiten sollen. Streng genommen trifft die Bezeichnung Yoga im Sinne einer geistigen Übung auf Hatha Yoga allein nicht zu. Aber in westlichen Ländern wird Hatha Yoga oft als Yoga schlechthin angesehen, da die geistigen Yoga-Übungen in westlichen Ländern nicht durchgehend bekannt sind (Ausnahme: Kriya Yoga, eine Variante des Raja Yoga). Zusätzlich zu den traditionellen Richtungen werden besonders im Westen im Zuge des Fitness- und Wellness-Trends immer wieder „neue“ Yoga-Arten kreiert, so dass mittlerweile eine fast unüberschaubare Anzahl unterschiedlicher Yoga-Schulen existiert.

Hatha Yoga

Der Yoga, welcher im Ashram „Sri Sai Baba Super Spirituality Hospital Trust“ gelehrt wird, ist Hatha Yoga, bei dem das **Gleichgewicht zwischen Körper und Geist** vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) sowie durch Atemübungen (Pranayamas) angestrebt wird.

Yoga hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Beispielsweise kommt es durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen und Blutgefäße bei den Asanas zu einer verbesserten Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann. Überbelastung oder falsch ausgeführte Übungen können allerdings auch schaden. Deshalb soll Yoga nicht nur nach Büchern, sondern unter Anleitung eines qualifizierten Yogalehrers erlernt werden.