



Im alltäglichen Sprachgebrauch wird der Begriff Yoga i.d.R. „nur“ mit Hatha Yoga und damit mit dem **Ausüben von Asanas** (Körperhaltungen) verbunden. **Aber der Yoga ist deutlich mehr als das.** Yoga ist ein ungeheuer großes Sammelbecken der verschiedensten spirituellen, **körperlichen, geistigen und mentalen Übungswege.**

Der indische Weise **Patanjali** hat Yoga systematisiert als einen **achtgliedrigen Übungsweg.** Interessanterweise beginnt dieser Übungsweg mit **Ethik (yama & niyama)** als Grundlage für die weitere Praxis und erst danach folgen **Asana** und **Pranayama** (Atemmeditation), weiterhin **Pratyahara** (das Zurückziehen der Sinne), **Dharana** (Konzentration), **Dhyana** (Meditation) und letztendlich **Samadhi** (Befreiung des Selbst oder Erleuchtung).

B.K.S. Iyengar sieht die acht Glieder des Yogasutra von Patanjali (**Astanga Yoga**) **nicht unabhängig** voneinander, sondern als ineinander übergehend und verwoben. Er **integriert** alle Aspekte des Astanga Yoga in die Praxis von Asana & Pranayama.

Loblied auf Patanjali mit deutscher Übersetzung

*Yogena cittasya Padena Vācām
Malaṁ śarīrasya ca vaidyakena
Yopākarottāṁ pravaraṇmunīnām
Patañjaliṁ Prāñjalirānato'smi
Ābāhu puruṣhākāraṁ
Śaṅkha chakrāsi dhāriṇaṁ
Sahasra śīrasaṁśvetāṁ
Praṇamāmi Patañjaliṁ.
Hare OM*

Ich verneige mich vor dem Nobelsten aller Weisen,
Patanjali, der Yoga für die Ruhe des Geistes,
Grammatik für die Reinheit der Sprache
und Medizin zur Perfektion des Körpers gab.
Ich verneige mich vor Patanjali,
dessen Oberkörper eine menschliche Form hat,
dessen Hände eine Muschelschale, eine Scheibe und ein Schwert halten,
der eine tausendköpfige Kobra als Krone hat,
eine Inkarnation von Adishesha, mein Respekt richtet sich an ihn.