

Die Praxis des Yoga (Suniscaya-System)

Die vorliegenden Texte beschäftigen sich mit der Praxis des Yoga aus theoretischer Sicht. Es werden hier (im Gegensatz zum Menüpunkt Übungsanleitungen) keine Übungsanleitungen angeboten. Ich schreibe hier über meine Ansicht zu Yoga unter bestimmten Gesichtspunkten, die in meiner Praxis aufgefallen sind und die der Erläuterung der Hintergründe bzw. der Richtigstellung bedürfen. Yoga ist eine sehr alte Tradition und bedarf, wie schon eingangs erwähnt, einer immerwährenden Anpassung an die Bedürfnisse der Menschen in ihrer Kultur und Epoche. Wir können nicht die Texte von vor 2000 Jahren einfach so in die heutige Zeit hinübertragen und 1:1 umsetzen. Für viele Themen, die im Yoga behandelt wurden, gibt es heute bessere Ansätze, gibt es mehr Erfahrung und deutlich mehr Wissen. Viele Erfindungen und Entwicklungen (z.B.: Antibiotika, Flugzeuge) lassen heute andere Reaktionsweisen zu, ermöglichen ganz neue Wege. Wir sollten diese Erkenntnisse nicht missachten!

Da nicht alle Artikel von mir auf Suniskaya-Yoga stehen, verweisen die Tabelleneinträge auch auf andere von mir befüllte Blog-Seiten. Ich bitte um Verständnis darüber, das ich sie nicht zweimal im Netz bereitstellen kann. Sie werden aber stets in einen neuen Tab geöffnet. Die Texte werden zum Teil als Artikel oder als PDF über Download angeboten.

Definitionen in Suniscaya Yoga	Definitionen
Asana im Suniscaya Yoga System	Asana
Was in Yoga-Büchern nicht nachgelesen werden kann	Was in Yoga-Büchern nicht nachgelesen werden kann