



Der achtgliedrige Pfad = Ashtanga

Der achtgliedrige Pfad (Ashtanga = sanskrit für achtgliedrig) wird in Patanjalis „Yoga Sutra“ als Weg des Raja Yoga beschrieben. Die einzelnen Aspekte davon bauen zwar aufeinander auf und zeigen, wie eine Praxis die jeweils andere beeinflusst, dennoch ist es nicht als „Stufen“ zu verstehen, die nacheinander beschritten werden, sondern als lebendiges Übungssystem, bei dem alles miteinander zusammenhängt und sich inspiriert.

Yama – Empfehlungen für den Umgang mit anderen

Nyama – Empfehlungen für den Umgang mit sich selbst

Asana – Körperübung

Pranayama = Lenken des Atems und der Energie

Pratyahara = Zurückziehen der Sinne

Dharana = Konzentration

Dhyana = Meditation

Samadhi = Einheit