

## Klassischer Yoga - Swami Niranjanananda Saraswati

Du findest das Original auf: <http://www.yogamag.net/archives/2013/june13/cy613.shtml>

Schon immer gab es unterschiedliche Herangehensweisen an den Yoga. Manche Exponenten nannten ihr System traditionellen Yoga, wissenschaftlichen Yoga, ganzheitlichen Yoga und so weiter. Swami Sivananda nannte seinen Yoga „Integralen Yoga“, der alle Aspekte für ein homogenes Wachstum der menschlichen Natur, von Körper, Geist, Gefühlen und Seele, umfasst. Sri Swami Satyananda nannte seinen Yoga ebenfalls „Integralen Yoga“ aber mit einem stärkeren Miteinbeziehen von wissenschaftlichen Erfahrungen und Experimenten.

Zur Zeit von Swami Sivananda und Swami Satyananda waren solche Bezeichnungen notwendig. Als Swami Sivananda vor 50 Jahren Yoga lehrte, hatten die Menschen kein Konzept davon was Yoga war. Er entschloss sich, Yoga aus seinem mystischen Umfeld heraus in eine Umgebung zu bringen, die den Menschen seiner Zeit entsprach. Swami Satyananda führte dieses Konzept einen Schritt weiter. Um die Gültigkeit wertvoller yogischer Traditionen zu bestätigen, hob er den Wert von wissenschaftlicher Forschung hervor.

### **Wissenschaft**

Der Begriff „klassischer Yoga“ beschreibt eine Kombination aus traditionellem und wissenschaftlichem Yoga. Tradition und Wissenschaft rufen in der heutigen Lebensumwelt verschiedene Vorstellungen hervor. Die heutige Wissenschaft ist definitiv nicht in der Lage, alle Behauptungen des Yogas zu bestätigen. Um diese Behauptungen zu interpretieren reichen die wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht aus. Die Wissenschaft kann den feinstofflichen Prana nicht messen, nicht einmal mit Kirlianfotografie. Sie kann elektrische Strahlungen messen, die positiven und negativen Energiefelder des Körper, aber es gibt keine Instrumente, um subtile Energiezustände zu messen.

Die Wissenschaft kann Kundalini oder Chakras nicht messen. Es wurden Versuche gemacht und sie waren auch nicht nutzlos. Allerdings haben sie nur einen Bruchteil des gesamten Bereiches erfasst. Der Wissenschaft fehlen die Ausrüstung und der Grad an Erkenntnis, um mit Yoga zu experimentieren. Man kann mit Pranayama experimentieren, weil er sich mit der Atmung befasst oder mit Asanas, weil sie die Funktion und Leistung der inneren Körperorgane und -systeme stimulieren, verändern und beeinflussen. Mit bestimmten Instrumenten kann man die Muskelspannung, den Atem, Puls, Blutdruck oder die Gehirnwellen messen.

Dennoch wird es schwer sein, die Errungenschaften der Yogis in Bezug auf Mudras und Bandhas zu messen oder zu bestätigen, da diese die subtilen Energiefelder stimulieren. Es wird schwierig sein mit den Bewusstseinszuständen von Meditation und Samadhi zu experimentieren. Die moderne Psychologie ist nicht einmal in der Lage, das Bewusstsein klar zu definieren oder was die Funktionen, Attribute und Erfahrungen des Unbewussten sind.

# Satyananda Yoga Freundeskreis

## Deutschland Schweiz Österreich

### **Klassischer Yoga**

Vor diesem Hintergrund muss sich eine Synthese zwischen traditionellem und wissenschaftlichem Yoga entwickeln. Diese Synthese stellt den klassischen Yoga dar, indem es Konzepte, Theorien und Prinzipien hinter den Yogatechniken, Erfahrungsbereiche, Natur und Persönlichkeit als gegeben miteinbezieht. Es wird einige Zeit beanspruchen, die Wahrheit in diesen Konzepten wissenschaftlich zu erkennen. In der Zwischenzeit soll versucht werden, mit welchem wissenschaftlichen Wissen auch immer, die traditionelle Sprache und Konzepte zu verstehen, und sie in moderner Sprache auszudrücken. So viel kann man im Moment tun. Daher wird das System, das an der Bihar School of Yoga gelehrt wird, klassischer Yoga genannt und repräsentiert Tradition und Wissenschaft.