

## Wichtige Yoga Traditionen im kurzen Überblick

c. 1500 v. Chr.

### Vedisches Yoga

Feuerzeremonien + Opfer & Mantra Yoga



c. 500 v. Chr.

### Buddhistisches Yoga

Frauen als Nonnen zugelassen

Asketenpfad + Haushälterpfad

Achtsamkeit + Mitgefühl entwickeln + Meditation



### Jainistisches Yoga

Askese + Ethik + Meditation (Statue)



c. 200 v. Chr.

In der **Bhagavad Gītā** (Yoga Text), 3 Traditionen:

A. **Bhakti Yoga** („Teilnehmen“ [am Göttlichen])

Hingabe, Bhajan/Kirtan

B. **Karma Yoga** („handeln“ [selbstlos])

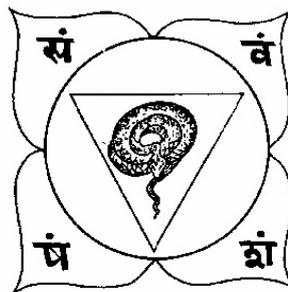
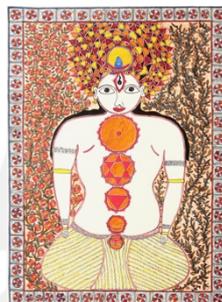
C. **Jñāna Yoga** („Erkenntnis“ [Hinterfragung + Versenkungsmeditation])



c. 300-400 n. Chr. **Patañjala Yoga** (Patañjala Yoga Sāstra)  
Askese + Versenkungsmeditation



c. 600 n. Chr. **Tantra Yoga** („Instrument des Verwebens“)  
Energetische Arbeit (Kundalinī Energie)  
Visualisieren + Mantra + Atem  
Śiva-Śakti Prinzip  
Erste bewegte Āsanas



c. 1000 n. Chr. **Hatha Yoga** („Gewaltsam, energetisch“)  
Reinigungsübungen, bewegte Āsana = Vorbereitung  
Prānāyāma, Meditation, Mudrā = Hauptprogram

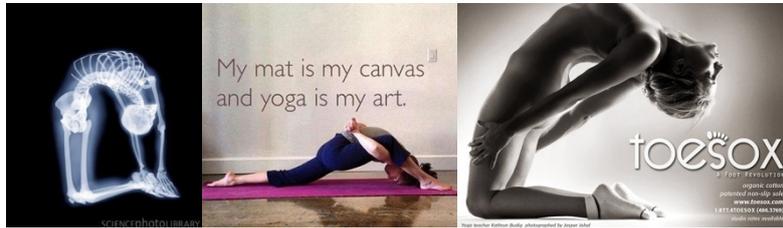


c. 1920 n. Chr.

### Modernes Körperhaltungsbezogenes Yoga

Bewegte Āsanapraxis im Mittelpunkt

Globalisierung, „Medizinisierung“ & Kommerzialisierung des Yogas



Die Gründer des Modernen Körperhaltungsbezogenen Yogas (Entstehung 1920-40):

- Sri Yogendra
- Swami Kuvalyananda
- T. Krishnamacharya



## Die Pranava



### In der Rig Veda (ca. 1500 v.Chr.)

“Urlaut/Schöpfungslaut”

[Noch keine psychologisch-philosophische Erklärung]

A-U-M soll vierteilig sein:

1. A
2. U
3. M
4. AUM

### Mandūkya Upaniṣad (ca. 750 v. Chr.)

Psychologisches Erklärungsmodell – 4 verschiedene Bewusstseinszustände:

**A** – Wachzustand

**U** – Traumzustand

**M** – Traumloser Tiefschlaf

**AUM** – Der Punkt vom AUM - *Turiya* (Absolutes, reines Bewusstsein), auch *Caturtha* („Der Vierte Zustand“), der vom Schleier/Barriere verdeckt wird

## Blaupause für die soteriologischen Ansätze aller Yoga Traditionen Die vier Edlen Erkenntnisse des Buddhas (Dhammacakkappavattana Sutta)

1. Das Leben ist geprägt von Stress/Leiden: **DUHKHA** („schlecht gemachtes Achsenloch“)

[Das Haupt-Symptom unserer Probleme]

2. Warum? Wir sind verblendet: **AVIDYĀ** („nicht Klarheit“) und gierig/dürstend

[Die Grundursache unserer Probleme]

3. Es gibt einen Zustand jenseits von Stress & Verblendung: **NIRVĀNA**

[Wirklich gesund, klar und frei sein]

4. Dies ist der Praxispfad zur Heilung (**MARGA/CIKITSĀ**)

[Die Medizin – jede Yoga Tradition „verschreibt“ ihren eigenen Heilweg]

Beim Yoga handelt es sich um einen soteriologischen Ansatz (Erlösungsweg).



## Wahrnehmung

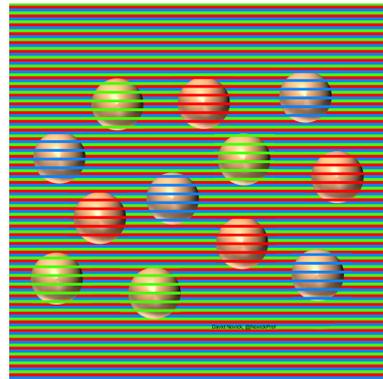
Die Yoga Traditionen gehen davon aus, dass wir an einer Wahrnehmungsstörung (**Avidyā** = „Nicht Erkenntnis, Verblendung“) leiden. Diese führt unweigerlich zu Stress und Lebensansätzen, die nicht wirklich glücklich und zufrieden machen (**Duhkha** = „Stress, Leiden, Unzufriedenheit“)

Durch Prägungen gefärbte Linse



Illusion

(Alle Bälle haben dieselbe Farbe)



## Wichtige Grunderkenntnis der Yogīs

**Anitya** = „Vergänglichkeit“

Die Erkenntnis der Inder, dass jegliche Form (Materie/Energie, Gedanken, Gefühle, usw.) unbeständig und vergänglich sind, sich im ständigen Wandel und Fluss befinden.

Daraus resultierende Fragen

Ist diese Welt wirklich?

Wo ist denn die Essenz, wenn sich alles ständig verändert?

Wie können wir Frieden und Glück in dieser Unbeständigkeit finden?

Ihr Lieben,

Hier sind meine Buchempfehlungen. Natürlich werdet Ihr Euch lediglich ein paar Bücher holen – dies sind eine ganze Menge, mit der Idee, dass für jeden etwas dabei sein könnte.

Um die Auswahl etwas einfacher zu machen, habe ich die Bücher nach Themengebieten sortiert.

Außerdem habe ich die Bücher mit \* versehen, um ungefähr ihren Schwierigkeitsgrad anzuzeigen (unabhängig davon, in welcher Sprache sie verfasst wurden):

- \* Relativ einfach verständlich
- \*\* Etwas gehobener Level
- \*\*\* Fortgeschritten
- \*\*\*\* Extrem wissenschaftlich und fortgeschritten

Viele Bücher sind (bisher) leider noch nicht auf Deutsch erhältlich.

Für Fragen stehe ich zur Verfügung, brauche allerdings meistens circa zwei Wochen, um mich bis zu Eurer Frage durchzuarbeiten. Sorry!

Webseite: [www.insight.yoga](http://www.insight.yoga)

Facebook: [Insight Yoga](#)

Email: [lemmiphil@yahoo.com](mailto:lemmiphil@yahoo.com)

Viel Spaß beim Lesen, Hinterfragen, Lernen – und fundiertem Weitergeben!

Umarmung  
Euer Phil

## Yoga Generell

- *The Science of Yoga: Was es verspricht – und was es kann*, von William J. Broad, Verlag Herder, 2013 \*
- *Die Yoga Tradition*, von Georg Feuerstein, Yoga Verlag GmbH, 2008 \*\*
- *Roots of Yoga*, by James Mallinson & Mark Singleton, Penguin Classics, 2017 \*\*\*
- *The Truth of Yoga – A comprehensive Guide to Yoga's History, Texts, Philosophies, and Practices*, by Daniel Simpson, North Point Press, 2021 \*\*
- *Tracing the Path of Yoga*, by Stuart Ray Sarbacker, SUNY Press, 2021 \*\*\*
- *Yoga – The Art of Transformation*, by Debra Diamond, Smithsonian Books, 2013 \*

## Āsana & Prāṇāyāma

- *Yoga – The Spirit and Practice of moving into Stillness*, by Erich Schiffmann, Gallery Books, 2013 \*
- *Yoga Myths: What You Need to Learn and Unlearn for a Safe and Healthy Yoga Practice*, by Judith Hanson Lasater, Shambala, 2020 \*
- *A Handbook for Yogasana Teachers: The Incorporation of Neuroscience, Physiology, and Anatomy into the Practice*, by Mel Robin, Wheatmark Inc, 2009 \*\*
- *Anatomy Trains – Myofasziale Leitbahnen*, Thomas Myers, Urban & Fischer Verlag, 2010 \*\*\*
- *Asana – Pranayama – Mudra – Bandha*, Swami Satyananda Saraswati, Ananda Verlag, 2019 \*
- *Anatomy of Breathing*, Blandine Calais-Germain, Rittenhouse Book Distributions, 2006
- *Pranayama – Die heilsame Kraft des Atems*, Ralph Skuban, Aquamarin Verlag, 2018 \*
- *Pranayama – The Breath of Yoga*, Gregor Maehle, Kaivalya Publications, 2012 \*\*

## Achtsamkeitsmeditation

- *Glück*, von Matthieu Ricard, Knauer MensSana Verlag, 2009 \*
- *Das weise Herz*, Jack Kornfield, Arkana Verlag, 2008 \*
- *Das Gehirn eines Buddha*, Rick Hanson, Arbor Verlag, 2010
- *Achtsamkeit – Eine praktische Anleitung zum Erwachen Band 1*, von Joseph Goldstein, Koha Verlag, 2017 \*\*
- *Achtsamkeit – Eine praktische Anleitung zum Erwachen Band 2*, von Joseph Goldstein, Koha Verlag, 2017 \*\*
- *Der Direkte Weg – Statipaṭṭhāna*, von Bhikkhu Anālayo, Verlag Beyerlein & Steinschulte, 2010 \*\*
- *Die Hirnforschung auf Buddhas Spuren*, James Kingsland, Beltz Verlag, 2017 \*\*

## Hilfe & Trauma

- *Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten*, von Pema Chödrön, Goldman Verlag, 2001 \*
- *Trauma-Yoga – Heilung durch sorgsame Körperarbeit*, von David Emerson und Elizabeth Hopper, G.P. Probst Verlag, 2012 \*\*
- *Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*, von Bessel van der Kolk, Probst Verlag, 2016 \*\*
- *Der Pranayama-Effekt in der Trauma-Arbeit*, von Dietmar Mitzinger, Junfermann Verlag, 2018 \*\*\*

### Upaniṣaden, Bhagavad-Gītā & Advaita Vedānta

- *Die Upanischaden*, von Eknath Easwaran, Goldmann, 2008 \*
- *Advaita – Vom Glück, mit sich und der Welt eins zu sein*, von Chritian Salvesen, O.W.Barth, 2013 \*\*
- *Bhagavadgita & Ashtavakragita – Indiens heilige Gesänge*, Leopold von Schroeder & Heinrich Zimmer, Diederichs Gelbe Reihe, 2004 \*\*
- *The Bhagavad-Gītā – A New Translation*, Georg Feuerstein with Brenda Feuerstein, Shambhala, 2011 \*\*
- *The Heart of Awareness – A Translation of the Ashtavakra Gita*, by Thomas Byrom, Shambhala Dragon Editions, 2001 \*\*
- *Die Upaniṣaden – Quellentexte, Hintergrund, Interpretation*, zusammengestellt von Katja Steinbrück, Verlag Ganzheitlich Leben, 2013 \*\*

### Mythologie

- *Ramayana*, ins Deutsche übertragen von Claudia Schmölders, Heyne Verlag, 1996 \*
- *Indische Märchen*, vorgestellt und nacherzählt von Ulf Diederichs, Deutscher Taschenbuch Verlag, 2013 \*
- *The Blue God: A Life of Krishna*, by Ramesh Menon, iUniverse, 2000 \* (alles von Ramesh Menon ist Mythologie-Gold!)
- *Ramayana*, by William Buck, University of California Press, 2012 \* (auch ein tolles Hörbuch, erzählt von Ram Das)
- *Mahabharata*, by William Buck, University of California Press, 2012 \*

### Pātañjala Yoga Śāstra

- *The Yoga-Sūtra of Patañjali – A new Translation with Commentary*, by Barbara Stoler Miller, Bantam Wisdom Editions, 1998 \*\*
- *The Yoga Sutra of Patanjali*, by Chip Hartranft, Shambhala, 2003 \*\*
- *The Yoga Sutra of Patanjali – A Biography*, by David Gordon-White, Princeton University Press, 2014 \*\*
- *The Yoga-Sutra of Patanjali – A new Translation and Commentary*, by Georg Feuerstein, Inner Traditions International, 1979 \*\*
- *The Yoga Sūtras of Patañjali – A New Edition (Translation, and Commentary with Insights from the traditional Commentators)*, by Edwin F Bryant, North Point Press, 2009 \*\*\*
- *Samadhipada: Das erste Kapitel des Patanjalayogasastra zum ersten Mal kritisch ediert*, Philipp Andre Maas, Shaker, 2006 \*\*\*\*

## Tantra Yoga

- *Tantra – The Path of Ecstasy*, by Georg Feuerstein, Shambhala, 1998 \*
- *The Alchemical Body – Siddha Traditions in Medieval India*, by David Gordon-White, University of Chicago Press, 1998 \*\*\*
- *Kundalini Tantra*, by Swami Satyananda Saraswati, Bihar School of Yoga, 1992 (auch auf Deutsch erhältlich: Kundalini Tantra, Satyananda Yoga-Zentrum, 2008) \*\*
- *The World of Tantra*, by B. Bhattacharya, Munishram Manoharlal Publishers, 2000 \*\*\*
- *The Tantric Tradition*, by Agehananda Bharati, Samuel Weiser, 1975 \*\*\*
- *Laya Yoga – The Definite Guide to the Chakras and Kundalini*, by Shyam Sundar Goswami, Inner Traditions, 1999 \*\*
- *History of the Tantric Religion (2<sup>nd</sup> Revised Edition)*, by Narendra Nath. Bhattacharya, Manohar, 2005 \*\*\*
- *Tantra in Practice*, edited by David Gordon White, Princeton University Press, 2000 \*\*\*

## Hatha Yoga

- *Hatha Yoga – It's context, Theory and Practice*, by Mikel Burley, Motilal Banarsidass, 2000 \*\*
- *The Gheranda Samhita*, by James Mallinson, YogaVidya.com, 2004 \*\*
- *The Shiva Samhitā*, by James Mallinson, YogaVidya.com, 2007 \*\*
- *The Khecarīvidyā of Ādinātha*, by James Mallinson, Indica Books, 2010 \*\*\*
- *The Hatha Yoga Pradipikā*, by Pancham Singh, Munshiram Manoharlal, 2001 \*\*
- *Haṭharatnāvalī (A Treatise on Haṭhayoga) of Śrīnivāsa Yogī*, critically edited by Dr. M.L. Gharote & Dr. Parimal Devnath & Dr. Vijay Kant Jha, The Lonavla Yoga Institute, 2002 \*\*
- *Jogapradīpyakā of Jayatarāma*, critically edited by Swāmi Maheśānanda & others, Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 2006 \*\*\*
- *Gorakhnath and the Kanphata Yogis*, by George Weston Briggs, Motilal Banarsidass, 1998 \*\*\*
- *The Daśanāmī-Saṁnyāsīs – The Integration of Ascetic Lineages into an Order*, by Matthew Clark, Brill's Indological Library, 2006 \*\*\*
- *Philosophy of Gorakhnath with Goraksha-Vacana-Sangraha*, by Akshaya Kumar Banerjea, Motilal Banarsidass Publishers, 1999 \*\*\*

## Modernes Körperhaltungsbezogenes Yoga

- *Yoga Body – The Origins Of Modern Posture Practice*, by Mark Singleton, Oxford University Press, 2010 \*
- *The Path of Modern Yoga*, by Elliott Goldberg, Inner Traditions Bear and Company, 2016 \*\*
- *Yoga in the Modern World*, edited by Mark Singleton & Jean Byrnes, Routledge, 2008 \*\*
- *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, by S.E. Sjoman, Abhinav Publications, 1999 \*\*
- *Gurus of Modern Yoga*, by Mark Singleton & Ellen Goldberg, Oxford University Press, 2013 \*\*
- *The Subtle Body – The Story Of Yoga in America'* by S. Syman; Farrar, Straus and Giroux, 2010 \*
- *Eighty-Four Āsanas in Yoga – A Survey of Traditions (with Illustrations)*, by Gudrun Bühnemann, D.K.Printworld, New Delhi 2007 \*\*\*