



- **Der Yoga-Weg**

	I. YAMA C rechter Lebenswandel
1. ahimsa	Keine böse Tat, kein Töten, Verletzen
2. satyam	Wahrhaftigkeit, keine Lügen
3. asteyam	Nicht-Stehlen, kein Verlangen nach fremdem Gut
4. brahmacarya	Enthaltsamkeit
5. aparigraha	Keine Geschenke annehmen

### II. NIYAMA C Einschränkung

1. Innere und äußere Reinigung (seelisch und körperlich), Diät
2. Zufriedenheit (mit den Geschehnissen)
3. Tapas (Askese) = Verinnerlichung, Versenkung
4. Studium (Vedanta, Upanishaden)
5. Gottesverehrung

### III. ASANA C Körperstellungen

1. Innere und äußere Reinigung des Körpers (innere Reinigung = Reinigung der Atem- u. Verdauungswege)
2. Körperhaltungen (Beispiele: Kopfstand, Pflug, Kobra, Brücke)

### IV. PRANAYAMA C Atemübungen

**V. PRATYAHARA C** das Nichtverbinden der Sinne mit der Außenwelt (durch Gedankenkontrolle und Gedankenleere)

### VI. DHARANA C Konzentration

### VII. DHYANA C Meditation.

### VIII. SAMADHI C Ekstase

	<b>Die klassischen Yoga-Richtungen:</b>
Raja-Yoga	(Beherrschung, entspricht der Magie)
Hatha-Yoga	(Körperstellungen)
Bhakti-Yoga	(Hingabe, Liebe)
Karma-Yoga	(Besondere Beachtung der Taten, Ausgleich durch gute Taten)
Inana-Yoga	(Philosophie, Denken, Erkenntnis durch Nachdenken)
Kundalini-Yoga	(Schlangenkraft, Teil des Raja-Yoga)
Tantrismus	(Arbeit mit der Polarität, Magie des Wortes)

**Adresse: [www.magie-info.de](http://www.magie-info.de)**

---