



Der Yoga Heute

Wer mit dem Yoga neu oder wieder beginnen will, sollte nicht auf frühere, eigene oder Anderer Erfahrungen spiritueller oder anderer Art zurückgreifen.

Die Erwartungshaltungen des Menschen haben sich in einer überschaubaren Zeit stark verändert, und der Yoga - keine uralte Lehre, sondern mit O a Basis aller Lehren, - ist dieser evolutionären Entwicklung nicht gefolgt, sondern ihr voraus gegangen.

Wir beginnen mit Fingerübungen (*aṣṭāṅgayoga*), die wir auch beibehalten und sind sehr neugierig, was - streng unter diesem Kriterium - alles auf uns zukommt. Es wird die Lösung vieler Aufgaben und Probleme (besonders gesundheitlicher Themen) sein.