

Nirodha-Yoga



Yoga - die Welt der Übungen ...

Yogaübungen sind niemals abseits vom Alltag und dessen Aufgaben.

Übungen können - auch - als das Einstimmen in die Abläufe der täglichen Routinen betrachtet und ihnen deshalb Priorität eingeräumt werden.

Neben dem Geschehen in der ordentlichen Übungszeit kann jeder Alltagshandlung - unabhängig von ihrer Bedeutung - auch - der Rang einer Übung zugemessen werden.

Übung überträgt den Vorteil, dem „Gelingen“ und dem „Misslingen“ nicht den gleichen, gleichgewichtigen Sinn zu versagen - auch ohne weiteres Zutun auf alle angeblich unter Mangel leidende Bereiche.

Ein erheblicher Bedarf psychologischer, weiterwirkender Elemente ist damit erfüllt.

... im Gleichgewicht zur Welt der Arbeit