



## Übungen im Yoga

Wenn wir unsere Übungen auf der Matte mit Erwartungshaltungen vom Type „bei Rückenschmerzen“, „gegen Kopfweh“ ausführen, sollten wir sie noch nicht Yogaübungen nennen. Wir sollten uns dieses Wort, diesen Namen für später, wenn wir gelernt haben uns die Übung stimmhaft anzusagen, oder angesagt bekommen, vorbehalten.

Yogaübungen, *āsanas* haben nämlich schon eine Bestimmung - *prāṇāyāma* - im Gesamtzyklus von *aṣṭāṅga*.

Wir sollten den Yoga - seinen Geschenkcharakter - nicht vergessen.

## Yogaübungen

haben eine kräftige symbolische Wirkung.  
Voraussetzung für ihre Wirkung: Verzicht auf Symptombezug, auf Beschwerden.  
Sie haben keine Ähnlichkeit mit gymnastischen oder zielgerichteten physiotherapeutischen Handlungen..