

Eine kurze Geschichte des Yoga

Die Anfänge liegen im Dunkeln, da es damals keine schriftliche Geschichtsschreibung in Indien gab. Viele Annahmen sind rein spekulativ.

- **Rigveda (4500-2500 v. Chr.)**
Hymnen über Opferrituale, Seher betreiben Innenschau, Selbsterkenntnis, kein Erwähnen von Yoga
- **Brahmanische Periode (2500-1500 v. Chr.)**
Rituale werden von Priestern abgehalten
- **Upanishaden Periode (1500-1000 v. Chr.)**
Techniken des Yogas und der Meditation werden beschrieben, achthgliedriger Yoga, im Gegensatz zur Rigveda keine **äußeren** Opferrituale, sondern **innere**.
- **Epische Periode (1000-100 v. Chr. laut Feuerstein)**
Mahabharata Epos mit der Bhagavad Gita, vier Wege des Yogas (Tat, Hingabe, Erkenntnis, Meditation), religiöse und kriegerische Prägung des Yoga
- **Klassische Periode (100 v. -500 n. Chr.)**
Yogasutras des Patanjali, immer noch prägende Lehrsätze, keine religiösen Rituale, sondern Vorbereitungen für die Meditation
- **Tantrische Periode (500-1300 n. Chr.)**
- **Periode der Sekten (1300-1700 n. Chr.)**
in beiden liegt die Entwicklung der klassischen Hatha Yoga Übungen, daraus folgen:
 - asketische Reformbewegung
 - Guru- und Asketenkult
 - Fakirtum
 - Theosophie, Esoterik, KörperkultAnfangs Ablehnung durch die Kolonialisten (schwarze Magie usw.)
- **Präventionskurs der Krankenkassen nach §§ 20 und 20a SGB V**

Die moderne Art der Yogapraxis ist eine Synthese aus vielen Strömungen. Es gibt keine direkte Traditionslinie aus dem alten Indien