

Kriya-Yoga
(praktischer Yoga)

Raja-Yoga
(königlicher Yoga)

Der achtgliedrige Pfad des Patanjali auf einen Blick:

1. Yamas – der Umgang mit der Umwelt

2. Niyamas – der Umgang mit sich selbst

3. Asanas – der Umgang mit dem Körper

4. Pranayama – der Umgang mit dem Atem

5. Pratyahara – der Umgang mit den Sinnen

6 – 8. Samyama – der Umgang mit dem Geist:

6. Dharana – Konzentration

7. Dhyana – Meditation

8. Samadhi – das Höchste: die innere Freiheit

1. Ahimsa (Gewaltlosigkeit) 2. Satya (Wahrhaftigkeit) 3. Asteya (nicht-Stehlen) 4. Brahmacharya (Maßhalten)

5. Aparigraha (Nicht-Horten)

1. Shauca (Sauberkeit, Reinheit) 2. Samtosha (Genügsamkeit, Bescheidenheit) 3. Tapas (körperliche Ertüchtigung, Selbstdisziplin) 4. Svādhāya (Selbststudium, Selbstreflexion) 5. Ishvara-Pranidhāna (Hingabe, Vertrauen in eine höhere Kraft)