

# Samyama Integrale Yogameditation



## Samyama Integrale Yogameditation

**tapaḥ svādhyāya īśvarapraṇidhānāni  
kriyā yogaḥ ṽs 2.1.**

Tagung Samyama Integrale Yogameditation  
Harald Homberger

10.-12.10.2025 Benediktushof

# Yoga



Samyama  
Integrale Yogameditation





# Dukha - mit Yoga beginnen

Samyama  
Integrale Yogameditation

• Yoga fängt ein Mensch an, wenn er verstanden hat, dass er Probleme im Leben hat und dafür etwas tun will.

• Wo wir mit Yoga beginnen, hängt davon ab, wo unser Bedürfnis, unser Interesse liegt.

# Yoga und Wissenschaft



Samyama  
Integrale Yogameditation

Yoga ist eine Wissenschaft, die auf Erfahrung beruht. Traditionell ist das oberste Ziel des Yoga, die Minderung von Leid und Rückbindung an das Göttliche.

Yoga ist Gegenstand wissenschaftlicher Forschung seit 1948.

Pubmed: medizinwissenschaftliche Datenbank mit über 5000 Einträgen zu Yoga in 2024

# Studienbereiche

## Physiologische Studien:

*Was geschieht auf der körperlichen Ebene, wenn man Yoga übt?*

## Wirkungsstudien:

*Welche Wirkungen hat Yoga auf Gesundheit/Heilung, Psyche, Leistungsfähigkeit, Glück und Wohlbefinden?*

## Soziologische Studien:

*Wer übt Yoga, warum und wo?*

# Yoga, wissenschaftlich untersucht, wirkt ...



Verbessert Strukturen und Funktionen im Gehirn  
Positive Wirkungen auf Herz/Kreislauf, Lunge und  
Atem, Immunsystem, Magen- und Darmtrakt,  
Rücken- und Nackenbeschwerden,  
Schmerztherapie, Schwangerschaft, Psyche, eine  
Vielzahl von Krankheiten u.a.: Diabetes, Asthma,  
Bluthochdruck, Krebs, Rheuma, Arthrose,  
Migräne, PMS, psychische Störungen

# Meditation Based Lifestyle Modifikation (MBLM)



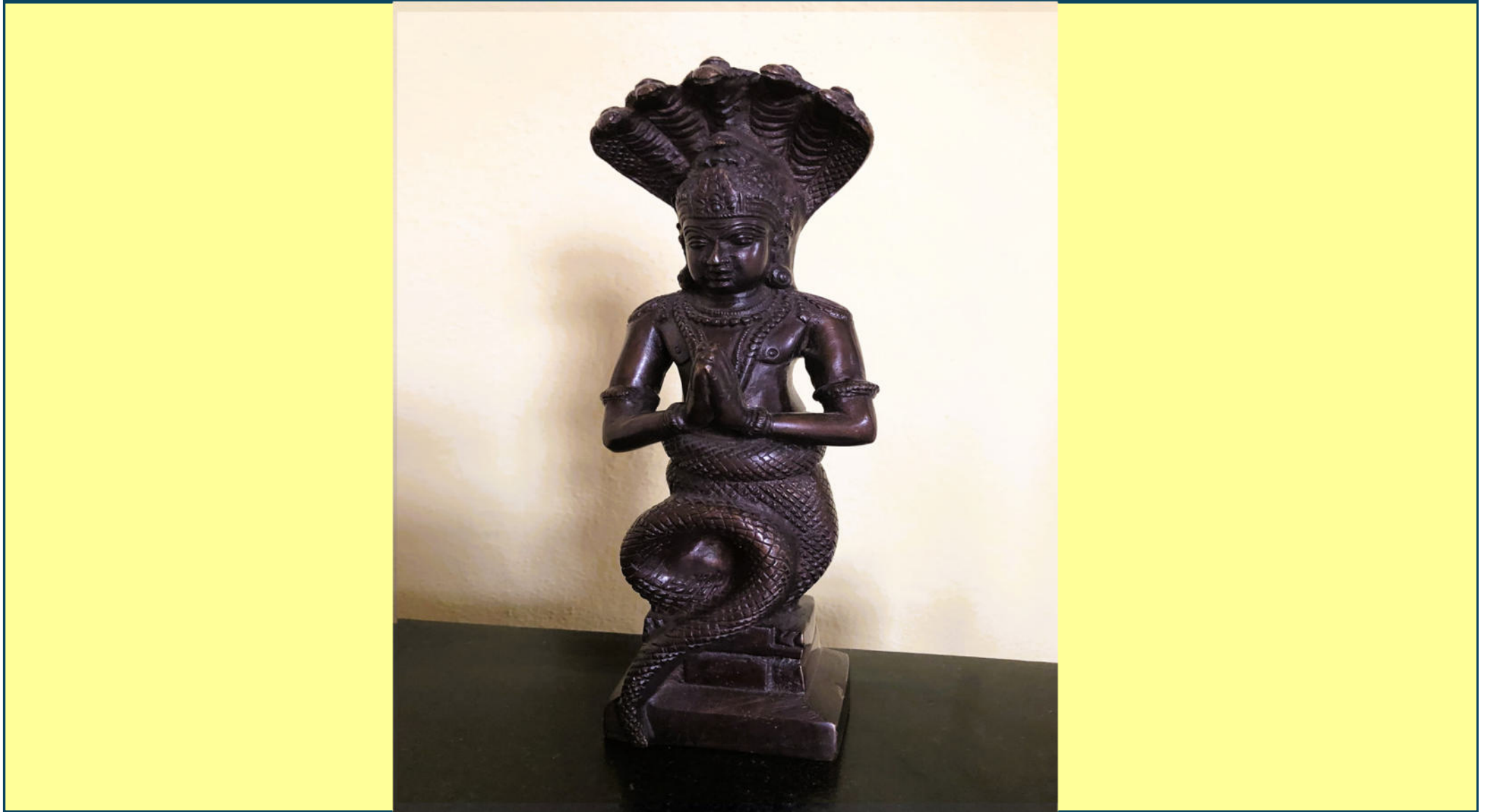
Positive Wirksamkeitsstudie von Dr. Holger Bringmann, Facharzt für Psychiatrie der Technischen Universität Chemnitz in Verbindung mit der Charité Berlin

Achtwöchiges angewandtes Therapieverfahren bei Angststörungen und Depressionen, das ausschliesslich auf dem Achtfachen Pfad des Yoga basiert

# Yogasutra des Patanjali



Samyama  
Integrale Yogameditation



# Yoga



Samyama  
Integrale Yogameditation

Zusammenbringen

Geist bündeln

Erreichen, was vorher nicht erreicht werden konnte

Achtsamkeit im Handeln

Verbunden sein mit gegenwärtigem Eins-Sein mit dem Göttlichen

Meditation

# Kriya Yoga



Samyama  
Integrale Yogameditation

tapas

Übung

svādhyāya

Selbstwahrnehmung

Īśvarapranidhāna

Hingabe

# Śruti



Samyama  
Integrale Yogameditation

Yogasūtra des Patañjali

Yoga Rahasya

Bhagavad Gītā

Upaniṣaden

und...



Samyama  
Integrale Yogameditation

# Samyama Integrale Yogameditation

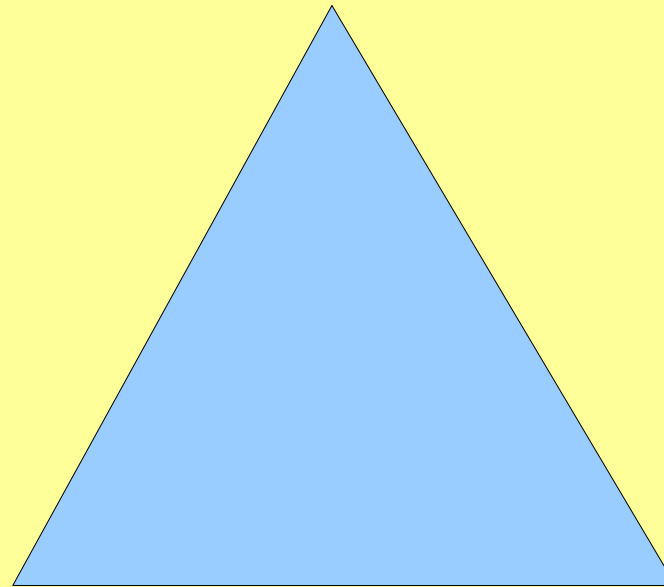
*Heyaṃ duḥkham anāgatam* YS 2.16

**Zukünftiges Leid kann verhindert werden**

# Samyama Integrale Yogameditation



**Körper**



**Geist**

**Atem**



Samyama  
Integrale Yogameditation

# Drei Ratnas

Asana:           sthira sukham āsanam  
Atem:           dīrgha sukṣma prāṇāyāma  
Geist:           citta ekāgratā

# Kaya Bhavana



Samyama  
Integrale Yogameditation

Der Körper ist ein Tempel

Wir behandeln unseren Körper mit Ehrfurcht und Respekt... er ist dem Göttlichen geweiht

Dein Körper gehört nicht Dir... du darfst ihn benutzen... für eine Zeit

Wir reinigen und bereiten ihn vor, damit das Göttliche eingeladen ist zu kommen

Wir pflegen ihn, damit das Göttliche auch bleibt



# Atem



Samyama  
Integrale Yogameditation

Atemachtsamkeit in Praxis und im Alltag

Qualität entwickeln > fein und lang

**Natürlichen** Atem unterstützen in der  
Āsanapraxis und in der Dhyānampraxis

AA, EA > auf natürlichen Halt in der Leere  
ausrichten

# Pranayama



Samyama  
Integrale Yogameditation

Śitali

Nāḍī Śodhana

Anuloma Ujjāyī

Viloma Ujjāyī

Bandhas

Halt nach EA und AA

# Samyama Integrale Yogameditation



*Trayamikatra samyamah* YS 3.4.

Dhāraṇā

Dhyānam

Samādhi

# Dhyanam Bhavana



Samyama  
Integrale Yogameditation

Jyoti

Atemachtsamkeit

So Ham

Atha

Das Deine Zuneigung hat

# Samyama Integrale Yogameditation



Chanting

Achtsames Gehen

Darśan

Karma Yoga

# Samyama Integrale Yogameditation



*Atha pramāṇāni*

Gewahrsein im Jetzt

Svādhyāya

Gespräch mit Lehrer

Einsichtsdialog

Pratikṣa Bhāvanam

# Samyama Integrale Yogameditation



*Abhyāsa - Vairāyābhyāṃ tannirodaḥ*  
YS 1.12

Durch Üben und Gleichmut  
kann die dynamische Stille  
des Geistes erreicht werden

# Ressource



Samyama  
Integrale Yogameditation

Yogapraxis verbindet Dich mit Dir  
selbst - mit Deinen Ressourcen,  
mit Deinen Potenzialen

# Resilienz im Yoga



Samyama  
Integrale Yogameditation

Resilienz ist die eingeübte Fähigkeit,  
den Dir nächst möglichen Schritt  
zu erkennen  
und auch zu gehen.

# Ausrichtung der Meditation

Atha

Stille im Körper, Atem und Geist

Verbundenheit im Sein

Viveka

Kaivalyam

Samadhi

den Achtfachen Pfad praktizieren

Qualitäten der vier *bhāvanas* entwickeln

Veränderten Alltag leben



Samyama  
Integrale Yogameditation

# Kaivalya

Der Zustand innerer Freiheit

In der Welt leben, ohne sie als Last  
zu empfinden

Eine freie Wahl haben

Verbundenheit spüren



Samyama  
Integrale Yogameditation

# Pariṇāma

Vergänglichkeit in Erwägung ziehen

Der Körper verändert sich

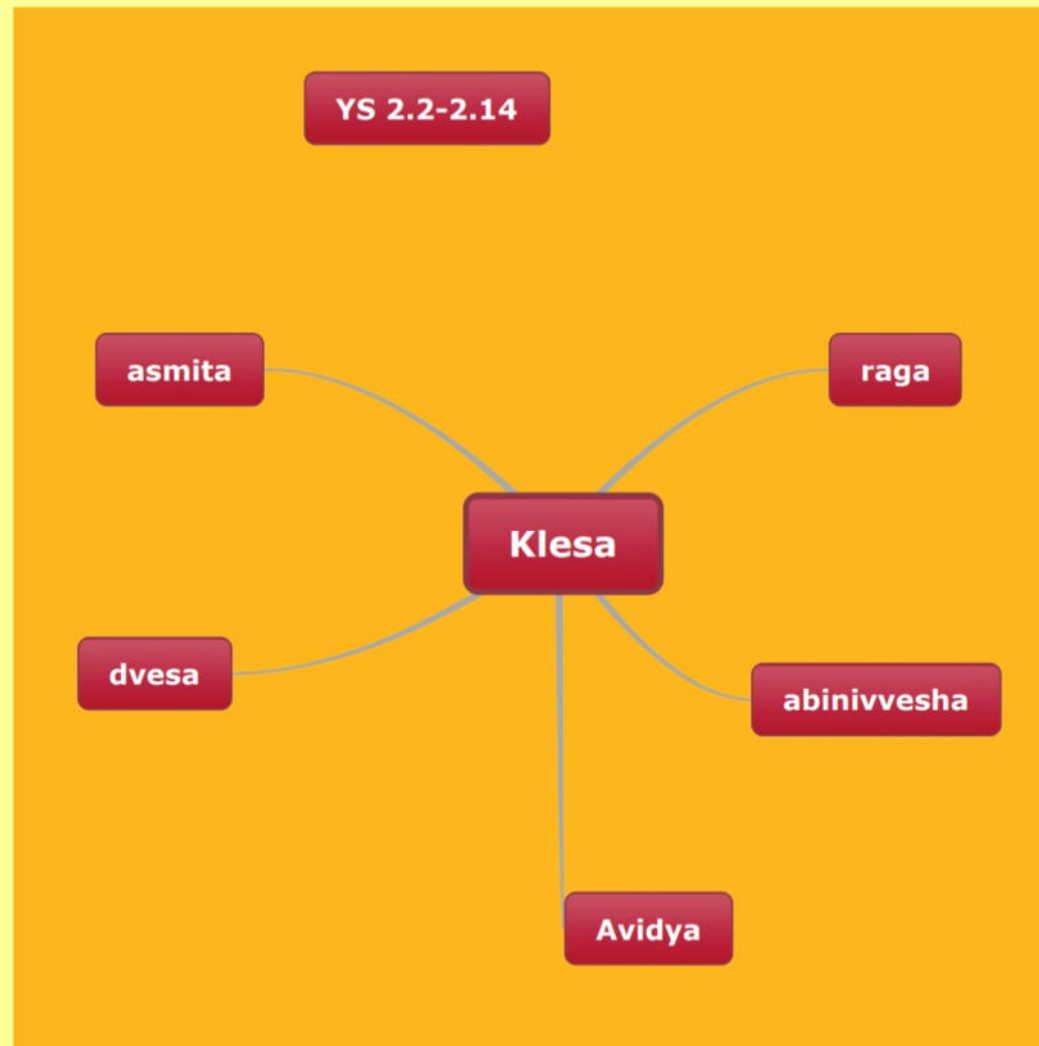
Deine Geistprozesse ändern sich - die der  
Umwelt und der Mitmenschen auch

Du bist, was Du isst....auch geistig

Dynamik zwischen Ruhe und Bewegung



# Kleśa





# 9 Hindernisse





Samyama  
Integrale Yogameditation

# Der Achtfache Pfad

YS 2.29

Yama	Verhalten anderen gegenüber
Niyama	Verhalten mir selbst gegenüber
Āsana	Körperbewusstheit
Prāṇāyāma	Atembewusstheit
Pratyāhāra	Introspektion
Dhāraṇā	Konzentration
Dhyāna	Meditation
Samādhi	Einheit / nicht zwei



# Yama

Ahiṃsa	Wohlüberlegte Rücksichtnahme auf Menschen, Tiere und Dinge
Satya	Wahrhaftig sein
Asteya	Nicht nehmen, was Dir nicht gehört
Brahmacarya	Streben nach dem Höchsten ausrichten
Aparigraha	Nur das nehmen, was angemessen ist / nicht zugreifen



Samyama  
Integrale Yogameditation

# Niyama

Sauca  
und außen

Reinlichkeit innen

Samtosha  
Zufriedenheit

Bescheidenheit,

Tapas  
nachhaltiges Üben

Achtsames,

Svadyaya

Selbsterforschung

Isvarapranidhana

Vertrauen in den Wandel des

# Vier Bhāvana

YS 1.33



Samyama  
Integrale Yogameditation

Maitri

Liebe, Freundlichkeit

Karuṇā

Mitempfinden, Mitgefühl

Upekṣanam

Respekt, Abstand, Nachsicht

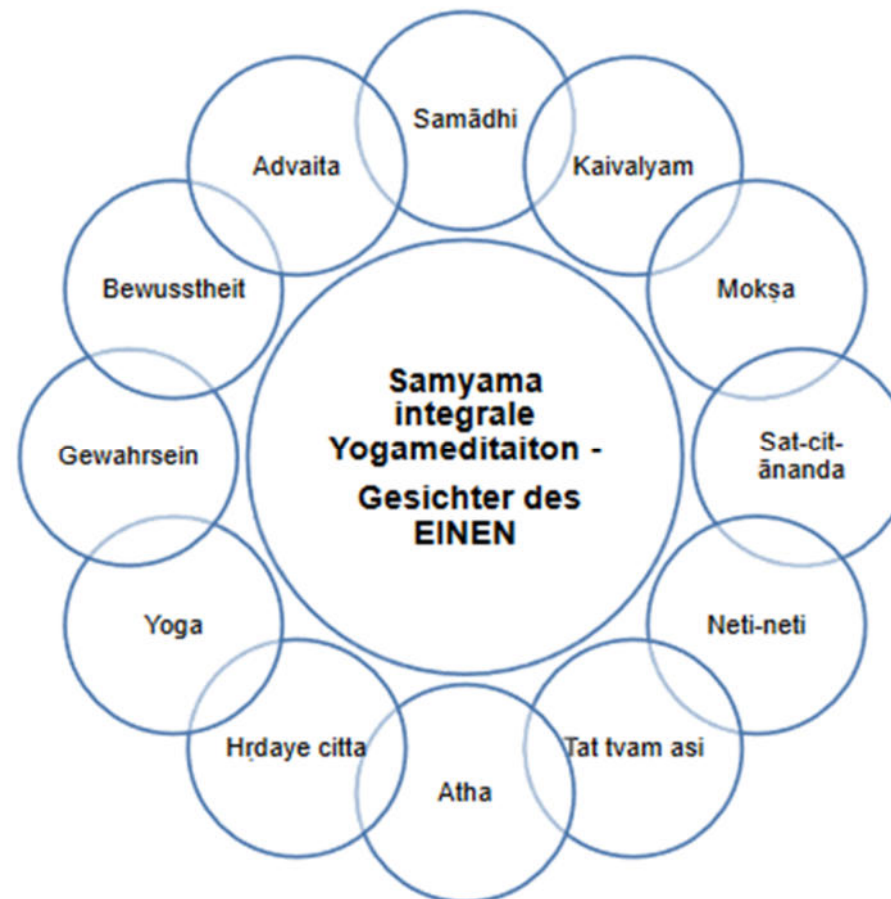
Mudita

Mitfreude, Ermutigung



Samyama  
Integrale Yogameditation

# Samyama Integrale Yogameditation



# Samyama Integrale Yogameditation



Samyama  
Integrale Yogameditation



„Die Stille ist eine  
unfassbare Präsenz.

Wir gleichen  
einer Schale, die  
diese Stille empfängt,  
bis auch die Schale  
vergeht und  
nur die Stille bleibt.

Sie war schon  
immer da.“

*Willigis Jäger*