**Jivamukti Yoga**

Jivamukti heißt so viel wie „Befreiung der Seele“

Die beiden Amerikaner Sharon Gannon und David Life entwickelten in den 80er Jahren diesen Yogastil der sich mehr mit den spirituellen Aspekten , wie studieren der Grundlagentexte, Bhakti Yoga, Meditation, Ahimsa, Umweltbewusstsein, Vegetarismus und Nada Yoga beschäftig, aber auch Formen des Hatha Yoga beinhalten. Nada Yoga bedeutet das einsetzen von Musik, Chanten und Kirtan sowie das OM singen. Die Körperübungen werden in tänzerischen Bewerbungen ausgeführt und erfordern ein hohes Maß an Konzentration, die durch Gesang unterstützt werden. Im Vordergrund stehen mentale Stärke und Ausgeglichenheit zu entwickeln.