**Raja Yoga:**

**Yoga der Kontrolle über den Geist.**

Raja bedeutet König, daher wir er auch Königsweg genannt. Im wesentlichen gilt es die Kontrolle über den Geistes zu erlangen. Raja Yoga wird auch als Asthanga Yoga bezeichnet, und beinhaltet den Achtfachen Pfad, des Patanjali, der den Weg des Yoga beschreibt. Dieser Yogaweg ist im Gegensatz zu Hatha Yoga als ein stärker geistlich orientierter Weg und wird auch als solcher verstanden. Hier geht es viel um Selbstdisziplin, Achtsamkeit, Gedankenbeherrschung, das lesen der Yoga Sutren. Dieser Yogaweg umfasst vielmehr die Techniken des Geistestrainings und Meditation.

Die 8 Stufen lauten:

Yama die Verbote

Niyama die Gebote

Asana die richtige Sitzstellung

Pranayama die Atemübungen

Pratyahara das Zurückziehen der Sinne

Dharana die Konzentration

Dhyana die Meditation

Samathi das Universelle Bewusstseinszustand und Auflösen