

Yoga

Zitat

Yoga – früher auch [Joga](#) geschrieben – ([Sanskrit](#), m., ???, [yoga](#); von *yuga* ‚Joch‘, *yuj* für: ‚anjochen, zusammenbinden, anspannen, anschirren‘) ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken wie Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Kriyas, Meditation und Askese umfasst.

Zitat

Der Begriff *Yoga* kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten, als auch im Sinne von „Anschirren“ und „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und [Konzentration](#) bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein verstanden werden. Da jeder Weg zur Selbsterkenntnis als Yoga bezeichnet werden kann, gibt es im Hinduismus zahlreiche Namen für die verschiedenen Yoga-Wege, die den jeweiligen Veranlagungen der nach Selbsterkenntnis Strebenden angepasst sind.

[Yoga – Wikipedia](#)