Yoga

[lz]

Yoga – früher auch <u>Joga</u> geschrieben – (<u>Sanskrit</u>, 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.[/lz]

Yoga - Wikipedia

[lz]

Yoga – früher auch <u>Joga</u> geschrieben – (<u>Sanskrit</u>, 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.[/lz][lz]

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 <u>Konzentration</u> 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.[/lz]

1

Yoga - Wikipedia