Yoga

[lz]

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.[/lz]

Yoga – Wikipedia

[lz]

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.[/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 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.[/lz]

Yoga – Wikipedia