

# Xuất xứ YOGA

➤ Yoga mà chúng ta biết ngày nay, được phát triển từ một phần của nền văn minh Mật Tông đã tồn tại ở Ấn Độ và trên thế giới hơn mười ngàn năm trước.

➤ Điều này được khám phá thông qua một cuộc khai quật khảo cổ học thực hiện trong thung lũng Indus ở Harappa và Mohenjodaro. Vào thời xa xưa, các kỹ thuật yoga được giữ bí mật và không bao giờ được viết ra hoặc tiếp xúc với công chúng.

➤ Họ được truyền từ các bậc thầy hay Guru đến đệ tử của mình thông qua phương pháp truyền miệng.



- Trong thế kỷ thứ 6 trước công nguyên , ảnh hưởng của Phật giáo với những tư tưởng về thiền định , đạo đức và luân lý lên hàng đầu và việc thực hành yoga đã bị quên lãng. Tuy nhiên , các nhà tư tưởng Ấn Độ sớm nhận ra những hạn chế của quan điểm này.
- Yogi Matsyendranath dạy rằng trước khi thực hành thiền định, toàn bộ cơ thể và những yếu tố của nó cần phải được thanh lọc. Ông đã sáng lập ra giáo phái Nath và một tư thế trong Asana - Matsyendrasana đã được đặt theo tên của Ngài. Đại đệ tử của Ngài - Gorakhnath , đã viết cuốn sách về Hatha yoga với phương ngữ địa phương và tiếng Hindi.