Yoga

Yoga is, in zijn brede context, een hindoeïstische filosofie die leert de geest, het gevoel en het lichaam te beheersen, om daarmee de vereniging met God te bereiken. In een meer alledaags, westers concept wordt met yoga 'hatha yoga' bedoeld: een tak van yoga die bestaat uit een systeem van oefeningen om beheersing over de geest en vooral het lichaam te verkrijgen. Yoga is de staat waarin de mens zich verbonden voelt met het Goddelijke en waarin de 'waarneembare mens' ook verbonden is met de 'wezenlijke mens', dat wil zeggen waarin de mens zijn ware aard heeft herkregen en er in overeenstemming mee leeft. De yogatechniek, hoe deze ook mag zijn, is een discipline, waardoor de mens tracht tot de staat van yoga te komen. In het westen is er pas een beduidende aandacht voor de beoefening van yoga sinds de laatste helft van de vorige eeuw. Meestal gaat het daarbij om ontspanningsoefeningen uit de hatha yoga, die als heilzaam worden ervaren bij door een jachtig leven opgebouwde spanningen. In het westen wordt yoga gezien als bevorderlijk voor de gezondheid en wordt het vaak zonder religieuze bedoelingen beoefend. Hatha yoga bestaat grotendeels uit lichaamshoudingen en ademhalingstechnieken. De hatha yoga vormt de basis voor veel andere, verder ontwikkelde soorten fysieke yoga.

Bron: Wikipedia

