Хатха йога — не что иное, как система упражнений, называемых асанами, которые оказывают благотворное влияние на весь организм человека. Раньше это была система упражнений, которая подготавливала тело к медитации. Все внимание сосредоточено на пользе для здоровья, поскольку первые позы хатха йоги для начинающих не только расслабляют мышцы, но и массируют внутренние органы, улучшая их функционирование.