

اليوغا عبارة عن مجموعة من التمارين للتنفس المنتظم والإطالة، وكلمة "اليوغا" تأتي من اللغة السنسكريتية، لغة الهند القديمة، وتعني "الاتحاد"، أي اتحاد روح الإنسان بالله. تعتبر اليوغا الجسم وعاءاً يجب الاحتفاظ به في حالة جيدة، والصحة الجيدة ليست هدفاً بحد ذاتها، بل هي بداية الطريق الذي يؤدي إلى المعرفة الروحية ورقبها. ابتكر الهنود القدماء اليوغا لخدمة عقيدتهم الدينية، وسيطرت فلسفة الروح على فلسفة المجتمع الهندي القديم، مثال ذلك رقص شيفا الإله للرقص وتخليص الخطايا.