

اليوغا

وجدت اليوغا منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة وتنسب للنظرية الفلسفية الهندية. يعود أصل مصطلح يوغا إلى اللغة السنسكريتية وتعني الربط أو الوصل، ربط الناس بأرواحهم واتحاد روح الاشخاص بالروح الالهية.

في الأصل كانت اليوغا طريق روحاني خالص في البحث عن المعرفة والحقيقة عبر السعي للتأمل. و نشأت وضعيات اليوغا الكثيرة مع مرور الزمن. كان الهدف الأساسي من اليوغا تنقية الجسم وتحريكه وتقويته من الداخل إلى الخارج ، وبالتالي إمكانية التحرر من الآلام من خلال جلسات تأمل لأوقات طويلة .

مع مرور الوقت تم التعرف على الكثير من الآثار الإيجابية لوضعيات اليوغا على الصحة العامة للناس. كما تم تطوير وضعيات اليوغا وحصلت المشاركة الجسدية في اليوغا على مكانة أعلى. ظهرت أول آثار التطوير مع نشأة

الهاتا يوغا. “ هاتا يوغا براديببكا ” وهو نص من القرن الخامس عشر أوضح تقنيات اليوغا التي تشمل على أن الجسم وسيلة وأداة فعالة للوصول للأهداف الوجودية و الروحية من اليوغا .