



Woher kommt Yoga?

Für die Entwicklung des Yoga sind die älteren und mittleren Upanishaden massgebend, die ca. zwischen 900 und 300 v. Chr. entstanden sein dürften. Die Upanishaden sind der letzte Teil der Veden, der ältesten bekannten Textsammlung des indischen Gedankengutes. Eines der ältesten schriftlichen Quellen, die den Yoga-Weg klar umschreibt ist die Svetashvatara-Upanishad ca. 1000 v. Chr.