

Yoga es el cese de toda actividad mental y por tanto de la inteligencia.  
Según Patanjali el yoga es la inhibición de los procesos mentales.

Yoga no son simplemente las asanas, sino un modo de entender y ver la vida, desde que te levantas hasta que te acuestas. De hecho en los Yoga sutras, el libro que trata la filosofía del yoga a las asanas (posturas), se les dedica muy poco tiempo.

El yoga esta recomendado especialmente en personas que sufren ansiedad y depresión, ya que parando la mente estas personas pueden funcionar mejor en sus vidas paralizando la entrada constante de procesos mentales.

El yoga trae equilibrio a nuestras vidas, en forma de asanas, relajaciones y respiraciones (Pranayamas), aunque el yoga es mucho mas.

Se inició en la India hace 5000 años como una ciencia de la vida, para equilibrar nuestra vida. También como disciplina médica, ya que si sufres una enfermedad ayuda a tu recuperación o a calmar los dolores.