Ürsprünglich ist Yoga, insbesondere die Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) des Yoga, ein Teilbereich des Ayurveda. Yogaübungen dienen u. a. dazu, den Körper zu reinigen, zu kräftigen und ggf. von Krankheiten zu heilen sowie ihn bis ins hohe Alter gesund zu erhalten. Dementsprechend sind Asanas und Pranayama ein wesentlicher Bestandteil vieler ayurvedischer Therapien.

Aus diesem Ursprung heraus hat sich Yoga zu einem eigenen, ebenfalls sehr umfangreichen System entwickelt und wird heute als eigenes System praktizert.

Traditionell verstanden ist Yoga ein System zur Schulung des Geistes mit dem letztendlichen Ziel, das eigene individuelle Bewusstsein zu transzendieren und auf diesem Weg die Einheit mit Gott zu erfahren. In diesem Sinn ist Yoga eine religionsübergreifende spirituelle Praxis, deren Wurzeln in der altindischen Kultur liegen.
Wesentliche Elemente des Yoga sind Körperübungen, Atemübungen, Entspannung, eine gesunde, möglichst vegetarische Ernährung und Meditation. Auch in unserer westlichen Gesellschaft wird Yoga inzwischen oftmals in der Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses von Krankheiten sowie als Entspannungsverfahren eingesetzt. Aufgrund der positiven Wirkungen, die die vorwiegend im Hatha-Yoga praktizierten Körperübungen und Atemübungen auf die Gesundheit ausüben, wird Yoga heutzutage und insbesondere in unserem westlichen Kulturkreis häufig aus seinem traditionellen Kontext herausgelöst und mit unterschiedlichen körperbetonten Zielsetzungen oder als Entspannungsverfahren praktiziert.