

| Datum | Periode | Kenmerken | Details |
|--------------------|---------------------------|--|---|
| 400000 v.Chr. | | Eerste mensen in India Mehrgahr nederzetting | |
| 6500 - 2000 v.Chr. | | | |
| tot 1900 v.Chr. | Indus | Vroege Indus beschaving Bloeitijd Indus beschaving | 3000 – 2600 v.Chr. 2600 – 1900 v. Chr. |
| 1500 - 700 v.Chr. | Vedisch | Rig Veda Samaveda, Atharvaveda, Zwarte Yajurveda Witte Yajurveda | 1700 - 1500 v. Chr. voor 900 v. Chr. 800 v. Chr. |
| tot 200 n. Chr. | Voor klassieke yoga | Brahmanas Aranyakas Upanishads (vroegste) Bhagavad-Gita | vanaf 800 v. Chr. 700 - 600 v. Chr. 500 - 300 v. Chr. 100 - 200 n. Chr. |
| 200 - 500 n. Chr. | Klassieke yoga | Yoga sutra's van Patanjali | ~ 200 n. Chr. |
| 500 – 1893 | Tantra en hatha yoga | Shankara Tantra Goraksha (Hatha yoga) Yoga Upanishads Hatha Yoga Pradipika Gheranda Samhita Shiva Samhita Sritattvanidhi | 800 500 – 1200 9e – 10e eeuw 10e – 14e eeuw 14e eeuw 17e eeuw 18e eeuw vroege 19e eeuw |
| 1893 - nu | Moderne yoga | Vivekananda spreekt in Chicago Paramahansa Yogananda Ramana Maharshi Sivananda (leerlingen Vishnu- Devananda, Satyananda, Sachidananda) | 1863 - 1902 1893 - 1952 1879 - 1950 1887 - 1963 1883 - 1966 |

| | | | |
|------|--|--|--|
| | | Kuvalayananda Yogendra Sri Krishnamacharya (met leerlingen B.K.S. Iyengar, T.K.V. Desikachar, Pattabhi Jois, Indra Devi, Srivatsa Ramaswami, A.G. Mohan) | 1879 - 1989 1888 - 1998 |
| 1978 | | Oprichting Vereniging van Yogaleerkrachten in Nederland (VvYN) | heet vanaf 2010: Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) |