

S a m a d h i

8. Estado de unidad
Soy el objeto, no hay separación

7. Dhyana

6. Dharana

5. Patyahara

4. Pranayama

3. Asana

2. Niyama

1. Yama

Principios eticos universales

1. Ahimsa: No violencia, no dañar
2. Satya: Ser verdadero, no falsedad
3. Asteya: No tomar, honestidad
4. Bramacharya: Continencia
5. Aparigraha: No avaricia, no acumular

Ananda: Gozo inexpresable

Meditación, soy uno con el objeto ininterrumpidamente

La concentración, sostener la mente en una dirección

Abstracción de los sentidos, la mente es retirada hacia el interior. Puente entre: 1, 2, 3, 4, y 6, 7, 8

Expansión de la energía vital por medio de la Respiración
Prana: Energía vital
Ayama: Expansión, manifestación o control

Posturas, requisito previo para una práctica profunda en el camino del samadhi

1. Saucha: Pureza, limpieza interna y externa en nuestro comportamiento
2. Santosha: Contentamiento, sentirse satisfecho
3. Tapas: Disciplina, resistencia
4. Svadhyaya: Autoconocimiento
5. Ishvara Pranidhana: Entrega a la sabiduría universal

Los 8
Limboos,
Brazos o
Sendas
del Yoga
de PATANJALI

