

## Los ocho pasos del yoga:(según Patanjali)

1. **Yama:** relación con el mundo exterior
2. **Niyama:** relación con nosotros mismos
3. **Asana:** Posturas. Practicas de ejercicios físicos.
4. **Pranayama:** practica de ejercicios respiratorios.
5. **Pratyahara:** abstracción de los sentidos
6. **Dharana:** Capacidad de dirigir la mente. Concentración.
7. **Dhyana:** Meditación
8. **Samadhi:** total integración con el objeto de nuestra comprensión.

### LA ÉTICA DEL YOGA

**Yama:** se refiere al respeto y obligaciones para con el mundo.La idea es que cada ser viviente es parte de la misma conciencia infinita. Dañar a otro es dañarse a si mismo.

**Niyama:** Se refiere al respeto por uno mismo, al mantenimiento del equilibrio mental y la armonía personal.

#### Yama (5 principios)

- 1) **Ahimsa:** No dañar a otros, no matar.
- 2) **Satya:** :Respetar la verdad
- 3) **Asteya:** No tomar lo que no nos pertenece
- 4) **Aparigraha:** No acumular bienes materiales excesivos
- 5) **Brahmacharya: conservación** y dirección de la energía hacia la verdad elegida.

#### Niyama (5 principios)

- 1) **Saucha:** cuidar nuestra higiene corporal y mantener pensamientos y sentimientos libres de viejas historias.
- 2) **Santosa:** mantener la serenidad mental y el contentamiento.
- 3) **Tapas: vivir** con intensidad, es el esfuerzo consciente para alcanzar la unión con la divinidad y quemar todos los deseos que se interpongan en el camino de esta meta.
- 4) **Swadhyaya:** estudiar el yo interno. La educación de uno mismo.
- 5) **Ishvara-pranidhana:** abandono de los frutos de la acción.

