

LOS OCHO BRAZOS DEL YOGA

En su obra "Yoga Sutras" Patanjali expresa que la *práctica continuada del yoga produce la destrucción de las impurezas y acerca progresivamente al yogui a ser capaz de elevar su consciencia y experimentar la completa sabiduría inherente a la fusión con la consciencia única y suprema.*

Y para ello expresa 8 ámbitos (brazos, ramas..) del yoga: abstenciones, observancias, posiciones, control de la energía fundamental, abstracción sensorial, concentración, meditación e interiorización completa

Los cinco primeros pasos constituyen la práctica "exterior" al suponer que el yogui se encuentra abierto a las sensaciones (sociales, personales, corporales, etc.), las cuales modela para buscar la interiorización. Una vez dominados los sentidos en la quinta, las tres últimas permiten profundizar progresivamente en el mundo interior del yogui hasta alcanzar el objetivo. Estos tres pasos constituyen por tanto la práctica interior.

A primera vista podría pensarse que se trata de una serie escalonada de técnicas, debiendo superar la primera antes de iniciar la siguiente, pero realmente, cuando se profundiza lo suficiente en una también se incide de alguna manera en las demás por lo que es ideal practicar de manera armónica, equilibrada y progresiva cada uno de los aspectos expresados

<i>Asthanga Yoga</i>				
<i>Medios externos</i>	<i>Abstenciones (actitudes sociales)</i>	Yama	<i>No ocasionar daño No mentir (comunicación veraz) No robar (control del deseo por lo material) Moderación y control sexual No acumulación (desapego material)</i>	<i>ahimsâ satya asteya brahmacarya aparigraha</i>
	<i>Observancias</i>	Niyama	<i>Pureza física y mental Contentamiento (aceptación del presente) Ascetismo (autodisciplina) Autoinvestigación metafísica (comprensión de la realidad) Entrega a lo absoluto</i>	<i>shauca shantosha tapas svâdhyâya îshvarapranidhâna</i>
	<i>Postura, posición</i>	Asana	<i>Control físico (trabajo físico corporal)</i>	
	<i>Control de la respiración (control del prana)</i>	Pranayama		
<i>Abstracción sensorial</i>	Pratyahara			
<i>Medios internos</i>	<i>Concentración</i>	Dharana	<i>Control mental (samyama)</i>	
	<i>Meditación</i>	Dhyana		
	<i>Interiorización profunda</i>	Samadhi		