

PATANJALI YOGA SUTRAS	HATHA PRADIPIKA	GHERANDA SAMHITA	GORAKSASHATAKA	OBSERVACIONES
PATANJALI Comentarista: Vyasa	AUTOR: Svاتمarama – Comentarista Principal: Brahmananda (Jyotsna)	Autor: Gheranda	Autor: Goraksanatha	
Siglo: II aC y II dC.	Siglo: XIV-XV	Siglo: XVI-XVII	Siglo: XI	
ASHTANGA YOGA	CATURANGA YOGA	GHATASTHA YOGA	SADANGA YOGA	
YAMAS NIYAMAS ASANA PRANAYAMA PRATYAHARA DHARANA DHYANA SAMADHI	MEDIOS: (4) ASANA PRANAYAMA MUDRA NADANUSANDHANA	MEDIOS (7) KRIYA ASANA MUDRA PRATYAHARA PRANAYAMA DHYANA SAMADHI	MEDIOS (6) ASANA PRANAYAMA PRATYAHARA DHARANA DHYANA SAMADHI	
OBJETIVO: RESTABLECERSE FIRMEMENTE EN LA NATURALEZA DEL PROPIO PURUSHA. I.3 DEFINICION: LA SUPRESION DE LOS TORBELLINOS DE LA MENTE. I.2 MEDIANTE ABHYASA (Continuidad, sin interrupción y fe) y VAIRAGYA (Desapego) I.12-15	OBJETIVO: Verso I: La ciencia es un escalón para el aspirante que busca ascender al pico mas alto del Raja Yoga (Samadhi) como logro espiritual.	Objetivo: LIBERACION Verso I: La unidad psicofisica: GHATA se desgasta asi como lo hace un pote de barro sin hornear cuando se sumerge en agua, por eso debe purificarse y fortalecerse en el fuego de las prácticas del Yoga Dialogo entre Candakapali y Gheranda. MAYA= ILUSION. NO HAY PODER MAS FUERTE QUE EL YOGA, MEJOR AMIGO QUE EL CONOCIMIENTO, PEOR ENEMIGO QUE EL EGOISMO. LA VIDA SE MUEVE POR SUS KARMAS.	Objetivo: Expondre en este texto para la liberación de la humanidad de las ataduras de la vida mundana. Es una guia para el conocimiento del Atman y una llave para abrir la puerta de la discriminación.	PERTURBACIONES DE LA MENTE: CITTA VIKSHEPAS KLESHAS: Ignorancia (Avidya) Ego (Asmita) Adversión (Raga) Atracción Miedo a la muerte ANTARAYAS VYADHI: ENFERMEDAD ABATIMIENTO FALTA DE CONFIANZA NEGLIGENCIA PEREZA SENSUALIDAD VISION ERRONEA FALLA PROGRESO NO MANTENER EL PROGRESO. SAHABHUVAS DOLOR

				DEPRESION TEMBLOR ALT. RESPIRACION
<p>YAMAS: AHIMSA (no dañar)</p> <p>II.30 SATYA (Veracidad) ASTEYA (no robar) BRAHMACARYA (castidad) APARIGRAHA (renunciamiento)</p> <p>NIYAMAS : SAUCA (LIMPIEZA)</p> <p>II.31 SANTOSA (CONTENTAMIENTO) TAPAS (ascetismo) SVADHYAYA (recitación, estudio) ISHVARA PRANIDHANA (Devoción)</p>				<p>PROPUESTAS PREVENTIVA I.33</p> <p>BENEVOLENCIA</p> <p>COMPASION</p> <p>ALEGRARSE</p> <p>ECUANIMIDAD</p> <p>TERAPEUTICO I.34-39</p> <p>RESPIRACION</p> <p>FIJACION OBJETO</p> <p>EXPERIENCIAS PREVIA</p> <p>PERSONAS SANTAS</p> <p>OTRAS CONCIENCIAS</p>
<p>ASANA</p> <p>II 46. EL ASANA ES FIRME Y COMODA</p> <p>II. 47: SU EJECUCION DEBE SER CON RELAJACION DEL ESFUERZO Y LA MENTE EN EL INFINITO.</p> <p>II. 48 ASI NO ATACAN LOS PARES DE OPUESTOS O LOS CONFLICTOS.</p>	<p>ASANA:</p> <p>I.17 ASANA. PRIMER COMPONENTE DEL PRANAYAMA SE TRATA PRIMERO. PRODUCEN ESTABILIDAD MENTAL Y FISICA, SALUD Y SENSACION DE LIVIANDAD.</p> <p>DESCRIBE 15 ASANAS 4 SON LOS MAS IMPORTANTES: <u>SIDDHASANA</u> <u>PADMASANA</u> <u>SIMHASANA</u> <u>BRADRASANA</u> AKARSHANA DHANURASANA GOMUKHASANA</p>	<p>I. 10-11LOS SATKARMAS PURIFICAN EL CUERPO. LOS ASANAS LO FORTIFICAN .</p> <p>II.3 ASI EL GRUPO DE 32 ASANAS DAN ÉXITO EN ESTE MUNDO DE SERES HUMANOS-</p> <p>SIDDHASANA PADMASANA BHADRASANA MUKTASANA VAJRASANA SVATIKASANA</p>		

	<p>KURMASANA MATSYENDRASANA MATYURASANA PASHCIMATANASANA SHAVASANA SVATIKASANA UTTANAKURMASANA VIRASANA</p>	<p>SIMHASANA GOMUKHASANA VIRASANA DHANURASANA SAVASANA GUPTASANA MATYASANA MATTANAKURMASANA MATSYENDRASANA GORAKSASANA PASCIMOTTANASANA UTKATASANA SAMKATASANA MAYURAPITHA KUKKUTASANA KURMASANA UTTANAKURMASANA MANDUKASANA UTTANAMANDUKASANA VRKSASANA GARUDASANA VRSASANA SALABHASANA MAKARASANA USTRASANA BHUJANGASANA YOGASANA</p>		
<p>PRANAYAMA</p> <p>II.49: Estando en asana la pausa entre inhalación y exhalación es pranayama.</p> <p>II. 50: Tres tipos : EXT O VACIO (Bahya), INTERNO O LLENO (Abhyanta) y quieto. Siendo regulado por la expansión, nro. De vueltas y tiempo hasta hacerse prolongado y sutil. STAMBHA (QUIETO independiente de inh y exhalación)</p> <p>II 51: 4ta variedad esta relacionada con la</p>	<p><u>PRANAYAMA:</u></p> <p>FORMAS DE PURIFICACION</p> <p><u>SATKRIYAS</u></p> <p>DHAUTI BASTI TRATAKA NETI KAPALABHATI NAULI</p>	<p>PRANAYAMA: LLEVA A LA LIVIANDAD.</p> <p>Condiciones para lograr la práctica, tiempo, comida adecuada, purificacion de nadis.</p> <p><u>FORMAS DE PURIFICACION</u></p> <p>NIRMANU POR KRIYAS SAMANU (ANULOMA VOLOMA) CON CIJA MANTRAS Y VISUALIZACION</p> <p><u>8 PRANAYAMAS:</u></p>		

<p>modalidad int y externa. CATURTHAH</p> <p>II-52 POR ESO DESAPARECE LA CUBIERTA SOBRE LA ILUMINACION</p>	<p>ANULOMA VILOMA</p> <p><u>8 KUMBHAKAS:</u></p> <p>SURYABHEDANA BHASTRIKA UJJAYI SITKARI SHITALI MURCCHA BRHAMARI PLAVINI</p> <p><u>VOLUNTARIO:</u> SAHITA CON PURAKA, KUMBHAKA Y RECHAKA CON RETENCION INTERNA</p> <p><u>INVOLUNTARIO:</u> KEVALA</p>	<p>De retención interna con aplicación de bandhas.</p> <p>Sahita es : Sagarbha: con ritmo, recitación de OM y visualización Nigarba: contando tiempos.</p> <p>SURYABHEDANA BHASTRIKA UJJAYI SAHITA SHITALI MURCCHA BRHAMARI KEVALI</p>		
	<p>MUDRAS: DESPERTAR DEL KUNDALINI</p> <p>10 MUDRAS: MAHAMUDRA MAHABANDHA MAHAVEDHA KHECARI UDDIYANABANDHA MULABHANDA JALANDHARABANDHA VIPARITAKARANI VAJROLI BAKTICALANA</p>	<p>MUDRAS: STHAIRYAM (FIRMEZA Y ESTABILIDAD)</p> <p>25 MUDRAS MAHAMUDRA NABHOMUDRA UDDIYANA JALANDHARA MULABANDHA MAHABANDHA MAHAVEDHA KHECARI VIPARITAKARANI YONI VAJROLI SAKTICALANI TADAGI MANDUKIMUDRA SAMBHAVI ASVINI PASINI</p>		

		<p>KAKI MATANGI BHUIJANGINI DHARANA: ARDHO AMBHASI AGNAYI VAYAVI NABHO (Cielo, paraíso: dominio de los 5 Tattvas)</p>		
	<p>NADANUSANDHANA Nada: Sonido y anusandhana: concentración. (sonido despertado internamente sin percusión). LAYA : Olvidar los objetos de los sentidos y no generación de vasana (deseos) IV,34 Laya gobierna a Maruta y de depende de Nada (IV, 29) Cuando se tapan los oídos, ojos, narinas y la boca con los dedos, se escucha con el tiempo un sonido claro y distinto en el camino de susumna cuando este está purificado. IV,68. – Sanmukhi Mudra. Sanbhavi Mudra (IV 36,37) : Se fija la mente en un objeto interno y se mantienen los ojos abiertos sin pestañear 4 pasos de Nadanusandhana: arambha (sonido tintinante), ghata (sonido de tambor batido), paricaya (Tambor en el entrecejo)y nispatti (notas musicales) Efecto: Nada se funde con la luz despertada internamente y la mente se funde con esa luz. Mientras se escucha el sonido hay percepción de espacio. Cuando el sonido desaparece es el estado de Unmani. Por Nadanusandhana se destruyen los pecados y la mente y prana se funden en Brahman. Este es el estado de Samadhi a través de la contemplación de nada que</p>			<p>Upanishas, Chandoya, M lo mencionan como el método más fácil de manolaya (estabilidad mental).</p>

	da intensa alegría.			
	<p>DESCRIPCION DE ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL YOGA Y TRATAMIENTO:</p> <p>La obstrucción en el libre flujo de vayu se considera debido a tensiones musculares, excesos en las practicas y excesos en la retencion o condicion emocional o fisica erronea.</p> <p>Identificacion de enfermedades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dolor de pecho, costados espalda - Asma, hipo, dolor de cabeza - Hipo, tos oidos y ojos. <p>DOSHAS o humores del cuerpo: VATA: hasta ombligo (gas) PITTA: hasta el pecho (bilis) KAPHA : Flema (pecho a cabeza) Trast del equilibrio: La enfermedad se desencadena cuando Vata asciende. Dolor de pecho, laterales y espalda: Vayu en region de pitta Asma, hipo, dolor de cabeza: Vayu en Kapha</p>			
II.54. Cuando los sentidos se apartan de sus objetos. (retracción) Retracción de las potencias.		<p>PRATYAHARA:</p> <p>Destruye el deseo y produce calma Imagen de tortuga que retrae sus miembros La mente se retrae de formas, sonidos, Temp., olor y sabor. La mente debe ponerse bajo control del Atman Al controlar MANAS (MENTE) E INDRIYAS (SENTIDOS) SE PUEDE CANALIZAR EL FLUJO MENTAL EN UNA ENTIDAD (EKAGRATA) INCIANDO EL CAMINO AL SAMADHI.</p>		

<p>DHARANA Es la fijación de la mente en un punto. (III.1) La mente tiene un unico soporte.</p>				
<p>DHYANA: Es el flujo continuo de la mente en el objeto de la meditación. (III.2). La fijación de la mente fluyendo.</p>		<p>DHYANA PRODUCE LA REALIZACION DEL SER. Tres tipos:</p> <p>SHUTULA: SUTIL SOBRE IMAGEN CONCRETA, DIVINIDAD O GURU.</p> <p>JYOTIR : LUMINOSA (VELA O LUZ EN EL ENTRECEJO)</p> <p>SUKSMA: En Brahman como Bindu: Tecnica: Sambhavi Mudra.</p>		
<p>III.3 Cuando la mente esta como vacia de su propia forma. Ya no hay objeto ni sujeto. El objeto la ocupa completamente. EXPERIENCIA DE NO DUALIDAD. Pueden ser parciales con el quebrantamiento del velo o completas, la separación de espiritu y materia. Kaivalya.</p> <p>Mega Dharma Samadhi: Conectado con su Dharma. La materia como medio para la liberación.</p>		<p>SAMADHI: AISLAMIENTO QUE ES LIBERACION.</p> <p>PROCESO DE SEPARAR MANAS Y UNIRLO CON PARAMATMAN RESULTADO: YO SOY BRAHMAN (SAT-CIT-ANANDA) Todo es Brahman y se ve en el Atman.</p> <p>Se logra por:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shambhavi Mudra 2. Bhramari Pranayama 3. Khecari Mudra 4. Yoni Mudra 5. Bhakti Yoga 6. Mano murccha kumbhaka <p><u>6 FORMAS DE SAMADHI:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dhyana 2. Nada 3. Rasana 4. Layasiddhi 5. Astasatvikabhava 		

		<p>6. Raja Yoga</p> <p><u>ACTITUD:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Meditar en el Atman como luz en cidakasa2. Fijar la mente en el sonido3. Llevar el Atman al espacio y el espacio al Atman4. Unirse con Paramatman5. meditar en una deidad personal6. Unir manas con Atman.		
--	--	---	--	--