

# Las ocho ramas del Yoga

Del Yoga Sutra de Pattanjali

## Yamas

Normas de conducta (Moral universal)

- **Ahimsa** - No violencia
- **Satya** - No mentir, ser verdadero
- **Asteya** - No robar
- **Bramacharya** - Evitar la lujuria y los excesos en todos los campos
- **Aparigraha** - Desapego, no desear lo ajeno

## Niyama

Normas espirituales (Observancias personales)

- **Saucha** - Pureza interna: pensamientos, sentimientos  
Pureza externa: limpieza física
- **Santosha** - Satisfacción (agradecer lo que se tiene, vivir con humildad)
- **Tapas** - Austeridad (Mantener el cuerpo en buenas condiciones)
- **Swadhyaya** - Auto estudio y estudio de los libros sagrados.
- **Ishwara Pranidhana** - Dedicación y respeto a Dios.

## Asanas

Integración de cuerpo y mente a través de las posturas físicas

## Pranayama

Manejo De las energías sutiles a través de la respiración

## Pratihara

Control de los sentidos

## Dharana

Concentración en un punto único, ubicarnos en el presente en cada momento

## Dhyana

Meditación, mente en silencio, unirse con el punto de concentración

## Samadhi

Super conciencia, gozo absoluto