

LAS 8 RAMAS DEL YOGA

Para Patanjali el camino del yoga sigue 8 ramas (ashtanga), que serían algo así como 8 pasos para vivir una vida con un sentido y un propósito. Son principios que abordan tanto lo físico (las asanas, pero también el respeto y el cuidado por el cuerpo) como lo espiritual (principios éticos, meditación...)

1. **YAMAS** - Los yamas son una serie de principios éticos externos por los que todo yogui se debe regir, van orientados a **cómo tú te relacionas con el mundo**.
 1. **Ahimsa** – no violencia
 2. **Satya** — sinceridad
 3. **Asteya** – no robar
 4. **Brahmacharya** – moderación
 5. **Aparigraha** – no acumular
2. **NIYAMAS** - Los niyamas son una serie de principios éticos pero con respecto a uno mismo. Son **normas o guías para las acciones internas**.
 1. **Sauca** – pureza
 2. **Samtoṣha** – satisfacción con lo que tienes
 3. **Tapas** – austeridad
 4. **Svadyaya** – estudio
 5. **Isvara Pranidhana** – devoción
3. **ASANAS** - **Las posturas**. El fin último de las asanas es ir preparando el cuerpo para poder permanecer luego durante periodos de tiempo largos meditando (séptima rama).
4. **PRANAYAMA** - Pranayama son técnicas de **control de respiración**. Prana es la energía interna de nuestro cuerpo que se manifiesta con la respiración.
5. **PRATYAHARA** - **Interiorización, “Recogimiento de los sentidos”, control sensorial**, obviar el mundo exterior para centrarte en ti. El mundo exterior no son solo los ruidos de fuera. También los de la cabeza pensando constantemente y de manera casi automática. Con la práctica de Pratyahara **se aprende a dirigir y controlar los sentidos**. Estos dejan de asumir la forma de los objetos exteriores y permiten que la mente esté serena y enfocada en el interior. La felicidad que obtenemos así es mucho menos cambiante, más genuina.
6. **DHARANA** - **La concentración**. Fijar la mente en un objeto (dhrísti) y mantenerla ahí durante un tiempo. Ese objeto puede ser lo que uno quiera.
7. **DHYANA** - El séptimo paso es **la meditación**.
8. **SAMADHI** - **Llegar a la unión con lo divino**. Contemplación, realización personal o estado de felicidad