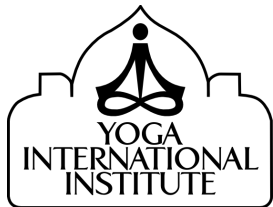


Ashtanga Yoga de Patanjali

Patanjali, en els seus Yoga Sutres, explica vuit aspectes (ashtanga) d'un camí d'alliberament.

Partint del fet que l'home té una ment obligada a fer i escollir necessàriament, és normal que ens neixin entrebancs de tota mena. Kriya Yoga va a l'arrel de l'esser humà per tal que pugui escollir què fer i com viure netament.



SAMADHI

Ment lliure d'interferències

DHYANA

Interiorització. Harmonia en manifestació

DHARANA

Presència del ser: cos, ment i cor

PRATYAHARA

Abstracció dels sentits i emocions

PRANAYAMA

Acció bioenergètica. Subtilesa del cos

ASANA

Postures d'harmonia. Energia equilibrada

NIYAMA

Qualitats internes: ser amo d'un mateix

YAMA

Qualitats socials: ser, dir i fer veritat