# YOGA

# ¿Qué es yoga y qué no es yoga?

Paramahamsa Yogacharya Maha Yogui

El Gran Maestro de Yoga

Yoga Academy

**INDICE**

[Sobre autor](#_Sobre_autor)

[Introducción](#_Introducción)

[El Sistema Original de Yoga](#_El_Sistema_de)

[Parte 1. ¿Qúe es yoga?](#_Capítulo_1_:)

[Yoga no es una religión](#_Yoga_no_Es)

[Parte 2. Los beneficios de yoga](#_Capítulo_2_:)

[Parte 3.La historia de yoga](#_Capítulo_3_:)

[Parte 4. Las fuentes de yoga](#_Capítulo_4_:)

[Parte 5. Yama-El control de acción universal](#_Capítulo_5_:)

[Ahimsa (No Violencia)](#_Ahimsa__(Ninguna)

[Parte 6.Niyama-El control de acción personal](#_Capítulo_6_:)

[Shaucha (Limpieza)](#_Shaucha_(Limpieza))

[Parte 7.Asanas – Técnicos de trabajos con cuerpo](#_Capítulo_7_Asana)

[Parte 8.Prayanama-Respiración y técnicos de bioenergía](#_Capítulo_8_:)

[Parte 9. Pratyahara-Técnicas astrales](#_Capítulo_9_:)

[Parte 10: Dharana- Técnicas de concentración](#_Capítulo_10_:)

[Parte 11: Dhyana-Técnicas de meditación](#_Capítulo_11_:)

[Parte 12: Samadhi- Técnicas de concentración superior](#_Capítulo__12)

[Conclusion](#_Conclusión)

## Sobre autor

Paramahamsa Yogacharya Maha Yogui es uno de los yoguis más exitosos de occidente. Ha dedicado la mayor parte de su vida a servir a la humanidad, ayudar a los estudiantes a alcanzar unasalud radiante y un desarrollo espiritual a través de la právtica del yoga.

Paramahamsa Yogacharya Maha Yogui estudió Economía Cibernética en el Instituto de Economía de Moscú entre los años 1975 y 1980. En 1980 se especializó y graduó en economía y Matemáticas. En 1984, después de realizar su tesis docdoral, empezó a trabajar como profesor en el Instituto de Economía de Moscu.

En 1994, completó un doctorado en filosofía (Ph. D.)

As los 5 años de edad, Yogacharya Maha Yogui entró en contacto con el yoga por primera vez, a los 7 años ya empezó estudiar yoga y a partir de los 14 años lo estaba practicó regularmente. En el año 1989, debido a su interés por las filosofías del lejano oriente, se desplazó a la India. Allí aprendió el idioma sánscrito, y se convirtió en un experto en las filosofias del Veda y el Yoga. Con la formación recibida de los maestros de yoga llegó a recibir el grado de YOGUI. Vivió en el Himalaya y fue educado par auténticos Maestros del Yoga, maestros que hacía mucho tiempo que también residían en el Himalaya. Es en el Himalaya donde se encuentran los auténticos Maestros del Yoga. Allí aprendió los secretos de la filosofía y las técnicas del Sistema de Yoga Original.

En 1994 empezó dar clases de yoga en la “Yoga Academy”, que él mismo fundó. En el año 1995 recibió el nombre de “MAHA YOGUI” (que significa Gran Yogui) de partedel Gran Maestro Maha Vişnu Maheş Yogui, que también vive en Himalaya.

En el año, Maha Yogui fue honrado con el título de YOGACARYA. Esta palabra viene del Sánscrito ye es la combinación de otras dos: Yoga y Acarya. Acarya significa “experto”,“maestro”, “ejemplo”, “llave”, “la persona que abre”. Así pues, Yogacharya significa “El maestro de Yoga” ,“La persona que es la llave de los secretos del yoga” o “La persona que abre la puerta a la cumbre del Yoga”.

Paramahamsa Yogacharya Maha Yogui se dedica a la enseñanza del “Sistema Original de Yoga”, y encarna todas las virtudes de este disciplina: ternura, paciencia, modestia, fortaleza, justicia,  humor, servicio desinteresado, Ahimsa (non-violencia), compasión y comprensión para todos. Al iqual que muchos de los primeros grandes maestros del Yoga, muchas de sus enseñanzas son no verbales; los alumnos, solo con estar cerca de él, pueden sentir la verdad y pueden avanzar rápidamente por el camino de la evolución espiritual.

Paramahamsa Yogacharya Maha Yogui ha iniciado en la práctica del Yoga a centenares de miles de personas . Se le conoce como “El ultimo profesor de profesores”, “El gran sabio Patanjali de nuestros días” y “La piedra fundamental del Yoga”. Está considerado como una fuerza líder en el campo del Yoga.

Paramahamsa Yogacharya Maha Yogui ha enseñado en muchas intituciones, entre ellas La Universidad de Bilgi y La Universidad del Bósforo. Su principal ocupación continua siendo transmitir sus conocimientos y experiencia en la Yoga Academy, que él fundó en Turquía.

El objetivo principal de la Yoga Academy es proporcionar a la humanidad el Sistema de Yoga Original de una manera científica, Para realizar este propósito con eficacia, se van a abrir centros de Yoga Academy por todo el mundo. Ahora mismo ya existen más de 100 centros de Yoga Academy y cada mes se inauguran nuevos centros. Tú puedes formar parte de este inestimable servicio ofrecido a la humanidad.

En 2012, Gran Maestro de Yoga, fundó la Asociación de Entrenadores de Yoga (Yoga Trainers Association, YTA por sus siglas en inglés) para transmitir a la humanidad de una manera científica la metadología del yoga, y educar a la gente en el campo del yoga de forma correcta. El objetivo de la Asociaión de Entrenadores de Yoga (YTA) es hacer notar que el sistema de yoga es un deporte y ofrecer una formición cientifíca sobre este sistema. Gracias a los eventos realizados por la YTA, la gente se deshace de los prejuicios más comunes acerca del yoga y practica el yoga de una forma correcta mediante las técnicas que esta asociación ha recuperado. El presidente de la Asociaión de Entrenadores de Yoga (YogAD pos sus siglas en turco), Paramahamsa Yogacharya, dirige iniceatives que sirvan de guía para la composición de música especial para Yoga, la preparación de coreografías y la organización de exhibiciones. En el futuro se celebrarán en Turquía y en el resto del mundo campeonatos y olimpiadas de Yoga.

El Gran Maestro Paramahamsa Yogacharya, es presidente de la Federación Internacional de Yoga, fundada bajo su guía en el año 2013. El objetivo de la Federación Internacional de Yoga es presentar a las personas de los 190 países del mundo la verdadera ciencia del Yoga. En nuestros días el Yoga ha sido contaminado por el Hinduismo yel Budismo. La Federación Internacional de Yoga presenta a la humanidad el Sistema de Yoga en su forma pura y original.

Los libros, DVD's y CD’s de Paramahamsa Yogacharya Maha Yogui están disponibles en turco y en inglés.

Para todas sus preguntas, contactar al autor por

E-mail: yogacharya[@yogaacadey.com](mailto:akifmanaf@yogaakademi.com).tr

Movil: 009 0535 234 51

Website : [www.yogaacademy.com](http://www.yogaacademy.com).tr

## Introducción

La unificación de mente y conocimiento es esencial para practicar el Sistema de Yoga Original satisfactoriamente Rig Veda

El término Yoga usado en este libro, se refiere al Sistema de Yoga Original. Así, este libro no pertenece a ningún tipo de escuelas, llamada “yoga” que existe frecuentemente hoy en día. Mientras estos tienden a usar algunos aspectos del Sistema de Yoga Original, ellos, ni consiguen sus efectos positivos, ni sus beneficios. Este sujeto será cubierto más detalladamente en los capítulos próximos.

Estos objetivos de libro de proveer de lectores del conocimiento comprensivo y lúcido del Sistema de Yoga Original y por lo tanto, por esta razón, utilizan fuentes auténticas.

El conocimiento de Yoga quizás podría ser comparado a un río. Un río comienza a su viaje desde fuentes puras y limpias en las montañas. Mientras podemos encontrar el agua más clara al principio del río, este agua a menudo puede hacerse fangosa y contaminada como esto fluye hacia abajo y alcanza el océano. En ningún caso puede tomar agua del pie de río como tan limpio en realidad estaba en su fuente. Por lo tanto, si tratamos de determinar su calidad en el lugar donde el río alcanza el océano nosotros inevitablemente llegaríamos a las conclusiones incorrectas. Si queremos entender la esencia y las particularidades del agua tenemos que examinar el río en su fuente. Asimismo para agarrar el Sistema de Yoga totalmente y correctamente tenemos que sacar el conocimiento de Yoga de sus fuentes originales. Hoy en día, el conocimiento de Yoga representado en libros 'de yoga' supuestos se parece al agua fangosa de un río que alcanza el océano. Tales libros no sólo informan mal y confunden a sus lectores, también propagan ideas contrarias. Como resultado, la gente tiende a creer que hay muchos tipos diferentes de Yoga. Esto a su turno conduce a discusiones sobre la superioridad de un tipo de Yoga sobre el otro. Esta confusión causa discusiones sobre si el Yoga debe ser considerado una religión o no. El libro presente al lector como cristales de transparencia para que vean esta confusión. Así, con estos cristales, lectores pueden sumergirse en las aguas fangosas de discursos contemporáneos sobre el Yoga y distinguir bueno y malo para ellos. En otras palabras, con los cristales de conocimiento proveemos en este libro que será posible para alguien para distinguir entre la información correcta y falsa sobre el Yoga.

### El Sistema de Yoga Original

Maha Yoga es el sistema original y básico de yoga.

Yoga Shikha Upanishada

El Sistema de Yoga Original se llama Maha-Yoga .Maha quiere decir 'gran' 'o lo más alto'. En la literatura Vedic el Sistema de Yoga Original se menciona como 'grande' 'o supremo'. El sistema de Yoga Original configura unos miles de técnicas diferentes. Estas técnicas son la base del sistema de Yoga y puede satisfacer alguno y todas las necesidades. Así no hace ningún sentido de inventar diferentes tipos de' yoga' como un medio de encontrar necesidades especiales. Cuando se practica en su forma original, Yoga tiene un impacto positivo sobre todos los aspectos del organismo humano y su desarrollo. En una ocasión, el líder de una secta religiosa que ocultaba su objetivo verdadero detrás del término el Yoga respondió con una reacción fuerte a mis explicaciones sobre el Sistema de Yoga Original, una reclamación, " no hay ninguna tal cosa como el Sistema de Yoga Original," Esta reacción ejemplifica la ignorancia y la intolerancia de los líderes de un supuesto ' la sociedad de yoga. El objetivo verdadero de tales sociedades de yoga no es para transportar el conocimiento de Yoga, pero extender sus creencias religiosas - así el lavado de cerebro de mentes modestas. Estas sectas religiosas que funcionan bajo el nombre de ' los Centros de Yoga y/o ' los Centros Meditación contaminan mentes de la gente con ideas dañosas, usando todas las clases de producción ellos llaman el Yoga. Los líderes de tales 'sociedades' tienden a descuidar los principios básicos y las técnicas del Sistema de Yoga Original como supuestamente no esencial. Así, su negación de la existencia de un Sistema de Yoga Original es no sólo irresponsable, pero también en desacuerdo con el hecho que los conocimientos básicos ellos añaden partes del Sistema de Yoga Original sí mismo. Lo que ellos en realidad hacen es, ' escupiendo en el bien de lo cual ellos beben . Mientras los métodos falsos que ellos proclaman como 'el yoga' 'o la meditación' pueden satisfacer el objetivo de su secta, ellos también conducen a conjeturas peligrosas. Una explicación del Sistema de Yoga Original en realidad puede ser encontrada en la literatura Vedic.

Estas explicaciones por lo general vienen al formato de un breve resumen. Los conocimientos básicos transportados en la literatura Vedic son explicados más detalladamente en los libros de Brahmana, Aranyaka y Upanishada. Sin embargo, es imperativa que las técnicas introducidas en el Sistema de Yoga Original sean aprendidas en sus aspectos particulares bajo la dirección de un amo de Yoga real. Llaman el Maha-yoga al Sistema de Yoga Original y consiste en ocho partes.Estas ocho partes técnicamente mencionaron los elementos Ashta-Anga-constitute de la estructura general del Sistema de Yoga Original. Ashta es la palabra Sanskrit para 'ocho' y Anga la palabra Sanskrit para 'la parte'. En cada una de las ocho partes hay cientos de unos miles de técnicas introducidas. Así el modus operandi de la práctica básica consiste en ocho partes. El sistema de Yoga está basado en el control progresivo. Yama (el control) es desarrollado paso a paso y alcanza al nivel más alto con Samyama (el supercontrol).

Sam que quiere decir 'súper' es conectado aquí a Yama (el control) como un prefijo. Yama es unido para 'la concentración'. En este nivel de Samyama, concentración se desarrolla en la superconcentración, que llaman Samadhi. La concentración es unida para “la conexión”.Cuando la concentración alcanza al nivel más alto, la conexión se llega a la superconexión que se llama Samyoga. Así, en el nivel de supercontrol, concentración se convierte en la superconcentración y la conexión en la superconexión. El estado alcanzado en este nivel es lo que llamamos el YOGA, que significa la unificación. Esto explica por qué el sistema de Yoga, como se considera, contiene los tres aspectos siguientes:

1. Samyama (Supercontrol)

2. Samadhi (Superconcentración)

3. Samyoga (Superconexión

Estos tres aspectos que son muy unidos el uno con el otro son constitutivos - y por lo tanto las partes inseparables del sistema de Yoga. La superconcentración se convierte en la concentración superior en la última etapa del sistema de Yoga. En este conocimiento de etapa totalmente se combina con el objeto de concentración. Como resultado, la superconexión se convierte en la unificación verdadera (superior). Esta unificación ocurre entre el alma individual y el alma universal. Es decir el alma individual y el alma universal se unen y se hacen un todo unificado. Ya que no hay más necesidad del control en esta etapa, el supercontrol se convierte en la libertad verdadera. Así, el Yoga (la unificación) el estado se convierte en el estado de Maha-yoga (la unificación superior). Está en este estado que el conocimiento individual alcanza su nivel más alto. Para llegar a este nivel superior de Yoga es de necesidad absoluta que el poder de control sea desarrollado paso a paso y por etapas. Hay ocho etapas o partes al Sistema de Yoga Original. Un avance en el camino a la evolución espiritual requiere que las técnicas que constituyen cada etapa sean practicadas correctamente y en una base regular.

## Capítulo 1 : ¿Qué Es Yoga?

El yoga es una palabra en Sánscrito, el idioma más vieja en el mundo y es el idioma materna de este planeta. La palabra Yoga viene de la misma raíz que la palabra Yuj. Yuj quiere decir 'el yugo'. Así el Yoga quiere decir ' controlar’. En otras palabras, el Yoga quiere decir un control perfecto del cuerpo, emociones y mente. La palabra Yoga también quiere decir ' unir ', en otras palabras, quiere decir: unir a gente con todo, viviendo e inanimado, en el universo. Las condiciones de vida diferentes en nuestro día gradualmente separan a la gente de una vida natural. La gente se separa cada vez más de la naturaleza mientras que el Yoga mantiene un eslabón continuo entre la gente y la naturaleza y el universo. A menuda, el Yoga quiere decir ' hacerse un todo unido’. Esto quiere decir una armonía perfecta y la unión del cuerpo, la mente y el alma por un lado, y el conciencia individual para hacerse un todo unido o establecer el contacto con el Conciencia Universal de otra parte. Así por practicando el Yoga una persona totalmente puede controlar su cuerpo, emociones y mente. Ella/él no es separada de la naturaleza y el universo. Por consiguiente, él/ella permanece en el contacto con el Conciencia Universal.

### Yoga no Es una Religión

Aunque el Sistema de Yoga Original da la información y técnicas sobre 'el alma', el Yoga no es una religión. El yoga es una ciencia espiritual. Aprendiendo esta ciencia, un individuo entiende los fundamentos de todas las religiones. El yoga es un sistema de desarrollo universal. El yoga se desarrolla un humano sobre la conciencia y alma, esto no es una religión basada en la teología y rituales. No hay ninguna jerarquía o una deidad en el Sistema de Yoga Original. El yoga es una fuente de información espiritual. Por esta información, un individuo comprende los principios básicos de todas las religiones. El yoga es una rama cultural y espiritual de conciencia que es abierto a toda la gente sin tener que distinguir de clase, fe, color, raza, género y edad. Quizás la única calidad esencial necesaria para comenzar al Yoga es aceptar la existencia de los potenciales secretos de la conciencia humano y tener la voluntad para alcanzar a la cumbre de conciencia practicando técnicas de Yoga. El factor que diferencia el Yoga de religiones es su perspectiva sobre el cuerpo, la mente y emociones. Las religiones perciben el cuerpo, la mente y emociones como una obstrucción sobre el camino a la aclaración y como el medio de pecado. Mientras que el Sistema de Yoga Original enseña el cuerpo, la mente y emociones como una parte de la verdad universal y como esto puede ser usado para el género humano desarrollarse, iluminarse y ascender. Cuando el cuerpo, la mente y emociones están limpios y llena con la energía positiva mediante técnicas de Yoga, el individuo naturalmente esta liberado de deseos negativos, pensamientos y acciones. Usando el libre albedrío (la voluntad personal) en una manera positiva y mejorando la seguridad en sí mismo, una persona toma la responsabilidad de su destino y es emancipada de la esclavitud de destino. Un individuo así prepara su propio destino sobre el camino positivo y con la armonía sin esperar la piedad de otros.

## Capítulo 2 : Las Ventajas de Yoga

La gente ha estado haciendo yoga por unos miles de años porque el yoga es beneficioso para todos. En este capítulo, daremos un resumen corto de las ventajas del Sistema de Yoga Original. Usted será capaz de lograr estas ventajas cuando comienza al sistema de Yoga. Lo que explicaremos aquí son las ventajas que usted alcanzará del Sistema de Yoga Original. Aquellos supuestos clases o escuelas 'de yoga' que son actualmente extendidas no puede ceder estas ventajas. Cuando una persona práctica los principios sabidos como Yama, inclinaciones positivas se reforzarán, la energía positiva y la motivación se aumentarán, y se sentirá que él/ella es la parte del universo. Cuando una práctica los principios sabidos como Niyama, inclinaciones negativas están eliminadas, hábitos malos están vencidos, la energía negativa esta expulsada y se sentirá que él/ella es un miembro de la familia de todas las criaturas vivas en el universo. Las posturas que se llama Asana trabajan sobre la espina y estirar la misma, hacerlo más sana. El sistema nervioso central esta alimentado por la sangre oxigenado y reforzado. Los ejercicios de cuerpo flexionan las articulaciones, refuerzan y alargan los músculos, estimulan y vigorizan los órganos interiores. La energía bloqueada se libera, el cuerpo se hace enérgico y animado. El cuerpo entero, órganos y músculos son purificados con materiales alimenticios, la sangre oxigenada y la bioenergía. Toda y cada célula esta purificada, renovada y animada. Los sistemas respiratorios, nerviosos, cardiovasculares, circulatorios, digestivos y excretorio se hacen más sanos y funcionan de manera más eficiente. Funciones cerebrales se hacen más regular, la mente se hace más nítida, la tensión se expulsa y la fatiga se supera. (Para la información más detallada, lea el libro titulado; Yoga: Asanas - Posturas.) Las posturas de yoga desarrollan y mejoran la circulación de linfa y la sangre. Las posturas de cabeza abajo suministran más sangre al cerebro y pulmones. Por lo tanto limpian estos órganos con la sangre oxigenada y son purificados y revivificados, las toxinas acumuladas en el cerebro son expulsadas y funciones cerebrales se mejoran. Limpian las piernas de sangre acumulada que contiene residuos y así que descansan. Ya que el efecto de gravedad es invertido, el corazón esta liberado de su función de bombear la sangre al cerebro y así se relaja. El cuerpo se relaja como consecuencia del estímulo sobre el sistema comprensivo nervioso, conduciendo a una calidad más alta de sueño. El humor y la perspectiva contra la vida se cambian positivamente. La implicación de ejercicios de doblo da un masaje natural sobre el cuerpo, y así revivifica los músculos y órganos interiores, la circulación de sangre se aumenta, acelera la transferencia de sustancias nutritivas y expulsa las toxinas. Los problemas relacionados con la espina, la cintura, caderas e ingles se mejoran. Las toxinas se expulsan y el cuerpo queda limpio. Las posturas que implican doblarse avanzado ejercen la presión sobre los órganos interiores del abdomen, inician sus movimientos y los purifican. Los sistemas digestivos y excretorios se estimulan y comienzan a funcionar de una manera más eficiente. Los músculos al dorso del cuerpo y articulaciones se hacen más flexibles. Los riñones y glándulas suprarrenales se relajan y la fatiga se supera, el sistema urinario funciona de una manera más eficiente, y la energía es rellenada. La mente se hace serena y aumentos de conciencia. Cuando una persona da vuelta hacia adentro, las emociones calman y disminuye de ansiedad.

## Capítulo 3 : La Historia de Yoga

Para estudiar la historia de Yoga, debemos ver la historia del universo. Algunas almas tienen curiosidad sobre una vida independiente del ser absoluto y vienen del universo espiritual al universo material. Las almas deben encarnar para ser capaces de realizar sus objetivos en el universo material. Mientras el alma encarnada persigue una libertad imaginaria, él/ella imita a Dios, cambia muchos cuerpos y experimenta aventuras. Finalmente, después de repetidamente haber experimentado la felicidad temporal material y agonías, él/ella se aburre con la vida en el universo material. Así un día él/ella se despierta y comienza a su naturaleza verdadera espiritual, quiere volver al universo espiritual y ejerce el esfuerzo para actualizar este objetivo. La ciencia de Yoga y la práctica son un billete de ida y vuelta para el alma para pasar del universo material al universo espiritual. Por esta razón, cuando el universo material fue creado, ante todo dieron a la ciencia de Yoga a las almas que estaban allí. Esto es la ciencia más importante porque las almas pueden escaparse del mundo material mediante esta ciencia y volver al universo espiritual. El universo material esta creado y destruido en ciclos eternos. Cuando el universo material se materializa de nuevo, aquellas almas que no han sido capaces de volver al universo espiritual encarnan y siguen su educación. El Sistema de Yoga Original existe de modo que las almas puedan escaparse de estos ciclos eternos. La tierra se renova alrededor de cada 5 o 6 millones de años. Estas renovaciones han ocurrido en forma de inundaciones. Después de que el agua retrocedió, la vida sobre la tierra comenzó otra vez. Después del establecimiento de equilibrio de vida sobre la tierra, la gente bajó de un sistema de planeta más alto y trajo el Yoga y otro conocimiento con ellos. Esta gente hablaba el idioma Sánscrito y el conocimiento se llamaba Veda. Así la primera civilización sobre la tierra comenzó. El nombre de esta civilización era la Civilización Ari. La palabra Ari quiere decir ' la persona iluminada’. El Aris la gente iluminada, la civilización Ari quiere decir ' la sociedad de la gente iluminada’. La palabra Ari no es el nombre de una raza o la tribu. La gente de la civilización Ari practicó las técnicas de Yoga, dominó el cuerpo, la mente y emociones, y estaban en el contacto continuo con el Conocimiento Universal sin separarse de la naturaleza. La memoria de los Ari era tan poderosa que una vez que ellos oyeron algo, nunca lo olvidaron. Es por eso que ellos no tenían ninguna necesidad de la información escrita, es decir ellos no necesitaron libros. La ciencia de Yoga fue transmitida oralmente del maestro al aprendiz durante unos millones de años. En aquel tiempo los continentes fueron unidos como uno y la civilización Ari gobernó el mundo entero. Es por eso que hay palabras Sánscrita en todas las lenguas en nuestro mundo. Cuando estudiamos las civilizaciones antiguas de nuestro mundo, podemos ver que ellos han venido todos del mismo origen. Las posturas de yoga están grabadas sobre reliquias encontradas en excavaciones en las partes diferentes del mundo.

## Capítulo 4 : Las fuentes de Yoga

La filosofía de Yoga, que ha sido pasado oralmente en generaciones innumerables desde la creación del universo, se parece a una respiración, el organismo de vida que conserva su integridad. . En cierta época la gente tenía una memoria tan poderosa que un aprendiz nunca olvidaba lo que su maestro decía. Sin embargo como el período Kali-Yuga en el que estamos viviendo la memoria de la gente comenzó a debilitarse. Como la memoria de la humanidad se debilitó y su necesidad de la información escrita aumentó, los primeros libros fueron escritos hace aproximadamente 5-6 mil años. Estos libros fueron escritos en el idioma Sánscrito. El significado de la palabra Sánscrita es 'aprendido' 'o noble'.

En la primera vez los cuatro Veda fueron escritos:

1. *Rig Veda*
2. *Sama Veda*
3. *Yajur Veda*
4. *Atharva Veda*

Después de que estos cuatro libros de Veda fueron escritos, el sujeto de ellos fueron explicados detalladamente en los libros de subsecuentes: Brahmana, Aranyaka, y Upanishada. Después de estos, el libro Purana que explicó la historia del universo, y el libro Itihasa que describió la tierra, fueron escritos. La referencia al yoga puede ser vista en todos estos libros. Aunque el Yoga no sea tratado bajo un título separado, la información sobre el yoga está presente en todos estos libros. Para totalmente comprender la ciencia de yoga, hay que estudiar todos estos libros. Como el tiempo pasó esto se hizo una tarea difícil; así hace aproximadamente dos mil años Patanjali escribió el libro Yoga Sutra en el cual él con concisión cubrió la filosofía de Yoga. Patanjali resumió la ciencia de Yoga como está en la literatura Veda,ha explicado el sistema de Yoga sin entrar en el detalle en su libro. El yoga fue explicado como Ashtanga en este libro, es decir como un camino de ocho pasos.

La palabra Ashtanga es una combinación de dos palabras: Ashta y Anga. La palabra Ashta quiere decir ocho; Anga quiere decir 'la parte', 'la división', 'o la rama'. Entonces el Yoga consiste en ocho divisiones. Porque yoga desarrolla a una persona y la prepara para la ascensión, la palabra Anga también puede ser interpretada como 'el paso'. Por eso Yoga esta llamado como un camino de ocho pasos. Como un resultado de esto, el Sistema de Yoga Original empezó llamar como Ashtanga Yoga, así el nombre del Sistema de Yoga Original se convirtió al Ashtanga Yoga y esto es el nombre del Yoga verdadero. Sin embargo esto no es la clase " de ashtanga yoga " de nuestro día presente que consiste en muchos ejercicios rigurosos llega a herir la gente. Algunas sectas religiosas se presentan como Asthanga yoga. Hay que ser cuidadoso para las sectas religiosas que actúan bajo el nombre de Yoga.

## Capítulo 5 : Yama - Control de Acción Universal

El primer paso del Sistema de Yoga Original esta llamado Yama. La palabra en sánscrita Yama quiere decir 'el control'. Yama es la primera etapa del proceso de desarrollar la energía de control. Este paso es la fundación del Sistema de Yoga Original. Los principios de Yama son eternos y más allá de la raza, el tiempo y el espacio. En el paso de Yama, las prácticas individuales los principios más importantes más allá de religión, nación, edad, género, y tiempo. Desde un amplio punto de vista filosófico, la palabra Yama puede ser interpretada como ' la purificación de los negativos. Practicando Yama, una persona controla sus acciones y así se escapa de influencias negativas o dañosas. Deben limpiar a un individuo de todas las ideas negativas, palabras y acciones para ser capaces de desarrollarse y desarrollarse espiritualmente también. Para hacer esto, la persona ante todo debe practicar el Ahimsa (ninguna violencia) el principio. El aspecto de acción universal de la vida de una persona está desarrollado en la etapa Yama.

Esta etapa está basada en 10 principios:

1. Ahimsa - (Ninguna violencia) Control de Violencia

2. Satya - (Honestidad) Control de Mentira

3. Asteya - (Ningún Robo) Control de Posesión

4. Brahmacharya - Control de Energía Sexual

5. Aparigraha - (Ninguna Acumulación) Control de Acumulación

6. Daya - (Compasión) Control de Odio

7. Kshama - (Perdonando) Control de Enfado

8. Dhriti - (Resistencia) Control de Debilidad

9. Mitahara - (Moderación) Control de Exceso

10. Arjava - (Exactitud) Control de Error

La práctica de estos principios tiene una influencia positiva sobre el estado psicológico de una persona. Un individuo alcanza cuatro objetivos con estas prácticas:

1. La energía negativa es expulsada.

2. Los canales de energía son purificados.

3. La energía aumenta en el cuerpo.

4. La energía acumulada conduce al bienestar físico y el desarrollo espiritual.

Si el individuo no cumple con los principios Yama, su energía estará dispersada y los canales de energía quedan bloqueados. Cuando estos principios son practicados, los bloques de energía son resueltos, flujos de energía libremente en el cuerpo, y la energía acumulada conduce al desarrollo personal.

Los principios de Yama se practican en tres niveles:

1. Baudhika: mental

2. Vachika: verbal

3. Sharirik: físico

### Ahimsa (Ninguna violencia)

La palabra Ahimsa está formada del prefijo A significa 'no' y la palabra Himsa que quiere decir ' matar ' 'o la violencia', y se usa en el sentido de ' ninguna violencia. El individuo debería abstenerse de todas las clases de violencia en sus pensamientos, discurso y acciones porque la violencia tiene un efecto negativo sobre la inteligencia humana y previene el desarrollo.

## Capítulo 6 : Niyama - Control de Acción Personal

El segundo paso del Sistema de Yoga Original esta llamado Niyama. El prefijo Ni ha sido añadido a la palabra Yama que quiere decir 'el control'. En Sanscrito, Ni quiere decir 'el carácter decisivo'. Por eso Niyama quiere decir ' el control definido'. En la etapa Niyama, una persona desarrolla el aspecto de acción personal de su vida.

Esta etapa está basada en 10 principios:

1. Shaucha - (Limpieza) control de Suciedad

2. Santosha - (Contentarse) control de Avidez

3. Tapas - (Aislamiento) control de Exceso

4. Svadhyaya - (Educación) control de Ignorancia

5. Ishvara Pranidhana - (Percepción de los Supremos Ser) control de Percepción

6. Astikya - (Lealtad) control de Devoción

7. Dana - (Caridad) control de Egoísmo

8. Hri - (Modestia) control de Orgullo

9. Mati - (Análisis) control de Pensamiento

10. Vrata - (Juramento) control de Fluctuación –Variabilidad

Cada uno de los diez principios de Yama y los pasos de Niyama están explicados en los libros: Darshana Upanishada, Gandharva Tantra, y Agni Purana. En estos dos primeros pasos del sistema de Yoga, emociones, pensamientos y acciones están analizados y tomados en el control. La persona ya no esta más como un esclavo de sus emociones, pensamientos y acciones, pero se hace el dueño de ellos. Esto es el principio de controlar el destino. El proceso de supervisión y control se desarrolla naturalmente. El individuo trata de controlar sus emociones, pensamientos y acciones por sólo analizándolos sin hacer presión sobre él/ella.

El paso de Niyama puede ser interpretado como ' el refuerzo de los aspectos positivos. El individuo debería deshacerse de calidades negativas y reforzar calidades positivas sobre el camino de Yoga. La práctica de los principios Yama son universales, mientras la práctica de los principios Niyama son personales.

Cuando se practica los principios Niyama, el individuo alcanza las habilidades siguientes:

1. Recogimiento de energía de vida de la fuente cósmica al cuerpo

2. Dirigiendo esta energía a los centros más bajos de energía

3. Utilización la energía de vida para equilibrar los centros de energía

4. Elevando esta energía hacia los centros de energías más alto.

Los principios de Niyama son prácticas personales que implican al individuo por si solo (mirada interior). Mediante estos principios, los sentidos y órganos sensoriales están controlados.

### Shaucha (Limpieza)

El primero de los principios Niyama es el principio Shaucha. La palabra en sánscrita Shaucha quiere decir 'la limpieza'. La suciedad está controlada mediante este principio. La limpieza está actualizada en dos niveles: externo e interno.

## Capítulo 7 Asana - Técnicas de Posturas

El tercer paso del Sistema de Yoga Original es llamado Asana. La palabra Sanscrita Asana quiere decir 'el soporte', 'posturas', 'o la posición'. Para expresarlo en términos generales, Asana quiere decir la práctica de una posición prolongada, cómoda, y relajada especial. Asana es descrito en viejos textos como ' la firma y complaciendo’. Asana quiere decir el estado de vida necesario para un individuo para permanecer tranquilo, relajada. Las posturas son practicadas de modo que el individuo pueda desarrollar la habilidad de sesión cómodamente para una duración prolongada en una posición. Esto es para ser utilizado más adelante en la práctica de meditación. Por otra parte,los canales de energía y centros en el cuerpo se activa y el trabajo como consecuencia de estas posiciones específicas del cuerpo. Por tanto, aumenta la conciencia del individuo y una base firme se establece para descubrir el cuerpo, mente y alma. Practicar las posturas no sólo conduce a un control físico, sino también para alcanzar la mente y el control de la energía. Las Asanas son beneficiosos para: los huesos, músculos, articulaciones, glándulas,cardiovascular, nervioso, digestivo, circulatorio, linfático, excretor, las corrientes de energía, mente y alma. Las posturas son prácticas psicosomáticas que fortalecer y equilibrar el sistema nervioso, y llevar la mente a un estado de armonía y tranquilidad. La sensación de la alegría, la claridad mental, la relajación, libertad interior y la paz de la mente son algunos de los efectos de estas prácticas.

Como una casa protege a una persona por el calor del sol, las Asanas protegen a una persona de la fiebre de las enfermedades. Las posturas de sentar las bases para la salud. Los detalles importantes de las técnicas de asanas se mantienen en secreto para que la gente del mundo no será capaz de hacer daño a sí mismos y a otros.

Practicar las técnicas de asana son eficaces para una postura correcta, para salud y para el cuerpo y obtener una sensación de ligereza. Las corrientes de energía del cuerpo conocido como Ida y Pingala se equilibran. Estas corrientes están equilibradas y la energía cuando una persona está sana y los malos cuando están fuera de balance. Practicar las posturas conduce a la resistencia física y la dirección de la energía a cada punto del cuerpo. Las toxinas en el cuerpo son expulsados, la vivacidad del organismo se gana, y se desarrolla el sistema nervioso. Una persona se siente con más energía y relajado al mismo tiempo. Está libre de tensiones internas, resulta más fácil hacer frente a las tensiones de la vida moderna externa creciente.  
Las Asanas para crear una armonía entre el cuerpo y la mente de modo que la completa relajación física y mental se puede lograr. La práctica regular de yoga rejuvenece las posiciones de todo el sistema fisiológico. Las posturas son realmente importantes para el organismo y para desarrollar su resistencia contra las enfermedades y proteger la salud humana. Afectar los sistemas endocrino y nervioso, principalmente en las asanas. Ya que todos los sistemas en el organismo son interconectados entre otros efectos, positivos en estos dos sistemas conduce a la retransmisión de los mismos efectos positivos a los otros sistemas.

## Capítulo 8 : Pranayama - Técnicas de respiración y la Bioenergía

La cuarta etapa del Sistema de Yoga original se llama Pranayama. Pranayama es una combinación de dos palabras: Prana y Ayama. La palabra Prana significa "energía", que significa la palabra Ayama el «control». En consecuencia, el pranayama significa la palabra "control de la energía".  
Además, la palabra Prana significa "respirar" o "aliento", el Ayama palabra significa 'mantener'. Así, la palabra Pranayama, también significa "contener la respiración".  
Por otra parte, los significados de la palabra prana también 'la vida', 'animación', 'viento', y 'poder'. Ayama La palabra también significa "prolongar", "ampliar" y "se extendió a '. Estas explicaciones se puede entender desde el As, todas las funciones se fortaleció la respiración, Pranayama durante la prolongada y controlada.  
Otro significado de la palabra Prana es la "energía cósmica" o "energía vital".Prana se define como la "energía cósmica", éste es un tipo extremadamente finas de energía que está presente en todas partes a través del espacio. Prana también se define como "energía vital", debido al hecho de que las funciones del cuerpo de la vida dependen de esta energía. Prana circula dentro del organismo y soporta todas las funciones vitales del organismo, para hablar en términos de la terminología moderna, puede ser llamado "Bioenergía".  
Explicar la palabra prana es tan difícil como explicar el universo en sí mismo. Prana es la energía fundamental que se extiende a lo largo de todo el espacio y penetra en las dimensiones del universo. Prana está presente en la base de las energías físicas, mentales, intelectuales y sexuales. Prana es la fuente de todas las vibraciones de energía. Prana es la base de todas las energías físicas: calor, luz, gravedad, magnetismo y la electricidad. El secreto, o la energía potencial que está presente en todos los seres vivos y que emerge en momentos de peligro es el justo la cantidad correcta de energía conocida como prana. Prana es la fuerza que pone todo en movimiento. Prana es la causa de la actualización de los procesos de creación, protección y destrucción.Fuerza, facultades, poder, vitalidad, y la vida surgen por medio de Prana.  
Prana es la energía del líquido nutriente que alimenta las raíces del árbol de la vida.Prana es el alimento de vida de todos los seres vivientes en el universo. Los seresvivos nacen por medio de esta energía, en vivo por medio de esta energía y cuando el cuerpo muere, la energía individual con la unidad de la energía cósmica. Pranaes el centro de la vida de la rueda. Prana es la base de todo en el universo. Prana penetra en el sol, la luna, la tierra, las nubes, el viento y todas las formas materiales.

## Capítulo 9 : Pratyahara - Técnicas Astral

La quinta etapa del Sistema de Yoga original se llama Pratyahara. Pratyahara La palabra sánscrita significa "retirada", "separación" o "abandono". De un más amplio "punto de vista, el Pratyahara palabra significa" la retirada de los sentidosde los objetos materiales. Sus sentidos cuando las mentes de las personas y los intelectuales, a rendirse y someterse a ellos, su desarrollo está obstruido.  
Por medio de ciertas técnicas en el paso de Pratyahara, el individuo se retira a sus  sentidos y toma el control de los sentidos de los objetos materiales. POR LO TANTO él / ella se convierte en libertad de ser esclavo de su sentidos. Toman completamente bajo control en la quinta etapa del sistema de Yoga.  
Pratyahara de los sentidos y las prácticas de la dirección de llevar a un natural en lugar de llegar a un estado más allá de que las representan, detener, o suprimirlos.Esta práctica consiste en la calma abajo de los sentidos debe fijarse de manera que la vida fuera de foco y con una mayor atención.

Pratyahara se actualiza en cuatro pasos:  
  
1. Yatamana  
2. Vyatireka-  
3. Eka Indriya  
4. Vashikara

La explicación detallada del significado de los Yatamana, vyatireka, Indriya Eka, y las etapas Vashikara se dará en el libro Yoga: Pratyahara - Técnicas Astral. Los efectos externos y ayudar a proteger el cuerpo de las técnicas de Pratyahara en la energía interior fluya sin obstrucciones. En lugar de estas técnicas en por medio de, la mente se serena, se hace más clara la concentración, fortalece el enfoque interno y de los acontecimientos en el mundo exterior ya no molesta a la persona.Los órganos sensoriales (lengua, nariz, oídos, ojos y piel) retirar desde el exterior hacia el centro para observar el mundo interior.  
Los órganos sensoriales tienen extensiones como la antena en un nivel energético.Estas extensiones como los tentáculos de un pulpo para recorrer a fin de alcanzarlos objetos materiales. Esto perturba la mente y deja al individuo sin protección contra las influencias externas conmoción. Las extensiones de energía de los órganos sensoriales retirar por medio de técnicas de Pratyahara, la mente se relaja y el individuo se centra en su mundo interior.  
Pratyahara se logra cuando el individuo se dedica a lo que él / ella se está centrando en la medida en que él / ella no puede ser consciente de los estímulos externos, y no percibe ningún sonido, la visión o el olor. El individuo se centra en el interior y utiliza el cuerpo como las influencias de las técnicas de yoga en un laboratorio experimental. Así es el proceso de auto-descubrimiento y la evolución que ha experimentado a un nivel más puro y más detallada.

## Capítulo 10 : Dharana - Técnicas de Concentración

Cuando las acciones se toman bajo control por medio de los principios de Yama y Niyama, el cuerpo se fortalece por medio de las técnicas de Asana, Pranayama, la mente se limpia por medio de los sentidos se toman bajo control por medio de Pratyahara, el individuo llega a la sexta etapa del sistema de Yoga.

La sexta etapa del Sistema de Yoga Original se conoce como Dharana. Dharana es la primera etapa de control mental. La raíz de la palabra en sánscrito es la palabra dhri. Dhri, esta palabra significa "mantener". El proceso de Dharana es mantener la mente en un objeto. La mente debe mantenerse en el salto de un objeto a otro objeto y prevenir. Por esta razón, Dharana es el proceso de concentración de la mente en un objeto. La concentración mental, es decir, dharana, está más allá de las emociones, pensamientos, deseos y comportamientos.  
Las técnicas de dharana son para desarrollar la habilidad de enfoque sin romper la concentración de uno, y llevar la energía y la concentración de la profundidad interior de un individuo. Dharana se define como el enfoque continuo de la mente en un objeto único para un momento determinado. De acuerdo con el sistema de yoga, la concentración se actualiza cuando la mente se concentra en un objeto sin desviar la atención durante 12 segundos.  
El individuo estudios de las funciones mentales y tiene bajo control mediante la práctica de las técnicas de concentración en el paso de la Dharana. En esta etapa, el individuo aprende a concentrarse por completo en un objeto o una actividad. La mente debe alcanzar para poder lograr el silencio de profunda concentración.

### Alcanzar el silencio mental

Para alcanzar el silencio mental, se acosta boca arriba en el suelo en la posición Shavasana. Estar completamente relajado. Práctica de Pranayama y Pratyahara. Enfoca tu mente en la respiración. Déjese en falta de aire natural cada vez que exhalas y escuchar el silencio mental. Si algún pensamiento entra en su mente, no aferrarse a ella, al igual que ver y dejar pasar.  
Si los flujos de pensamiento continuar, simplemente verlos y no deje que su mente habitan en ellos. Ser un observador silencioso. Después de un tiempo, el flujo de pensamientos extremos y visiones diferentes se pueden ver. No se aferran a estas visiones, sólo tiene que ver y dejar pasar.

De esta manera su mente comenzará a sumergirse en el silencio natural. Usted puede quedarse dormido durante el proceso. No luches contra el sueño, relájese por completo. Usted puede soñar, no aferrarse a los sueños, deja que pase de largo.  
Cuando usted se despierta, mantener su mente en la frontera del sueño y la conciencia y seguir a sumergirse en el silencio. Cuando la mente alcanza el silencio universal, ya no escucha los sonidos del exterior. Usted se sentirá muy relajado, alegre y ligero. Puede hacer un viaje mental a cualquiera de las dimensiones en el universo durante este tiempo.

## Capítulo 11 : Dhyana - Técnicas de meditación

La séptima etapa del Sistema de Yoga original se llama Dhyana. Dhyana es la segunda etapa de control mental. La raíz de la palabra sánscrita Dhyana es la Dhyai palabra. "Una profunda concentración" que significa la palabra Dhyai o "meditación". Por lo tanto, Dhyana es el proceso de celebración continua e interrumpida de una imagen de la conciencia por medio de una profunda concentración. Dhyana se alcanza cuando la concentración se ve profunda por mantener una imagen de manera interrumpida y continua en la conciencia por un período de tiempo suficiente. Esta concentración profunda continua e interrumpida es la explicación del proceso de la meditación. De acuerdo con el sistema Yoga, si la concentración tiene una duración de 144 segundos sin desviar la atención, la meditación se actualiza.

Dhyana es el estado de concentración profunda continua e interrumpida, que es la meditación. En el Dharana (concentración) del estado, la mente todavía se sumerge en los pensamientos y se aleja de la concentración, mientras que en la Dhyana (meditación) del estado, la mente está bajo control y no se desvía del objeto de la concentración. Por lo tanto, la concentración profunda o Dhyana o meditación interrumpida continúa sin parar durante horas.  
Dhyana (meditación) se diferencia del anterior Dharana (concentración) paso por la habilidad de concentrarse se ha agudizado y en desarrollo. El foco ya no está en un solo objeto, pero se ha extendido a toda la conciencia. La mente se convierte en silencio durante Dhyana, el flujo de pensamientos finales y la serenidad que se experimenta.

En general, la mente está fragmentada y dispersa, sino que es al mismo tiempo llena de muchos pensamientos y de trabajo continuo. En esta situación parece imposible concentrarse en un solo objeto. Por medio de las técnicas de Dhyana, es posible obtener la energía mental y dirigirla hacia un objeto.  
El individuo no obliga a su mente a concentrarse durante la meditación, ya que la mente está bajo control y en paz, que se centra en el objeto elegido y no se desprenden de ella. Debido a esta razón, es imposible practicar la verdadera meditación sin antes practicar las técnicas dadas en los seis primeros pasos del sistema de Yoga. El llamado conjurado "meditación" métodos que se han generalizado en la actualidad nada que ver con la verdadera meditación llamada Dhyana.

Otra regla importante de la meditación: Para que la energía pueda fluir libremente en el canal Sushumna Nadi y para que el individuo no conciliar el sueño, la meditación se debe hacer siempre en Padmasana, Siddhasana u otras posiciones de sentado en la parte de atrás está en posición vertical (Para más detalles consulte el libro Yoga: Asanas - Posiciones). Algunos Dharana (concentración) las técnicas se puede hacer mientras está acostado sobre la espalda, pero las técnicas de Dhyana (meditación) siempre se debe practicar mientras está sentado con la espalda erguida. Esto se debe a que el individuo debe permanecer consciente durante la meditación.

## Capítulo 12 : Samadhi - Técnicas Supermeditación

El octavo paso del sistema de yoga original se llama Samadhi. Samadhi es la tercera etapa del control mental. La palabra sánscrita Dhi es la raíz de la palabra Samadhi. La palabra Dhi significa 'meditación'.y Samadhi es una combinación de dos palabras: Sam y Dhi. La palabra significa Sam 'super' o 'superior', la palabra Samadhi significa "supermeditation. Samadhi es el proceso de forma interrumpida con un objeto en la mente. De acuerdo con el sistema de yoga, la meditación, si tiene una duración de 1.728 segundos (que es de 29 minutos), supermeditation se actualiza.  
  
En la última etapa de Dhyana (meditación) llega a un clímax. La meditación está tan profunda en este punto que la conciencia no se desprenda del objeto en el enfoque y, de hecho, desaparece el sentimiento de sí mismo. Este estado está llamado Samadhi (supermeditación). Según el Sistema de Yoga Original, si supermeditación tiene una duración de 48 minutos sin desviación o disminución de la atención, Kaivalya se actualiza. La palabra sánscrita Kaivalya significa "Libertad espiritual". En el estado de Kaivalya, el individuo sobrepasa las fronteras de la energía material y las experiencias del alma más allá de la materia. Él / ella se ha emancipado de la esclavitud material y disfruta de la libertad espiritual.

Una corriente secta hindú de nuestros días se presenta como "kaivalya yoga" para ocultar su verdadera identidad. Mediante el uso de las llamadas prácticas "yoga" como reclamo, esta secta lava cerebros de la gente con sus creencias dañinas.  
Controlado inhalar y exhalar trae la calma y paz. La mente en paz se concentra y se estabiliza. La mente se estabiliza capaz de concentrarse en la luz espiritual interior. Así, el individuo comienza a centrarse en los objetos materiales y al final se centra en los objetos espirituales. Al igual que un cristal natural adquiere los colores de los objetos que lo rodean, cuando la mente alcanza el silencio, que toma la forma de los objetos que se concentra. Durante este tiempo, el que sabe, el conocimiento y el objeto de conocimiento se hacen uno. Este punto culminante de la meditación está llamado Samadhi (supermeditación).  
Concentrar la mente en un objeto específico es dharana, que es la concentración. La concentración continua e interrumpida es Dhyana, que es la meditación. Cuando la mente se sumerge en sí mismo real y pierde el sentido de la distinción de ser individual, Samadhi, que es supermeditation se actualiza. Cuando la concentración, la meditación y supermeditación se practican uno tras otro, samyama se actualiza. Concentrar la mente en un objeto y pasar los pasos Dharana, Dhyana y Samadhi se llama samyama, estos tres pasos juntos se conocen como SAMYAMA.

## Conclusión

La práctica es muy importante en el camino de Yoga. La semilla debe ser apretado para que el aceite que sale de ella. La madera debe ser caliente para que el fuego en el que puede ir en llamas y llegar a la superficie. Del mismo modo, el yoga debe ser practicado con regularidad para que el fuego espiritual en el individuo pueda salir. Si una persona joven, viejo, o incluso enfermo, débil o paralizado continuamente sigue las prácticas de las técnicas de yoga, él / ella puede alcanzar a la perfección. El secreto del éxito es constante y la práctica regular. Si las técnicas de yoga se practica con regularidad, se puede lograr la armonía de la mente y el cuerpo, físico, emocional, mental, nervioso y espiritual, la paz interior y la serenidad. Es de vital importancia que se dé por vencido y continuar los esfuerzos de uno. Uno ni siquiera puede orinar o defecar sin hacer esfuerzo. Nadie puede ayudar a una persona que no se haga todos los esfuerzos. Incluso el maestro más capaz no puede hacer nada para que una persona perezosa ascender.  
Es esencialmente importante tener paciencia en el camino de yoga. Es imposible que una persona impaciente para avanzar en el camino de yoga. Yoga debe ser practicado lentamente y con cuidado. Si las técnicas se práctica correctamente en su forma original, él / ella incluso puede lograr resultados positivos en su primer intento.

La práctica no será perfecta en el comienzo, lo que es natural. Su práctica se convertirá en el tiempo perfecto. Usted lo hará mejor cada día. La perfección vendrá por sí solo. La paciencia y la atención son los secretos de forma ascendente por el camino del yoga.  
Algunas personas dicen que una persona debe renunciar a todo por el camino del yoga. Este dicho está mal. Un yogui no abandona el mundo o los beneficios del mundo. Un yogui abandona las cosas negativas, cosas que inhiben el desarrollo de una persona y sus ruinas de su salud. Un Yogui no da seguimiento a las acciones. Un yogui abandona esas actividades que son perjudiciales para las personas y trabaja para el desarrollo de la sociedad.  
Similar a un diamante que ha sido bien formado y tiene muchas caras o facetas, así como cada faceta refleja un color diferente, cada aspecto de la palabra yoga refleja diferencias sutiles de significado, y muestra los diferentes aspectos de todos los campos de los esfuerzos de los pueblos "para lograr la paz interior y felicidad.

El yoga es el sistema universal de progreso, que calma la mente perturbada y dirige la energía a los canales constructivo, positivo, beneficioso y creativo. Similar a un río poderoso que se convirtió en un estado útil a través de métodos correctos y mediante la construcción de presas y canales, cuando la mente está correctamente controlada por medio de técnicas de yoga, se crea un tesoro de tranquilidad y produce energía en abundancia para una persona de ascender.  
Hay Margas diferentes para ascender de acuerdo con la naturaleza de una persona. La palabra sánscrita Marga significa 'ruta'. Así, diferentes caminos para el ascenso se han dado de acuerdo con los talentos y las inclinaciones.  
Hay cuatro caminos fundamentales para que una persona de ascender y evolucionar.

1. *Karma Marga*
2. *Bhakti Marga*
3. *Jnana Marga*
4. *Yoga Marga*
5. Para la persona activa y dinámica, Karma Marga, el "camino de la acción" se ha propuesto. Una persona que está haciendo el trabajo de su deber y de la mejor manera puede ascender por este camino. Este camino es para las personas que dan prioridad a sus trabajos y deberes.
6. Para la persona sensible y emocional, Bhakti Marga, el "camino del amor" se ha propuesto. Una persona, dirigiendo su lealtad y amor hacia el Alma Universal, puede ascender en este camino. Este camino es para aquellas personas que son emocionales y tienen una inclinación para las ceremonias religiosas y la fe.
7. Para la persona inteligente, Jnana Marga, el "camino del conocimiento" se ha propuesto. Una persona, por la acumulación de conocimientos, el análisis y la investigación, puede ascender en este camino. Este camino es para aquellas personas que tienen una inclinación por la ciencia y las especulaciones mentales.
8. Para la persona trabajadora, muy inteligente y meditativa, Yoga Marga, en otras palabras, el "camino de la integración" se ha propuesto. Una persona que lleva a su cuerpo, mente y alma en perfecta armonía y toma todos los aspectos de la vida bajo el control de ascender en este camino. Este camino es para aquellas personas que cuestionan la vida, que quieren conocer el significado y propósito de la vida, que hacen la investigación sobre el universo, son ambiciosas para evolucionar, y la búsqueda de respuestas a todas las preguntas.

Si una persona sigue otros caminos, él / ella puede ser sumergido en las emociones equıvocadas o de la información incorrecta y desviar de su propio camino, mientras que en el camino del yoga, una persona, tarde o temprano alcanzara la perfección.

La palabra yoga tiene un amplio alcance. Debido al hecho de que esta palabra tiene muchos significados, en el tiempo, algunos filósofos han llegado a utilizar la palabra yoga, en el sentido de "camino". Aparte de esto, es que términos como Karma-yogena (el proceso de vinculación a la acción) y Jnana-yogena (el proceso de vinculación a  
conocimiento) fueron utilizados en la literatura védica, los filósofos comenzaron a utilizar los términos "Karma Yoga", "Bhakti Yoga", "Jnana Yoga" en lugar de Karma Marga, Bhakti Marga y Jnana Marga .

En aquellos tiempos, el término "karma yoga" fue utilizado en lugar de "el camino a la acción", "bhakti yoga" en lugar de "el camino hacia el amor", y "jnana yoga" en lugar de "el camino hacia el conocimiento". Con posterioridad a este periodo, siendo que las acciones, el amor y el conocimiento por sí solos no son suficientes para ascender, las técnicas del Sistema de Yoga Original vino que se practica en estas rutas. Por lo tanto, el paso del tiempo, muchas personas creían que los términos "karma yoga", "bhakti yoga", y "jnana yoga" fueron los diferentes tipos de yoga, y estos términos se han utilizado como tal en los libros.

Recientemente, muchas personas han utilizado este concepto erróneo y para abastecer el mercado con diferentes tipos de los llamados "yoga". Todo tipo de gente no profesional toma ventaja del sistema de yoga original, el extracto de algunas de las técnicas de este sistema, añadieron un poco de las cosas que evoca y les dan nombres diferentes, afirman que han desarrollado un nuevo tipo de "yoga".

Así, el tipo de los llamados "yoga" van en aumento. Lo más peligroso es que estas personas no son profesionales han añadido métodos dañinos que han evocado en sus propias mentes y se han convertido en algo yoga totalmente desconocido. Todo el mundo debería usar su propia inteligencia y evitar esos tipos de "yoga". Si usted no quiere hacerse daño, entonces no trate de esa práctica de "yoga" y las técnicas de "meditación".

El Sistema de Yoga Original es un camino de ocho pasos del progreso individual y ascenso. En el primer paso, Yama y el segundo paso, Niyama, el individuo aprende a controlar sus pasiones y emociones, y para vivir en armonía con la sociedad  
En el tercer paso Asana, el individuo aprende a hacer su cuerpo sano y fuerte, cómo vivir en armonía con la naturaleza, manteniendo su cuerpo bajo control y por lo que es una herramienta beneficiosa para su alma. Estos tres pasos se denominan Bahiranga Sadhana, el sentido de que es "trabajo externo".

En el cuarto paso Pranayama, y el quinto paso, Pratyahara, el individuo aprende a controlar su respiración el/ ella, para revitalizar su bioenergía, para controlar sus sentidos y la mente. Esta es la emancipación de los sentidos y la mente de la cautividad de objetos materiales. Estos dos pasos son llamados Antaranga Sadhana, que significa "trabajo interno".

En el sexto paso, Dharana, séptimo paso, Dhyana, y el octavo paso, Samadhi, el individuo, por lograr el control total sobre su mente, el intelecto y el ego, llega al alma. El individuo comprende las cualidades de su alma y el alma universal, él / ella llega a la armonía con su propia alma y el alma universal. Estos pasos se denominan Antaratma Sadhana, que significa "trabajo espiritual".

El yoga es un sistema universal que completa las necesidades de todo tipo de personas. El yoga es un sistema que ayuda a una persona para completar su progreso en todos los aspectos. Una persona puede hacer uso de las técnicas en cualquiera de las etapas del sistema de yoga de acuerdo con sus objetivos, pero esta práctica debe estar de acuerdo con el sistema original.

Por ejemplo, si una persona quiere librarse de cualquier enfermedad o desea trabajar con su cuerpo, entonces él / ella debe practicar los métodos originales en el paso de Asana. No se debe participar en prácticas sencillas de gimnasia presenta bajo el nombre"Yoga". Si una persona quiere practicar la meditación, entonces él / ella debe aprender la técnica de meditación de la yoga de la original, él / ella no debe participar en las prácticas conjurado de la llamada "meditación" asociaciones.

A medida que más gente toma un interés en el yoga, el número de personas que enseñan a aficionados llamado "yoga" aumenta también. Se debe tener especial cuidado de este. Lo que ocurre es, un amateur (no profesional) como profesor de yoga que no tiene la formación adecuada, no se produce beneficios, sólo puede dañar a las personas.

Uno debe aprender las técnicas de Yoga como lo son en la forma original de un maestro de yoga con experiencia que se ha avanzado en los ocho pasos del sistema de yoga. En ese caso, incluso si el individuo no completa su educación e incluso si  
él / ella participa en las prácticas de yoga por un período corto, el esfuerzo realizado no será en vano y el individuo se sentirá los beneficios de las técnicas de yoga para una larga duración.