



**TEMA 2:**  
**EJERCICIOS**  
Practica las  
**8 Ramas**



# PRÁCTICA: LAS 8 RAMAS DEL YOGA

Como hemos aprendido, el camino de ocho ramas de Patanjali es un camino hacia la liberación a través de yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi. Para esta actividad, responde a las preguntas en cada sección a continuación para obtener una comprensión más completa del camino de ocho ramas que se aplica a su vida diaria dentro y fuera de tu esterilla.

## YAMA

1. ¿Cómo puedo practicar la no violencia en mi relación conmigo misma?
2. ¿Cómo puedo practicar la no violencia en mi relación en mi relación con los demás?
3. ¿Cómo puedo practicar la veracidad en mi relación conmigo misma?
4. ¿Cómo puedo practicar la veracidad en mi relación con los demás?

5. ¿Cómo puedo practicar el no robar en mi relación con conmigo misma?
  
6. ¿Cómo puedo practicar el no robar en mi relación con los demás?
  
7. ¿Cómo puedo practicar la moderación en mi relación conmigo misma?
  
8. ¿Cómo puedo practicar la moderación en mi relación conmigo misma?
  
9. ¿Cómo puedo practicar el no acaparamiento en mi relación conmigo misma?
  
10. ¿Cómo puedo practicar el no acaparamiento en mi relación con los demás?

## NIYAMA

1. ¿Cómo puedo practicar la pureza en mi relación conmigo misma?
2. ¿Cómo puedo practicar la pureza en mi relación con los demás?
3. ¿Cómo puedo practicar la satisfacción en mi relación conmigo misma?
4. ¿Cómo puedo practicar la satisfacción en mi relación con los demás?
5. ¿Cómo puedo practicar el entusiasmo en mi relación conmigo misma?

6. ¿Cómo puedo practicar el entusiasmo en mi relación con los demás?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
7. ¿Cómo puedo practicar el autoaprendizaje?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
8. ¿Cómo puedo practicar la compasión en mi relación con los demás?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
9. ¿Cómo puedo practicar la devoción a un poder superior?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
10. ¿Cómo puedo modelar la devoción a un poder superior en mi vida diaria?

## ASANA

1. ¿Cómo puedo practicar cada uno de los yamas en mi práctica de asana?

2. ¿Cómo puedo practicar cada uno de los niyamas en mi práctica de asana? A qué se parece esto?

## **PRANAYAMA**

Considera cómo usas pranayama para cultivar un sentido de calma y satisfacción tanto en tu práctica de asanas como en tu vida diaria.

## **PRATYAHARA**

Considera cómo usas pratyahara tanto en tu práctica de meditación como en tu vida diaria, gestionando tu vida desde el interior, de entro hacia afuera, viviendo más mindfulness.

## **DHARANA, DHYANA, SAMADHI**

Considera cómo usas dharana y dhyana para llegar a tu samadhi, tanto en tu práctica de meditación como en tu vida diaria, en estado de flujo de no hacer, de contemplación, de silencio, de conexión con lo divino.