

Taller

# fundamentos del yoga

---

## YAMAS y NIYAMAS

---

*los dos primeros pilares de la senda del yoga*

**curso 2021-22**







# CONTENIDO

## 01 Introducción

Qué es la senda del yoga  
Qué son los Yamas y Niyamas  
Cómo aplicarlo a mi vida

## 02 YAMAS

- 1. Ahimsa
- 2. Satya
- 3. Asteya
- 4. Brahmacharya
- 5. Aparigraha

## 03 NIYAMAS

- 1. Saucha
- 2. Santosha
- 3. Tapas
- 4. Svadhyaya
- 5. Isvara Pranidhana



A vertical photograph on the left side of the page shows a wooden boardwalk made of horizontal planks. The boardwalk starts in the foreground and curves gently to the left, disappearing into a misty, wooded area. The trees are bare, suggesting autumn or winter. The lighting is soft and warm, with a golden glow from the sun low on the horizon, creating a hazy atmosphere. The right side of the page contains text in a serif font, with some words in bold and italics.

01

# Introducción

*Qué es la senda del yoga  
Qué son los Yamas y Niyamas  
Cómo aplicarlo a mi vida*

La senda es el camino que toda persona realiza en la vida, algunos en busca de su propósito, de su meta. Otros tan solo transitan, sin preguntarse el por qué o para qué...

En yoga hablamos de “**la senda del yoga**” como el camino que hacemos para llegar al Samadhi, ¿y qué es el Samadhi? es el estado más elevado o lo que es lo mismo, la traducción de la palabra yoga: **unión consciente con uno mismo** ¿y para qué queremos alcanzar el Samadhi? Para vivir conscientemente y alcanzar nuestro propósito de vida, ser felices, vivir en abundancia, vivir en plenitud...

Los **Yamas y Niyamas** son los dos primeros pilares dentro de la senda del yoga o también llamada “escalera de Patanjali” y nos recuerdan y enseñan las pautas de conducta con nosotros mismos y con los demás. Pautas que todos conocemos pero que la sociedad de hoy, ha ido desplazando e incluso ignorando.

A través de este taller quiero que vuelvas a poner conciencia sobre estas pautas ya que ellas te ayudarán a ver de que manera te relacionas contigo mismo, pues todo lo que quieres conseguir en tu vida pasa por ver esta relación. Es como tu GPS, que te marca la dirección para llegar a tu destino.



# COMO APLICARLO A MI VIDA



## PRACTICA

Para que puedas sacarle mayor partido a este taller, a parte de la teoría, he dispuesto unos sencillos ejercicios que te ayudarán a profundizar, reflexionar y ver en que punto estas. Es la base para poder hacer cualquier cambio en tu vida, desde un cambio de alimentación y/o cuidado, a la forma de escuchar a los demás y por supuesto a nuestros pensamientos y nuestras emociones...

Te recomiendo que te hagas con una libreta/diario, para escribir tus reflexiones, anotar los cambios que quieres introducir e ir viendo el progreso.

Recuerda que estoy aquí, así que si tienes alguna duda o necesitas alguna aclaración, **ESCRÍBEME**, ¡JUNTOS CRECEMOS!

*Esta es la oportunidad perfecta para explorar, aprender y crecer, dentro y fuera de la esterilla.*