

# అష్టాంగ యోగ ములు

"యోగ ము" అనే అద్భుత ప్రక్రియకి ఎని మిది అంగాలు . వీటినే అష్టాంగ యోగ ములు అంటారు. అపి ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.

## I] యమము

ఈ యమములు ఐదు -

1. అహింస
2. సత్యము
3. ఆస్తియము ( అంటే ఇతరుల సొత్తు, సంపద ఆశించక పోవటం)
4. బ్రహ్మచర్యము
5. అపరిగ్రహము ( అంటే ఇతరులు ఏమిచ్చినా తీసుకోక పోవటం)

## II] నియమము

ఈ నియమములు ఐదు

1. శౌచము
2. సంతోషము
3. తపస్సు
4. సద్గ్రంథ పఠనం
5. ఈశ్వర స్తుతి

### III] ఆసన ము

### IV] ప్రాణాయామ ము

ఈ ప్రాణాయామములు మూడు రకాలు

1. పూరక
2. కుంభక
3. రేచక

### V] ప్రత్యాహార ము

ఐదు బహిరంగ సాధనములు

1. శబ్దము,
2. స్పర్శ,
3. రూపము,
4. రసము,
5. గంధము - వీటి మీదనుంచి బాహ్య ఇంద్రియముల దృష్టి మరల్చి మనస్సుతో ఏకం కావటమే ప్రత్యాహారం

### VI] ధారణ

### VII] ధ్యాన ము

### VIII] సమాధి

Keywords:

yamamu

ee yamamulu aidu -

ahimsa

satyamu

aastEyamu ( anTE itarula sottu, sampada aaSincaka pOvaTam)

brahmacharyamu

aparigrahamu ( anTE itarulu Emiccinaa teesukOkapOvaTam)

niyamamu

ee niyamamulu aidu

Sauchamu

santOshamu

tapassu

sadgrantha paThanam

eeSwara stuti

aasanamu

prANAyAmamu

ee prANAyAmamulu mooDu rakaalu

pooraka

kumbhaka

rEchaka

pratyAhAramu

aidu bahiranga sAdhanamulu - Sabdamu, sparSa, roopamu, rasamu,  
gandhamu - veeTimeedanunci baahya indriyamula dRshTi maralci manassutO

Ekam kaavaTamE pratyahaaram

dhAraNa

dhyAnamu

samAdhi