

UNIVERSIDAD DEL VALLE  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA  
ESCUELA EDUCACIÓN, CULTURA Y COMUNIDAD  
HATHA YOGA

Estudios Clásicos del Yoga

YAMA: Constituye la práctica preliminar en la búsqueda de perfección moral y no presenta ninguna particularidad técnica específica del yoga.

El Yama es conocido como las abstinencias, contenciones o reglas de observación moral, y existen cinco abstinencias.

La primera es el **Ahimsa** (no matar), se refiere a no causar daño alguno a ningún ser viviente, es considerado una purificación exterior que consiste en no causar dolor ni con el pensamiento, palabra, o acción. El practicante deberá asegurarse de seguir una conducta cuidadosamente de que la intención de sus pensamientos y palabras no causen dolor a nadie y que no sean injustas, esto incluye la relación con el medio ambiente que nos rodea.

La segunda es **Satya** (no mentir), se refiere a la prohibición de mentir, en tanto distorsión como exageración de la verdad, inducir al error, falsificar o disfrazar una cosa dando a entender que es otra.

La veracidad implica poner en movimiento la energía más sutil que fluye en nuestro ser y nos conecta con el sí mismo.

La tercera es **Asteya** (no robar), implica no robar físicamente cualquier bien material, no deseare robar, no privar a otros de lo que les pertenece y no planear robar en el futuro. Se refiere al robo por la violencia y por medio del poder del intelecto. No considera solo la sustracción de bienes materiales. Asteya nos indica la destrucción del deseo de robar.

La cuarte es el **Brahmacharya** (contención de la energía sexual), se refiere al conjunto de disciplinas de contención de la energía que nos mantiene en contacto con la energía universal, el verdadero sí mismo. Se trata de frenar la dilapidación de la energía. La contención de la actividad sexual sin un motivo y dirección, genera la supresión del deseo sexual y su trasformación en deseos negativos, como la ira, o en diversas actitudes obsesivas.

En una etapa del desarrollo de la conciencia, la abstinencia podrá repercutir en el desarrollo de una actitud más alerta con nosotros mismos, y en la oportunidad para el manejo de la energía en niveles más sutiles.

La quinta y última es **Aparigraha** (no avaricia), esta regla se refiere a un adecuado manejo de la posesión de bienes materiales y de comodidades físicas en la vida, la no avaricia.

Nuestra vida cotidiana requiere de alimentos, vestido y de un lugar donde vivir, etc. La maestría de los límites materiales objetivos constituye aparigraha,

desarrollar y observar la capacidad de determinar cuándo los bienes materiales o el deseo de tenerlos sustituye a nuestra capacidad de ser o de buscar el contacto con nuestro sí mismo, cuándo los objetos nos producen el placer de olvidarnos de nosotros mismos, de nuestra auténtica identidad.

Material de consulta: PRATHYAHARA el camino de las percepciones, las emociones y los sentimientos en el Yoga "Adrián Marcelli"