

[Open in app](#)

Ashtang Yoga

Eight Limbs of Yoga, an overview



Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD)

Published in ILLUMINATION

2 min read · Just now

[Listen](#)[Share](#)[More](#)

Ashtanga Yoga is based on the eight limbs of yoga as outlined in the Yoga Sutras of Patanjali. It follows a specific philosophy and wisdom of teachings, and the sequence goes from the outer to the inner. Here are the steps:

Yamas (Ethical Disciplines)

- Ahimsa: Non-violence
- Satya: Truthfulness)
- Asteya: Non-stealing
- Brahmacharya: Moderation
- Aparigraha : Non-possessiveness

Niyamas (Observances)

- Saucha: Cleanliness
- Santosha : Contentment
- Tapas : Discipline
- Svadhyaya : Self-study
- Ishvara Pranidhana: Surrender to a higher power

Asanas (Physical Postures)

- Improve flexibility, strength, and balance.

- Reduce stress.
- Examples: Mountain Pose, Downward-Facing Dog, Cobra Pose, Tree Pose, Corpse Pose.

Pranayama (Breath Control)

- Phases: Puraka (Inhalation), Kumbhaka (Retention of breath), Rechaka (Exhalation)
- Types: Anulom Vilom (Alternate Nostril Breathing), Kapalabhati (Skull Shining Breath), Ujjayi Pranayama (Victorious Breath), Bhramari Pranayama (Bee Breath), Sheetali Pranayama (Cooling Breath), Sheetkari Pranayama (Hissing Breath), Nadi Shodhana (Channel Cleaning Breath), Bhastrika Pranayama (Bellows Breath), Surya Bhedana (Right Nostril Breathing), Chandra Bhedana (Left Nostril Breathing) ...

Pratyahara (Withdrawal of the Senses)

- Means “withdrawal of the senses” or “sense withdrawal.”
- Consciously redirecting the attention inward, away from external stimuli.
- Helps to detach from sensory distractions and cultivate inner awareness.
- Prepares the mind for meditation and deeper states of concentration.

Dharana (Concentration)

- Means “concentration” or “focused attention.”
- Directing the mind to a single point of focus.
- The aim is to achieve uninterrupted concentration on an object, mantra, or thought.
- Helps to calm the mind and reduce distractions.
- Prepares the mind for deeper meditation and self-realization.

Dhyana (Meditation)

- Refers to “meditation” or “continuous flow of awareness.”
- Involves a state of deep concentration and contemplation.
- Goes beyond focused attention and enters a state of pure awareness.

- The mind becomes completely absorbed in the object of meditation.
- State of undisturbed tranquility and inner stillness.

Samadhi (Union with the Divine)

- The ultimate state of spiritual realization and union.
- Refers to a state of profound absorption and oneness with the object of meditation.
- The individual self merges with the universal consciousness.
- Samadhi is beyond the limitations of the mind and ego.
- State of pure awareness, devoid of duality and separation.

Below is a visual summary of Ashtang Yoga:



Patanjali

Ashtang Yoga

अय योगानुशासनम् ।

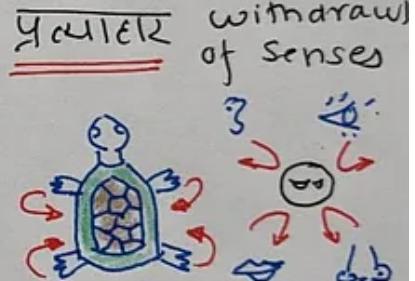
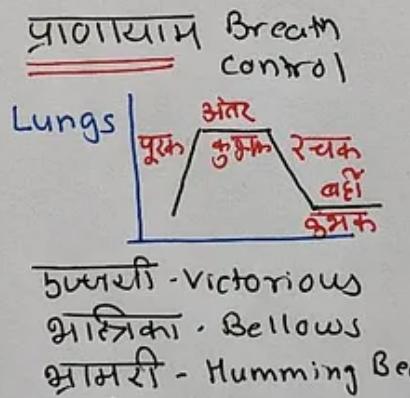
Let's begin practice of Yoga

8 Limbs
of
Yoga

- Yama - Ethical Society Disciplines
 - अहिंसा - Non violence
 - सत्य - Truthfull $1 \neq 2$
 - अस्तेय - Non Stealing
 - व्युत्तमयर्थ - moderation
 - अपरिग्रह - Non-possessiveness

- Niyam - Observance . Personal
 - शोच - cleanliness
 - सत्तोष - Contentment
 - तप्त्वा - Discipline
 - स्वाध्याय - Self-Study
 - देशकृपापूर्ण दान - Surrender to a higher power

- आत्मन Physical Postures
 - स्थिरसुखम् आसनम् ।
 -
 -
 -



- धृति Concentration
 -
 - focusing on single object or thought
 - देशवन्धाद्वित्य धारणा
 -
 - योगसंचितवृत्ति क्रियेषु:
 - Quieting perturbations

- ध्यान meditative absorption
 -
 - meditation happens & not done

State of mind

तत्र प्रत्ययैकतानता
ध्यानम्

योगः कर्मसु कौशलम्

- समाधी Union with Divine

तदेवार्थमाग्निभिर्सं
स्वनुपशुभ्यमि व
समाधी

International

Sketchnote by the Author

Click the picture below to know more about the author of the story

[Summary](#)[Yoga](#)[Future](#)[Habits](#)[Wellness](#)[Edit profile](#)

Written by **Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD)**

854 Followers · Writer for ILLUMINATION

PhD in Geometric Modeling | Google Developer Expert (Machine Learning) | Top Writer 3x (Medium) | More at <https://www.linkedin.com/in/yogeshkulkarni/>

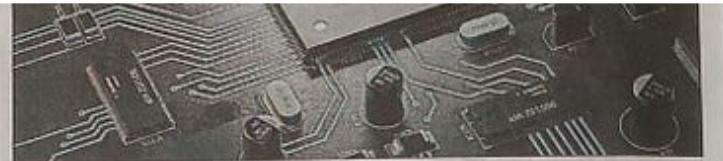
More from **Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD)** and ILLUMINATION



डॉ. योगेश कुलकर्णी

वेगः यात असल्या तरा त्वयं मृत् ह यत्नाना
माहितीच्या सूर्योनिष्ठ्ये आहे. माझी माझिती, माझे लेख,
सार्वजनिक स्वत्वाने आणि कोणीही नामाचम सुखे
झाले आहेत आसा प्रसन मनात मेतो. सधे तर याविषयाता
अनेक पैतृ आहेत. मुख्य मुदा आसा आहे की माझा डेटा
कोणी, कसा आणि माझ्या परवानानीने (किंवा शिवाय)
वापरणे रास्त आहे का?

मी आणि माझा डेटा हे दैत
हक्कहकू संपूर्णत येणार आहे.
जेवढा डिजिटल तंत्रज्ञानाचा
वापर वाढेल तेवढी
आपत्याबद्धली माहिती
डिजिटल-डेटा स्वरूपात
उपलब्ध होणार आहे. तुम्ही
आणि तुमचा डेटा यात खूप
फारकरत नसणार आहे, जणू
डेटा-जंहैताचा प्रवास सुरु
झाल आहे. त्या प्रवासात
आपत्याला संजग राहावे
लागणार आहे.



हल्ल्याचा घोक निर्माण होक शकतो.

संभाव्य घोक भूम्त आपले त्रय्येले की इंटरनेटवर
काहीच यांती निश्चयाची नाही, ई-मेल पाठ्यावयवाच
नाहीत, सोशल मीडिया वापरावचे नाही, तर हेही
चूकच; नाही क? नववीन कल्पनांना, नवीन एम्बेच्या
प्रणालींना डेटाची गत्त असते. ते घोकले तर त्याची
प्रतीक्षीयोंत रोडव्हेल, याला उपर म्हणजे डेटा संरक्षण
आणि सज्जा संभावी. कोणता डेटा खरंच खासगोही
आहे आणि त्यातील काय इतरांनी किंवा 'एआय'ने
पहिले तर चालेल, याचा नीर-धोर असल्याला
पहिले. आपले डेटा सुविळताने आणि सामित्रेश्या
कामाकरिताच वापरला जातेय का, याची खासी
करून याची लुपेल, कोणताची अंधे, वेक्साईंडे,
संग्रहकप्रणालींने आपला डेटा घेतला आपली सज्जा (मुक्त
किंवा खुपी नाही) संभावी विचाराने भेणे आवश्यक ठरते.
इंटर्नेल करण्याच्या वेळेस दाववले जाणार संभावित
(लाग्यसन्स करा) न पाहावच होकर (अंधी) म्हणारे
दावले पाहिले. सर्वसाधारणपणे मोठांक कंपन्या डेटाचा

आणी अंगठ्याचे ठमे इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने खेत्राचाम
तोही आपला डेटाच असतो. हा डेटा योग्याचा व्याप्ती,
दूसरे, अप, मरावरे. इ. आपल्या डेटाचे काय करवार
आहेत याचीपण माहिती आपल्यासा असती पहिले,
डेटाच उपयोग चरोरणाने केल्यास तर तो चांगल्यासाठी
ठक शकतो. एवढाचा वेक्साईंडे तुम्ही पूर्ण केलेला
वस्त्रांमधील पाहून, एप्लीक्रेशनी असेकला
आवडू शकणाऱ्या वस्तू अवृक्ष सुवृक्ष शकते, एकसे रे
किंवा इतर स्वेच्छा पाहू रोनिनान करणे आणेला, त्यांनी
पहिलेल्या असंरुद्धवाणीच्या डेटातरुनव राख्य होते.
वॉटीपोटीसारखी प्रत्याती आणी नावाचासाठी उपर डेक
शकते, त्याला करवाली की, त्याला निजातेला असल्या
सर्वोच्च सार्वजनिक डेटा. त्यामुळे आपले डेटा याच्या
नाही; किंवा सर्व डेटा उपलब्ध करून याच्या हा देनी
टोकाच्या भूमिका झाल्या. सज्जासाठे एक मध्यममार्ग
निवडायला हवा.

भासताप्रमाणे अनेक देशांनी वेगवेगळ्या पद्धतीने
डेटा संरक्षण आणि गोपनीयतेविषयी नियम आणि कायदे



Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD) in Desi Stack

Myself and My Data

The inseparability and concerns about privacy & protection

4 min read · Jun 30



...



Sean Barker, CPT, PN2 in ILLUMINATION

8 Research Proven Ways to Maintain a Fast Metabolism as You Age

What you think you know about metabolism may be wrong

◆ · 6 min read · Jun 28

👏 2.6K

💬 34



...



👤 Jerry Keszka in ILLUMINATION

7 Free Courses From Harvard University That Will Change Your Life

Don't miss the opportunity to gain free knowledge from Harvard University

◆ · 4 min read · Feb 27

👏 8K

💬 97



...



Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD) in Technology Hits

Does ChatGPT really ‘understand’ the language?

Evaluation via bAbi tasks

9 min read · Apr 25

132

7

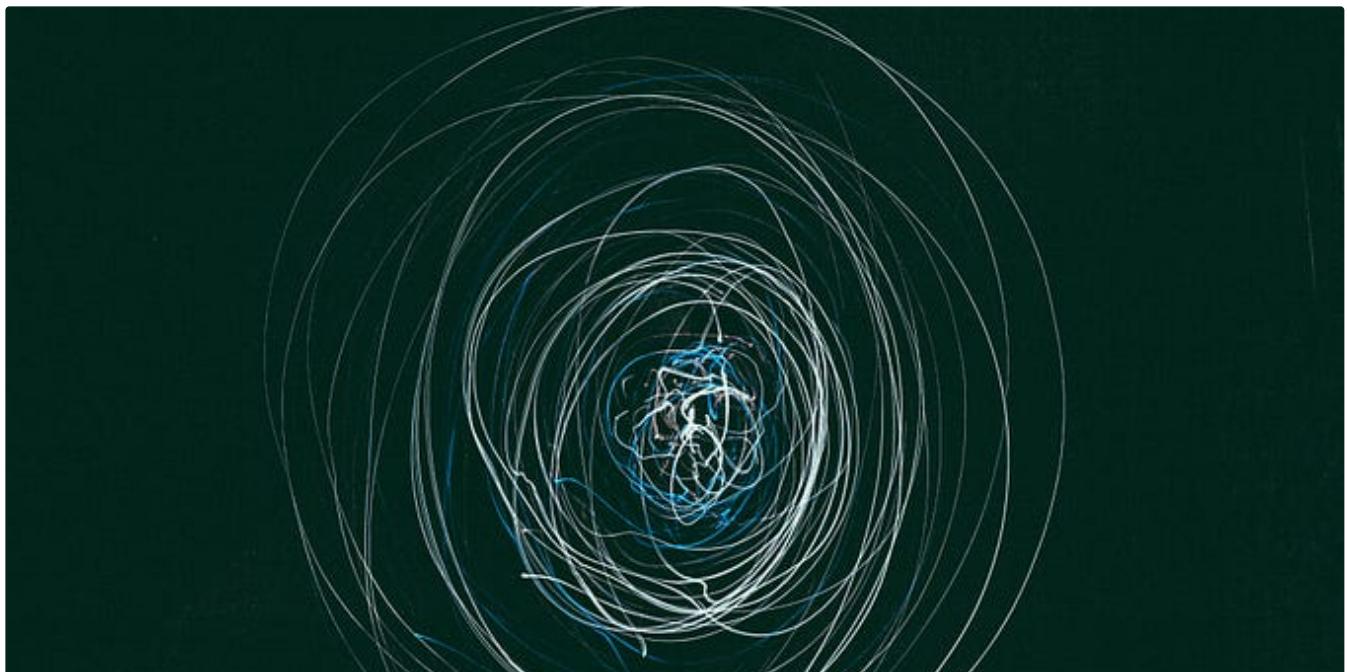


...

See all from Yogesh Haribhau Kulkarni (PhD)

See all from ILLUMINATION

Recommended from Medium

 Brenden Durand

How AI is going to transform leadership

The idea of an AI driven world really makes people uncomfortable, I am one of them. To sit and imagine an automated world designed purely...

3 min read · 5 days ago

 Unbecoming

How My Husband's Sexuality Defined Our Marriage

And the lies I told myself

◆ · 5 min read · May 17

👏 6.8K

💬 66

+

...

Lists



6 Science-Backed Health Stories on Covid, Sleep, and More

6 stories · 22 saves



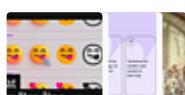
AI Regulation

6 stories · 22 saves



Living Well as a Neurodivergent Person

10 stories · 33 saves



Stories to Help You Grow as a Designer

11 stories · 114 saves



Eva Grape in Heart Affairs

One Month, No Sex— What It Taught Me About My Marriage.

Five lessons anyone married should know.

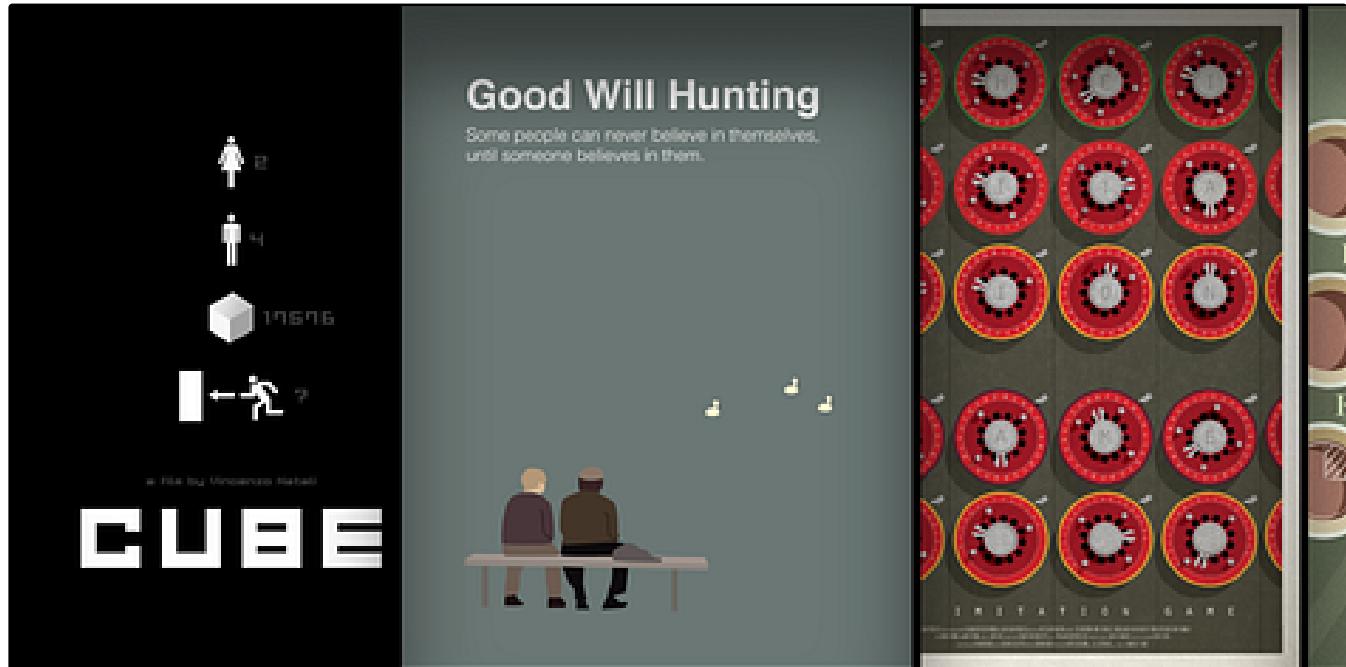
◆ · 7 min read · May 23

3.4K

69



...



Ali

16 Beautiful Math Movies That Everyone Should Watch at Least Once in Their Life

The existential philosopher Merleau Ponty says, “Film is not thought, it is perceived.”

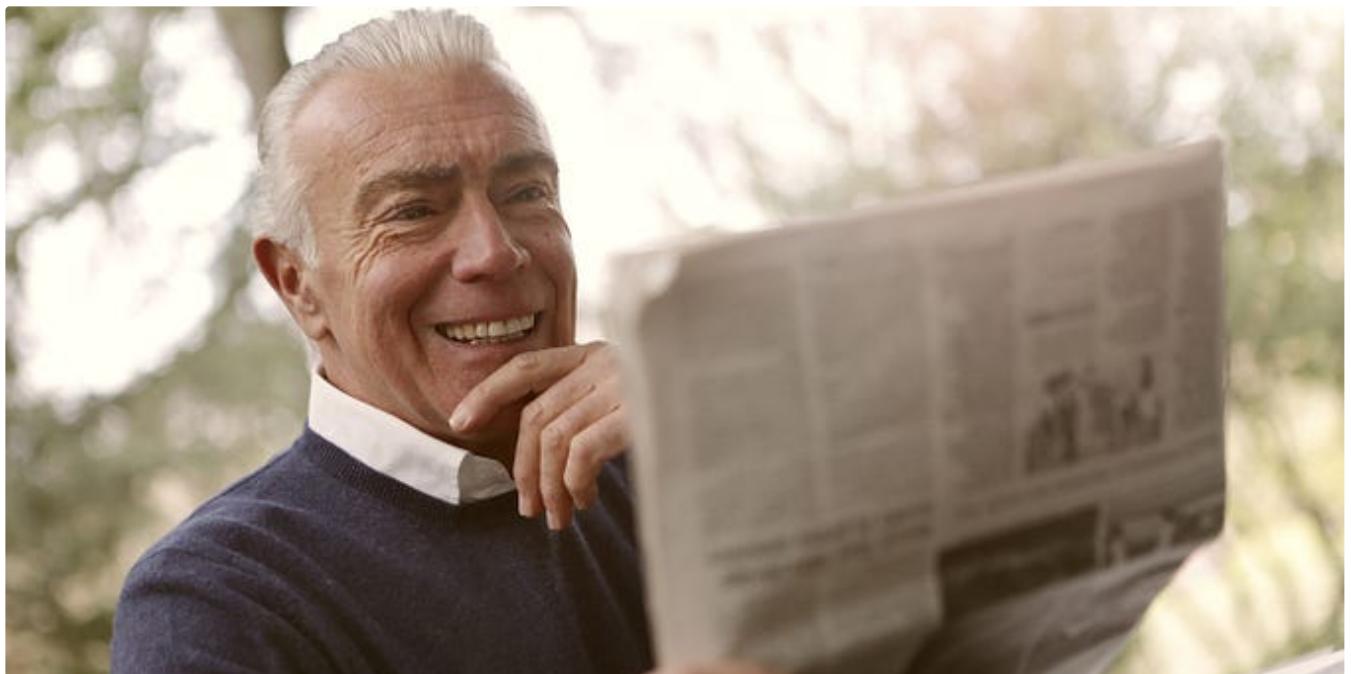
· 16 min read · 5 days ago

1K

9



...



 Alberto García  in The Writers Fight Club

My 92-year-old Grandfather's Secret Method for a Long and Happy Life

Time to unveil the family wisdom.

 · 4 min read · Jul 3

 2.6K  46



...



 Jessica Böhme in Better Humans

To Create a Regenerative Future, We Must Find the First Principles of Regeneration

Our mechanistic worldview is the reason for many of the challenges we face in today's world.

6 min read · 6 days ago

 476

 8



...

[See more recommendations](#)