

# YOGA E MEDITAZIONE

IL SANSKRITO NELLO YOGA #2

In numeri da 6 a 10

Il significato dei numeri in Sanscrito utilizzati nello Yoga da 6 a 10:

6

इषट्

**Sat Karma**  
le sei tecniche di purificazione di uno Yogi



neti



trataka



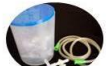
dhauti



nauli



kapalabhati



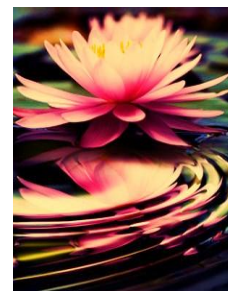
basti

7

इष्यता

**Sapta Jnana Bhumika**  
i sette livelli della conoscenza spirituale nell'induismo, sono menzionati nello Yoga Vasishtha

- 1 **subheccha**: il per la ricerca interiore
- 2 **vicharana**: l' indagine interiore
- 3 **tanumanasa**: mente calma
- 4 **satwapatti**: la realizzazione di se.
- 5 **asamsakti**: non attaccamento
- 6 **padarthabhavana** meditazione-profonda
- 7 **turyaga** : trascendenza



8

अष्टा

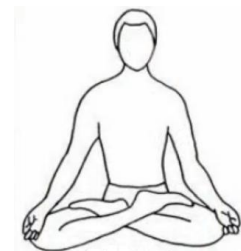
**Astanga Yoga**  
le otto parti dello Yoga descritte nel trattato degli Yoga-Sutra di Patanjali



9

नवरा

**Nava Randra**  
le nove aperture del corpo: bocca, orecchie, narici, occhi, le aperture inferiori



10

दश

**Dasa Avatara**  
nell'induismo è il Dio Vishnu che discende sulla terra prendendo 10 forme (incarnazioni o Avatar) per preservare e mantenere l'ordine universale



queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...