VAD ÄR YOGAFILOSOFI?

PANCHA KOSHA

Sanskrit:

ANTECKNINGAR:

FÖRSTA KOSHAN:

Sanskrit:
Översättning:
Funktion/syfte:

ANTECKNINGAR:

ANDRA KOSHAN:

Sanskrit:
Översättning:
Funktion/syfte:

ANTECKNINGAR:

TREDJE KOSHAN:

Sanskrit:
Översättning:
Funktion/syfte:

ANTECKNINGAR:

FJÄRDE KOSHAN

Sanskrit:
Översättning:
Funktion/syfte:

ANTECKNINGAR:

FEMTE KOSHAN:

Sanskrit:
Översättning:
Funktion/syfte:

ANTECKNINGAR:

VAD ÄR PATANJALI YOGA SUTRA?

1:1 ATHA YOGA ANUSASANAM

1:2 YOGAS CITTA VRTTI NIRODHAH

1:3 TADA DRASTUH SVARUPE VASTHANAM

KLESHA 2:3-2:9

ALLMÄNT:

1.

2.

3.

4.

5.

PURUSHA & PRAKRITI 2:17-2:27
SAMHKYA FILOSOFI

ÅTTAFALDIGA VÄGEN 2:28-3:8

Yama

Niyama

Asana

Pranayama

Pratyahara

Dharana

Dhyana

Samadhi

YAMA 2:29-2:31, 2:35-2:39

1.

2.

3.

4.

5.

NIYAMA 2:32-2:33, 2:40-2:45

1.

2.

3.

4.

5.

ASANA 2:46-2:48

2:46 STIHRA SUKHAM ASANAM

2:47 PRAYATNA SAITHILYANANTA SAMAPATTIBHYAM

2:48 TATO DVANDVA-ANABHIGHATAH

SUTRA 2:49-2:55, 3:01-3:08

Pranayama

Pratyahara

Dharana

Dhyana

Samadhi