

*Āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra e dhāraṇā
negli Yogasūtra*

I.34 *Pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya*

«Oppure la stabilità mentale si ottiene attraverso l'espiazione e la ritenzione del respiro».

II.46 *Sthira-sukham-āsanam*

«La postura (*āsana*) è stabile e piacevole».

II.47 *Prayatna-śaithilya-ānantya (ananta)-samāpattibhyām*

«La postura si realizza attraverso l'allentamento dello sforzo e l'assorbimento sull'infinità».

II.48 *Tataḥ dvandva-anabhighātaḥ*

«In conseguenza di ciò non si è più infastiditi dal dualismo degli opposti».

II.49 *Tasmin-sati-śvāsa-praśvāsayoḥ-gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ*

«Avendo realizzato ciò, il controllo del respiro avviene grazie all'interruzione del movimento della respirazione (ordinaria)».

II.50 *Bāhya-ābhyantara-stambha-vṛttiḥ-deśa-kāla-samkhyābhiḥ paridrṣṭaḥ
dīrghasūkṣmaḥ*

«Osservando i movimenti espiratori, inspiratori e di ritenzione in funzione del luogo, del tempo e del numero (di respirazioni), rende il respiro lungo e sottile».

II.51 *Bāhya-ābhyantara-viśaya-ākṣepī caturthaḥ*

«Il quarto va oltre il dominio dell'espiazione e dell'inspirazione».

II.52 *Tataḥ kṣīyate prakāśa-āvaraṇam*

«Di conseguenza, ciò che copre la luce viene dissolto».

II.53 *Dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ*

«Inoltre, la mente acquisisce l'attitudine a concentrarsi».

II.54 *Sva-viṣaya-asamprayoge cittasya svarūpa-anukāraḥ iva indriyāṇām pratyāhāraḥ*

«La ritrazione sensoriale avviene quando i sensi non sono più associati ai loro rispettivi oggetti ma è come se imitassero la natura della mente».

II.55 *Tataḥ paramā-vaśyatā-indriyāṇam*

«Da ciò ne deriva il controllo assoluto sui sensi».