รวมโศลกที่สำคัญทางด้านโยคะ อาสนะ

1. โยคะมีรากศัพท์มาจากคำว่า ยุจ, โยค
2. รากศัพท์ของโยคะแปลว่า รวม, องค์รวม
3. เป้าหมายของการฝึกโยคะคือ โมกษะ หรือ หลุดพ้น
4. แก่นของโยคะคือ การฝึกหรือการบริหารจิต
5. เป้าหมายของการฝึกอาสนะคือ อาสนะชัย ได้แก่ การนั่งนิ่งต่อเนื่องกัน 3 ชั่วโมง
6. มัสเซิลโทนคือ การคงตัวอยู่ในอิริยาบถ โดยที่เราไม่ต้องตั้งใจทำ และ ใช้แรงน้อยที่สุด
7. โฮมีโอสตาซิสคือ ภาวะธำรงดุล ระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ประสาท เลือด ฮอร์โมน ทำงานอย่างสอดประสานกัน เพื่อรักษาสมดุลภายในร่างกาย
8. ปตัญชลีมี 4 บท ได้แก่ สมาธิ สาธนา วิพุทธิ ไกวัลย รวม 196 โศลก
9. ครูโยคะยุคใหม่ 4 ท่าน กฤษณะมาจารยา สวามีศิวะนันทะ กุลวัลยานันท์ โยเกนดรา
10. เป้าหมายของการฝึกปราณายามะ คือ เตรียมจิตสำหรับการฝึกโยคะขั้นสูง (สมาธิ)
11. กุญแจของการฝึกปราณายามะคือ ระบบประสาทอัตโนมัติ
12. มุทราคือ การกด ล็อค ผนึก
13. พันธะคือ การทำมุทราประกอบขณะฝึกลมหายใจ
14. กริยาคือ การทำความสะอาด ชำระล้าง
15. หลักในการเป็นครูโยคะที่ดีคือ พูดในสิ่งที่ตนทำ ทำในสิ่งที่ตนพูด
16. PYS 1.2 โยคะ จิตตะ วฤตติ นิโรธ โยคะเพื่อดับการปรุงแต่งของจิต
17. PYS 2.29 ยมะ นิยมะ อาสนะ ปราณายามะ ปรัตยาหาระ ธารณะ ฌาน สมาธิ อัษฎางค์ อังคะ มรรค 8 ได้แก่ ศีล วินัย กาย-ใจสมดุล ควบคุมลมหายใจ สำรวมอินทรีย์ การเพ่งจ้อง สมาธิ จิตสูง
18. PYS 2.30 อหิงสา สัตยะ อัสเตยะ พรหมจรรย์ อปริเคราะห์ ยมะ ยมะได้แก่ ไม่ใช้ความรุนแรง พูดจริง ไม่ลัก ประพฤติชอบ ไม่ถือครองวัตถุเกินจำเป็น
19. PYS 2.32 เศาจะ สันโดษ ตบะ สวาธยายะ อิศวรปณิธาน นิยมะ นิยมะได้แก่ รักษาความสะอาดกายใจ พอใจในสิ่งที่มี อดทน หมั่นศึกษา มีศรัทธา
20. PYS 2.46 เสถียร สุข อาสนะ อาสนะเป็นไปด้วยความ นิ่ง สบาย
21. PYS 2.47 ประยัตนา ไศถิลยา อนันต์ สัมมา ปติภยาม อาสนะเป็นไปด้วยการ ใช้ความพยายามน้อย มีสติ
22. PYS 2.49 ศวาสะ ประศวาสะ โยคะ คติวิจเฉทหะ ปราณายามะ ปราณายามะคือ ช่องว่างระหว่างลมหายใจเข้า – ออก
23. HP 1.15 กินเกิน เพียรเกิน พูดเกิน เคร่งเกิน พบปะคนเกิน ฟุ้งเกิน เป็นอุปสรรคต่อโยคะ
24. HP 1.32 ท่าศพ ขจัดความเหนื่อยล้าทางกาย นำมาซึ่งจิตแจ่มใส
25. HP 1.58 กินอาหารด้วยความคารพ กินไม่อิ่ม ว่างไว้ ¼ กระเพาะ คือ มิตาหาร
26. Gh.S. 2.42 นิ้วเท้าถึงสะดือแตะพื้น วางฝ่ามือบนพื้น ยกศีรษะขึ้นเหมือนงู
27. นิยามสุขภาวะขององค์การอนามัยโลก 1) กาย 2) จิต 3) สังคม 4) จิตวิญญาณ
28. ไทดอล วอลุ่มคือ ปริมาตรลมหายใจเข้า - ออกปกติของเรา ประมาณ 500 มล.

29. หลักในการฝึกปราณคือ ทำให้ลมหายใจช้าลงๆ จนหยุด ไม่หายใจ
30. PYS 2.16 เหยา ทุกขัง อนาคตัม ทุกข์ที่ยังมาไม่ถึง ป้องกันได้
31. HP 2.21 ผู้มีเสมหะมาก ไขมันมาก ควรทำสัทกรรม ส่วนผู้ที่ธาตุทั้ง 3 สมดุล ก็ไม่ต้อง
32. PYS 1.6 ประมาณ วิปารยายะ วิกัลปะ นิทรา สมฤดี การปรุงแต่งของจิตได้แก่ ความรู้ที่ถูกต้อง ความรู้ที่ไม่ถูกต้อง จินตนาการ การหลับ ความทรงจำ
33. PYS 1.12 อภยาสะ ไวราคยะ ภยาม ตนะ นิโรธ เขาถึงนิโรธด้วยความเพียรและการละวาง
34. PYS 1.17 วิตก วิจาร อนันต์ อัสมิตา คือลำดับสู่สมาธิ
35. PYS 1.31 ทุกข์ โทมนัส อังคะเมชยตวา ศวาสะ ประศวาสะ วิกเษปะ สหภูวะ อาการของจิตปรุงแต่งคือ ทุกข์ โทมนัส แขนขาสั่นเทิ้ม ลมหายใจไม่ปกติ
36. PYS 1.33 ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเบกษา สุข ทุกข์ บุญ อบุญ วิษยาณาม ภาวนา จิตตประสาทนัม เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เอื้อต่อจิตที่เป็นสมาธิ
37. PYS 2.2 สมาธิ ภาวนา กิเลศ ตนู กรณา โยคะลดกิเลส ไปสู่สมาธิ
38. PYS 2.5 อนิตยา อสุทธิ ทุกข์ นาตมสุ นิตยา สุทธิ สุข อวิทยา อวิชชาคือ เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง เห็นสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข เห็นสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ว่าบริสุทธิ์
39. PYS 2.7 สุข นุศยี ราคะ ความติดในอารมณ์ นำไปสู่ราคะ
40. PYS PYS 2.8 ทุกข์ นุศยี โทษะ ความไม่พึงพอใจ นำไปสู่โทสะ
41. PYS 3.51 โยคีไม่แยแสต่อวิพุทธิ เห็นเป็นอันตรายที่จะดึงเราลงเกลือกกลั้วกับโลกียะอีก
42. PYS 4.34 ปุรุษะศูนยานาม คุณานาม ประกฤติสวะหะ ไกวัลย สวรูปาประดิษฐ์ จิติศักติ เมื่อการตีความหมดไป ตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้แยกกันดั่งเดิม ก็เข้าถึงความหลุดพ้น
43. GhS. 1.8 กายเสื่อมอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง ดั่งนำคนโฑดินที่ยังไม่เผาไปใส่น้ำ ควรทำให้ร่างกายเข้มแข็งด้วยไฟแห่งโยคะ