Patanjali explique comment il faut appliquer yama et nyama. Il est important pour une situation donnée de voir l'origine, la cause, les responsabilités, les différents éléments et les conséquences des pensées conflictuelles.

En prenant du recul, il est possible de voir la situation dans sa globalité et ses implications futures. Il ne s'agit donc pas d'appliquer "bêtement" yama et nyama, mais bien de les intégrer dans nos vies avec discernement.

En éliminant en soi toute pensée violente, il est possible alors d'apaiser autrui.

Par exemple si une personne nous manque de respect, il se doit de ne pas répondre avec la même rhétorique.

Ne jamais utiliser la violence quelle qu’elle soit. Car en ne respectant pas les autres c'est aussi nous que nous punissons.

Dans la pratique des asanas, le même principe est applicable en  écoutant et respectant son corps et il est donc important de ne pas forcer et de ne pas se faire violence.