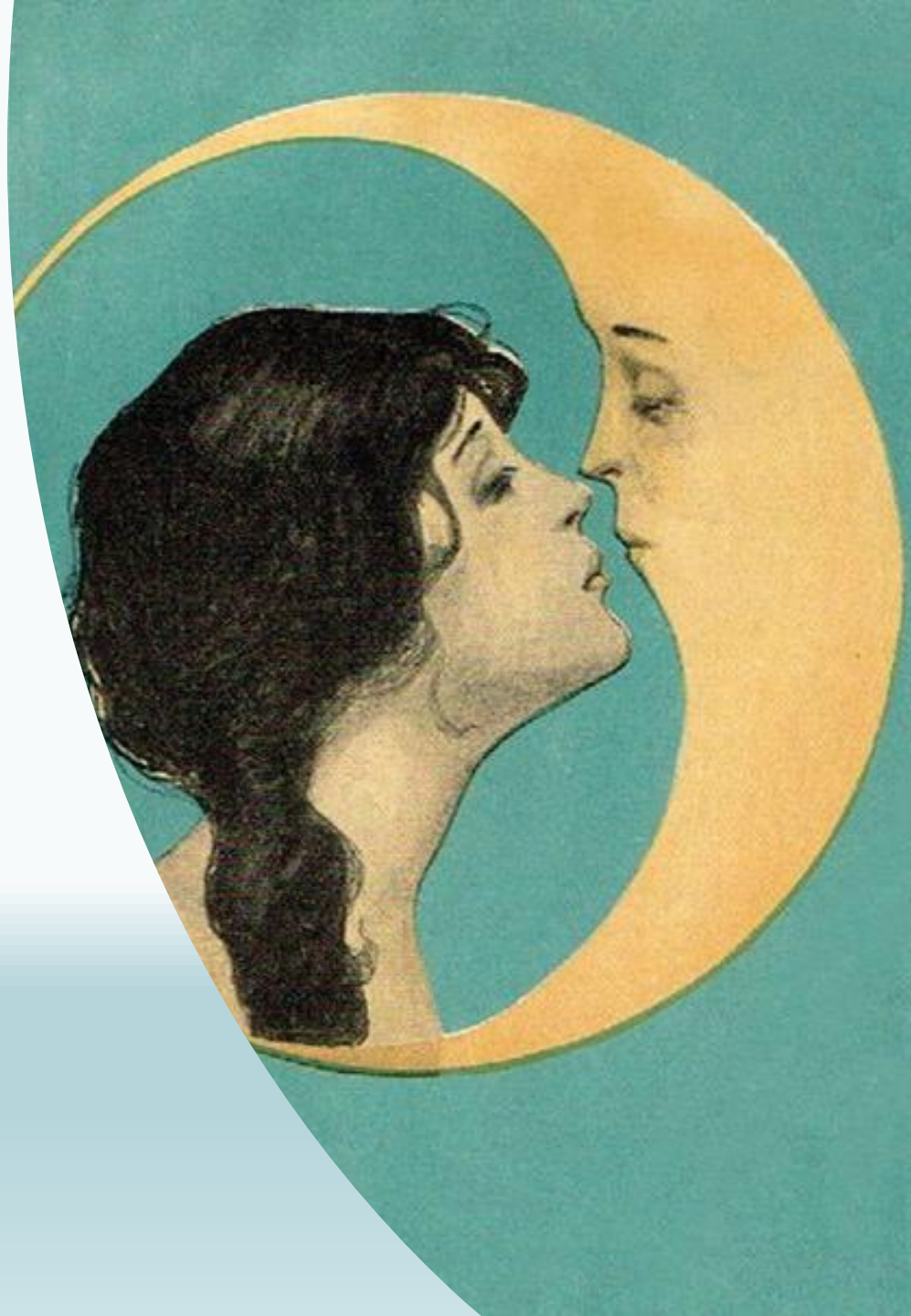

As oito partes do
Yoga e os
benefícios da
prática





Yoga Sutras de Patanjali

- Escrito pelo sábio Patanjali. Não se sabe quando ele viveu exatamente. Estima-se que a data dos sutras varia entre 5.000 a.C. e 300 d. C.
- Sistematizou o yoga em oito partes, compilando as ideias e práticas já existentes. Considerado o fundador do yoga.
- 200 sutras (fio, linha).
- Lições para evolução do ser.



YAMAS

São cinco atitudes éticas que devemos ter diante do outro, da natureza e de nós mesmos.

- **Ahimsa:** não violência - não agredir o outro com palavras ou ações; não agredir o meio ambiente. A não-violência começa com você mesmo: na prática de Yoga significa respeitar seus limites.
- **Satya:** não mentir – Significa falar a verdade e, principalmente, ser verdadeiro com você mesmo, viver com autenticidade.
- **Asteya:** não roubar – significa não se apropriar de algo que não lhe pertence sem permissão, seja um objeto, o tempo ou a ideia de outra pessoa.
- **Brahmacharya:** não exagerar – Podemos entender como moderação: na alimentação, no consumo, no uso do dinheiro. Patanjali enfatiza a continência do corpo, da palavra e da mente.
- **Aparigraha:** não ter apego - não acumular, não criar necessidades desnecessárias, consumir com responsabilidade.

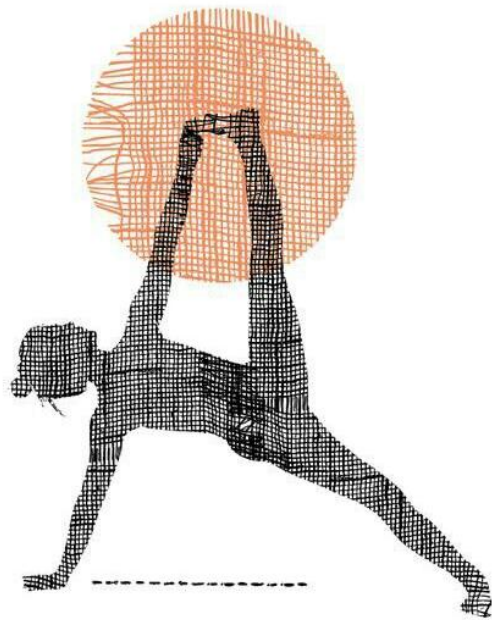


NYAMAS

São cinco atitudes que devemos promover em relação a nós mesmos.

- **Saucha:** purificação tanto física como sutil, mental. É comer alimentos saudáveis, praticar ásanas e pranayamas e ter a mente livre de sentimentos como ódio, cobiça e orgulho.
- **Santoshá:** contentamento - a felicidade não deve depender de acontecimentos externos ou de outra pessoa. Uma mente descontente não pode se concentrar.
- **Tapas:** autodisciplina, austeridade para alcançar um objetivo, não desistir diante de um desafio. Tanto na prática dos ásanas quanto na vida, significa ter determinação e disciplina.
- **Swadhyaya:** estudo de si mesmo – Significa auto-observação, conhecer a si mesmo através da introspecção contemplativa. “A pessoa que pratica a swadhyaya lê seu próprio livro da vida, lendo-o e revisando-o ao mesmo tempo”, define Iyengar.
- **IshvaraPranidhana:** devoção, estar em unidade com Deus, reconhecer a nós mesmos como parte integrante desse Universo.

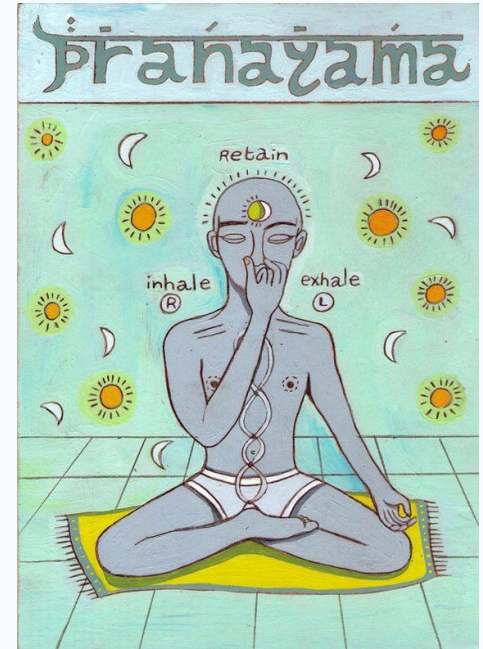
ASANAS



Segundo Patanjali, o ásana deve ser estável e confortável. A prática tonifica os músculos, traz saúde e leveza para o corpo, e disciplina para a mente. Reduz a fadiga e acalma os nervos.

PRANAYAMA

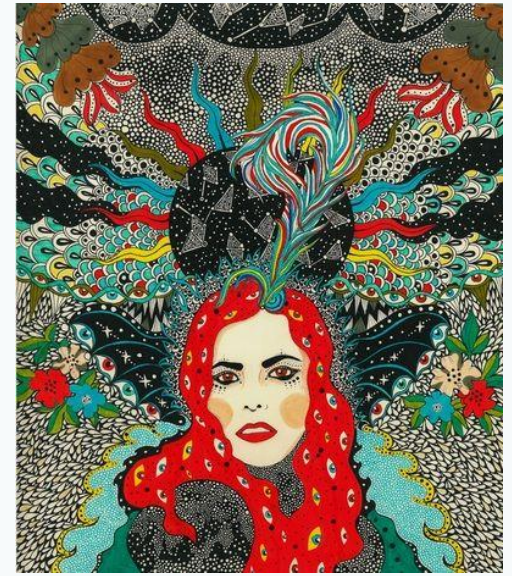
Controle da energia vital (prana) por meio da respiração. O pranayama fortalece o sistema respiratório e acalma o sistema nervoso, favorecendo a concentração.



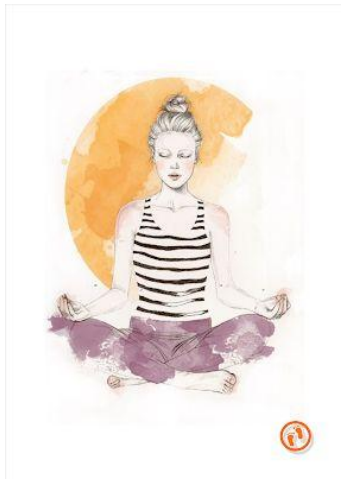
PRATYAHARA

Controle dos sentidos e a estabilização das sensações da mente.

- DHARANA: concentração e atenção fixa em um único ponto.
- DHYANA: meditação.
- SAMADHI: estado de comunhão com Deus.



O que é yoga?



- *Patanjali diz que “o aquietamento das ondas mentais é yoga”.
- *Sri Swami Satchidananda diz “seja bom e faça o bem tão somente”.
Sejam bons e façam o bem, e toda a sabedoria estará com vocês.
- *É uma filosofia nascida na Índia e possui mais de 5 mil anos.
- *Yoga é a ciência da mente.
- * OM. Primeiro som do Universo.



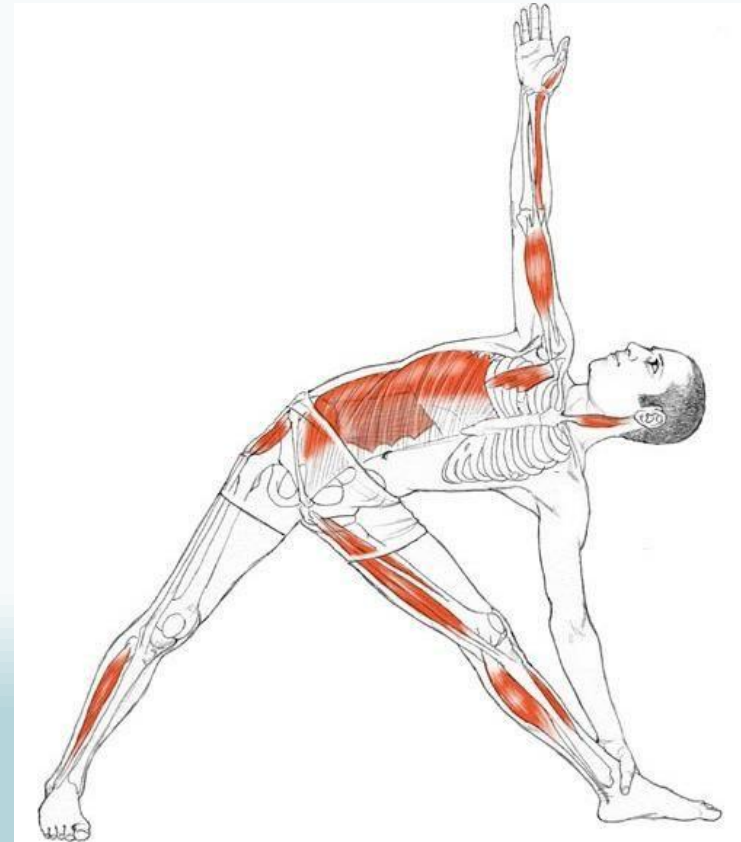
Quem pode fazer yoga?

O mestre Krishnamacharya dizia que o yoga deve se adaptar a pessoa e não ao contrário.

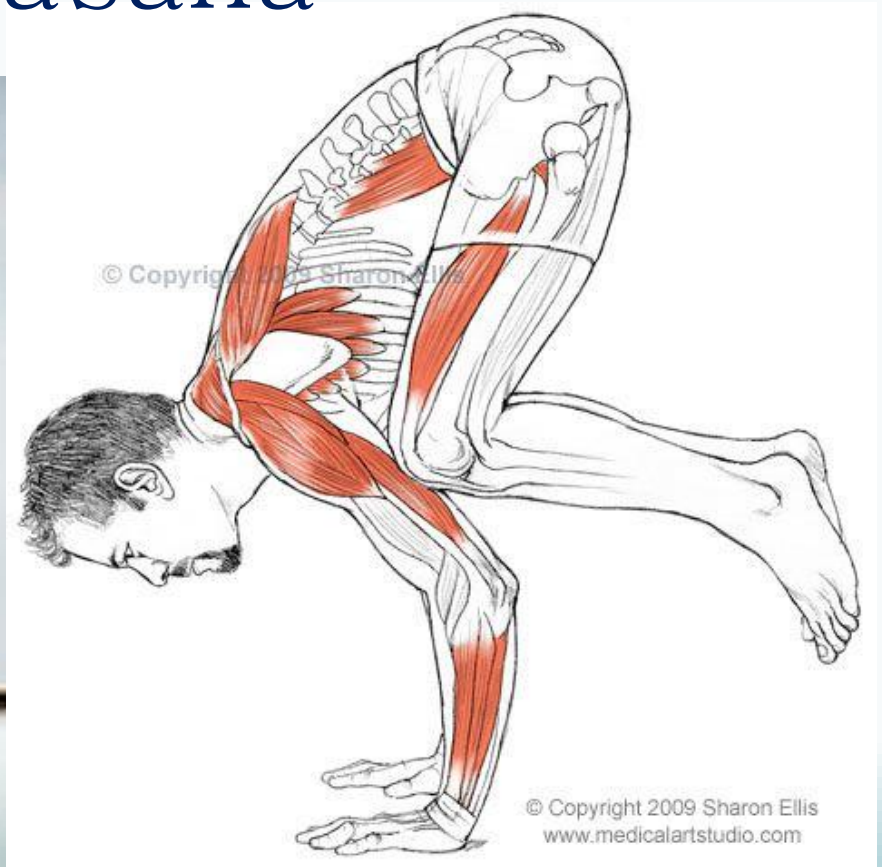
Respeitar o limite do corpo é algo que o instrutor de yoga sempre irá atentar seus alunos.

A prática

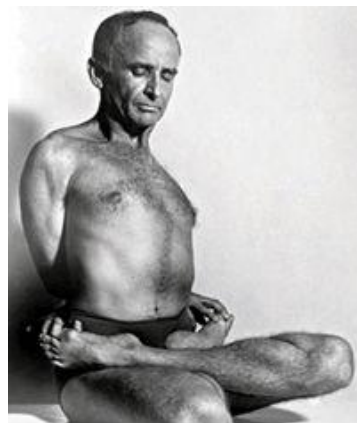
Durante a execução do asana, se deve prestar atenção no alinhamento do corpo, na respiração, nos músculos que devem ser ativados, no direcionamento do olhar e nos bandhas. O asana deve ser confortável. A relação que o praticante desenvolve com o seu yoga é fantástico com o avançar na prática, o corpo se encaixa melhor na postura, a respiração se torna parte integrante da execução do asana e a mente se acalma. Qualidade da presença.



Bakasana



Existem vários tipos de prática, pois cada mestre desenvolve uma dinâmica. Paramahansa Yogananda (meditação), Iyengar (prática com poucas posturas e com alinhamento perfeito), Patanjali (Ashtanga Yoga), Swami Sivananda, professor Hermógenes. Yoga para gestantes, idosos e crianças.



Benefícios do Yoga

- ✓ Trabalha com o equilíbrio das emoções.
- ✓ Ajuda a pessoa a agir de acordo com seus pensamentos e sentimentos.
- ✓ Traz um profundo relaxamento.
- ✓ Auxilia na concentração.
- ✓ Traz tranquilidade mental.
- ✓ Fortalecimento do corpo físico e desenvolvimento da flexibilidade.
- ✓ Harmonia.
- ✓ Coragem.
- ✓ Auxilia na postura.

Benefícios do Yoga

- ✓ Melhora do sistema digestivo.
- ✓ Melhora do sistema endócrino.
- ✓ Faz você mais feliz.
- ✓ Mais qualidade no sono.
- ✓ Melhora da autoestima
- ✓ Autoconhecimento



Entrego,
Confio,
Aceito e
Agradeço

Professor Hermógenes