

Este PDF é uma PEQUENA amostra do material de estudos

Sadhana – O caminho

Esse é o começo de uma grande transformação, de uma mudança de visão sobre si mesmo sobre o mundo reestabelecendo uma conexão com a totalidade da qual fazemos parte. A partir desse momento começamos a deixar algumas coisas para trás: a ignorância sobre si, a tensão, o nervosismo, a rigidez e flacidez física, a respiração irregular, a ansiedade, o medo para se encontrar um tesouro que contém boa saúde, paz e força interior.

Todo nosso programa é sistematizado, ordenado de forma a possibilitar que o **sadaka** – o **praticante** possa passar pelas principais técnicas, desenvolvendo as habilidades necessárias e passando pela transformação que em um futuro próximo será levada para seus alunos.

Existem algumas formas de fazer um programa como esse:

1º Método inspecional (superficial) - como o próprio nome diz não haverá profundidade, existirá o entendimento superficial dos conceitos e práticas;

2º Método analítico – é fazer o programa para entendimento completo, passando pelos desafios e avaliações propostas;

3º Método experiencial – nesse caso não há o desejo de se tornar professor, o aluno quer vivenciar a jornada de yoga meditação e vedanta com mais profundidade.

*Todo mundo tem a bula da educação, todos querem ensinar o professor a ensinar.
Mas, ninguém sabe ensinar o aluno a aprender. E o aluno repreende o mestre*

dizendo que ele não pode dizer isso ou aquilo, se não sabe o que é ser aluno, vai saber o que é ser professor? (Claudeci de Andrade)

Relação professor-aluno

A tradição do yoga meditação é basicamente oral, ou seja, os pormenores não estão nos livros, eles são passados diretamente de um professor vivo para um aluno vivo, criando assim uma linhagem viva de conhecimento. Quando falamos em yoga tradicional estamos nos referindo a essa linhagem que preserva o conhecimento a muitas e muitas gerações.

Sendo assim, dentro da tradição do yoga a relação professor aluno ela é sagrada, pois sem o professor o aluno não tem acesso a essência, por assim dizer do conhecimento. Por vezes o professor é chamado de Guru – aquele que dissipa a escuridão, aquele que conduz o aluno com suas dúvidas a experiência pessoal e direta do que o conhecimento está tentando passar.

Para acender uma vela, é necessária outra vela acesa; da mesma forma aqueles que não são iluminados precisam da ajuda de um Guru (Swami Shivananda Saraswati)

Entendendo a importância dessa relação, o aluno que faz papel de aluno e se dedica ajuda o professor, enquanto o ele “não é um amigo, mas pode ser”, faz o seu papel de ser um transmissor – isso precisa estar claro.

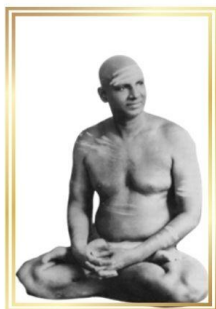
Outro ponto que vale considerar é que o professor tem uma superioridade referente ao conhecimento que está sendo passado, sendo assim, ficar criticando aquele que está no papel de ensinar é “karmicamente” muito ruim. Se o professor não está no nível do seu aprendizado procure outro que estará, só não fique julgando e condenando.

Em julho, na primeira lua cheia do mês, é o Guru Purnima – o dia de comemoração do Guru.

Na verdade, todos que encontramos na vida podem ser considerados como professores porque cada pessoa pode nos ensinar algo. Até nossos inimigos podem ser nossos melhores professores, pois eles claramente destacam e nos mostram nossos maiores problemas. Todo obstáculo pode ser encarado como ensinamento do Guru em um nível bem profundo de entendimento do universo.

सम्प्रदाय – Sampradaya – Tradição

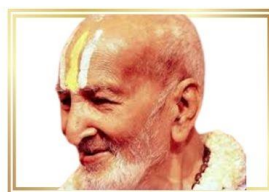
Nossos Mestres



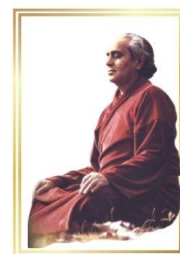
Swami Shivananda



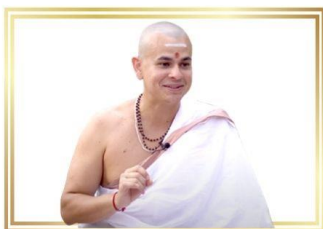
Reneu Zonatto



T. Krishnamacharya



Swami Rama



Jonas Masetti



Glória Arieira

Pela graça daqueles que vieram antes, esse conhecimento chega até você, que possa fazer um bom proveito, que Ishvara te proteja nessa jornada e que o fogo do yoga meditação se ascenda, porque ele nunca mais apaga.

ओम्

Paz.....paz.....paz.....

Torne-se um grande Yogi(ni)

Alcance a excelência técnica e a transformação que você passará para seus alunos.

Todo bom professor, antes de tudo, é um bom aluno. Como aluno praticar, vivenciar as principais técnicas do yoga meditação possibilitará o desenvolvimento de certas habilidades que ajudarão no aprimoramento desse que está em transformação se apropriando de uma “energia” que seguirá consigo pelo resto da vida.

Quando a chama do Yoga se ascende ela nunca mais apaga (B.K.S Iyengar)

O programa de Yoga meditação está dividido em três partes:

1. Iniciante;
2. Intermediário;
3. Avançado.

As frases Iniciante, Intermediário e Avançado estão sendo usadas aqui somente porque todos nós estamos familiarizados com essa linguagem. Não há intenção aqui de categorizar, classificar ou rotular as pessoas pelo uso desses termos.

1 – **Iniciante** é o começo; a fundamentação do estilo de vida e a colocação do yoga meditação em ação. Este é um momento agradável de aprendizado, conforme vai aprendendo os métodos os benefícios começam a vir.

2 – **Intermediário** cria-se uma boa compreensão do processo de yoga meditação. As práticas já aprendidas estão sendo aprimoradas, e novas práticas estão sendo integradas.

3 – **Avançado** você tem uma base sólida para entender o processo de yoga meditação, bem como para praticar. Agora você explora e transcende os aspectos mais sutis do seu mundo interior.

Ao concluir esse programa com coragem e sinceridade você terá passado pelas principais ferramentas do yoga meditação, desenvolvendo assim todo o seu potencial para buscar uma vida saudável e equilibrada com saúde, clareza mental, vitalidade e uma força de vontade de “mover montanhas” para alcançar ideais mais elevados na sua vida.

Essa é a Sadhana, o caminho para o mergulho interno rumo a união e a harmonia. A ênfase estará na sua prática pessoal e esforço para que possa elevar sua “consciência”. Será levado em consideração que você sabe nada ou muito pouco sobre Yoga meditação, lição por lição serão debatidos os tópicos mais relevantes.

Pular as práticas básicas pode gerar grande frustração lá na frente, crie um alicerce firme e poderá erguer uma casa.

Yoga é como qualquer outra ciência e arte: preparação e treinamento são essenciais.

Cada módulo contém várias práticas sistemáticas e organizadas em uma ordem didática. Esses módulos se dividem em teoria e prática para que você possa desenvolver uma compreensão integral do yoga, lado a lado com sua transformação física e mental.

Resumo do programa teórico, prática e vivencial de yoga meditação:

- Como base de conhecimento o estudo aprofundado, direto do original, do Yoga Sutas de Patanjali;
- Aprendizado sistemático das aplicações técnicas de todo yoga meditação;
- Princípios fundamentais do Hatha yoga e Vinyasa Krama;
- Aprendizado da ordem natural dos Asanas;

- Guia das principais posturas e do estudo anatômico e fisiológico do corpo aplicado ao yoga.
- Estilo de vida e aplicação prática das disciplinas;
- Caderno completo e descritivo das principais técnicas do yoga meditação;
- Introdução a yoga terapia;
- Caminho meditativo sistematizado e completo;
- Aplicação sequenciada e prática dos pranayama e bandhas;
- Karma e Bhakti Yoga;
- Jnana e Dhyana yoga;
- Conhecimento de Ishvara;
- Explicação dos conceitos fundamentais;
- Sessões dedicadas ao laboratório de aulas de yoga meditação para aprendizado dos futuros professores;
- Abordagens sobre a postura do professor – conquistando a impessoalidade;
- Crescimento emocional por meio de desafios que serão expressos ao longo do programa;
- Conquista da segurança através do domínio da metodologia e do espaço dado, dentro do curso para prática e aprendizado das técnicas;
- Entre outros tópicos de apoio que serão inclusos conforme a necessidade da turma.

Ao final do programa, cada aluno terá o acompanhamento direto do professor, por um ano para sua montagem de aulas e sistematização do ensino.

ॐ तत् सत्

Apêndice A

Guia rápido de meditação do Yoga

1. Vrata – compromisso

- Escolha algo que você queira acrescentar ou retirar da sua vida. Determine o tempo que você se comprometerá com esse desafio, pode ser um dia, uma semana ou mais. Você quer meditar todo dia, então escreva seu compromisso em um lugar visível e mantenha a mente na disciplina. Escolha um de cada vez. Você pode querer retirar ou diminuir o seu tempo em redes sociais, pode querer diminuir a cafeína, seu tempo no celular, você pode querer aumentar a sua quantidade de exercício físico, ou colocar um tempo específico de leitura, existem muitas opções.

Escolha um compromisso por vez, determine o tempo e vença a tarefa.

2. Dialogue com sua mente como um amigo

- Use o diálogo interno para contemplação, auto aconselhamento e para apaziguar eventuais conflitos;
- Diálogo antes da meditação – se você não quer meditar, então dialogue.

3. Medite em silêncio

a) Preparação

- Prepare o corpo, tome um banho ou lave o rosto, as mãos e os pés;
- Tenha um horário regular para a meditação que caiba na sua agenda;
- Procure um bom ambiente para meditar;

b) Alongamentos ou Hatha Yoga

- Faça alguns alongamentos bem simples para soltar o corpo;
- Solte as articulações;
- Ou posturas de Hatha Yoga;
- Ou Surya Namaskar.

c) Relaxamento

- Por contração;
- Por atenção;
- Por respiração;
- Por afirmação;
- Por sensações;
- Relaxamento completo.

d) Respiração

- Consciência da respiração – removendo irregularidades;
- Respiração diafragmática – fluída;

- Respiração dois (expiração) para um (inspiração);
- Respiração completa;
- Nadi Shodhana;
- Ujjayi, Bhastrika, Kapala Bhati, Brahmari, Surya Bedha.

e) Meditação

- Postura sentada que primeiro permite ao corpo estar confortável e firme (pode se usar uma cadeira ou Siddhasana);
- Meditação no corpo e nas sensações;
- Na repetição do mantra;
- No despertar de Sushumna;
- No espaço entre as sobrancelhas;
- Sushumna Kriya (respiração ao longo da coluna com o mantra So Ham);
- No silêncio e quietude.

4. Utilizando as quatro categorias de meditação

- Atenção plena;
- Concentração;
- Devoção;
- Contemplação;

Apêndice B

Afirmação positiva

Contentamento

O homem mais rico de todo o mundo vive no Vale Feliz. Ele é rico em valores que perduram, em coisas que ele não pode perder – coisas que o suprem de alegria, boa saúde, paz mental e harmonia dentro da alma.

Aqui está um inventário de suas riquezas e como ele as adquiriu:

“Encontrei a felicidade ajudando os outros a encontrá-la.

“Encontrei a boa saúde vivendo com temperança e comendo apenas o alimento de que meu corpo necessita para se manter.

“Não odeio nenhum homem, não invejo nenhum homem, mas amo e respeito toda a humanidade.

“Estou envolvido em um trabalho de amor com o qual misturo muita diversão; portanto, raramente fico cansado.

“Rezo diariamente não por mais riqueza, mas por mais sabedoria para reconhecer, abraçar e desfrutar da grande abundância de riquezas que já possuo.

“Não falo nome algum a não ser para honrá-lo, e não difamo homem algum por qualquer motivo que seja.

“Não peço favores de ninguém, exceto o privilégio de compartilhar minhas bênçãos com todos que a desejam.

“Estou de bem com minha consciência; portanto, ela me orienta com exatidão em tudo que faço.

“Tenho mais riqueza material do que preciso porque estou livre da ganancia e cobiço apenas aquelas coisas que posso usar de modo construtivo enquanto eu viver. Minha riqueza vem daqueles a quem beneficiarei compartilhando minhas bênçãos.

“A propriedade que possuo no Vale Feliz não é tributável. Ela existe principalmente em minha mente, em riquezas intangíveis que não podem ser avaliadas para tributação ou apropriadas, exceto por aqueles que adotam meu estilo de vida. Eu criei esta propriedade ao longo de uma vida inteira de esforço observando as leis da natureza e formando hábitos de acordo com elas”.

Apêndice C

Oração

Ó adorável Senhor de solidariedade e amor !

Saudações e prostrações diante de Ti !

Você é a Ordem do universo que a tudo governa.

Tu és SatChidAnanda.

Tu és o sempre presente, a Consciência e a Paz absoluta.

Tu és o residente interior de todos os seres.

Conceda-nos um coração compreensivo, mente equilibrada, confiança, devoção e sabedoria.

Que nossa sabedoria não humilhe ninguém.

Que possamos dominar a nós mesmos e nunca nos abandonarmos frente a nossa raiva e irritação.

Conceda-nos força espiritual interior para resistir aos anseios, as expectativas e para controlar a mente.

Preencha nossos corações com a Verdade absoluta desse universo e com virtudes divinas.

Livra-nos do egoísmo, da ganancia, da inveja e do desregramento.

Deixa-nos adorar-Te em todos esses nomes e formas.

Deixa-nos servi-Lo em todos esses nomes e formas.

Deixa-nos sempre lembrar de Ti.

Deixa-nos sempre cantar as Tuas glórias.

Deixa que Teu Nome esteja sempre em nossos lábios.

Deixa-nos permanecer em Ti para sempre e sempre.

Deixa-nos sorrir para o destino quando ele nos fere, sem ferir ninguém e encontrar a paz Suprema.

Apêndice D

Jala Neti जाल नेती

É um processo de limpeza do nariz com água salgada, essencial para uma respiração livre, ajudando a garantir uma boa saúde.

Funções do nariz

O nariz é o órgão do corpo que garante que o ar entre nos pulmões de forma mais limpa e levemente aquecido para que não ocorra danos. Nas regiões mais profundas do nariz existem estruturas ósseas especiais cobertas com uma membrana mucosa germicida espessa e esponjosa, através da qual circula uma grande e rica oferta de sangue. A membrana mucosa segue ao longo da passagem de ar, garantindo assim que todo ar inalado entre em contato com essas membranas. Essas membranas removem milhões de germes contidos no ar e que poderiam causar muitos danos aos pulmões, como

tuberculose* e bronquite*. Essa membrana mucosa remove pequenas partículas de poeira que passaram pela primeira defesa do nariz, aqueles cabelinhos. Esta membrana aquece e umedece o ar a um nível que não prejudique os pulmões. O ar frio e seco pode causar muitas lesões aos pulmões, lembrou de alguma coisa? Pois é, o ar condicionado, não só esfria como também seca o ar. Mais profundamente no nariz, há um conjunto de glândulas que ajudam ainda mais a eliminar os germes que conseguiram escapar das defesas anteriores. Além disso, nosso olfato nos impede a inalação de gases nocivos. Assim que cheiramos algo desagradável paramos imediatamente de respirar ou, se for possível buscamos ar fresco e limpo.

Temos consciência agora por que é tão insalubre respirar pela boca como tantas pessoas o fazem. Quando o ar é inalado pela boca, o mesmo escapa de todas as nossas defesas, assim poeira, germes, ar frio e seco entram diretamente nos nossos pulmões. A boca e a garganta têm mecanismos para remover essas impurezas, mas nem de longe são tão eficientes como o nariz.

Se o nariz estiver entupido ou se as membranas mucosas estiverem cobertas de impurezas, então o nariz não poderá desempenhar as suas funções. De fato, se o nariz estiver completamente bloqueado, somos forçados a respirar pela boca. Isto é a razão principal para assoarmos o nariz. Normalmente assoar o nariz não remove por completo as impurezas e está é a principal razão de usarmos o Jala Neti, garantindo assim a melhor limpeza possível do nariz. Existem outras razões também para seu uso, como a estimulação de várias terminações nervosas no nariz, isso estimula diretamente nosso cérebro e os demais órgãos do corpo, aos quais esses nervos se conectam e também ajuda a estimular o Ajna Chakra, o centro psíquico do mesencéfalo.

Preparação

A água usada na prática deve ser pura e morna, temperatura corporal é o ideal. A água deve então ser misturada com sal limpo na proporção de uma colher de chá para meio litro de água. Verifique se o sal está totalmente dissolvido na água. A água salgada é ideal para o Jala Neti, porque enquanto limpa completamente as narinas de impurezas, não é

absorvida pelas delicadas membranas nasais. Como tal nenhum desconforto é sentido, enquanto a água flui pelo nariz.

Duração

O jala Neti é idealmente praticado pela manhã cedo, antes do café da manhã, no entanto, se necessário, pode ser praticado em outros horários do dia, exceto logo após as refeições. Uma vez por dia é suficiente, embora se houver catarro nasal, um resfriado, ou qualquer outra doença específica, pode ser praticado mais vezes.

Limitações e Precauções

Pessoas que sofrem de sangramento no nariz só devem fazer a prática de Neti com acompanhamento médico. Certifique-se que a água não está muito quente, colocando um pouco na mão, antes de colocar no nariz. Não force a passagem de água, nós estamos tentando melhorar a condição do nariz, não o danificar. No início da prática pode haver algum bloqueio nos seios da face, devido ao muco, certifique-se que o sal se dissolveu na água completamente antes de colocar no nariz. Deve-se fazer essa prática, assim como todas as outras sob a orientação de um professor especializado, se houver uma sensação de queimação no nariz durante a sua primeira tentativa com água e sal, não se preocupe, essa sensação desaparecerá conforme o tecido do nariz se acostumar a água salgada.

Benefícios

O Neti é o melhor método de prevenção e eliminação de resfriados. Neti não é infalível, mas ajuda bastante a resolver o problema. Um resfriado indica algo significativo, ou seja, que seu corpo está enfraquecido, se não fosse esse o caso, o vírus não conseguiria penetrar nas defesas do seu corpo. O vírus do resfriado floresce no tecido nervoso, nos nervos olfativos do nariz. Durante um resfriado o Neti ajuda muito removendo o muco acumulado no nariz. A prática regular de Neti quando você não tem um resfriado

mantém as passagens nasais trabalhando em ótima eficiência e, assim ajuda a manter o corpo saudável.

Neti também é uma ajuda na cura de sinusite, doenças nos olhos, nariz e garganta, amigdalite, catarro, inflamação das adenóides e membranas mucosas. É eficaz na remoção de dores de cabeça, insônia e cansaço. Neti influencia sutilmente as várias terminações nervosas do nariz que se conectam aos olhos, ouvidos, etc. Isso gera um efeito calmante e pode ajudar a aliviar doenças como enxaqueca, depressão, tensão, etc. De maneira pequena o Neti ajuda em doenças pulmonares como asma, bronquite, pneumonia, tuberculose, etc. A respiração se torna mais fluida, o que leva a ingestão aprimorada de oxigênio, melhorando a remoção de dióxido de carbono e consequentemente melhorando a saúde.

Apêndice E

Vamana Kriya वमन क्रिया

Esta prática envolve beber água morna com sal até o estômago ficar cheio e, em seguida, expulsar voluntariamente pela boca. Pode parecer um pouco repulsivo para algumas pessoas, especialmente se é feito intencionalmente, mas na verdade Vamana Kriya é uma prática simples e tudo o que é vomitado é a água salgada e as impurezas do estômago. Como tal, não há sabor desagradável, cheio ou náuseas que acompanham a ação. Sem esses fatores desagradáveis, a prática de Vamana Kriya se torna simples e nem um pouco desagradável.

Isso é um processo natural?

O vômito normalmente é o último recurso do estômago para jogar fora as impurezas. É um processo físico natural, mas apenas como último recurso. Se nós tratarmos nosso estômago com cuidado, gerenciando bem nossos níveis de estresse e ansiedade e, também comermos uma comida saudável não se faz necessário fazer Vamana Kriya, mas

tristemente, a maioria de nós maltrata o estômago. Nessas circunstâncias o vômito se torna útil como um meio para remover impurezas que contaminam o corpo.

A palavra sânscrita Kunjal ou Vamana tem o mesmo significado que é vômito; Kriya significa prática.

O estômago parece nos causar muito mais problemas do que qualquer outro órgão do corpo. Somo capazes de esquecer a maioria dos nossos órgãos enquanto eles estão cumprindo com os seus deveres, mas o estômago geralmente lembra a sua presença, principalmente quando não está trabalhando corretamente. A maioria das pessoas trata o estômago com pouco respeito, ou nenhum, colocando para dentro todo tipo de comida, ou pior que isso, colocando para dentro o que não é comida.

Vamana Kriya ajuda a limpar todo o sistema digestivo mantendo o corpo mais saudável afastando muitos tipos de doenças, bem como a remoção da acidez. É, portanto, uma panaceia para aqueles que tem doenças digestivas e para aqueles que querem manter a saúde que já se tem.

Preparação da água

Você deve colocar 1 colher de chá de sal para 1 litro de água. Pode se fazer sem o sal, principalmente se você tiver pressão alta. O sal inibe a secreção de ácido no estômago, portanto se a prática é para aliviar a hiperacidez, definitivamente coloque o sal.

A proporção de sal não é exata, você deve testar ao seu critério, na dúvida orientação ao seu professor, nenhuma dessas práticas é para ser feita sem orientação. Orientação é tudo no Yoga, lembre-se bem disso.

Recomenda-se que a água seja morna, temperatura corporal, no entanto, novamente isso é flexível. Eu gosto de colocar o dedo mínimo na água e contar até 10, se consigo manter o dedo lá, então a água está ok. Fazer com água gelada pode ser bem desagradável.

Prepara cerca de 3 litros de água morna com sal, faça Vamana no banheiro ou no jardim se possível.

Vamana Kriya

Beba rapidamente um copo de água, depois beba outro rapidamente e continue bebendo copos de água até você sentir que não aguenta mais beber água, não seja mole 1 copo de água será insuficiente para fazer o procedimento. É essencial que você encha o estômago o mais rápido possível.

Nestas circunstâncias o desejo de jogar a água para fora do estômago (vomitar) dificilmente precisará ser estimulado, ocorrerá espontaneamente.

6 copos de água de tamanho médio normalmente é o necessário para encher o estômago. Então, de pé, incline-se para frente, de preferência no jardim ou no banheiro. Verifique se o tronco está na horizontal.

Em seguida abra bem a boca e coloque 2 ou 3 dedos em cima da língua.

Deslize lenta e suavemente os dedos ao longo da superfície da língua em direção a parte traseira da garganta, enquanto pressiona simultaneamente a raiz da língua. Esse movimento deve induzir a água para fora do estômago sem esforço.

Se não houver a expulsão de água pode ser que você não está pressionando o suficiente a sua língua ou porque você não está massageando o ponto certo da língua.

Embora sua primeira reação seja tensionar o corpo e resistir ao desejo de expulsar a água você deve tentar relaxar e permitir que um fluxo livre de água saia do seu estômago; isso é difícil no começo, mas com prática ficará fácil.

Durante a expulsão de água os dedos devem ser removidos da boca. Quando o fluxo de água para coloque os dedos novamente na boca e repita todo o processo. Continue dessa maneira até que não aja mais água no seu estômago.

Não esqueça de fazer a prática de jejum, por isso o melhor horário é cedo pela manhã.

Tempo e frequência

Vamana Kriya não deve ser feito na rua se estiver frio. Isso é importante, devido a Vamana Kriya remover grande parte do revestimento mucoso do estômago, e assim, temporariamente tornar o estômago mais vulnerável ao frio. Após pouco tempo o estômago recupera seu revestimento mucoso dando, assim a proteção necessária.

O melhor momento para praticar é no início da manhã, antes do café. Deve-se esperar 30 minutos após a prática para comer. Isso permite tempo suficiente para o estômago se alinhar.

Você pode praticar uma vez por mês ou se quiser fazer uma boa limpeza do corpo pode-se fazer uma vez por semana.

O maior obstáculo para executar essa prática é o nojo que atribuímos a ideia de vomitar, você terá que usar um pouco de força de vontade para usufruir ao máximo dessa prática.

Se ao vomitar você observar a água marrom ou com traços amarelados, principalmente nas primeiras tentativas, não se preocupe, pois isso não passa de partículas fermentadas de alimentos e muco no estômago. À medida que você limpa progressivamente o estômago por um período progressivo de dias, a água ficará cada vez mais limpa, um sinal de que o estômago está ficando completamente limpo.

Limitações

Não deve ser tentado por pessoas que sofrem de hérnias no abdômen e no estômago, pressão alta e problemas cardíacos.

Benefícios

Essa técnica fornece a melhor lavagem possível para o sistema digestivo, do estômago a boca. Como tal, ajuda a remover todas as doenças desta região, resultando de um acúmulo de toxinas e impurezas. Também ajuda a erradicar o mau hálito, catarro na garganta e inflamação na garganta.

A maioria de nós, uma vez ou outra já apresentou problemas no estômago. Existem várias causas: comer demais, comer alimentos que fazem mal a nossa saúde (processados, etc.), além do excesso de secreção de sucos gástricos, particularmente ácidos, devido a distúrbios emocionais ou estresse contínuo. Vamana Kriya não pode mudar nossos hábitos alimentares e certamente não pode remover a tensão mental e emocional. No entanto, pode ajudar a manter a saúde do estômago, limpando as impurezas. A água salgada também reduz a secreção de ácido das glândulas do estômago.

Sempre que você se sentir enjoado, talvez de manhã cedo, é recomendado fazer Vamana Kriya, é uma limpeza natural.

Há outro fator que torna Vamana Kriya tão único. Os alimentos não digeridos acabam indo para o fundo do estômago enquanto os alimentos facilmente digeridos vão direto para os intestinos. Esses alimentos que vão para o fundo do estômago acabam fermentando. Quando isso ocorre esses resíduos se misturam com a próxima refeição e podem passar para o intestino contaminando e envenenando o sistema. Vamana Kriya definitivamente é uma maneira segura de expulsar as impurezas do corpo e manter o corpo e a mente limpos e saudáveis.

Apêndice F

Agnisara Kriya अग्निसार क्रिया

As disfunções são doenças comuns entre as pessoas. As causas são frequentemente falta de exercício e uma massagem inadequada dos órgãos internos. Muitos de nós gastamos muito tempo sentado ao longo do dia, sem requerer pouco ou nenhum esforço físico. Isso leva a preguiça e a letargia do corpo todo, incluindo os órgãos abdominais. Por esse motivo, os órgãos se tornam ineficientes para desempenhar suas funções básicas, levando a problemas de saúde em geral, constipação, etc.

No caso dos órgãos abdominais, leva a indigestão, constipação, problemas renais e hepáticos e várias outras doenças comuns do abdômen. Claro que pode haver outros fatores envolvidos, mas certamente a ineficiência dos órgãos abdominais é uma das

causas. Agnisara Kriya é uma forma de contrariar essa estatística, pois vigorosamente contrai e expande o abdômen, dando aos órgãos internos o exercício que eles precisam para realizar suas funções da melhor maneira possível.

Várias práticas de yoga utilizam o controle dos músculos abdominais e Agnisara Kriya é uma excelente prática preliminar para gradualmente desenvolver esse controle.

A palavra Agni significa fogo, Sara essência e Kriya ação. A essência ou a natureza do fogo aqui descrita pode ser comparada ao processo digestivo. Se os órgãos abdominais não estão funcionando corretamente, então o processo digestivo não é tão bom como deveria ser. O nosso “fogo digestivo” precisa ser estimulado para um melhor funcionamento. Agnisara Kriya faz exatamente isso.

Técnica

Sente-se em uma posição de meditação, de preferência em Vajrasana ou em uma cadeira.

Separe os joelhos e estique bem as costas.

Coloque as mãos sobre os joelhos e endireite os braços.

Dobre a cabeça ligeiramente para frente.

Abra a boca e estenda a língua.

Os olhos podem estar abertos ou fechados.

Agora contraia e expanda o seu abdômen enquanto simultaneamente inspire e expire.

Essa respiração deve ser passiva; isto deve ocorrer porque seu foco é o movimento do abdômen.

A respiração assemelha-se ao movimento de um cão ofegante.

É importante que os órgãos internos recebam uma boa massagem.

Portanto contraia e expanda seu abdômen quantas vezes conseguir.

Não force.

O movimento deve ser rápido e ao mesmo tempo deve garantir contrações e expansões profundas.

Contraia e expanda o abdômen por um curto período de tempo; até sentir um pouco de fadiga.

Está é uma rodada.

Técnica 2 de pé

Fique em pé com as pernas afastadas cerca de meio metro.

Incline-se para a frente e coloque as palmas das mãos logo acima dos joelhos.

Os braços devem permanecer retos durante a prática.

Dobre os joelhos levemente.

Olhe para o seu abdômen.

Abra sua boca e estenda sua língua.

Em seguida, contraia e expanda o abdômen enquanto inspira e expira, da mesma maneira que descrito na técnica 1.

Continue o tempo que puder sem forçar.

Descanse e repita o procedimento

Técnica 3: forma avançada

Esta técnica oferece a melhor massagem aos órgãos abdominais.

Pode ser praticado em Vajrasana, Siddhasana ou em uma posição em pé.

É semelhante às técnicas 1 e 2, mas a respiração é retida com os pulmões vazios enquanto puxa e empurra para fora o abdômen.

Inspire profundamente.

Em seguida, expire, esvaziando os pulmões tanto quanto possível.

Sem respirar, tente empurrar seu abdômen para fora.

Então contraia seu abdômen novamente.

Repita esse processo em rápida sucessão quantas vezes puder, prendendo a respiração.

Cuidado para não forçar a respiração segurando por muito tempo.

Depois respire. Esta é uma rodada.

Descanse até a respiração voltar ao normal.

Quando sua respiração voltar ao normal, repita outra rodada.

O tempo de retenção da respiração deve ser gradual, geralmente aumentando durante um período de dias e semanas.

Pessoas iniciantes podem achar essa prática difícil devido à falta de controle voluntário sobre os músculos abdominais. Além disso, é provável que você se canse rapidamente porque está usando muito mais os seus músculos abdominais do que o normal. Portanto, você deve progredir lentamente e gradualmente até acostumar toda a sua musculatura, você irá se surpreender com os resultados deste simples exercício. No primeiro contato tente 25 movimentos de expansão e contração do abdômen e descanse um pouco antes da próxima rodada. Três rodadas são suficientes no início. Faça isso por uma semana ou mais, então vá aumentando gradualmente a quantidade de vezes que você faz as extensões contrações do abdômen, bem como o número de rodadas.

Não pratique Agnisara com o estômago cheio e no período de gestação. A melhor hora para praticar é pela manhã cedo, antes do café.

Precauções

Pessoas com pressão alta, com problemas cardíacos e úlceras não são recomendadas a fazer o exercício. As mulheres grávidas também não devem fazer. No entanto, logo após o parto é recomendado iniciar o Agnisara Kriya.

Benefícios

Agnisara Kriya massageia todos os órgãos abdominais, fortalece os músculos e estimula os nervos associados, incentivando o melhor funcionamento possível dos órgãos. Isto promove a secreção correta dos sucos digestivos e, assim, permite uma ótima assimilação dos nutrientes dos alimentos que ingerimos. Além disso, evita e remove várias doenças digestivas como constipação, hiperacidez, hipoacidez, flatulência, e lentidão do fígado, etc.

Se uma pessoa tem um organismo forte e eficiente, ela é muito mais capaz de evitar doenças. Agnisara Kriya fortalece os órgãos que estão na parte interior do tronco. Desta forma, ajuda o indivíduo a suportar o ataque de várias doenças e as condições insalubres da vida cotidiana. Esta é uma prática importante e por isso é recomendada que se faça todos os dias.

Apêndice G

Mudras मुद्रा

A palavra sânscrita mudra é traduzida como "atitude" ou "gesto". Atitude é algo que reflete a mente no corpo e o corpo na mente. Com um pouco de observação, podemos aprender muito sobre o estado mental de alguém pela maneira como anda, senta, age e assim por diante. Uma pessoa assustada andarás de forma bem diferente de alguém com raiva. Essa "linguagem corporal" é uma comunicação constante entre o annamaya kosha (corpo físico) e os outros koshas, por meio da rede de nadis no pra-nayama kosha. Mesmo gestos simples de mão ou faciais terão um "gesto" correspondente no corpo sutil.

O mudra pode ser uma posição de corpo inteiro ou uma simples posição dos dedos, mas o efeito é transmitido por todos os níveis do pancha kosha, e o "sinal" apropriado é transferido do bruto para o sutil.

Esse fluxo de informações pelo pranamaya kosha é um processo bidirecional. Pessoas que vivenciam estados alterados de consciência são conhecidas por realizar mudras espontaneamente, representando uma transmissão do sutil para o grosseiro. Por outro lado, podemos reverter o sinal e enviar uma mensagem à mente adotando uma atitude física ou mudra. Os efeitos são muito sutis. Seria necessária grande sensibilidade para alguém ser capaz de perceber uma mudança de consciência simplesmente juntando o polegar e o indicador, mas com a prática a mente se condiciona a esse sinal e, quando essa posição da mão é adotada, o sinal para meditação é transmitido.

Dentro do pranamaya kosha, esses mudras representam uma ligação de vários circuitos dentro da rede de nadis, criando um fluxo de prana que tem implicações grosseiras e sutis. Os mudras induzem uma mudança no sistema circulatório prânico; eles ativam os nadis, garantindo um fluxo suave de prana e eliminando o desperdício de prana. Portanto, eles são capazes de guiar o prana em direção a um órgão específico, conforme pretendido por um mudra específico. Os mudras das mãos em particular gradualmente redirecionam a energia de volta para o sistema, outros influenciam nadis e órgãos específicos, e assim por diante. Como vários mudras são usados em práticas de yoga, aqueles relevantes são descritos aqui.

Jnana Mudra ज्ञान मुद्रा (gesto psíquico de conhecimento)

Assuma uma postura confortável de meditação.

Dobre os dedos indicadores de ambas as mãos para que eles toquem a raiz interna de seus respectivos polegares. Os outros três dedos devem estar retos, mas relaxados.

Coloque a mão sobre os joelhos com as palmas voltadas para baixo.

Relaxe as mãos e os braços. Nota de prática: Este mudra é usado para práticas de meditação e pranayama.

Variação: A ponta do polegar toca a ponta do dedo indicador para formar um círculo.

Chin Mudra (gesto psíquico de consciência)

Este mudra é realizado da mesma forma que o jnana mudra, exceto que as palmas de ambas as mãos estão voltadas para cima, com as costas das mãos apoiadas nos joelhos.

Benefícios: Jnana mudra e chin mudra são bloqueios de dedos psiconeurais simples, mas importantes, que tornam os asanas de meditação mais poderosos. As palmas e os dedos das mãos têm muitas terminações de raízes nervosas que emitem energia constantemente. Quando o dedo indicador toca o polegar, um circuito é produzido, o que permite que a energia que normalmente se dissiparia no ambiente viaje de volta pelo corpo e suba até o cérebro. Quando os dedos e as mãos são colocados nos joelhos, os joelhos são sensibilizados, criando outro circuito prânico que mantém e redireciona o prana dentro do corpo. Além disso, colocar as mãos nos joelhos estimula um nadi que vai dos joelhos, sobe pela parte interna das coxas e entra no períneo. Este nadi é conhecido como gupta ou o nadi oculto. Sensibilizar este canal ajuda a estimular as energias no mooladhara chakra.

Quando as palmas das mãos estão voltadas para cima no chin mudra, a área do peito é aberta. O praticante pode experimentar isso como uma sensação de leveza e receptividade, que está ausente na prática do jnana mudra.

Uma compreensão da relação entre prana e a energia ki da acupuntura oriental traz outro aspecto interessante para alguns desses mudras. Existem meridianos de energia ki (relacionados ao prana nos nadis), que têm seus pontos terminais (sei ou pontos well) nas pontas dos dedos. O ponto sei do meridiano do pulmão está localizado nos polegares; o meridiano do intestino grosso na ponta do dedo indicador; o vaso constritor do coração na ponta do dedo médio; o meridiano do triplo aquecedor no dedo anelar e os pontos sei do intestino delgado e do coração no dedo mínimo. A energia normalmente está sendo

descarregada das pontas dos dedos, e foi sugerido que a energia que flui ao longo dos meridianos do pulmão para o polegar durante a execução de jnana ou chin mudra é transferida para o meridiano do intestino grosso. A energia vital do corpo é, portanto, conservada.

Diz-se que o chin mudra tem influência na respiração abdominal, e aqui podemos ver uma conexão prânica entre os pulmões e o abdômen por meio de seus respectivos meridianos.

Chinmaya Mudra चिन्मय मुद्रा (gesto de consciência manifestada)

Assuma uma asana de meditação. Relaxe na postura.

Segure os dedos da mesma forma que para o jnana mudra. Dobre os três dedos esticados de modo que as pontas toquem ou apontem para a palma.

O dedo indicador pode tocar a raiz ou a ponta do polegar.

Coloque as mãos sobre os joelhos com as palmas voltadas para cima ou para baixo.

Benefícios: Este mudra influencia o prana e estimula o movimento na área torácica. Os pontos meridianos de acupuntura aqui em questão afetam a respiração.

Aadi Mudra आदि मुद्रा (atitude primária ou primeira)

Assuma uma asana de meditação. Relaxe na postura.

Dobre o polegar nas palmas das mãos; então, lentamente, curve cada dedo sobre o polegar para formar um punho. Coloque a mão sobre os joelhos com as palmas para cima ou para baixo.

Benefícios: Este mudra influencia a respiração do peito superior.

Brahma Mudra ब्रह्म मुद्रा (atitude de consciência que permeia tudo)

Assuma uma asana de meditação. Relaxe na postura.

Vire os polegares para dentro nas palmas e dobre os dedos sobre os polegares.

Então coloque as costas das mãos nas coxas e junte os nós dos dedos. O lado do polegar da mão fica longe do corpo; as unhas ficam visíveis; o lado do dedo mínimo da mão fica perto do corpo.

Coloque as duas mãos próximas ao corpo no nível do osso pélvico.

Benefícios: Este mudra ajuda a estimular a respiração iogue completa, ou seja, usando o abdômen, o peito e as clavículas para cada respiração. Os nós dos dedos, sendo pressionados juntos, conectam todos os meridianos das mãos. As pontas dos dedos formam outro circuito ao tocarem a palma.

Bhairava e Bhairavi Mudra भैरवी मुद्रा (atitude feroz ou aterrorizante)

Assuma uma asana de meditação. Relaxe na postura.

Uma mão é colocada sobre a outra, ambas com as palmas voltadas para cima. Ambas as mãos repousam no colo. Quando a mão direita é colocada sobre a esquerda, é chamado de bhairava mudra.

Quando a mão esquerda é colocada sobre a direita, é bhairavi mudra. Nota de prática: Esses mudras podem ser adotados durante qualquer pranayama ou prática de meditação, onde nasikagra mudra não esteja sendo usado.

Nota: Bhairava é uma forma aterrorizante de Shiva. Bhairavi é sua consorte ou Shakti, isto é, o poder que manifesta esse aspecto particular da existência.

Shanmukhi Mudra षन्मुखीमुद्रा (fechando os sete portões)

Sente-se em qualquer asana meditativo confortável, de preferência padmasana ou siddha/siddha yoni asana.

Mantenha a cabeça e a coluna retas.

Feche os olhos e coloque as mãos nos joelhos.

Relaxe o corpo todo.

Levante os braços na frente do rosto com os cotovelos apontando para os lados.

Feche as orelhas com os polegares, os olhos com os dedos indicadores, as narinas com os dedos médios e a boca colocando os dedos anulares acima e os dedos mínimos abaixo dos lábios.

Libere a pressão dos dedos médios e abra as narinas. Inspire lenta e profundamente, usando a respiração iogue completa. No final da inalação, feche as narinas com os dedos médios.

Retenha a respiração interna pelo tempo que for confortável. Depois de algum tempo, libere a pressão dos dedos médios e expire lentamente. Esta é uma rodada.

Inspire novamente imediatamente para começar outra rodada. Para finalizar a prática, abaixe as mãos até os joelhos, mantendo os olhos fechados, e lentamente externalize a mente, tornando-se consciente dos sons externos e do corpo físico. Contraindicações: Aqueles que sofrem de depressão não devem executar este mudra.

Benefícios: Fisicamente, a energia e o calor das mãos e dedos estimulam e relaxam os nervos e músculos do rosto. Mentalmente, ele introverte a consciência. Espiritualmente, ele induz o estado de pratyahara ou retirada dos sentidos. Nota da prática: Este mudra é usado em conjunto com várias técnicas de pranayama e meditação, kriya yoga e nada yoga.

Khechari खेचरी मुद्रा (travamento da língua)

Sente-se em qualquer asana meditativo confortável, de preferência padmasana ou siddha/siddha yoni asana, com a cabeça e a coluna retas e as mãos no queixo ou jnana mudra. Feche a boca. Role a língua para trás de modo que a superfície inferior toque o palato superior.

Dobre a língua para cima e para trás, de modo que a superfície inferior fique em contato com o palato superior.

Estique a ponta da língua para trás o máximo que for confortável.

Não force.

Execute ujjayi pranayama.

Respire lenta e profundamente.

Segure o bloqueio da língua pelo maior tempo possível sem forçar.

No início, pode haver algum desconforto e ujjayi pranayama pode irritar a garganta, mas com a prática ela se tornará mais confortável.

Quando a língua ficar cansada, solte e relaxe-a, depois repita a prática.

Com a prática, a língua ascenderá automaticamente para o palato mole para estimular muitos centros nervosos vitais no cérebro.

Precaução: Interrompa este mudra se uma secreção amarga for saboreada. Tal secreção é um sinal de toxinas no sistema.

Benefícios: Khechari mudra estimula uma série de pontos de pressão localizados na parte posterior da boca e na cavidade nasal. Esses pontos influenciam todo o corpo. Várias glândulas também são massageadas, estimulando a secreção de certos hormônios e de saliva. Esta prática reduz as sensações de fome e sede, e induz um estado de calma e quietude interior. Ela preserva a vitalidade do corpo e é especialmente benéfica para a cura interior. Em última análise, este mudra tem o potencial de estimular o prana e despertar a kundalini shakti.

Shambhavi Mudra ou Bhrumadhya Drishti शम्भवी मुद्रा (olhando para os centros das sobrancelhas)

Sente-se em qualquer postura confortável de meditação.

Mantenha a cabeça e a coluna eretas e retas. Coloque as mãos nos joelhos em queixo ou jnana mudra. Feche os olhos e relaxe todo o corpo.

Relaxe todos os músculos do rosto, incluindo a testa, os olhos e atrás dos olhos. Abra lentamente os olhos e olhe para frente em um ponto fixo, mantendo a cabeça e todo o corpo absolutamente imóveis. Em seguida, olhe para cima e para dentro, focando os olhos no centro da sobrancelha.

Quando feito corretamente, a curva das sobrancelhas formará uma imagem em forma de V com o ápice no centro da sobrancelha.

Se a formação em V não puder ser vista, os olhos não estão convergindo como deveriam.

Mantenha o olhar por apenas alguns segundos no início. Solte na menor sensação de tensão. Feche os olhos e relaxe-os.

Tente suspender o processo de pensamento e meditar na quietude em chidakasha, o espaço escuro na frente dos olhos fechados.

Precaução: Os olhos são muito sensíveis e, conseqüentemente, a posição final não deve ser mantida por muito tempo. Se os nervos estiverem fracos, qualquer tensão pode causar descolamento da retina. Solte a posição quando sentir tensão.

Contraindicações: Pessoas que sofrem de glaucoma não devem praticar este mudra. Pessoas com retinopatia diabética ou que acabaram de fazer cirurgia de catarata, implante de lente ou outras operações oculares não devem realizar shambhavi sem orientação especializada.

Benefícios: Shambhavi fortalece os músculos oculares e libera a tensão acumulada nesta área. Acalma a mente, removendo assim o estresse emocional e a raiva. Concentração, estabilidade mental e o estado de irreflexão são desenvolvidos.

Agochari Mudra ou Nasikagra Drishti अगोचरि मुद्रा (olhar para a ponta do nariz)

Sente-se em qualquer postura de meditação com a cabeça e a coluna retas. Descanse as mãos sobre os joelhos em queixo ou jnana mudra. Feche os olhos e relaxe todo o corpo.

Abra os olhos e concentre-os na ponta do nariz. Quando os olhos estão corretamente focados, uma refração de luz, formando um V, é vista logo acima da ponta do nariz.

Concentre-se no ápice do V.

Fique completamente absorvido na prática, excluindo todos os outros pensamentos.

Após alguns segundos, feche os olhos e relaxe-os antes de repetir a prática. Continue por até 5 minutos.

Contraindicações: Como para shambhavi mudra. Aqueles que sofrem de depressão devem evitar esta prática introvertida.

Benefícios: Esta prática acalma a raiva e os estados mentais perturbados. Os poderes de concentração são desenvolvidos. Se realizada com consciência por um longo período, ajuda a despertar o mooladhara chakra e induzir estados meditativos.

Nota de prática: Nasikagra drishti deve ser praticado com respiração normal no começo até que os olhos se ajustem ao olhar para baixo. Mais tarde, a prática pode ser combinada com antar kumbhaka (retenção interna), mas não com bahir kumbhaka (retenção externa).

Unmani Mudra उन्मणि मुद्रा (atitude de ausência de mente)

A palavra unmani significa literalmente "sem mente" ou "não pensar". O estado de unmani surge durante a meditação. Unmani implica aquele estado que está além do pensamento, um estado onde todo apego ao mundo dos objetos é dissipado. Neste

estado, a consciência funciona sem o impedimento de pensamentos e análises conflitantes. Este estado é útil em certas práticas de pranayama, meditação e kriya.

Técnica

Sente-se em qualquer asana de meditação confortável.

Os olhos estão bem abertos, mas relaxados.

Inspire lenta e profundamente. Prenda a respiração internamente. Concentre a consciência em bindu na parte de trás da cabeça por alguns segundos.

Expire lentamente, permitindo que a consciência desça com a respiração de bindu através dos chakras na coluna: ajna, vishuddhi, anahata, manipura, swadhisthana, mooladhara. Os olhos devem fechar lentamente conforme a consciência desce. No momento em que a consciência atinge mooladhara, os olhos devem estar totalmente fechados.

Mesmo quando os olhos estão abertos, a consciência está olhando para dentro.

Não tente muito, mas permita que o processo ocorra espontaneamente.

Inspire profundamente e comece a próxima rodada. Continue por 5 a 10 minutos. Contraindicações: Como para shambhavi mudra.

Benefícios: Unmani mudra induz um estado meditativo. Também acalma o estresse geral e a agitação.

Akashi Mudra आकाशी मुद्रा (consciência do espaço interno)

Sente-se em qualquer postura meditativa confortável.

Dobre a língua para trás contra o palato superior em khechari mudra.

Pratique ujjayi pranayama e shambhavi mudra.

Simultaneamente, incline a cabeça para trás em cerca de 45 graus.

Estique os braços e trave os cotovelos, pressionando os joelhos com as mãos.

Respire lenta e profundamente em ujjayi.

Continue enquanto se sentir confortável.

Termine a prática dobrando os cotovelos e soltando

khechari e shambhavi mudras.

Eleve a cabeça para a posição vertical.

Retome a respiração normal. Esteja ciente do espaço interno.

Pratique de 1 a 3 rodadas. Aumente gradualmente para 5 rodadas.

Precaução: Assim que sentir fraqueza, pare a prática. Esta técnica deve ser praticada lentamente sob a orientação de um professor competente.

Contraindicações: Pessoas que sofrem de pressão alta, vertigem, distúrbios cerebrais ou epilepsia não devem praticar este mudra.

Benefícios: Esta prática combina os benefícios de kumbhaka, ujjayi, shambhavi e khechari. Ela induz calma e tranquilidade, e desenvolve controle sobre os sentidos. Quando aperfeiçoada, ela interrompe os processos de pensamento e induz estados mais elevados de consciência.

Nota de prática: É recomendado que o praticante esteja completamente familiarizado com as práticas de ujjayi, khechari e shambhavi antes de começar o akashi mudra. A princípio, o ujjayi pranayama pode irritar a garganta nesta posição inclinada, mas com a prática ela se tornará mais confortável. Mantenha a posição final pelo maior tempo possível, aumentando o tempo no mudra muito lentamente.

Amostra do Caderno de práticas

1. Asana - आसन

2.1. Pavana Muktasana – पवन मुक्तासन:

Pavana significa purificação enquanto que muktasana significa liberação do corpo, sendo assim pavana muktasa são grupos de exercícios simples, diga-se de passagem, para purificação e desbloqueio do corpo. É sugerido que se decore as três sequências que virão, pois na vida de ensino de yoga meditação eles aparecerão com muita frequência.

Pavana muktasana é dividido em três grupos distintos de asanas: o grupo anti-reumático, o grupo digestivo/abdominal e o shakti bandha ou grupo energético. Todos os três grupos complementam-se mutuamente, estimulando e encorajando um livre fluxo de energia por todo o corpo. Os praticantes são aconselhados a aperfeiçoar esses movimentos antes de partirem para os principais asanas. Eles podem ser feitos logo após a parte 1 da aula chamada de preparação.

Vale ressaltar que o reumatismo é um termo genérico que se refere a um conjunto de doenças que afetam o aparelho locomotor, ou seja, as articulações, ossos, músculos, ligamentos e tendões. Visto que muitas pessoas chegam ao yoga com o corpo rígido e flácido esse primeiro grupo de pavana muktasanas pode ser de grande ajuda.

Grupo Anti-reumático

Este grupo de asanas está focado em soltar as articulações do corpo. É excelente para quem tem reumatismo, artrite, pressão alta, problemas cardíacos ou outras doenças onde o exercício físico vigoroso não é recomendado.

Conscientização:

As práticas podem ser realizadas de duas maneiras:

1. Com consciência do movimento físico real, ou interação entre os vários componentes do corpo, isto é, ossos, articulações, ligamentos, músculos, etc.; o movimento em relação a outras partes do corpo; com contagem mental de cada rodada concluída; e com consciência dos pensamentos surgindo na mente. Este método de prática induz a paz, equilíbrio e concentração que, por sua vez, traz harmonia no corpo físico.

2. Com consciência e respiração integrada. Além da consciência do movimento físico descrito acima, os movimentos individuais são sincronizados com a respiração.

Os movimentos tornam-se mais lentos, o que, por sua vez, retarda as ondas cerebrais, aumentando ainda mais o relaxamento e a consciência.

Se sentir cansaço em qualquer ponto durante o asana descanse em shavasana. Shavasana deve ser realizado durante três a cinco minutos no final do programa.

Os detalhes da execução dos pavana muktasanas como sincronicidade da respiração-movimento serão ensinados presencialmente ou por vídeo. A ideia aqui é se familiarizar com as posturas através das fotos.

Pavana Muktasana parte 1:

A) Posição base;



B) Extensão de joelho;



C) Abertura pélvica (borboleta);



D) Rotação externa quadril;





E) Extensão e flexão leve de coluna (gato);



F) Torção leve;



G) Alongamento lateral;



H) Alongamento dos punhos;



I) Fortalecimento de punhos (abre-fecha);



J) Desbloqueio articular dos punhos;



K) Desbloqueio articular ombros;



L) Torção de coluna;



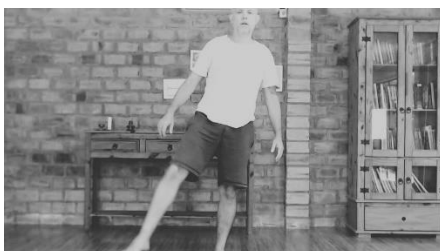
M) Desbloqueio articular pescoço;



N) Desbloqueio articular de coluna;



O) Desbloqueio articular de quadril;

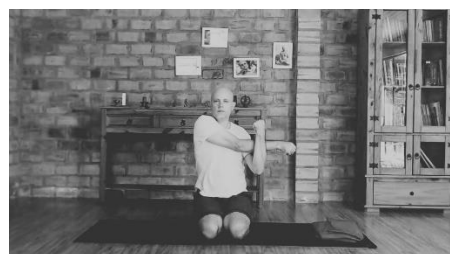


P) Desbloqueio articular tornozelo;

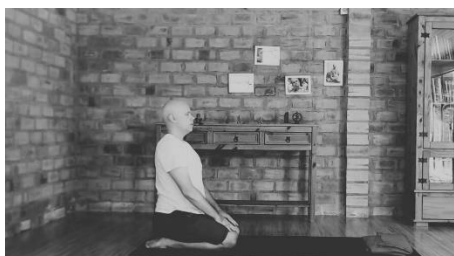




Q) Abertura de peito com alongamento de ombro;



R) Vajrasana e Anjali Mudra;



Segue a descrição detalhada

Consciência Corporal मनस् काय

Técnica

Sente-se confortavelmente.

Se você sentir qualquer necessidade de se mover ou acha que pode querer se mover depois, mova o seu corpo agora em vez de se incomodar mais tarde. Isso impedirá qualquer tendência de mover o corpo durante a prática.

Relaxe o corpo o máximo possível, respire fundo e solte o ar devagar, falando mentalmente para seu corpo: “relaxe corpo, relaxe corpo”, várias vezes.

Feche seus olhos. Esteja ciente do seu corpo. Experimente criar mentalmente uma imagem do seu corpo e tente senti-lo.

Seja uma testemunha. Esteja ciente. Tente tomar consciência das suas percepções sensoriais.

Por um curto período de tempo, tente observar o máximo de sensações que puder ao longo de todo corpo.

Depois de cerca de 1 minuto esteja ciente das sensações do pé direito. Isso pode ser difícil. Teu pé está frio, quente, contraído ou solto? Sinta, apenas sinta.

Leve a tua consciência para os tornozelos e depois para a coxa, o tempo todo esteja ciente das sensações da tua perna. Sinta que as sensações estão somente na tua perna e não afetam a tua percepção.

Repita o mesmo processo com a perna esquerda.

Esteja ciente das pontas dos dedos da mão direita. Crie uma imagem mental e ao mesmo tempo sinta as sensações. Novamente sinta se a tua mão está quente ou fria. Leve a tua atenção para a palma da mão, punho, antebraço e braço até os ombros, o tempo todo consciente da imagem mental e das sensações.

Repita o mesmo com o braço esquerdo.

Esteja ciente. Agora sinta as sensações das tuas bochechas; esta é uma parte muito sensível do corpo e é fácil de senti-las. Experimente criar uma imagem mental das tuas bochechas. As tuas bochechas parecem quentes, frias, contraídas ou estão soltas? Esteja ciente por alguns instantes.

Repita o mesmo para os lábios. Não tenha pressa. Os teus lábios estão secos ou úmidos?

Esteja ciente da língua. A tua língua está úmida ou seca?

Esteja ciente dos teus ouvidos. Que sons você escuta? Esteja ciente dos sons que entram nos teus ouvidos e sinta que eles não afetam teu ser, você está apenas observando-os.

Esteja ciente dos olhos. Relaxe completamente os olhos. Enquanto faz isso respire profundamente e solte o ar devagar algumas vezes. Sinta teus olhos completamente relaxados.

Seja uma testemunha.

Agora esteja ciente da estrutura do teu corpo.

Crie uma imagem mental da tua estrutura óssea (esqueleto). Sinta todo teu corpo apoiado e mantido pelos teus ossos. Esteja ciente.

Sinta a rigidez do osso que conecta o joelho ao pé da perna direita. Crie uma imagem mental e sinta teu osso. Então esteja ciente do osso da coxa. Faça isso por alguns instantes.

Em seguida repita o mesmo com a perna esquerda.

Esteja ciente do osso que dá estrutura para o teu antebraço direito. Esteja ciente do bíceps que firma o teu braço no lugar.

Repita o mesmo com o braço esquerdo.

Crie uma imagem mental do teu tórax e sinta teu tórax como uma estrutura peitoral fechada no topo pelos ombros.

Esteja ciente de toda a tua coluna vertebral de cima para baixo.

Leve a tua atenção, agora para a base da tua coluna, tente estar ciente de todas as partes da tua coluna. Isso pode ser um pouco difícil, mas com prática você conseguirá sentir claramente toda a tua coluna. Faça isso por alguns instantes, se necessário mova a tua atenção de baixo para cima ao longo da tua coluna.

Este ciente e tente sentir todo o teu corpo novamente. Se possível crie uma imagem mental de todo teu corpo. Esteja ciente do maior número de processos corporais. Sinta os pontos de contato do teu corpo com o chão. Faça isso por alguns instantes.

Mova lentamente o teu corpo, abra os olhos e fim de prática.

**JUNTO DO CURSO VOCÊ RECEBERÁ O INÉDITO CADERNO DE PRÁTICA COM
O SEQUENCIAMENTO DETALHADO DE TODO SISTEMA DE ASANA,
PRANAYAMA E DAS TÉCNICAS DE CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO.**

Amostra dos Conhecimentos básicos

Ainda hoje, apesar da massiva divulgação em livros e na internet, não é raro encontrar pessoas que desconhecem o que é yoga (inclusive professores) associando a ficar parado “sem fazer nada” na meditação, a uma prática puramente física ou até mesmo religiosa.

Como o yoga não é regulamentado no Brasil e existem poucas instituições tradicionais que mantêm e ensinam o sistema completo se tem muita desinformação e uso usurpado de sua prática. Cabe aos professores orientar para o verdadeiro e profundo significado dessa prática.

Apalavra yoga é usada de muitas formas e tem muitos significados dependendo do contexto. *Normalmente yoga significa prática espiritual é como se o nome (yoga) fosse a parte que representa o todo (sistema completo: meditação, mantras, rituais, etc.)*

Definições de Yoga

A palavra yoga vem da raiz “yuj” que significa comandar e unir. Os quatro primeiros sutras (do yoga sutras) definem Yoga, com essa definição sendo expandida nos outros sutras. Em um processo sistemático de meditação, você gradualmente move sua atenção para dentro, através de todos os níveis do seu ser, ganhando maestria ao longo do caminho ([1.2](#) Yoga é o comando dos movimentos da mente). Eventualmente você chega a descansar em sua verdadeira natureza (união), que está além de todos esses níveis ([1.3](#)

Então o meditador descansa na sua verdadeira Natureza). Esta ação e a realização deste centro de consciência, é o significado de *Yoga*. (Essa definição será completamente compreendida nas aulas de vedanta)

A Bhagavad Gita define yoga como habilidade no agir, equanimidade frente aos pares de opostos. Já B.K.S Iyengar define yoga como uma ciência pragmática e atemporal, desenvolvida através dos milênios que trata do bem-estar físico, mental e moral do ser humano como um todo.

Tanunay Valle, antigo professor de Porto Alegre, tem uma definição interessante: yoga é uma prática espiritual que utiliza o corpo para expressar as emoções e sentimentos de forma harmônica. Também podemos dizer que yoga é um conjunto de técnicas psicofísicas espirituais que integram os planos existências do ser humano: corpo, mente e espírito.

Yoga também é uma tecnologia já que tecnologia é uma teoria e/ou estudo sobre técnicas, processos, meios e instrumentos de domínios da atividade humana. Yoga nos ensina a usar de forma equilibrada nossos instrumentos: corpo, respiração, sentidos e mente.

Para fecharmos uma outra definição:

O yoga meditação tem a ver com observar, acomodar, experienciar, equilibrar e aquietar cada aspecto da nossa individualidade para que possamos conhecer nossa Verdadeira Natureza sem que o corpo, mente e respiração sejam obstáculos nessa jornada.

A maioria das pessoas pensam que o bem-estar e felicidade é o resultado de somar objetos e experiências. **A matemática do yoga é ao contrário, em vez de somar você remove a tensão, o nervosismo, a inquietação, a ansiedade, o medo, a rigidez, a flacidez, a respiração curta e rápida e principalmente a ignorância sobre si e o que fica é uma pessoa livre de carência, suficiente para dar conta da própria vida e em paz.** São perspectivas diferentes, nós aprendemos a correr, agora aprendemos a olhar para dentro e aquietar buscando o silêncio que carrega a verdade.

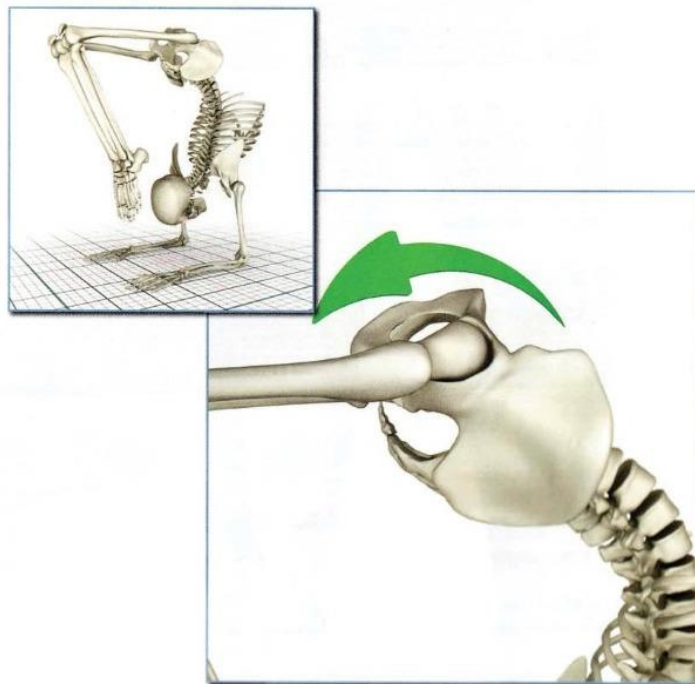
Amostra da anatomia voltada para os Asanas

Movimentos do Quadril

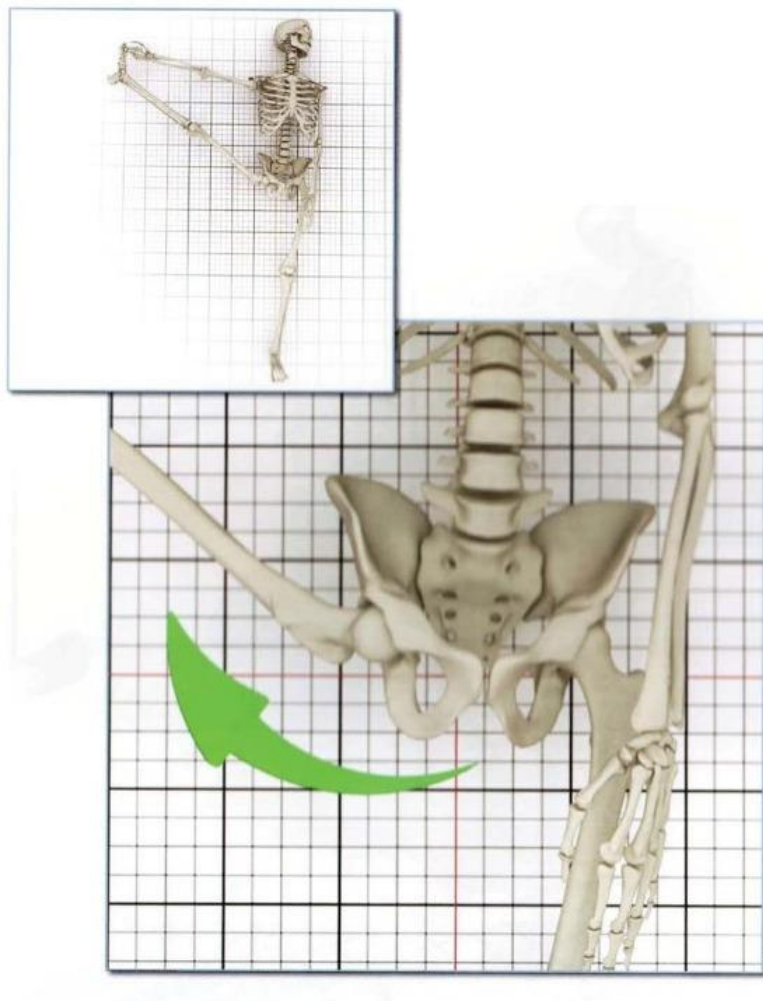
Hasta Padangusthasana - Flexão



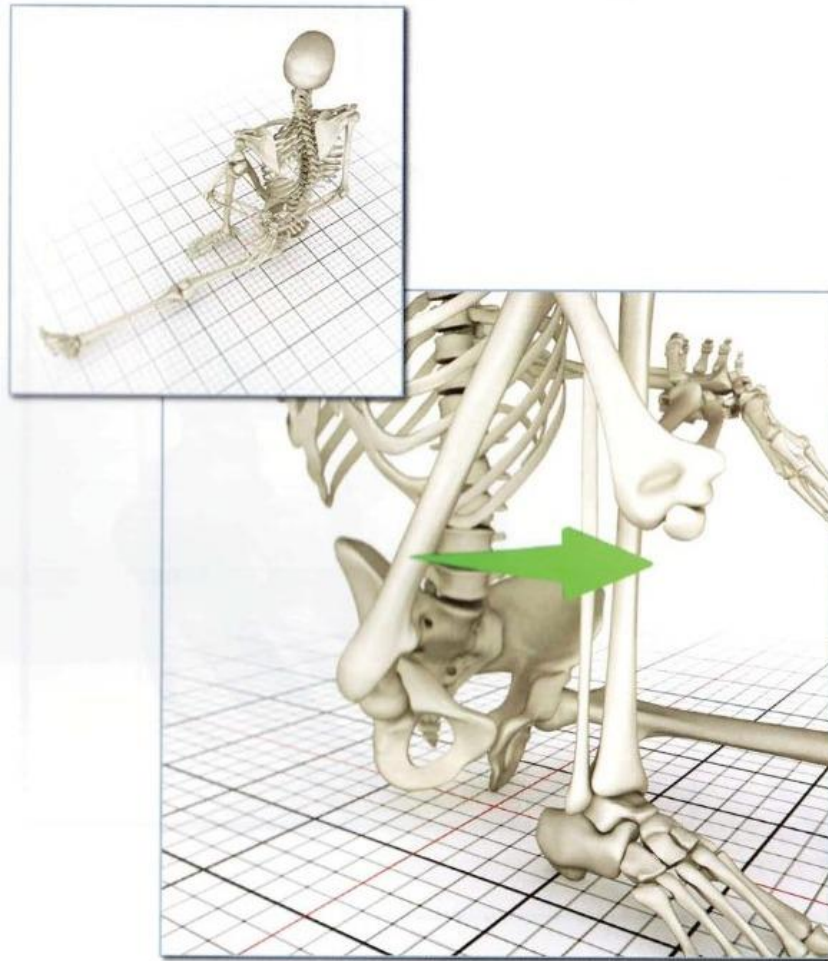
Vrshchikasana – Extensão



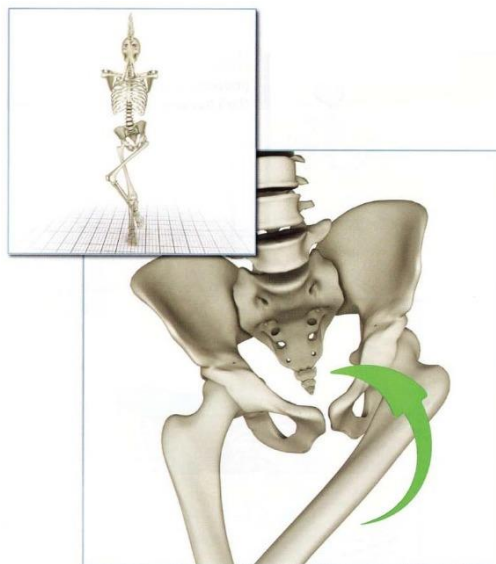
Supta Padangusthasana – Abdução (movimento de afastar-se da linha média do corpo)



Marichyasana C – Adução (Movimento em direção a linha média do corpo)



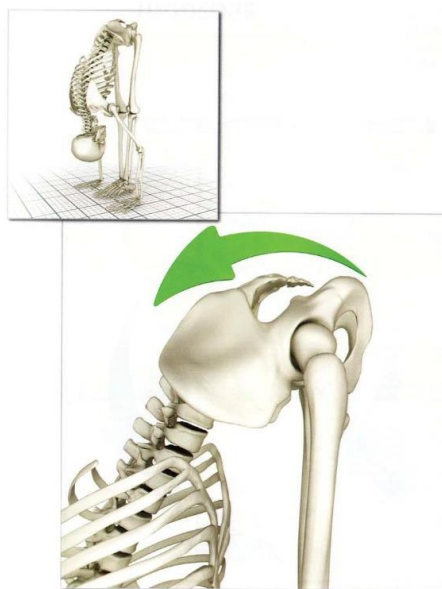
Garudasana – Rotação Interna



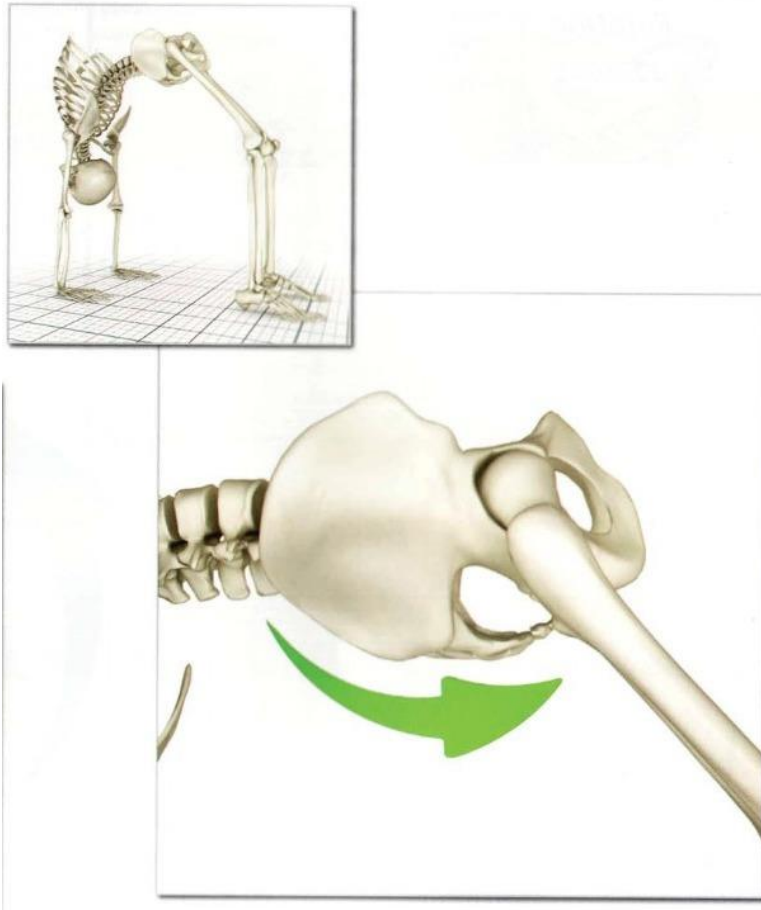
Padmasana – Rotação Externa



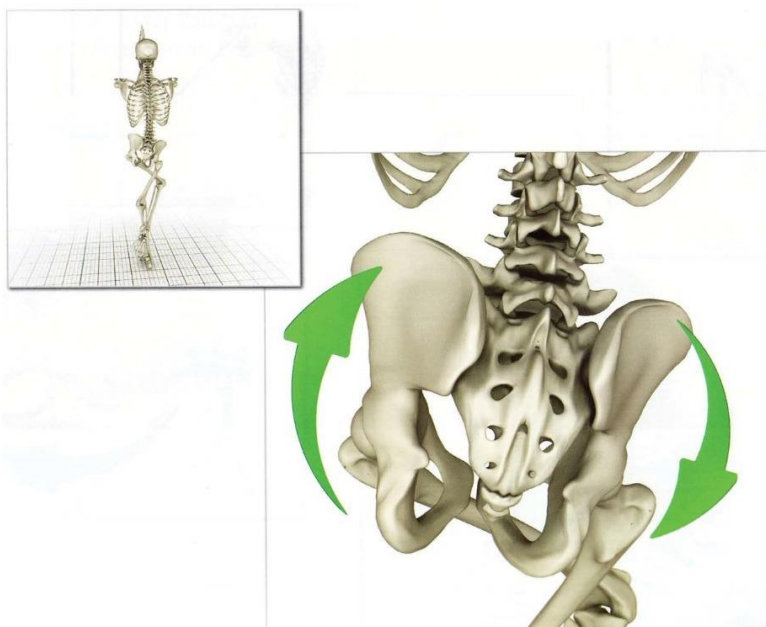
Uttanasana – Rotação pélvica anterior (anteroversão)



Rotação pélvica Posterior (retroversão) – Urdhva Dhanurasana



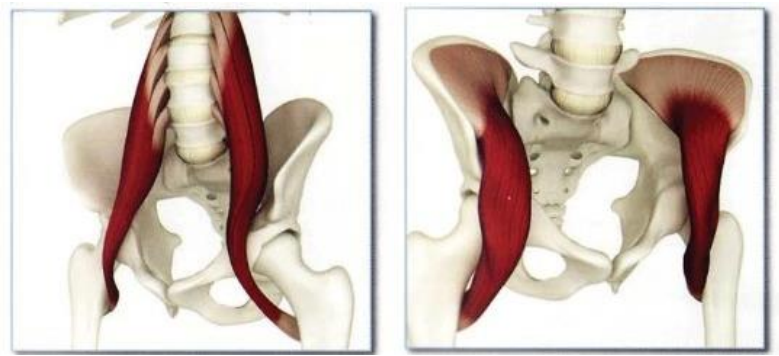
Garudasana – Rotação pélvica transversa



Iliopsoas

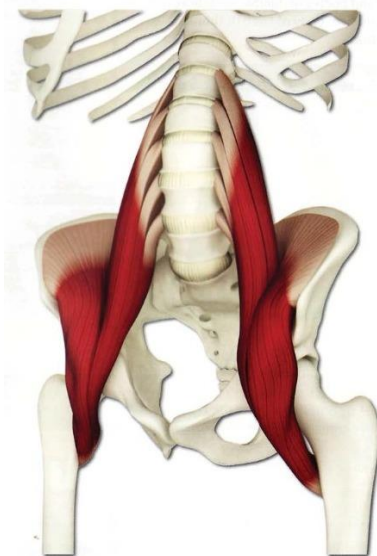
Também conhecido como músculo psoas, o iliopsoas é na realidade uma combinação de dois músculos: O psoas maior e o íliaco. O psoas maior se origina na lombar; o íliaco no

interior da pelve. Ambos se combinam para formar um tendão que por sua vez se liga a parte interna proximal do fêmur.



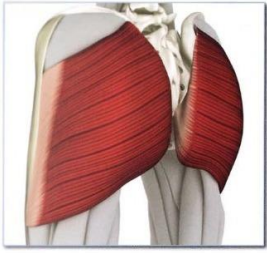
O iliopsoas cruza e move mais de uma articulação. O iliopsoas também funciona como uma polia na medida em que ele se curva na parte frontal da pelve em seu caminho até o fêmur. Como outros sistemas de polia, isso serve para multiplicar a força gerada quando o iliopsoas contrai. O iliopsoas movimenta, assim, os ossos da lombar, pelve e quadril de modo conjunto. Isso significa que quando ele contrai, possibilita uma combinação de movimentos ao longo de várias articulações.

Nos tornamos conscientes do iliopsoas quando nos sentamos e aprendemos a caminhar, dessa maneira ele se torna ativo. Apesar do uso constante, nossa consciência se perde ao longo do seu uso. O Hatha Yoga pode ser utilizado para despertar esse músculo, uma vez desperto você pode contraí-lo ou relaxa-lo para aprofundar a execução dos Asanas.



Iliopsoas

Antagonistas (músculos que relaxam enquanto o agonista, o motor primário se contrai)



Glúteo máximo: estende o quadril e tronco resultando no aumento do comprimento e alongamento do iliopsoas, particularmente nas rotações para trás.



Posteriores da coxa: estende o quadril quando as rotações para trás são iniciadas, pode ser utilizado para posicionar o iliopsoas da perna oposta em um alongamento mais profundo nas posturas de avanço.

Sinergistas



Tensor da fáscia lata: auxilia na flexão de quadril



Sartório: auxilia na flexão e na rotação externa do quadril

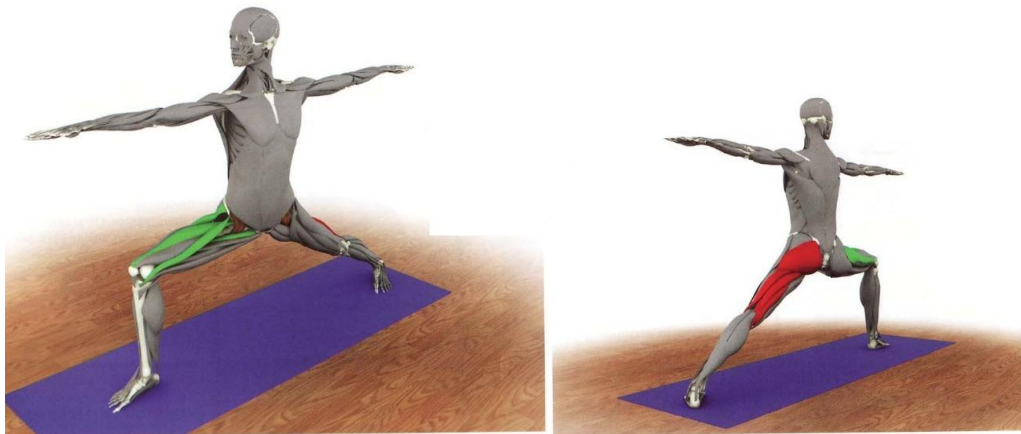


Reto femoral: auxilia na flexão do quadril, também assiste o glúteo máximo em acentuar o alongamento sobre o iliopsoas durante a rotação para trás (por meio da extensão do joelho)



Pectíneo: auxilia na flexão da coxa e fornece um componente de adução para equilibrar o quadril

Sinergia e sua atuação



Nas figuras acima, em verde mostramos a sinergia dos músculos em auxílio do iliopsoas. De modo similar, em vermelho, o glúteo máximo e os posteriores da coxa atuando como antagonistas, ou seja, se alongando enquanto o iliopsoas e os seus auxiliares se contraem.

Contraído

Trikonasana

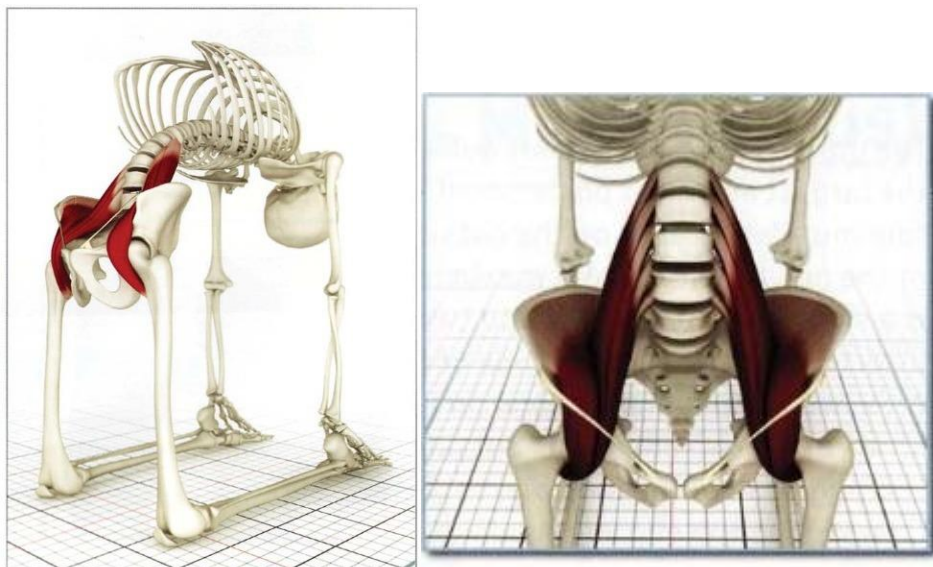
Contraí de modo eficaz a porção maior (psoas) do músculo iliopsoas. A contração nessa postura causa anteversão da pelve. Esta ação leva a origem dos posteriores da coxa (tuberosidade do ísquio) a afastar-se de suas inserções (perna - tíbia), o que acentua seu alongamento.



Variações em torção de Trikonasana contraem preferencialmente a porção ilíaca do iliopsoas e completa seu despertar.



Alongado



Ustrasana alonga o iliopsoas por meio da contração dos extensores do quadril e do tronco, incluindo o glúteo máximo. O alongamento é acentuado pela contração do quadríceps



Amostra do material do curso