



HOLMES PLACE

YOGA

O CAMINHO PARA
A FELICIDADE

ebook

HOLMESPLACE.PT

ÍNDICE

O QUE É O YOGA.....	Pág.3
YOGA CLÁSSICOS DO HINDUÍSMO.....	Pág.4
HATHA YOGA.....	Pág.10
AS VANTAGENS DO YOGA.....	Pág.12
ESTILOS DE YOGA.....	Pág.14
POSTURAS.....	Pág.18
PRANAYAMA.....	Pág.20

O QUE É O YOGA?

“O Yoga é o método de preparo da mente para a realização do conhecimento sobre si mesmo.”

PROFESSOR HERMOGÉNESES

O YOGA É UMA CIÊNCIA, UMA ARTE E UMA FILOSOFIA DE VIDA. A PALAVRA YOGA DERIVA DE RAIZ VERBAL YUG QUE SIGNIFICA UNIÃO, JUNTAR E INTEGRAÇÃO. O YOGA É EDUCAÇÃO ESPIRITUAL E A SUA META É O SAMADHI, UM ESTADO DE FELICIDADE, HARMONIA E PLENITUDE NO QUAL O HUMANO TRANSCENDE A DUALIDADE E PASSA A FORMAR VIVENCIALMENTE PARTE DO TODO. A BASE DA FILOSOFIA DO YOGA É SANTOSHA: O CONTENTAMENTO, ESTAR CONTENTE POR TER NASCIDO E TER A OPORTUNIDADE DE VIVER.

Significa a “Canção do Senhor”, o Bhagavad -Gita faz parte do Mahabharata, o grande poema épico Hindu. Diálogo entre o Príncipe Arjuna, o herói, e o Deus Hindu Krishna. Os primeiros seis capítulos descrevem a via do Karma-Yoga, os seis que aparecem de seguida descrevem o Bhakti-Yoga e os últimos seis descrevem o Jnâna-Yoga.

- No Hatha-Yoga-Pradipika (século XIV-XV), no Gheranda Samhita (século XVII) e no Shiva Samhita (século XVIII).

REFERÊNCIAS CLÁSSICAS DO YOGA

- Primeiras referências ao yoga – Upanishads védicos (1500-1000 a.C.)

Upanishad significa “sentar-se junto a” e descreve o modo como um aluno se senta perto de um guru de modo a aprender. Os Upanishads consistem em mais de 200 textos em que se acredita terem a verdade absoluta. Destes textos, 21 são Upanishads de yoga.

O yoga surge como disciplina ou prática que capacita a mente a dominar os sentidos e permite que a alma se liberte do sofrimento e do ciclo incessante de renascimentos (samsara).

- No Bhagavad- Gita (um dos clássicos do Hinduísmo, século V a.C.) há várias referências ao yoga.

Hatha-Yoga-Pradipika pode ser traduzido como “luz sobre o Hatha Yoga”. Esta obra combina a prática física do Hatha Yoga com os objetivos espirituais do Raja Yoga. A obra inclui descrições dos selos (mudras) e fechos (bandhas) que geram energia Kundalini e dos 8 tipos diferentes de controlo de respiração (pranayama).

Gheranda Samhita descreve mais de 30 posições, 21 técnicas de purificação e 25 “selos” ou mudras. Também enumera os tipos de alimentos que deverão ser ingeridos e fornece conselhos sobre hábitos alimentares.

Metade do estômago deverá estar repleto de comida, um quarto com água e um quarto deverá estar vazio para o pranayama (controlo de respiração).



YOGA
CLÁSSICOS DO
HINDUÍSMO



Karma-Yoga

YOGA DA AÇÃO, O KARMA-YOGA CONSIDERA O TERMO «KARMA» NO SENTIDO DE «TRABALHO» E, DE UMA FORMA ESPECÍFICA, NA ATITUDE DO HOMEM FACE AO TRABALHO.

A palavra karma resulta do verbo Kri, que significa «fazer». Ao nível metafísico, pode entender-se como o resultado ou o efeito produzido pelas nossas ações passadas. Esta cadeia de causa-efeito determina o que o Homem merece e o que pode assimilar em termos de conhecimento e experiência. Apesar desta relação de causa-efeito, o Karma-Yoga considera algum livre arbítrio no comportamento humano e o que o Homem é responsável pelas suas ações. Um dos fundamentos do Karma-Yoga é a ação desinteressada. Ou seja, o Homem tem de agir, não existe inação, mas não deve desejar os frutos da ação. Deve inclusivamente renunciá-los. Sem apego à ação.



Bhakti-Yoga

BHAKTI SIGNIFICA “DEVOÇÃO”, “AMOR PURO”.

Bhakti-yoga baseia-se fundamentalmente no amor incondicional e na devoção à realidade divina. Esta experiência culmina num amor perfeito e contínuo a Deus. O yogui perde a consciência da sua existência individual e é absorvido em Deus.



Jnâna-Yoga

A PALAVRA JNÂNA SIGNIFICA “CONHECIMENTO”.

De todos os yogas é o mais difícil e exigente, requerendo uma enorme força de vontade e exercício do intelecto. O objetivo é a eliminação da ignorância existencial (avidyâ) e da confusão do ser humano na interpretação da realidade (confunde o permanente com o transitório, o puro com o impuro, a fonte da felicidade com o que gera sofrimento, o Eu Supremo com o Eu empírico). O mundo manifestado é transitório e ilusório (maya).



Raja-Yoga

**TAMBÉM CHAMADO YOGA DE PATANJALI.
O MÉTODO PARA CONHECER A REALIDADE E ALCANÇAR A ILUMINAÇÃO.**

Os Yoga Sutras de Patanjali terão sido escritos em 200 a.C. Os Sutras estão divididos em quatro capítulos. O primeiro capítulo define o yoga, enumera as dificuldades que podemos encontrar na prática de yoga e como podemos ultrapassar. Patanjali define yoga como a «capacidade de guiar e manter a atividade mental sem distração». O segundo capítulo explica que qualidades são necessárias para concentrar a mente e como atingi-las. O terceiro capítulo descreve a extraordinária capacidade da mente quando livre de distrações, e o quarto capítulo as possibilidades inerentes a qualquer pessoa que apresente uma mente magnificamente concentrada.

Yoga clássicos do Hinduísmo

NO SEGUNDO CAPÍTULO DOS YOGA SUTRAS, PATANJALI DESCREVE O CAMINHO ÓCTUPLO OU OS OITO MEMBROS DO YOGA (ASHTANGA YOGA DE PATANJALI):



Yamas

COMPORTAMENTO ÉTICO
CONDUTA SOCIAL

AHIMSÂ

Não-violência

SATYA

Procura da verdade - não mentir

ASTEYA

Abstenção do roubo e cobiça

BRAMACHARYA

Celibato

APARIGRAHA

Desprendimento ou desapego



Niyamas

REGRAS DE CONDUTA
CONDUTA INDIVIDUAL

SHAUCHA

Purificação

SANTOCHA

Contentamento

TAPAS

Esforço sobre si mesmo - Auto-disciplina

SVÂDHYÂYA

Devoção - Entrega do Eu à realidade divina

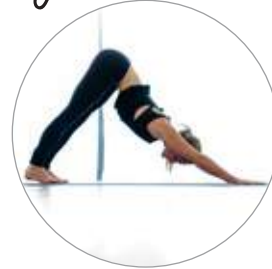
3



Āsana

POSTURA

6



Dhâranâ

CONCENTRAÇÃO

4



Prânâyâma

CONTROLO DE RESPIRAÇÃO

7



Dhyâna

MEDITAÇÃO
CONTEMPLAÇÃO

5



Pratyâhâra

RECOLHIMENTO DOS SENTIDOS

8



Samâdhi

FUSÃO, PLENITUDE



HATHA YOGA

Hatha Yoga

ESTA É A VIA DE CONTROLO FÍSICO QUE É ENCARADA COMO UMA PREPARAÇÃO PARA A PROCURA DO RAJA-YOGA. O HATHA-YOGA É O YOGA MAIS PRATICADO NO OCIDENTE. A PALAVRA HATHA SIGNIFICA «FORTE». OS MONOSSÍLABOS «HÁ», QUE SIGNIFICA «SOL», E «THA», QUE SIGNIFICA «LUA», UNEM-SE NA PALAVRA HATHA, SUGERINDO A UNIÃO DOS OPOSTOS.

O Hatha Yoga utiliza uma combinação de posições físicas, de exercícios respiratórios, de processos de purificação e de consciência espiritual dos corpos físicos e subtis como forma de preparação para a contemplação e para a meditação.

SRI KRISHNAMACHARYA

Nasceu em 1888, numa aldeia no sul da Índia. Aos 5 anos iniciou o estudo dos Vedas, Sânscrito e do Yoga. Estudou filosofia Hindu, Medicina Ayurveda, Astrologia e quando estava na universidade de Varanasi, viajou para o Nepal para aprender yoga com um Mestre. Após 7 anos de estudo, o mestre pediu que regressasse para a sua terra natal e ensinasse yoga como retribuição ao mestre. Desenvolveu o Ashtanga Vinyasa Yoga e os seus discípulos mais famosos foram: Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar e T.K.V. Desikachar (seu filho).

A photograph of two women practicing yoga in a grassy field. They are sitting in a lotus position on mats, with their hands raised in a prayer position (Anjali Mudra) above their heads. The woman in the foreground is wearing a light blue tank top and black leggings, and she is smiling. The woman in the background is wearing a red tank top and black leggings. The background is a bright, open field under a clear sky. A white rectangular frame is overlaid on the image, containing the text "VANTAGENS DO YOGA".

VANTAGENS DO YOGA

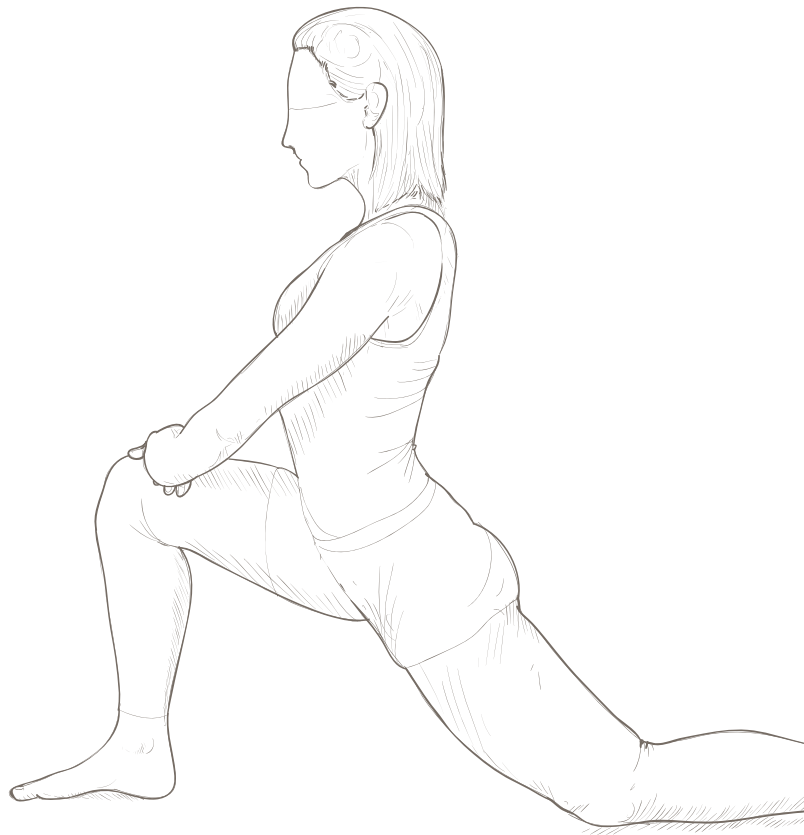
Vantagens do Yoga

O HATHA YOGA É IDEALMENTE ADEQUADO AO MUNDO OCIDENTAL DE HOJE.

A sua estrutura é tal que começa exatamente pelas bases relativamente ao modo como experimentamos a existência - o corpo físico - e atua avançando em direção ao interior.

A prática do yoga está associada a vantagens físicas, emocionais e espirituais.

Os benefícios físicos do yoga incluem mais força, equilíbrio, flexibilidade e mobilidade. Nas técnicas respiratórias ajuda a respirar melhor, mesmo quando não está a praticar yoga. Isto conduz à clarividência, à calma mental e maior concentração. O yoga permite a redução da ansiedade, tensão emocional e variações de humor. A prática de yoga pode aliviar sintomas ou distúrbios físicos específicos, como a dor, o stress, a insónia, libertação de medos e mau estar geral. O mais importante é o yoga ser um caminho pessoal de descoberta de si mesmo.



A woman in a blue long-sleeved top and black leggings is performing an aerial yoga pose. She is suspended by a blue fabric strap, with her legs tucked and arms extended. She is smiling and looking upwards. The studio has a wooden ceiling and large windows. Other aerial yoga straps in white and orange are visible in the background.

ESTILOS DE YOGA

Estilos de Yoga

O PRINCIPAL MÉTODO DE YOGA QUE SE ENSINA NO OCIDENTE É O HATHA YOGA.

Dentro da disciplina de Hatha Yoga, existem vários estilos de yoga que foram desenvolvidos por outros discípulos ou seguidores de yoga.

Ashtanga Vinyasa Yoga

(PATTABHI JOIS)

(Pattabhi Jois) aprendem várias séries de posturas por uma ordem específica. Primeira série, segunda série e série avançada. É dinâmico e fisicamente exigente. Utilizam uma respiração específica, Ujjayi, e com foco do olhar em pontos específicos (DRISTIS).

Iyengar Yoga

(B.K.S. IYENGAR)

Principal característica é o alinhamento e utilizam vários blocos, almofadas, cadeiras, cintos e cobertores.

Kundalini Yoga

Prática que trabalha com os 49 chakras e 107 pontos marma (pontos energéticos).

Yoga Dinâmico

Prática fluida e forte.

Viniyoga

Yoga desenvolvido por T.K.V. Desikachar, na década de 1960, a partir dos ensinamentos do seu pai, Sri Krishnamacharya. É uma forma de yoga suave que inclui a prática de respirações e das posições, bem como ensinamentos espirituais e filosóficos.

Hot Yoga

A prática é feita numa sala aquecida.

Yoga Integral ou Purna Yoga

Integra vários estilos na prática de yoga e tem muitas variações de posturas a partir da postura base. Inclui também a Yogaterapia.



Yoga Aéreo

A aula acontece utilizando um tecido que ajuda a fazer as posições de yoga e dá suporte para fazer posturas mais desafiantes.

Yin Yoga

Prática de yoga em que se está muito tempo em cada postura e assim focar a aula em menor número de posturas e sim no desfrutar de cada uma.

Yogaterapia

Yoga específico para um determinado estado físico, emocional ou mental. Utilizando posturas, respiração, relaxamento e meditação.





**POSTURAS
DO YOGA**

Ásana / Postura

A FINALIDADE DO ÁSANA OU POSTURA É SEMPRE DE NATUREZA MENTAL.

Vencendo a inquietude e a fragilidade da mente, criam condições para a administrar, pois facilitam a concentração. No entanto, as consequências benéficas sobre o corpo não são menos profundas. Doenças, dúvidas, ilusão, instabilidade emocional e inquietação mental não resistem à poderosa atuação das várias ásanas, quando praticados com habilidade e assiduidade.

O yoga vai fortificar o corpo e relaxar a mente. Ao produzir o aumento de energia, vai ajudar a desintoxicar e promover a resistência, através do aumento de oxigenação do corpo e mente. Alterando os estados emocionais, libertando músculos tensos pelo stress e sedentarismo e acalmado o ritmo frenético mental. Através do yoga encontramos um caminho para equilibrar todo o organismo para que encontre a harmonia interior. Prana é a forma de energia sutil que circula pelo corpo em canais conhecidos como nadis. Se incentivarmos a prana a fluir livremente, tornamo-nos mais fortes e saudáveis.

O QUANTO A POSTURA REPRESENTA MAIS DO QUE SE VÊ COM OS OLHOS...



QUARTO CRESCENTE
ARDHA-BHUJANGÁSANA

Melhoria da postura e mobilidade.
Efeito energizante e rejuvenescedor do corpo.
Ajuda a expandir o peito, que é o centro do amor e compaixão.



DANÇARINO
NATARAJÁSANA

Contribui para a melhoria do equilíbrio e concentração. Mobilidade da coluna vertebral e articulação coxofemoral.
Cria leveza mental e estimula a criatividade.



PRANAYAMA

Pranayama

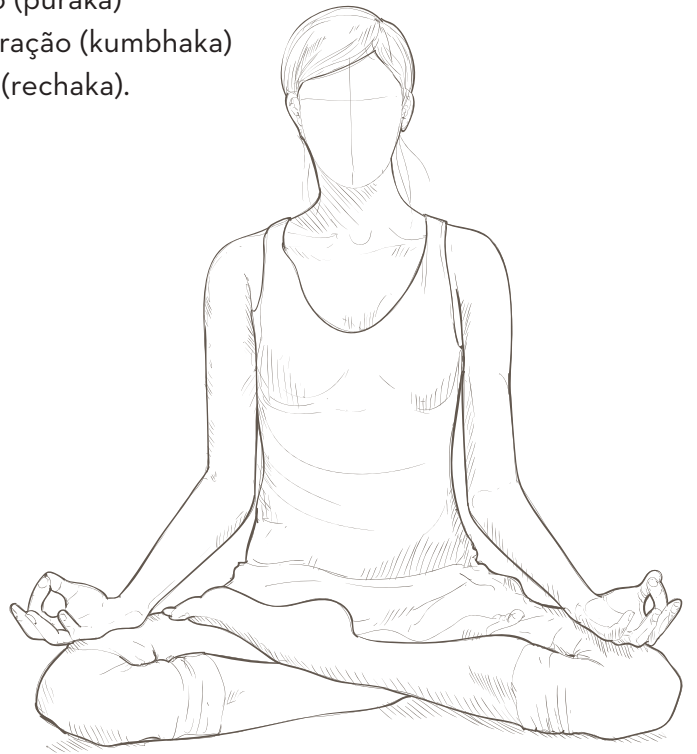
O pranayama permite desenvolver mais controlo sobre a respiração. A palavra ayama significa “controlo”, “direção”.

O PRANAYAMA ESTÁ DIVIDIDO EM TRÊS FASES:

Inspiração (puraka)

Retenção da respiração (kumbhaka)

Expiração (rechaka).



De acordo com os Upanishads, o controlo da respiração é uma parte essencial da prática de yoga. No Hatha Yoga aprendemos a controlar a respiração de uma forma correta de acordo com técnicas conhecidas como pranayamas, tornando a nossa respiração uma ferramenta que podemos usar para regular os nossos estados físicos e emocionais e que nos conduz à felicidade e à iluminação. O texto da Hatha Yoga Pradipika explica que quando a respiração é regular, a mente também se torna regular (mais serena).

NO GHERANDA SAMHITA, EXISTEM QUATRO REQUISITOS PARA A PRÁTICA DE PRANAYAMA:



Sthana

“LUGAR CERTO”

Um local fresco, calmo e, idealmente, afastado de todo o tipo de distrações.



Kala

“TEMPO CERTO”

Escolha uma altura em que não seja perturbado. Se possível, pratique antes do nascer do sol (embora qualquer altura seja melhor do que nenhuma).



Mitra-ahara

“ALIMENTAÇÃO CERTA”

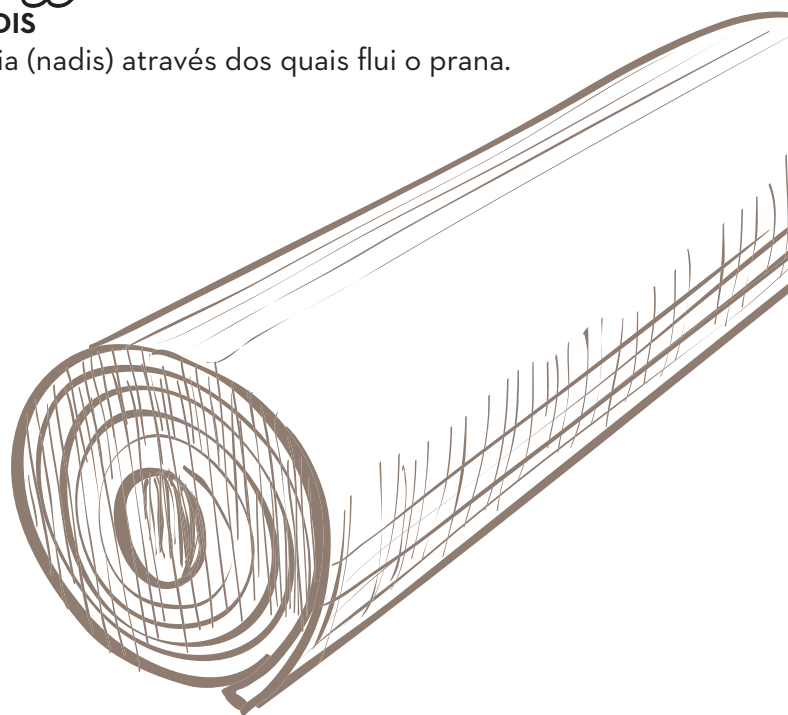
Não deverá estar com fome nem estar demasiado cheio, tendo comido com moderação.



Nadi-sugghi

NADIS

Refere-se à pureza dos canais de energia (nadis) através dos quais flui o prana.



A inspiração é uma respiração que alimenta fornecendo energia, força, calor e vitalidade à mente e ao corpo. A retenção, ou suspensão, da respiração cria uma via desimpedida no nosso corpo e permite ao prana mover-se livremente por todas as áreas, enchendo-nos de energia. A expiração é purificadora, refrescante, restauradora e calmante.

A função básica da respiração é fornecer força vital – prana – ao corpo.



PARA INICIAR O PRANAYAMA PODEMOS TER VÁRIAS RESPIRAÇÕES, AQUI FICAM DUAS DELAS:

Respiração Baixa

Inspirar pelo nariz e projetar a respiração mais para baixo, na direção do diafragma. Mantendo o umbigo para dentro (uma das descrições possíveis da respiração baixa) e sentir o ar descer e expandir junto do estômago.

Respiração Completa

Ao inspirar pelo nariz preencher toda a caixa torácica, sentindo o ar primeiro em baixo (diafragma), continuando a preencher com ar, até chegar o ar aos ombros. Libertar o ar – expirar – no sentido contrário. Dos ombros até ao diafragma. Para voltar a inspirar de novo.

Com estas respirações podemos iniciar os pranayamas, isto é, tendo uma destas respirações como base é só complementar a respiração com contagens de tempo.

O tempo é contado mentalmente ao ritmo de cada pessoa, tendo por base a consciência de tempo de um segundo e a partir daí, sentir o “nosso” tempo.

As contagens podem começar desde 2 tempos a inspirar e 4 tempos a expirar. Sendo este tempo ótimo para iniciar os pranayamas. Depois deste tempo, ao duplicar, inspirar em 4 tempos e expirar em 8 tempos, podemos já incluir uma retenção de 2 tempos entre a inspiração e a expiração. Na prática é, inspirar em 4 tempos, reter o ar nos pulmões por 2 tempos, expirar em 8 tempos e reter sem ar nos pulmões outros 2 tempos (um ciclo completo respiratório). Voltar a inspirar em 4 tempos...

Podem ser estes tempos e com a prática aumentar o tempo para inspirar em 6 tempos, expirar em 12 tempos e as retenções entre a inspiração e expiração serem de 3 tempos.

A contabilização dos ciclos respiratórios pode ser feita pelo número de ciclos respiratórios ou por tempo. Com a contagem de tempos pelos ciclos respiratórios, começar por 5 ciclos respiratórios (inclui uma inspiração, retenção, expiração e retenção) e com a prática regular ir aumentando para 10, 15 ciclos respiratórios. A contagem pelo tempo, minutos, iniciar com 2 a 5 minutos e progressivamente ir aumentando até 10, 15 minutos.

Completando sempre o ciclo respiratório e terminar quando voltamos a inspirar. Voltando a uma respiração natural após o pranayama terminar.





Agradecimento

à Professora de Yoga Integral, Teresa Viana pelo seu contributo para a realização deste ebook.