




# YOGA

---


Revista

---



“Tudo o que vive, vive para sempre. Somente o invólucro, o que é perecível, desaparece. O espírito não tem fim. É eterno. Imortal.” Bhagavad Gîtã

---





**3** O primeiro passo

**4** Desapegar

**5** Abrindo a mente e o coração

**6** Respire e Brilhe

**7** Rejuvenescimento

**8** Solte o Verbo

**9** Fotopoesia

**10** Na prática

**11** Abra suas asas

## O Primeiro Passo

Vivenciamos uma era na qual é “importante” ter um corpo bonito, torneado e que nas redes sociais aparenta ser saudável, tudo não passa de uma grande ilusão, pois as pessoas estão cada vez mais abusando de anabolizantes e exercícios exagerados, os quais gerarão futuramente desequilíbrios e doenças.

Esta é a Era de Khali, a era do hedonismo, do apego material, do desrespeito à natureza e à própria vida! Quando o Yoga surgiu há milhares de anos atrás, o homem ainda não era seduzido pela imagem do corpo, pelo contrário, o mesmo era desprezado, apenas carne, o que importava era o intelecto.


Assim que surgiu o Tantrismo houve uma revalorização do corpo e uma reconstrução do Hinduísmo, levando assim uma busca da transcendência através do corpo.

O Hatha Yoga proveniente desse movimento tântrico explorava o corpo em toda a sua dimensão, anatômica, física e sutil, levando à União: corpo, mente e alma à mais pura expressão do Ser.

E não seria exatamente isso que precisamos hoje? Ser. Em um mundo de aparências, onde ter é mais importante, o Ser vem sendo deixado de lado, mas graças aos nossos Mestres Yogues podemos desfrutar do conhecimento desta arte milenar da Integração que é o Yoga, e quem sabe assim lapidaremos o corpo, mas com o objetivo legítimo de elevar nossa espiritualidade.

## Desapegar

Quando o Hatha Yoga surgiu, os yoguínis eram considerados mágicos, pois eles tinham como prática o domínio dos sentidos, da energia vital (prana), da vontade e da conquista do poder, isso foi há muitos anos atrás, mas os homens continuam com os mesmos, vamos assim dizer, desejos.



O Yoga vem para nos mostrar o real valor de Ser, e somente conseguiremos chegar à verdadeira essência se nos desapegarmos.

Assim os Ásanas (posturas), foram desenvolvidas para alcançarmos a verdadeira harmonia e equilíbrio da trinca: corpo, mente e espírito, então, no momento em que você se abrir para o Yoga, liberte-se de tudo que for externo, inspire e expire, aliviando tensões e promovendo saúde em todas as suas células.

A person is captured mid-air, jumping with their arms and legs extended upwards. They are wearing a dark red long-sleeved shirt and dark green pants. The background is a vast, open landscape with a grassy field in the foreground and a horizon line under a sky filled with soft, golden light from a setting or rising sun. The overall mood is one of freedom and joy.

## Abrindo a Mente e o Coração

Passamos pela vida acumulando coisas das quais nunca usamos, o mesmo fazemos com o nosso cérebro. Vamos juntando informações, dores, mágoas, ressentimentos e deixamos registrados em nossa mente e coração, sem contar o fato de que tudo isso vai sendo transmitido às nossas células de todo o corpo, por isso muita das vezes nos sentimos amarrados, doentes e sem vida.

Quando abrimos nossa mente e permitimos ir fundo em nossa consciência, conseguimos acessar e desbloquear esses sentimentos há tanto tempo presos. Através da meditação transformamos velhos hábitos e renovamos nossa forma de agir, pensar e falar. Se mudarmos em nós, mudamos o mundo!

## Respire e Brilhe

Os Pranayamas promovem uma verdadeira renovação de energias. Estes exercícios podem ser feitos antes, durante e ao final da prática. Na escola de Yoga Kundalini, usam-se muito a respiração Bhástrika durante a prática de algumas posturas. Já no Ashtanga, os ásanas são feitos com a respiração Ujay, que promove mais vigor no corpo. Na escola de yoga Integral, utiliza-se de vários Pranayamas, inclusive o Khapallah Bhati, o Pranayama da mente brilhante, este Pranayama ativa diretamente a Glândula Pneal transcendendo o Ser, então, que tal praticar?!



## Rejuvenescimento

De acordo com o Ayurveda, o processo de envelhecimento acontece quando Vata (a energia do movimento, formada pelos elementos ar e espaço) entram em desequilíbrio por excesso de acúmulo de materiais de excreção das células. O catabolismo começa a predominar sobre o anabolismo e “ojas” (a reserva de força das células, tecidos e órgãos) decai.

Quando temos o hábito de nos alimentarmos bem, de acordo com as nossas necessidades físicas, o processo de envelhecimento será mais lento. Entender um pouco mais sobre do que somos constituídos de acordo com os nossos “doshas” (Vata, Pitta e Kapha), pode nos ajudar a manter a saúde do corpo e bem estar da mente.

A prática de Yoga também será uma grande aliada para manter a juventude, pois, de acordo com os orientais, calcula-se a idade de acordo com a flexibilidade da coluna. E uma coluna estável, sadia e flexível beneficia todo o corpo.

# Solte o Verbo

Mantra: do sânscrito Man: mente, tra: controle, podem ser sílabas, palavras ou frases e até mesmo poemas que nos ajudam a controlar e a manter a mente focada em meditação.

O mantra OM é o mais conhecido mundialmente, quando recitado várias vezes e em uma frequência uníssona, o mantra eleva a consciência e purifica a mente dos pensamentos. Os Mantras são sagrados e dotados de uma grande energia, são usados para purificação de ambientes, do corpo e da alma. O mantra OM está para os Budistas e Hinduístas assim como o Pai Nosso está para os Católicos. Ele te eleva a uma conexão com o Eu Divino.

Os Mantras são muito poderosos, alguns hospitais hoje já os utilizam como tratamento para pacientes com Alzheimer. Para os Hare Krisnas o Maha Mantra é o:

HARE KRISNA HARE  
KRISNA/KRISNA KRISNA  
HARE HARE/HARE RAMA  
HARE RAMA/RAMA  
RAMA HARE HARE!

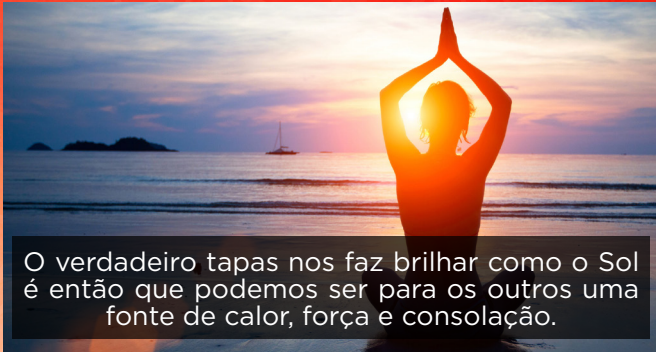
Experimente em sua próxima meditação vocalizar um Mantra, deixe sua mente livre e apenas cante!

OM SAHANA VAVATU  
SAHANAU BHUNAKTU  
SAHAVIRYAM KARAVA VAHAI  
TEJASVINA VADHITAMASTU  
MA VIDVISHA VAHAI  
SHANTI SHANTI SHANTI

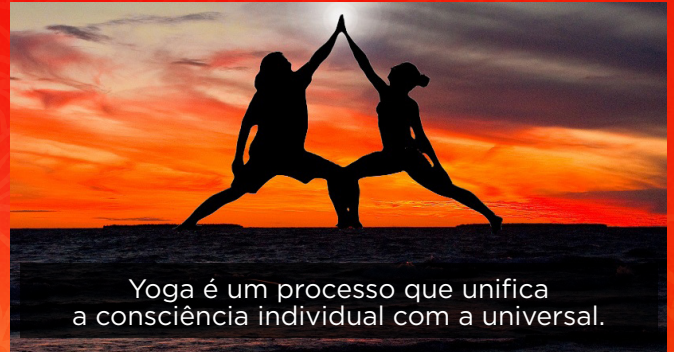
Tradução: Que possamos ser protegidos, aceitos, nos amarmos e adquirirmos força juntos, que nosso aprendizado seja sempre novo. Paz Paz Paz.







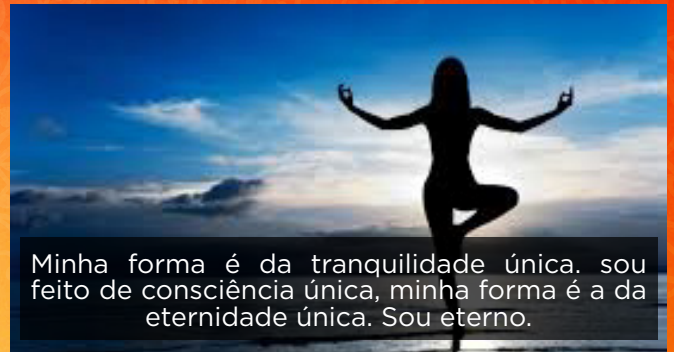
O verdadeiro tapas nos faz brilhar como o Sol é então que podemos ser para os outros uma fonte de calor, força e consolação.



Yoga é um processo que unifica a consciência individual com a universal.



Só podemos vir a conhecer a realidade quando estamos livres da dúvida.



Minha forma é da tranquilidade única. sou feito de consciência única, minha forma é a da eternidade única. Sou eterno.



Quando ele se estabelece na veracidade, o fruto resulta de imediato na ação.



A luz que é lançada na vida é lançada sobre si mesmo, o ser então pode ser reconhecido, vivenciado, realizado.



Mas essa prática se firma depois de ter sido cultivada ininterruptamente por muito tempo e com devoção.



Nossa existência é muito maior do que esse ser que aparece à frente, com o qual nos identificamos e que apresentamos ao mundo que nos rodeia.



A chave do sucesso no yoga é a perseverança.

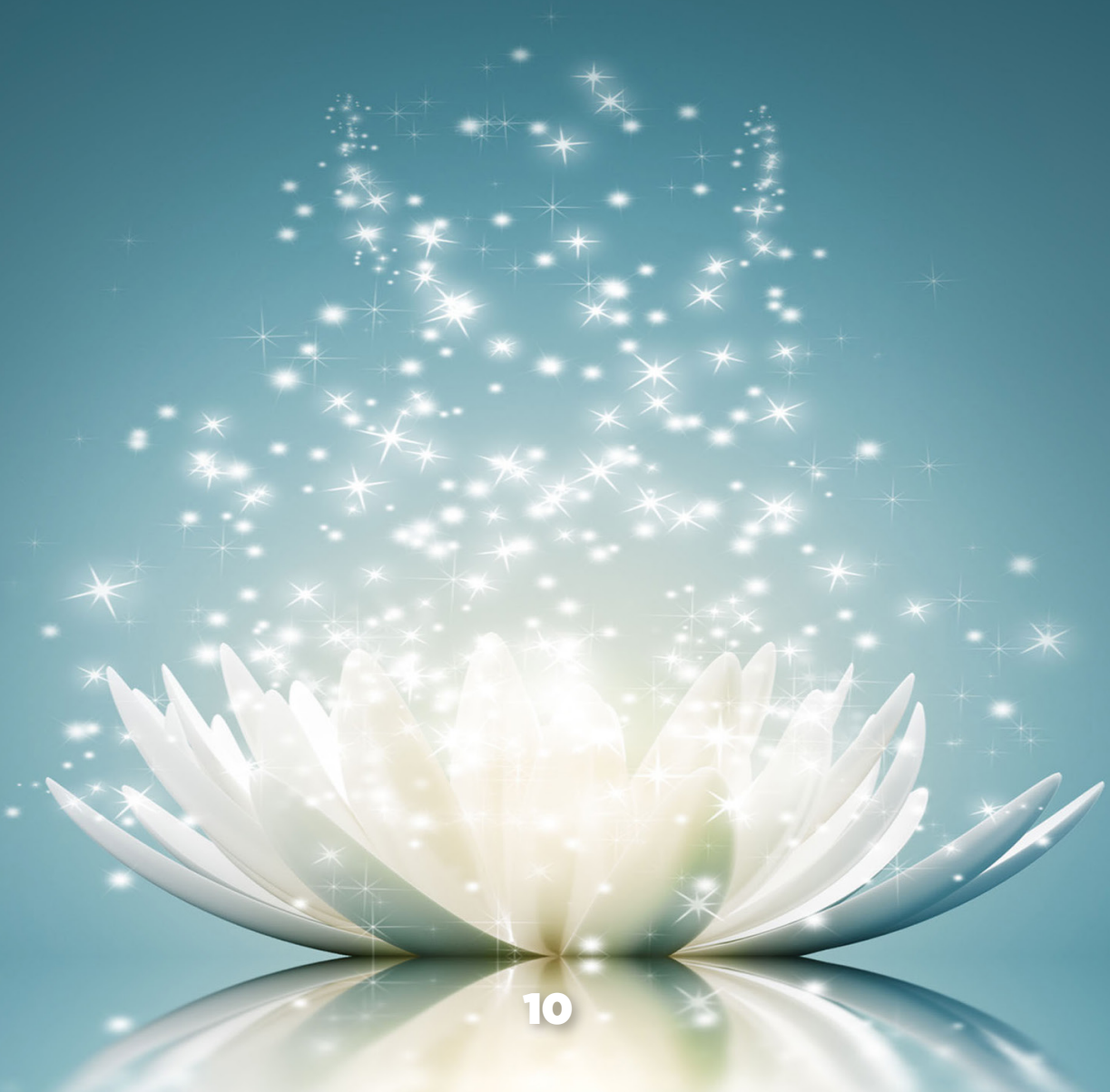


Disciplina é liberdade.

## Na Prática

O conceito de “Ahimsa” (não violência) é preciso estar presente no coração, sempre que você abrir seu Mat. Como sabemos, a mente gera constantes tensões musculares, é preciso entender que o corpo trabalha numa via de mão dupla, se a mente relaxar o corpo, o corpo vai relaxar a mente. Por isso quando saímos de uma prática de Yoga, nos sentimos leves e felizes.

Faça do Yoga mais que uma prática,  
permita ser o seu estilo de vida!



## Abra Suas Asas

Foi preciso me entregar, e entrar de cabeça, abrir meu Mat, meu coração, libertar a minha mente, transpirar, sentir meu coração batendo, inspirar, expirar, e ainda assim, posso dizer que precisarei de mais algumas vidas, para não dizer muitas, para que eu possa enfim compreender e conhecer todo o mistério do Yoga.

Esta arte, filosofia, ensinamentos de técnicas e práticas que me libertaram do medo e me despertaram para um novo mundo e uma forma de ver, sentir e amar a Vida!  
Obrigada Yoga, por ser Luz em minha vida.

Permito-me voar  
Permito-me morrer  
Permito-me sentir  
Permito-me deixar  
Permito-me viver  
Permito-me sorrir  
Permito-me despertar.  
Gratidommmmmmm!



## Bibliografia

Apostila Hatha yoga e Ásanas do curso Integral de Hatha Yoga Padme.

Apostila de Pranayamas

Revista Yoga Journal. Edição 064

Yoga- A arte da integração- Rohit, Mehta

Apostila de Ásanas do curso Integral de Hatha Yoga Padme.

Apostila de Mantras do curso Integral de Hatha Yoga Padme.

Bhagavad Gitâ

Imagens ilustrativas, retiradas de bancos de imagens gratuito.

**85**

DESIGN

Flávio Caciquinho | (31) 9 7524 0527