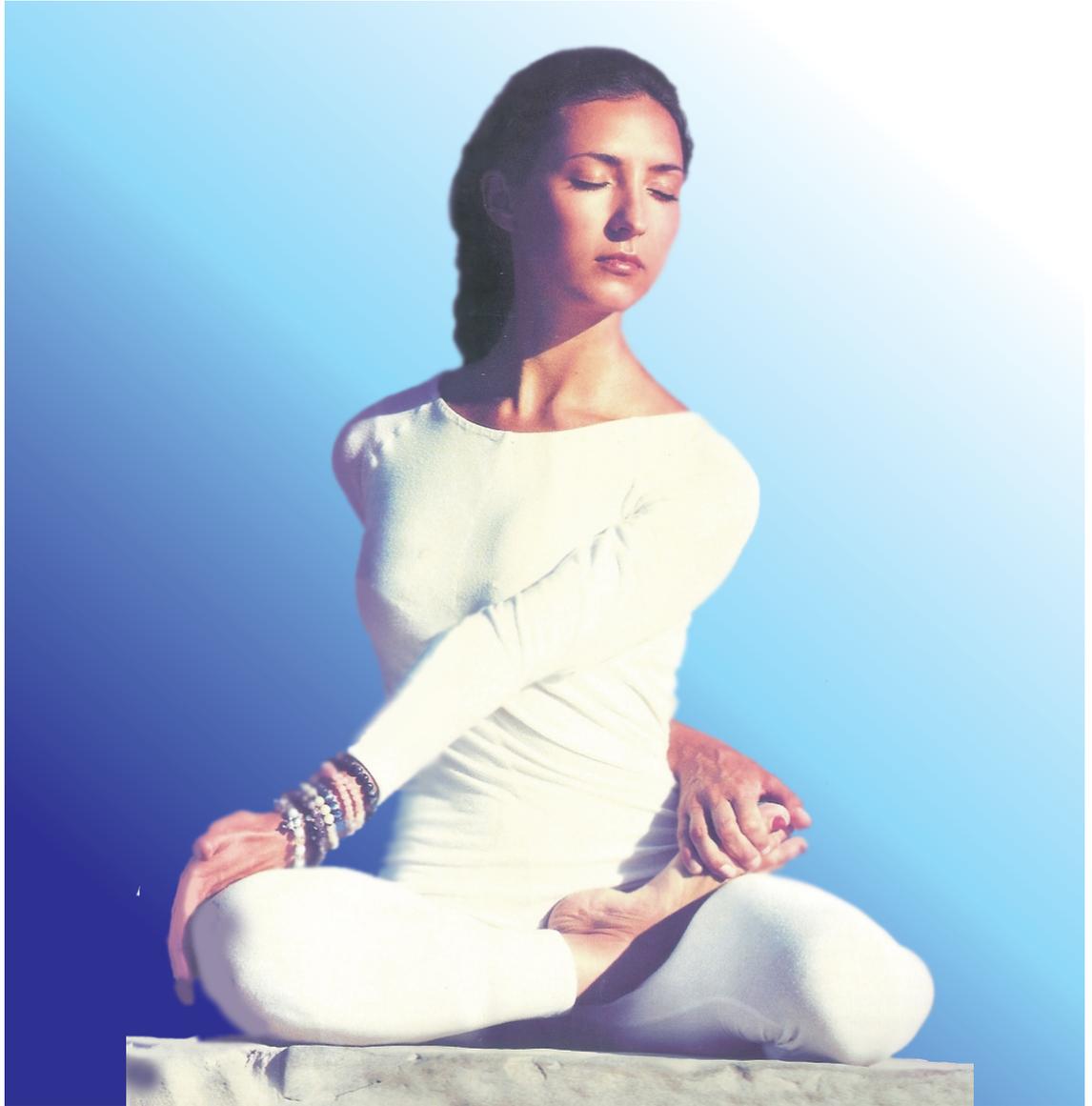


CURSO DE YOGA INTEGRAL

Trabalho final



Aluna: *Josiária Fonseca da Silva*

Professoras: *Adriana Braga e Olívia Cortez*

Escola: *PADMI - Núcleo de yoga e Arte*

Belo Horizonte, 18 de Março de 2016

A CIÊNCIA DO YOGA

Ao estudar o **Módulo I - Asanas** posturas psicofísicas e ao ler o artigo “**A Ciência do Yoga, Revista Sophia, nº 56 - julho/2015**”, pude compreender um pouco mais sobre o maravilhoso universo do yoga. Na presente exposição, espero compartilhar com todos, um pouco do que aprendi neste espaço de tempo em que pude conhecer o Yoga, desde o nascimento, transformações, até no contexto de nossa vida contemporânea.

Como sabemos, as técnicas do yoga, criadas há milhares de anos na Índia, tem por objetivo educar o corpo a mente e o espírito. Essas técnicas trazem firmeza, saúde e leveza ao corpo e à mente, prevenindo doenças, além de ajudar a manter a paz e a tranquilidade. O objetivo maior do yoga é a expansão da consciência, o **Samadhi** (iluminação).

Conforme os mestres e estudiosos, estar em yoga, é muito mais que um plano físico, na atualidade esse sistema antigo, tornou-se uma das formas de se revigorar o corpo, encontrar um pouco de serenidade no mundo agitado de hoje, por meio das técnicas de respiração e do aprimoramento de uma série de posturas são os asanas - posturas psicofísicas.

Segundo B.B.S Iyengar, os três ásanas mais difíceis de construir, devido aos cuidados que devemos tomar, são o **Tadasana - postura da montanha; o Skhasana - postura fácil; e o Savasana - postura do cadáver.**

Sendo que as demais posturas, devem seguir as mesmas ações requisitadas nesses ásanas, por isso, ao praticar essas três, o iniciante deve prestar bem atenção em todos os comandos solicitados (**Por Adriana Vieira e Cristiane Tabarelli**).

Os **Asanas** se concentram na força, flexibilidade e no controle físico e sob nossa estrutura de osso, tendões e músculos, existe todo um sistema respiratório que funciona simultaneamente. Sob a mesma natureza dos processos de digestão e de função celular, a respiração leva nutrientes para o corpo e expelle o que não é aproveitado. A respiração é o elo entre as nossas partes física e mental, e o seu controle ou Pranayama, a qual você deve exercitar isoladamente e incorporar à prática do asana. Assim, a expansão e o fortalecimento da respiração e da mente coincidirão com o alongamento e o fortalecimento do corpo.

1 - AS POSTURAS DE AQUECIMENTO E RELAXAMENTO - são consideradas as mais importantes, por garantir que você tire proveito de todos os benefícios da prática. As primeiras posturas a serem executadas, procuram despertar os músculos, aumentar o ritmo cardíaco e liberar a tensão do corpo, ao passo que as últimas têm por objetivo relaxar os músculos, diminuir o ritmo cardíaco e trazer alívio após um exercício revigorante. Um alongamento moderado é fundamental para prevenir lesões, depois que você se exercita.

Nessas posturas, integre a mente, o corpo e a respiração para encontrar o foco necessário na sua prática de yoga. A **Postura Fácil - *sukhasana*** e a **Postura do Bastão - *dandasana***, compõem a base da maioria das posturas sentadas, enquanto posturas como a **Postura de Apana - *apanasana***, funcionam como contrapontos para as retroflexões (***inclinações para trás***).

2 - POSTURAS EM PÉ - muito praticadas no início de uma série de yoga, energizam o corpo, desenvolvem resistência e revitalizam as pernas. Por causa da força, da flexibilidade e do equilíbrio exigidos, as posturas em pé mostram claramente quais as áreas do corpo estão fracas ou instáveis. Fique atento ao alinhamento do corpo enquanto busca um equilíbrio harmonioso. É importante que você mantenha os pés firmes e uma boa postura. Como é grande a variedade de movimentos realizados nas séries em pé, você irá alongar e aumentar a mobilidade em todo o corpo. As posturas em pé, fortalecem braços, ombros, tronco, pelve, pernas e pés. A pelve é a junção entre o tronco e as pernas, e aprender a estabilizá-la é fundamental para dominar o equilíbrio em pé (***postura da montanha-Tadasana, postura da árvore vrksasana, postura do guerreiro I e suas variações virabhadrasana, etc.***). Assim, você se prepara para outros asanas, como as posturas sentadas.

3 - NAS POSTURAS COM INCLINAÇÕES PARA FRENTE - tanto sentadas como em pé, incluem posturas com as pernas unidas e separadas, podendo a perna estar aberta para um dos lados ou em oposição à outra. Essas posturas desafiam a capacidade de alinhamento do seu corpo, alongam os músculos posteriores das coxas e toda a região posterior do seu corpo, relaxando a coluna. Fique atenta ao realizar o movimento de flexão no quadril e não na cintura, porque a inclinação na cintura encurta o movimento e força a coluna. Para realizá-lo, endireite as costas e incline-se não se curve para realizar a postura (***meia postura do alongamento intenso para a frente ardha uttanasana, postura da cabeça no joelho - janusirsasana***).

4 - JÁ AS POSTURAS COM INCLINAÇÕES PARA TRÁS/RETROFLEXÕES - são vistas pelos iniciantes como estranhas e desconfortáveis, sendo compreensível. Nós passamos grande parte de nossas vidas, inclinados para frente, ou curvados em uma cadeira. Os benefícios das posturas de retroflexão, vão muito além de simplesmente melhorar a postura; são inclinações do corpo inteiro. Estas alongam os ombros, o abdome e as coxas e, ainda abrem a caixa torácica, fortalecem as costas e dão mobilidade ao quadril e à coluna. São também revigorantes e constroem um sistema nervoso saudável. É importante que se tenha muita paciência para realizar as posturas de retroflexão. Não se apresse, vá bem devagar e com cuidado; não force o seu corpo a realizar posturas mais avançadas do que os seus músculos são capazes de aguentar. Não deixe de fazer um aquecimento adequado e, se você tem dor nas costas, recente ou crônica, tenha cuidado redobrado (***postura do cachorro olhando para cima - urdhva mukha svanasana, postura da ponte - setubandhasana***).

5 - QUANTO AS POSTURAS SENTADAS E TORÇÕES - são posturas de recuperação que contrabalançam os efeitos da má postura e da inércia da coluna. Manter o alinhamento adequado da coluna e firmar os ísquios no solo durante a realização das posturas sentadas resultará na extensão do quadril, virilha, pelve e região lombar. Estes asanas tendem a ser os mais estáveis, permitindo que você se concentre na respiração e postura. Os músculos contraem e alongam em lados opostos do corpo durante a realização das posturas com torções. Estes movimentos trabalham órgãos internos e o sistema circulatório, tendo efeito purificador. Seus órgãos ficam comprimidos durante a realização da postura, porém se recuperam quando você sai dela e as toxinas são eliminadas. É fundamental alongar a coluna durante as torções, porque isto aumentará sua rotação (***postura em ângulo fechado baddha konasana, postura torcida da cadeira parivrtta utkatasana***).

6 - POSTURAS DE SUSTENTAÇÃO COM OS BRAÇOS E INVERSÕES - ao longo dos anos, nossos ossos enfraquecem e perdemos força na parte superior do corpo, o que aumenta o risco de lesões e torna a realização das tarefas diárias mais difícil. As posturas de sustentação com os braços ajudam a reverter o enfraquecimento dos ossos e músculos. Estas posturas fortalecem seus braços, ombros e tórax e ajudam a evitar a osteoporose. Os músculos abdominais se fortalecem à medida que utilizá-los para equilibrar e sustentar seu corpo.

As posturas de sustentação com os braços necessitam de certo grau de flexibilidade, especialmente da coluna e do quadril. Liberte-se de toda tensão desnecessária. O medo de cair é normal. Vença o medo desenvolvendo a força da parte superior do seu corpo, com empenho na prática. Com as inversões, sua cabeça move-se para baixo do coração, revertendo os efeitos que a gravidade exerce sobre o corpo. Estas beneficiam os sistemas cardiovascular, linfático, nervoso e endócrino, aumentando a circulação sanguínea e desenvolvendo um tecido pulmonar mais saudável. Ao iniciar as inversões, fique nas posturas por períodos bem curtos e seja cuidadoso com seu pescoço (**postura da prancha/quatro apoios - chatu padasana, postura da vela salamba sarvangasana, postura com apoio sobre a cabeça salamba sirsasana**).

É preciso a vivência do asana, o transcender o esforço físico inicial até chegar a consciência plena da postura (da pele até osso, do corpo até a energia). Execução, sensibilidade, compreensão, domínio, integração.

O asana segue o mesmo princípio da meditação (concentração, equilíbrio e consciência), mesmo princípio filosófico do yoga: não violência. Caracteriza-se pela permanência, lentidão, suavidade, respiração e atitude mental.

Os resultados desta vivência do asana, devolve a vida às zonas mortas; massageia e estimula órgãos, vísceras e glândulas; libera fluxo nervoso e prânico, aumenta a sensibilidade; equilibra atividade psíquica e funcionamento orgânico. Também ativa a circulação sanguínea que traz oxigênio e nutrientes para as células e leva os resíduos do organismo; ativa os Chakras (**centros energéticos**) e os Vayus - (**ares vitais**); isolamento e modificação de correntes energéticas. As posturas nos colocam em contato com arquétipos, como os Mudrás, são gestos que criam um magnetismo; yoga representa a dança cósmica (**shiva, o bailarino do universo**). A postura desamarra o corpo para que se liberte de forma que o Ser possa descobrir sua unidade (**apostila Padmini Núcleo de Yoga e Arte**).

Os Asanas e Pranayamas, têm o poder de mobilizar o corpo físico e energético, canalizando, através da mente, a força vital para a conquista da saúde e a transformação positiva do ser humano.

Item 1



● Postura Fácil (Sukhasana), p. 22



Postura de apana (apanasana)

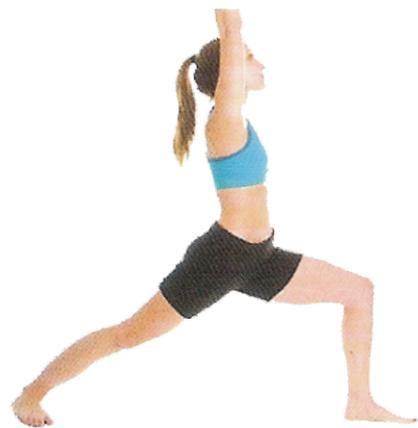
Item 2



① Postura da Montanha (Tadasana), p. 32

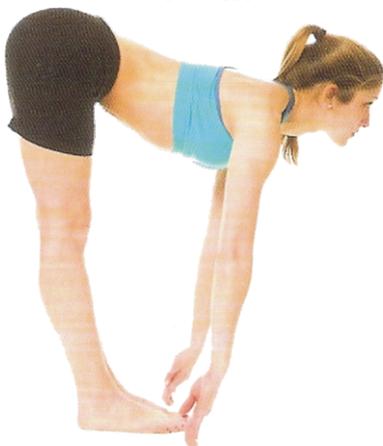


⑥ Postura da Árvore (Vrksasana), p. 38–39



⑨ Postura do Guerreiro I (Virabhadrasana I), p. 54–55

Item 3

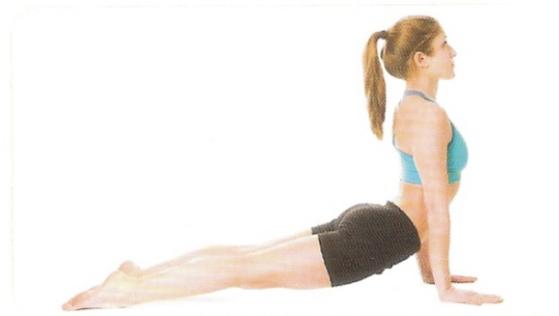


⑪ Meia Postura do Alongamento Intenso para a Frente (Ardha Uttanasana), p. 67



⑬ Postura da Cabeça no Joelho (Janu Sirsasana), p. 68

Item 4



⑧ Postura do Cachorro Olhando para Cima (Urdhva Mukha Svanasana), p. 78 -79

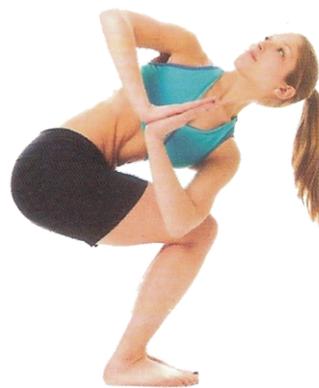


⑩ Postura da Ponte (Setu Bandhasana), p. 86-87

Item 5



⑫ Postura em Ângulo Fechado (Baddha Konasana), p. 104



⑭ Postura Torcida da Cadeira (Parivrtta Utkatasana), p. 124-125

Item 6



④ Postura da Prancha, p. 134



⑮ Postura da Vela (Salamba Sarvangasana), p. 142-143



⑱ Postura com Apoio sobre a Cabeça (Salamba Sirsasana), p. 144-145