

YOGA

Escrito por Administrator

Quinta, 27 Dezembro 2012 19:05 - atualizado em Sábado, 05 Janeiro 2013 20:28

A palavra yoga deriva do Sânscrito e significa “unir” ou “harmonizar”, isto é, o yoga é um meio para se atingir um nível em que a atividade do corpo, da mente e do espírito, funcionam em sintonia, harmoniosamente. O yoga assenta em três princípios fundamentais: controlo da respiração, relaxamento do corpo, serenar da mente, desta forma, o ser humano atinge um nível de consciência mais elevado. A respiração é, pois, extremamente importante porque nos ajuda a relaxar os músculos do corpo e, por sua vez, a acalmar a mente. A respiração yoga ensina-nos a respirar bem e a controlar os níveis de ansiedade e de stresse.



O yoga dá-nos consciência do corpo, o seu sistema integrado de exercícios (asanas) alonga, fortalece, tonifica e ajuda a alinhar todo o corpo. As posturas foram concebidas para, em conjunto, beneficiarem todas as estruturas anatómicas, sistemas e órgãos do corpo.

A prática de yoga beneficia os músculos e os ossos do corpo, bem como o sistema nervoso, glândulas e órgãos vitais, a finalidade é a saúde, fazendo fluir as reservas de energia latentes no corpo.

YOGA

Escrito por Administrator

Quinta, 27 Dezembro 2012 19:05 - atualizado em Sábado, 05 Janeiro 2013 20:28

O yoga propõe uma tomada de consciência que envolve o descondicionamento profundo do corpo, da respiração e da mente. Através deste processo de purificação experimentamos um corpo mais equilibrado, forte e flexível, e uma mente mais estável, lúcida e tranquila.

Ao focar a mente no corpo, aprofunda-se a consciência interna e as posturas vão se revelando como um todo, (re)unindo a mente e o corpo. A prática aviva o discernimento em relação a nós mesmos e ao que nos rodeia. Consequentemente, aumenta a capacidade de nos mantermos centrados e tranquilos perante as frequentes e inevitáveis oscilações que a vida nos traz.