

UM GUIA PARA PRINCIPIANTE S DE YOGA

ÍNDICE

1 UMA VEZ SOBRE UM IOGUE	4
2 TUDO COMEÇOU NA ÍNDIA	5
HISTÓRIA ANTERIOR	5
HISTÓRIA DO YOGA ATÉ À DÉCADA DE 1940	6
HISTÓRIA MODERNA DO YOGA.....	7
FILOSOFIA DO YOGA	7
CONCLUSÃO	8
3 PORQUÊ YOGA? PORQUÊ NÃO	9
BENEFÍCIOS	9
AVOIDÂNCIAS	10
CONCLUSÃO	11
4 PATHS TO YOGA	12
TIPOLOGIA - VISÃO GERAL	12
ANANDA YOGA	13
ANUSARA YOGA.....	13
ASHTANGA/ASTANGA) YOGA OU ASTANGA	
VINYASA YOGA	14
BHAKTI YOGA.....	15
BIKRAM YOGA	15
CHOCOLATE YOGA	16
YOGA PRÓXIMO.....	16
HATHA YOGA	17
YOGA INTEGRAL - SRI AUROBINDO	17
YOGA INTEGRAL.....	18
ISHTA.....	18
IYENGAR YOGA	19
JIVAMUKTI YOGA	19
JNANA YOGA.....	20
KARMA YOGA.....	20
KALI RAY TRIYOGA	21
KRIPALU YOGA.....	21
KUNDALINI	22
MANTRA YOGA	22
MOKSHA IOGA QUENTE	23
POWER YOGA	23
PURNA YOGA	24

RAJA-YOGA	24
YOGA RESTAURATIVA	25
SIVANANDA YOGA.....	25
SVAROOPA YOGA	25
THAI YOGA TRADICIONAL.....	26
VINIYOGA	26
VINYASA YOGA	26
ZEN YOGA.....	27
CONCLUSÃO	27
 5 O ESSENCIAL: YOGA WEAR AND OTHER NECESSITIES	 28
APPAREL	28
tops	28
calças.....	28
PROPS.....	29
tapetes	29
Cobertores e couraças	29
correias	30
cadeiras.....	30
bolas	30
CONCLUSÃO	30
 6 INSPIRAR, EXPIRAR O BÁSICO DO YOGA	 31
ASANAS.....	31
BHAKTI	31
DYHANA	32
MANTRA	32
MUDRA.....	32
NIYAMA.....	32
PRANAYAMA.....	33
VINYASA	33
CONCLUSÃO	33
 7 UMA REVIRAVOLTA FINAL: CONCLUSÃO.....	 34

1

UMA VEZ SOBRE UM IOGUE

O mundo de hoje está cheio de opções para se manter em forma. Os métodos de aptidão física passam por várias fases de interesse. Há sempre alguma forma "nova" de manter o corpo em forma ou tonificado, que aparece no mercado. Existem os exercícios mais antigos de musculação ou de musculação a granel envolvidos no treino de peso e força. Há também outras formas atractivas para as mulheres, como o jazzercise, e o NIA. Contudo, uma das constantes ao longo das últimas 4 décadas tem sido o yoga.

As pessoas estão a recorrer ao yoga por muitas razões. Estas vão desde a gestão do stress até à prevenção de problemas de saúde. O yoga é utilizado para ajudar a curar o corpo dos vícios. Há também aqueles que decidem fazer ioga simplesmente porque está "na moda". Frequentam aulas de yoga em estúdios de yoga porque uma celebridade opta por endossá-la. Há também o engodo de conseguir um "corpo de yoga".

O yoga é sobre o físico - sobre melhorar e tonificar o corpo. No entanto, o yoga também tem a ver com o desenvolvimento espiritual de um indivíduo. Na verdade, yoga é uma combinação de movimentos e posições concebidos para desenvolver a ligação entre a cabeça e a consciência. Dependendo da forma de yoga escolhida, e existem muitas formas diferentes, o foco será nos exercícios ou posições (asana) ou no desenvolvimento da consciência. O yoga inclui intencionalmente aspectos do desenvolvimento consciente, tanto do físico como do espiritual. Esta é uma parte integrante de uma tradição antiga que não pode e não separa o corpo do espírito/mente/alma.

Os capítulos seguintes irão abrir o mundo do yoga. Explicará e simplificará o que pode tornar-se um assunto complicado. A intenção deste livro é expor o principiante aos diferentes aspectos do yoga. Vai analisar a tipologia do yoga, bem como as noções básicas. Os capítulos examinarão as diferentes abordagens ao yoga, bem como os aspectos essenciais que terá de praticar.

Ao fazê-lo, este livro fornecerá a informação necessária para iniciar qualquer principiante no caminho certo. Para começar com o pé direito, no entanto, é necessário compreender de onde surgiu a prática do yoga e as tradições. Como resultado, começará a sua viagem olhando primeiro brevemente para a história e filosofia do yoga.

2

TUDO COMEÇOU NA ÍNDIA

A arte do yoga tem uma história antiga e venerada. É de facto um dos mais antigos sistemas de exercício registados. Como tantos outros tipos de tradições alternativas de combinar mente e corpo numa única forma, é uma prática que percebe o corpo e a mente como uma única entidade em busca de uma saúde perfeita. No entanto, a saúde perfeita só é alcançada através do reconhecimento físico e espiritual. O corpo deve ter equilíbrio. A lógica subjacente a esta unificação remonta às origens do yoga na Índia antiga.

HISTÓRIA ANTERIOR

A história do yoga pode ser dividida em períodos:

- Védico,
- Pré-Clássico,
- Clássico e
- Pós-clássico.

As origens do yoga remontam a aproximadamente 5.000 anos atrás, na Índia. No século ^{VI} a.C., Siddharta Gautama recebeu esclarecimento com a idade

35. Este foi o início da estreita ligação entre o budismo e o yoga. De facto, no budismo, a meditação e as posturas físicas do yoga são uma parte integrante da maioria das práticas.

No início, a tradição era oral. Os praticantes escreviam e falavam em sânscrito dentro das paredes dos mosteiros. Os escritos que mencionavam yoga só apareceram há cerca de 2.500 anos. Esta menção oficial do yoga forneceu a mais antiga catalogação registada de um desenvolvimento consciente do espírito e do corpo humanos.

O período inicial do yoga é referido como o período pré-Clássico. Durante este período, de 1000 a 100 a.C., o yoga estreou nos escritos da *Bhagavad Gita* ou *Canção do Senhor* (datada de cerca de 500-300 a.C.). Este poema épico referia-se ao yoga como "habilidade em acção", "equanimidade", e

"equilíbrio". Outro trabalho de

este período foi o *Yoga Darshama* ou *Yoga Sutras*. Esta obra ligada para sempre ao lendário Pantajali foi escrita por volta de 200 a.C. Esta obra e os ensinamentos de Pantajali foram responsáveis pela fundação da abordagem clássica ou escola de yoga.

A escola clássica de yoga concentrou-se e continua a concentrar-se nos ensinamentos da *Bhagavad Gita*. É actualmente a forma mais antiga de ensino de yoga. Os 195 fios (sutras) tentam padronizar as várias abordagens à prática. Todos os praticantes devem seguir o Caminho das Oito Vezes do Yoga. Este é também conhecido como os 8 Membros do Yoga Clássico.

Por detrás do objectivo destes 8 membros estava o novo conceito de separação da matéria (prakati) e do espírito (purusha). Pantajali sentiu que o praticante individual precisava de separar os 2 para conseguir a purificação do espírito.

HISTÓRIA DO YOGA ATÉ À DÉCADA DE 1940

O Yoga Pós-Clássico concentrou-se mais no presente. Do século ^{VII} ao XVII, a abordagem tornou-se não-dualista. Os novos praticantes de yoga não viram uma separação entre o eu transcendental e a realidade transcendental ou absoluta. Isto resultou na criação da Hatha Yoga.

No Reino tailandês e em toda a Ásia, a prática diminuiu e cresceu de acordo com o temperamento dos tempos. Embora permanecendo viva em vários mosteiros, só se aventurou a sair publicamente sob governantes favoráveis. Este foi o caso no século ^{XVIII} na Tailândia sob o rei Rama I e mais tarde sob os seus antecessores, o rei Rama III, no século ^{XIX}. Eles mantiveram viva a prática do yoga através da construção de estátuas representando as poses do yoga.

No século ^{XIX}, o yoga começou a sua migração para o ocidente. Foi examinado primeiro como parte de uma abordagem filosófica oriental. Os conferencistas nas universidades durante o século XIX em Inglaterra encararam-na como uma manifestação da religião asiática. O enfoque era nos seus aspectos de saúde e na implementação de um regime vegetariano ou vegan. Nos finais da década de 1890, estava em vias de se tornar também uma parte da vida intelectual norte-americana.

A prática real do yoga chegou aos Estados Unidos entre 1920 e 1924. As restrições à imigração indiana abrandaram-na depois de 1924 até à década de 1930. Paul Brunton apresentou o assunto aos leitores em 1934, Jiddu Krishnamurti forneceu orientação no yoga Jhana. Durante este período juntou-se a ele Iyengar e Desikachar, para citar alguns.

HISTÓRIA MODERNA DO YOGA

As décadas de 1940, 1950 e 1960 assistiram a um maior crescimento nos Estados Unidos e na Europa. Theo Barnard escreveu o seu clássico sobre o assunto - *Hatha Yoga: O Relatório de uma Experiência Pessoal* em 1947. Richard Hittleman escreveu *The Twenty-Eight-Day Yoga Plan (O Plano de Yoga de vinte e oito dias)* em 1961. Ele foi discípulo de Ramana Maharishi. Foi também na década de 1960 que viu um grande afluxo em vários mestres de yoga, incluindo o Maharishi Mahesh Yogi. A sua associação com o Os Beatles garantiram o interesse do público.

Entre 1960 e 1980, o interesse pelo yoga e as suas várias abordagens disparou. Yogi Bhaajan optou por romper com a abordagem tradicional e ensinou abertamente o Kudalini Yoga. Swami Vishnudevananda escreveu o *Livro Ilustrado Completo de Yoga* enquanto Swami Satchitananda inspirou a geração Woodstock. O Yoga também se tornou acessível aos espectadores de televisão. Lilas Folan teve uma série "Lilas Folan - Lilas, Yoga e Você" que fugiu de 1970 a 1979.

A partir de 1980, cada vez mais escolas de yoga passaram a ser a norma. O Hatha yoga tornou-se a forma mais comum, mas outras também fizeram incursões no que é agora parte de uma indústria de fitness holística. No entanto, o yoga é mais do que um estudo das posturas e movimentos do corpo. É uma prática meditativa e uma forma de unificar os vários aspectos da forma humana. Não é simplesmente um método físico de tonificação do corpo, é também uma filosofia.

FILOSOFIA DO YOGA

O yoga é uma prática que permite a um indivíduo melhorar tanto o seu corpo como o seu espírito. A filosofia do yoga é dirigir o indivíduo no topo de uma viagem para descobrir a unidade das suas partes. Pode fazê-lo através da separação dos aspectos e do trabalho em 1 ou no outro. Pode também considerar a afiação de 1 o aperfeiçoamento de outro.

O Yoga é apenas 1 dos 6 sistemas que compõem a filosofia indiana. Trata-se de uma disciplina ética. Oferece uma forma de um indivíduo viver a sua vida de forma neutra. A filosofia do Yoga reflecte fortemente os ensinamentos budistas sobre a natureza da existência. De acordo com esta filosofia religiosa, o mundo é essencialmente uma ilusão. As realidades externas não são a verdade. Nada existe de facto fora ou para além da mente e do seu estado de consciência.

A filosofia do yoga encoraja o jugo ou a ligação do corpo através dos rituais e práticas específicas para procurar verdades eternas e universais. A mente usa a fina tonificação do corpo para dar este salto do mundo mundano, inquieto e prático para o reino espiritual místico e calmo. O Yoga acalma uma mente inquieta e ajuda o indivíduo a redireccionar a

sua energia das práticas aborrecidas e inúteis da vida para caminhos produtivos. Ensina as pessoas a viver a vida sem excesso, libertando-as tanto da dor como da tristeza.

A filosofia do yoga não está focada num indivíduo que obtém força física. A sua verdadeira direcção é para o espiritual e metafísico. Está preocupada com a força interior. Ao tonificar o corpo e afiar a mente, o yoga procura e ajuda os seus praticantes a encontrar uma união entre os aspectos físicos, emocionais, mentais e intelectuais da vida. Opta por criar a partir da falta de harmonia e de um caminho de vida sem objectivos, uma vida e um estilo de vida integrados, propositados, úteis e mesmo nobres.

CONCLUSÃO

A história do yoga é uma história de humanidade em busca de uma abordagem filosófica do conceito de união mente-corpo. É uma antiga tentativa de alinhar os diferentes componentes da humanidade para criar um todo unificado.

Originalmente parte integrante de uma prática religiosa, o yoga tornou-se uma entidade separada. Existe por e para si própria.

O yoga é agora um caminho espiritual, bem como um regime de aptidão física. É a união do eu individual com o eu universal, bem como um meio de ficar em forma. Todos esperam algo diferente da prática moderna do yoga. Os praticantes oferecem promessas tentadoras. As escolas concentram-se em um ou muitos aspectos. No final, o que um estudante deriva da sua própria experiência de yoga depende da sua escolha de professor e tipo de escola. Há muitos caminhos a seguir no yoga. O 4º capítulo irá considerar alguns dos maiores e alguns dos menores. Antes disso, no entanto, é necessário considerar por que razão se deve ou não fazer yoga.

3

PORQUÊ YOGA? PORQUÊ NÃO

Muitos indivíduos diferentes procuram encontrar uma resposta no yoga. Quer procure o sentido da vida ou um corpo ideal, procura encontrar a sua própria solução nas práticas. Parte da crença do indivíduo médio no yoga reside nos benefícios percebidos.

BENEFÍCIOS

Há muitas reivindicações feitas em nome do yoga. Vão desde a unificação definitiva entre o corpo e as verdades universais até um corpo saudável. Na essência, os benefícios essenciais da prática do yoga residem em 2 áreas: física e espiritual. Os efeitos físicos podem ser listados como se segue:

- O yoga desenvolve a força física
- O yoga tem um efeito positivo na coluna vertebral
- O yoga apresenta exercícios especiais que podem ajudar numa variedade de doenças e queixas de saúde
- Um corpo saudável ajuda a criar uma mente saudável
- As práticas de yoga aumentam a esperança de vida
- O yoga fortalece todo o sistema central através da melhoria da circulação sanguínea
- O yoga baixa a pressão sanguínea diminuindo os problemas de AVC e doenças cardíacas
- A utilização da respiração resulta em maior capacidade pulmonar e maior resistência
- O alongamento reduz a rigidez dos músculos, libertando ácido láctico
- O yoga pode ajudar a reduzir o peso
- O yoga pode ajudar a diminuir a depressão
- O yoga também é benéfico na abordagem de questões do sistema de reprodução feminino, por exemplo, menopausa, ciclo menstrual

As reivindicações do yoga a benefícios físicos baseiam-se numa implementação regular de um regime de posições específicas de yoga. Ao esticar o corpo, o yoga ajuda o indivíduo a endireitar a coluna vertebral. Esticar a coluna também aumenta a elasticidade da coluna vertebral e de outras partes do corpo. Isto aumenta a flexibilidade do corpo e ajuda o indivíduo a relaxar e a concentrar-se. Ao mesmo tempo, o alongamento reduz a rigidez e ajuda o indivíduo a evitar ou diminuir os casos de dor, tensão, fadiga e rigidez.

Os movimentos corporais exigidos pelo yoga também aumentam o fluxo do sangue. Este aumento da circulação assegura que o corpo mantém um fluxo saudável ao mesmo tempo que melhora a sensação geral de bem-estar. A melhoria da circulação sanguínea também ajuda a aliviar as dores menores e ajuda com certos problemas de saúde. Em particular, o yoga pode reduzir a dor a curto prazo. No entanto, estudos indicam que a diminuição da pressão arterial através de exercícios de yoga pode ter um impacto positivo em coisas como a hipertensão, AVC e doenças cardíacas.

Talvez a melhor coisa no yoga seja a sua falta de efeitos secundários. O yoga encoraja o alívio de problemas menores. Fá-lo durante um curto período de tempo. Como o yoga trabalha com o corpo induzindo a libertação de certos químicos benéficos naturais, não há efeitos secundários desagradáveis.

Como resultado, o yoga pode proporcionar a um indivíduo uma experiência corporal positiva ao mesmo tempo que proporciona certos benefícios para a saúde. Pode também encorajar o desenvolvimento mental e mesmo espiritual. Se um praticante decidir ir além das promessas físicas do yoga, pode experimentar uma forma de desenvolvimento pessoal ou mesmo de esclarecimento.

- O yoga faz parte de um caminho filosófico. Abre a mente para explorar o mundo interior
- O yoga fornece as ferramentas básicas para uma intensa viagem interior.
- O yoga tem a ver com o empowerment do indivíduo
- O yoga é também sobre o caminho pessoal desde o indivíduo até à unificação com o universal
- Só se o indivíduo tiver total domínio sobre o seu corpo pode ser livre em espírito ou alma

AVOIDÂNCIAS

De facto, o yoga pretende purificar tanto o corpo como a mente. No entanto, o yoga não é para todos. Há aqueles que precisam de afinar a sua prática ou evitar o yoga todos juntos. Certos tipos de yoga, em particular, não são adequados para todos.

O yoga na tradição tailandesa pode parecer uma cura para todos, mas não é uma prática adequada para problemas cardíacos. Não é útil para quem tem hipertensão. Isto é particularmente verdade se o indivíduo planeia fazer inversões. Isto é contraproducente e pode levar a mais complicações.

Se tiver um disco escorregadio ou osteoporose, não pratique Yoga Tailandesa. Se tiver uma fractura, não pratique qualquer forma de yoga a menos que esta tenha sido calcificada. Os indivíduos com outros problemas ósseos, tais como discos degenerativos e doenças ósseas degenerativas, não são bons candidatos ao yoga. Os asanas colocam demasiada tensão sobre estes ossos frágeis.

Certos tipos de yoga requerem modificações. Isto é verdade no caso das mulheres grávidas. Uma vez atingida uma certa fase, os asanas do yoga requerem ajustes para evitar problemas de saúde. Além disso, os praticantes não o recomendam para níveis elevados de stress psicológico ou emocional.

No geral, lembrem-se disto. A ioga não é uma cura para tudo. Se estiver doente, consulte um médico. Se tiver alguma dúvida, fale com o seu médico e com um praticante de yoga qualificado. Estes indivíduos podem ajudá-lo a decidir se pode ou não fazer yoga.

CONCLUSÃO

Para muitos, a razão de fazer yoga é simples. Eles querem um corpo grande e flexível. Outros escolhem esta forma de prática corpórea para ajudar a afastar certos problemas de saúde ou físicos. Para outros, contudo, o yoga não é mais do que um único degrau de uma escada. É o primeiro passo de um caminho que conduz ao autoconhecimento. Há de facto muitos motivos para fazer yoga. Felizmente, diferentes tipos de yoga fornecem actualmente aos indivíduos as respostas variadas que procuram. O capítulo 4 fornecerá o essencial sobre os tipos básicos de yoga.

4

PATHS TO YOGA

É verdadeiramente possível a qualquer indivíduo, religioso ou ateu, jovem ou velho, em perfeita forma ou não, de natureza física ou espiritual, encontrar e desfrutar de yoga. Há muitos tipos diferentes ensinados em diferentes modas para diferentes objectivos. Desde o físico escorregadio ao espiritual etéreo, as práticas de yoga satisfazem as muitas e variadas necessidades tanto dos pensadores modernos como dos tradicionais. Abaixo está um olhar conciso sobre as ofertas actuais, bem como o seu lugar dentro do espectro da filosofia do yoga.

TIPOLOGIA - VISÃO GERAL

Alguns especialistas dizem que se pode dividir o yoga em 2 tipos básicos:

- clássico e
- pós-clássico.

Outros subdividem a forma geral por origens:

- Tibetano,
- Japonês e
- Chinês.

Outras pessoas consideram todas as estirpes de yoga moderna como sendo uma escola de Hatha yoga. De facto, isto é verdade no Astanga Yoga, Astanga Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga e Kundalini Yoga. Isto não é verdade para o Bhakti Yoga que antecede o Hatha Yoga.

Outra forma de diferenciar ou classificar o yoga está de acordo com o seu objectivo. O yoga integral, por exemplo, destina-se a ajudar o indivíduo a desenvolver todos os aspectos do seu ser. O Mantra Yoga, contudo, concentra-se na importância do som enquanto o Jnana Yoga se preocupa com a filosofia do yoga. Kripalu Yoga enfatiza uma abordagem intencional enquanto o Bikram Yoga tem lugar em estúdios aquecidos a 100°F com 70% de humidade. Há yoga para melhorar a sua vida sexual e yoga para abordar questões de auto-estima. Pode encontrar livros sobre yoga para

utilizadores de computadores,

adolescentes e crianças de tenra idade. Existe verdadeiramente um yoga adequado ao carácter e à finalidade de cada indivíduo.

ANANDA YOGA

Ananda Yoga é uma forma clássica de Yoga. É uma variação do Hatha Yoga. Os defensores deste Ananda Yofa afirmam que está a devolver a Hatha Yoga à sua natureza espiritual fundamental. Eles sentem que os seus movimentos se concentram na verdadeira quintessência interna que define o yoga,

O processo de Ananda Yoga é um processo suave. Os asanas (posturas de Yoga) destinam-se a ajudar o corpo na sua busca de harmonia. Os movimentos ajudam a empurrar o fluxo de energia do interior do corpo para o cérebro.

Aqui, ajuda a criar a condição ideal para a meditação. As posturas também ajudam o praticante a realinhar o corpo. A prática exige atenção à respiração adequada.

Para alcançar o nível máximo de integração e harmonização dos aspectos físicos, mentais e espirituais do seu ser, é necessário dedicação às seguintes práticas:

- O uso de Asana ou posturas de yoga
- A prática de Pranayama ou técnicas especiais de respiração

ANUSARA YOGA

Anusara tem vários significados ou interpretações diferentes. Estas incluem "Fluir com Graça", "Seguir o teu Coração" e "Fluir com a Natureza". Anusara surgiu em 1997. O seu fundador foi John Friend, um americano. Ele, como muitas das formas actuais de yoga, é uma variação ou versão da Hatha Yoga. A abordagem filosófica encontra a sua fonte nos ensinamentos tântricos. Isto resulta numa ênfase nos aspectos positivos da vida, bem como no alinhamento físico.

Ao contrário de muitos tipos de filosofia, a abordagem adoptada por Anusara Yoga mantém-se firme e reforça a premissa da bondade inerente a todos os seres vivos. Isto acrescenta um leve toque às aulas. Alguns referem-se a Anusara Yoga é um yoga lúdico. No entanto, a abordagem aberta está contida numa conformação muito rigorosa aos princípios estritos que regem o alinhamento do corpo físico. Estes são chamados os Princípios Universais de Alinhamento.

Anusara é 1 de vários tipos de yoga que utiliza adereços durante a prática. Tudo depende do que são os 3 As: "Atitude, Alinhamento e Acção". Uma classe padrão é a seguinte:

- Invocação
- Atribuição de um tema orientado para o coração
- Atenção prestada aos Princípios Universais de Alinhamento
- Posturas ou poses podem incluir qualquer uma das 250 poses de Anusara Yoga
- Savasana ou Meditação conclui a aula

A prática de Anusara Yoga tem uma intenção singular. É ajudar os estudantes a tornarem-se abertos com os seus corações e mentes. Ao fazê-lo, espera-se que eles sejam capazes de fazer uma ligação completa com o divino supremo encontrado em si mesmos e dentro dos outros.

ASHTANGA/ASTANGA) YOGA OU ASTANGA VINYASA YOGA

O nome Astanga Yoga é derivado dos 8 limites ou astangas. Ashtanga Vinyasa Yoga deve a sua existência a Tirumalai Krischnamacharya. Ele desenvolveu uma versão desta forma de yoga na década de 1930. Começou com uma versão clássica do yoga e transformou as poses clássicas em 3 sequências padronizadas. Estas são primárias, intermédias e avançadas. Cada agrupamento permitiu aos estudantes procederem de acordo com as suas próprias capacidades. Este Krischnamacharya ensinou isto na sua própria escola ou yogashala em Mysore até 1950. O seu foco era a vinyasa exigente ou a ligação de posturas unificando o fluxo da postura de yoga para a postura de yoga enquanto amarrava tudo junto com o sistema adequado de respiração.

Dois dos professores mais reconhecidos a sair desta escola foram Sri K. Pattabhi Jois, Indra Devi e B. K. S. Iyengar. Cada um deles fundou uma escola de yoga Jois e tornou-se o novo líder da prática de Astanga/Ashtanga Vinyasa Yoga. Tornou-se mais popular sob o nome de Astanga Yoga.

O Astanga Yoga é uma das formas de yoga mais desafiantes fisicamente. É exigente. Enquanto a meditação é uma componente, o foco está noutro lugar. O praticante deve sincronizar as acções respiratórias - dentro e fora, inalando e exalando num padrão especificado, com movimentos particulares. Estas posturas prosseguem em graus e complexidade de 1 para o próximo. O ritmo e a complexidade das posturas acumulam-se rapidamente à medida que 1 acção flui para a outra. Isto é comparável a um treino, uma vez que os movimentos têm um custo físico sobre o corpo. O corpo aquece e transpira as toxinas internas.

O Astanga Yoga tem tudo a ver com o aumento da força, resistência e flexibilidade. Isto não faz dele um bom par para praticantes principiantes. Um principiante completo deve procurar noutro lugar. Se, no entanto, tiver alguma base no yoga, pode passar e dominar algumas das várias poses

exigentes, movendo 1 nível para o próximo.

Embora seja uma prática questionável para novatos, Astanga Yoga é ideal para atletas. Empurra fortemente para alargar os limites à medida que 1 série de poses flui para a próxima. Uma vez alcançado o domínio, o praticante avança para o nível seguinte. No entanto, todos começam com as mesmas práticas fundamentais.

Estes incluem

- Mantra
- Controlo da respiração usando respiração ujjaya, mala bandha e uddiyana bandha
- Focalização dos olhos Drishtis - 9 variações são possíveis
- Começar a série com a Saudação do Sol
- Fluxo através da sequência dentro de cada uma das séries
- Arrefecimento no final de cada sequência com poses, meditação e Savana

A combinação de focagem, respiração e postura forma o que é chamado Tristhana. O movimento de 1 série para a seguinte ajuda a desbloquear. Frequentemente, o Astanga Yoga tem lugar numa sala aquecida ou quente. Isto reduz a hipótese de tensão muscular a partir da intensidade da prática. O calor da sala também simboliza o fogo espiritual interior ou interno. À medida que o corpo aquece durante a prática do Astanga Yoga, o fogo espiritual interior queima o manto da ilusão, fantasia e ignorância para destruir a própria fonte de problemas interior - o ego.

BHAKTI YOGA

O Bhakti Yoga é também conhecido como "yoga devocional". É anterior ao Hatha Yoga. O Bhakti Yoga concentra-se na entrega do eu ao divino. É uma forma devocional de yoga. Em algumas práticas norte-americanas, o Bhakti Yoga tornou-se um exercício.

O praticante de Bhakti Yoga pode usar muitas maneiras para atingir o seu objectivo. De facto, não existe uma forma específica de alcançar o objectivo final. No entanto, independentemente da posição, o uso da meditação e da visualização ajuda o praticante a trabalhar para o objectivo final do amor e devoção ao Poder Divino ou ao Todo-Poderoso. É necessário concentrar-se na existência deste ser. É também essencial utilizar a prática para aprender a obter a verdadeira fé, amor e compaixão por todos os seres.

BIKRAM YOGA

Outro nome para Bikram Yoga é Hot Yoga. Isto reflecte o ambiente em que o yoga ocorre. A prática tem lugar numa sala em que a temperatura varia de 95 a 105°F. A humidade ideal deve ser um mínimo de 40%. A lógica subjacente à implementação de tais níveis inclui uma simulação

das temperaturas encontradas na Índia, o seu local de origem, e

o desejo de aumentar a flexibilidade ao mesmo tempo que se evita lesões. O aumento dos níveis de calor também produz maiores volumes de suor, resultando na desintoxicação.

O Bikram Yoga, portanto, é uma prática de limpeza ou purificação para o corpo.

O fundador da Bikram Yoga foi Bikram Choudhury da Índia. Um antigo Campeão Nacional da Índia em levantamento de peso, Choudhury foi também discípulo de Bishnu Ghosh, irmão do venerado autor e Yogi, Paramahansa Yogananda. Ele estabeleceu a sua prática de 26 exercícios - consistindo tanto em asanas (posturas) como em pranyas (exercícios respiratórios). Estes são retirados das práticas tradicionais mas aplicados num sentido moderno. Bikram passou a criar a sua própria escola na década de 1970.

O Bikram Yoga é apenas para os aptos. É difícil para os veteranos, quanto mais para os principiantes, realizarem os 26 exercícios numa sala aquecida. Na realidade, alguns profissionais médicos e gurus de exercício questionam o efeito positivo que a sala aquecida pode ter. Alguns percebem que o impacto é possivelmente deletério para certos indivíduos. O Bikram Yoga é para a forma física. Exigindo foco e disciplina, tem no entanto o objectivo de bem-estar físico e não espiritual.

CHOCOLATE YOGA

O Chocolate Yoga é um jovem recém-chegado. É uma criança do século ^{XXI}. Esta yoga é uma variação da Hatha yoga. Combina as técnicas do Hatha Yoga com o fluxo de vinyasa. O alinhamento recebe cuidadosa atenção.

O Chocolate Yoga concentra-se no relaxamento da mente e tonificação do corpo. Ajuda a fortalecer e a esticar os músculos de um praticante. No entanto, o Chocolate Yoga também tem a intenção de ajudar a mente a descontraír, relaxar e depois recarregar. É um yoga suave para os seus praticantes, uma vez que acredita que o utilizador e o professor devem modificar as poses, adaptando-as ao restrições físicas do indivíduo.

Para ajudar o praticante a aproximar-se do objectivo da saúde, o professor fornece um pequeno pedaço de chocolate. Este é cacau cru. O seu objectivo é ajudar a mente e o corpo a encontrar a felicidade e a saúde.

YOGA PRÓXIMO

A fundadora da Forrest Yoga é a professora da costa ocidental Ann Forrest. Forrest Yoga é uma forma de yoga ao estilo vinyasa. Concentra-se na respiração e no trabalho abdominal. Este é o núcleo de cada pessoa. A sua intenção é ajudar cada praticante a fortalecer a entidade

física enquanto encontra um núcleo de liberdade no seu interior. Ao conectar-se com o núcleo do seu ser, o praticante torna-se centrado e mais forte.

O Forrest Yoga utiliza uma série vigorosa e fisicamente exigente de asanas para alcançar este fim. Cada pose é parte de uma progressão que se torna

cada vez mais exigentes. O Forrest Yoga também utiliza o calor para ajudar a remover toxinas do corpo. A prática trabalha com o tipo de corpo moderno para limpar o corpo enquanto liberta o indivíduo de qualquer dor, ansiedade e emoção. O Forrest Yoga é um yoga curativo. Os seus pilares são afirmados como *Respiração, Força, Integridade e Espírito*.

O Forrest Yoga ajuda-o a ligar-se ao seu núcleo - ficando forte e centrado. Utiliza calor, respiração profunda e sequências vigorosas para suar as toxinas. Os longos períodos de permanência na postura ajudam-no a enxaguar, oxigenar e rejuvenescer cada célula.

HATHA YOGA

Hatha Yoga é um termo genérico para muitos tipos diferentes de yoga física. É sem dúvida, a base de uma grande variedade de diferentes escolas ou tipos de yoga praticados na América do Norte e noutros lugares. É também uma das formas mais populares e conhecidas de yoga praticada nos Estados Unidos. Em parte, isto é o resultado da sua introdução fácil, relaxada e mesmo suave às poses e estilos do yoga.

A Hatha Yoga incorpora os sistemas de yoga de perfil mais elevado e geralmente compreendidos. Estes são

- Asanas ou posturas físicas (poses ou posições)
- Pranayama ou técnicas de respiração ou relaxamento controlado,
- Meditação ou Dharana e Dhyana
- kundalini ou Laya Yoga

A Hatha Yoga também utiliza yamas, niyamas, mudras e bandhas para obter controlo tanto sobre a presença física ou corpo humano como sobre a força vital ou prana algo esquivada.

O nome "Hatha Yoga" é composto por 2 partes: Ha ou Sol e Tha ou Lua. Este foco em 2 aspectos relacionados mas separados reflecte a preocupação deste sistema em aproveitar o prana ou força vital para alcançar o objectivo de iluminação ou auto-realização. SE um praticante for capaz de aproveitar a força vital, colocando-a firmemente sob controlo, a meditação torna-se fácil e o resultado é o despertar do eu verdadeiro ou interior.

Hatha Yoga é e refere-se a qualquer sistema de yoga que utilize uma prática física para trabalhar para um objectivo espiritual. As escolas baseadas em Hatha Yoga incluem Astanga Yoga, Iyengar Yoga e Kundalini Yoga. Todas incorporam o núcleo essencial do Hatha Yoga nas suas escolas individuais. Todas encontram o núcleo dos seus ensinamentos nos caminhos tradicionais do Hatha Yoga.

YOGA INTEGRAL - SRI AUROBINDO

Ver Purna Yoga

YOGA INTEGRAL

O Yoga Integral é uma forma de yoga tradicional. É uma variação do Hatha Yoga. O Yoga Integral baseia-se nos ensinamentos de Sri Swami Sachidananda. Chegou aos Estados Unidos nos anos 60. Ele abriu várias escolas e estabeleceu a base do sistema.

O Yoga Integral segue 6 práticas específicas. Estas são

- Raja Yoga
- Hatha Yoga
- Bhakti Yoga
- Japa Yoga
- Karma Yoga
- Jnana Yoga

Este Yoga completo ou completo procura encontrar e revelar a unidade espiritual que existe no Universo. É o yoga que tenta produzir harmonia entre todos os seres vivos. As aulas de Yoga Integral tendem a seguir um programa definido que inclui:

- Kirtans ou cânticos
- Asanas
- Pranyamas ou exercícios respiratórios
- Técnicas de relaxação
- Meditação silenciosa

O Yoga Integral utiliza todas estas técnicas para alcançar os seus objectivos declarados. Os exercícios são suaves. O trabalho altruísta e altruísta é encorajado como parte de uma abordagem vitalícia ao altruísmo e harmonia com toda a criação.

ISHTA

O fundador da ISHTA (Ciência Integral de Hatha e Artes Tântricas) foi Kavi Yogi Swarananda Mani Finger da África do Sul. Ele e o seu filho, Alan Finger, criaram-no e depois popularizaram-no. Alan foi o responsável pela sua introdução nos Estados Unidos. ISHTA é uma combinação eclética de práticas tradicionais de yoga. Contudo, a sua intenção é apresentar um método através do qual os seus praticantes possam incorporar o "melhor do yoga" de uma forma que seja adequada ao seu próprio caminho específico.

A ISHTA baseia a sua abordagem:

- Hatha Yoga

- Tantra Yoga
- Ayurveda

IYENGAR YOGA

Iyengar Yoga leva o nome do seu fundador, o mestre de yoga BKS. Iyengar. Ele iniciou o desenvolvimento desta prática em particular há aproximadamente 60- anos. Esta é uma forma tradicional ou clássica de yoga - uma variação do Hatha Yoga. É também a forma mais reconhecida deste yoga.

Ao contrário de muitas outras formas de yoga, a Iyengar Yoga destina-se a principiantes. Na realidade, é ideal para este fim. O Iyengar Yoga ensina os princípios básicos do yoga. Move-se lentamente através dos asanas, mantendo cada posição por mais tempo e depois descansando entre elas, respirando e meditando antes de se mover para outra. É dada grande atenção aos pequenos detalhes. O professor assegura-se da importância da consciência do corpo, do eu. Isto ajuda-o a alcançar uma consciência de outras partes da sua vida. Isto pode parecer difícil, no entanto, os diferentes níveis de dificuldade são estimulados pelo uso de adereços.

A Iyengar Yoga utiliza almofadas, almofadas e correias. Um praticante pode utilizar sacos de areia, blocos e cadeiras. Isto ajuda aqueles que não têm flexibilidade a realizar com segurança os movimentos necessários. Também torna possível para indivíduos com problemas de costas e mobilidade restrita. Por outras palavras, o Iyengar Yoga torna a prática acessível a muitos e não a poucos.

O Iyengar Yoga tem vários objectivos. Introduz os princípios básicos do yoga clássico. Isto inclui tanto os aspectos físicos como espirituais da prática. Também ajuda a tonificar os músculos, reduz ou elimina tensões e alivia casos de dor crónica.

JIVAMUKTI YOGA

O Jivamukti Yoga é uma nova forma de yoga. Data até 1986. Enquanto em Nova Iorque, Sharon Gannon e David Life formularam Jivamukti Yoga, com as suas ligações a Ashanta/Asanta Yoga. Desde então, tornou-se popular entre várias celebridades, incluindo Sting.

O Jivamukti Yoga é um método de prática de asana que compreende um treino fisicamente exigente. De particular importância são os elementos de cânticos, meditação e oração. O Jivamakuti Yoga consiste no seguinte:

- Vinyasas
- Devoção
- Escritura do yoga
- Meditação
- Asanas
- Pranayama
- Música
- Activismo animal e político
- Não-violência
- Vegetarianismo

O método Jivamukti Yoga é uma combinação de práticas físicas intensas com intenção espiritual.

JNANA YOGA

Jnana Yoga refere-se ao "caminho do verdadeiro conhecimento ou sabedoria". Alguns consideram que é o caminho mais difícil. A intenção da Jnana Yoga é experimentar a unidade com o Divino ou Deus. Ela tenta fazê-lo removendo os obstáculos. Trabalha para quebrar as várias camadas de ignorância que abarcam o indivíduo.

A filosofia da Jnana Yoga percebe que todo o conhecimento está dentro de nós. A prática do Jnana Yoga permitirá ao praticante alcançar esta realidade. Na prática do Jnana Yoga, o indivíduo obtém um estado de tranquilidade. Ele ou ela chega a um lugar onde o auto-controlo, a concentração e a resistência são capazes de predominar sobre as matérias mundanas e temporárias da vida.

KARMA YOGA

A descrição do Karma Yoga está manifestamente dentro do seu nome. O Karma Yoga é o yoga da acção. É a dedicação das acções (ou karma) de um indivíduo, e tudo o que isso implica, ao Divino, Todo-Poderoso ou Deus. O Karma Yoga purifica o coração ensinando os seus praticantes a agir sem pensar em ganhar, fama, poder, respeito, honra ou qualquer outro tipo de recompensa. Esta é uma prática desinteressada. Nela, o indivíduo aprende a sublimar o ego.

Os componentes padrão do Karma Yoga são:

- Yama - atitude em relação ao ambiente
- Niyama - atitude pessoal
- Ásana - posturas ou posições
- Pranayama - respiração

KALI RAY TRIYOGA

Kali Ray TriYoga é um produto dos anos 80. Foi desenvolvido por Kali Ray nos Estados Unidos. Obtém o seu nome da intenção do fundador de enfatizar a natureza tripla do indivíduo. TriYoga percebe que cada pessoa consiste no físico, no mental e no espiritual. É o propósito da TriYoga unificar as diversas partes para criar uma harmonia dentro e fora.

As sequências de TriYoga reflectem uma influência do Kundalini Yoga. Fluem de 1 para o outro. São movimentos sincronizados, nos quais os seguintes desempenham sempre um papel fundamental:

- asana (posições)
- prayanayama (exercícios respiratórios rítmicos ou regulados)
- Mudra (foco)

O TriYoga apela a todos os níveis, condições físicas e idades. A sua função é reduzir o stress, harmonizar as partes do indivíduo e fornecer maior energia e clareza de espírito.

KRIPALU YOGA

O Kripalu Yoga é o yoga da consciência. É também a "prática intencional". O criador do Kripalu Yoga, Amrit Desai, chegou aos Estados Unidos vindo da Índia em 1960. Começou a ensinar Kripalu Yoga em 1966 em Lenox, Massachusetts. Tem como base as posturas da Hatha Yoga.

O objectivo do Kripalu Yoga é tanto físico como psicológico. É introspectivo na sua ênfase em ouvir o seu próprio corpo para obter feedback antes de prosseguir para a postura seguinte. Isto requer a retenção das posturas por mais tempo do que noutras formas de yoga.

Cada sessão de prática começa com meditação seguida de exercícios de centragem, respiração e aquecimento. O caminho actual do Kripalu Yoga vai em conformidade:

- Aprender as posturas
- Explore as capacidades do seu corpo enquanto aprende as poses
- Começar a segurar as poses por um período de tempo mais longo
- Aumente a sua concentração
- Continuar a desenvolver a sua consciência de como o seu corpo se sente
- Desenvolva um estado meditativo calmo enquanto flui subconscientemente de 1 movimento para o seguinte

O Kripalu Yoga é um meio de descobrir o eu, bem como uma forma de auto-poder.

KUNDALINI

Esta forma de yoga é frequentemente referida como o Yoga da Consciência. A kundalini é literalmente o cacho da mecha de cabelo. É uma serpente enrolada na base da coluna vertebral. A prática da Kundalini Yoga foi mantida em segredo até 1969. Nesse ano, Yogi Bhajan tornou-a acessível ao público.

O Kundalini Yoga é uma prática revigorante. O seu foco é descobrir o prana ou força vital (respiração) dentro de cada indivíduo. Concentra-se em despertar o prana a partir da base da coluna vertebral e permitir que ele se mova para cima. Enquanto as práticas de asana envolvem sempre o pranayama, no Kundalini Yoga este método é essencial. A utilização de asanas em conjunto com pranayama ajuda o praticante a libertar a energia da força vital encontrada na coluna vertebral. Isto ajuda-o a curar o corpo e a purificar a mente e as emoções.

Para o conseguir, as pessoas no Kundalini Yoga movem-se rapidamente de 1 pose para a seguinte. Há repetição das posições, mas não há manutenção dos asanas. Uma classe típica no Kundalini Yoga envolve os seguintes métodos ou elementos:

- Canto de mantras
- Pranayama ou controlo da respiração
- Asanas ou posições
- Meditação
- Movimentos de mãos e dedos

MANTRA YOGA

O Mantra Yoga é o Yoga do som sagrado ou potente. No Mantra Yoga, a repetição de certos sons ajuda a alcançar a paz e a aumentar a concentração na meditação. Um praticante cantará mantras de forma propositada para os ajudar a atingir um objectivo específico. Isto é geralmente libertação. Mantras comuns são "OM," "hum," ou "ram". OM é um mantra universal. Há também mantras que pode seleccionar através de um sonho, por escolha pessoal ou com a ajuda de um Guru. Um mantra pode também ser tântrico de pourrânico.

A repetição de um mantra é japonesa. Como resultado, o Mantra Yoga também pode ser Japa Yoga. Durante a prática, o praticante pode cantar o mantra em voz alta (baikhari), em sussurros ou numa voz suave (upanshu) ou dentro da cabeça (pouranic). Todos os métodos têm as suas vantagens e desvantagens. Durante o processo, o indivíduo geralmente

- Senta-se num ásana com um mala (fio de 108 missangas) na mão
- Recita o mantra
- Dá os dedos das contas enquanto o faz apenas com o dedo médio e o polegar
- Os grânulos não precisam de ser visíveis aos outros

- O praticante pode praticar vinyasa - os movimentos fluidos de ásana para ásana

Mantra Yoga pretende proporcionar a libertação dos pensamentos negativos, libertando a mente para explorar estas emoções. Também constrói uma fonte de energia para canalizar ou re-canalizar para o bem pessoal e colectivo.

MOKSHA IOGA QUENTE

O Moksha Hot Yoga baseia-se nos ensinamentos de Bikram Choudhury. Ele abraçou o Hot Yoga ou o Bikram Yoga. O Moksha Hot Yoga é uma modificação desta forma de Yoga. É a criação de Ted Grand e Jessica Robertson.

Moksha significa esclarecimento, libertação ou mesmo liberdade. A intenção da Moksha Hot Yoga é libertar e fortalecer certas partes apertadas e restritas do corpo. Estas incluem os ombros e pescoço, os joelhos, os quadris e a parte inferior das costas. Consegue-o através da execução de vários asanas numa sala aquecida. Ao mesmo tempo, as poses combinam-se com o calor para relaxar, desintoxicar e acalmar tanto a mente como o corpo.

O padrão de uma sessão de Moksha Hot Yoga segue uma sequência específica. Isto é o seguinte:

- Savasana ou cadáver posam
- Definição das intenções - geralmente através de um tema
- Série permanente de posturas
- Série de posturas de piso
- Savasana - postura final

O Moksha Yoga é um grupo com consciência ambiental. Os estúdios tentam ser tão amigos da terra ou verdes quanto possível. Além disso, a Moksha Yoga tem uma consciência social. Eles fornecem aulas de Karma. Estas permitem àqueles que não têm os fundos assistir a uma aula a uma taxa mais barata. O dinheiro proveniente destes vai então para várias instituições de caridade.

POWER YOGA

O Power Yoga é uma variação do Astanga Yoga. Os primeiros adaptadores do Astanga Yoga em Power Yoga, Beryl Bender Birch e Bryan Key, tinham estudado sob a orientação de Sri K. Pattabhi Jois. Estes homens, juntamente com o Barão Baptiste, transformaram o yoga num método de fitness.

Power Yoga é sobre poder, força e força bruta. É também uma questão de flexibilidade. É uma prática intensa, sem qualquer procedimento ou método exacto e transversal. Cada professor e estúdio segue o seu próprio curso. Asanas

e pranayama continuam a ser parte integrante do estudo do Power Yoga. No entanto, nesta adaptação, o yoga torna-se mais calisténico do que um caminho físico para o esclarecimento. O ritmo é rápido e furioso, sem as pausas entre cada ásana.

PURNA YOGA

Purna Yoga é a criação ou desenvolvimento do Sri Aurobindo. Iniciou o estudo de Purna ou Yoga Integral no século XIX. Esta forma de Yoga depende de outras escolas ou tipos, mas o seu foco é a procura do Divino.

O físico é o instrumento através do qual o indivíduo pode chegar a esta síntese.

A palavra "Purna" significa completo ou inteiro. Utiliza toda a riqueza do conhecimento do yoga para obter uma unidade das 3 partes de um humano: corpo, mente e alma. Sente a necessidade de alcançar uma integração destes componentes - uma síntese dos vários aspectos para criar uma entidade completa. Purna Yoga tenta fazê-lo através da utilização de

- meditação - com base em Purna
- pranayama
- asanas
- nutrição
- Filosofia Yogic

As escolas modernas de Purna Yoga adaptaram-se aos estilos de vida modernos, mas baseiam os seus ensinamentos nos sistemas tradicionais de yoga. No centro dos ensinamentos estão os escritos de Sri Aurobindo. Além disso, praticantes e escolas invocam o aspecto feminino do Divino - a Mãe, bem como os Vedics, os mestres Patanjali e BKS Iyengar e vários sistemas tradicionais e modernos de nutrição. Purna Yoga também deve muito aos fundadores modernos, Aadil Palkhivala e Mirra.

RAJA-YOGA

Raja é a palavra para "rei". Raja Yoga é um caminho frequentemente chamado "Estrada Real". Este sistema de Astanga yoga utiliza o conceito dos Oito Membros. A sua intenção é utilizar este conceito para conseguir um controlo mental completo. A ênfase, contudo, não está no físico, mas sim no espiritual. O seu objectivo é que o praticante realize a libertação através da prática da meditação. A meditação é de primordial importância mas, para atingir este objectivo, é também essencial controlar o corpo, a energia e os sentidos. Só assim é que os praticantes podem controlar a mente e

ligar-se com o "rei" dentro. Ao finalmente libertar-se, o indivíduo chega a uma harmonia entre ele próprio e o ambiente.

YOGA RESTAURATIVA

O nome - Yoga Restaurativa, descreve apropriadamente o objectivo desta forma de yoga. A intenção deste tipo de yoga é relaxar totalmente o corpo e proporcionar-lhe os meios através dos quais possa restaurar a sua energia e força vital. Para o conseguir, o praticante repousa no chão do espaço do estúdio de yoga. Ele ou ela usa uma variedade de adereços para incentivar o relaxamento muscular total.

Estes incluem correias, cobertores, tapetes, blocos e esteiras.

O Yoga Restaurativo é de natureza terapêutica. A execução de todas as poses é ajudada pela utilização dos auxiliares de yoga.

SIVANANDA YOGA

O Sivananda Yoga é uma forma tradicional de yoga. Tem semelhanças com o Yoga Integral. O seu fundador foi Swami Vishnu-devananda. Ele abriu o Centro inicial de Vedanta Sivananda Yoga em 1959. O objectivo desta forma de yoga é ajudar o corpo a reter e manter a sua saúde.

A prática consiste em 12 poses diferentes e centra-se em 5 princípios. Os pontos consistem em:

- Pranayama - exercícios respiratórios
- Asanas - posturas de yoga
- Savasana - técnicas de relaxamento
- Dieta - vegetariana
- Vedanta e dyhana - meditação

SVAROOPA YOGA

Svaroopo Yoga é o produto de Rama Berch (Swami Nirmalananda). O nome significa "bem-aventurança do seu próprio ser". Esta é uma forma de Hatha Yoga. Svaroopo Yoga é concebida para ajudar todos os níveis de praticantes, mas é particularmente adequada para principiantes. A sua intenção é ajudar a promover a cura do corpo, libertando a tensão espinhal. Os movimentos trabalham no início da libertação de stress através do osso caudal e depois trabalham lentamente pela coluna vertebral.

A intenção de Svaroopo Yoga é que o praticante ouça o que o corpo realmente precisa. Ajuda o estudante a concentrar-se na realidade física e, através dela, a alcançar a realidade interior.

Os adereços são frequentemente utilizados em Svaroopa Yoga. Estes incluem cadeiras. O praticante pode também utilizar blocos e cobertores para facilitar as poses. Isto

é ajudar o praticante a alcançar o svaroopá através de meios compassivos.

THAI YOGA TRADICIONAL

O tradicional yoga tailandês compreende 1 porção de medicina tailandesa. Outros componentes são a Massagem Tailandesa e a Medicina Tailandesa de Ervas Medicinais. Tem as suas raízes nas práticas de Jivaka Kumarabhacca, um amigo de Buda. Outro termo para Yoga Tradicional Tailandesa é Ruesri Dat Ton - Eremita de autocura.

A base do Yoga Tradicional Tailandês é o Sistema de Energia Sen. Estes 10 canais de energia são responsáveis pelo fluxo de sen (energia ou força vital). A utilização de posturas de yoga é para assegurar o fluxo de energia livremente e em equilíbrio. O Yoga Tailandês tem tudo a ver com estabelecer, restaurar e/ou manter um equilíbrio do fluxo de energia no Sen.

Esta é uma abordagem preventiva e terapêutica. Cada postura combina com técnicas respiratórias específicas. Isto evoca e canaliza a energia. Permanece no sistema para assegurar o funcionamento adequado e o equilíbrio da força vital.

VINIYOGA

A viniyoga é uma forma terapêutica de yoga. Deve a sua existência aos estudos de T.K.V. Desikachar e T. Krishnamacharya. É suave na sua abordagem. A sua intenção é abordar as questões de saúde das pessoas que foram feridas ou submetidas a cirurgia. Este é um tipo de yoga muito individualizado. Adapta-se às necessidades de cada praticante. Adapta-se aos seus problemas de saúde e condição física, alterando-se à medida que melhoram e avançam no caminho para o bem-estar.

Para além daqueles com lesões físicas reais, há outros que preferem esta forma de yoga. O viniyoga é um dos favoritos de idosos, principiantes e pessoas que sofrem de dores crónicas. Em algumas práticas, a Viniyoga refere-se ao uso de técnicas de yoga para abordar as necessidades individuais, interesses e condição de qualquer praticante.

VINYASA YOGA

Vinyasa é um termo que se refere à sequência fluida de poses ou posturas. É "movimento sincronizado com a respiração". O Vinyasa Yoga centra-se neste aspecto do yoga. As suas raízes encontram-se nos ensinamentos de Krishnamacharya. Ele passou esta forma a Pattabhi Jois. Como tal, o Vinyasa Yoga é uma variação do Astanga/Ashtanga Yoga. Actualmente, o termo refere-se a diferentes tipos de métodos de yoga. No

entanto, o foco geral continua a ser a relação entre respiração e movimento.

O Vinyasa Yoga é muito físico e vigoroso. Na prática, cada postura tem uma respiração específica. O professor pode baralhar a série de vinyasa. Não são constantes numa série definida, como no Astangai Yoga. O professor normalmente começa, no entanto, com as Saudações do Sol. As mais comuns são:

- Plank
- Chatunanga
- Cão virado para cima

ZEN YOGA

Existem várias formas de Zen Yoga. Em 2002, Aaron Hoopes apresentou a sua abordagem ao que é uma prática holística. Zen Yoga combina a Medicina Tradicional Chinesa com artes marciais e certas práticas de yoga. Asanas e técnicas respiratórias são todas importantes para ajudar o praticante a aliviar o stress, manter um carácter físico e mental saudável e ajudar o indivíduo a avançar em direcção a um conceito Zen de vida.

Os diferentes tipos de Zen Yoga podem incluir

- Yoga Taoísta
- Hatha Yoga
- Qigong
- Shanti Yoga
- Tai Chi
- Meditação Zen
- Alongamento

CONCLUSÃO

O yoga proporciona aos indivíduos uma grande variedade de escolha. A selecção serve para aqueles que desejam tonificar o seu corpo, afinar a sua mente ou alcançar uma síntese de unificação mente-corpo. Existem diferentes formas de yoga para alcançar e esticar todos. A forma mais comum e adoptada tem sido o Hatha Yoga. É a isto que muitos tipos modernos de yoga se voltam para o básico. O próximo capítulo considerará outro tipo de básico - o essencial necessário para participar em aulas de yoga e yoga.

5

O ESSENCIAL: O DESGASTE DO YOGA E OUTRAS NECESSIDADES

O yoga é como muitos desportos, sistemas de exercício e a própria vida. Requer certos tipos de roupa para que possa desfrutar de um treino ou sessão eficaz. Tal como com outras formas de lazer e de estilo de vida, cresceu uma indústria à sua volta. É agora possível obter vestuário profissional de yoga. Existem também ajudas ou adereços específicos de ioga. Abaixo encontrará um breve olhar sobre os diferentes tipos de adereços e vestuário disponíveis e adequados para o praticante de yoga.

APPAREL

O vestuário insere-se em diferentes categorias. Há vestuário formal de yoga disponível comercialmente e vestuário regular. Na sua essência, a divisão de vestuário divide-se em 2: tops e calças. O vestuário pode diferir em peso e volume, de acordo com o tipo de yoga e a sua configuração.

TOPS

Os tops têm de ser suficientemente soltos para proporcionar movimento. Devem ser confortáveis. No entanto, a camisa não deve ser demasiado solta ou folgada. Se for colocada, o instrutor pode ver melhor o alinhamento. Optar por um T ou top sem mangas. Isto é particularmente prudente se se quiser fazer qualquer forma de "Yoga Quente".

O material mais comum e preferido é o algodão. Materiais amigos do ambiente encabeçam a lista com a maioria dos instrutores de yoga. Fibras naturais tais como algodão, linho ou cânhamo estão disponíveis comercialmente em muitas lojas de desporto, departamentos e especialidades.

CALCINHADAS

As calças devem ser soltas e nunca demasiado apertadas. Evitar algo que

esteja demasiado cheio no joelho ou no tornozelo. Se for necessário, usar algemas elásticas para conter o extra

material. As calças de comprimento de joelho, por exemplo, caprichos, são ideais em alguns aspectos. Não são muito compridas.

Evite cordões se estiver preocupado com o facto de eles se desmancharem ou atrapalharem o caminho. Não usar suores de velo - calças ou calções. Os calções podem ser uma boa escolha, mas não se eles subirem as nádegas e interferirem com o movimento ou com a sua concentração.

PROPS

Existem muitos tipos diferentes de adereços de ioga. Nem todos os tipos de prática de yoga exigem que os seus praticantes os utilizem, mas vários o fazem. Entre os mais comuns encontram-se tapetes, correias e bolas. Um praticante pode também querer usar um cobertor, uma barra ou um bloco. Em alguns casos, o uso de uma cadeira é útil.

MATS

As esteiras são o tipo mais comum e reconhecível de suporte de yoga. Vêm em tamanhos variados e são construídas com materiais diferentes. Os tipos mais comuns são

- **Espuma**
Estas são simples, finas e baratas. Os tapetes de espuma são duráveis, vêm numa grande variedade de cores e aderem facilmente ao chão de madeira. São para todos os fins na sua utilização e muito simples de limpar.
- **Fibra Natural**
Estes são tapetes de várias espessuras. São de algodão ou linho. São amigos do ambiente e muitas vezes verdes. Estes tipos de tapetes absorvem o suor facilmente. Têm pouco ou nenhum odor. Infelizmente, alguns são escorregadios em pavimentos de madeira. Isto é um problema se se praticar Bikram ou Yoga Quente. Rectifique o problema usando um tapete antiderrapante por baixo. Outro problema é uma tendência para manchar facilmente.
- **Borracha**
Estes vêm em diferentes espessuras. São facilmente limpos. Estão disponíveis em diferentes cores e são muito duráveis. Embora mais caros que outros tipos de tapetes, os tapetes de borracha agarram bem o chão, proporcionando uma superfície estável para a sua prática.

COBERTORES E DISSUASORES

Para além dos tapetes, o praticante pode necessitar de cobertores. Estes

são frequentemente dobrados para serem colocados debaixo dos joelhos ou utilizados para apoiar a cabeça. Um reforço pode também actuar nesta capacidade. Tanto os cobertores como as esteiras são utilizados para fornecer

apoio extra. Ajudam um praticante a facilitar as várias poses ou aumentar o nível de conforto dos principiantes e daqueles com lesões.

STRAPS

Uma correia de yoga é uma banda comprida de algodão. É para ser usada quando o indivíduo não consegue alcançar uma determinada parte do corpo, por exemplo, os pés. Uma cinta ou correia de ioga vem num comprimento de 6' e tem aproximadamente 1,5" de largura. Esta pode ou não ter fivela. Se não tiver ou simplesmente desejar tentar usar uma correia de yoga, substitua uma tira de pano macio ou um cinto normal.

Existem 2 outras ferramentas possíveis para algumas práticas de yoga: a bola e a cadeira

PRESIDÊNCIAS

Uma cadeira de ioga deve ser robusta. Deve ter um assento plano e costas fortes. Não tem e não deve ter qualquer apoio para os braços. As cadeiras são para yoga que requer poses sentadas. É também utilizada em casos de pessoas em recuperação de lesões ou cirurgia específicas e com mobilidade ou flexibilidade limitadas.

BOLAS

Uma Bola de Yoga é utilizada num tipo específico de yoga. Uma bola de yoga proporciona estabilidade e ajuda a melhorar várias posturas quando se pratica yoga. As bolas de yoga são também bolas de equilíbrio ou de exercício. Vêm em vários tamanhos.

CONCLUSÃO

As roupas e acessórios de yoga vêm em muitos tamanhos e preços. Podem ser retirados do guarda-roupa e da casa de um indivíduo. Podem também vir de uma loja de departamentos, de uma grande loja de caixas ou de uma loja especializada. Dependendo do tipo de yoga e do instrutor, um indivíduo pode ou não necessitar de adereços. Quase todos os praticantes necessitarão, no entanto, de um tapete de yoga.

As esteiras, tal como as roupas, vêm em diferentes materiais e cores. São caras ou baratas. Alguns são amigos do ambiente; outros não. A sua escolha de vestuário, tapetes e adereços irá depender de vários factores. Isto incluirá a sua situação financeira, o seu nível de devoção, a sua forma de yoga e o seu instrutor. Também dependerá do seu próprio gosto pessoal. Com a quantidade de escolhas disponíveis no mercado,

poderá facilmente encontrar vestuário e acessórios adequados às suas necessidades e gosto.

6

INSPIRAR, EXPIRAR O BÁSICO DO YOGA

Como vimos acima, existem muitos tipos diferentes de yoga. Cada um coloca ênfase em certos aspectos da prática. Estes podem ser os asanas, a técnica de respiração ou o fluxo de ligação entre eles. No entanto, apesar das diferenças, existem certos pontos comuns entre as muitas e variadas formas de yoga. Abaixo encontrará algumas noções básicas de yoga - o que precisa de saber e compreender antes de fazer yoga.

ASANAS

O termo asana significa literalmente assento. No yoga, asanas são poses ou posturas. São posturas em que o praticante coloca o seu corpo para atingir o objectivo da prática. Os asanas compreendem o 3º membro do Astanga. Muitos podem argumentar que o yoga começa e termina com os asanas.

São elementos essenciais de muitos tipos de yoga, incluindo a Hatha Yoga e os seus ramos.

Vários asanas são praticados no yoga. Alguns incluem a Bharadvajasana (uma torção assimétrica), a Gomukhasana (pose de cara de vaca) e a Utthita Parsvakonasana (um tónico muscular do abdómen). Há também a Parivrtta Parsvakonasana ou a pose de ângulo lateral rotativo. Alguns asanas básicos incluem o Dhanurasana ou Arco, o Parvatasana (Montanha), o Jatara Parivartanasana ou Crocodilo para redução de gordura e alongamento da pélvis Supta Virasana.

Em muitos tipos de yoga, os asanas combinam com pranayama (sopro). Um exemplo comum disto é a Saudação do Sol.isto, como o nome sugere é a saudação do sol. Consiste num número de movimentos interligados numa série e ligados através das técnicas de respiração.

BHAKTI

Bhakti é amor ou devoção. É a raiz de algumas formas de yoga, incluindo o Bhakti Yoga. Aqueles que optam por se concentrar em Bhakti estão a optar por seguir um caminho religioso. É um caminho com o objectivo de alcançar a união com o Absoluto.

DYHANA

Este é o termo para meditação. Compreende o 7º membro do Astanga. Dyhana é uma forma de controlo da mente. É um meio de parar e perceber, através do estado meditativo, toda a existência. É um passo ao longo do caminho para a Perfeição

MANTRA

Um Mantra é um som ou palavra sagrada. É repetido no yoga verbalmente ou internamente para alcançar um estado meditativo. Um Mantra é uma ferramenta para ajudar o praticante a obter uma transformação espiritual. A palavra, sílaba ou som é geralmente simples e curta. O Mantra mais conhecido é OM. O OM ou Aum é também o mais sagrado dos Mantras. Qualquer que seja a escolha do Mantra, deve haver sempre intenção. Um praticante canta com vontade.

MUDRA

Um Mudra é um símbolo. No yoga, este é um gesto de mão específico e simbólico (hasta mudras). Há muitos tipos diferentes de gestos de mão. Tradicionalmente, existem 24 mudras. O yoga pode ter um número infinito.

Os Mudras de Mão baseiam-se em conceitos Hindi do fluxo de energia e dos 5 elementos. Estes são fogo, ar, éter, terra e água. Cada dígito da mão representa uma força elementar com o poder de ajudar a conduzir e dirigir o fluxo de energia. O polegar é fogo, o dedo indicador ar, o dedo médio é éter, o anelar é terra e o dedo mindinho ou mindinho é água.

NIYAMA

Niyama é a atitude pessoal do praticante. É o ^{segundo} membro do Astanga. Tradicionalmente, existem 10 Niyamas. Outros afirmam que há 5. Estes são códigos pessoais para viver a sua vida. Eles envolvem

- Sauca ou pureza da mente e do corpo
- Samtosa ou contentamento com a sua sorte ou realidade na vida
- Tapas ou equilíbrio e força de ser
- Svadhyana ou auto-exame
- Isvarapranidhana ou a celebração do Espiritual ou do Divino

PRANAYAMA

Prana significa força vital ou energia. Anayama significa esticar, expandir ou regular. Pranayama combina estes 2 termos para indicar o controlo da respiração. Pranayama é o 4º membro de Astanga. É o controlo da respiração ou da respiração. Trabalha normalmente em estreita relação com a prática de Ásana. As técnicas ou métodos de Pranayama variam de acordo com os ásana, bem como com o tipo de yoga que o praticante opta por seguir. Existem 5 técnicas de respiração tradicionais:

- Alta Respiração
- Respiração Baixa
- Respiração média
- Respiração completa ou total

Há também diferentes tipos de respiração. Estes incluem

- Ujayyi ou respiração vitoriosa - respiração a todo o pulmão
- Kapalabhti ou sopro de fogo - um sopro purificador
- Nadi shodbana ou respiração nasal alternada
- Sitali Pranayam ou hálito refrescante

Todas as formas de respiração e técnicas devem ajudar o estudante a alcançar o objectivo dentro da forma específica de yoga. A respiração yogica é uma ajuda tanto para compreender como respiramos como para nos ajudar a explorar a força vital da respiração. Como é o caso de grande parte do yoga, a respiração é e deve ser considerada

VINYASA

Vinyasa é o termo utilizado para descrever os movimentos fluidos de 1 asana para o próximo. É a sequência dos ásanas. Vinyasa é o movimento sincronizado com a respiração. O termo pode significar colocar de uma certa forma. É também um movimento consciente na maioria das formas de yoga. Vinyasa pode também referir-se a vários movimentos que compreendem uma Sequência de Saudação ao Sol. Vinyasa faz parte do Hatha Yoga. Em Vinyasa Yoga, a ênfase é dada a este aspecto particular.

CONCLUSÃO

Há muitas coisas a aprender para se poder compreender o yoga. A terminologia básica pode ser confusa. A implementação dos termos e a sua aplicação pode também variar dentro das diferentes formas de yoga. Existem, contudo, pontos comuns que ligam os diversos tipos de yoga em conjunto. Proporcionam um ponto em comum mais forte do que as diferenças.

Compreender isto ajudará um principiante a compreender claramente as noções básicas antes de avançar mais no caminho.

7

UMA REVIRAVOLTA FINAL: CONCLUSÃO

O Yoga é um sistema popular na América do Norte moderna. É extremamente comum nos Estados Unidos. Nas últimas décadas, escolas de Yoga, professores e turmas têm vindo a aparecer ocupados por todo o país. Há várias razões para tal.

A natureza do Yoga é holística ou individualista. Chega e é moldado de muitas formas diferentes. O Yoga é um método ou um veículo utilizado para explorar qualquer uma de muitas coisas. Estas vão desde o corpo perfeito até à paz interior, auto-poder até à união com o ambiente ou com o Divino. Se quiser dedicar-se a procurar o Divino Sublime, há um yoga para si. Se quiser trabalhar para obter a calma interior - existe um yoga para si. De facto, existe possivelmente um tipo de yoga concebido para satisfazer as necessidades de quase toda a gente.

O Yoga pode ser tradicional ou clássico, como o Hatha Yoga. Pode ser orientada para o exercício, tal como o Power Yoga. O Yoga pode também envolver os seus seguidores e praticantes na busca do seu significado na vida, na unidade com o Divino ou no activismo. Enquanto que o Hatha Yoga fornece a essência básica para muitas práticas de Yoga norte-americanas, existem inspirações de outros países asiáticos. Thai e Zen Yoga são apenas 2 de uma abordagem cada vez mais alargada a um processo singular.

No entanto, apesar dos vários grupos que incitam os indivíduos a praticar yoga de acordo com os seus conceitos e métodos, o yoga permanece constante na sua afinidade com as suas origens. Nele, a importância do sopro da vida é primordial. É apenas através da respiração que a energia da nossa vida e a realidade da nossa vida é manifestamente óbvia.

O Yoga utiliza a respiração e tudo o que ela implica e simboliza. Mesmo quando reduzida a exercícios físicos, a respiração continua a ser importante e significativa. Quando um praticante combina as técnicas de respiração do pranayama com asana (movimentos, posturas ou mesmo movimentos) e meditação, o resultado é completo. É tão individualista ou em grupo como o yoga, o praticante e o professor permitem.

Não é surpreendente que o yoga continue a ser popular e continue a construir uma base forte. Muda e adapta-se com os tempos, mantendo a sua verdade central no centro. Não há aqui nenhuma surpresa. Ao voltarem-se para o yoga, alguns encontram os meios para tonificar o seu corpo e fortalecer o seu núcleo interior; outros encontram uma forma de

alcançar uma paz interior e descobrir o verdadeiro significado do espiritual.