



HOLOS YOGA

“O suave caminho de harmonizar a vida”.

Holos Yoga consiste numa disciplina que abrange autoconhecimento geral de suas funções, em todos os aspectos fisiológicos, sensoriais e psicoemocionais do corpo, seguindo os cinco principais objetivos da vida: harmonia, amor, felicidade, paz, e prosperidade. É um sistema que considera todos os aspectos do ser humano, como um todo, ou seja, não separa nada de sua constituição anatômica, fisiológica, mental, emocional e espiritual.

Holos Yoga, portanto é uma arte curativa que harmoniza o indivíduo interna e externamente. Internamente porque facilita e permite que a energia vital, em seu físico e em seu campo magnético desperte e flua livremente como uma força auto curadora, que todos carregam dentro de si mesmo. Externamente porque leva o ser a um estado mais harmonioso situando-o com o seu meio ambiente e com a Natureza.

Esta disciplina se desenvolveu através de um conjunto teórico empírico seguindo os princípios da vida em que os seres vivos existem como um todo e formam uma unidade completa.

É um sistema de visão holística que leva o indivíduo a sua natureza essencial. Busca através do conhecimento intuitivo e racional, uma maior criatividade para o seu desenvolvimento num todo. Proporciona segurança, bem estar, saúde e bem social geral.

Holos, palavra grega, que significa “todo”, “inteiro”.

Direciona o ser humano a potencializar o seu desenvolvimento acelerando sua evolução pelo contato direto com a Natureza aprendendo a gerar e potencializar a energia da VIDA.

É um sistema preventivo, de visão holística, psicofísico-emocional-espiritual, que vê o ser humano como um todo. É sua constituição é um novo paradigma, um legado precioso, no respeito e admiração aos maravilhosos ensinamentos de grandes mestres orientais, através de seus métodos e técnicas:

Fundamentos da Tradicional Medicina Chinesa, do Yoga Taoista e do Yoga Integral, a fim de conduzir o ser humano ao autoconhecimento e a uma maior percepção de si mesmo e de seu ambiente, para atingir a autorrealização.

O objetivo do Holos Yoga é facilitar o livre fluir da energia por todos os canais sutis do corpo (meridianos) proporcionando um estado de harmonia e de equilíbrio num desenvolvimento intuitivo e perceptivo para que o corpo expresse a beleza interior numa perfeita compreensão e integração com o seu meio ambiente e com a Essência Divina.

Os exercícios psicofísicos (vinyasa vyayam), as posturas e contra posturas (vinyasa krama (asanas)), do Holos Yoga serão mais que simples exercícios físicos. Eles atuarão sobre o corpo energético (canais sutis), sobre as emoções, pensamentos, melhorarão os movimentos, a expressão corporal e a quietude e assim conduzirão o indivíduo ao encontro com ele mesmo. Sua prática disciplinar permitirá o livre fluir da energia pelos canais sutis e nutrirá todos os sistemas do corpo.

Os asanas (vinyasa krama) promoverão a integração corpo-mente-espírito.

A prática disciplinar conduzirá o discípulo a uma experiência direta que poderá leva-lo a um estado de autoconhecimento, a “totalidade do ser” e uma maior percepção de si mesmo e de seu ambiente, para atingir a verdadeira autorrealização.

O praticante não deverá ser influenciado ou distraído pelos estímulos externos deverá permanecer num estado de quietude de si mesmo.

Através das práticas terá maior consciência respiratória, e melhor desempenho nas sequencias de movimentos posturais dinâmicos (série de exercícios psicofísicos (“vinyasa vyayam”)) o que permitirá um melhor alongamento geral das articulações, ligamentos, tendões e músculos e conseqüentemente proporcionará melhores condições nas trabalho posturais psicofísicos. acalmará os pensamentos e concentrar-se-á em mover a energia pelos canais energéticos do corpo. E, numa percepção de maior consciente de si mesmo sentirá o equilíbrio do corpo-mente- espírito (o “triângulo do equilíbrio da alma).



NAMASTE!

“Somente o fato de tentar o caminho do YOGA eleva a criatura humana”.

(BAGHAVAD GITA OU LIVRO DO CANTO CELESTIAL!)