



# Porque Praticar Yoga

30 jan, 2018



Vajramatsyasana – Postura Peixe em Diamante



Purvotanasana – Postura Plano Inclinado



Paschimottasana – Postura da Pinça

***A palavra Yoga é um fundamento do pensamento indiano. Vem do Sânscrito “YUJ” (se pronuncia iúgui), do verbo sânscrito “unir”, do gênero masculino, que significa literalmente união. Mas, Yoga é muito mais que união; é integração. Possui muitos significados e muitas interpretações.***

***É uma corrente de espiritualidade que se desenvolveu na península indiana, no decorrer de um período, cerca de cinco mil anos. Suas três grandes formas são o Yoga Hindu, o Yoga Budista e o Yoga Jainista. Dentro de cada uma dessas grandes culturas espirituais, o Yoga assumiu várias formas.***

***Dentro do domínio hindu, berço mais diversificado da Árvore do Yoga e seus cinco tipos ou ramos de Yoga ganharam um lugar de destaque na espiritualidade indiana: Raja Yoga, Karma, Jnana Yoga, Bhakti Yoga e Hatha Yoga. Diz-se tradicionalmente que estas formas foram criadas para adaptá-las aos diferentes temperamentos. Assim, o intelectual tende a envolver-se mais ao Jnana Yoga; o de maior inclinação física ao Hatha Yoga; enquanto que o tipo emocional é provável que seja mais atraído à Raja Yoga.***

***O Raja Yoga (Yoga Real ou Yoga Clássico), também chamado Patanjali Yoga corresponde a práticas espirituais mais elevadas; Karma Yoga (Yoga da Ação (auto transcendente)); Jnana Yoga (Yoga da Sabedoria); Bhakti Yoga (Yoga da Devoção, “Yoga da dedicação total ao Divino”); Hatha Yoga (Yoga da Força, de técnicas psicossomáticas finamente elaboradas, que servem como meio para a transformação do corpo humano em um corpo divino.); Mantra Yoga (Yoga dos Sons Poderosos); Tantra Yoga (Yoga da Continuidade), que inclui Kundalini Yoga (Yoga do Poder da Serpente) e o Laya Yoga (Yoga da Dissolução). Seguindo o comentário de Dr. George Feuerstein, autor, editor, fundador e presidente do Yoga Research and Education Center, na Califórnia, diz que o Yoga é um fenômeno espetacularmente multifacetado e, como tal, é muito difícil de definir, pois cada regra concebível terá as suas exceções.***

O que todos os ramos ou escolas de Yoga têm em comum é o fato de estarem ligados a um estado de ser ou de consciência que é realmente extraordinário. “Yoga é algo que tradicionalmente é chamado de uma doutrina de libertação (moksha-shâstra)”. Ele tem por objetivo libertar-nos da nossa limitada noção de “quem sou eu”. *Georg Feuerstein, 2005, numa Visão Profunda do Yoga falou que pelos nossos hábitos, do dia a dia, nós nos identificamos com nosso corpo, nossa mente, com nossos bens materiais e nossos relacionamentos (que frequentemente tratamos como se fossem bens materiais). Porém é na verdade um profundo fatídico erro de identificação. É isso que nos mantém perpetuamente presos aos mesmos modos de comportamento e nos fazem passar reiteradamente pelo sofrimento (duhkha). O nosso eu real é algo ou alguém que está muito além do nosso corpo, da nossa mente, dos nossos bens e dos nossos relacionamentos. Cada ser é o próprio “Ser Imortal e Supra Consciente”. Na realidade desse ser singular, somos livres e ilimitados. Todo o ensinamento do Yoga tem por objetivo ajudar a realizar a verdade fundamental.*

*O Yoga não é uma totalidade homogênea. Os critérios e os exercícios variam de uma escola para outra e às vezes nem sequer podem conciliar-se entre si. A meta das práticas espirituais, em todos os aspectos da vida constitui a elevação do ser humano, em todas as dimensões de sua existência, tanto física, mental quanto espiritual.*

*Suas práticas através das posturas de Yoga tem a função de retificar o funcionamento dos órgãos internos e das glândulas endócrinas. Enquanto que a respiração controla a energia vital e prepara a mente para a quietude, interiorização e concentração para uma maior percepção de si e de seu meio ambiente. Assim todas as tendências ficam suspendidas e há união, ou seja, integração com a meta, união da mente individual com a mente cósmica e surge uma maior compreensão e*

*bem aventuraça, o que os iogues chamam de “Dharma” (palavra em sânscrito que significa harmonizar, suspender e compreender. Baseada em conclusões lógicas e práticas racionais para chegar à verdade absoluta).*

*“Toda ação que realizamos e toda relação que construímos coloca em jogo nossa corporeidade. Por isso é preciso levar em consideração e procurar compreender não apenas a relação que existe entre corpo e indivíduo, mas também as relações entre corpo, desejos, emoções e sensações”.*

*Assim dizemos que o Yoga é um nome genérico dos vários caminhos de autotranscedência ou de transmutação da consciência. É uma tecnologia psicoespiritual.*

*“O Yoga é a tecnologia do êxtase, da autotranscedência”.*

*O praticante que seguir os princípios e os estágios do Yoga (a união em si mesmo; a união com demais seres; a união com o Absoluto) terá resultados não somente físicos e mentais, mas passará a conhecer outros níveis de consciência que jamais poderão ser explicados por palavras, por expressões corporais ou posturas físicas. Ele chegará ao objetivo do Yoga que se resume no caminho da Iluminação, que no Yoga é chamado de Samadhi, estado final, união da mente individual com a mente cósmica.*

*Yoga é para todas as pessoas, sem distinção de idade, raça, cor, sexo, estrelas deste Universo, que reconhecem ser o corpo o templo da alma para refletir a beleza interna do ser.*

*Nunca se é demasiado velho para começar as práticas de Yoga. Anime-se é importante. Sua prática regular promove o equilíbrio, a paz e a integridade; reduz o estresse, a ansiedade e a depressão. Aumenta a flexibilidade, o tônus muscular e dá resistência física, mantendo a coluna flexível e saudável; proporciona maior consciência respiratória, emocional, mental e espiritual;*

**Libera e relaxa as tensões acumuladas; desenvolve a concentração, a coordenação motora, a criatividade e a expressão corporal.**

**Comece já, dentro das possibilidades físicas atuais, melhorando com a prática, sem pressa; os bons resultados surgirão com a continuidade e regularidade; senão conseguires executar o exercício ou a postura à primeira tentativa, não desanime, insista e não tardará a consegui-lo cada vez com mais facilidade.**

**É necessário conceber claramente que não existimos sem o movimento e sem a quietude consciente e inconsciente (circulação, respiração, digestão, mutação celular, intercâmbio de fluídos). Tomar consciência, assimilar e dirigir esse movimento, essa quietude, em equilíbrio é sermos dono da própria existência.**

**Quando te sentires desanimado pelo cansaço e pela angústia, retira-se no silêncio da Natureza e encontrarás nela o elixir para renovar tuas forças.**

**O silêncio liberta o espírito.**

**Aprenda a ficar em silêncio. O silêncio nos proporciona uma oportunidade para alargar nosso mundo, que geralmente gira em torno dos nossos desejos.**

**Em nosso ego sempre existe o medo de que vai nos faltar alguma coisa, tem o sentimento de que somos pobres e queremos sempre mais. Mas, na Natureza**

**Divina temos tudo, aqui e agora.**

**Assim afirmamos que o Yoga é uma escola de saúde psicossomática que pode conduzir o ser humano ao oceano da vitalidade, do vigor, da juventude, da espiritualidade. Mas é preciso praticá-lo assiduamente.**

**“Quando o ser brilha a escuridão desaparece, a aflição cessa e só a Glória permanece”.**

**OM SHANTI OM!**

**NAMASTE!**