



## **ASANAS, VINYASA KRAMA (POSTURAS E CONTRA POSTURAS) SISTEMA "HOLOS YOGA"**

O corpo é um mecanismo milagroso, resultado de milhões de anos de evolução. Tão acostumados estamos com ele que não damos a devida importância e, raras vezes o observamos a maravilha que ele é.

Corpo é tudo o que vemos e, também, o que não vemos de nós mesmos.

O Sistema Holos Yoga prático direciona os estudos dos "Asanas" (Posturas Corporais do Yoga) num amplo desenvolvimento e no conhecimento deste permanente trabalho de pesquisas, em prol do equilíbrio e bem estar do corpo-mente-espírito.

Platão, filósofo, matemático e fundador da Academia em Atenas, do período da Grécia Antiga disse: "Na unidade da arte de cuidar do corpo distingo duas espécies, das quais uma é a arte da ginástica e a outra, a arte da medicina".

"Asana" (postura) é uma palavra do idioma Sânscrito (Índia) que significa Postura.

Em termo geral "postura" é definida como uma posição ou atitude do corpo, de maneira estática e confortável, onde haverá uma concentração e percepção do corpo, da respiração e da mente.

A motricidade humana é um fenômeno muito mais amplo que o mero exercício físico. No "Yoga", as posturas corporais ("Ásanas") são oportunidades de expressão do espírito, pois o corpo é o templo da alma; e fazer "Ásanas" meramente como atividade física não é "Yoga". Os contorcionistas do circo são capazes de realizar as posturas avançadas do "Yoga" e nem por isso podemos dizer que eles praticam "Yoga", a não ser que o façam com a atitude apropriada.

### **Origem dos "Asanas"**

*A origem dos "Asanas" é tão antiga quanto o "Yoga" e remonta ao período pré-histórico. Em descobertas arqueológicas realizadas em 1952, na Gruta de Addaura, na Ilha Sicília (Itália), foram encontrados os mais antigos desenhos de*

posturas de "Yoga", cerca de 15.000 anos a. C. Segundo a tradição, os "Asanas" surgiram através da observação dos animais pelos "rishis" (sábios da antiguidade).

## **ASANAS, VINYASA KRAMA (POSTURAS E CONTRA POSTURAS) SISTEMA "HOLOS YOGA"**

Dizem que o termo "Asana" é derivado da raiz Sânscrita (Índia) que significa "ficar", "ser", "sentar" ou estabelecer-se numa determinada posição. É um dos Oito Anga (membros) que identifica toda postura que possa ser mantida estável e confortável.

### **Características:**

O que caracteriza um "Ásana" é sua imobilidade pelo mínimo de trinta segundos e um estado de consciência determinado. Sem isso se torna um mero exercício físico. Seus efeitos transcendem os aspectos físicos e atuam no campo emocional, energético e espiritual do indivíduo. Além do significado inicial de "Asana" (posição sentada). Encontramos também "Asanas" deitadas, em pé, invertidas, de equilíbrio, de inversão de fluxo energético, entre outras.

### **Benefícios, Advertências e Precauções:**

A prática regular dos "Asanas" proporciona maior flexibilidade, equilíbrio psicofísico-emocional-espiritual, tônus, massagem nos órgãos internos, regularidade das funções orgânicas, liberação do fluxo da energia vital e o despertar de um novo nível de consciência.

"Asana", portanto é toda postura que pode ser mantida de forma estável e confortável; num estado de bem estar e harmonia, ou seja, num estado de atenção sem tensão, alcançado por um movimento ou postura, numa expressão da mente, do corpo e da respiração. Ambos funcionando juntos de maneira harmoniosa, a fim de alcançar um resultado de paz, de autoestima, de segurança de si mesmo, de equilíbrio e de autorrealização.

O objetivo das práticas do "Yoga" é criar um ambiente propício, tanto interno, quanto externo, o que melhor conduza a meditação. Assim, os "Asanas" sintonizam o corpo à meditação.

A seguir algumas séries de posturas e contra posturas do Holos Yoga, Sistema psicofísico-emocional-espiritual que combina o Yoga Integral, o Yoga Taoista e Acupuntura sem agulha.

**ASANAS, VINYASA KRAMA (POSTURAS E CONTRA POSTURAS)  
SISTEMA "HOLOS YOGA"**

**SÉRIES DE POSTURAS E CONTRA POSTURAS -"ASANAS"**

**VINYASA KRAMA I:**

**1ª. Vajramatsyasana Vinyasa rama (Série da Postura do Peixe em Diamante):**



**2ª - Bhujangasana Vinyasa Krama (Série da Postura da Cobra):**



**3ª - Dhanurasana Vinyasa Krama (Série da Postura do Arco):**



ASANAS, VINYASA KRAMA (POSTURAS E CONTRA  
ASANAS, VINYASA KRAMA (POSTURAS E CONTRA POSTURAS) SISTEMA "HOLOS YOGA"

**SÉRIES DE POSTURAS E CONTRA POSTURAS -"ASANAS" II**

**VINYASA KRAMA II:**

**4ª-Ardha Salabhasana Vinyasa Krama-Série da Postura do Meio Gafanhoto**

Postura Mãe	Postura Intermediária	Contra Postura
 <p data-bbox="233 465 533 499"><b>Ardha Salabhasana</b></p>	 <p data-bbox="730 472 999 506"><b>Pavanamuktasana</b></p>	 <p data-bbox="1165 465 1439 544"><b>Ardha Utthita Pavanamuktasana</b></p>

**VINYASA KRAMA II:**

**5ª- Salabhasana Vinyasa Krama - Série da Postura do Gafanhoto**

Postura Mãe	Postura Intermediária	Contra Postura
 <p data-bbox="336 1059 523 1093"><b>Salabhasana</b></p>	 <p data-bbox="719 1059 994 1093"><b>Pavanamuktasana</b></p>	 <p data-bbox="1158 1059 1433 1093"><b>Pavanamuktasana</b></p>

U  
t  
h  
i  
t

**6ª - Tariasana Vinyasa Krama - Série da Postura do Navio**



**Tariasana  
(Navio)**



**Yogasana  
(Folha Dobrada ou  
Postura da Criança)**



**Navasana  
(Barco)**