



Holos Yoga - A Arte de se Harmonizar

Ao longo dos anos o ser humano tem encontrado, objetivamente e subjetivamente, muitas maneiras de se autoajudar.

Muitas formas diferentes de movimentos se desenvolveram em relação com as variações climáticas, a constituição do corpo, a cultura, e o estilo de vida. Alguns permitiam que seus corpos recebessem a força vital através da respiração profunda e dos exercícios psicofísicos, posturas do Yoga. Outros dançavam com o fluir das águas como o Tai Chi Chuan (práticas de orientação chinesa, taoista que combina exercícios corporais como o Chi Kung (a arte de respirar)). Outros mais procuravam trabalhar os canais (meridianos chineses), pela introdução de agulhas na pele ou aplicar pressões, em determinadas partes do corpo, com o objetivo de tonificar ou sedar a energia, visando harmonizar as funções dos órgãos internos, como a Acupuntura (Ciência que nasceu na China, idade da Pedra, há milhares e milhares de anos atrás, que visa a terapia e a cura das doenças através de aplicação de agulhas e moxabustão; a Digitopressão (pressão dos dedos para estimular e equilibrar os pontos e os meridianos (canais energéticos do corpo) para promover a estabilidade emocional e despertar a alegria de viver).

Vivemos numa época em que dispomos de muitas disciplinas, técnicas e mestres. Cada um de nós deve aprender a buscar o equilíbrio entre as oportunidades e captar aquela que mais se afine.

Holos Yoga é um sistema baseado nas antigas culturas da Índia, através do Yoga Integral, e da China, pelo Yoga Taoista e pela Acupuntura, sem agulhas.

Este sistema está baseado na percepção física, emocional e mental - níveis de consciência.

A física está composta das percepções sensoriais básicas: ouvir, ver, tocar, olhar e gostar. A emocional pelas emoções sutis, partes internas do ser. A mental reflete outro estado de consciência, donde podemos receber informações intuitivas e projetá-las através de nossas vozes internas, imagens visuais ou percepções extra-sensoriais.

O objetivo do Holos Yoga é facilitar o livre fluir da energia por todos os canais sutis do corpo (meridianos). Levar a 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 meio ambiente e com a Essência Divina.

“Quando nós estamos seguros da nossa divindade, nós então, certamente reconheceremos a divindade do próximo”.

Holos Yoga está ao alcance de todos; para a saúde integral do ser.

A vida é uma escola e estamos aqui para aprender.

NAMASTE!