



VINYASA VYAYAM / NAMASKAR YOGA

Vinyasa Vyayam e ou Namaskar, palavras em Sânscrito, que quer dizer em nosso idioma, saudações ou formas, séries de Exercícios Psicofísicos do Yoga Integral e do Holos Yoga prático.

As saudações ou formas são exercícios de yoga que se compõem de uma sequência de posturas realizadas de forma dinâmica e baseadas na lei de compensação, pelo qual cada músculo contraído logo deverá alongar-se. Seguindo esses princípios suas consequências resultam óbvias: facilita a flexibilidade e a tonificação de todo o corpo.

Em geral as saudações / formas ou namaskares possuem uma beleza e uma harmonia muito chamativa em suas execuções.

Nos últimos anos tem merecido a atenção de vários mestres e de muitos professores de yoga. Ademais, de que docentes de outras disciplinas os têm incorporado aos entretenimentos de seus alunos, tanto no plano psíquico como no físico.

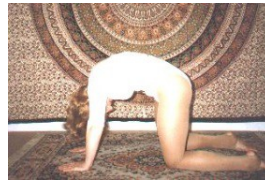
Estas práticas se desenvolvem em três passos: Integração Psíquica, Cósmica e Existencial, e em cada ação da vida e do yoga sempre será percebida em toda sua dimensão psíquico-físico-espiritual, para desenvolver em cada momento esta ciência e sua arte de viver.

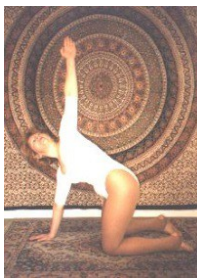
Holos Yoga utiliza os exercícios psicofísicos, “Vinyasa Vyayam ou Namaskar”, como preparação para os asanas (posturas de yoga).

Vinyasa Vyayam - Série de Exercícios Psicofísicos

(Algumas variantes da Forma do Gato – “Gendra Vinyasa Vyayam”)

1. Gendra Vinyasa Vyayam – Série de Exercícios do Gato





1. Variantes da Posturologia da Postura do Pássaro

Krikara Vinyasa Vyayam Série do Pássaro



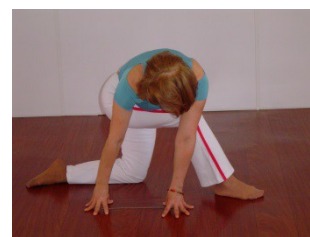
1



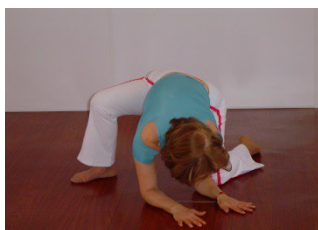
2



3



4



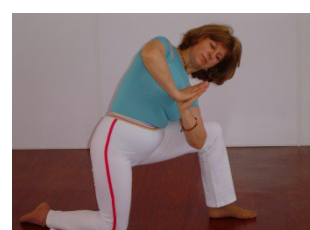
5



6



7



8

2. Exercício Psicofísico - “Manifestando-se com Força Criadora”

