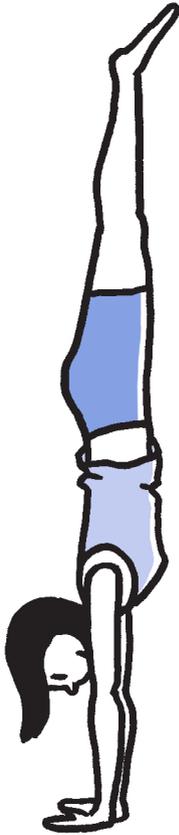


# IOGA

→ SEM  
BLÁ-BLÁ-BLÁS

## ÍNDICE

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| O QUE É O IOGA?                | 3  |
| AS POSTURAS<br>ESSENCIAIS      | 11 |
| A IMPORTÂNCIA<br>DA RESPIRAÇÃO | 40 |
| AS SESSÕES                     | 47 |



Ciência e arte milenar nascida na Índia, **O IOGA** tem visto o seu número de praticantes a aumentar consideravelmente nestes últimos anos: nada surpreendente quando sabemos que hoje a humanidade se confronta com novas pressões que já não consegue controlar!

O ioga é **UMA PRÁTICA SAUDÁVEL, INTELIGENTE E DE BAIXO CUSTO, QUE PERMITE QUE UMA PESSOA ESTEJA EM SINTONIA CONSIGO PRÓPRIA, MAIS RELAXADA, MAIS ZEN E, POR CONSEQUENTE, COM MAIOR CAPACIDADE PARA ENFRENTAR A VIDA E OS SEUS PROBLEMAS.**

Acompanhe-me neste guia e fique a saber mais acerca da sua história, dos seus princípios e, obviamente, sobre as posturas e rotinas que irão fazer-lhe bem!

# O QUE É

# O IOGA?



**O IOGA É UMA CIÊNCIA  
DE VIDA COMPLETA**

que evoluiu ao longo de milênios  
e se adaptou perfeitamente ao nosso  
mundo moderno.



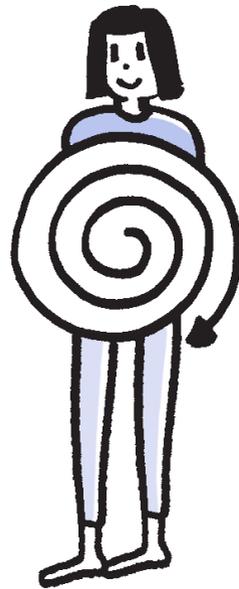
**OS PRIMEIROS  
TEXTOS**

que fazem referência  
ao ioga, os Vedas,  
remontam  
a 2500 a. C.

**O IOGA MELHORA  
E AUMENTA  
A NOSSA PERCEÇÃO**

do que está a acontecer  
no momento presente.

# PERCEÇÃO



**O IOGA  
CONVIDA-O  
A UMA  
TRANSFORMAÇÃO  
INTERIOR  
PROFUNDA!**

É BOM SABER!

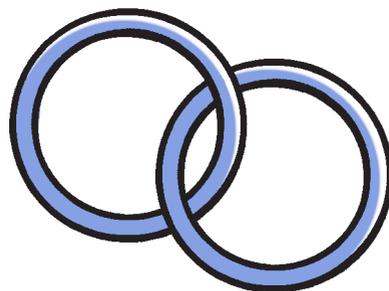
# BREVE HISTÓRIA DO IOGA

O ioga é uma ciência completa da vida que aborda todos os seus aspetos e cuja origem remonta ao início dos tempos.

## UM PENSAMENTO MODERNO

O ioga, que contempla o homem no seu conjunto corpo-mente-espírito, foi evoluindo ao longo dos milénios e adaptou-se perfeitamente ao nosso mundo moderno. Conhecedores das necessidades humanas essenciais e de que era imprescindível viver em harmonia com a sua natureza e a Natureza, os antigos iogues desenvolveram as primeiras regras do ioga, que se baseiam numa observação pormenorizada do homem e do seu meio ambiente. Os vestígios mais antigos de ioga são uns selos de pedra encontrados no vale do Indo que remontam a 3000 anos antes da nossa era e representam posturas.

A palavra **IOGA** deriva do sânscrito *yuj* que significa «unir».



## NOS TEXTOS

Os primeiros textos que fazem referência ao ioga, os *Vedas*, remontam a 2500 a.C. A parte final dos *Vedas*, denominada *Upanishads*, é a base do ensino do ioga e da filosofia vedanta. Esta assenta na crença da existência de uma consciência única e absoluta, denominada Brahman, na base de toda a Criação.

Por volta do século VI a.C., surgiram dois grandes poemas épicos, o *Ramayana* e o *Mahabharata*. Este último inclui o *Bhagavad Gita*, texto

no qual Brahman (Deus), encarnado no Senhor Krishna, ensina o jovem guerreiro Arjuna a alcançar a libertação, cumprindo os seus deveres na vida, especialmente seguindo o caminho do ioga.

Patanjali (século III a.C.), autor dos *Yoga Sutras*, fala do Raja Ioga, «o Caminho Real», um dos quatro caminhos principais do ioga. É esse que vamos desenvolver neste livro.

## AS QUATRO FORMAS PRINCIPAIS DO IOGA

### O RAJA IOGA

contempla o controle do físico e da mente. O seu principal objetivo é controlar, ou mesmo eliminar, as flutuações da nossa mente para nos conduzir à paz interior. Este é o que nos interessa aqui, pois a maior parte dos iogas atuais derivam dele.



### O KARMA IOGA,

que ensina a agir desinteressadamente, destacando-se dos frutos das nossas ações que são oferecidos a Brahman (Deus, ou consciência pura) para exaltar o ego.

### O BHAKTI IOGA

é o ioga da devoção, da adoração, que inclui orações e rituais, e canaliza as emoções para as converter em amor a Deus.

### O JNANA IOGA

é o ioga do conhecimento, da sabedoria, o caminho mais difícil. Requer um domínio perfeito dos outros três, assim como capacidades intelectuais associadas a uma grande força de vontade. O seu objetivo é romper o véu da ignorância para descobrir a nossa natureza profunda...

# AS PRÁTICAS DERIVADAS DO IOGA

O ioga é de uma riqueza tal que é uma das mais importantes fontes de inspiração para diferentes técnicas como:



através do Yoganidrá, uma técnica de visualização em relaxamento muito profundo.

As técnicas de introspeção do jnana ioga são extremamente delicadas e privilegiam um conhecimento intuitivo que surge dos traços mais profundos da personalidade. Sócrates praticava este tipo de questionamento, que também tentava despertar nos seus ouvintes. Mais recentemente, Jung interessou-se muito pelo ioga e pelo pensamento indiano, o que contribuiu para a sua pesquisa em psicologia, a mais recente das ciências da mente.



UMA BOA IDEIA!

# PORQUÊ PRATICAR IOGA?

As razões para praticar ioga são muitas e bem mais profundas do que é possível imaginar!

## AS RAZÕES «EVIDENTES»

- Aumentar a flexibilidade
- Emagrecer
- Sentir-se melhor na sua pele
- Melhorar a saúde
- Combater uma depressão
- Aliviar um determinado problema físico, como dores nas costas
- Controlar as emoções...

## NA REALIDADE, O IOGA DAR-LHE-Á MUITO MAIS!

Toda a aprendizagem é um meio de mudança que nos leva do desconhecido ao conhecido... De tanto experimentar regularmente os estados de paz interior possibilitados pelo ioga, irão produzir-se alterações subtis nas suas reações e na sua maneira de apreender o mundo: de facto, esta prática convida a uma transformação interior!



## UMA DIFERENÇA DE DIMENSÃO

É, aliás, o que distingue o ioga de outros tipos de exercício físico, como a ginástica, o Pilates, o *fitness*, os alongamentos que, à primeira vista, não parecem muito diferentes.

O ioga, pela observação dos nossos sentimentos sob uma aparente imobilidade postural, melhora e desenvolve a nossa percepção do que está a acontecer aqui e agora.