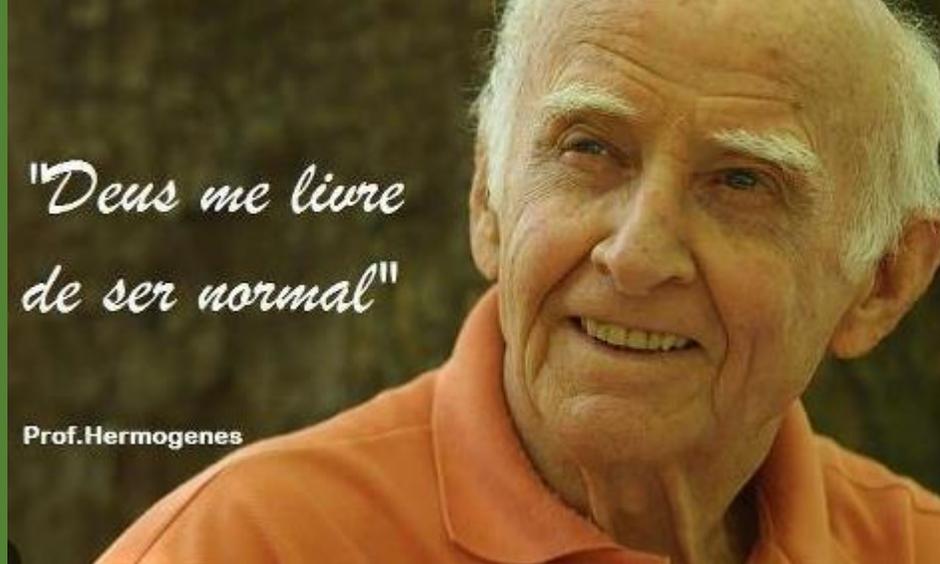




OS VEDAS E O YOGA



Yoga é milenar. Infelizmente, hibernando na superficialidade, os normóticos consumidores de modismo, no ocidente, estão desviando o yoga de seus santos e sábios objetivos, reduzindo-a à ginástica, a serviço da egoesclerose. É lastimável.

HERMÓGENES

O QUE É YOGA segundo Swami



“Nesse mundo há varias formas de yoga.

De acordo com Patanjali a definição de yoga é ***Yoga Chitta Vritti Nirodhah.***

É ter total controle sobre nossos sentidos.

Yoga significa ter todo o poder.

Ter total controle é yoga.

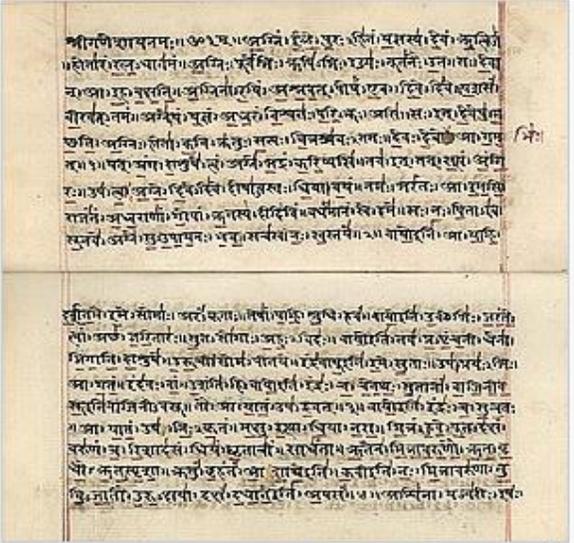
Controle da escuta, da fala, exercer controle de nossos Pensamentos.

Yoga é ter controle dos cinco sentidos”

YOGA DOS VEDAS

O Yoga Pré-histórico, dos tempos védicos – 10.000 a.C.

Os vedas são quatro: Rig, Yajur, Sama, Atarva. Referências às técnicas do Yoga são feitas ao longo do Rig veda.



Manuscrito do Rigveda em Devanagari, século XIX

No Rig veda é falado de:

- Corpo sutil
- Kundalini
- Chakras

YOGA DAS UPANISHADS



AGNI – Deus do fogo
(representação da Kundalini),
relaciona-se ao Janana Yoga,
Yoga do conhecimento

Yoga nas Upanishad 1900 a.C. (Sistematização do Yoga)

O Janana Kanda é composto pelas Upanishads (sentado aos pés do mestre).



Nachiketas é visto como o cocheiro que precisa controlar uma carruagem puxada por 5 cavalos. O corpo humano é a carruagem, a consciência é o condutor, a mente representa as rédeas, os cavalos os sentidos, e os caminhos que eles trilham, seus objetos. Se as rédeas estiverem frouxas ou o cocheiro desatento, não chegará a seu destino.

“E Nachiketas aprendeu a suprema sabedoria ensinada pelo deus da vida do além, e aprendeu todos os ensinamentos da união interior, o Yoga. Então alcançou Brahman (o Ilimitado), o Eu superior, e tornou-se imortal e puro”

Katha Upanishad.

YOGA NOS PURANAS



- São compilações históricas, mitos e lendas
- Histórias sobre deuses, deusas, heróis e demônios
- Ensinam valores, são ensinamentos morais e espirituais
 - Ramayana
 - Mahabharata
 - Bhagavad Gita

YOGA CLÁSSICO

YOGA SUTRA DE PATANJALI - 500 a.C.



- Raja Yoga (Yoga real) – Caminho óctuplo Ashtanga - Ashta (oito) - Anga (membros)
- Pouco sabemos de Patanjali (metade homem, metade serpente)
- Creditado por purificar o corpo, a mente e o discurso, através de seus escritos sobre medicina, ayurveda e sobre gramática,
- Pata (caído) anjali (oferenda, mãos em prece)
- Ele seria uma encarnação divina de Adisesa (o senhor das serpentes)

YOGA MODERNO



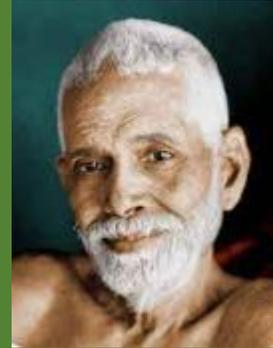
Sai Baba



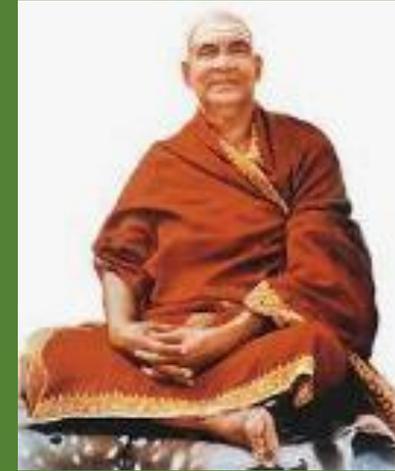
Ramakrishna



Vivekananda



Ramana



Sivananda



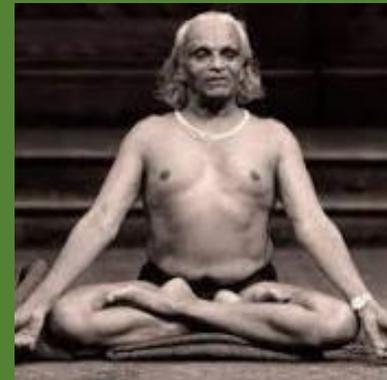
Yogendra



Yogananda



Krishnamacharya



Iyengar



Patthabhi Jois

YOGA SUTRAS DE PATANJALI



YOGA NÃO É UMA SIMPLES PRÁTICA, É UM ESTILO DE VIDA PARA AUTOCONHECIMENTO E PARA A **FELICIDADE**.

196 sutras (4 capítulos ou livros)

1) Sadhya Pada ou Samadhi Pada
Define o que é yoga e seu objetivo

2) Sadhana Pada
O caminho, mostra como (5 angas)

3) Vibhuti Pada
(3 angas internos) samyama e os siddhis.

4) Kaivalya Pada
Mente a natureza, desejos e libertação final.

YOGA SUTRAS DE PATANJALI – Os 3 primeiros sutras



Geralmente os textos dessa tradição apresentam logo no inicio a conclusão do ensinamento.

Atha yoganusasanam. 1.1

Agora então o ensinamento do Yoga.

Yogascittavrttinirodhah 1.2

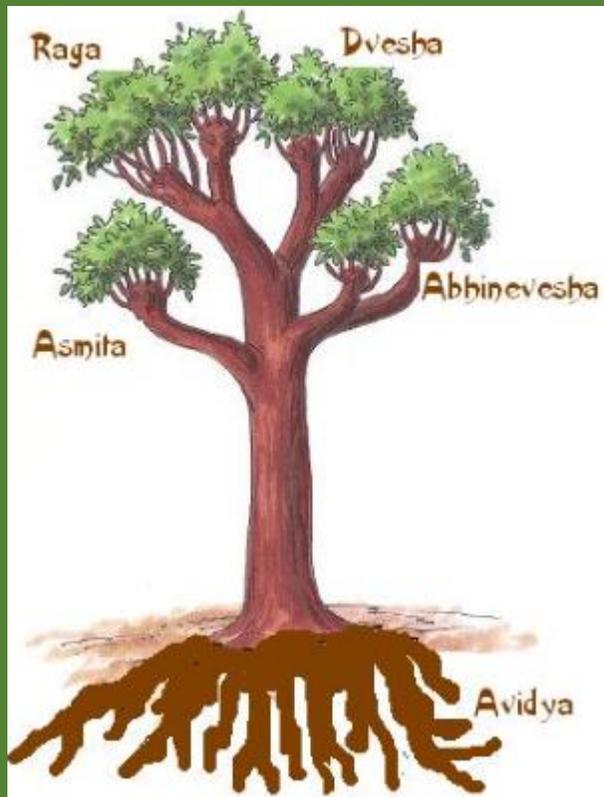
Yoga é o controle (diminuição) dos movimentos da mente.

Tada drastuh swarupe vasthanam 1.3

Então há a permanência na natureza do sujeito.

YOGA SUTRAS DE PATANJALI - Os Kleshas

Mas se isso não ocorre, nos identificamos com o corpo.
Aí vem o sofrimento.

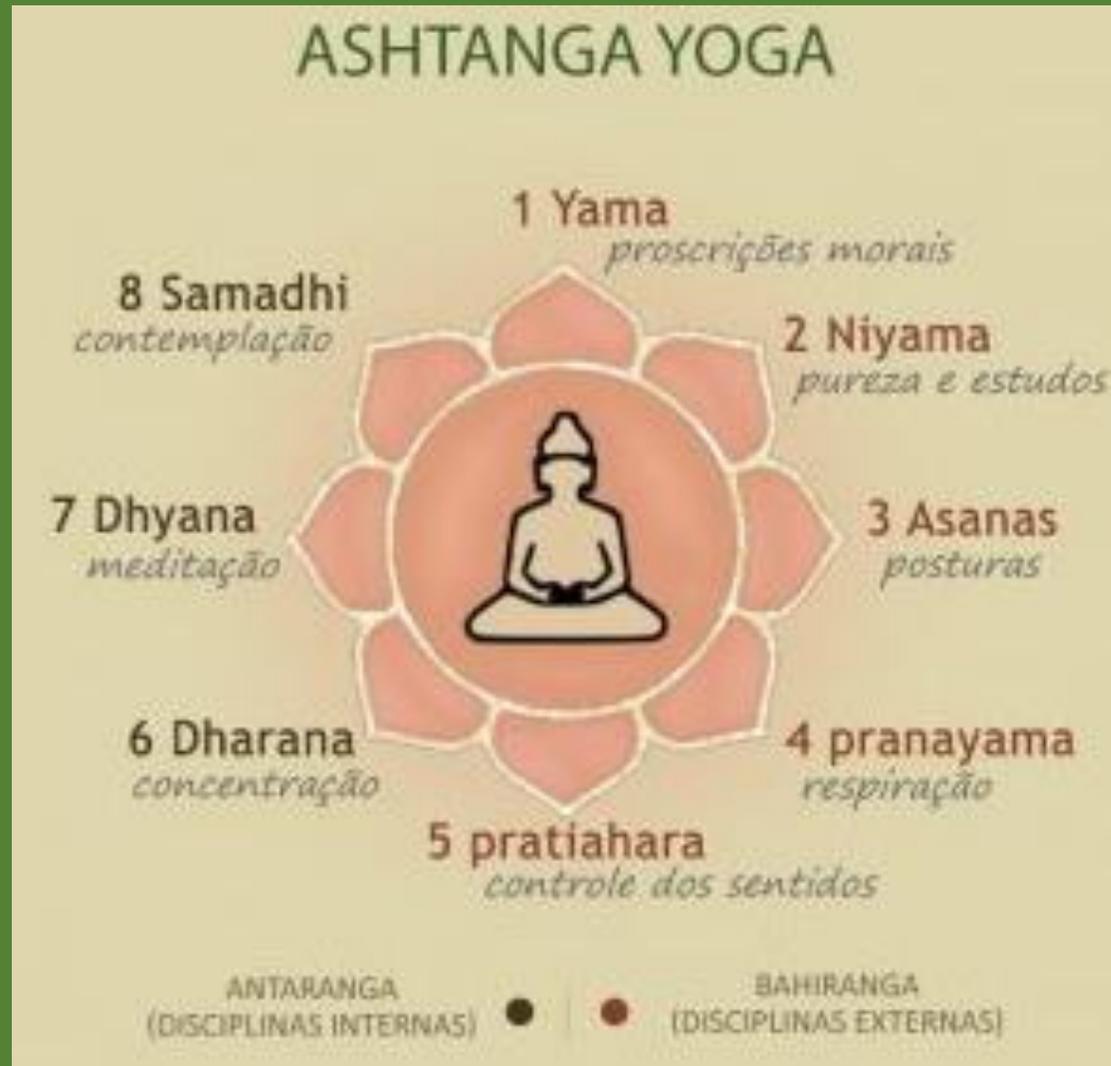


OS 5 KLESHAS:

- 1) Avidya - Ignorância (de quem eu sou)
- 2) Asmita - Egoísmo (eu e meu)
- 3) Raga - Apego (só quero o que gosto)
- 4) Dvesa - Aversão (não aceito nenhum incômodo)
- 5) Abhinivesa - Medo da morte (apego exagerado a vida)

YOGA SUTRAS DE PATANJALI

Raja Yoga ou Ashtanga Yoga



YOGA SUTRAS DE PATANJALI – Yamas e Nyamas



YAMAS – Não pratique o mal

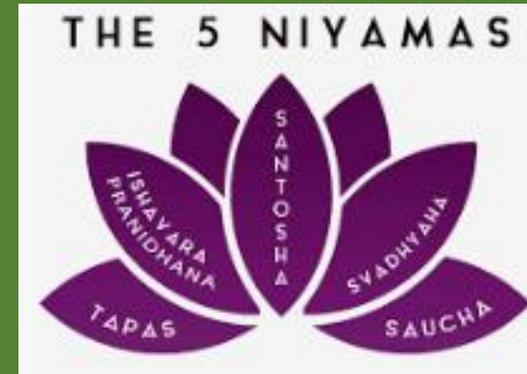
AHIMSA - Não violência

SATYA - Não mentir

ASTEYA - Não roubar

BRAHMAACHARYA - Focar em Deus

APARIGRAHA - Não cobiçar, não aceitar propina



NYAMAS – Pratique o bem

SAUCHA – Pureza

SANTOSHA - Contentamento

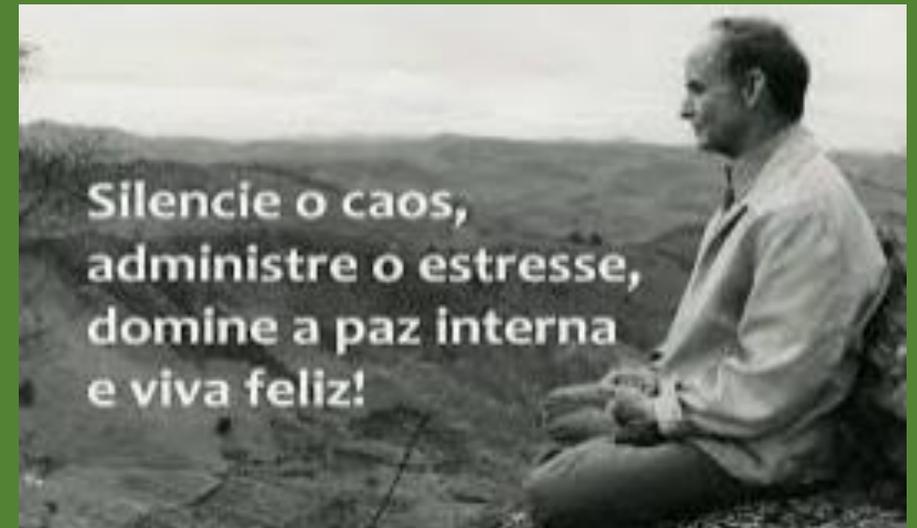
TAPAS - Disciplina

SWADHYAYA - Estudo, auto estudo e as escrituras

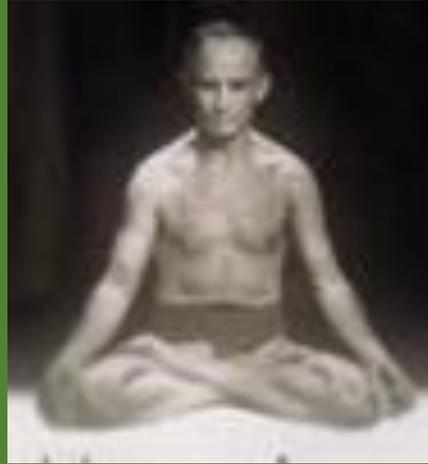
ISHVARAPRANIDHANA - Entrega total a Deus

YOGA SUTRAS DE PATANJALI - Raja Yoga ou Ashtanga Yoga

- ASANAS - Posição estável e confortável
- PRANAYAMA - Controle de energia
- PRATHYAHARA - Desative os sentidos
- DHARANA - Concentração mental
- DHYANA - Meditação
- SAMADHI - Contemplação do Ser



YOGA SUTRAS DE PATANJALI - Pranayama



O Prana é o elemento mais importante do Hatha Yoga. O Prana é a base e origem de todas as formas de energia assim como da matéria, pois a ciência afirma que matéria é energia condensada. Prana é o corpo de consciência e se manifesta em todo ser. Ele permeia, envolve e controla não só o corpo mas também nossa mente.

HERMÓGENES

YOGA SUTRAS DE PATANJALI - Pranayama

O PRANA não é absorvido só pela respiração mas também pelos alimentos, e tudo que entra pelos sentidos.

A respiração para os yogues não é só um fenômeno fisiológico, é principalmente psíquico e pranico.

A respiração pode ser voluntária e involuntária.

Por isso os yogues tem sidhs que o homem comum nem chega a imaginar.

PRANA - energia vital / YAMA – controle

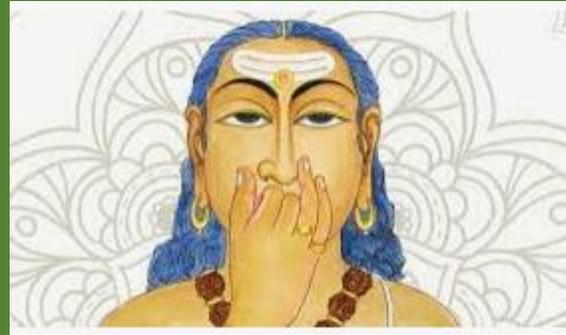
Através disto (PRANAYAMA) aquilo que encobre a capacidade de percepção desaparece. YS 2.52

E dai vem a capacitação da mente na concentração. YS 2.53

Swami diz que pranayama deve sempre estar junto de prathyarara.

Só assim vamos dominar nossa mente macaco.

YOGA SUTRAS DE PATANJALI - Pranayama



VAMOS A PRÁTICA!

1) Sopro há

2) Respiração completa e a importância do diafragma

3) Respiração polarizada

Sukha purvak

Purvak, Kumbhaka e Rechaka

4) Soham



Faça yoga para ser melhor para os outros
E nunca melhor que os outros.

Hermógenes

OM JAY SAI RAM.