

Sabia que...

Paschimottanasana (pinça)

Paschima significa oeste
Uttana significa alongamento intenso

Na Índia, os pontos cardeais têm um papel importante e são tidos em conta por gurus, iogues e alguns elementos da população antes de iniciarem atividades importantes. Os antigos sábios indianos atribuíram também direções às várias partes do corpo humano:

- O topo da cabeça corresponde à direção norte
- A parte da frente do corpo corresponde à direção leste
- A planta dos pés corresponde à direção sul
- A parte de trás do corpo corresponde à direção oeste

A mitologia hindu refere oito pares de elefantes como guardiões das oito direções: norte, nordeste, este, sudoeste, sul, sudoeste, oeste e noroeste.

Alguns dos benefícios da prática de Paschimottanasana:

- Trabalha os músculos das costas e da região posterior das pernas promovendo o alongamento e a flexibilidade da coluna.
- Fortalece os rins
- Acalma o cérebro
- Estimula os vários órgãos abdominais
- Melhora a digestão
- Aumenta a vitalidade
- Massaja o coração

Yogaterapia o que é?

“As emoções mudam constantemente, são uma mudança fisiológica no ser humano que fazem com que ele contraia um músculo, bloqueando energia”.

Swami Maitreyananda

É a aplicação das técnicas actuais do Yoga contemporâneo como terapia psicofísica/espiritual. Desde o ponto de vista existencial a Yogaterapia trabalha directamente sobre as emoções e sentimentos do ser humano, permitindo-lhe desenvolver a sua inteligência Emocional/Afectiva e evoluir no campo Afectivo/Espiritual.

Quando falamos de Yogaterapia não podemos deixar de falar nas três inteligências ensinadas na psicologia, as quais foram extraídas da psicologia do Yoga e do Budismo:

1. **A Inteligência Emocional** que permite adaptar as nossas emoções ao meio em que vivemos, com um olhar introspectivo;
2. **A Inteligência Afectiva**, a qual nos permite entender os sentimentos dos outros e adaptarmo-nos a eles.
3. **A Inteligência Espiritual** que é a soma das anteriores, mais o resultado constante da nossa própria espiritualidade, a qual nos permite adaptar e viver a nossa própria vida.

Uma pessoa dotada de Inteligência Espiritual na maioria das vezes estará tranquila, contente, alegre e feliz.

Quem não é dotado dela deverá desenvolvê-la através do Yoga.

A Yogaterapia utiliza técnicas, principalmente, psicofísicas (Corpo/Mente), complementadas por técnicas psiconológicas e psicológicas.⁽¹⁾

A Yogaterapia, tal como a terapia do conhecimento (logoterapia), baseia-se na tridimensionalidade existencial⁽²⁾ do ser humano: Corpo, Mente e Espírito

⁽¹⁾ *noologia – ciência que tem por objecto o estudo da mente*

⁽²⁾ *Ao modo como se vive a realidade*

Yoga Artístico



O Yoga Artístico ou Kala Yoga é um caminho para alcançar o Samadhi através da arte

As origens do Yoga Artístico são muito antigas, pensa-se que as competições terão tido início há mais de 2000 anos, encontrando-se semelhanças no Mallakhamb*. Existiam também rituais masculinos de passagem para a idade adulta, nos quais se executava uma coreografia semelhante a uma dança/arte marcial.

Sabemos que a demonstração física como arte, era muito comum na antiguidade clássica, nas civilizações da Grécia e de Roma. Encontramos, também, algumas referências nos hieróglifos egípcios.

O Yoga Artístico, tal como o conhecemos hoje em dia, foi criado e codificado em 1989 por Swami Maitreyananda. As suas regras são específicas no que respeita à coreografia, à música e ao vestuário. Os parâmetros de avaliação têm em conta o grau de dificuldade e execução dos asana, a sua ligação entre si, assim como, a atitude do praticante revelando desta forma o seu estado mental/espiritual.

**Desporto no qual são executados movimentos semelhantes aos asana, em postes fixos no chão ou em cordas suspensas*