



# GPYOGABH

Grupo de Prática de Yoga BH

## A PRÁTICA DE YOGA

Mantenha seu instrutor sempre informado sobre seu estado de saúde, lesões ou dores que possam afetar a sua prática. Se você estiver machucado ou com algum mal estar, as posturas que você não pode ou não se sente bem em fazer devem ser trocadas por uma variação que melhor atenda às suas necessidades. Seu instrutor poderá orientá-lo quanto às variações. Assiduidade é muito importante. Se precisar modificar o horário é só avisar.

1. Praticar de barriga e bexiga vazias. De preferência, fazer apenas um lanche leve até duas horas antes.
2. Entrar e sair de forma silenciosa e respeitosa da sala. Principalmente se já existem alunos em meditação e relaxamento. Lembre-se que seu espaço de prática é sagrado para você e para os outros. A pontualidade é essencial e faz parte da disciplina yoguica, mas, chegar atrasado, sempre comece sua prática com a mentalização do mantra OM e de um agradecimento aos mestres, e então comece a prática de onde estiver.
3. Durante as práticas, evite usar jóias, enfeites, perfume ou maquiagem. Use roupas confortáveis, que permitam o movimento livre. Se tiver cabelos longos, prenda-os.
4. Não direcione seu pé na direção do altar ou do instrutor no início e no final da aula. A postura de relaxamento deve ser feita com a cabeça na direção do altar. (considerado desrespeitoso na Índia)
5. Respeite o espaço físico e psíquico do yogue ao seu lado.
6. Ao chegar e ao sair é bom saudar o instrutor e os colegas com namastê.
7. Antes de executar qualquer asana, observe os comandos e a demonstração do instrutor.
8. Quando o instrutor falar prestar atenção.
9. Estar sempre vazio. Tenha sempre uma postura humilde junto ao seu instrutor. Nunca traga à mente a ideia que já tem plena compreensão do que está sendo ensinado. Até mesmo informações que já foram ouvidas inúmeras vezes, a repetição é importante para se progredir no trabalho. Sempre que tiver dúvidas pergunte, mas procure refletir sobre as suas perguntas antes. Você é seu maior mestre!
10. Ao acabar a aula ajude a arrumar a sala. Se você a encontrou limpa e organizada, é porque alguém teve este cuidado antes de você.
11. Se usar um tapete de uso comum, limpe-o também antes de guardá-lo.
12. Aprenda mais sobre o yoga. Estudem a filosofia.

### COMO SÃO AS AULAS?

Uma típica aula de yoga envolve a prática de posturas psicofísicas que visam aumentar a força, flexibilidade, respiração adequada, e facilitar a meditação. Como o foco sempre deve ser na respiração, elas influenciam a mente também.

Características de Sivananda Yoga também incluem o seguinte:

- Mantra / orações no início e final das aulas
- Tempo de permanência nas posturas
- Pranāyāmās no início ou no final das aulas



# GPYOGABH

Grupo de Prática de Yoga BH

- Uma consciência global e foco na respiração prânica e as dimensões da prática
- Surya Namaskar

Cada Āsana é praticado na mesma ordem em cada aula. O instrutor acrescenta variações e posturas conforme a habilidade do aluno, pois acompanha de perto o seu progresso e muitas vezes ajuda-os nas posturas.

Meta do Yoga Sivananda

A prática de Yoga Sivananda destina-se a tonificar e fortalecer todos os grupos musculares do corpo. O objetivo da aula é instruir os alunos para a prática correta de Āsanas, permitindo ao aluno aprofundar a sua prática diária.

## RAJA YOGA

Utiliza do domínio interno das atividades mentais, sendo bastante adequada a pessoas que tenham tendência à auto-análise mental, que gostam ou querem aprender a meditar e não faz questão de uma atividade física mais forte. O foco é o domínio das ondas mentais e a meditação. A raja yoga está dividida em oito passos:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Yamas (não violência)                | 5. Pratyahara (abstração dos sentidos) |
| 2. Niyamas (disciplina)                 | 6. Dharana (concentração)              |
| 3. Asanas (exercícios psicofísicos)     | 7. Dhyana (meditação)                  |
| 4. Pranayama (exercícios respiratórios) | 8. Samadhi (união)                     |

Yamas e Niyamas são a ética do yoga. São treinamentos morais que controlam as emoções. Desenvolvem harmonia e virtudes como não-violência, bondade, caridade, compaixão.

Neste método, os āsanas são praticados observando o seu ritmo respiratório com a respiração completa (em ashtanga, executando ujjayi (respiração com constrição da garganta)).

Os pranayamas, exercícios respiratórios, e o controle dos sentidos (pratyahara) ensinam a acalmar e regular a respiração, acalmando e controlando assim a mente.

A concentração, a contemplação, a meditação do yoga nos conduzem a níveis profundos e calmos. São práticas que harmonizam e trazem paz interior. É a busca da alma, a conexão com o divino, com o Ser interior dentro de nós.

A prática dessa modalidade traz benefícios ao corpo, bem como seu desenvolvimento e aprimoramento, e aos órgãos, revitalizando-os. Sendo a prática regular, tende a atingir pleno controle da mente.

## QUANTAS VEZES POR SEMANA DEVO PRATICAR?

O melhor é praticar todos os dias, mas nem sempre isso é possível. Duas práticas por semana produzem um resultado bom em médio prazo. Praticando três ou quatro vezes na semana, você fortalece e energiza seu corpo muito mais rapidamente, o que lhe deixará estimulado a continuar a prática. Regularidade é fundamental para obter resultados, portanto, assiduidade é muito importante.



# GPYOGABH

Grupo de Prática de Yoga BH

## E SE EU NÃO CONSEGUIR FAZER TODOS OS ASANAS (POSIÇÕES)?

Nenhum de nós consegue fazer todos os exercícios. Se você ficar perdido durante a prática, pare por um momento e observe as pessoas que estão ao seu lado. É comum, nas primeiras semanas, ter alguma dificuldade, pois não estamos familiarizados com os exercícios. Após algumas práticas, você será capaz de acompanhar perfeitamente as instruções do instrutor. Lembre-se das duas primeiras regras do yoga: não violência e disciplina, inclusive com o seu corpo e a prática de yoga.

## MAS E SE EU NÃO PUDER NEM MESMO TOCAR OS PÉS?

Para começar a praticar Yoga, a única coisa que você precisa é de uma mente flexível. Com tempo e paciência a flexibilidade virá. O mesmo podemos dizer em relação à força. Nos Āsanas trabalhamos dentro dos limites de cada um e nosso principal objetivo é desenvolver a aceitação em relação ao corpo. É a partir da aceitação que poderemos crescer na prática e expandir nossos limites.

## EU PREÇCISO VIRAR AVEGETARIANO?

Não, você não precisa “virar vegetariano”, contudo, certos alimentos influenciam fortemente nossa mente, por exemplo, o café, o álcool, e, o uso ou consumo de substâncias tóxicas ou psicoativas não condizem com a prática de yoga. O seu corpo é o abrigo de sua alma, é o seu templo, e deve ser respeitado e tratado como tal. Se quiser “virar vegetariano”, essa mudança não precisa ser drástica, de um dia para o outro. Experimente fazê-lo aos poucos e quando notar nem mais sentirá falta de comer carne. Mesmo! Essa é uma mudança que vem de forma natural e espontânea, e sem esforço, quando a hora é certa.

Observe o Yoga e a sua vida como algo sagrado, com propósito e sentido de ser mais amoroso saudável e feliz! Acredite na espiritualidade cotidiana como caminho, vida simples e pensamento elevado!

## BOA PRÁTICA!

LIVROS EM PDF EM PORTUGUÊS, INGLÊS E ESPANHOL.

<https://www.dropbox.com/sh/e60q9gie8yd6bsg/AAACOY5CnIPWHeULxODRoGnea?dl=0>

- Recomendo A Senda Do Yoga e A Essencia Da Yoga. São ótimos livros introdutórios.

Livros em inglês no **4shared** - em português - <https://www.4shared.com/s/d9urJ8nxY>

Em português e espanhol - <https://www.4shared.com/s/dW8wCpzNR>

**Receitas vegetarianas:**

[https://www.4shared.com/folder/UeTBma-v/Receitas\\_veganas.html](https://www.4shared.com/folder/UeTBma-v/Receitas_veganas.html)

<https://yatnamarayoga.blogspot.com/p/receitas.html>  
**(site excelente!)**



Se quiser ainda mais, é só falar. Tenho milhares de livros sobre quase tudo sobre yoga. Infelizmente a maioria é em inglês. Siga-nos também no **Facebook (GPYOGABH)** e entre para o grupo do **Whatsapp**



**GPYOGABH**

**Grupo de Prática de Yoga BH**

## Regras de cancelamento e reposição de aulas

- ✓ Aulas em grupo não têm reposição, exceto em caso de cancelamento pelo grupo.
- ✓ O aluno individual ou de grupo poderá fazer aulas extras ou de reposição noutros horários além do seu próprio horário, desde que haja vaga no horário. O aluno deverá verificar a existência de vaga e compatibilidade de prática com o instrutor do horário desejado.
- ✓ Aulas individuais\* têm reposição, desde que respeitadas as regras de cancelamento e reposição.
- ✓ Para que tenham direito a reposição, alunos individuais que precisarem faltar deverão avisar com pelo menos 12h de antecedência, salvo por motivo de força maior.
- ✓ Aulas de reposição não poderão ser canceladas e remarçadas.
- ✓ As aulas de reposições deverão ser feitas no prazo de 30 dias da aula cancelada.
- ✓ Aulas individuais ou em grupo perdidas (sem cancelamento) não serão repostas ou descontadas da mensalidade seguinte.
- ✓ A mensalidade deverá ser paga antecipada e integralmente até o 5º dia útil de cada mês.
- ✓ O pagamento deverá ser feito preferencialmente por depósito ou transferência bancária com o envio do comprovante por e-mail ou whatsapp.
- ✓ Em caso de desistência e/ou não comparecimento a aulas, com ou sem cancelamento, antes do término do período vigente, o valor pago não será reembolsado.
- ✓ Não haverá aulas em dias de feriados e recessos de natal e reveillon.
- ✓ Será dado desconto de 10% não cumulativo a partir da segunda pessoa da família ou amigos que fizerem aula no mesmo horário.
- ✓ Será dado desconto não cumulativo de 25% para quem indicar novos alunos e para os novos alunos no mês em que eles iniciarem as aulas.

\* Para efeitos de cancelamento e reposição de aulas, são consideradas aulas individuais apenas aquelas pagas ao valor da mensalidade correspondente. Quando houver apenas um aluno em um grupo, ficará ao critério do instrutor repor ou não as aulas canceladas.