

INTRODUÇÃO AO **YOGA**



O que é **yoga**? Quais seus efeitos?
Yoga é religião? Duvidas frequentes.
Mini Glossário de **yoga**.

GUIA GRATUITO

Contatos:

Fernando Perri Whatsapp - (14) 9.9101-6471

Site: www.yogabauru.com

"Yoga é independência, é sentir-se bem e feliz em si mesmo, quando fazemos o caminho de volta para casa, momento em que nos unimos à nossa esfera mais sagrada."

Hermógenes

O que é Yoga?



Respondendo

Perguntas Frequentes

O **Yoga** é muito mais do que apenas uma atividade física para trabalhar seu corpo, é uma filosofia de vida que envolve, entre outras coisas, técnicas corporais.

O **Yoga** tem como objetivo trazer o ser humano mais próximo da sua essência, do seu centro, buscando equilíbrio em todas as suas faces: espiritual, física, mental, emocional e energética.

O **Yoga** surgiu há muito tempo atrás, ao longo dos séculos mestres e escolas diferentes criaram seus próprios métodos e formas de transmitir esse conhecimento milenar. A consequência disso é que encontramos as mesmas técnicas com nomes e explicações diferentes. Respeite essas diferenças, fuja do certo e do errado. Encontre uma linha de do yoga que mais te agrade e siga essa linha, com carinho e respeito pelas outras que veem as coisas de uma forma um pouco diferente.

Deixe essa filosofia antiga e rica conquistar você. Dê uma chance a ela, abra sua mente e seu coração, esqueça o que veio buscar e se abra pra sentir, perceber e vivenciar novas experiências.

RESPOSTAS PARA PERGUNTAS FREQUENTES

Quais os Efeitos do Yoga?

O **yoga** atua em todos os níveis do nosso ser: físico, mental, emocional e espiritual. Uma das características que torna o **yoga** único é o fato dele não apenas alongar todas as partes do corpo, mas também massagear os órgãos internos e as glândulas.

Ele harmoniza o sistema respiratório e o corpo físico, relaxa os músculos e a mente, estimula a circulação e aumenta a oxigenação de todos os tecidos. As costas, peito, sistema digestivo e pulmões são os mais beneficiados pelos exercícios e o resultado é que o processo de enrijecimento devido à inatividade, o cansaço, a postura incorreta e o envelhecimento precoce são revertidos.

A prática regular do **yoga** garante uma qualidade de vida muito melhor, livre dos efeitos nocivos da correria e da tensão da nossa vida moderna.

O que devo fazer para obter tais benefícios?

Abrir sua mente e seu coração para uma cultura diferente da nossa, uma visão diferente do que é exercício e uma vontade grande de mudar, transformar, crescer e evoluir em todos os sentidos. É preciso praticá-lo com regularidade e empenho.

A regularidade no **yoga** gera grandes transformações em nosso corpo e em nossa vida.

Os exercícios são simples e você os conquista gradualmente, respeitando o seu próprio ritmo.

Qual é o tipo de yoga abordado nos livros, e-books e material didático?

Yoga clássico (**Raja Yoga**) e **Hatha Yoga**. É uma prática com um ritmo tranquilo e agradável, respeitando as possibilidades e limitações individuais. O foco dessa modalidade é trabalhar a flexibilidade e reduzir as tensões, a reeducação respiratória e o relaxamento também são trabalhados e auxiliam no combate ao stress.



Como são as aulas?

De modo geral, nossa prática tem 1h30 de duração e nesse período realizamos:

- 10min de técnicas respiratórias.
- 40min de exercícios físicos: flexões da coluna, equilíbrio, invertidas, abertura pélvica, torções e exercícios musculares.
- 10min de descontração e aquietamento.

O restante do tempo é dividido entre estudo e exercícios específicos do **yoga**, entre eles, meditação e **mantras**.

O **yoga** é uma boa opção para pessoas que estão insatisfeitas com exercícios puramente mecânicos e repetitivos, e que buscam uma prática completa que envolva corpo e mente, uma prática que leva a um aumento da consciência corporal e que tenha exercícios que visam "recarregar as baterias" ao invés de cansar e esgotar músculos e tendões.

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 mais vezes na semana, você fortalece e energiza o corpo mais rapidamente, o que lhe deixará estimulado a continuar a prática. Mas o mais importante é - PRATIQUE. 1x por semana é melhor que nenhuma. Comece hoje. Faça o seu melhor. Regularidade é fundamental para obter resultados, portanto, não falte nas práticas.

E se eu não conseguir acompanhar a turma?

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 professor.

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 física virá. O mesmo podemos dizer em relação à força. No **yoga** 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. Caso sinta dor ou desconforto em alguma das técnicas ou se tiver alguma dúvida, procure um instrutor de **yoga**.

Posso comer antes da prática?

É melhor não. Dê um intervalo de pelo menos duas horas entre uma refeição e a prática. Opte por comer uma fruta ou algo leve se for necessário se alimentar antes de praticar.



O que devo vestir para praticar?

Use roupas leves e próprias para a prática de exercícios físicos. Uma camiseta com bermuda, short ou calça de moletom é o suficiente. Praticamos com os pés descalços. É importante que a roupa seja confortável e visualmente agradável. Isso aumenta nossa vontade de praticar. Retire anéis, pulseiras, relógios e

outros acessórios que possam atrapalhar durante a execução dos exercícios. Desligue seu celular antes da prática.

Preciso de algum material especial para fazer yoga?

- Você deve adquirir um tapete de **Yoga - yogamat**. Enquanto você não o adquirir utilize uma toalha de banho, de preferência clara sem muitos desenhos.

- Use também uma toalha de rosto para enxugar o suor das mãos e dos pés (fundamental para quem transpira bastante).



Cuidados especiais

Não se machuque, respeite seus limites, siga as instruções do seu instrutor ou do livro/apostila, não se compare com outras pessoas, tenha paciência com seu corpo e sua mente.

O yoga é uma religião? Ele está ligado a alguma religião?

Todas as religiões são bem vindas para praticar **yoga**. Vamos ver a resposta de um famoso mestre de **yoga** da Índia, **Swami Shivananda**, em seu livro *Bliss Divine*:

*"A prática de **yoga** não se opõe a nenhuma religião. Ela é puramente espiritual e universal. Não contradiz a fé sincera de ninguém. O **yoga** não é uma religião, mas um auxílio à prática das verdades espirituais básicas em todas as religiões. O **yoga** pode ser praticado por um Cristão ou um Budista, um Muçulmano, um Sufi ou um ateu."*

O **yoga** favorece uma melhor conexão com os seres divinos e visa também despertar em nós a semente da busca espiritual em qualquer uma de suas faces.

Como eu sei se meu posso praticar yoga? Preciso de um exame médico ou avaliação física?

Em primeiro lugar qualquer pessoa pode praticar **yoga**. Existem turmas específicas para crianças, gestantes, e pessoas portadoras de deficiências físicas para auxiliar um melhor aproveitamento da prática. Fora isso todas as pessoas são bem vindas em práticas regulares.

A avaliação física serve para orientar seu instrutor para que ele possa adaptar alguns dos

exercícios de acordo com alguma necessidade especial que o praticante possa ter. Ex. Uma pessoa com lesão nos joelhos deve fazer pequenos ajustes durante a prática. Seu instrutor saberá como proceder a partir da orientação de um fisioterapeuta, ortopedista ou fisiatra.

Esta avaliação pode ser refeita anualmente ou de acordo com a instrução do profissional que o avaliou.

Obs. Veremos a seguir 2 exercícios práticos como encontrados em nossos livros, e-books e materiais de apoio.

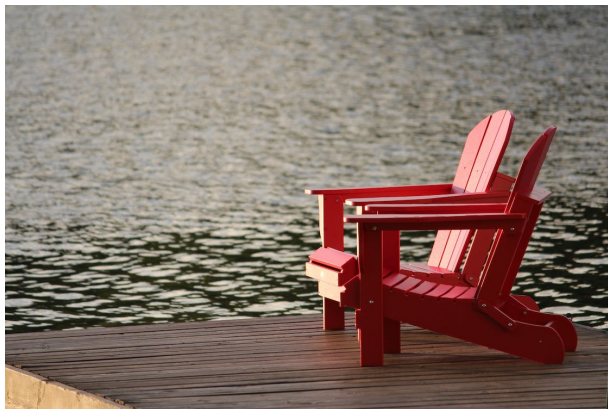
Vamos Praticar!



Aquietamento e
Asanas (posições).

Exercício 01 - Aquietamento

Aquietar: tornar quieto; apaziguar; aquietar os ânimos; tranquilizar.



Na verdade, não existe nenhum segredo, nossos antepassados se sentavam a sombras de árvores no meio do dia para descansar do trabalho pesado, e em silêncio observavam as nuvens, o sol, sentiam o vento e a umidade do ar. Dessa simples observação eles podiam prever mudanças climáticas, a contagem das horas, mesmo sem relógios, e o que é melhor, paravam suas mentes por alguns instantes.

Aquietar é isso, é se permitir.

Vivemos em um mundo que nos convenceu que tempo é dinheiro, então ficar parado, ainda que seja por alguns instantes por dia, é perder dinheiro. Será?

Somos treinados a colocar nossa atenção pra fora o tempo todo, mas sem foco, sem consciência e sem prazer.

Vamos agora praticá-lo!

- Se você puder escolha um momento junto à natureza para observá-la. Permita-se silenciar por alguns instantes e ouvir uma boa música, observar as nuvens, a lua e um belo pôr do sol.

- Sente-se de forma confortável, em um lugar adequado e seguro.

- Feche os olhos por alguns segundos e realize algumas respirações lentas e profundas.

- Abra os olhos e observe a cena que escolheu. Procure nuances diferentes de cor e luminosidade. Observe sem julgar ou analisar.

- Aumente sua percepção ouvindo melhor os sons a sua volta. Sinta a temperatura do ar e respire percebendo o ar entrando em suas narinas e enchendo seus pulmões.

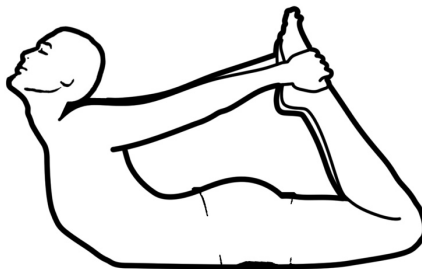
- Se algum pensamento vier a sua mente, não se irrite, apenas respire profundamente e volte à atenção novamente ao seu exercício.



- Faça isso por alguns minutos. 1min é melhor do que nada, 5min são melhores do que 1. Não se prenda ao tempo, mas, faça isso por um período curto de forma que o exercício seja prazeroso e não cansativo.

- Ao finalizar, observe sua mente, sua respiração e suas emoções.

Exercício 02 - Asana (posições)




São exercícios que fortalecem e equilibram o corpo físico e o energético, aumentam a

flexibilidade e ajudam a prevenir várias doenças, principalmente as psicossomáticas.

No **yoga**, os exercícios são feitos respeitando o alinhamento das cadeias musculares e buscando a consciência do corpo, evitando assim o risco de distensões ou lesões.

O mais importante nesta técnica é desenvolver e trabalhar a coluna, as posições sentadas e a consciência corporal.

Os **asanas** atuam também de forma a desbloquear áreas tensas que impedem o fluxo da energia vital (**prana**). De uma maneira resumida, as doenças surgem quando esse fluxo não é adequado.

 <p>Vrikshasana</p> <p>Equilíbrio</p>	<p><u>DETALHES:</u> Todos os exercícios de equilíbrio visam desenvolver também o equilíbrio emocional, mental e energético. Esta é uma das mais conhecidas posições de equilíbrio da série em pé.</p> <p>Permaneça com os olhos abertos e focados em um ponto. Atenção na planta do pé (que toca o chão) e na respiração.</p> <p><u>ATITUDE MENTAL:</u> Silencie a mente e as emoções, não se preocupe se você não puder manter a posição, o que queremos é estar em paz mesmo quando enfrentamos um desafio, isto é equilíbrio.</p> <p><u>OUTROS NOMES</u> : Árvore</p>
--	--

NOTAS IMPORTANTES

Caso sinta dor ou desconforto em alguma das técnicas, ou se tiver alguma dúvida, procure um instrutor de **yoga**.

Nesta e-book as palavras em sânscrito foram colocadas em negrito e tiveram a sílaba tônica sublinhada para facilitar a leitura.

A prática de técnicas isoladas pode ser eficaz, mas não substitui de forma alguma uma prática completa de **yoga**. A prática de todas as técnicas realizadas em conjunto é muito mais benéfica para nosso corpo, mente e energia, especialmente se praticada de forma regular e por um longo tempo. Procure um bom instrutor. Pratique.



Yoga é muito mais do que simplesmente realizar posturas, respirar e relaxar. **Yoga** não tem nada a ver com competição e demonstrações de habilidades que visam apenas aguçar nosso EGO.

Yoga é a busca da união perfeita entre corpo, mente e energia. É estar presente no aqui e no agora, é entender a nossa essência através do

autoestudo, do autoconhecimento. É reconhecer a *Essência Divina* que habita em cada um de nós, é reverenciar essa essência e colocar em prática as normas éticas (**yamas** e **niyamas**) - Ver e-book - "Caminhos do **Yoga** e **Yamas** e **Niyamas**".

Yoga é aprender a dar o seu melhor sempre, sem se apegar aos resultados.

Yoga é união entre eu e minha alma (**atma**), entre minha alma e a alma do grande criador nosso Pai.



OM - Símbolo do **yoga**. De forma simplificada significa energia.

PARA APROFUNDAR SEU APRENDIZADO



Workshops, Cursos, Palestras e
Livros e e-books.

YOGA BAURU

Yoga Bauru é uma escola que surgiu em 2005 e está localizada na cidade Bauru - SP. Nossa proposta é ensinar a prática da tradição do **yoga** e também essa linda filosofia que nos dias de hoje está sendo deixada de lado por conta dos modismos e da nossa febre constante em trabalhar apenas o corpo físico.

Temos com isso o propósito de levar através de cursos, workshops, material didático (livros, apostilas, resumos, tabelas) e outros para nossos alunos expandindo também para todas as outras pessoas interessadas em conhecer e/ou vivenciar a tradição do **Yoga**. (site)

- **WORKSHOPS**

Realizamos periodicamente encontros de estudo e aprofundamento da filosofia, técnicas, meditação, mitologia, literatura e cultura da tradição do **yoga**.

- **MATERIAL DIDÁTICO**

Para facilitar o aprendizado e visando a evolução e o estudo dentro do universo do **yoga**, confeccionamos livros, e-books e outros materiais de apoio.

ONDE POSSO CONSEGUIR MAIS MATERIAIS?

Diretamente em nossa escola na cidade de Bauru - SP ou de forma virtual.

AROMATERAPIA YOGA E SAÚDE

Site Você Essencial

<https://voceessencial.com>

.

YOGA

Site Yoga Bauru

<https://www.yogabauru.com>

- FACEBOOK

Estúdio Virtual de Yoga

<https://www.facebook.com/estudiovirtualyoga/>

Mestres do Oriente

<https://www.facebook.com/mestresorientel/>

Você é Essencial

<https://www.facebook.com/voceessencialoleos/>

- INSTAGRAM

Estúdio Virtual de Yoga

<https://www.instagram.com/estudiovirtualyoga/>

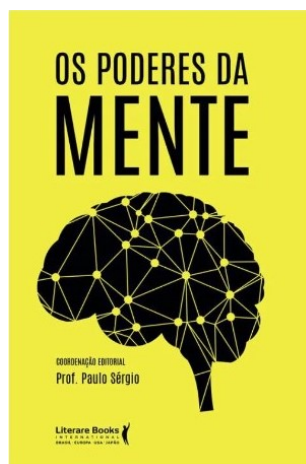
Mestres do Oriente

<https://www.instagram.com/mestresdooriente/>

Você é Essencial

<https://www.instagram.com/voceessencial/>

LIVROS DE FERNANDO PERRI



Adquira já o seu exemplar.

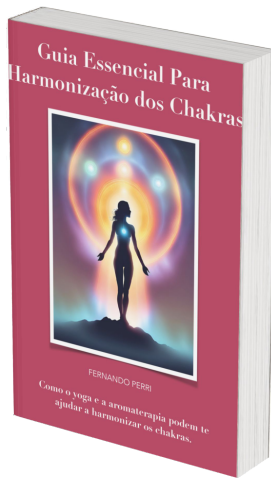
<https://voceessencial.com/livros-3/>

E-BOOKS AROMATERAPIA E YOGA

FERNANDO PERRI



Adquira já o seu exemplar.
<https://voceessencial.com/ebooks/>



Adquira já o seu exemplar.
<https://voceessencial.com/ebooks/>

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE SOBRE NOSSA COLEÇÃO DE E-BOOKS.

A tradição da Índia, o **yoga**, a **ayurveda** são muito completas e complexas. Seria inviável colocar todo esse conteúdo em um único livro, e-book ou material. Dessa forma optamos em dividir por temas, e por isso fazemos referências a outros e-books da coleção o tempo todo.

Uma prática completa tem respiratórios, purificações, mantras, posturas, relaxamento, concentração, meditação, pensamos nas posições das mãos, na atitude mental, etc.

Nossos e-books foram pensados para serem estudados e lidos na sequência em que foram publicados, mas sim, você pode adquirir um ou outro, porém seu entendimento, sua prática e sua evolução serão muito mais profundos se o conjunto for respeitado.

Veja abaixo todos os e-books da nossa coleção.

E-BOOKS DE YOGA

FERNANDO PERRI

- 00-Guia introdutório gratuito de yoga
- 01-Caminhos do **Yoga, Yamas e Niyamas**
- 02-**Asanas e Pranayamas I**
- 03-**Asanas e Pranayamas II**
- 04-Aquietamento, concentração e meditação
- 05-**Mudras, Mantras, Japamala e Sankalpa**
- 06-**Kriyas**, Automassagem e relaxamento
- 07-Saúde, Alimentação, Vegetarianismo e Ecologia
- 08-Introdução a **Ayurveda** e rotina diária.
- 09-**Ayurveda, Yoga** e Aromaterapia em conjunto para harmonizar o seu biotipo / **dosha**
- 10-**Yoga** para o Desenvolvimento dos **Chakras**
- 11-**Yoga** para o Desenvolvimento dos **Chakras II**
- 12-Hinduísmo, Budismo, Mestres e Sânscrito
- 13-Mitologia e Textos clássicos Indianos
- 14-**Yoga** em sua vida, Espiritualidade, Repensando sua Prática
- 15-Transforme-se

❖ **Fernando Perri (Premananda)**



Psicólogo, psicodramatista e instrutor de **Yoga**. Estuda e vivencia o **Yoga** há mais de 30 anos. Instrutor desde 2000. Morou nos Estados Unidos, na Inglaterra, Itália e Índia (onde permaneceu por 6 meses para aprofundar seus estudos de **yoga** e **ayurveda**). Instrutor das turmas regulares de **Hatha** e **Raja Yoga**. Terapeuta **ayurvédico**, floral, aromaterapeuta e escritor.

Formação em yoga e tradição da Índia.

Escola de Yoga Nataraja - São Paulo, Brasil
Svyasa University - Bangalore, Índia
Parmarth Niketan Ashram - Rishikesh, Índia
Instituto Visão Futuro - Porangaba, Brasil
Suddha Sabha Ashram - Uberlândia, Brazil

Contatos - Fernando Perri:

WhatsApp (14) 9.9101-6471 ou clique

<https://api.whatsapp.com/send?phone=5514991016471>

Facebook: www.facebook.com/Om.Fernando.Perri

Insta: @fernando_perri



NAMASTE

APENDICE

PEQUENO GLOSSÁRIO SIMPLIFICADO DE **YOGA**

O sânscrito é um idioma antigo da família indo-européia. É uma língua clássica da Índia e uma linguagem litúrgica do budismo, hinduísmo e muito utilizada no universo do **yoga**. O sânscrito é um dos 22 idiomas oficiais da Índia.

O sânscrito tem uma grande importância cultural, pois os textos clássicos do hinduísmo foram escritos nesta linguagem.



- **YOGA**

União, unir, controlar, meio ou modo.

Uma forma de trabalhar o corpo físico, mental e energético. Uma das escolas de filosofia da Índia. Existem muitos ramos de **yoga** e ao longo dos séculos muitas escolas com variações surgiram.

- **NAMASTE**

É o cumprimento utilizado na Índia que significa "a minha essência saúda a sua essência", ou ainda, "o Divino em mim saúda o divino em você". Essa saudação invoca a percepção de que todos compartilhamos da mesma essência, da mesma energia e, portanto, não há distinção ou competitividade entre os praticantes.

O **yoga** ensina a ver nos outros um reflexo de nós mesmos: alguém que também chora, ri, sofre e ama como nós. Assim, desenvolvemos a compaixão e a conexão com tudo o que nos rodeia.

- **OM SHANTI?**

É também uma forma de se cumprimentar típica em algumas partes da Índia.

OM tem muitos significados, e alguns deles muito profundos, mas simplificando muito quer dizer "ENERGIA".

Shanti quer dizer PAZ. Desta forma procuramos em nossas práticas retribuir a oportunidade de praticar em boa companhia. E aprendemos a desejar coisas boas, olhando nos olhos de todos os que praticaram conosco.

Outros termos comuns

Ayurveda - É uma ciência irmã do **yoga** que visa o equilíbrio das forças vitais para manutenção da saúde física e mental.

Asana - Uma das principais técnicas do **yoga** que a través de posturas físicas visa harmonizar, fortalecer, flexibilizar o corpo físico, mental e energético além de promover o autoconhecimento.

Chakras - Centros de força espalhados pelo nosso corpo energético. Responsáveis pelo fluxo de energia vital em nossos corpos.

Dharana - Uma das técnicas do **yoga**. Concentração. Exercícios utilizados para favorecer a concentração.

Dhyana - Uma das técnicas do **yoga**. Meditação. Exercícios utilizados para silenciar a mente e reduzir as ondas mentais.

Japamala - Colar de contas utilizado em exercícios de concentração e repetição de **mantras**.

Kriya - Técnicas de limpeza e purificação.

Mantra - Vocalizações de sons que tem entre outros objetivos, auxiliar a concentração, meditação e harmonizar nossos **chakras**.

Mudra - Gestos utilizados no **yoga** para ajudar na concentração e no fluxo de energia vital.

Pranayama - Uma das técnicas do **yoga**. Exercícios respiratórios para fortalecer e desenvolver o sistema respiratório, expandir e controlar a energia vital em nossos corpos.

Sankalpa - Intensão. Técnica utilizada para programação e reprogramação mental.

Yamas e **Niyamas** - Código de ética do **yoga**. Normas éticas para facilitarem nossa vida em sociedade e nossa evolução pessoal e espiritual.

Yoga - União, unir, controlar, meio ou modo. Uma forma de trabalhar o corpo físico, mental e energético. Uma das escolas de filosofia da Índia. Existem muitos ramos de **yoga** e ao longo dos séculos muitas escolas com variações surgiram.

Yoganidra - Uma das técnicas do **yoga**. Uma forma de descontração e relaxamento que visa entre outras coisas combater o stress nos reequilibrar no final da prática.

Manual Gratuito

Cupom de desconto em produtos ayurvédicos.

Você gosta de **ayurveda**? Gostaria de adquirir produtos ayurvédicos incríveis e com desconto?

Aproveite nosso cupom de desconto no site **Taila Veda** - <https://www.tailaveda.com>

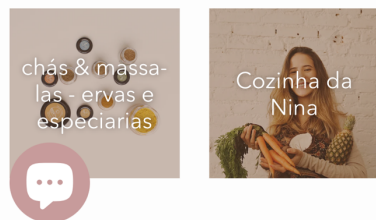
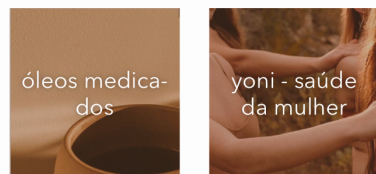
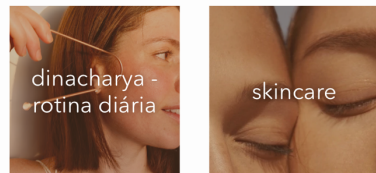
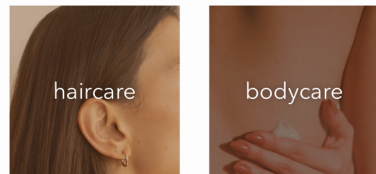
Basta inserir o código ...

"FerPerriAyurveda"

... ao finalizar a compra no site e você terá 10% de desconto.

São shampoos, sabonetes, chás, ervas, produtos femininos, óleos medicados para cada biótipo, higienizadores de língua, além de kits especiais com vários produtos para sua saúde.

Todos baseados na tradição da Índia e da **ayurveda**.





SHIVA

- O criador do **yoga**. O Senhor da destruição e renovação na mitologia Hindu.

Imagem de Larissa Galles



O objetivo deste manual é apresentar o **yoga** para todas as pessoas e também divulgar nossa escola, cursos, livros, e-books e nosso material para estudo.

Quando terminar de ler este material, presenteie (envie) para um amigo para que ele também possa conhecer um pouco mais sobre **yoga**. Distribua gratuitamente.

fi

Manual gratuito disponível para download no site www.yogabauru.com

Crédito de imagens

www.pexels.com
Felipe Borges
Yaroslav Shuraev
Mikhail Nilov
Shashiprakash Saini
Pixabay

Kallie Calitz
Amodita's Frame
Space WeDecor
Shiraz Henry
Monstera Production

Imagens também de:

Fernando Perri
Emerson G. Vanderlei
Canva

Correção e imagens de:

Larissa Galles:
Insta - @Larissagalles