



FILOSOFIA & PRÁTICA

YOGA 1.0

Manual para iniciantes



SINGULARYOGA.COM.BR



Uma jornada de Transformação

O simples fato de se interessar já é uma evidência de que você está querendo ouvir a voz interior, na busca por autoconhecimento.

A **filosofia e prática do Yoga** vão te ajudar a perceber a realidade com mais clareza e objetividade. E, assim, naturalmente, você propaga sua melhor versão de si.

Espero que você aproveite esta leitura para absorver novos conhecimentos, e incorpore a prática de Yoga no seu dia a dia.

Namastê!

Luciana Cavaliere
Diretora Geral
Curso Singular Yoga
Escola Riserva Zen Yoga Life



Sumário

O Sistema Filosófico Yoga

04

Significado da palavra

Definição da prática

Proposição final

Os 4 Caminhos do Yoga

05

Bhakti: Yoga da Devoção

Karma: Yoga da Ação

Jnana: Yoga do Conhecimento

Raja: Yoga da Experimentação

Os 8 passos da prática de Yoga

06

Yamas

Niyamas

Ásana

Pranayama

Pratihara

Dharana

Dhyana

Samadhi

Os Benefícios do Yoga

08

Quer praticar? Por onde começar

10

SISTEMA FILOSÓFICO YOGA

O Yoga existe há milhares de anos, e, ao longo da história, diversos manuais clássicos foram compilados, detalhando os fundamentos filosóficos da prática, e a influência psicofísica e comportamental que exerce no indivíduo.

O que significa YOGA?

- A tradução mais universal é "União". Outra forma de expressar é "Ajuste"
- A ideia central é de correção de padrões da mente, do corpo e do comportamento
- Um estado de plena consciência de Si, em integração ao Todo

O que significa PRATICAR YOGA?

- A definição clássica: **"Yoga é a contenção das atividades mentais"**
- Então, o praticante deve empenhar-se em uma série de disciplinas psicofísicas e comportamentais, de modo a obter mais **discernimento**

Para que serve o YOGA?

- A prática de Yoga serve para libertar o indivíduo de suas aflições e sofrimentos (pensamentos), para que goze de seu estado natural de **PLENA FELICIDADE**



OS 4 CAMINHOS DO YOGA

Historicamente existem quatro linhas principais que definem o tipo de praticante de Yoga:

BHAKTI YOGA

Este caminho está relacionado com a **natureza devocional e emocional** do indivíduo, que através do poder do amor e de sua entrega incondicional ao divino, realiza ações sob a personificação de Deus.

KARMA YOGA

Esse caminho é escolhido por **indivíduos de natureza extrovertida**, e fornece um conjunto de atribuições que purifica a alma através do emprego de ações que não visam a obtenção de recompensas.

JNANA YOGA

Este é o caminho **reservado àqueles com proficiência intelectual**, que através do estudo filosófico e científico, utilizam o conhecimento para investigar a natureza do Todo, e descobrir sua própria natureza individual.

RAJA YOGA

Esse caminho visa a unificação do Ser através do **autoconhecimento e da experimentação psicofísica**, e foca no aprimoramento mental e comportamental do indivíduo, de modo que alcance sua libertação e iluminação.





OS 8 PASSOS DA PRÁTICA DE YOGA

O livro "Yoga Sutras" (400 A.C), é considerado o principal manual do Yoga (Raja Yoga). Ele apresenta as principais características da experiência (do Ser), e normatiza as instruções que o praticante deve seguir para alcançar sua liberdade e plenitude existencial

#1 YAMAS

Código de moral e ética para lidar com fatores externos e relações sociais:

- **AHIMSA:** evitar a violência física, emocional e psicológica
- **SATYA:** ter compromisso com a verdade e justiça
- **ASTEYA:** não se apropriar indevidamente de objetos, ideias e sentimentos
- **BRAHMACHARYA:** conter os impulsos e ser comedido nas necessidades
- **APARIGRAHA:** senso de desapego e simplicidade

#2 NIYAMAS

Código de conduta individual para enobrecer a alma e elevar a experiência:

- **SAUCHA:** zelar pela ordem, limpeza e pureza
- **SANTOSHA:** apreciar a vida, contentamento e otimismo
- **TAPAS:** ser disciplinado, austero e diligente em todas as ações
- **SVADHYAYA:** investigar a própria natureza (auto-governança)
- **ISVARA PRANIDHANA:** cultivar o sentimento de Fé



OS 8 PASSOS DA PRÁTICA DE YOGA

#3 ÁSANA

Significa "**postura**" e aborda o senso de consciência corporal necessário para alinhamento físico do Ser

#4 PRANAYAMA

Significa "**domínio do alento**" e aborda a necessidade de equilibrar e potencializar a energia vital do Ser

#5 PRATIAHARA

Significa "**abstração**" e aborda a des-identificação das referências internas e externas da experiência

OS ÚLTIMOS 3 PASSOS REFEREM-SE AO ESTADO MEDITATIVO (SAMYAMA)

#6 DHARANA

Significa "**concentração**" e refere-se ao ato de focar e sustentar a atenção em um único objeto

#7 DHYANA

Significa "**reflexão**" e refere-se ao intento de refletir e fundir-se à natureza do objeto observado

#8 SAMADHI

Significa "**suspensão**" e refere-se a condição de isolamento da percepção

OS BENEFÍCIOS DO YOGA

A prática regular de Yoga potencializa as virtudes no indivíduo. Você desenvolve o intelecto e adquire mais consciência corporal. Além disso, aumenta sua inteligência emocional, e você percebe o mundo com mais clareza

Efeito Mental

- Desenvolve novas habilidades mentais
- Fortalece o intelecto
- Ajusta o senso de discernimento
- Proporciona mais equilíbrio e serenidade
- Alivia as tensões e o estresse do dia a dia

Efeito Corporal

- Promove maior consciência corporal
- Fortalece o sistema imunológico
- Tonifica músculos e articulações
- Proporciona maior flexibilidade
- Aumenta a coordenação motora

Efeito Comportamental

- Promove mais resiliência e tolerância
- Aprimora a inteligência emocional
- Exercita o desapego
- Reforça o senso de propósito de vida
- Estimula a compaixão



QUER PRATICAR YOGA?





POR ONDE COMEÇAR

Atualmente existem diversos métodos e opções de Yoga para você praticar. O mais importante é que se adapte aos seus objetivos e ajude no seu processo de autoconhecimento e realização

HATHA YOGA

É um método tradicional, geralmente recomendado para iniciantes. Tem como objetivo potencializar a experimentação física e fortalecimento do corpo. Caracteriza-se pelos exercícios de respiração, flexibilidade e permanência prolongada nas posturas;

VINYASA YOGA

É um método moderno, derivado do Hatha Yoga e geralmente recomendado para praticantes regulares. Tem como objetivo criar uma meditação em movimento. Caracteriza-se pela intensidade das posturas e pela fluência nas transições entre posturas.

MEDITAÇÃO

Qualquer pessoa pode meditar, a qualquer momento, e em qualquer lugar. Basta reservar alguns minutos (15-30-60) para esse "ritual íntimo" de investigação e autoconhecimento. Você também pode buscar as práticas de meditação guiada para te ajudar no começo.

CURSO E ESCOLA DE YOGA

O mais recomendado é que você se matricule em uma **Escola de Yoga**. Assim, você tem mais acesso ao conhecimento teórico e filosófico do Yoga. Além de poder praticar com diferentes professores, que vão te auxiliar na sua jornada.



FILOSOFIA & PRÁTICA

AULAS REGULARES
GRUPOS DE ESTUDO
CURSOS INTRODUTORIOS
PROGRAMAS DE ESPECIALIZAÇÃO
FORMAÇÃO DE INSTRUTORES

**VEM FAZER PARTE DESSA
ESCOLA DE YOGA!**

FILOSOFIA & PRÁTICA

SINGULAR YOGA

Lidere sua própria Transformação!



(21) 97689-1206

SINGULARYOGA.COM.BR



SINGULARYOGA.COM.BR