

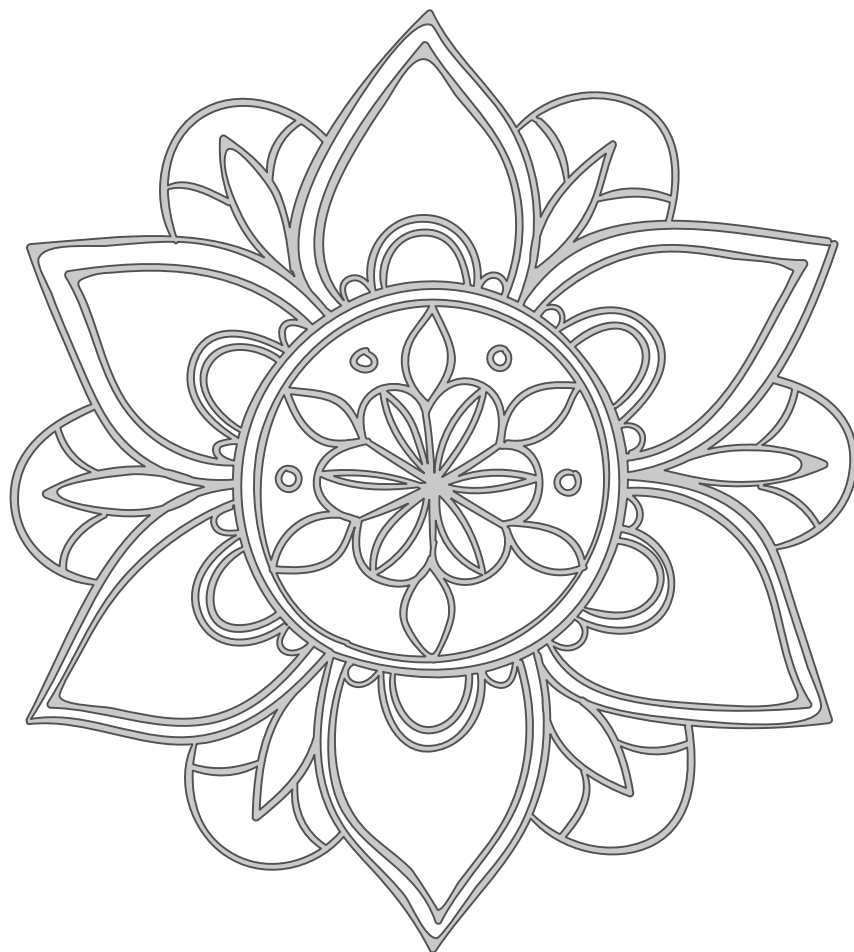
Pedagogia sobre como o Yoga acontece



Prashant Iyengar – Abril 2020

Vídeo 1

Pedagogia sobre como o Yoga acontece



Prashant Iyengar – Abril 2020

Vídeo 1

[Sistematização do Vídeo: Como o Yoga Acontece, de Prashant Iyengar](#) by [Leandra](#)

[Fatorelli](#) is licensed under [CC BY-NC 4.0](#) 

1º Esteja Atento ao teu corpo, mente e respiração.

2º Aplique uma percepção delicada e atenciosa para se comunicar diretamente com as partes do teu corpo:

pelve, abdômen, diafragma, peito, dorsal, etc.

Assim, você ativa seu corpo

3º Use as partes do teu corpo:

Considere qualquer posição do corpo. Você deve começar a usar qualquer parte do corpo que você seja capaz de usar – o quanto você pode usar as pernas, os braços, o tronco.

Use qualquer parte possível e quantas partes possíveis.



Posturas em pé: use seus membros

Posturas supinadas: descubra quais partes você é capaz de usar.



Estar em uma postura não é sinônimo de Yoga.

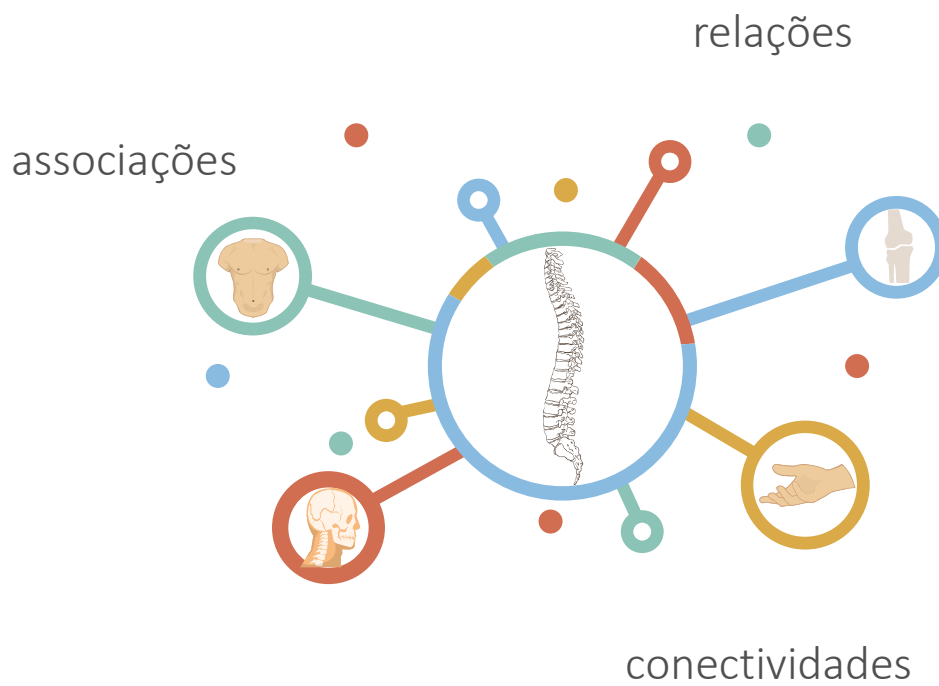


4º Aplicar: esteja conectado

Ex: membros e tronco (vice-versa)

Como eles podem estar conectados?

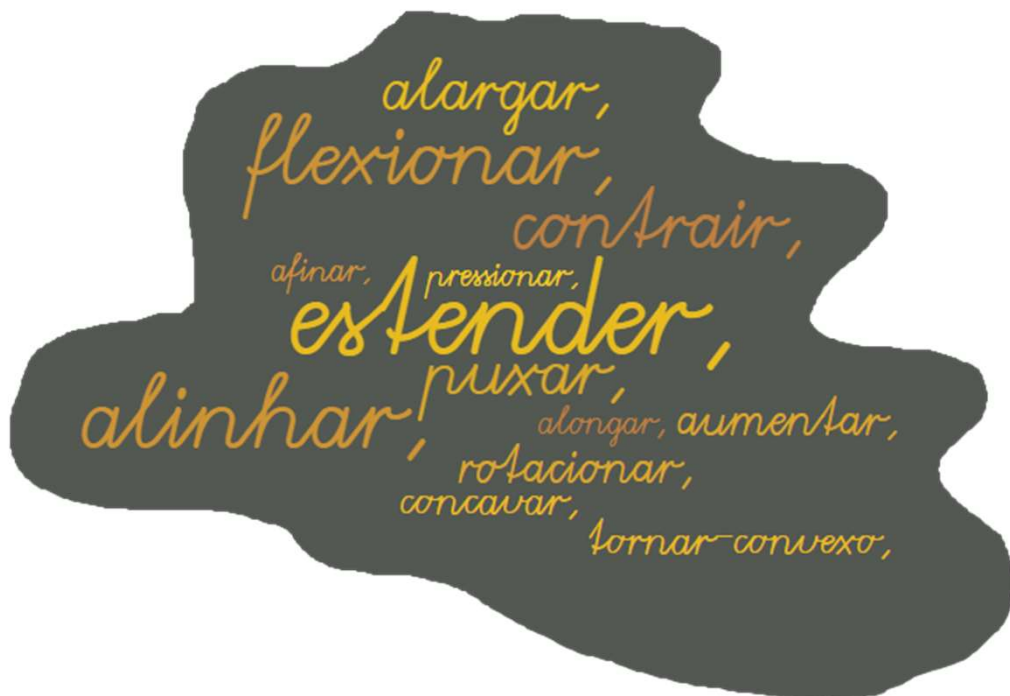
Identifique



5º AÇÕES

a) Ações do corpo músculoesquelético

Podem haver intensas ações biomecânicas



b) Ações de respiração nos āsanas

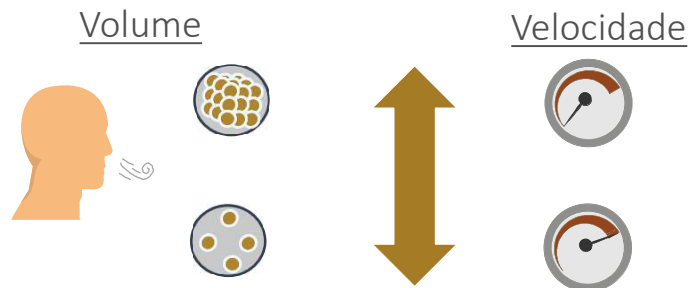
Como você pode ter os benefícios (do corpo, através da respiração).
Observe como a inalação e a exalação podem contribuir



inalações e exalações conscientemente profundas, mas também respirações “hipernormais”: mais agudas, mais profundas, mais finas, mais suaves

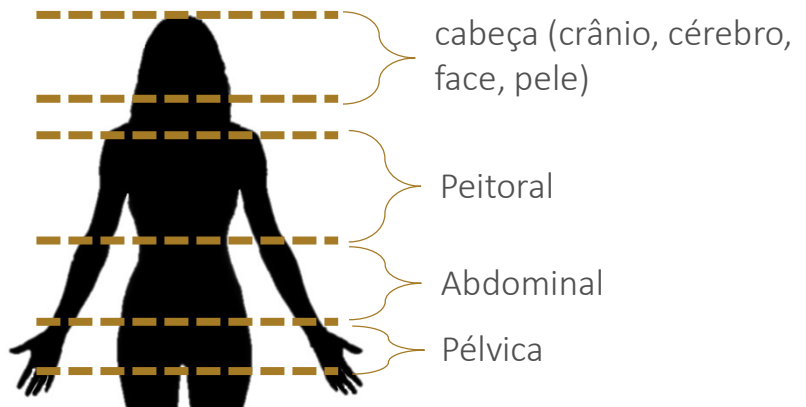


Então, varie:



E você pode respirar

Em diferentes compartimentos



É assim que você trabalha a respiração nos āsanas. Isso é a cultura da respiração, seu exercício e condicionamento.

5º AÇÕES

c) Intenções da mente:

Tente colocar intenção na mente:

- i) condição deliberada, determinada;
- i) foco em como você está ativando o corpo e como o corpo é ativado;
- i) tente ler tudo isso no āsana.

Aqui, você exercita tua mente no āsana



Investir



Trazer



Gerar

6º Observe se as **funções da mente** estão no lugar quando estamos no āsana



Como você pode incluir sua mente,
incorporá-la ao āsana?

Traga os aspectos da mente para o āsana



Sensação, percepção, cognição,
processo de pensar, determinação,
vontade, consciência, sensibilidade,
memória.

7º Exercite o teu corpo orgânico
(fisiológico, os órgãos)



Tecitura/Estrutura clássica do Yoga

É a penetração na postura



Oposto de



Tecitura/Estrutura clássica do Yoga

Durante o āsana conduzimos uma **atividade composta**

coordenação da **corporeidade** (bodyset addressals): **corpo** é considerado, trabalhado, ativado, usado, aplicado **pelo corpo+mente+respiração**

coordenação da **mentalidade** (mindset addressals): **mente** é considerada, trabalhada, ativada, usada, aplicada **pelo Corpo+mente+respiração**

coordenação do **complexo da respiração**: **respiração** é considerada, trabalhada, ativada, usada, aplicada **pelo corpo+mente+respiração**

Obs.: Mesmo que você tente realizar uma postura de grande intensidade, tente exercitar os aspectos corporais, mentais e de respiração. Tente respirar normalmente ali.

Nota de tradução. Optou-se por traduzir **addressal** por coordenação, que tem como sentido tanto o gerenciamento, a organização e a articulação, ideias contidas na palavra em inglês, mas que dificilmente encontramos uma correspondência única em português.

Aspectos do Yoga Clássico

1) Purificação

É o primeiro aspecto a darmos destaque na nossa prática.

A **exalação** é o **instrumento para a purificação** e durante o āsana você purifica células, sistemas, a mente temporal, a mente mais profunda, o corpo superficial, o profundo, o sutil.

Quando estiver no āsana, **tente exalar volumes extraordinários**, mais e mais e também com mais frequência. Use diferentes compartimentos: cabeça, a pelve.

Isso leva à evacuação interna, à purificação.

Aspectos do Yoga Clássico

2) Conhecimento

São todos os atos do reino interior: de consciência, de inteligência, emocionais, psicológicos, cognitivos, de sensibilidade.

Você aprende sobre **corpo+mente+respiração**, sobre a **interação, reciprocidade, influência mútua**. Você aprende **como cada um** - corpo, mente, respiração - **trabalha para o outro**, e **NÃO PARA VOCÊ**.

É uma interação sociológica interna que você precisa identificar, explorar, descobrir, se educar, desenvolver.

Tente qualquer postura e veja como todos estes aspectos se aplicam.

Aspectos do Yoga Clássico

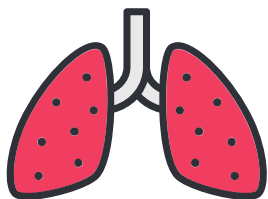
2) Conhecimento

São todos os atos do reino interior: de consciência, de inteligência, emocionais, psicológicos, cognitivos, de sensibilidade.

Você aprende sobre **corpo+mente+respiração**, sobre a **interação, reciprocidade, influência mútua**. Você aprende **como cada um** - corpo, mente, respiração - **trabalha para o outro**, e **NÃO PARA VOCÊ**.

É uma interação sociológica interna que você precisa identificar, explorar, descobrir, se educar, desenvolver.

Tente qualquer postura e veja como todos estes aspectos se aplicam.

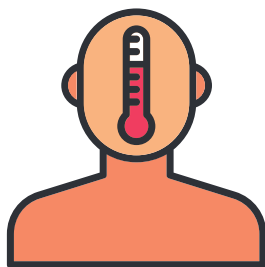
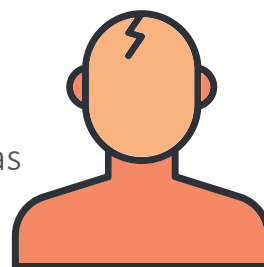


Sobre o Covid-19

O coronavírus causa uma doença que ainda não tem remédio ou vacina. Então, o sistema imune se torna importante aqui. Mas como?

1) Aspectos do corpo e mente

- a) órgãos abdominais: são extremamente importantes para nossa imunidade
- b) cérebro, mente: estar tranquil@, sem angústias



2) Interações internas

campo de ação que determina uma condição própria, que é a do não-amar e não-odiar, não-gostar, não-desgostar. É o campo da não polaridade.

Nenhum āsana é uma pílula para a imunidade. Os āsanas devem agir sobre nosso sistema para melhorar a fisiologia, o metabolismo, a bioquímica do nosso corpo. E isso leva tempo.

