

Curso de Formação em Yoga

YogaBahia

23 e 24 de setembro de 2017

Profa. Lia Diskin



- TRADIÇÃO
- ÉTICA
- MORAL

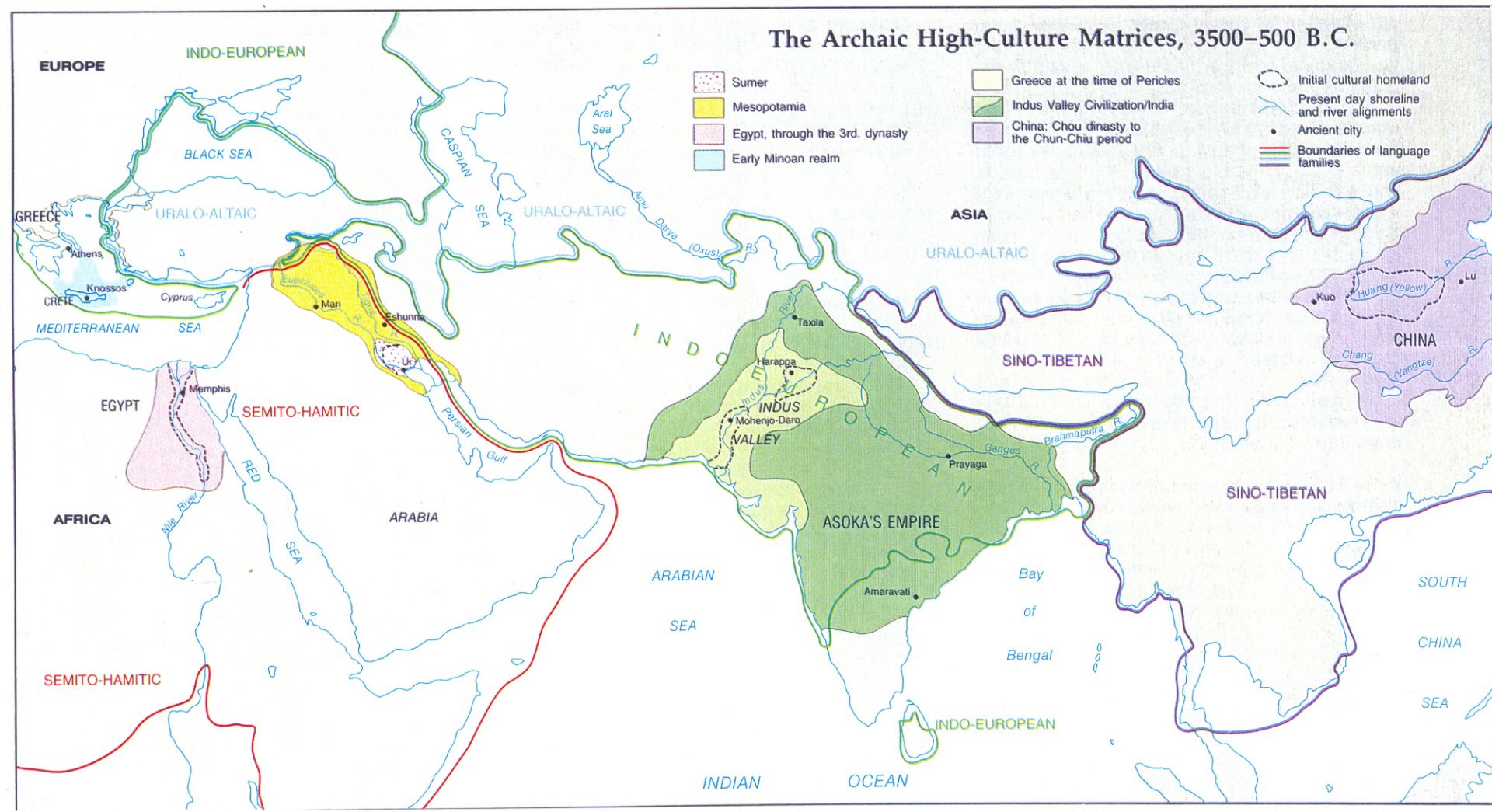


Vale do Indo, berço do yoga



15: M-1181 A

Mapa da Índia Védica





ORTODOXAS

Samkhya

Yoga

Mimamsa

Vedanta

Vaishesica

Nyaya

HETERORTODOXAS

Jainismo

Gosala (Ajivika)

Lokayata (Materialismo)

Budismo

**ORTODOXA QUANTO AO FIM,
HETERODOXA QUANTO AOS MEIOS**

Tantrismo



ASHTANGA

Nível Ético-Religioso

YAMAS E NIYAMAS

Nível Psico-Físico

ASANAS, PRANAYAMA E PRATYAHARA

Nível Psico-Espiritual

DHARANA, DHYANA E SAMADHI

YAMAS - NÍVEL ÉTICO

Yogasutras de Patanjali – Seção II, 30-39

1. Não violência (*Ahimsa*)
2. Não falsidade, compromisso com o ser (*Satya*)
3. Não apropriar-se do indébito (*Asteya*)
4. Moderação da sensualidade (*Bramacharya*)
5. Não criação de necessidades desnecessárias (*Aparigraha*)

AGRESSIVIDADE

AD – GRADI = “caminhar em direção”, “ir ao encontro”

VIOLÊNCIA

VIOLENTUS – A – UM = “furioso, arrebatado, que viola”

NÃO VIOLÊNCIA = NÃO VIOLAR DIREITOS

**PASSIVIDADE = INCAPACIDADE PARA
AUTODETERMINAÇÃO**

**ASSERTIVIDADE = ASSEVERAR , EMITIR
AFIRMAÇÕES**

NIYAMAS - NÍVEL ÉTICO

Yogasutras de Patanjali - Seção II, 40-45

6. Purificação (*Shauchia*)
7. Contentamento e Paz (*Santosha*)
8. Austeridade (*Tapas*)
9. Estudo (*Svadyaya*)
10. Devoção a Deus (*Ishvara Pranidhana*)

Metáfora da Carruagem

Dono = Atman / Self / Si Próprio:

Condição intrínseca, profunda do ser humano

Condutor = Budhi / Inteligência:

Conhecimento intuitivo,
discernimento

Rédeas = Manas / Mente:

Faculdade mental consciente,
emoções

Cavalos = Indriyas / Sentidos:

Forças sensoriais

Carruagem = Sharira / Corpo

Campo = Objetos de Percepção:

O lugar onde se caminha





“A meditação se ocupa em desenvolver uma presença, uma modalidade do ser que pode ser expressa e expandida em qualquer situação em que o indivíduo se encontre.

Um aspecto comum a todos os tipos de meditação, inclusive como procedimento, é que todos consistem em deter-se em algo. A importância de se deter em algo não está tanto no algo mas no deter-se.”

Fonte: *Psicologia da meditação*. Cláudio Naranjo

Quatro Metas ou Esferas da Vida Humana

- ARTHA – “coisa, objeto, substância”
- KAMA – “prazer, amor”
- DHARMA – “dever, lei, observância”
- MOKSHA, APAVARGA ou NIVRITTI – “desatar, livrar, soltar, largar”

Características da vida religiosa ou espiritual

1. Convicção que o mundo visível constitui uma parte de um universo mais espiritual da qual toma seu sentido essencial;
2. Que a união ou a relação harmônica com este universo superior é o nosso objetivo verdadeiro;
3. Que a prece ou a comunhão íntima com o espírito transcendental constitui um processo onde a finalidade se realiza, e a energia espiritual emerge e produz resultados precisos, psicológicos ou materiais, no mundo fenomenológico;
4. Reconhecimento que um entusiasmo novo acrescenta-se à vida na condição de uma graça ou um dom, tomando a forma de um encantamento lírico, ou convocação à honradez e ao heroísmo;
5. Segurança e sensação de paz e, na relação com outros, uma preponderância de sentimento amorosos.

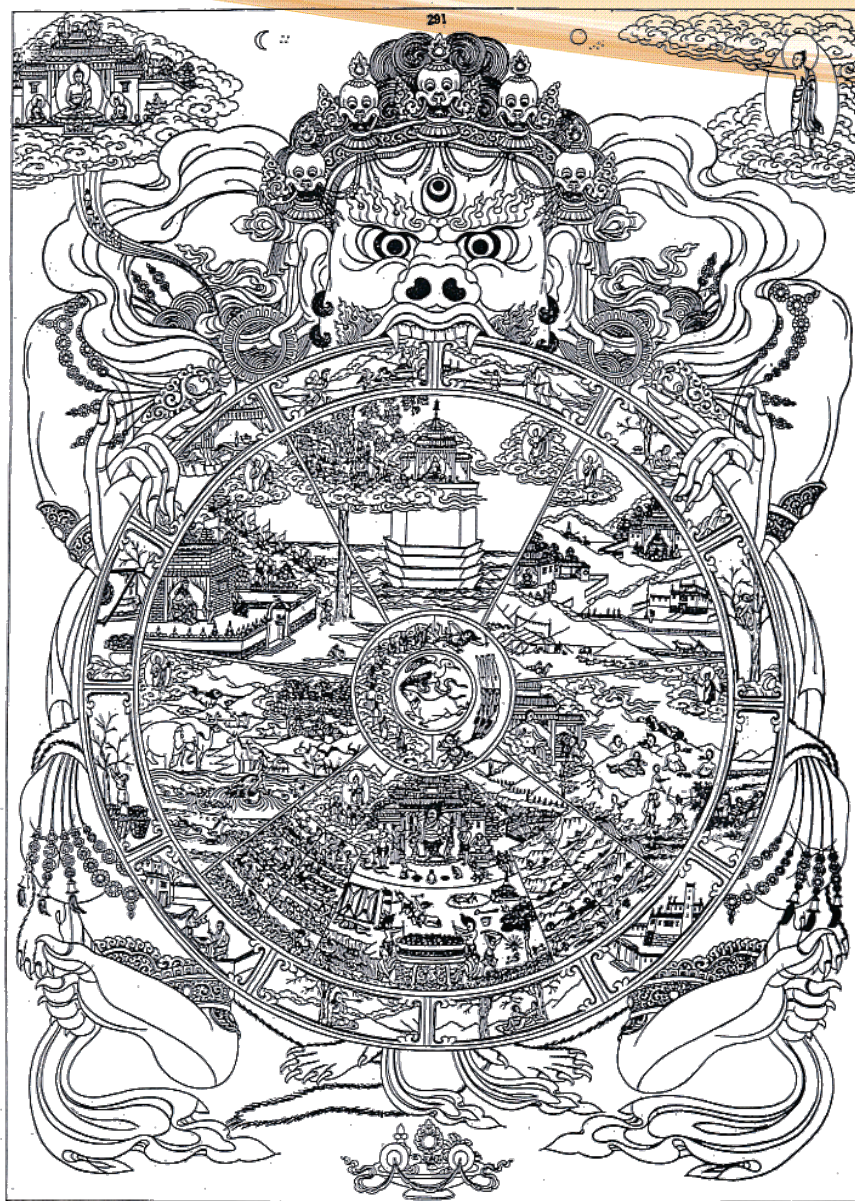
FONTE: *As Variedades da Experiência Religiosa*. William James

As práticas meditativas ampliam a percepção da realidade, tanto interna quanto externa.

As faculdades mais importantes da
mente estão enraizadas nas
experiências emocionais desde o
começo da vida.

O papel das emoções é criar, organizar e orquestrar muitas das funções mais importantes da mente. De fato, a emoção é responsável pela própria noção de identidade.

Stanley Greenspan
Psiquiatra Infantil



A regulação / educação se opera em três tempos

- Tomada de consciência da emoção em curso;
- Reconhecimento;
- Educação/regulação.

Tanto o céu quanto o inferno são
estados de nossa mente que nós
próprios elegemos no nosso dia-a-dia.

A cada instante somos convidados a tomar decisões que definirão o início do céu ou o começo do inferno.

Portanto, **cultive a atenção!**



Meditação no Yoga

Parte 1

ASHTANGA

- **Nível Ético-Religioso**
YAMAS E NIYAMAS
- **Nível Psico-Físico**
ASANAS, PRANAYAMA E PRATYAHARA
- **Nível Psico-Espiritual**
DHARANA, DYANA E SAMADHI

NÍVEL PSICO-ESPIRITUAL

1. Atenção fixa (DHARANA)
2. Concentração (DHYANA)
3. Meditação (SAMADHI)

IMPEDIMENTOS

1. Agitação
2. Dispersão
3. Superficialidade

SAMYAMA

Concentração perfeita, domínio de si mesmo, pleno controle mental

TRANSFORMAÇÕES DA MENTE

Agitação – cessação de modificações

Dispersão – concentração

Superficialidade – agudeza

Bhavana = treinar a mente, cultivar, familiarizar-se com a própria mente.

O objeto da meditação é a mente.

OS KLESHAS

QUATRO FORMAS ATIVAS DA “NESCÊNCIA”

ASMITA – sentimento de individualidade ou ego. Falsa identificação que diante do sucesso provoca ênfase e, frente ao insucesso, abatimento, depressão.

RAGA – apego, identificação com as experiências de prazer e busca incessante para reeditá-las.

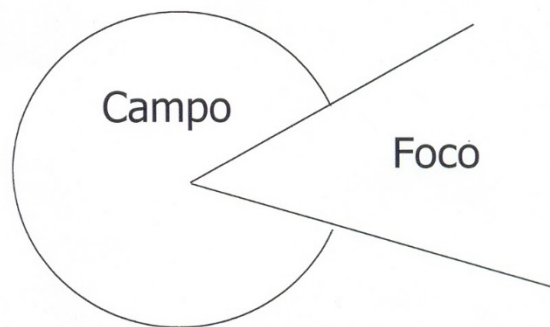
DVESHA – aversão, repulsa, sede de vingança frente a experiências penosas. Busca incessante para fugir delas.

ABHINIVESHA – apego à vida, como se fosse um processo que continuará infinitamente. Medo da morte.

Metáfora da Carruagem

- **Dono = Atman / Self / Si Próprio:**
 - Condição intrínseca, profunda do ser humano
- **Condutor = Budhi / Inteligência:**
 - Conhecimento intuitivo, discernimento
- **Rédeas = Manas / Mente:**
 - Faculdade mental consciente, emoções
- **Cavalos = Indriyas / Sentidos:**
 - Forças sensoriais
- **Carruagem = Sarira/Corpo**

Atenção



Atenção

AGITAÇÃO

DISPERSÃO

SUPERFICIALIDADE

Mente

Reativa - Respostas já aprendidas, armazenadas na memória. Opera neste mundo, nesta dimensão

Criativa – Criação de um espaço que permite o reconhecimento de mim mesmo. Exige presença, atenção. Espaço da espiritualidade, do sagrado



Ali onde você coloca sua atenção
você cria a realidade.

William James

Cinco usos do termo “meditação”

1. Estado de consciência centrada num único objeto, seja ele um som, uma imagem, uma função biológica ou o fluxo dos pensamentos na própria mente;
2. Estado de distensão física, emocional e mental;
3. Identificação plena com uma qualidade, princípio ou imagem de devoção;
4. Silêncio mental onde quase não se registram sensações ou pensamentos;
5. Estado de dissociação em que fenômenos de transe podem acontecer.

SOM

- Mantra – Bija-Mantra
- Ladainha
- Prece – de louvor, petição, gratidão
- Cantos devocionais

Om Purnamadah
Purnamidam
Purnat
Purnamudachyate
Purnasya
Purnamadaya
Purnameva
Vashishyate
Om shanti, shanti, shanti

ॐ पूरणमदः पूरणमदिं
पूरणात्पूरणमुदच्यते
पूरणशय पूरणमादाय
पूरणमेवावशष्यते ॥
ॐ शान्तः शान्तः
शान्तः ॥

Om Aquilo é Pleno, Isto também é Pleno
Daquela Plenitude veio esta Plenitude
Subtraindo daquela Plenitude esta Plenitude
Resta a Plenitude.
Om paz, paz, paz.

Imagem

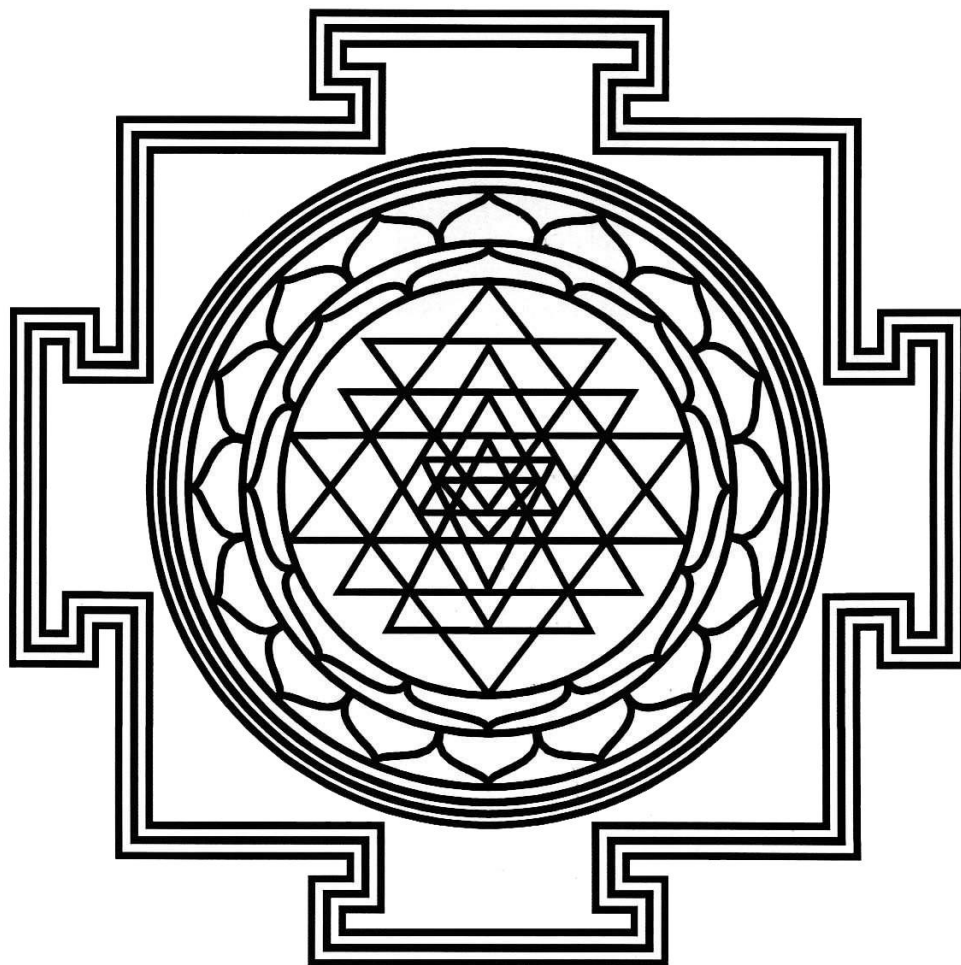
Símbolo – Totem – Ícone

Mandala

Yantra

Representação Devocional





Yantra - Tripura-Sundari





Mudra + gesto significante.
postura que desencadeia o propósito
da conexão com um princípio
cósmico, uma deidade, uma força da
natureza ou a integralidade da própria
consciência.



Modalidades Meditativas

FOCADA
ANALÍTICA
DEVOCIONAL
OCEÂNICA

As práticas meditativas ampliam a percepção da realidade, tanto interna quanto externa.

Feliz em estar com vocês!

Profa. Lia Diskin

Associação Palas Athena

www.palasathena.org.br

liadiskin@palasathena.org.br

