

# **Curso de Formação em Yoga**

## **YogaBahia**

**23 e 24 de setembro de 2017**

**Profa. Lia Diskin**



- TRADIÇÃO
- ÉTICA
- MORAL

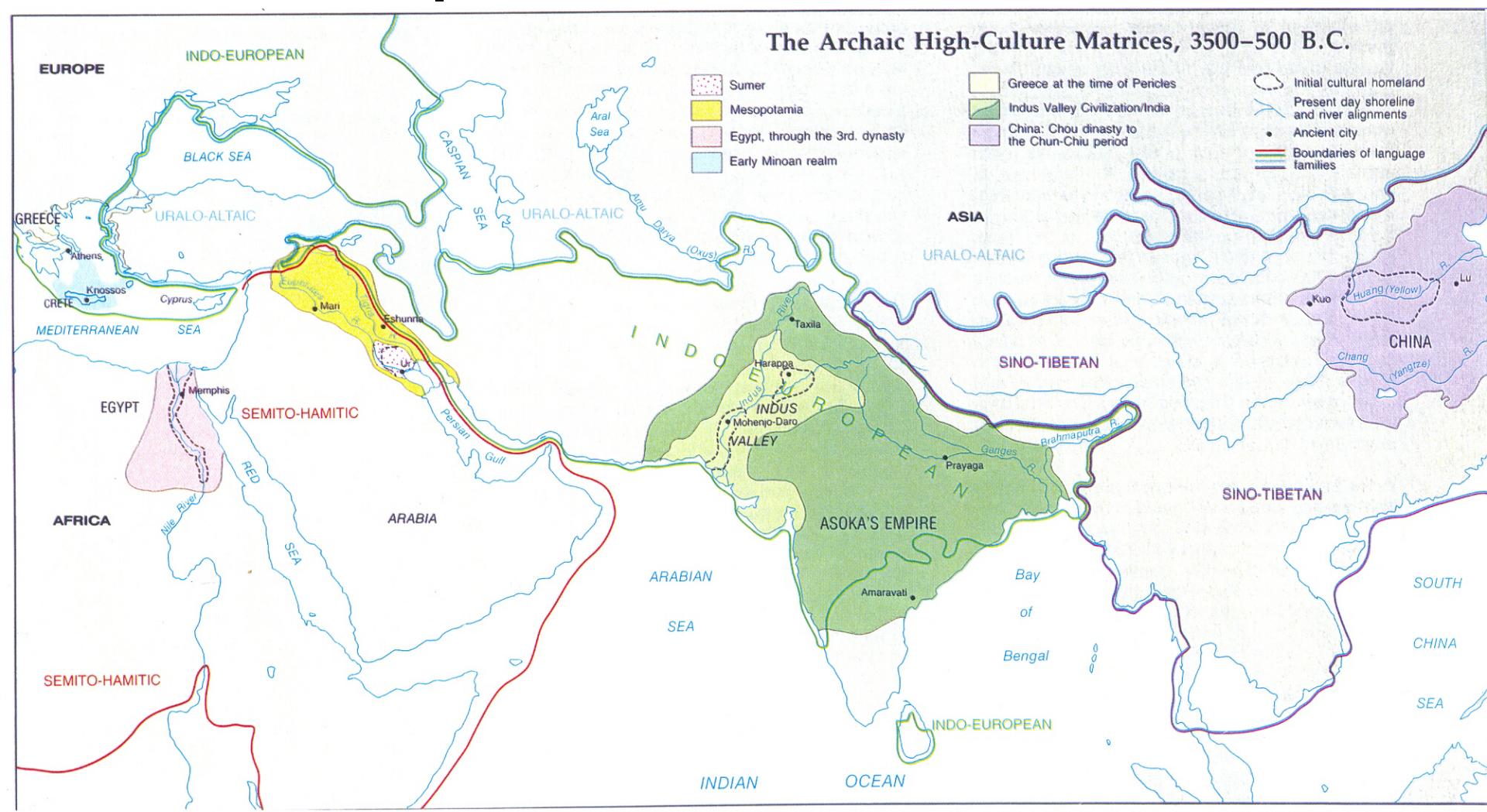


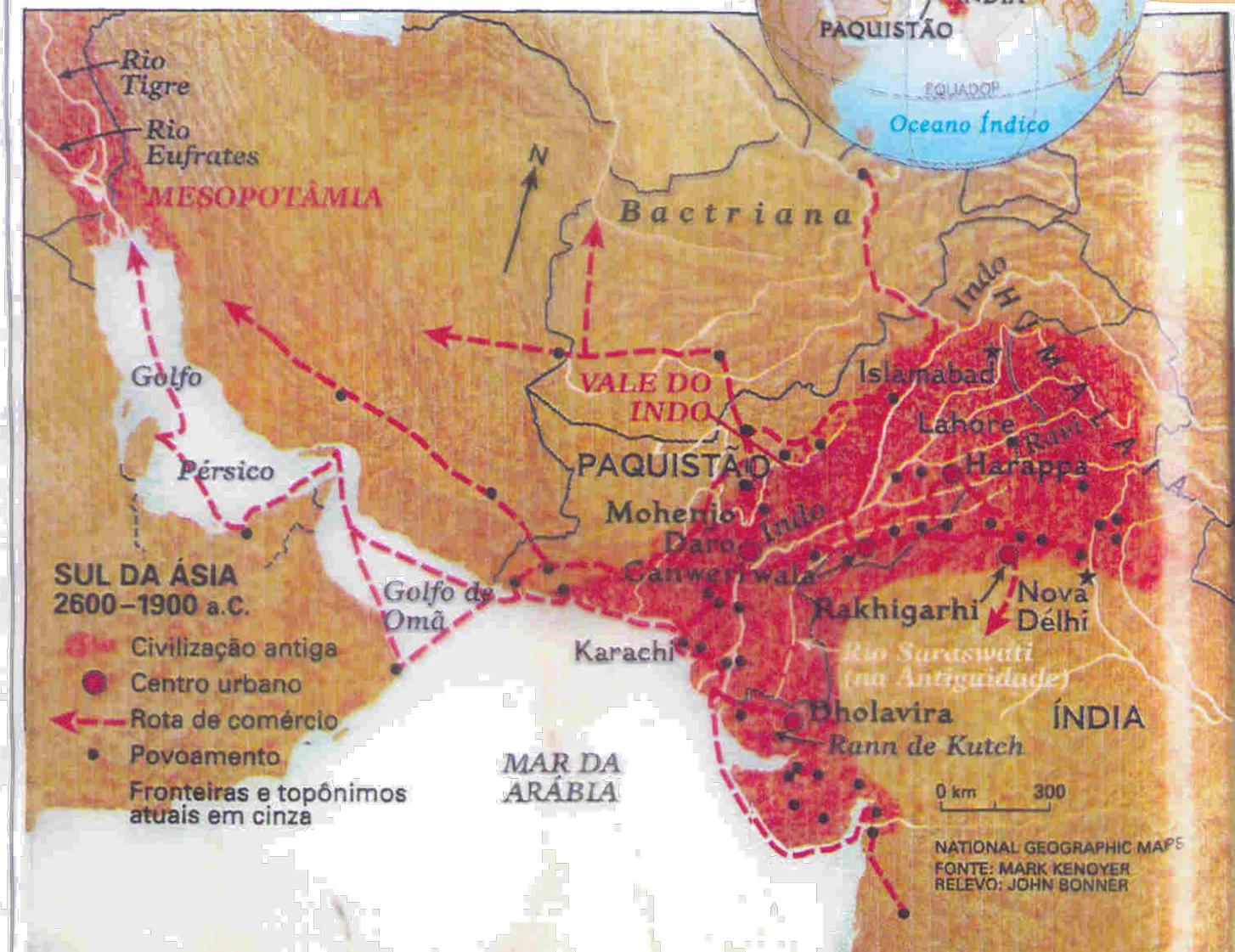
# Vale do Indo, berço do yoga



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 VIOLENCIA = 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. Devocão 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



iFun.ru



“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.



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

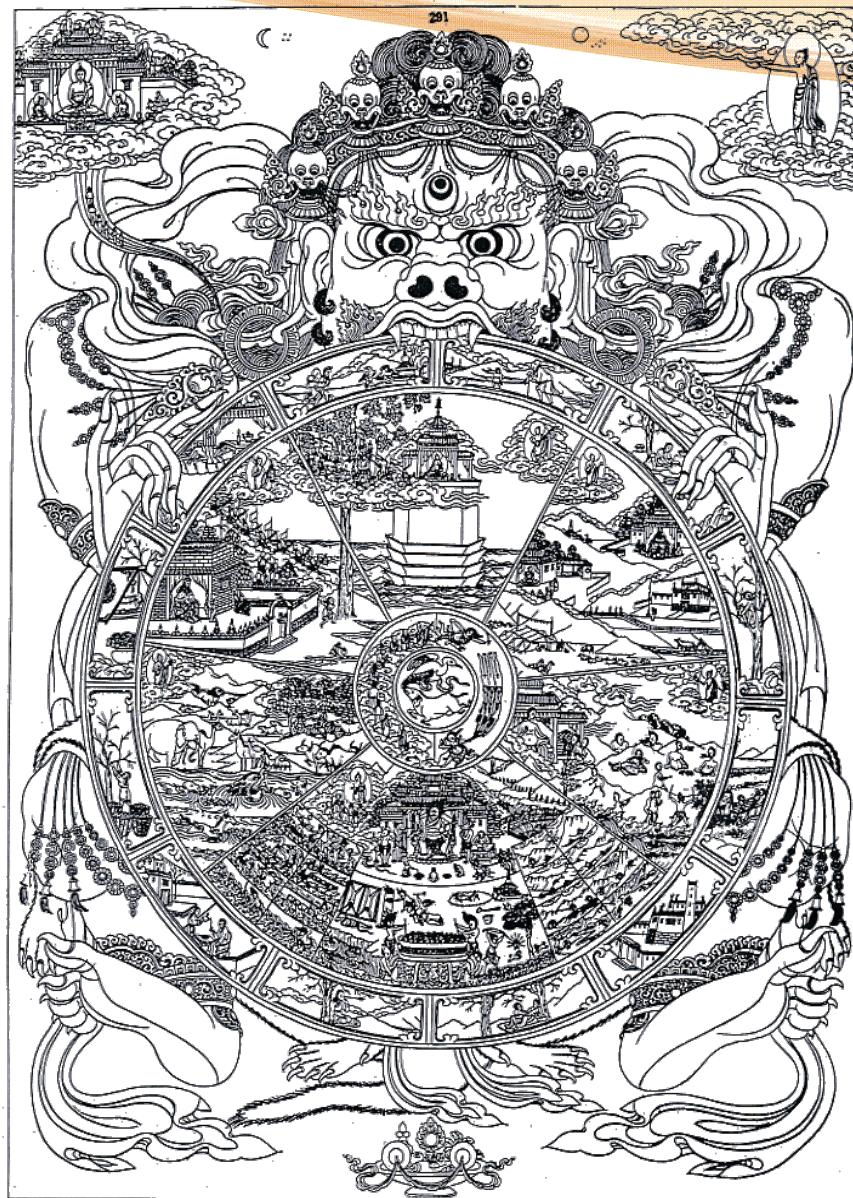


As faculdades mais importantes da  
mente estão enraizadas nas  
experiências emocionais desde o  
começo da vida.



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 “NESCIÊNCIA”

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

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

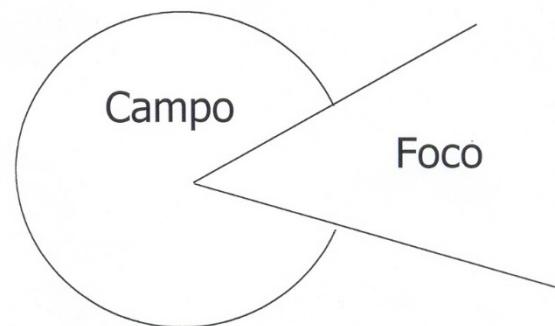
*DVESHA* – aversão, repulsa, sede de vingança frente a experiências penosas. Busca incessante para fugir delas.

*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 पूर्णमदः पूर्णमदि  
 पूर्णात्पुर्णमुदच्यते  
 पूर्णश्य पूर्णमादाय  
 पूर्णमेवावशिष्यते ॥  
 ॐ शान्तः शान्तः  
 शान्तः ॥

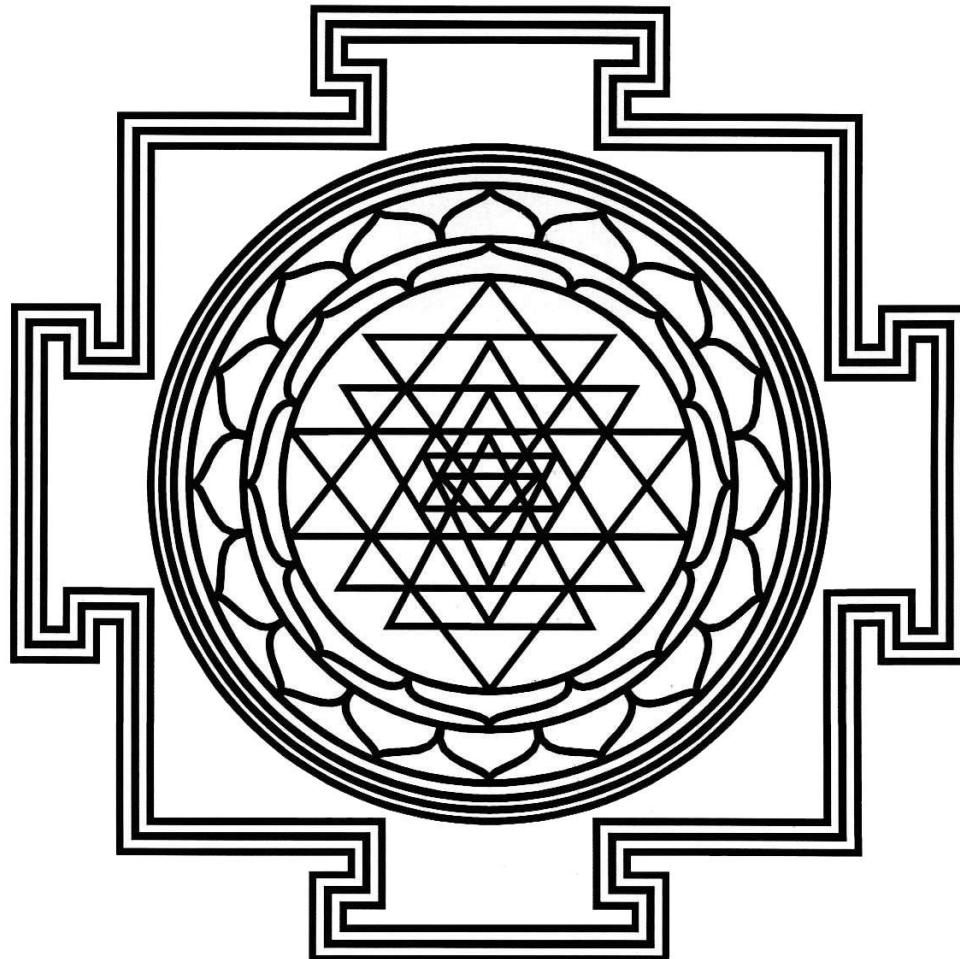
Om Aquilo é Pleno, Isto também é Pleno  
 Daquela Plenitude veio esta Plenitude  
 Subtraindo daquela Plenitude esta Plenitude  
 Resta a Plenitude.  
**Om paz, paz, paz.**



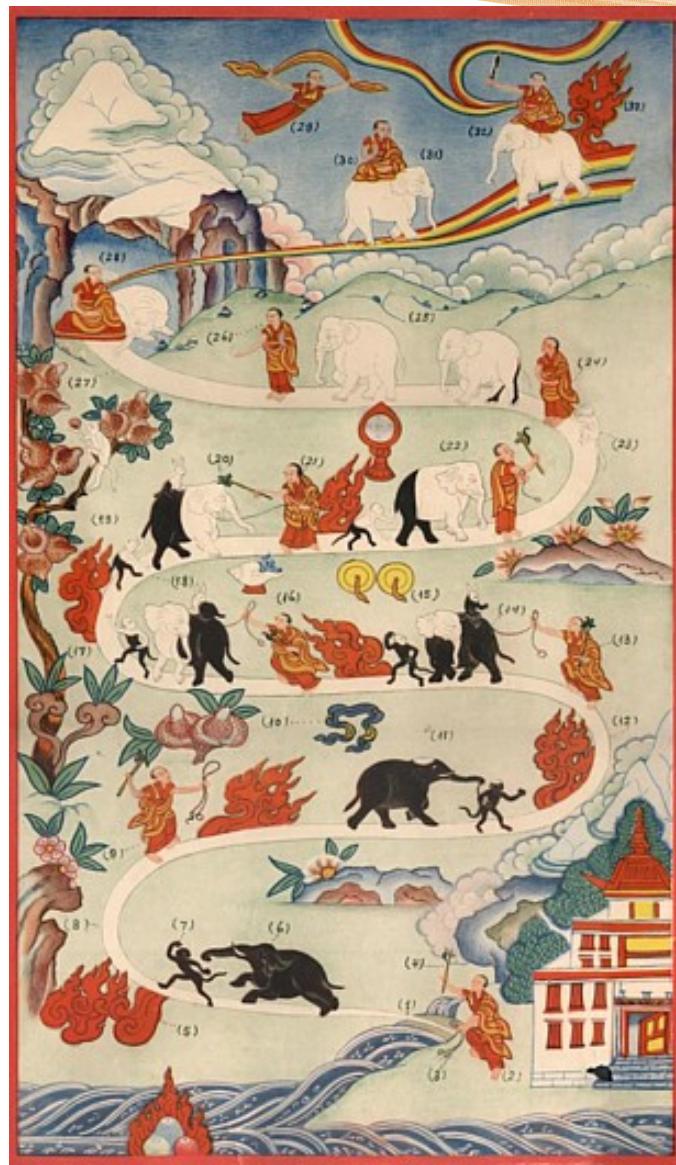
# Imagen

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](http://www.palasathena.org.br)**

**liadiskin@palasathena.org.br**

