Curso de Formação em Yoga

YogaBahia

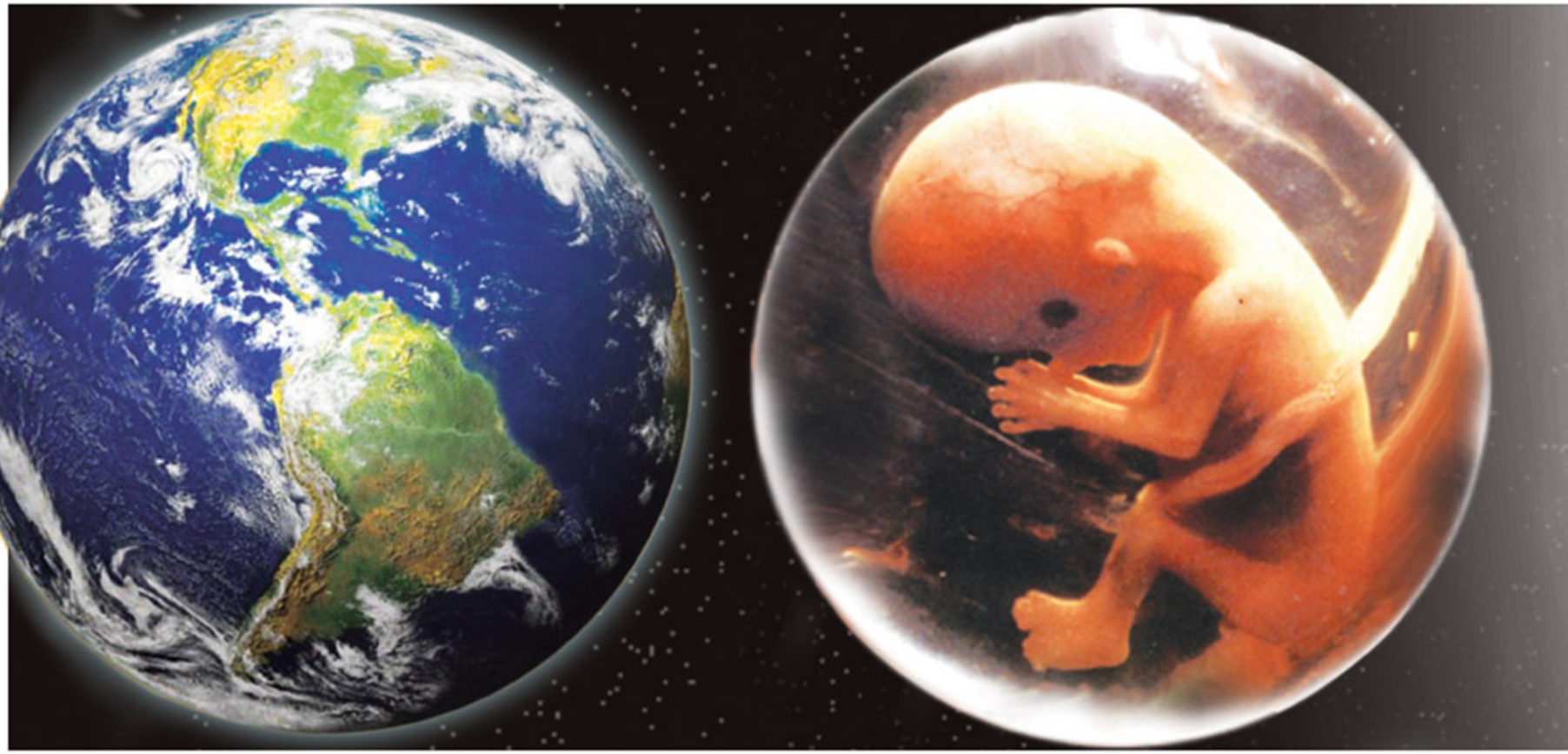
10 e 11 de novembro de 2018

Profa. Lia Diskin

Universo	14 bilhões de anos
Terra	5 bilhões de anos
Vida	2 bilhões e meio
Vertebrados	600 milhões de anos
Répteis	300 milhões de anos
Mamíferos	200 milhões de anos
Antropóides	10 milhões de anos
Hominídeos	4 milhões de anos
Homo sapiens	140 mil a 100 mil anos
Cidade, Estado	10 mil anos
Filosofia	3.500 anos

Edgar Morin

FONTE: *O Paradigma Perdido – a natureza humana*



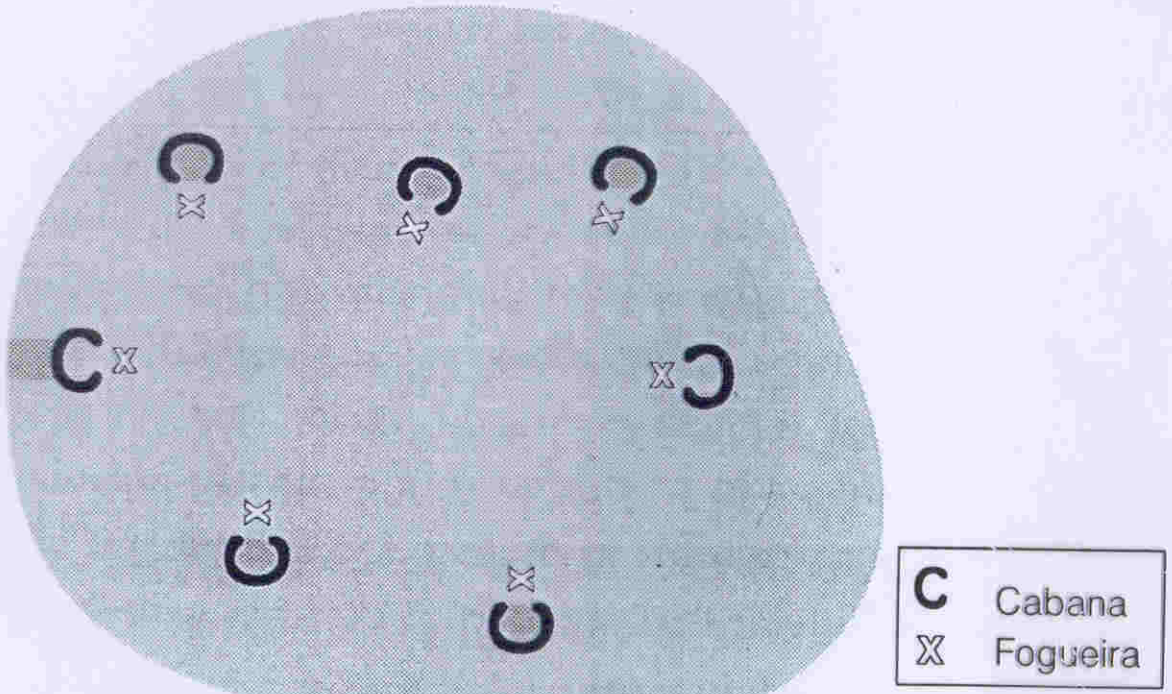
Entre a ordem do cosmos e a
sabedoria biológica,
um projeto inacabado – o humano.

Tradição

Ética

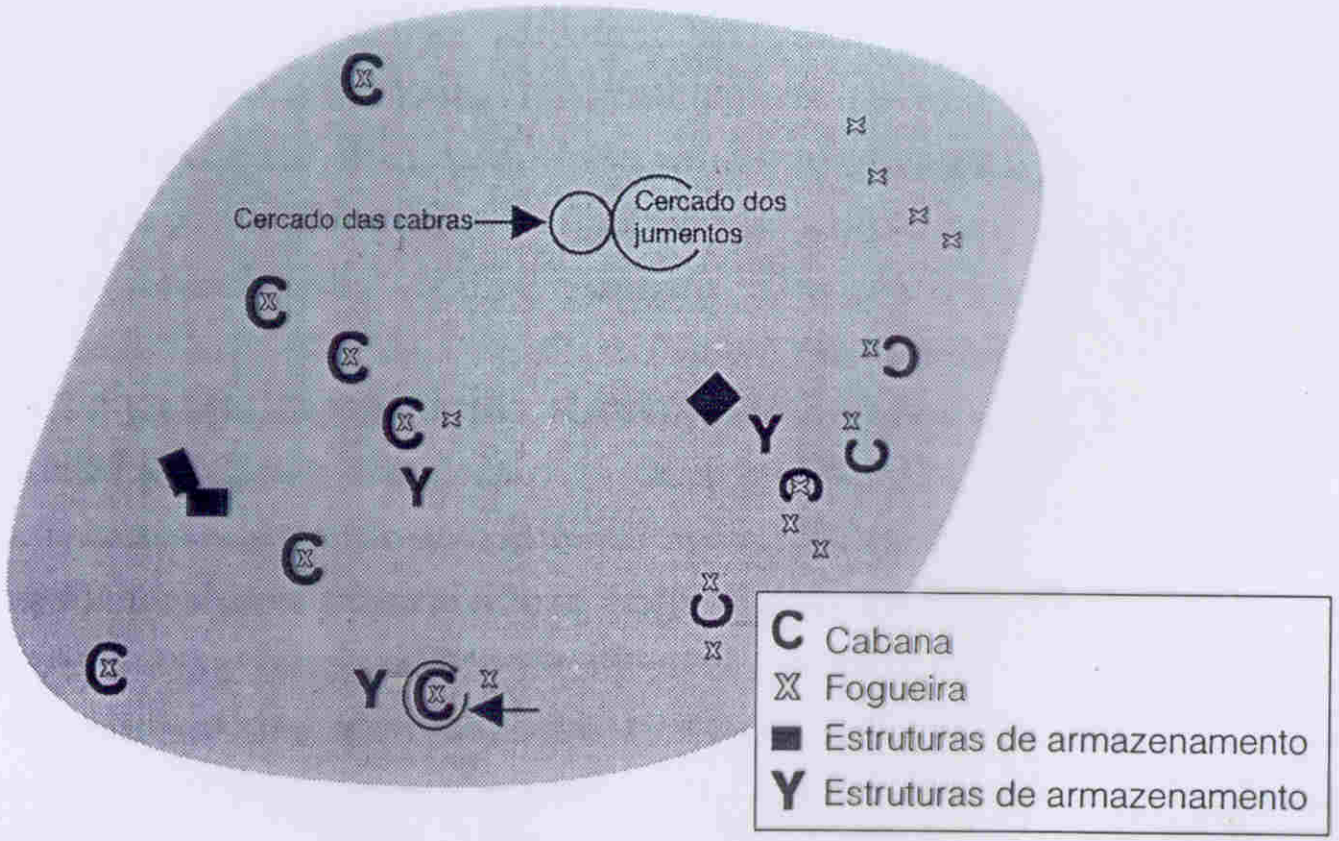
Moral

Figura 1.1 Um acampamento bosquímano de caça em 1944



Fonte: Adaptado de Yellen, 1990 (104). Reeditado sob permissão da *Scientific American*.

Figura 1.2 Um acampamento pastoril bosquímano em 1982



Fonte: Adaptado de Yellen, 1990 (104). Reeditado sob permissão da *Scientific American*.

PALAS ATHENA

***ETHOS* (com eta inicial): morada, habitat, toca de animais, refúgio, ninho, estábulo.**

Pressupõe espaços onde:

1. A sobrevivência está garantida pelas condições naturais que constituem o entorno do organismo;

2. A ameaça à existência por parte de predadores está atenuada;

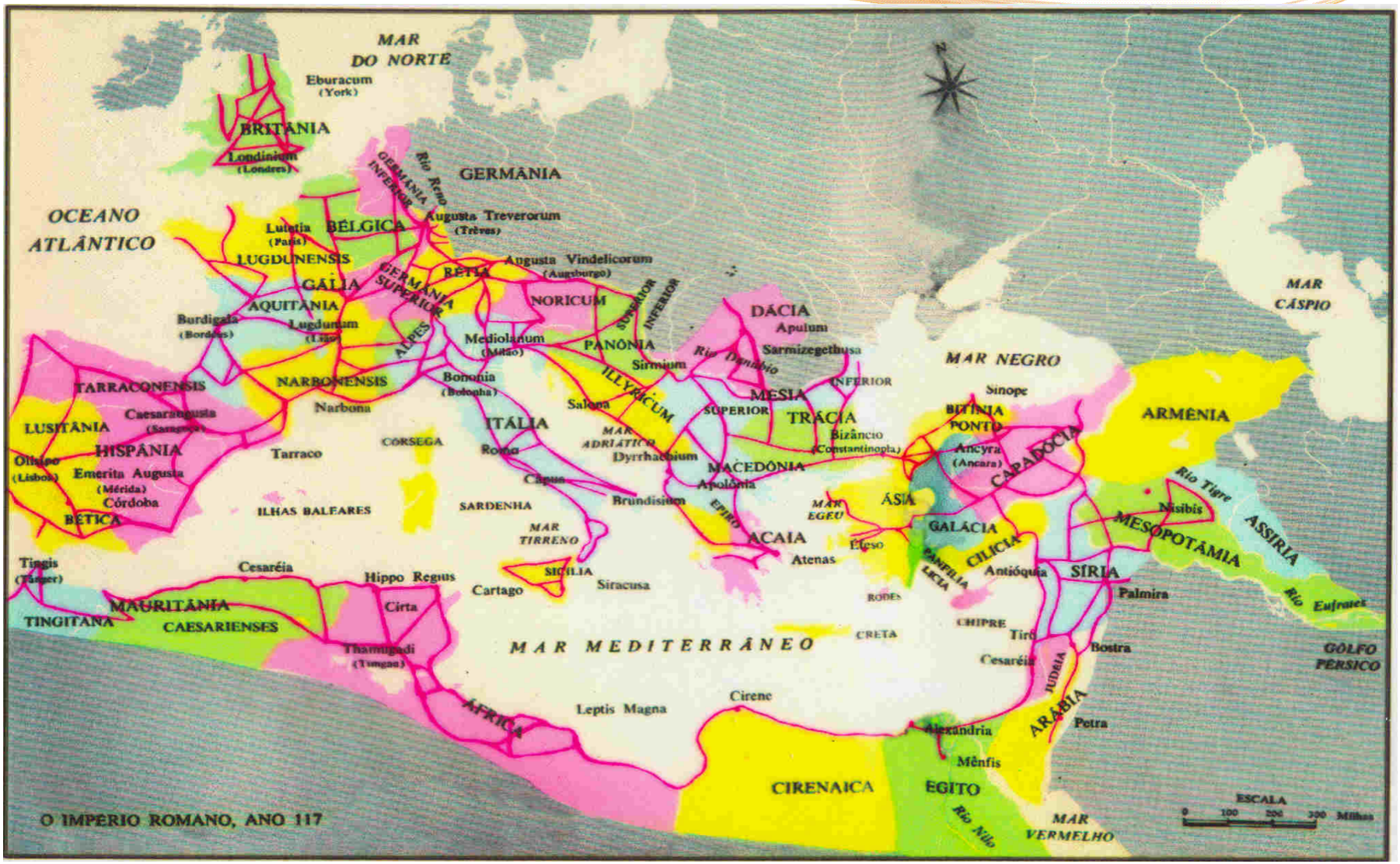
3. Há possibilidades de conforto, segurança e familiaridade com seus pares.

***ÊTHOS* (com épsilon inicial): caráter, hábito, índole, natureza, costume.**

Diz respeito ao comportamento que resulta de um constante repetir-se de atos que visam ao bem comum.

Neste sentido pode-se falar de uma ética normativa (Kant) e de uma ética não-normativa (Espinosa).

A primeira lida com deveres e obrigações; a segunda com as ações e paixões tendo em vista a felicidade.


MAR DO NORTE
Eburacum (York)
BRITÂNIA
Londinium (Londres)
OCEANO ATLÂNTICO
GERMÂNIA
GERMÂNIA INFERIOR
Rio Reno
Augusta Treverorum (Trèves)
Lutetia (Paris)
BÉLGICA
LUGDUNENSIS
GÁLIA
AQUITÂNIA
Burdigala (Bordéus)
Lugdunum (Lião)
GERMÂNIA SUPERIOR
ALPES
RÉTIA
Augusta Vindelicorum (Augsburgo)
NORICUM
SUPERIOR
INFERIOR
PANÔNIA
Mediolanum (Milão)
Sirmium
Rio Danúbio
DÁCIA
Apulum
Sarmizegethusa
MAR NEGRO
MAR CÁSPIO
TARRACONENSIS
NARBONENSIS
Narbona
Bononia (Bolonha)
ILLYRICUM
Salona
MESIA
SUPERIOR
INFERIOR
TRÁCIA
Bizâncio (Constantinopla)
Sinope
BITÍNIA PONTO
ARMÊNIA
LUSITÂNIA
Caesaraugusta (Saragoça)
HISPÂNIA
Olisipo (Lisboa)
Emerita Augusta (Mérida)
Córdoba
BÉTICA
Tarraco
CÓRSEGA
ITÁLIA
Roma
MAR ADRIÁTICO
Dyrrhachium
MACEDÔNIA
Apolônia
Ancyra (Ancara)
CAPADÓCIA
Rio Tigre
Nisibis
ASSÍRIA
MESOPOTÂMIA
Rio Eufrates
ILHAS BALEARES
SARDENHA
Capua
Brundisium
EPIRO
MAR EGEU
ÁSIA
GALÁCIA
Éfeso
PANFÍLIA
LÍCIA
CILÍCIA
Antióquia
SÍRIA
Palmira
Tingis (Tânger)
Cesaréia
Hippo Regius
Cirta
Cartago
MAR TIRRENO
SICÍLIA
Siracusa
ACAIA
Atenas
RODES
CHIPRE
Tiro
Bostra
Cesaréia
JUDÉIA
ARÁBIA
Petra
GOLFO PÉRSICO
MAURITÂNIA TINGITANA
CAESARIENSES
Thamugadi (Timgad)
MAR MEDITERRÂNEO
CRETA
Cirene
Leptis Magna
ÁFRICA
Alexandria
Mênfis
CIRENAICA
EGITO
Rio Nilo
MAR VERMELHO
ESCALA
0 100 200 300 Milhas
O IMPÉRIO ROMANO, ANO 117

***MOR-MORES*: norma, costume, conforme os bons costumes, regra.**

Toda moral é normativa, isto é, determina um repertório de comportamentos, costumes e valores que visam perpetuar uma determinada organização social.

Constitui um sistema fechado, onde não há espaço para o imprevisível, o aleatório e a criatividade.

Conseqüentemente há repetição, conservação e exaltação do passado.

A moral determina a ação conforme as regras, as normas instituídas.

A ética questiona aquilo que funda a moral, analisa as fontes, suas bases e princípios.

É uma reflexão sobre a moral.

Portanto a moral se herda,
ao passo que a ética
se constrói, se conquista.

ÉTICA

Compromisso que se assume voluntariamente

Consentimento livre versus obediência automática

Autoconstrução de si mesmo (práxis)

Vigência de leis internas que fazem menos necessárias as leis externas

Respeito pela inteligência e singularidade de cada criatura humana

A ética é para a vida em sociedade o que as sinapses são para os neurônios.

Dra. Kiram Bedi

A mudança torna-se necessária quando o repertório de valores - direções e significados - já não dá conta da realidade,
ou não promove satisfação
e visão de futuro.

Contradição, pluralidade, indeterminação, aleatoriedade e relativismo encontram-se na raiz de toda mudança.

A democratização das relações interpessoais, institucionais e culturais viabilizam a emergência dos conflitos, entendendo estes como os sinais que evidenciam a presença democrática nas relações.

CONFLITO – DEFINIÇÕES

“O conflito consiste numa distinta percepção de interesses, ou na convicção de que as aspirações atuais das partes não podem ser simultaneamente alcançadas.”

(Escudero Muñoz)

“O conflito e as posições discrepantes podem e devem dar origem a debates, servir de base à crítica pedagógica e, portanto, constituir uma esfera de luta ideológica e articulação de práticas sociais e educativas libertadoras.”

(Escudero Muñoz)

“O conflito é um fenômeno necessário para o crescimento e o desenvolvimento, tanto dos indivíduos quanto das sociedades globalmente reconhecidas.”

(Dan Smith)

“Tudo o que vive é teu próximo.”

Mahatma Gandhi

Nós geramos os mundos que habitamos através da convivência – conosco, com os outros e com a natureza.

Portanto, humanizamo-nos no convívio sustentando reciprocidades

PALAS ATHENA

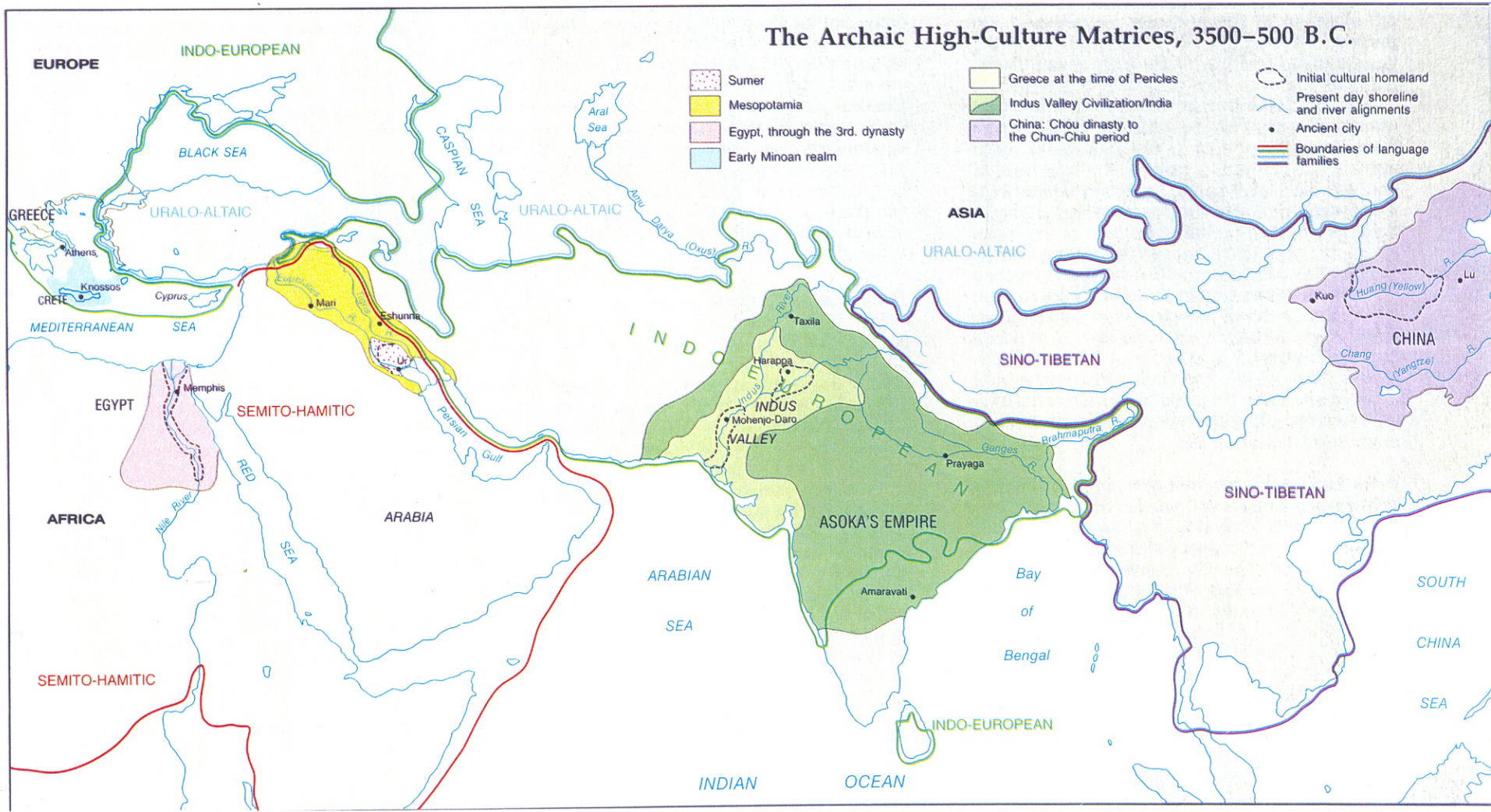
- TRADIÇÃO
- ÉTICA
- MORAL

NEOCÓRTEX
Gobierna el lenguaje,
la cognición, el raciocinio
y los movimientos volutarios.
CEREBRO
LÍMBICO
Gobierna las emociones
relacionadas con el afecto,
la expresión y la mediación
de las emociones, los
instintos y la motivación.
CEREBRO
REPTILIANO
Gobierna la digestión, la reproducción
circulación, respiración y ejecución de
la respuesta "de lucha, fuga o congelamiento"

Vale do Indo, berço do yoga

15: M-1181 A

Mapa da Índia Védica



ÁSIA
Civilização do rio Indo
ÍNDIA
PAQUISTÃO
EQUADOR
Oceano Índico
Rio Tigre
Rio Eufrates
MESOPOTÂMIA
N
Bactriana
Indo
HIMALAIA
Golfo Pérsico
VALE DO INDO
Islamabad
Lahore
Rari
Harappa
PAQUISTÃO
Mohenjo Daro
Indo
Canweriwala
Golfo de Omã
Rakhigarhi
Nova Délhi
Karachi
Rio Saraswati (na Antigaidade)
Dholavira
ÍNDIA
Rann de Kutch
MAR DA ARÁBIA
SUL DA ÁSIA
2600–1900 a.C.
Civilização antiga
Centro urbano
Rota de comércio
Povoamento
Fronteiras e topônimos atuais em cinza
0 km
300
NATIONAL GEOGRAPHIC MAPS
FONTE: MARK KENOYER
RELEVO: JOHN BONNER

OS DHARSHANAS

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 Percepão:

O lugar onde se caminha

PALAS ATHENA

“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.

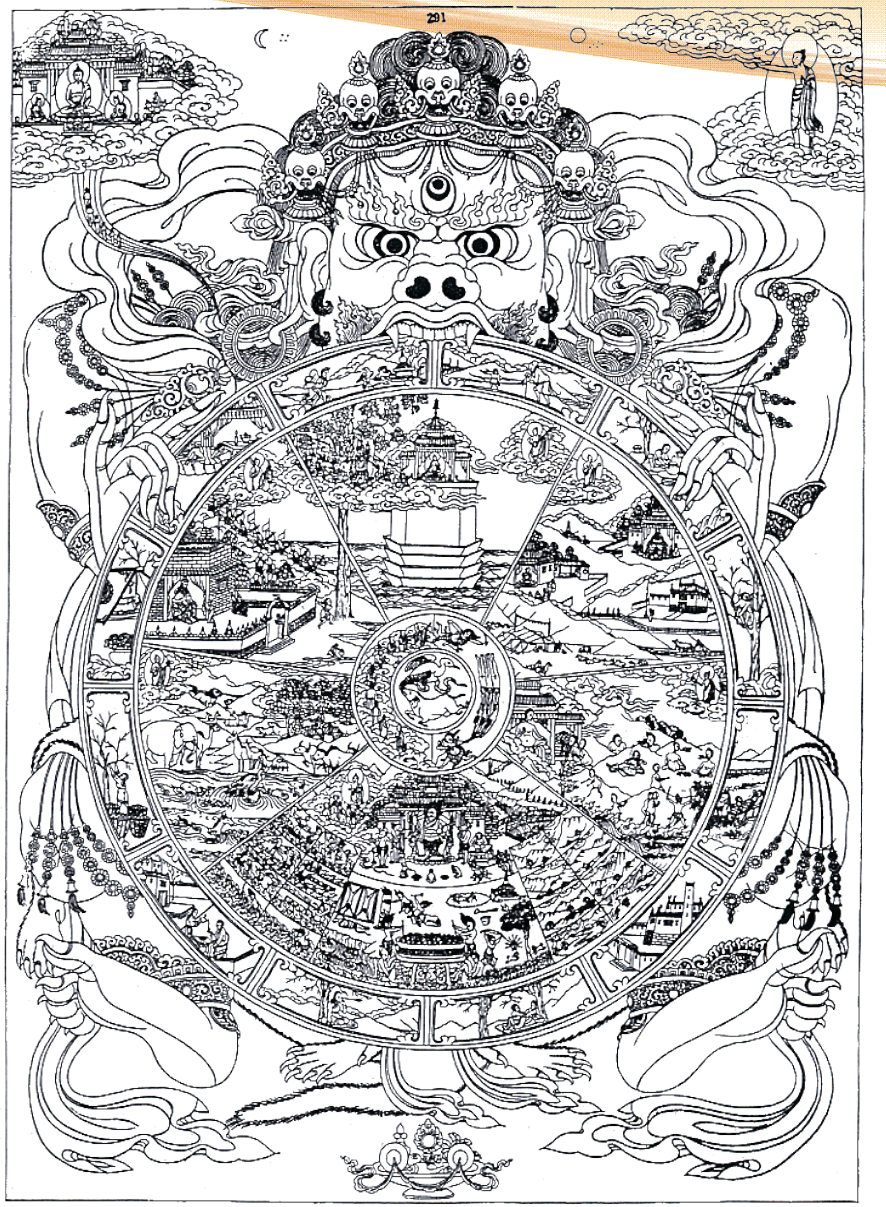
As faculdades mais importantes da mente estão enraizadas nas experiências emocionais desde o começo da vida.

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

PALAS ATHENA



A regulação / educação se opera em três tempos

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

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"

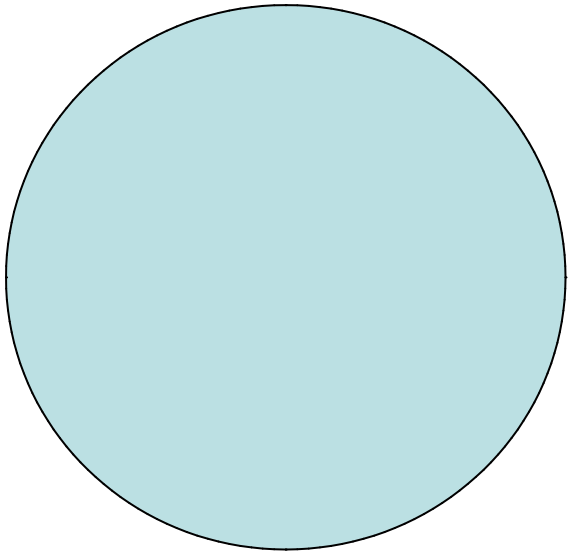
ASMITA – sentimento de individualidade ou ego. Falsa identificação que diante do sucesso provoca enfatuação e, frente ao insucesso, abatimento, depressão.

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

Atenção



Atenção

AGITAÇÃO

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

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.

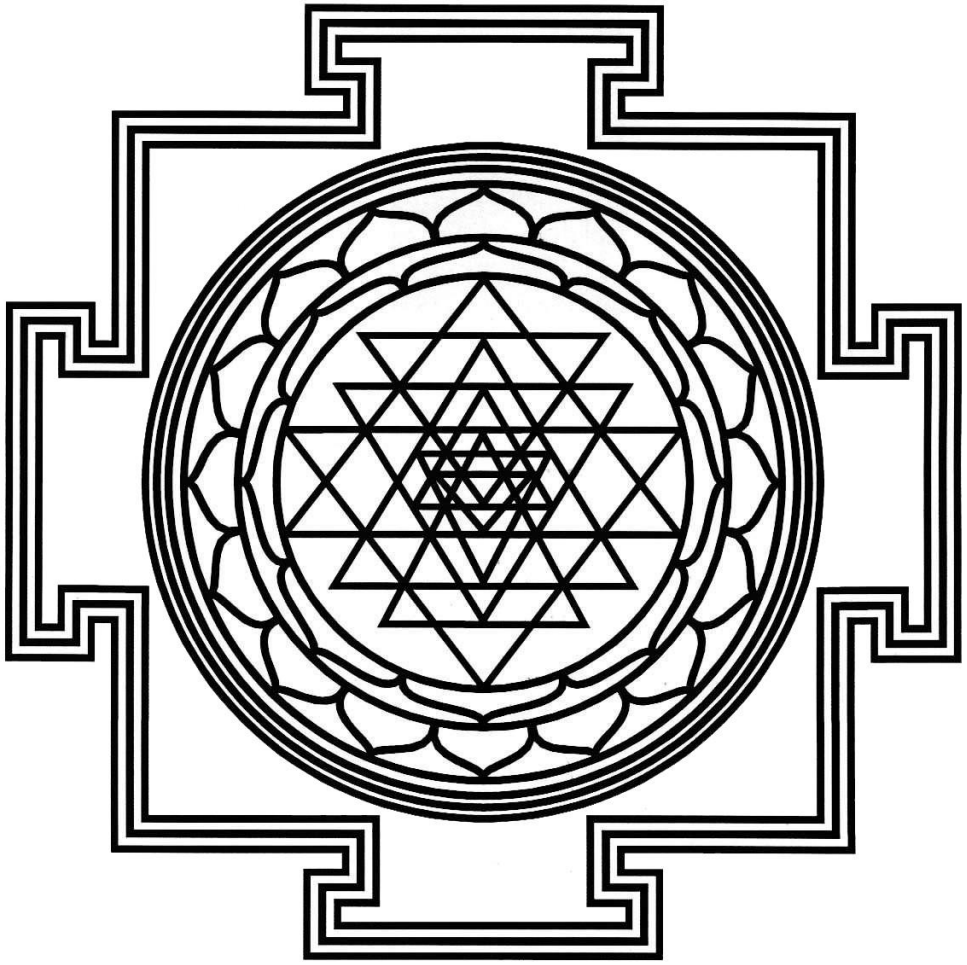
Imagem

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.

THANGKA TIBETANA

SHAMATHA

“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*

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**!

Feliz em estar com vocês!

Profa. Lia Diskin

Associação Palas Athena

www.palasathena.org.br

liadiskin@palasathena.org.br