

Tratamento Yoga

Contribuição de Administrador
03/12/2007

{mosloadposition 009}UM POUCO DA HISTÓRIA DO YOGA (leia-se Yôga)

É muito comum ouvirmos falar sobre "yoga" ou erroneamente "iogoga" como a maioria chama. Notícias em jornais e revistas mostram artistas, intelectuais e o público em geral fazendo diversos exercícios de Yôga. Mas poucos conhecem bem essa técnica milenar de origem indiana e que não tem nada a ver com religião. O Yoga visa o pleno desenvolvimento psicobiológico do ser humano e consequentemente um eterno equilíbrio consigo mesmo e com o universo.

A Índia, local do surgimento do Yoga, se caracteriza por ser um país milenar com raízes culturais e filosóficas muito fortes. Segundo as lendas indianas, o Yoga foi deixado na terra pelos deuses, objetivando acompanhar a evolução do homem e o levando ao pleno desenvolvimento em todos os níveis. Também afloraram com o Yoga os diversos níveis energéticos e sutis do ser humano.

Mitologicamente o Yoga foi cantado nos puranas, fábulas e lendas, onde o deus Shiva ensinava à sua esposa Parvati as técnicas do Yôga.

Estando este à beira de um rio, um peixe viu fazendo asanas do Yoga (posições psico-físicas) e passou a imitá-lo. Devido a isso, evoluiu tanto que deixou de ser peixe e tornou-se homem para que estes tivessem evoluído energeticamente.

É atribuída a Pantanjali a codificação do Yoga, no final do terceiro século antes de Cristo. Por isso o Yoga é anterior a Pantanjali, haja vista que tinha sido citado nos Vedas e nos Shastras anteriores mais antigos. Pantanjali somente editou e corrigiu as tradições doutrinárias e técnicas do Yoga, criando um sistema filosófico denominado de Darshana, iniciado na Índia e depois divulgado em todo o mundo.

Podemos afirmar que o Yoga é a separação das ondas mentais ou que este é o objetivo maior desta arte. Pois tudo tem início quando existe a separação dos pensamentos e praticamente passa a desfrutar do controle da mente, da plena saúde, controle da vontade e modificações benéficas da psique. Havendo uma elevação espiritual e uma plena evolução da consciência absoluta e incondicionada. Sendo isto, segundo os indianos, o estado de "Mente", etapa final da MEDITAÇÃO. O TERMO

Por ser uma palavra de origem Sânscrita e gênero masculino, devemos sempre dizer o Yoga e nunca a Yoga. Sendo erro também escrever Yoga com "iog", ou seja, ioga. Isto ocorreu devido a uma adaptação errada em nossos dicionários que coloca Yoga no gênero feminino e escrito com "iog". Portanto, o correto é Yoga, no gênero masculino e com a letra "o" no início. O SIGNIFICADO

A palavra Yoga tem raiz Sânscrita "yuj" que significa unir. Graças a isso traduzimos a palavra Yoga como união. Devendo o praticante Yôga aspirar três estágios:

- União consigo mesmo.
- União com os demais seres.
- União com o absoluto.

Partindo destes princípios observamos que Yôga tem como finalidade dar ao ser humano um completo bem estar consigo mesmo e com os demais seres do universo, resultando na plena saúde global. O Yoga leva a dois pontos: objetivo (união) e método (unificação). REGRAS PARA PRATICAR O YÔGA

- O melhor horário para praticar Yôga é pela manhã, bem cedo, ou no final da tarde;
- Estar ao ar livre ou em um local bem ventilado e mais aberto possível;
- Práticas à meia luz são muito boas;
- Usar pouca roupa ajuda na respiração e deixa o corpo livre para os movimentos. Deve-se, também, usar roupas folgadas e de cores claras;
- Não fazer uso de materiais sintéticos, relógios, celulares e objetos de metal;
- Praticar com o estômago vazio;
- Tomar banho 15 minutos antes da prática, ou depois de algum tempo, nunca em seguida;
- Não praticar em excesso. No início, uma hora é suficiente;
- Ter regularidade na prática (mesmo horário todos os dias) é fundamental;
- Evitar o uso de drogas, fumo ou bebidas alcoólicas.

MANTRA OM

Mantra "Energia mística dos sons na língua dos deuses. O OM é um dos

mantras mais importantes, pois ele contém o princípio da criação e da conservação. O som do "Om", quando mentalizado e vibrado, é considerado símbolo do poder da mais alta frequência energética.

Vishnu, deus responsável pela manutenção do universo.
(Vishnu de parvati; Uttar Pradesh; século V). {mosloadposition 006}