Primeiros passos: o que é Yoga?

escrito por Triada

Ao entender as raízes teóricas yogues, você adquire as ferramentas necessárias para a prática correta e eficiente. A seguir, a professora Christiane Ceron compartilha ensinamentos fundamentais sobre essa filosofia milenar

Para atingir qualidade na prática do yoga, é interessante e de muito valor a compreensão de alguns conceitos e significados referentes à estrutura filosófica e utilitária da tradição yogue. Primeiro, o que é yoga? O que o yoga nos oferece para viver melhor?

O yoga é um dos seis sistemas do pensamento indiano (darsanas) de origem védica.

Como um ponto de vista ou modo de ver o mundo, o yoga propõe um corpo de ensinamentos para melhor nos conhecer, a partir do desenvolvimento de um olhar interno. Com a prática do yoga encontramos instrumentos necessários para atingir nossa meta, constantemente aprendemos a lidar com as consequentes transformações inerentes ao caminho espiritual. O próprio processo de evolução que envolve mudança e movimento é yoga.

A palavra yoga significa “união, junção, amarrar os cordões da mente”, ou seja, direcionar a atenção, focar para criar uma intenção e manifestar a realização.

O trabalho de atenção na ação é que nos traz a melhoria na nossa vida diária. A concentração sustenta a presença em cada ato, em cada momento de movimento. A consciência de cada tarefa nos liberta dos hábitos, da repetição nos proporcionando um vislumbre renovado da ação e suas consequências.

No sentido mais profundo, yoga nos remete que somos um com o divino, nos ensina uma aproximação harmônica com uma força superior universal, maior do que a nossa realidade. Com o estudo e o entendimento do yoga percebemos que podemos aprimorar nosso comportamento, atitudes, relacionamentos, saúde e busca espiritual.

Primeiros passos

Veja algumas qualidades fundamentais para encontrar a essência do yoga na simplicidade da prática e da vida.

• Comece de onde você está. Entregue-se ao momento presente.

• Cada passo deve ser gradual e nos levar para a direção certa (vinyasakrama).

• Observe as necessidades individuais e a longo prazo.

• Para práticas com o corpo, aprenda sobre o sentido dinâmico e estático do asana (postura), sobre as posturas de compensação (contraposturas) e, especialmente, sobre a respiração integrada à ação.

• Busque leveza e suavidade, junto com firmeza e sustentação. Busque entrega ao momento e gratidão a cada conquista.

Christiane Ceron é professora, coordenadora do projeto Escola de Yoga, do Espaço Rever, e bailarina de dança clássica indiana no estilo Odissi.