

Introdução

Para despertar o amor próprio precisamos primeiramente olhar para os nossos traumas. Nossas feridas mais profundas. Olhar e acolhê-las. Entender que é a partir daí que conseguimos sanar as dores que nos mantêm presos ao drama da vida cotidiana.

Quando falo de trauma, me refiro especialmente aos traumas de desenvolvimento, que estão ligados a passar por situações em que nossas necessidades básicas não foram atendidas ou foram negligenciadas, durante a fase em que o nosso cérebro estava em desenvolvimento.

Para trabalhar com trauma há dois caminhos:

- (1)** entender como eu me sinto, reconectando com o momento presente, aqui e agora, através das sensações no corpo, através de práticas somáticas ou de Yoga com consciência sobre o trauma;
- (2)** entender como eu penso, através da cognição e práticas como a psicoterapia.

As práticas de Yoga com Consciência sobre Traumas são profundamente comprometidas com o empoderamento dos alunos e não em dizer o que eles devem fazer com os seus corpos.


Uma prática com consciência sobre traumas oferece escolhas e a gradual retomada do poder sobre os seus próprios corpos, para então adentrar os campos sutis.

Como?

No Yoga com Consciência sobre Traumas, a abordagem é de baixo para cima, isto é, focando primeiro na reconexão e presença no corpo.

Ao começar a suavizar os sintomas causados pelo trauma podemos, então, explorar os corpos mais sutis, para trabalhar num fortalecimento do ser, em todas as dimensões.





Isso ajuda a criar interocepção, que é uma percepção da interação entre o corpo e a mente. Que por sua vez, auxilia na diminuição dos hormônios do estresse liberados no corpo e aumenta a plasticidade do cérebro, onde a rede de neurônios se recompõe e reorganiza.

Tudo no seu tempo

O trabalho com pessoas que vivenciaram traumas é longo e varia de pessoa para pessoa. No entanto, com empatia e compreensão, dando a escolha de como mover o seu corpo e ajudá-las a permanecerem presentes, percebendo sensações no corpo, podemos preparar práticas que integrem e acolham cada experiência.

Com o tempo, a pessoa vai se reconectando com o seu próprio corpo, voltando a ser "amigo" dele e o vendo como um recurso para o seu próprio caminho de cura.

Para quem é este livro:

Este livro é para qualquer pessoa que esteja disposta a olhar para as suas próprias feridas e traumas, num caminho de reencontro com o seu corpo, de autoconhecimento e cura. Homens, mulheres, independente de idade, raça ou religião.

Meu trabalho é especificamente para mulheres e, por isso, muitas vezes quando escrevo sinto que estou conversando com elas.

Mas, se você não é mulher e chegou até aqui, sinta-se acolhido para trilhar essa jornada comigo.

As ferramentas apresentadas aqui podem ser usadas por praticantes de qualquer religião. Lembrando que o Yoga não é uma religião e, sim, uma filosofia de vida que propõe um reencontro consigo mesmo.

Este livro apresenta informações com base na filosofia oriental e não substitui acompanhamento médico. Quanto mais seguro você estiver, melhor.

PEÇA AJUDA

Se você está passando por experiências de violência doméstica, abuso de qualquer forma, busque ajuda. Você merece respeito e amor.

Convite deste livro

Te convido a realizar esta jornada de coração aberto. Escolha um momento tranquilo do dia e um lugar silencioso para sentar e ler.

Te convido a manter uma mente aberta e, quem sabe permitir-se mergulhar dentro de si mesma, observando sempre os limites daquilo que é confortável para você hoje.

No final de cada capítulo, há uma sugestão de prática. Por isso, comece a jornada preparada.

Proponho que você separe um caderno bonito, canetas, canetinhas coloridas, adesivos (o que quiser), para ir escrevendo, não só os exercícios propostos, mas também qualquer insight que venha durante a leitura.

Te convido a permitir que a sua criatividade flua.



Escrever é profundamente terapêutico e é uma excelente ferramenta de conexão consigo mesma, expressando a sua autenticidade através de palavras ou desenhos.

O caminho para despertar o amor próprio é único e extremamente individual, mas passa sobretudo pelo olhar sem filtros para dentro de si mesmo.

Vamos juntas explorar um pouquinho deste amplo universo que é o Yoga para tentar ver, enxergar e se desidentificar das experiências que nos machucaram.

A proposta desde ebook é apresentar algumas ferramentas que possam ser utilizadas por você, de forma autônoma, no seu dia-a-dia.

Um pequeno mapa para dar início (ou continuidade) à sua jornada de autoconhecimento.

Seja bem-vinda!



Autora



Olá!
Estou muito feliz que você comprou este livro!!
Já que vamos trilhar um caminho profundo e complexo juntos, gostaria que você conhecesse um pouquinho mais de mim e da minha história.

Meu nome é Deborah, sou escritora, mãe solo, sobrevivente de um relacionamento abusivo e criadora do Yoga com Consciência sobre Traumas e Yoga para Sobreviventes de Relações Abusivas. O Yoga faz parte da minha vida desde 2008, quando fiz uma viagem de quase dois anos para a Índia, numa imersão nos ensinamentos do Yoga e na cultura indiana.

Jornalista de formação, escrevi meu primeiro romance, Sol Oriental, após essa viagem, um livro de ficção sobre o desabrochar que vem de uma viagem até a Índia, com aprendizados, portais intergaláticos e algumas aventuras.

Trabalhei na editora Yoga Integrativa por 5 anos, editando e traduzindo materiais de estudo, lado a lado com Joseph Le Page, um dos fundadores dessa metodologia de Yoga.

Participei de cursos e retiros, e fiz a Formação de Professores de Yoga Integrativa, no Centro de Yoga Montanha Encantada (Garopaba/SC), aprimorando e refinando cada vez mais o meu estudo e prática.

Na minha própria busca para curar traumas e sequelas deixadas pela experiência de relações não saudáveis, encontrei no Yoga um caminho de transformação e cura.

Fiz formação em Trauma-Sensitive Yoga no Center for Trauma and Embodiment Yoga Program (Estados Unidos), recebendo as ferramentas para integrar práticas com consciência no trauma nas aulas de Yoga.

Também sou formada em Theta Healing e acredito na integração das ferramentas para o processo individual de cura de cada um.

Hoje busco, através dos meus textos, aulas de Yoga e meditações, trazer autoconhecimento e amor próprio para os meus leitores e alunos, numa jornada interior que é individual, profunda e necessária.



“

OM NAMAH SHIVAYA

Este mantra indiano expressa uma reverência ao deus Shiva, a busca por um despertar perante o Ser divino que existe dentro de cada um de nós. Shiva é a fonte de sabedoria e de conhecimento absoluto.

A tradução seria:

**"Eu invoco, honro e me curvo
ao meu Ser interior"**

01

O que são os chakras?

02

Tantra

03

O que é a Kundalini?

04

A Cura pelos Chakras

ÍNDICE

ÍNDICE

05

Limites saudáveis

06

Ser digna de amor

07

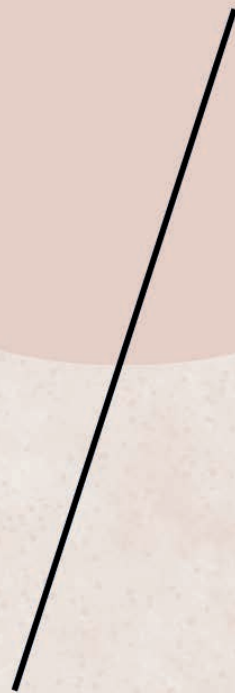
Meditações para
despertar o amor próprio

BÔNUS

01



C A P Í T U L O



01