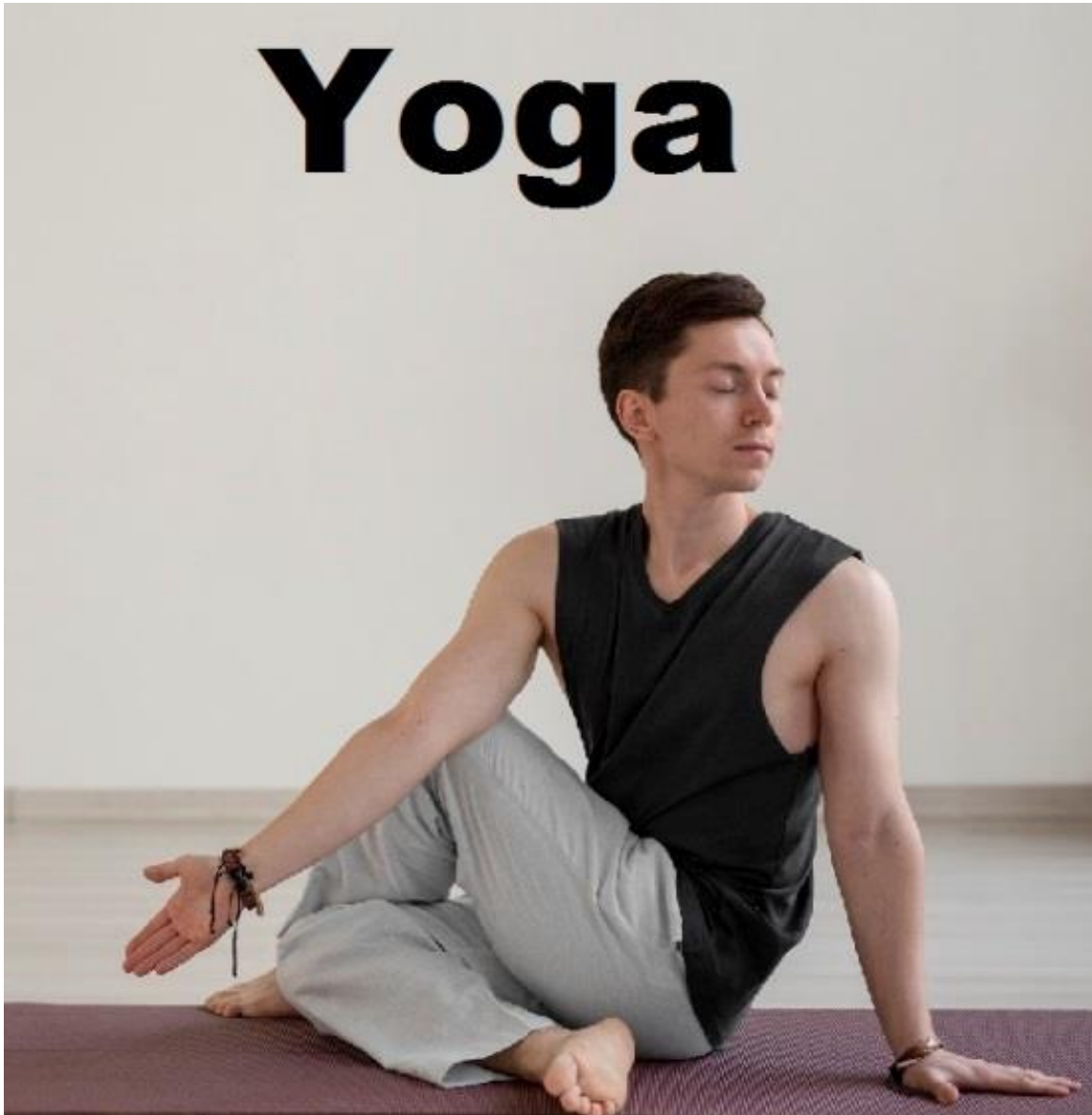


Yoga O Espírito e a Prática de mover-se para a Quietude

Yoga



O Espírito e a Prática de
mover-se para a Quietude

Yoga

O Espírito e a Prática de mover-se para a Quietude

POR: Jideon Marques

Copyright © 2022 por Jideon Marques. Todos os direitos reservados.

Licença e Copyright

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

A Prática do Yoga

O objetivo do yoga é facilitar o profundo relaxamento interior que acompanha o destemor. A libertação do medo é o que finalmente precipita o pleno florescimento do amor. Nesse estado, você amará o que vê nos outros, e os outros o amarão por ter sido visto. Essa é a percepção suavizada do mundo que o yoga promove.

Portanto, os benefícios aparentemente simples resultantes da prática regular de yoga podem mudar sua vida de maneiras muito profundas. Não subestime o valor de ser equilibrado, centrado e coordenado, de ser forte e leve, de ser mais flexível, sem dor, experimentando os sentimentos subsequentes de invisibilidade ou transparência e de ser mais sensível. . . .

A ioga o tornará sensível à quietude, à presença, ao silêncio, à paz de Deus. Essa profunda quietude interior está no centro do seu ser. É a base, a alegria do seu ser. A paz radiante que você experimentará é o que acontece naturalmente quando a energia criativa de Deus pode fluir através de você sem obstruções.

Obrigado por adquirir este eBook.

Conteúdo

INTRODUÇÃO

PARTE UM

1 CALMA

A paz dentro de você

Ioga

Níveis de Quietude

Como começar

Contando para trás

Consciência da Respiração

Voltando ao Centro

2 O NÚCLEO DA BONDADE

Coração Respirando

Respiração Cardíaca Expandida

Quem sou eu?

3 POR QUE IOGA?

Equilíbrio, Força e Flexibilidade

Sensibilidade e Autoconfiança

Amar

Auto-realização

Espelho olhando

Olhando com um amigo

Contato visual durante o dia

ah

Sensibilidade

Praticando a Presença

4 COMO É?

PARTE DOIS

5 FUNDAMENTOS DO ASANA

Blocos de construção do Asana

6 O VENTO ATRAVÉS DO INSTRUMENTO

Respiração Ujjayi

Empurre e ceda

Guiado por dentro

Equilíbrio

Interesse, atenção e prazer

Como fazer isso

Preparação para respiração

Respiração em Posturas

Como combinar respiração e movimento

Orquestrando o tom

7 LINHAS DE ENERGIA

seu centro

Linha de energia de braço único

Atual

todo o seu corpo

8 JOGANDO NA BORDA

Intensidade e Dor

Bordas Mínimas e Máximas

Limites, Respiração e Totalidade

PARTE TRÊS

9 OS ASANAS

A ABERTURA

1. Sente-se em silêncio primeiro

2. Postura do Gato ou Bidalasana

POSES EM PÉ

3. Pose da Montanha I e II ou Tadasana I, II

4. Alongamento Lateral em Pé ou Ardha Chandrasana I

5. Postura da Árvore ou Vrksasana

6. Dobra para a frente em pé ou Uttanasana

7. Postura do Cachorro ou Adho Mukha Shvanasana

8. Pose do Triângulo ou Trikonasana

9. Alongamento lateral do joelho dobrado ou Parshvakonasana

10. Postura do Guerreiro I ou Virabhadrasana I

11. Postura do Guerreiro II ou Virabhadrasana II

12. Postura da Meia Lua ou Ardha Chandrasana II

13. Postura da Pirâmide ou Parshvottanasana

14. Pose do Triângulo Revolvido ou Parivrrta Trikonasana

15. Dobra para a frente com a perna aberta em pé ou Prasarita Padottanasana

16. Fluxo da postura em pé

SAUDAÇÕES AO SOL

17. Saudações ao Sol ou Surya Namaskar I, II, III

OMBROS E QUADRIL

18. Alongamentos de ombro

19. Postura do Lótus ou Padmasana

BACKBENDS

20. Postura do Herói ou Virasana

21. Postura do Herói Reclinado ou Supta Virasana

22. Postura do Gafanhoto ou Shalabhasana

23. Postura da Cobra ou Bhujangasana

24. Postura do Arco ou Dhanurasana

25. Postura do Pombo com uma Perna ou Ekapada Rajakapotasana

26. Postura do Peixe ou Matsyasana

27. Postura do Camelo ou Ustrasana

28. Postura do arco voltado para cima ou Urdhva Dhanurasana

CURVATURAS PARA A FRENTE

29. Dobra para frente sentada ou Paschimottanasana

30. Cabeça para a postura do joelho ou Janu Shirshasana

31. Meia dobra de lótus para frente ou Ardha Baddha Padma Paschimottanasana

32. Série de Alongamento de Perna Reclinada ou Supta Padanagushtasana

33. Virada para cima com a perna aberta dobrada para a frente ou Urdhva Mukha Upavista Konasana

34. Dobra para a frente com a perna aberta ou Upavista Konasana

35. Postura do Sapateiro ou Baddha Konasana

36. Pose de abertura ou Hanumanasana

INVERSÕES

37. Headstand ou Shirshasana

38. Parada de Ombros ou Sarvangasana

TORÇÕES

39. Postura do laço fácil ou Pashasana

40. Sage Twist ou Marichyasana

41. Rishi Twist I & II ou Bharadvajasana I, II

42. Meia Torção de Lótus da Perna Estendida ou Parivrrta Ardha Padmasana

43. Torção Reclinada I e II ou Supta Parivartanasana I, II

POSES FINALIZADAS

44. Pose de Relaxamento ou Shavasana

45. Termine a sessão sentado em silêncio

PARTE QUATRO

10 MEDITAÇÃO

A prática

Sinta a energia da qual você é feito

Ouçã mentalmente interiormente como se estivesse esperando para ouvir uma mensagem

Quando você acabar

11 ESCUTANDO PARA ORIENTAÇÃO

A Prática da Sabedoria Espontânea

A Perspectiva Aérea

A Técnica Divina

Sei que você não sabe

Peça orientação interiormente e ouça uma resposta

Atreva-se a fazer o que for solicitado a fazer

De manhã

Durante o dia

Solicitando esclarecimentos

12 LEMBRE-SE DE LEMBRAR

Intuição e Vozes Múltiplas

Ouvindo na corrida

Antes de dormir

13 A PRÁTICA REAL

APÊNDICE - ROTINAS DE IOGA

Introdução

Meu palpite é que, se você também aprender a meditar e fazer ioga e parar ocasionalmente ao longo do dia para ficar quieto, respirar, relaxar e sentir a energia ou força vital dentro de você e ao seu redor - a força vital que deve estar em você para que você exista - que você também sinta a alegria palpável da "união com o Infinito" - yoga. A palavra yoga significa jugo ou união. E você se sentirá curado, renovado, forte na mente e no corpo, e sua vida terá um novo significado e novas direções gratificantes pelas quais você não é pessoalmente responsável. Vale a pena o pequeno esforço necessário.

Este livro é um manual de instruções. Trata especificamente de como praticar ioga, como meditar e a arte de ouvir interiormente em busca de orientação. É um livro de instruções cercado de filosofia que, esperançosamente, torna o método mais relevante. Ele contém o que aprendi ao longo dos anos.

Gostei muito de escrever este livro. Demorou muito, mais de dez anos, mas adorei cada momento difícil, simples, frustrante e fluido. Foi um tremendo aprendizado para mim. Achei que sabia o que ia escrever quando comecei. Mas quanto mais eu escrevia, mais eu aprendia. E quanto mais aprendia, mais mudava de ideia, até que, finalmente, surgiu a clareza. O principal desses aprendizados foi a percepção de que o Conhecimento acontece, que a revelação intuitiva espontânea flui para a sua mente, quando você presta atenção interiormente, é receptivo e escuta. O tema ou técnica da ioga, portanto, e de fato o tema deste livro, é mover-se para a quietude a fim de ser guiado por dentro e, então, ser suficientemente corajoso e disposto, fazer o que o interior está levando a fazer - mesmo quando você não consegue explicar seu comportamento para si mesmo ou para os outros. Dessa forma, você será uma presença inspirada, inspiradora e significativa. Espero que gostem do livro.

CALMA

A paz dentro de você

Imagine um pião. A quietude é como um pião perfeitamente centrado, girando tão rápido que parece imóvel. Ele aparece assim não porque não está se movendo, mas porque está girando a toda velocidade.

A quietude não é a ausência ou negação de energia, vida ou movimento. A quietude é dinâmica. É movimento sem conflito, vida em harmonia consigo mesma, habilidade na ação. Pode ser experimentado sempre que houver uma participação total, desinibida e sem conflito no momento em que você está - quando você está presente de todo o coração em tudo o que está fazendo.

Para a maioria de nós, porém, na maior parte do tempo, nossas vidas não se assemelham a um pião perfeitamente centrado, girando tão rápido que parece imóvel. Nossas vidas são mais como um pião em um giro um tanto selvagem, errático e caótico. Sabemos que estamos vivos porque pelo menos ainda estamos girando, mas não estamos perfeitamente centrados e não estamos girando nem perto da velocidade máxima. Não temos tanta energia quanto gostaríamos, não estamos experimentando tanta vitalidade quanto poderíamos, nem estamos experimentando a paz da quietude ou a alegria de ser.

A quietude, portanto, é um estado de energia mais elevado do que estamos acostumados. Isso ocorre porque raramente somos sinceros ou livres de conflitos sobre qualquer coisa. Quando você não é sincero, quando prefere estar em outro lugar do que onde está, partes de você se fecham e começam a não participar. A circulação de sua energia torna-se restrita e a força vital criativa é incapaz de fluir através de você sem impedimentos. Seu fluxo de energia, a quantidade de força vital que flui através de você, começa a diminuir. A fonte da energia não diminui, mas sim a quantidade que flui através de você. Isso leva a problemas de saúde, baixa energia, baixa vitalidade, falta de entusiasmo, depressão, frustração, infelicidade e sofrimento. Nada disso parece bom.

No entanto, quando você é sincero em relação a alguma coisa, quando está onde deseja estar e participa plenamente do momento em que está — às vezes entusiasmado, às vezes tranquilo —, você experimenta uma nova sensação de vitalidade. Você experimentará uma onda de energia, vigor renovado. Isso não ocorre porque há realmente um aumento na energia, mas porque você não a está restringindo tanto. Agora há um melhor fluxo de energia. Há menos conflito, menos atrito, menos vontade de não estar onde você está e, portanto, para você, haverá a experiência de mais energia.

Isso ocorre sempre que você não está tentando girar no sentido horário e anti-horário simultaneamente. Girar em direções opostas acontece quando você age de acordo com desejos opostos, quando está em conflito sobre o que está fazendo, não é sincero - é verdade, isso ocorre na maioria das vezes. A quietude acontece quando você relaxa por dentro e está em harmonia consigo mesmo.

Este é o ponto: quando você experimenta a si mesmo em quietude - isto é, quando você dá toda a sua atenção para experimentar a verdade sobre você - você experimentará a paz dinâmica, calma e livre de conflitos da energia vital abundante e perfeitamente centrada. Essa paz primorosa dentro de você é, na verdade, a experiência de Deus, ou a harmonia da unidade sentida dentro de você como você. É como Deus está experimentando a si mesmo agora e sempre. É o tom de sentimento fenomenológico do Ser, ou Existência, e é a coisa mais verdadeira sobre quem você é. Ao experimentar a paz dentro de você, você passará espontaneamente por uma transformação fundamental na maneira como pensa sobre si mesmo e como vê o mundo. Nada parecerá o mesmo nunca mais.

loga

Yoga é uma maneira de entrar em silêncio para experimentar a verdade de quem você é. É também uma forma de aprender a estar centrado na ação para que você sempre tenha a perspectiva mais clara sobre o que está acontecendo e, portanto, seja capaz de responder da maneira mais adequada. A ioga não é a única maneira de fazer isso, é claro, mas é uma maneira excelente. É um processo antigo projetado para ajudá-lo a descobrir e descobrir sua verdadeira natureza para que você possa viver a vida diária com essa nova consciência.

À medida que você se move para as profundezas da quietude, mudanças sutis e poderosas se tornarão aparentes em sua vida. Estes serão profundos e totalmente bem-vindos. Você se familiarizará com a Força Divina criativa dentro de você, a energia em seu âmago. O mundo parecerá mais bonito porque você o verá como ele é, sem a influência distorcida de seu condicionamento. Você se sentirá diferente, feliz sem motivo aparente. Vai parecer que você passou por uma mudança importante, um renascimento, como se tivesse se tornado uma nova pessoa, mas ainda assim você se sentirá mais você mesmo do que nunca.

Mover-se para a quietude para experimentar sua verdadeira natureza é o tema principal do yoga simplesmente porque tudo sobre você - cada pensamento, sentimento e emoção, bem como cada aspecto do seu comportamento - é baseado na maneira como você se sente sobre si mesmo. A maneira como você se sente determina como você pensa, o que faz e como interage com o mundo. É o fator básico que governa a qualidade de sua vida, o grau em que você está interessado em viver e a maneira como você interpreta o que está acontecendo.

Quando sua avaliação de si mesmo muda, quando você se sente diferente sobre si mesmo, tudo sobre você muda: seus pensamentos, sentimentos, emoções - todos os aspectos do seu comportamento. A maneira como você interpreta e responde aos eventos de sua vida também mudará. Você perceberá as circunstâncias específicas de