

*“Bem-vindo ao Yoga. Seja livre. Seja feliz. Desfrute deste belo estilo de vida, aprenda, cresça e mantenha sempre seu discernimento e independência.” Pedro Kupfer*

O Yoga surgiu na Índia há mais de 5000 anos e significa, em uma livre tradução, união. União com o Divino, corpo, mente e espírito. Em um sentido amplo, Yoga é o caminho que conduz à liberdade, à expansão da nossa consciência, o caminho para o autoconhecimento.

O Yoga entende que corpo, mente e espírito estão diretamente interligados e, portanto, sua prática engloba todos estes aspectos do ser. Dentro da prática, são trabalhadas posturas (ásanas) que movimentam todo o corpo, desde músculos, articulações, nervos, massageando os órgãos internos e proporcionando grande vigor e saúde física.

São utilizados exercícios respiratórios (*pranayamas*) que atuam diretamente na mente, acalmando-a dos turbilhões de pensamentos tão inerentes a ela. Tais exercícios também aumentam a consciência e a capacidade respiratória.

A meditação e o relaxamento fazem parte da prática de Yoga, tornando a mente mais focada e concentrada, ao mesmo tempo em que possibilita ao praticante estar relaxado e ser capaz de lidar com os desafios cotidianos.

Os benefícios alcançados através do Yoga são levados para além dos limites do tapetinho de prática. Reunimos tudo o que vivenciamos durante às aulas – força, flexibilidade, equilíbrio, consciência, paciência, atenção e autoconhecimento – e aplicamos em todas as nossas ações, incluindo o modo como nos relacionamos com a vida e com as pessoas, o modo como educamos nossos filhos, como nos alimentamos e como lidamos com nossas próprias emoções.

O Yoga provê meios para que as pessoas encontrem seus próprios caminhos e conectem-se com sua verdadeira natureza.

Através desta conexão, com saúde plena – física e mental – o Yoga nos proporcionará harmonia, felicidade e a tão almejada paz interior.

Então, vamos praticar?

