

BEYOGA
by Carla Gonçalves

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA

200 HR YOGA TEACHER TRAINING

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Os oito membros do yoga são um conjunto de princípios morais que nos podem guiar para levarmos uma vida mais gratificante e feliz. Esta tarefa destina-se a ser uma reflexão pessoal dos Yoga Sutras e um guia, de forma a ajudar a incorporá-los na nossa vida ao longo de várias semanas. Para concluir esta tarefa reveja a Unidade 4 do Módulo I, de seguida, trabalhe em cada um dos 8 membros e reflita sobre cada um respondendo às questões colocadas. Recomendamos dedicar dois dias de reflexão e meditação para cada membro.

8 Membros do Yoga

1. Yamas - Conduta Moral e Ética
2. Nyamas - Conduta Disciplinar
3. Asana - Postura Psicofísicas
4. Pranayama - Prática Respiratória
5. Pratyahara - Abstração dos Sentido
6. Dharana - Concentração
7. Dhyana - Meditação
8. Samadhi - Iluminação

OS 8ASHTANGAS WORKBOOK BEYOGA



Yamas - Conduta Moral e Ética

AHIMSA

Ahimsa significa não-violência. Este princípio ensina a não causarmos danos a nós mesmos e a qualquer ser vivo. Também ensina a ter respeito e compaixão por todos os seres vivos.

O que a não-violência significa para mim?

Como a prática de ahimsa me beneficia e àqueles que me rodeiam?

De que forma posso incorporar ahimsa na minha vida?

OS 8ASHTANGAS WORKBOOK BEYOGA



Yamas - Conduta Moral e Ética

SATYA

Satya explora a importância da honestidade, transparência e veracidade nos nossos relacionamentos com os outros e o nosso relacionamento com nós mesmos. Satya ensina a sermos honestos nas nossas ações, na fala e nos pensamentos.

O que a veracidade significa para mim?

Como a prática do satya beneficia a mim mesmo e aos que me rodeiam?

De que forma posso incorporar mais satya na minha vida?

OS 8ASHTANGAS WORKBOOK BEYOGA



Yamas - Conduta Moral e Ética

ASTEYA

Asteya significa não roubar. Ensina a não julgar os outros, incluindo o seu tempo, as suas posses ou o seu dinheiro. Asteya também nos pede para sermos generosos e compartilharmos o que temos.

Além do roubo financeiro ou físico, que outras formas são manifestações de "roubo" aos outros?

Como o asteya ajuda a beneficiar-me e aqueles que me rodeiam?

De que forma posso incorporar o asteya na minha vida?

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Yamas - Conduta Moral e Ética

BRAHMACHARYA

Brahmacharya está enraizado na crença de que devemos praticar a autocontenção e praticar todas as coisas com moderação. Tem sido tradicionalmente traduzido como moderação de indulgências sexuais, mas este princípio pode ser traduzido para todas as diferentes áreas de nossas vidas.

Por que brahmacharya significa para mim e por que é importante?

Como brahmacharya ajuda a beneficiar-me e aqueles que me rodeiam?

De que forma posso incorporar brahmacharya na minha vida?

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Yamas - Conduta Moral e Ética

APARIGRAHA

Aparigraha é o princípio da não-possessividade ou não-ganância. Ensina-nos a partilhar o que temos e a dar aos outros.

O que aparigraha significa para mim e por que é importante?

Como a prática aparigraha me beneficia e aqueles que me rodeiam?

De que forma posso incorporar aparigraha na minha vida?

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Nyamas - Conduta Disciplinar

SAUCHA

Saucha é a pureza do corpo e da mente. Ensina a manter pensamentos positivos, bem como cuidarmos do nosso corpo através de dieta e estilo de vida. Saucha também pode traduzir-se como limpeza do espaço ao nosso redor, por exemplo, a nossa casa ou o espaço de trabalho.

O que saucha significa para mim e por que é importante?

Como a prática de saucha me beneficia e aqueles que me rodeiam?

De que forma posso incorporar saucha na minha vida?

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Nyamas - Conduta Disciplinar

SANTOSHA

Através de Santosa aprendemos o contentamento e aprendemos a aceitar o que nos rodeia e as circunstâncias. Uma parte disso significa que procuramos a felicidade em nós mesmos, em vez de confiar em pessoas, lugares ou coisas externas para que seja criada a nossa felicidade.

O que a santosha significa para mim e por que é importante?

Como a prática de santosha me beneficia e aqueles que me rodeiam?

De que forma posso incorporar santosha na minha vida?

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Nyamas - Conduta Disciplinar

TAPAS

Tapas é o princípio da autodisciplina que nos permite viver a melhor versão das nossas vidas e alcançarmos os nossos objetivos. A disciplina permite-nos viver uma vida de propósito.

O que as tapas significam para mim e por que isso é importante?

Como a prática de tapas me beneficia e aqueles que me rodeiam?

De que forma posso incorporar tapas na minha vida?

OS 8ASHTANGAS WORKBOOK BEYOGA



Nyamas - Conduta Disciplinar

SWADHYAYA

Swadhyaya é o princípio do auto-estudo. Através do auto-estudo contínuo, somos capazes de atingir uma melhor consciência de nós mesmos para que possamos crescer e evoluir continuamente.

O que o swadhyaya significa para mim e por que é importante?

Como a prática de swadhyaya me beneficia e aqueles que me rodeiam?

De que forma posso incorporar swadhyaya na minha vida?

OS 8ASHTANGAS WORKBOOK BEYOGA



Nyamas - Conduta Disciplinar

ISHWARA PRANIDHANA

Ishwara pradihana é o conceito de auto-entrega. Essa rendição pode ser a Deus, a um poder superior, ao universo, ao nosso eu superior, ou simplesmente ao amor. Através da auto-entrega, ganhamos liberdade e plenitude.

O que Ishwara apranidhana significa para mim e por que é importante?

Como a prática de Ishwara apranidhana me beneficia e aqueles que me rodeiam?

De que forma posso incorporar Ishwara apranidhana na minha vida?

OS 8ASHTANGAS WORKBOOK BEYOGA



Asana - Postura Psicofísicas

Asana é a prática de posturas psicofísicas que fortalecem o corpo e a mente. Através da prática de asana, beneficiamos física e mentalmente através da melhoria da nossa saúde física e mental.

O que a prática de asana significa para mim e por que ela é importante?

Quais são os benefícios físicos da prática de asana para mim?

Quais são os benefícios emocionais ou espirituais da prática de asana para mim?

Como a prática dos asanas me ajuda e aos que me rodeiam?

Que asanas são as minhas posturas mais confortáveis e estáveis? Como me sinto ao praticá-las?

Quando a inquietação física na prática de asanas foi dominada, como isso afetou o meu estado mental ou emocional?

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Pranayama – Prática Respiratória

Pranayama é a prática de desenvolvimento da respiração para aumentar os nossos níveis de prana ou energia. A prática de Pranayama pode beneficiar o nosso corpo físicos e também a nossa saúde mental através da diminuição dos níveis de ansiedade, stress e depressão.

Como o pranayama ajuda a contribuir para a minha experiência quando pratico asanas?

Como a prática do pranayama me afeta física e mentalmente?

Como a prática de pranayama me ajuda a ganhar melhor concentração?

Qual é a relação entre pranayama e prana?

Como o pranayama me ajuda e aqueles que me rodeiam?

Como a prática de pranayama me ajuda a apoiar uma prática de meditação?

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Pratyahara - Abstração dos Sentido

Pratyahara significa a abstração dos sentidos, permitindo-nos afastar-nos dos nossos sentidos para que possamos obter um melhor controlo sobre a forma como reagimos a diferentes situações nas nossas vidas.

O que pratyahara significa para mim e por que é importante?

Como a prática de pratyahara beneficia os que me rodeiam?

Como posso adicionar a prática de pratyahara à minha vida?

Quando senti que a prática de pratyahara me beneficiou?

Como os membros procedentes do yoga me ajudam na prática do pratyahara?

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Dharana - Concentração

Dharana significa desenvolver a prática da concentração. Dharana beneficia-nos ao permitir-nos focar e controlar as flutuações da mente.

O que dharana significa para mim e por que é importante?

Como a prática de dharana beneficia a mim mesmo e aqueles que me rodeiam?

Como os membros anteriores do yoga preparam o cenário para Dharana? Por que cada um dos membros anteriores é necessário para alcançar Dharana?

Como posso adicionar a prática de dharana na minha vida?

Por que Dharana é algo que é praticado ao longo do tempo e não algo que pode ser alcançado após uma primeira ou segunda tentativa? Por que a perseverança é importante para esta prática?

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Dhyana - Meditação

Dhyana é a prática da meditação. A meditação permite-nos explorar o nosso mundo interior, alcançar a paz interior e acalmar uma mente excessivamente ativa. A meditação também nos ajuda a desenvolver uma melhor autoconsciência.

O que dhyana significa para mim e por que é importante?

Como a prática dhyana ajuda a beneficiar a mim mesmo e aqueles que me rodeiam?

Que tipo de obstáculos superei no passado na prática de dhyana?

Como posso incorporar a prática de dhyana na minha vida?

Como o dhyana está relacionado ao dharana?

OS 8ASHTANGAS

WORKBOOK BEYOGA



Samadhi - Iluminação

Samadhi significa iluminação. É um estado de sentir unidade com o mundo e os outros ao nosso redor e atingir um estado de paz. Samadhi é alcançado através da prática de todos os outros membros do yoga.

O que samadhi significa para mim e por que é importante?

Como o samadhi ajuda a beneficiar a mim mesmo e aqueles que me rodeiam?

Por que samadhi é algo que não pode ser praticado de forma forçada?

Como cada um dos membros anteriores tem como objetivo levar-nos ao Samadhi?

Como Dharana, Dhyana e Samadhi são mais internos do que os membros anteriores? Como os fatores externos afetam os nossos estados mentais e emocionais?