

Uma prática milenar, uma filosofia de vida que te cura o corpo e a alma – Por Inês Roseta

written by Inês Roseta | 3 de Agosto, 2024

OCIDADAO



Inês Roseta

Podemos encontrar **vestígios da prática de yoga e da meditação com 4000 a 3000 anos a.C.**, tive oportunidade de os ver no museu nacional de Delhi, pequenas esculturas e pinturas rupestres de pessoas sentadas em posição de meditação, outras executado algumas posturas que ainda hoje se fazem por todo o mundo nas aulas de yoga.

Yoga é uma filosofia de vida. É uma forma de viver, que tem por fim alcançar paz, felicidade, perfeição ou a beatitude.

Nós não sabemos bem o que somos ou o que aqui fazemos, andamos

há milhares de anos em descoberta.

E desde sempre filósofos, pensadores, cientistas, têm criado códigos, com propósito de orientar o ser humano a viver melhor.

Não sei se é verdadeiro ou não, mas acredito que não é possível ao ser humano alcançar a perfeição em vida. Quando digo perfeição refiro-me a viver uma felicidade plena, a ausência total de ego de apego e sentir amor incondicional por todos os que te rodeiam.

Mas julgo que nos é possível evoluir e morrer em paz, com a consciência serena que houve uma evolução, da **nossa alma...** porque **o físico**, esse desde o dia em que nascemos, todos os dias morre um bocadinho.

Patanjali, foi um grande **filósofo Indiano**, que viveu no **séc. VI a.C.** e compilou toda ciência do Yoga, que na altura era apenas transmitida de mestre para o aluno.

Não se sabe ao certo quem é, mas de acordo com a mitologia Hindu, Patanjali foi um homem iluminado, contemporâneo de muitas mentes privilegiadas que surgiram em diferentes regiões do mundo, **Gautama Buda séc. VI a.C. na Índia**, **Confúcio séc. VI a.C. na China**, **Sócrates Platão e Aristóteles séc. IV e V a.C. na Grécia**.

Patanjãli significa o que caiu das nuvens **pat** – cair, **añjali** – das nuvens.

Filho de uma Yogui transformou-se num grande mestre nessa prática. Escreveu os **Yoga Sutras**. Originalmente escritos em **sânscrito**, que é considerada a **linguagem dos Deuses**.

Não é meu o intuito descrever exaustivamente todos os ensinamentos do yoga, mas sim dar-vos a conhecer que a sua prática é uma filosofia de vida. **Não é apenas uma atividade desportiva, não é uma religião, é um Sadhana, palavra que**

significa caminho, um método que descreve e ensina o ser humano a alcançar a luz, a clareza, e a libertação do ego.



Fotografia | Catarina Diniz Almeida
Direitos Reservados

Como? De acordo com Patanjãli, seguindo estes **8 passos** a nossa vida vai ser substancialmente melhor:

- **Yama**, código de conduta social (não violência, verdade, não roubar, ser moderado e desapego);
- **Nyama**, código de conduta pessoal (agradecer, ser disciplinado, auto conhecer-se, confiar e ser puro);
- **Asana**, são as posturas físicas;
- **Pranayama**, técnicas de respiração;
- **Pratyahara**, abstração dos sentidos;
- **Dharana**, concentração e foco;
- **Dhyana**, meditação;
- **Samadhi**, compressão, clareza, realização.

Descritos assim de uma forma muito pessoal e simples, mas mais que ler em livros, o yoga pratica-se e sente-se.