

CURSO DE YOGA (7/02/2009) PROF. HAMILTON MAMEDES - CREF 001521-G/GO

É um curso para os que desejam conhecer o que é o Yoga, suas origens e conceitos, uma visão da metodologia, a descrição das várias técnicas utilizadas pelo Yoga, com vivência prática de algumas destas técnicas.



Sobre **Hamilton Mamedes**

Com seu trabalho reconhecido por profissionais de diferentes áreas, tanto no yoga como na dança, teatro, terapias corporais, psicologia, fisiologia e educação física, Hamilton Mamedes está neste ano de 2009 ministrando cursos, workshops, formação e aprofundamento em yoga e técnicas corporais que integrem corpo e consciência, com treinamentos, estudos e vivência de auto-conhecimento.

Professor de Yoga com formação em Educação Física (CREF 001521-G/GO), Especialização em Educação (Esefego) e Yoga pela UniFMU(SP), ator, bailarino, Terapeuta Corporal com formação em Massagem Bioenergética com Ralph Viana (RJ), Thai Yoga Massagem com Jamile Ansolin e Massagem AYURVEDIC pela Ayurvedic Massage School Chandreshwar Nagar, Rishikesh (ÍNDIA). Atualmente ministra aulas de yoga em escolas, academias e universidades. Idealizador e coordenador do projeto **Yoga Para Todos** em Goiânia, aonde vem inspirando inúmeras pessoas o despertar para o yoga. Recentemente esteve na Índia acompanhando e ministrando aulas de yoga para grupos de brasileiros e aprofundando seus estudos no The Centre of Light e Dayananda Ashram em Rishikesh.



O Om é o mantra mais importante do hinduísmo e outras religiões. Diz-se que ele contém o conhecimento dos Vedas e é considerado o corpo sonoro do Absoluto, Shabda Brahman. O Om é o som do infinito e a semente que "fecunda" os outros mantras. O som é formado pelo ditongo das vogais a e u, e a nasalização, representada pela letra m. Por isso é que, às vezes, aparece grafado Aum. Estas três letras correspondem, segundo a Maitrí Upanishad, aos três estados de consciência: vigília, sono e sonho. "Este Átman é o mantra eterno Om, os seus três sons, a, u e m, são os três primeiros estados de consciência, e estes três estados são os três sons" (VIII).

"O pranava — o mantra Om — é a jóia principal entre os outros mantras; o pranava é a ponte para atingir os outros mantras; todos os mantras recebem seu poder do pranava; a natureza do pranava é o Shabda Brahman (o Absoluto). Escutar o mantra Om é como escutar o próprio Brahman, o Ser. Pronunciar o mantra Om é como transportar-se à residência do Brahman. A visão do mantra Om é como a visão da própria forma. A contemplação do mantra Om é como atingir a forma de Brahman" Mantra Yoga Samhitá, 73.

Na Índia, o mantra Om está em todas partes. Hindus de todas as etnias, castas e idades conhecem perfeitamente o seu significado. Ele ecoa desde a noite das idades em todos os templos e comunidades ao longo do subcontinente.

Como fazer a vocalização correta sem nunca haver escutado este mantra da boca de alguém que sabe? O mantra se faz numa exalação profunda, e sempre em ritmo regular. Após a exalação vem uma inspiração nasal prolongada. Não pode haver tremor na voz ao repetir o mantra. A nota musical em que se emite o som não interessa em absoluto. É aquela que resultar mais natural para você. Quando houver mais pessoas junto, todos devem tentar afinar-se.

O Om começa com a boca aberta, emitindo um som mais parecido com um a, mantendo a língua colada no fundo da boca e a garganta relaxada. O som nasce no centro do crânio, se projeta para frente e vibra na garganta e no peito. Após alguns segundos de vocalização, a língua deve recolher-se para trás. Assim, aquele som similar ao a, se transforma numa espécie de o aberto, que vai fechando progressivamente.

No final, sem fechar a boca, a língua bloqueia a passagem de ar pela garganta e o som se transforma em um m, que em verdade não é exatamente um m, mas uma nasalização. Esta nasalização se chama anunásika em sânscrito, que significa literalmente com o nariz, e deriva da palavra násika, nariz. Mais claro, impossível. Em verdade, o mantra poderia grafar-se Aoõ. Neste ponto, o ar sai pelas narinas e o som vibra com mais intensidade no crânio. Aconselhamos que você treine colocando uma mão no peito e a outra na testa para perceber como a vibração vai subindo conforme o mantra evolui.

Porém, se você prestar atenção à vibração que acontece durante a vocalização, perceberá que ao emitir a letra o inicial (que começa como um a, não esqueça), a nasalização do m já está contida nela. Ou seja, é um som que se faz com o nariz, e não uma letra m. Ao perseverar na vocalização, você sentirá nitidamente que a vibração se origina no centro da cabeça e vai expandindo até abranger o tórax e o resto do corpo. resumindo, o Om começa com a boca aberta e termina com ela entreaberta.

Om é a vibração primordial, o som do qual emana o Universo, a substância essencial que constitui todos os outros mantras, sendo o mais poderoso de todos eles. Ele é o gérmen, a raiz de todos os sons da natureza.

"Com Om vamos até o fim o silêncio de Brahman (o Absoluto). O fim é imortalidade, união e paz. Tal como uma aranha alcança a liberdade do espaço por meio de seu fio, assim também o homem em contemplação alcança a liberdade por meio do Om."

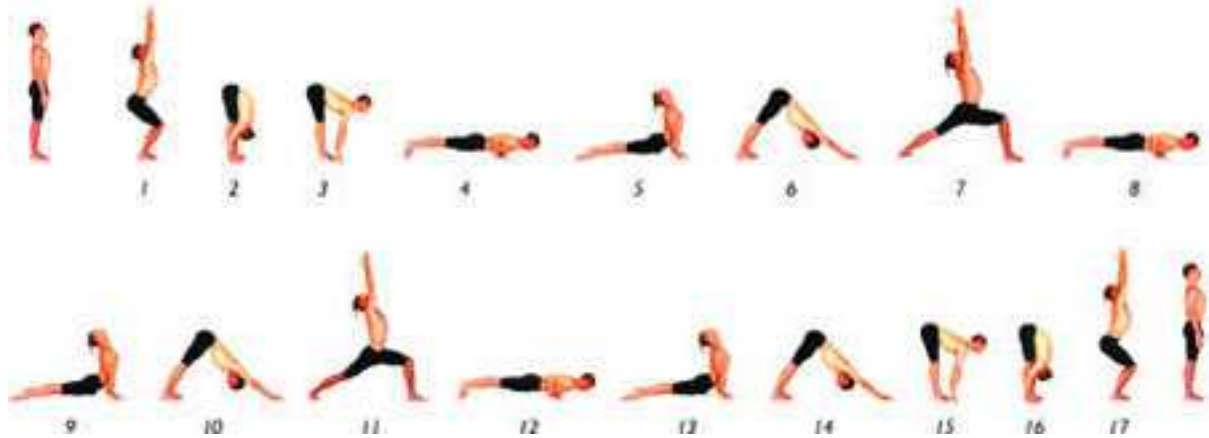
Essa técnica é uma das mais antigas e eficazes que existem no Yoga. Estimula o ájña chakra, na região do intercílio, sede de manas, o pensamento, e buddhi, a intuição ou consciência superior. Existem sete formas diferentes de vocalizar o Om. Aqui veremos especificamente a sua utilização como dháraní, suporte para concentração.

Além desses bija mantras principais, aparece ainda sobre as pétalas de cada chakra uma série de fonemas do alfabeto sânscrito são os bijas menores, que representam as manifestações sonoras do tipo de energia de cada chakra. Desta forma, cada sílaba de cada mantra estimula uma pétala definida de um chakra particular. Este é o motivo pelo qual o sânscrito é considerado língua sagrada na Índia seu potencial vibratório produz efeitos em todos os níveis.

Surya namaskar A



Surya namaskar B



Gayatri

OM
BHUR BHUVAH SWAHA
TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHİ
DHI YO YO NAH PRACHODAYAT

Ashtānga Yoga – Yoga de Pátañjali – Raja Yoga

YOGÁS	CITTA	VRTTI	NIRODHAH
Mente		alterações	contenção

O **Yoga** é em si uma abordagem integral. Não advoga simplesmente meditação, mas leva em consideração toda a vida da pessoa. Sua filosofia é científica. Acolhe e exige mesmo que o praticante a verifique experimentalmente. Sua meta final é produzir uma completa transformação do praticante sincero. Seu objetivo é (**moksha**) nada menos do que a total transformação de uma pessoa aparentemente limitada física, mental e emocionalmente em um ser inteiramente iluminado, harmonizado e perfeito – de um indivíduo cheio de gostos e desgostos, dores e prazeres, sucesso e insucessos, em um sábio em permanente paz, alegria e dedicação sem ego a toda a criação.

Ashat / anga
Oito partes

1- **Yamas:**

ahimsá = não violência;
satya = verdade
asteya = não roubo
brahmácharya = o não desvirtuamento da sexualidade
aparigraha = não possessividade.

2- **Nyamas:**

shaucham = purificação
santosha = contentamento
tapas = esforço sobre si próprio
swádhyáya = estudos do yoga e de si próprio
ishvara pranidhána = entrega ,
consagração ao Senhor
3- **Ásana** – posições psicofísicas

- 4- **Pránáyáma** – expansão da força vital
- 5- **Pratyáhara** – abstenção dos sentidos
- 6- **Dháráná** – foco

- 7- **Dhyána** – meditação
- 8- **Samádhi** - liberação

Moksha = libertação, descondicionamento do homem.

Toda a alegria que há neste mundo vem do desejo de que os outros sejam felizes, e toda a dor que há neste mundo vem do desejo de que eu mesmo seja feliz. Shantideva.

Contatos com o Prof. Hamilton Mamedes - CREF 001521-G/GO



Om Ashram

Rua 1136, Qd 240 Lt 11 St Marista Goiânia - Go

Fone: (62) 3609-5115 / 8118-0416

yogamamedes@gmail.com

<http://professorhamiltonmamedes.blogspot.com/>

REALIZAÇÃO:



CREF14/GO-TO – DEFENDENDO A SOCIEDADE E VALORIZANDO A PROFISSÃO

www.cref14.org.br

Visite diariamente o site do CREF e fique por dentro dos cursos: www.cref14.org.br