

PAULO HENRIQUE G.C. DE VASCONCELLOS
“HATHA YOGA PARA PESSOAS EM SITUAÇÃO DE RUA”
CENTRO POP - FLORIANÓPOLIS - SC
04/11/2017

Apresentação

Desde junho de 2016 ofereço práticas de yoga com o projeto “Hatha Yoga para Pessoas em Situação de Rua” no Centro Pop. Até maio de 2017 mais de 280 pessoas puderam participar, vivenciando e conhecendo um pouco mais dessa prática milenar.

No início era apenas uma vez por semana, depois conforme aumento de demanda, passei a oferecer dois encontros semanais, às terças e sextas-feiras. Em 2017 com a crise em diversos setores públicos, diminuimos novamente para uma vez por semana, às quartas-feiras.

O projeto visa compartilhar durante as aulas, algumas técnicas de respiração, ásanas (posturas) e relaxamento e todos seus benefícios.

Objetivos

Inúmeros relatos positivos foram passados após as práticas, entre eles: alívio de tensão, relaxamento, aumento no tônus muscular, melhora na auto estima, maior capacidade de reflexão e entendimento diante de situações adversas, melhor equilíbrio emocional, diminuição no stresse e redução de ansiedade. Saudade da família e de um ambiente familiar também são relatos comuns após alguns encontros.

Se tornou claro durante todo o período aonde o projeto foi colocado que práticas que desenvolvem de alguma forma uma melhora na auto estima e junto a isso, possibilitam um descanso ou relaxamento físico, mas principalmente mental, são extremamente eficazes, podendo contribuir para que essa população tenha a

possibilidade de perceber algum conforto e crença em si próprio e num futuro além de melhor, possível.



Yoga antes de tudo, é para todos.

Com essa ideia, iniciei meus estudos. Uma aura de mistério envolve as origens do Yoga. Acredita-se que a filosofia tenha surgido há cerca de cinco mil anos, no território onde atualmente se localiza a Índia. Para os hindus, os ensinamentos foram dados por Shiva – Deus da transformação. Durante muitos séculos não houve registro escrito da técnica: os mestres passavam os conhecimentos aos seus discípulos por meio da tradição oral. O primeiro registro data de pouco mais de dois mil anos, com o livro que ficou conhecido como “Yoga Sutra” de Patanjali.

Uma das possíveis traduções da palavra Yoga que figuram no dicionário sânscrito é união, mas igualmente significa *aplicação*. Ou seja, Yoga seria o meio e o fim ao mesmo tempo. Yoga não fica no plano das ideias nem se restringe unicamente a uma série de exercícios feitos numa sala, vai além disso tudo. A ideia original da prática de Yoga entende o corpo como um meio para se experimentar sensações importantes para a evolução espiritual, atingindo assim um estado mental mais equilibrado e sadio.

Asana é uma palavra em sânscrito que significa postura confortável e equilibrada. De acordo com a filosofia do Yoga, o ser humano é constituído de três aspectos: físico, mental e espiritual. E o objetivo fundamental da asana é equilibrar esses três elementos em uma harmônica unidade.



“Praticamos Yoga para nos tornarmos seres humanos mais atentos, mais plenos, mais autênticos e mais felizes. Faça do seu dia um dia sagrado, faça com que seu trabalho seja sagrado, que a refeição seja sagrada, que seus amigos sejam sagrados, e porque não os inimigos também. Faça com que o profano se torne sagrado e com que o sagrado se torne profano. Que não haja distâncias entre a prática e o dia a dia.”

Marcos Rojo

“Yoga tem uma mensagem para todas as pessoas, porque ela fala com o corpo,
com a mente, e com o espírito.”

Swami Kuvalayananda

“Medo se vence com segurança. Apego se vence com renúncia. Aversão se vence
com amor.”

Professor Hermógenes

“O Yoga nos mostra que não há necessidade de resolver todos os temas que temos
pendentes para depois sermos felizes. É possível viver feliz e pleno agora, ainda
que tenhamos coisas pendentes para resolver no plano prático.” Pedro Kupfer



Sobre o proponente:

Paulo Henrique G.C. de Vasconcellos, com formação em Letras a concluir, passando por algumas experiências profissionais tais como gerente comercial, gerente operacional, comprador técnico, entre outras. No Espaço Marcos Rojo em São Paulo, pude ter o primeiro contato com a prática em 2011 e acabei permanecendo, até 2014. No período de março de 2015 a março de 2016 realizei em Salvador – BA, o curso de Formação e Capacitação em Yoga ligado ao IEPY – Instituto de Ensino e Pesquisas em Yoga e certificado pelo Kaivalyadhama Yoga Institute (India).

Referências

Marcos Rojo – www.marcosrojo.com.br

YogaBrasil.org

Medicina e Bem Estar - Cilene Pereira e Mônica Tarantino – www.istoe.com.br

Professor Hermógenes - www.hermogenesyoga.com.br

Pedro Kupfer - www.yoga.pro.br