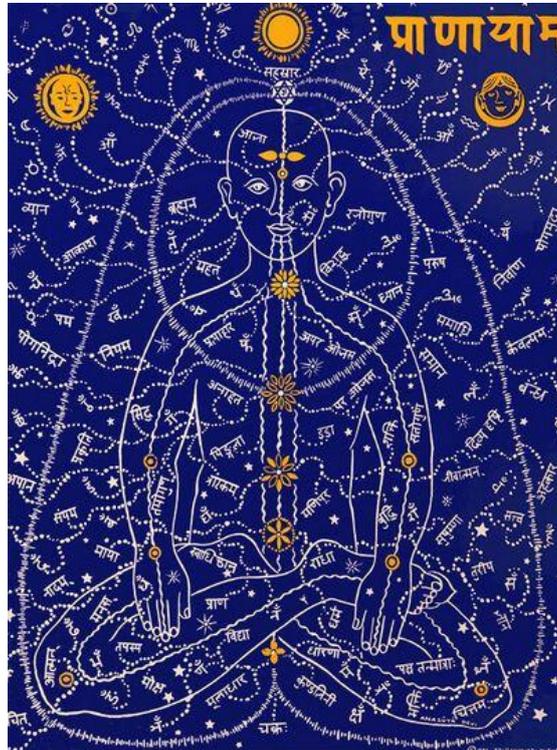


Estimulando os canais de distribuição de energia
(marmas, nadis e chakras) na prática de yoga
com Ásanas – Pranayamas – Yoga Nidra – Meditação.



O corpo nada mais é do que nosso veículo a ser usado na tentativa de desvendarmos nosso espírito.

Durante nosso III Encontro de Yoga no Villa Pitanga Guesthouse, em São Sebastião, nos dias 11, 12 e 13 de agosto, estudaremos os canais de energia que são estimulados com a prática do yoga e promovem o equilíbrio e o bem-estar, tanto no corpo como na mente.

Os pontos marmas estão localizados onde o corpo da matéria, composto pela nossa estrutura psicofísica, se une com nosso corpo mais sutil, formando centros de energia que controlam a ligação entre os dois corpos e promove intercâmbio de energia e informações entre eles. Esses pontos estão por sua vez ligados aos nadis (14 principais canais, rios de energia) e aos chakras (7 principais rodas distribuidoras de energia).

A ciência do yoga faz uso de muitas práticas e técnicas. Os ásanas ou posturas do yoga operam em nosso corpo físico para reduzir o estresse, eliminar toxinas e equilibrar nossas energias físicas.

O ásana é acompanhado por técnicas como os pranayamas (controle da respiração) e o pratyahara (controle dos sentidos), utilizadas para acalmar e equilibrar nossa energia vital e nossos impulsos sensoriais para que eles não interfiram na mente. Esses, por sua vez, são seguidos pelos mantras e pela meditação para acalmar e equilibrar a mente e torná-la receptiva a influências mais elevadas.

O yoga tradicional reflete a visão fisiológica da medicina ayurvédica, com seus doshas (biótipos), tecidos e sistemas de canais, incluindo o papel dos marmas, que estão relacionados aos sistemas dos chakras e dos nadis (canais sutis), os quais são enfatizados na filosofia ióguica. Eles são o centro de diversas práticas de yoga e pela sua importância propomos estudar esse tema no **III Encontro de Yoga**, visando ampliar nossa compreensão sobre esse sistema energético e sobre nossa fisiologia mais sutil.

Profa. Jussara Rodrigues Avinashi