

RECOMENDAÇÕES AO PRATICANTE

- 1º. Não converse durante a prática. Caso haja dúvidas, aguarde o final da aula.
- 2º. Traga às aulas uma toalha de banho para as posturas no chão.
- 3º. Antes das aulas, retire joias, brincos, cordões, relógio, cintos, todos os objetos que excedam às roupas.
- 4º. A ingestão de alimentos sólidos deve ocorrer duas horas antes da aula e de líquidos com uma hora de antecedência. Lembre-se que o Hatha Yoga trabalha o praticante profundamente, de forma integral.
- 5º. ... Respire somente pelas narinas, com suavidade e profundidade.
- 6º. Não force o seu corpo, respeite seus limites físicos e respiratórios.
- 7º. Permaneça em cada postura o tempo que lhe for confortável.
- 8º. Esteja consciente de que com a persistência e a frequência os seus resultados aparecerão.
- 9º. Use roupas claras e confortáveis, que não prendam os seus movimentos. Evite as blusas muito folgadas para facilitar a observação da sua respiração pelo instrutor.
- 10º. Evite uso de meias de qualquer espécie. Os pés devem estar descalços. Procure ser pontual. A porta será fechada no momento da prática de posturas, visto a necessidade de ambiente que facilite a introspecção e o silêncio.



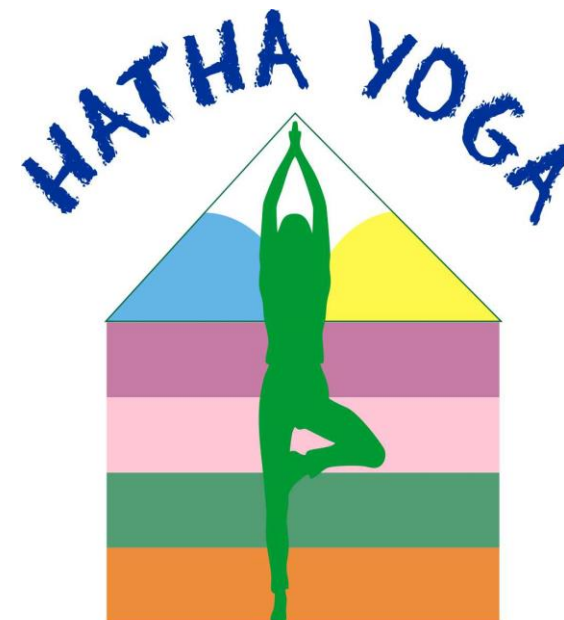
Informações:

**COORDENAÇÃO TÉCNICA DE
HATHA YOGA
SECRETARIA DE ESTADO DE
SAÚDE
PARQUE RURAL S/N - BLOCO "A" -
SALA 21; SAIN – BRASÍLIA – DF –
70.770-915
TEL: (61) 3348 6191**

**Acesse o site da SES/DF para saber os
locais que disponibilizam Serviços de
Hatha Yoga**

<http://www.saude.df.gov.br/programas/794-gerpis-gerencia-de-praticas-integrativas-em-saude.html>

Governo do Distrito Federal
GDF – Governo do Distrito Federal
SES – Secretaria de Estado de Saúde
SAIS – Subsecretaria de Atenção Integral à Saúde
COAPS - Coordenação de Atenção Primária à Saúde
DAEAP - Diretoria de Áreas Estratégicas da Atenção Primária
GERPIS - Gerência de Práticas Integrativas em Saúde
Coordenação Técnica Central de Hatha Yoga



**Coordenação
Hatha Yoga/SUS-DF**

CONCEITO

Yoga significa “união” e tem como principal objetivo a integração das dimensões material e espiritual, através de Conhecimentos e técnicas para a reabilitação e promoção integral da saúde. O Hatha Yoga é uma área do Yoga que fortalece o praticante através de asanas (posturas psicofísicas), pranayamas (técnicas respiratórias e de concentração mental) para a reeducação do pensamento.

O Hatha Yoga é uma prática de reeducação mental que envolve a execução de asanas (posturas psicofísicas), pranayamas (técnicas respiratórias) e de relaxamento. A respiração ritmada e diafragmática possui um papel indispensável levando o praticante ao ritmo do sistema nervoso e de suas emoções. O aumento da vitalidade e a progressiva simplificação da mente contribuem para a redução dos quadros de ansiedade e de sensações de tranquilidade.

OBJETIVO DO YOGA

Apoiar o desenvolvimento da autonomia e a emancipação social do praticante através de técnicas de prevenção de agravos, promoção e reabilitação da sua saúde.

BENEFÍCIOS

- ✓ Redução do estresse;
- ✓ Regulação dos sistemas digestivo e respiratório;
- ✓ Equilíbrio do sono;
- ✓ Promoção permanente da sensação de bem estar;
- ✓ Equilíbrio da produção hormonal;
- ✓ Fortalecimento do sistema imunológico;
- ✓ Alongamento muscular e relaxamento de suas tensões;
- ✓ Melhoria geral da qualidade de vida;
- ✓ Aumento da capacidade de concentração e da criatividade;
- ✓ Alteração do padrão vital e mental com melhoria dos quadros de humor.

O HATHA YOGA NO SUS/DF

O Hatha Yoga ingressou no SUS-DF em outubro de 2001 como uma proposta socioeducativa vinculada ao Serviço Social do Centro de Saúde de Brasília nº15. Os benefícios da prática de Hatha Yoga, bem como os valores humanos trabalhados nesses atendimentos foram percebidos em relatos acerca melhoria da qualidade dos relacionamentos familiares, sentimentos de valorização pessoal e do aumento da

energia diante das dificuldades vivenciadas.

Em 13 de maio de 2011, através da Portaria nº65 de 10 de maio de 2011/DODF foi instituída a Coordenação de Hatha Yoga junto à Gerência de Práticas Integrativas em Saúde/GERPIS, institucionalizando a Prática no âmbito do SUS-DF.

QUEM PODE PRATICAR HATHA YOGA

Qualquer pessoa interessada, desde que se sinta disposto para a prática. Existem grupos específicos, dedicados exclusivamente para idosos, crianças, adolescentes e gestantes, devido às particularidades de cada uma dessas fases.

As contraindicações do Hatha Yoga serão avaliadas mediante anamnese que o instrutor habilitado fará no momento de ingresso de cada participante à Prática.

