

RECOMENDAÇÕES AO PRATICANTE

- 1º. Seja pontual. Após o início da prática é necessário um ambiente que favoreça a introspecção e o silêncio.
- 2º. Evite conversar durante a prática. Caso haja dúvidas, aguarde o final da aula.
- 3º. Traga às aulas um tapetinho/esteira para as posturas no chão.
- 4º. Antes das aulas, retire brincos, cordões, relógio, cintos, todos os objetos que excedam às roupas.
- 5º. A ingestão de alimentos sólidos deve ocorrer duas horas antes da aula e de líquidos com meia hora de antecedência.
- 6º. Respire somente pelas narinas, com suavidade e profundidade.
- 7º. Não force o seu corpo, respeite seus limites físicos e respiratórios.
- 8º. Permaneça em cada postura o tempo que lhe for confortável.
- 9º. Esteja consciente de que com a persistência e a frequência na prática, os seus resultados aparecerão.
- 10º. Use roupas confortáveis, que não impeçam seus movimentos.



Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal
Subsecretaria de Atenção Integral à Saúde
Coordenação de Atenção Primária à Saúde-
COAPS
Diretoria de Áreas Estratégicas da Atenção Primária – DAEAP
Gerência de Práticas Integrativas em Saúde
GERPIS
Área Técnica Distrital de Yoga



Acesse o site da SES/DF para saber os locais que disponibilizam serviços de Yoga:

www.saude.df.gov.br

Yoga



Área Técnica Distrital de
Yoga
SES-DF



CONCEITO

Originário da Índia, o termo YOGA deriva do sânscrito e significa união: consigo próprio (equilibrando aspectos físicos, mentais e emocionais) bem como com a natureza e demais seres, visando a saúde e a promoção de valores individuais e sociais de paz e fraternidade. Trata-se de um sistema amplo e milenar de conhecimentos.

OBJETIVO DO YOGA NA SES-DF

Promover a saúde física e mental, o autoconhecimento e autonomia do (a) praticante por meio de técnicas que atuam na prevenção de agravos, promoção e reabilitação em saúde.

HATHA YOGA

O Hatha Yoga é um ramo do Yoga que beneficia o corpo e a mente por meio de posturas psicofísicas (asanas), técnicas de respiração (pranayamas), de meditação e de relaxamento.

Possui propriedades reconhecidas por grande número de

pesquisas científicas, por seu efeito de reduzir ansiedade, insônia, estados mentais negativos, melhorar a concentração, consciência corporal, flexibilidade, circulação, fortalecer a coluna, a musculatura, os órgãos vitais e toda parte estrutural do corpo humano sendo muito eficiente na prevenção de diversas enfermidades, bem como em seus tratamentos.

Poderão existir grupos específicos, dedicados exclusivamente para idosos, crianças, adolescentes e gestantes, devido às particularidades de cada uma dessas fases.

No momento do ingresso de cada participante na prática, será aplicada uma anamnese pelo instrutor habilitado para subsidiar a elaboração de orientações individualizadas, verificar eventuais contraindicações e definir as posturas mais benéficas para cada caso.

LAYA YOGA

O Laya Yoga é uma técnica de relaxamento profundo, muscular e nervoso, que promove restauração física, emocional e mental, reequilibra o sistema nervoso e estabelece harmonia e o equilíbrio psico-energético.

Atua diretamente nas emoções, que vêm dos pensamentos, e influenciam o sistema glandular, o metabolismo, o fisiologismo e o psiquismo. É o Yoga da dissolução dos condicionamentos, experiências negativas registradas no inconsciente, que sobrecarregam o sistema emocional podendo ocasionar desequilíbrios diversos.

Podemos citar como benefícios a promoção da saúde, a prevenção de agravos e o alívio de quadros como ansiedade, depressão, nervosismo, angústia, medos, insônia, fibromialgia, síndrome de pânico, síndrome de Burnout e outras doenças psicossomáticas.

QUEM PODE PRATICAR YOGA

Qualquer pessoa interessada, desde que se sinta disposta para a prática.

Informações:

yoga.ses.gdf@gmail.com