Práticas Integrativas - Yoga

Autor(res)

Clariana Lia Teixeira
Mirnna Mendes Chiquinato
Kezia Kayane Timoteo Dos Santos
Milena Maria Da Silva Santos
Helaine Oliveira Rodrigues

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - OSASCO

Resumo

O Yoga serve para levar seus praticantes a um estado de intenso relaxamento, calma psíquica, recolhimento interior, lucidez mental e percepção interna. Ao mesmo tempo ela contribui para o aumento da flexibilidade e o vigor do organismo físico.
Há mais de cinco mil anos, na Índia, nasceu o Yôga. Seu criador, Shiva ou Natarája, a gerou de forma instintiva, executando alguns movimentos complexos, porém de intensa beleza. Assim surgiu esta ancestral filosofia de vida. Mais tarde ela foi batizada com o termo sânscrito
Yôga, que significa união, pois encadeia corpo, mente e emoções.