

## RECOMENDAÇÕES AO PRATICANTE

- 1°. Seja pontual. Após o início da prática é necessário um ambiente que favoreça a introspecção e o silêncio. (Desligue ou deixe seu telefone no modo silencioso)
- 2°. Traga às aulas um tapetinho/esteira para as posturas no chão.
- 3°. A ingestão de alimentos sólidos deve ocorrer duas horas antes da aula e de líquidos com meia hora de antecedência.
- 4°. Use roupas confortáveis, que não impeçam seus movimentos.
- 5°. Ao longo da aula, não force o seu corpo, respeite seus limites físicos e respiratórios.
- 6°. Permaneça em cada postura o tempo que lhe for confortável.
- 7°. Respire somente pelas narinas, com suavidade e profundidade.
- 8°. Faça movimentos lentos, sincronizados com a respiração.
- 9°. Esteja consciente de que com a persistência e a frequência na prática, os seus resultados aparecerão.
- 10°. Evite conversar durante a prática. Caso haja dúvidas, aguarde o final da aula.



## CONTATO

yoga.ses.gdf@gmail.com

gerpis.sesdf@gmail.com

## MAIS INFORMAÇÕES

[www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude](http://www.saude.df.gov.br/praticas-integrativas-em-saude)

Secretaria  
de Saúde



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



# YOGA

ÁREA TÉCNICA DISTRITAL DE YOGA



## 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 da saúde.

Atualmente a SES disponibiliza duas modalidades de Yoga: Hatha Yoga e Laya Yoga.

### 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, de relaxamento e outras.

Possui propriedades reconhecidas por grande número de pesquisas científicas, por seu efeito de reduzir ansiedade, insônia, 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 doenças, 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 técnicas 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, 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.

Esta prática não tem contraindicações.

### QUEM PODE PRATICAR YOGA

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

