



INSTITUTO CONHECIMENTO LIBERTA

A ALEGRIA DE VIVER E O YOGA

PILAR ESPIRITUAL

10 aulas



Lorena Nobel

CONHEÇA SUA PROFESSORA

Lorena é professora de yoga, bailarina e atriz. Sua formação em yoga tem como base o método Yvengar, fundamentado no aprimoramento dos alinhamentos das posturas. Mas seus estudos e práticas abrangem também o yoga dinâmico e o Ashtanga yoga. As práticas que propõe tem como foco a saúde e são um mix de algumas técnicas que estuda e pratica diariamente há vários anos. Suas aulas tem o yoga como coluna vertebral, mas o fato de já ter sido bailarina e praticante de técnicas orientais tais como Tai chi chuan e Chi kung, colaboraram para a criação de uma maneira pessoal de condução, alinhada com o bem estar, a longevidade e a alegria.

Apresentação

O yoga trabalha com toda a gama de movimentos que o corpo precisa para torna-lo flexível e tonificado: flexões, extensões, torções, posturas que exigem ao mesmo tempo força, flexibilidade e equilíbrio. Em sequências de dificuldade gradual e conciliável a qualquer tipo de textura física, o yoga trabalha, tonifica e fortalece o corpo. Mas diferente de outros exercícios o que conduz essa prática é a consciência corporal e percepção do fluxo respiratório. Com isso os benefícios não são apenas da ordem da fisicalidade mas também do âmbito psíquico e emocional.

Além do tônus corporal o yoga propicia a regeneração óssea, a reposição hormonal, a melhora do funcionamento de órgãos e glândulas. Psiquicamente a prática aumenta o foco e a capacidade de concentração. E estudos confirmam que o yoga colabora com a sensação de bem estar, cria endorfinas, diminui o cortisol, ameniza a ansiedade e o desânimo.

A prática que proponho está fundamentada no yoga, mas não apenas: muitas das técnicas que perpassaram minha trajetória na busca pela consciência corporal e autoconhecimento se tornaram parte do que sou e prático e inevitavelmente do que proponho nas aulas que compartilho. São técnicas diversas na proposta, mas com o eixo da consciência corporal e o autoconhecimento como pontos de convergência, técnicas como Marta Graham,

Isadora Duncan, Laban, Ivaldo Bertazzo; práticas como Tai chi, Chi Kung e Pilates, além dos estudos de escolas esotéricas, que incluem práticas Gurdefianas e meditação Vipassana. Amparadas por este estofo, cada aula terá um norte que será trabalhado em profundidade no intuito de propiciar uma experiência singular e transformadora.

Conteúdo Programático



Aula 01 – Conciliando

Pratica com foco na conciliação da respiração com o movimento; no intuito de fazer com que a respiração se torne âncora de presença.



Aula 02 – O passar dos anos

O passar dos anos: Pratica com foco na longevidade. Com exercícios tradicionais de yoga e Chi Kung que mobilizam a energia vital.



Aula 03 – Detox

Pratica com foco em desintoxicação do corpo. Trata-se de uma aula baseada em torções e seus benefícios.



Aula 04 – Pro corpo e pra Alma

Pratica com foco no aprimoramento dos alinhamentos de posturas com o intuito de encontrar mais conforto e bem estar ao executa-las.



Aula 05 – Yin yoga

Pratica com foco na reposição hormonal e fortalecimento do assoalho pélvico com exercícios de Bandhas e musculatura interna.



Aula 06 – Alegria de Viver

Pratica com foco no entusiasmo e alegria, baseada no yoga dinâmico aliado a exercícios de percussão corporal.



Aula 07 – Bons sonhos

Pratica com foco no relaxamento. Aula restauradora com o intuito de proporcionar bem estar, integração mente/corpo e relaxamento profundo.



Aula 08 – Balance

Pratica com foco no equilíbrio físico/emocional. Através de posturas de equilíbrio, estimular ao mesmo tempo a musculatura mais interna e o sentido de equanimidade psíquico/emocional.



Aula 09 – Âmago

Pratica com foco no alongamento profundo. Uso da respiração como propulsor de abertura de espaços internos que levam a um alongamento saudável e sem lesões.



Aula 10 – Prana

Pratica com foco na assimilação e aproveitamento da energia produzida numa pratica de yoga. Resgate e aproveitamento daquilo que é produzido durante a permanência nas posturas.

Referências

As posturas chave do Yoga - Ray Long, MD frcsc

Anatomia para o movimento - Blandine Calais-Germain

A Essência do Hatha Yoga - Alicia Souto - Phorte editora

A Tradição do Yoga - Georg Feuerstein - Editora
Pensamento