



Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-Oeste e
Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social - SAS PINHEIROS

Segundas e Quartas

9h00 às 9h30

Coordenação Rejane Moura

Apoio Sandra Godoy e Ana Sofia de Oliveira Schmidt



Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-Oeste e
Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social - SAS PINHEIROS

17º encontro

10/6/2020

Professora Cristiane Isabela de Almeida



Palas Athena

O astrofísico Michel Cassé, respondendo à pergunta de um enólogo sobre o que via em uma taça de vinho:

“Vejo a origem do cosmo, pois o hidrogênio formou-se nos primeiros minutos, vejo os sóis anteriores aos nossos em relação aos átomos de carbono, vejo os primórdios da Terra com a formação das macromoléculas, vejo o aparecimento da vida, o desenvolvimento do mundo vegetal, da vinha selvagem, os progressos da técnica no controle eletrônico da fermentação, da temperatura etc.”



Palas Athena

Este relato, que está registrado em um diálogo entre Edgar Morin (sociólogo) e Boris Cyrulnik (neurologista), é um convite para restaurar nossa conexão com a Vida, com tudo quanto nos rodeia como sendo fruto ou resultado de uma série de conexões e interconexões que expressam as potências infinitas das energias presentes no universo.



Palas Athena

Perceber essa conexão requer primeiro a conexão comigo mesmo, com a integridade de meu ser e estar nesse mundo. Do meu corpo com a sua sabedoria funcional, da minha vitalidade que se regenera em cada respiração, e da minha mente com suas capacidades de criar e oferecer significados às experiências armazenadas na memória e às aspirações que me orientam para o futuro.



Palas Athena

Aprender a viver na simplicidade e profundidade de conexão com a realidade que nos rodeia expande a consciência e nos liberta do autoconfinamento egocêntrico que rumina erva seca e ignora outras fontes nutrientes aliadas ao impulso natural de querer ser e querer conhecer - valores universais que tecem uma maneira de viver junto, de enfrentar as dificuldades e de realizar alguns sonhos.

Vamos experimentar isso?



Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

Associação Palas Athena - Secretaria Municipal de Saúde - CRS-
Oeste e

Secretaria de Assistência Social - SAS PINHEIROS

17º encontro

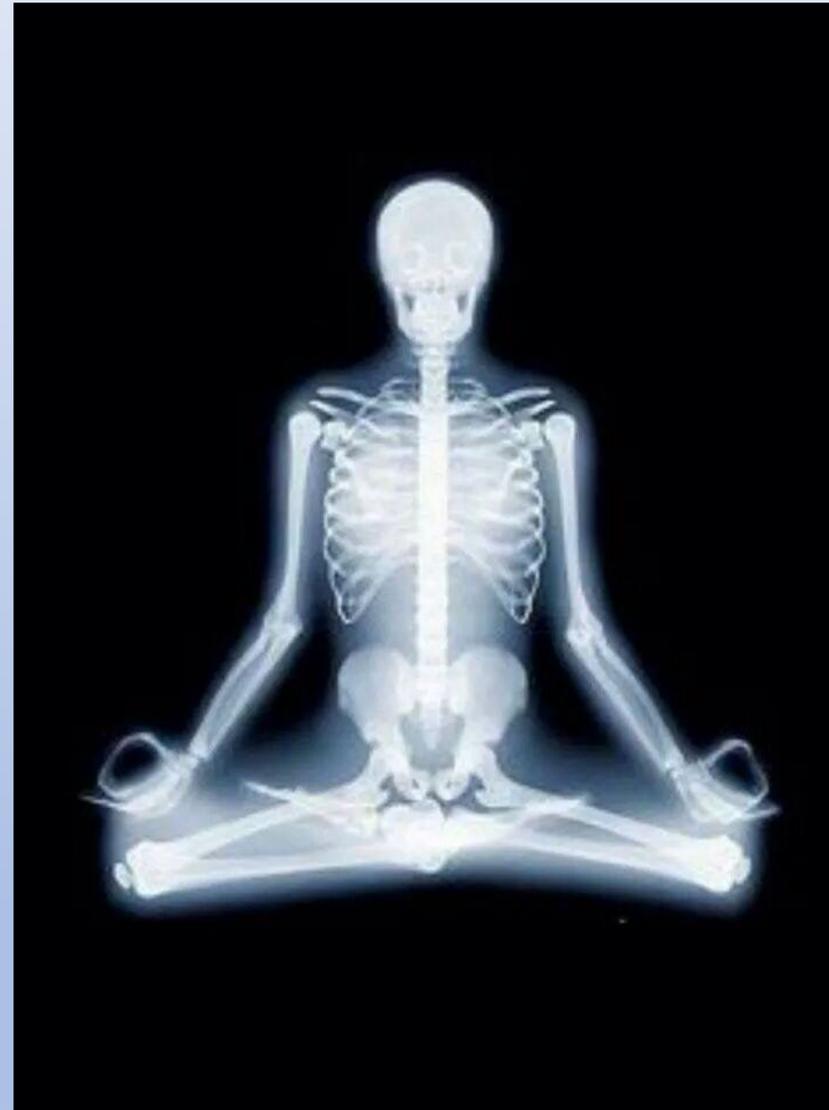
10/6/2020

Cristiane Isabela de Almeida



Palas Athena

Sistema Músculo- Esquelético



Sthira-sukham āsanam

*A postura deve
ser estável e
confortável*

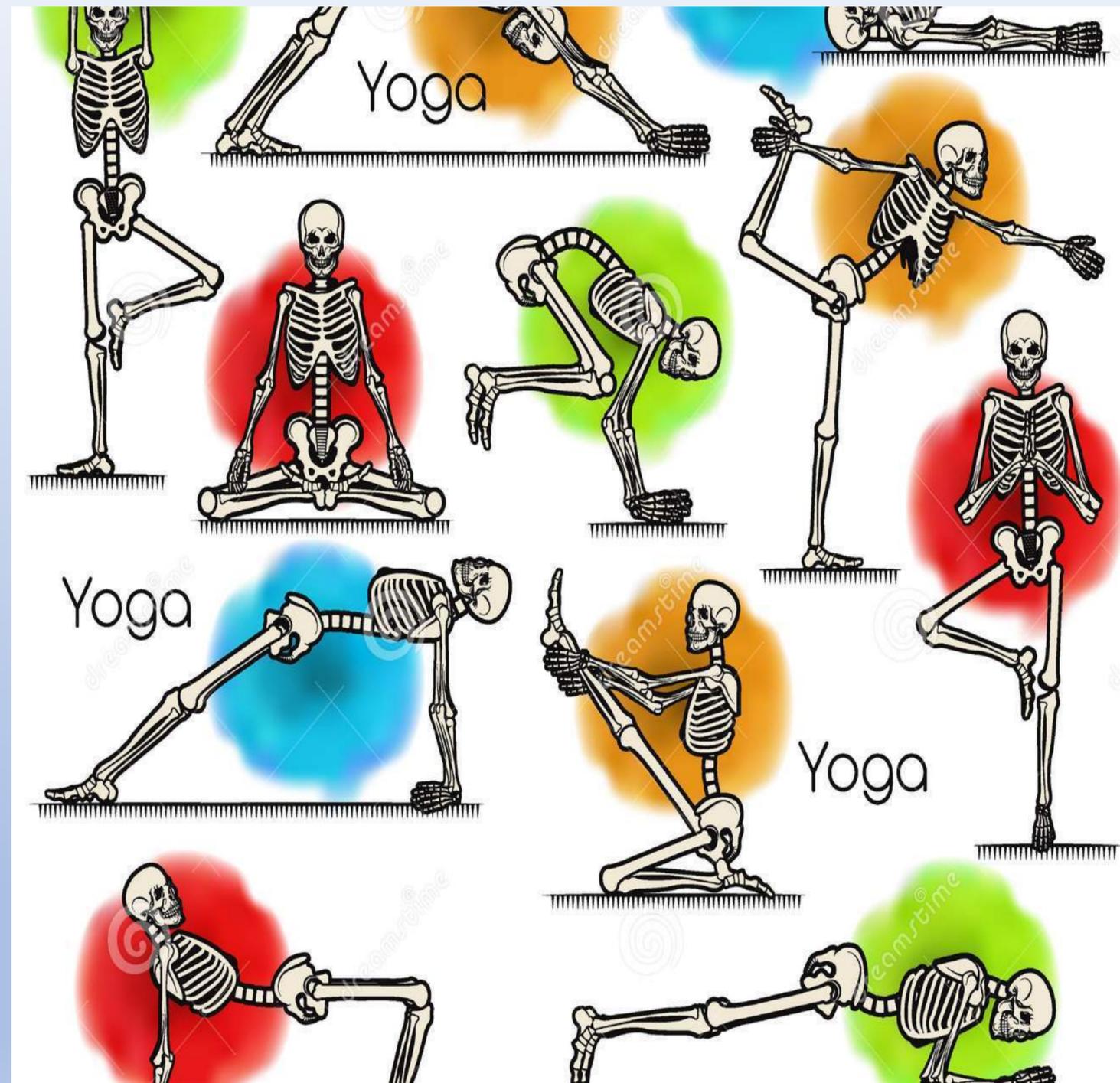
II-46 Yoga Sutra de Patanjali



*Prayatna-saithilyānanta-
samāpatibhyām*

*Pelo relaxamento
do esforço e da
meditação no
“Infinito” a postura
é dominada*

II-47 Yoga Sutra de Patanjali



POSTURAS CORRETAS



Pernas cruzadas à frente



Meio lótus



Lótus completo



De joelhos, sentado sobre os calcanhares



De joelhos, sentado sobre os pés

POSTURAS INCORRETAS



Coluna em "S"



Cabeça à direita ou à esquerda



Pescoço virado



Corpo pendendo para o lado



Cabeça elevada



Coluna e cabeça em desalinho



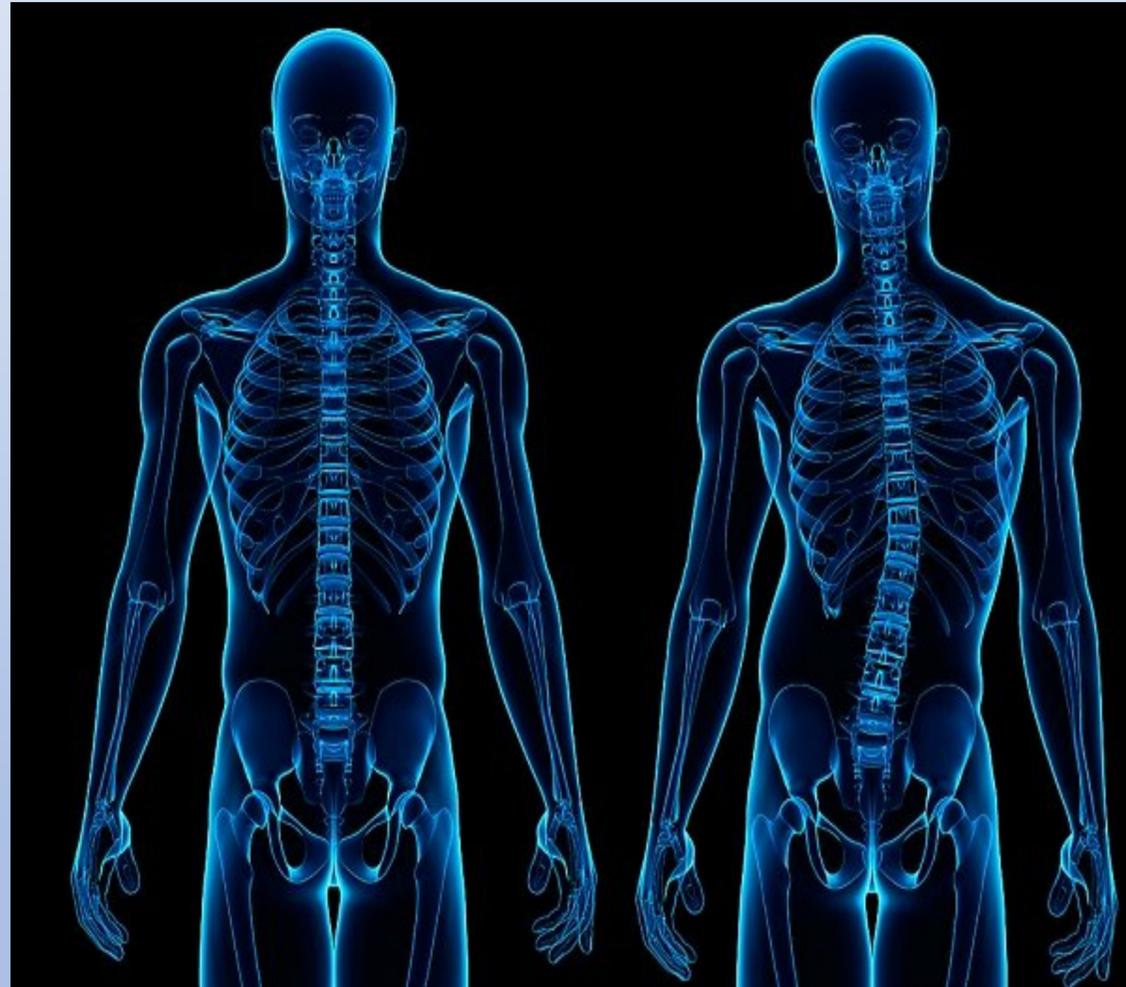
Coluna desalinhada

O ótimo é inimigo do bom??



Palas Athena

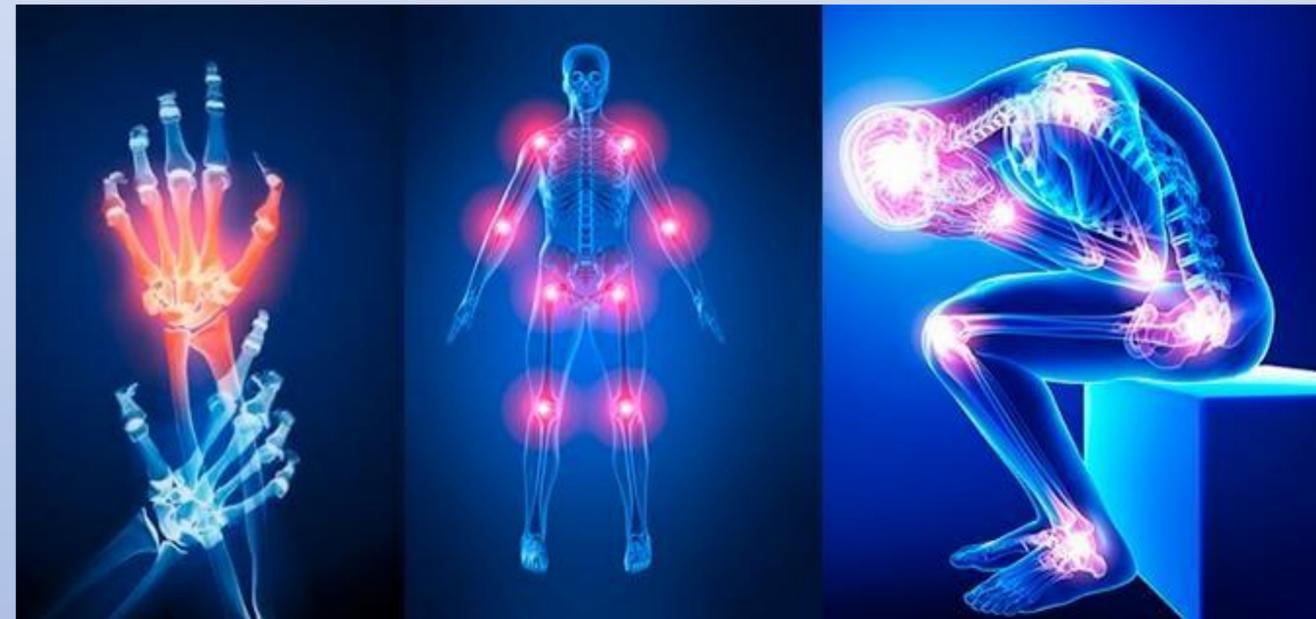
Coluna Vertebral





Palas Athena

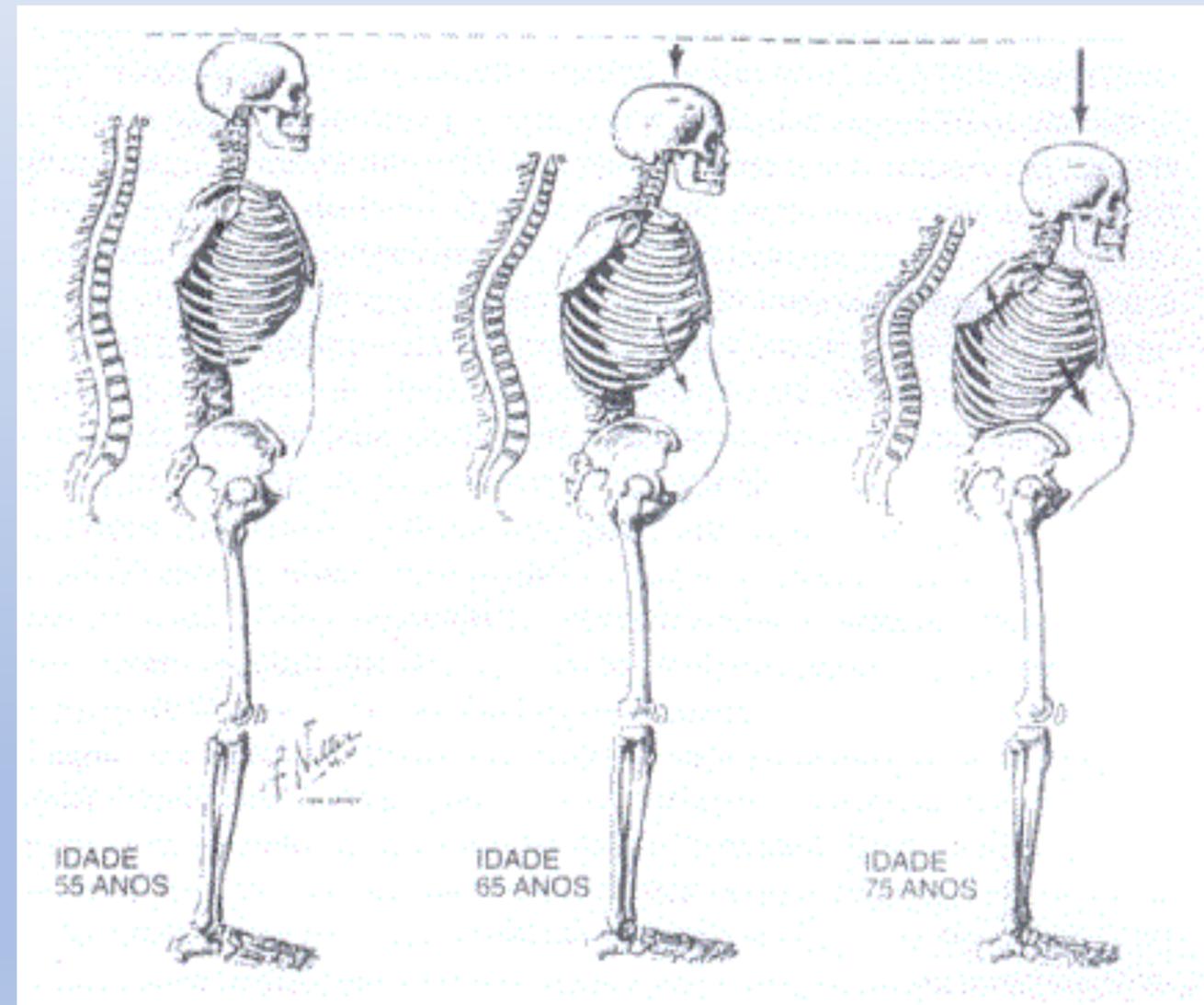
Articulações





Palas Athena

Envelhecimento





Palas Athena

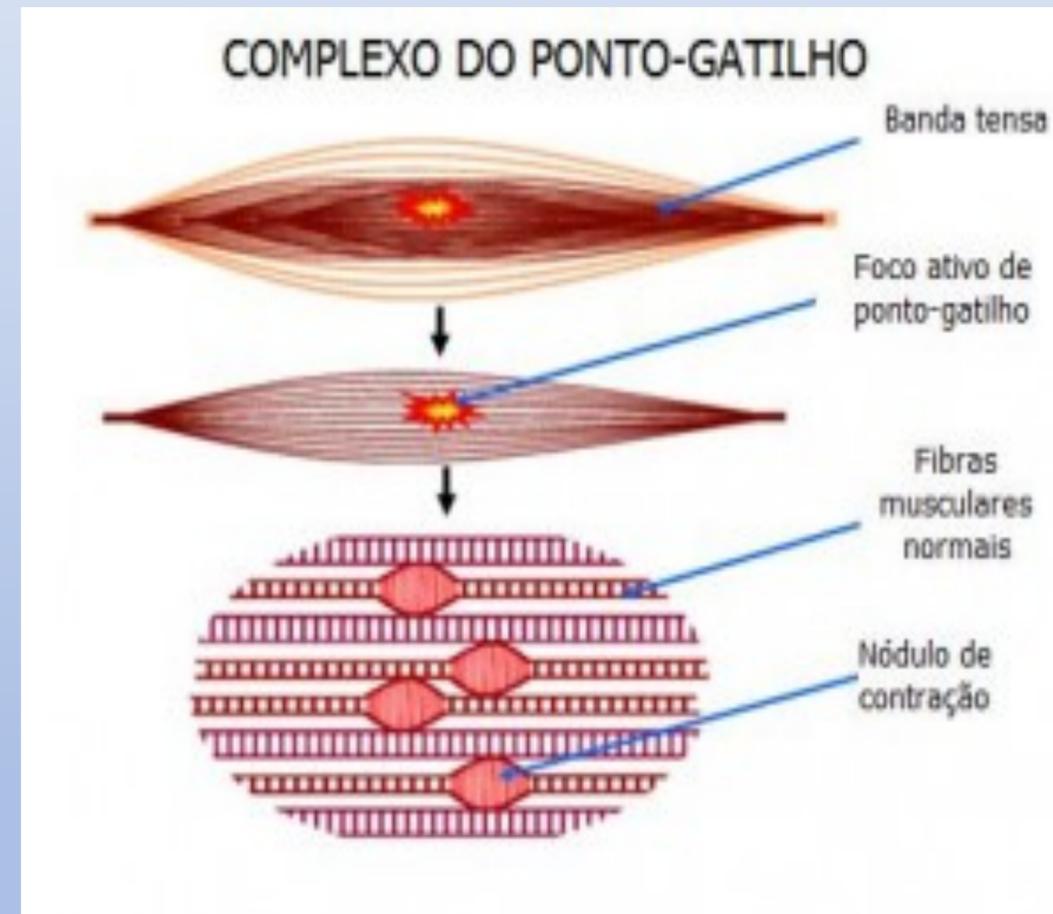
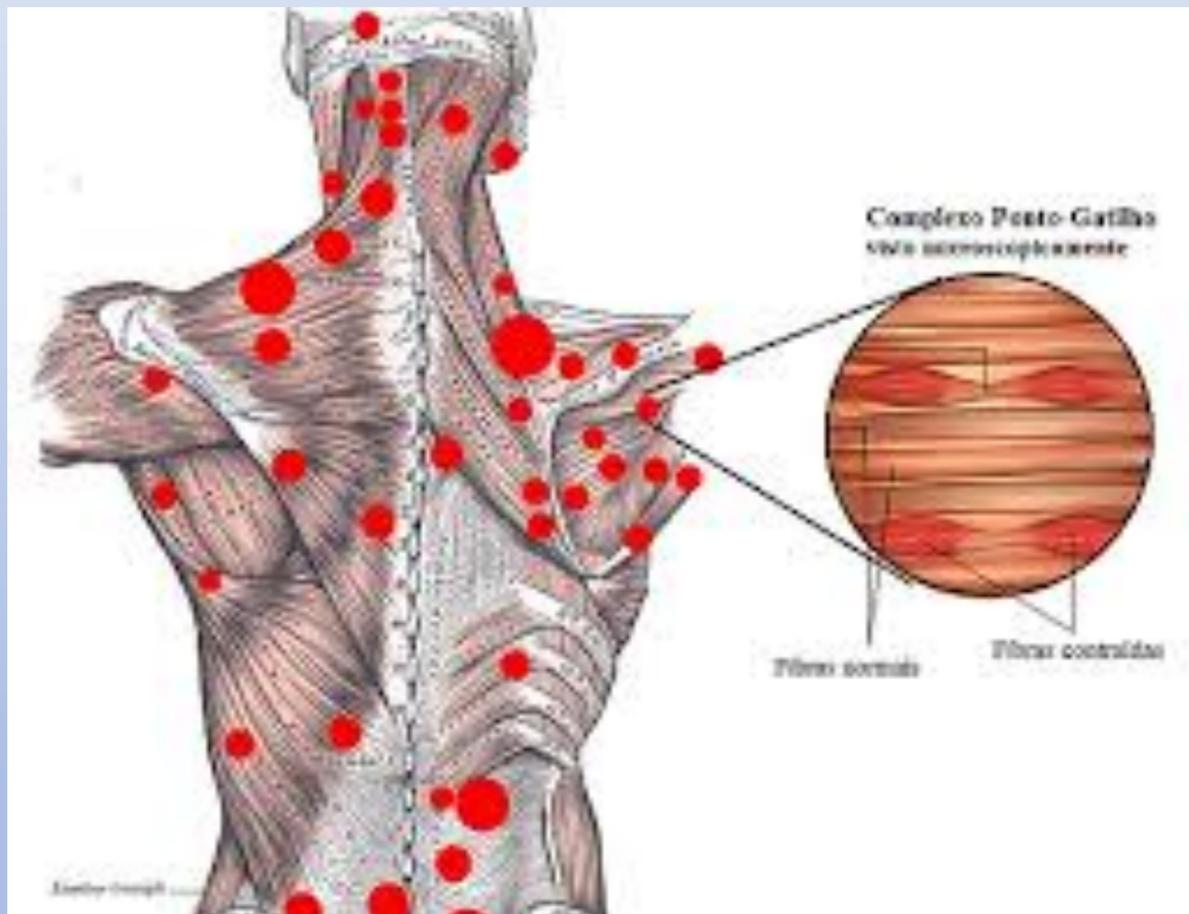
Fáscia Muscular





Palas Athena

Ponto-Gatilho de Dor



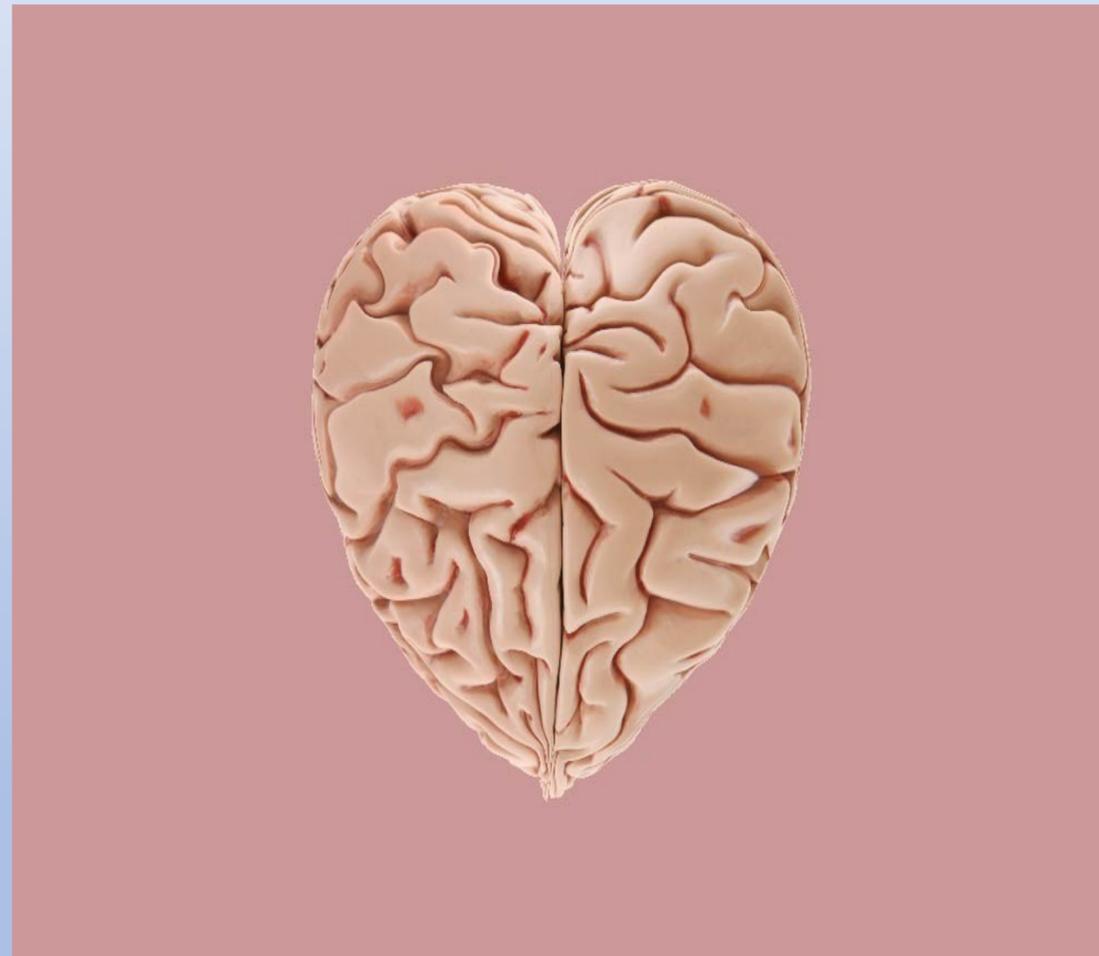


Palas Athena

Dhāranāsu ca yogyatā manasah

E a mente fica preparada para a Concentração !

Yoga Sutra II-53





Palas Athena

Práticas de integração mente-corpo

Obrigada!

Foi um prazer estar com vocês!

Contatos

Professores: monitoria@palasathena.org.br

Secretaria: contatocef@palasathena.org.br

SMS-CRS-Oeste: Dra Nídia Martinelli nmartinelli@prefeitura.sp.gov.br

www.palasathena.org.br