

Preparação para *Doce Surpresa*

Instruções de Gurumayi sobre postura e respiração

Nesta “Preparação para *Doce Surpresa*” você vai aprender e praticar como sua postura e respiração o apoiam para receber e assimilar os ensinamentos de Siddha Yoga. Gurumayi Chidvilasananda planejou estas instruções e técnicas especiais de respiração especificamente para prepará-lo para participar de *Doce Surpresa*.

Junte-se ao professor de meditação Siddha Yoga **Asa Siegel**, o anfitrião, e à professora de meditação Siddha Yoga **Meera Laube-Szapiro**, que guia os participantes nas instruções de Gurumayi sobre postura e respiração. Você pode praticar estas técnicas quantas vezes quiser.

A “Preparação para *Doce Surpresa*” é uma gravação em áudio e dura 45 minutos.

Ao se planejar para participar da “Preparação para *Doce Surpresa*” siga estes passos:

- Estabeleça um horário que lhe permita participar sem interrupções.
- Tenha consigo uma almofada para meditação, sua *asana* e quaisquer outros acessórios que o ajudem a se sentar confortavelmente.
- Assegure-se de ter por perto itens essenciais como: água para beber, seu diário e uma caneta ou um lápis.

Outros detalhes:

- Você pode pausar a “Preparação para *Doce Surpresa*” a qualquer momento.
- Não é necessário se inscrever para participar.
- Ao iniciar a “Preparação para *Doce Surpresa*”, você sinaliza estar de acordo com os **Termos e Condições**.

Preparação para *Doce Surpresa*

Glossário

Kundalini Shakti

Literalmente, “a enrolada”. A deusa Kundalini; também o poder da evolução espiritual em um ser humano. A forma dormente desta energia espiritual é representada jazendo enrolada na base da coluna; quando despertada e guiada por um Guru Siddha, e nutrida pelo esforço disciplinado de um buscador, esta energia dá início à purificação do buscador em todos os níveis e conduz até a experiência permanente da natureza divina da pessoa.

Sadgurunath Maharaj ki Jay

Invocação que significa “Saudações ao verdadeiro Guru!” No caminho de Siddha Yoga, é recitada no início e no final de uma atividade espiritual para invocar a graça do Guru e expressar gratidão.

Sadhana

Literalmente, “ir direto para o objetivo; realizar”. *Sadhana* é uma prática disciplinada, realizada para alcançar a meta de um caminho espiritual. As quatro práticas essenciais da *sadhana* de Siddha Yoga são: meditação, canto, *seva* e *dakshina*. O objetivo da *sadhana* de Siddha Yoga é a transformação espiritual que conduz à liberação.

SYDA Foundation

Organização sem fins lucrativos fundada em 1973. A função da SYDA Foundation é proteger, preservar e promover a disseminação dos ensinamentos de Siddha Yoga. A SYDA Foundation cria e produz eventos de ensino e aprendizado de Siddha Yoga e ferramentas de *sadhana* para Siddha Yogues do mundo inteiro.

Preparação para *Doce Surpresa*

Praticando o exercício da respiração do bocejo enquanto está deitado

Gurumayi Chidvilasananda deu o nome do Exercício da Respiração do Bocejo e planejou suas instruções. Este exercício promove o relaxamento do corpo e permite à respiração fluir livremente.

A “Preparação para *Doce Surpresa*” inclui as instruções de Gurumayi sobre como praticar o Exercício da Respiração do Bocejo enquanto se está sentado no chão ou numa cadeira.

Você também pode praticar o Exercício da Respiração do Bocejo enquanto está deitado. Praticar deitado ajuda você a relaxar o maxilar sem inclinar a cabeça para trás.

Aqui estão as instruções de como praticar a Respiração do Bocejo deitado:

Deite-se no chão em *shavasana*, postura do cadáver (diagrama A) ou com as pernas elevadas, apoiadas numa cadeira (diagrama B).

Diagram A



Diagram B



- Em ambas as posições, a parte de trás da cabeça repousa no chão. Seu queixo não está abaixado, mas em uma posição neutra. Se quiser, você pode colocar um cobertor pequeno enrolado, ou uma toalha, embaixo da nuca para um melhor apoio.

- Caso esteja fazendo a prática com as pernas apoiadas sobre uma cadeira, verifique se as coxas, as panturrilhas e o tronco estão em um ângulo de 90 graus um do outro, conforme indicado no diagrama.
- Talvez você precise testar com várias cadeiras diferentes até encontrar uma que permita o alinhamento adequado.
- Se os joelhos estiverem mais elevados que as panturrilhas e tornozelos, pode colocar um cobertor ou uma almofada embaixo destes para que fiquem num ângulo de 90 graus com as coxas.

Uma vez que tenha estabelecido a postura, pode começar a praticar a respiração do bocejo. Para mais detalhes e instruções, participe da **“Preparação para Doce Surpresa”**.

