

# Yoga Ayurveda e a Natureza

Yoga na sua origem sânscrita significa unir, a ideia de unirmos através de sua prática nossos diversos aspectos, que modificam nossos corpos: material, energético, emocional, mental inferior e espiritual. Indo um pouco mais fundo, podemos dizer que através da meditação, ampliando nossa consciência, podemos experimentar a consciência dividida, nos tornando um com Deus, como diz meu grande e amado mestre Paramahansa Yogananda.

Considerando que tanto nossa natureza humana como a natureza em geral, as matas, os oceanos, o céu, o reino animal, mineral, vegetal tem sua origem divina, yoga e natureza fazem uma parceria perfeita.

Sempre gostei de praticar junto à natureza, estimo meus alunos que façam o mesmo. Experimente você mesmo, leitor, levar uma canga ou mesmo seu tapetinho para praia de manhã bem cedo ou no fim da tarde. O nascer do sol e o pôr do sol são momentos especiais. Se a praia tiver com poucas pessoas melhor ainda, sem vendedores, de picolés e todos os outros, deserta... perfeita.

A beira dos Rios, próximos à cachoeira é uma delícia também. Sempre organizei retiros e cursos em lugares assim, mais afastados do tumulto da cidade para nos sentirmos mais tranquilos para a prática do yoga.

Em Búzios, na Praia que moro e tenho atualmente o Shiva Studio, tem sido muito bom dar os cursos e os retiros, é um lugar silencioso afastado do centro de Búzios numa mata, o céu muito aberto com poucas luzes para vislumbrarmos as estrelas.

Ayurveda significa em sânscrito o conhecimento da vida. Nossa vida próxima à natureza é sempre mais completa. Aqui podemos encontrar muitas plantas que utilizamos nos tratamentos além de colhê-las podemos plantá-las também.

Tenho no meu quintal um pequeno herbário orgânico: Alecrim, manjeriço, alóé vera, sálvia, hortelã, pimentas, poejo, boldo, lavanda, alfazemas, mirra, rosas, etc. Plantas para meu consumo culinário e para a fabricação de óleos caseiros etc. ter a certeza que não tem agrotóxico é muito bom, o prazer de plantar e colher é incrível!

As hortas caseiras é uma ideia sustentável. Experimente você não precisa de muito espaço nem muito tempo, apenas alguma dedicação. Pode usar vasilhas recicladas, pode fazer compostos orgânicos com o lixo vivo que você mesmo utiliza. Pode obter as sementes de coisas que você come. A internet nos dá muita informação e dica em blogs e sites a respeito deste assunto.

Fique mais próximo da natureza e faça yoga e saiba mais sobre o ayurveda e pratique, mude seu estilo de vida para melhor!! Seja mais saudável e feliz, namaste!  
Sheila Quintaneiro

Professora de Yoga - Terapeuta Ayurvédica  
Diretora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda-[www.shivastudio.org](http://www.shivastudio.org)  
[www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios](http://www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios)  
Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda- IAYA  
[www.ayurvedayogaom.org](http://www.ayurvedayogaom.org)