

# Yoga Como Patrimônio Imaterial da Humanidade<sup>1</sup>

Bruno Mahahrdaya<sup>2</sup>

2022

## Resumo

A yoga alcançou mesmo de forma online, o título de Patrimônio Imaterial da Humanidade pela UNESCO, sendo um importante contribuidor para educação, medicina, filosofia e bem estar físico e mental, mesmo fazendo um curso de yoga online ou praticando presencialmente ou estudando seus fundamentos o indivíduo colabora para uma consciência de contribuição social no geral, sendo a yoga e meditação o aprimoramento da sociedade para uma consciência suprema sobre o Ser e Estar ou seja o respeito a todo universo que somos e está a nosso redor.

**Palavras-chave:** Yoga, Meditação, Curso, Patrimônio Imaterial, Humanidade

## 1 Introdução - Yoga do Bem Estar Social

A Yoga é uma tradição milenar, e já foi provado cientificamente seus benefícios e o próprio SUS já acrescentou a Yoga e Meditação em comunhão ao bem social. Praticar yoga como forma de meditação ajuda a mente a focar no presente. Com a prática frequente, melhoram a concentração, a memória, a coordenação motora e o coeficiente intelectual melhoram. Aliado às posturas físicas, o yoga proporciona uma maior capacidade de resolver problemas e recordar informações. Existe a responsabilidade social em divulgar a yoga em todas culturas, e quando isso é feito a yoga sempre é bem vinda, pois por isso foi decretada pela UNESCO como patrimônio Imaterial da Humanidade, não se trata apenas de exercícios físicos apesar destes fazerem parte da ashtanga yoga a yoga clássica de Patañjali. Também um bem estar mental, orientando o indivíduo ou Yogi ou Yogini a caminhar em consciência suprema, ou seja ter calma em promover a melhor ação (karma) afetando assim toda sociedade e universo a sua volta para uma melhor qualidade de vida e a si mesmo, a consciência deve-se ser trabalhada como responsabilidade social através da Yoga e meditação. Existem varios portais da web que podem fornecer um ensino aprendido focado na realidade básica da yoga e sua jornada espiritual pela mesma como exemplo trabalhos como do Centro Renascer em Yoga <https://www.renascereyoga.com.br/> dentre muitos outros pioneiros na yoga online e presencial. Que fornecem curso de yoga online e presencial, além de artigos e conselhos para uma vida mais saudável.

<sup>1</sup> Bem estar físico, mental e crescimento espiritual

<sup>2</sup> Centro Renascer em Yoga – [yoga.cultura@yahoo.com](mailto:yoga.cultura@yahoo.com)

Figura 1 – Legenda



## 2 O Yoga tem Potencial de Salvar Vida

De acordo com a fala dos membros, o Yoga “influenciou numerosos aspectos da sociedade, que abrangem desde a saúde e a medicina até a educação e as artes”. E não somente isso. De acordo com a Unesco, o Yoga é a “unificação da mente, do corpo e da alma para melhorar o bem-estar mental, físico e espiritual das pessoas”.

Acredito que para nós, professores e praticantes, seja apenas mais uma afirmação do que percebemos ao final de cada aula de Yoga. O Yoga tem sim o poder de nos aprimorar, de nos fazer nos sentirmos melhor e mais conectados com algo que está lá dentro de cada um ajudará mais pessoas a passarem por esta experiência, que coisa boa. Renascer em Yoga não é só fazer um curso de yoga online, mais levar a esperança de fazer o Bem pelo Bem em todas nossas ações (karma).

### **3 Benefícios da Yoga e Meditação**

A prática dessas atividades que visam o mindfulness, aprendidas em cursos de yoga online ou presencial e aulas de yoga e meditação, seria renascer em Yoga, são muito benéficas para qualquer pessoa. Entre as principais vantagens estão:

- Aumento da capacidade de focar nas tarefas;
- Diminuição dos sintomas de estresse e ansiedade;
- Redução de sintomas relacionados à estágios de depressão;
- Retardo do envelhecimento precoce;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Desenvolvimento da competência de inteligência emocional;
- Aprimoramento da capacidade de relaxar;
- Melhoria da capacidade criativa;
- Aumento das emoções positivas;
- Melhoria da qualidade de vida de forma geral;
- Maior desenvolvimento cerebral;
- Aumento da qualidade do sono.

### **4 Responsabilidade Social da Yoga**

A responsabilidade Social que a yoga proporciona ao praticante fazendo ou não um curso de yoga online ou presencial, fazendo aulas de yoga online ou presencial, tem como renascer em yoga a responsabilidade de promover a união, significado da yoga, a união com si mesmo e com todo universo a nossa volta.

### **5 Conclusão**

A Yoga cada vez mais vem sendo divulgada e praticada em todo planeta, a UNESCO reconheceu a Yoga como Patrimônio Imateria da Humanidade devido aos benefícios que ela proporciona e sua existência agora em todas culturas mundiais, sendo muito bem aceita em qualquer parte que é apresentada toda sua filosofia e benefícios. A Yoga é para todos e nem sempre foi assim, a muito tempo era ensinada apenas aos nobres, hoje é uma realidade sem distinção de gênero, realidade social, localidade e pessoa. Vamos estudar Yoga.