

# SwáSthya Yôga

SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo.

O SwáSthya Yôga ensina como cultivar a qualidade de vida, como respirar melhor, como relaxar, como concentrar-se, como trabalhar mais, articulações, nervos, glândulas endócrinas, órgãos internos, etc. através de técnicas corporais belas, fortes, porém que respeitam o ritmo biológico do praticante. A prática completa do SwáSthya Yôga compreende oito tipos de técnicas (mudrã, pãjã, mantra, prãnã, kriyã, Āsana, yãganidrã, samyama) que vão atuar em oito áreas distintas, promovendo um aperfeiçoamento multilateral.