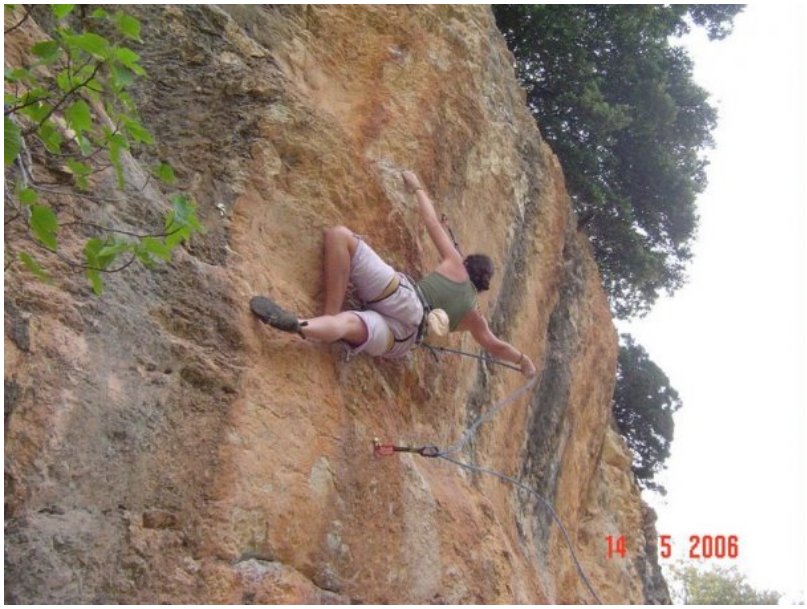


***"Yôga é uma filosofia estritamente prática que conduz ao sámadhi."*** *(Mestre DeRose)*

Sámadhi é um termo em sânscrito que significa autoconhecimento, hiperconsciência, estado que só o Yôga proporciona.

Essa filosofia surgiu a mais de 5.000 anos na Índia antiga, foi criada por um homem chamado Shiva.

Escalada é uma técnica desportiva cujo fim é atingir o cume de uma parede rochosa, de um bloco ou de um muro de escalada. Muitos escaladores afirmam aprimorar o autoconhecimento com a prática da escalada.

{gallery}YOGA{/gallery}

A escalada teve inicio como uma atividade do montanhismo e utilizada como treinamento para

o alpinismo.  No século XIX em Dresden na Alemanha de Leste, e no ("Lake District") na Inglaterra a escalada passou a ser usada como pratica desportiva.

Gosto muito de comparar a escalada ao Yôga, eles se entrelaçam com perfeição:

Yôga = filosofia estritamente prática.  Escalada = atividade desportiva?!

Para alguns a escalada está como uma atividade desportiva. Mas para a maioria dos escaladores que já conheci ao longo da minha vida e eu também, coloca a escalada como uma filosofia de vida. Existem pessoas que adaptam alimentação, atividade social, relacionamento afetivo, viagens, etc. para vivenciar melhor a escalada!

Será mesmo que a escalada é apenas uma atividade desportiva na vida dessas pessoas ou já se tornou um lifestyle?

Quem nunca deixou de passar o natal com a família ou cogitou a possibilidade de faltar a um compromisso importante da sua vida social para ir escalar?

Algumas linhas de Yôga, como o caso do SwáSthya  Yôga é fundamentado no Sámkhya,  uma filosofia naturalista o que se assemelha muito com a proposta da escalada em conviver junto a natureza (interna e externa) , identificar-se com a montanha e o ambiente outdoor, sentir-se em casa quando está em contato com a pedra!

Para aprimorar a desempenho na escalada, eu Claudia Faria desenvolvi um treinamento para escaladores baseado nas técnicas do SwáSthya  Yôga.  Que além de integra-lo com o absoluto que existe dentro de você, as técnicas naturalmente lhe auxiliará a estimular o seu corpo para compensar a musculatura desenvolvida na escalada, fortalecer músculos antagônicos, equilíbrio, aprender a recuperar rapidamente seus músculos mesmo estando em uso (ponto de descanso da via), melhorar capacidade de controle emocional, autoconfiança, entre outros.

Instrutora :

Claudia Faria

Escaladora a 10 anos, já escalou em quase todos os estados do Brasil e também Espanha e França.

Ja abriu vias de escaladas em pequenas e grandes paredes.

Trabalhou no SESC Ipiranga de São Paulo dando aulas de escalada para crianças.

Participou de campeonatos e festivais de escalada pelo Brasil, subindo algumas vezes ao podium com o primeiro lugar.

Publicou nos principais sites de escalada do Brasil artigos sobre Yôga e Escalada.

Professora de Yôga  da maior academia de escalada da América Latina - academia casa de pedra.

Suas escaladas ja foram tema de matéria nas maiores revistas de escalada do Brasil como, revista Head Wall, Aventura e Ação, Go outside e Montain Voice.

Contato para maiores informações:

Facebook - Claudia Faria (https://www.facebook.com/profile.php?id=1013672135)

Telefone: 11 70381918

Email: Claudinhachandra@hotmail.com