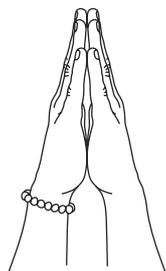


YAM

Corpo e Mente em
Equilíbrio

COM FÁBIO JOBIM

Aula 1 • Introdução



EM EQUILÍBRIO

Neste PDF você encontra

01 *Apresentação*

03 *Sobre o curso*

05 *Sobre os treinos*

06 / *O que esperar do treinamento funcional?*

07 / *Com que frequência devo treinar?*

07 / *Desafio da Semana: como fazer*

08 *Sobre as meditações*

10 / *Duas propostas distintas de meditação*

11 / *Programa de Meditação: comece já!*

13 / *Meditações Base*

15 *Mandala do Equilíbrio*

16 / *Como preencher minha mandala?*

Introdução



Um resgate do nosso ser, de dentro para fora.

Olá! Para quem não me conhece, meu nome é Fábio Jobim, sou professor de educação física, especializado em treinamento funcional e esportes de aventura. Também sou facilitador de meditação e crio treinos para o fortalecimento das nossas estruturas: físicas e mentais.

Introdução

Acredito que o meu propósito seja oferecer um trabalho que gere uma melhoria no estilo de vida das pessoas, dando ferramentas poderosas para que elas aliviem as pressões que encontram em suas vidas.

Precisamos assumir que perdemos o controle de nós mesmos. As doenças mentais dessa nova era, como depressão e ansiedade, tornaram-se também doenças físicas, nos levando à apatia, à inércia, à agressividade e ao pessimismo. Mais do que nunca, estamos vendo como se faz necessária a retomada de nós mesmos. Um resgate do nosso ser. De dentro para fora.

Vivemos atualmente um momento de urgência. Precisamos aprender a nos cuidar e a nos relacionar com nós mesmos. Só abrindo um espaço de escuta de si e auto-observação é que conseguiremos, com clareza, abrir o mesmo espaço para as pessoas à nossa volta.

O mundo precisa disso. Que cada um de nós procure se curar para que ele também possa ser curado. É o que faremos neste curso: colocando o corpo e a mente em exercício, praticando a observação constante na busca pela evolução.



O CURSO

O curso YAM Corpo e Mente em Equilíbrio oferece um conteúdo semanal, organizado da seguinte maneira:

- / 1 programa de meditação
- / 2 treinos funcionais
- / 1 desafio físico para ser cumprido



Quero começar explicando os objetivos desse programa:

Sempre que vivemos um momento de excessos, muitos males da nossa mente parecem querer vir à tona. As emoções, as tristezas, os medos e a insegurança nos colocam em pressões que parecem ser insustentáveis.

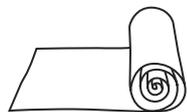
*Buscaremos
ativar a
presença para,
então, limpar
os excessos que
carregamos*

Por isso, a meditação será a base desse trabalho. É através de filosofias da meditação que retiraremos os temas das nossas aulas. Buscaremos ativar a presença para, então, limpar os excessos que carregamos e que nos tornam pessoas reativas e inseguras em relação às fases transitórias dessa vida.

Vou trabalhar uma técnica de meditação, começando do zero e usando exercícios diários, com o objetivo de inserir a prática, de forma gentil e gradual, na rotina de cada um de vocês.

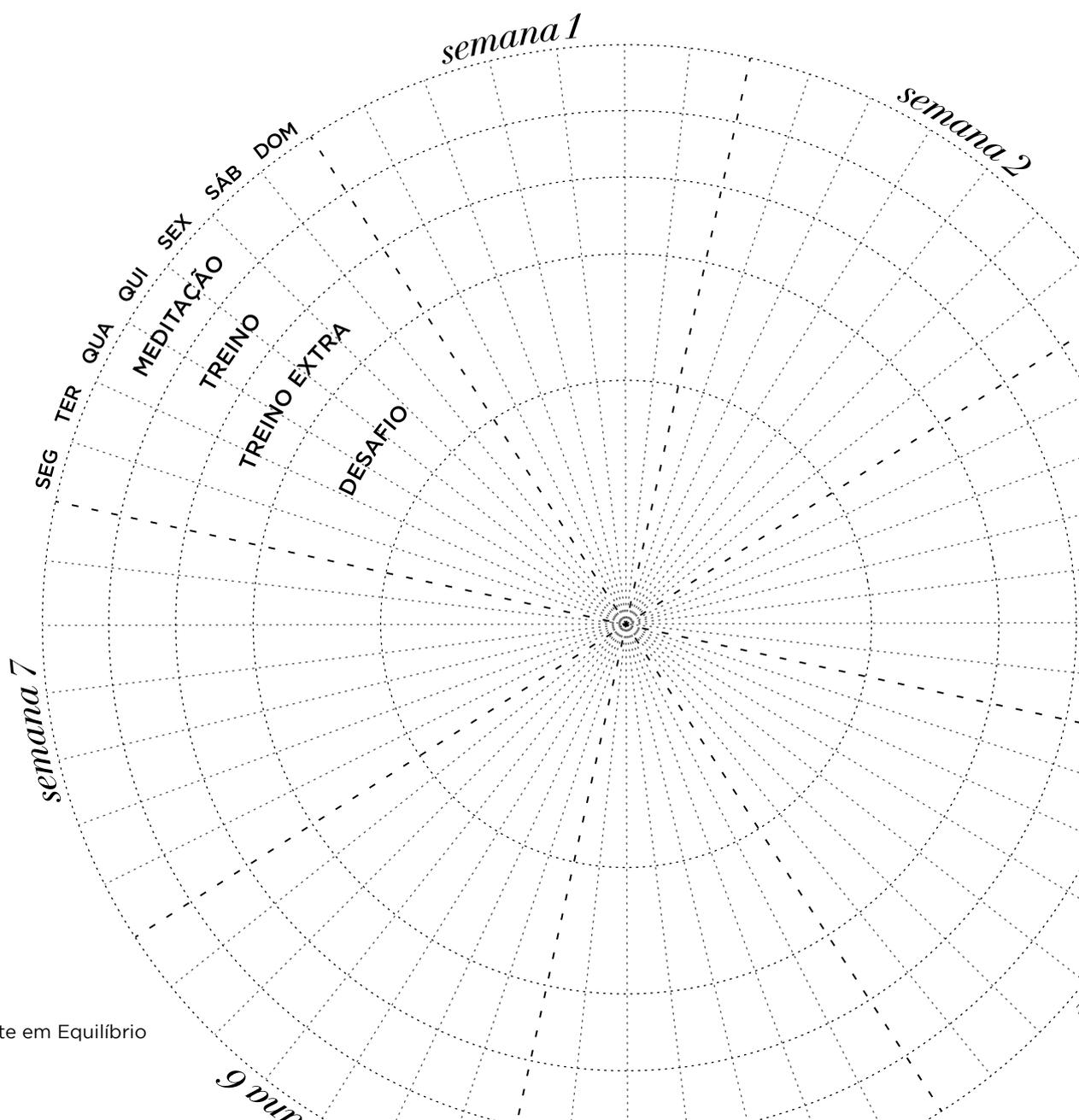
A prática meditativa, por sua vez, se conecta diretamente com o treino físico, que possui três focos: mobilidade, fortalecimento do *core* (abdômen, região lombar e glúteos) e condicionamento físico completo.

Cada aula terá um tema associado à meditação da semana. Essa preparação física será consciente, com muita auto-observação e superação dos limites físicos e mentais, que tanto nos boicotam.



Para esse programa, usaremos apenas um tapete e o peso do próprio corpo.

Para você se organizar da melhor forma possível, criamos a **Mandala do Equilíbrio**, uma planilha que vai ajudar você a acompanhar todas as suas atividades preenchendo o que já realizou dia após dia. Assim também poderá verificar a evolução em sua prática. Você encontrará todos os detalhes sobre ela no [final deste arquivo](#).





SOBRE OS TREINOS

Este curso foi desenvolvido para que o treinamento físico e a meditação sejam usados como ferramentas para ajudar você a administrar um pouco melhor sua saúde - tanto a física como a mental - neste período de isolamento social.

É muito importante entender a metodologia proposta e como fazer um bom uso desse conteúdo.

A ideia é oferecer um cronograma a ser seguido dentro da sua rotina. Para isso, organizamos tarefas semanais que, dependendo do seu nível físico, podem se adaptar a todas as realidades.

Teremos 2 treinos funcionais por semana:

/ **TREINO** (*demonstrado em vídeo*)

contempla o essencial da semana, com os principais movimentos

/ **TREINO EXTRA**

complementa o primeiro treino. Ambos estão descritos e detalhados com fotos no material de apoio, por onde você deve seguir as prescrições.



No site, você pode acessar os trechos onde o Treino tem início, se quiser recapitulá-lo antes de começar sua prática

Atenção: os exercícios do Treino estão disponibilizados em vídeos demonstrativos para que você aprenda a memorizá-los e, assim, possa treinar sua concentração e foco para realizá-los depois. O material de apoio estará ali como um guia para auxiliá-lo nesse exercício mental, assim como os vídeos, caso você ainda tenha dúvidas sobre os movimentos.

O que esperar do treinamento funcional?

O maior objetivo dos treinos funcionais vai além de manter a forma física. Esta modalidade é um recurso que muitas pessoas encontraram para dar vazão ao acúmulo de energia, além de manter a conexão do corpo com a mente.

Há uma grande necessidade também de entendermos melhor o que nosso corpo precisa para ser mais saudável, para ter suas funções em dia, desempenhando bem seus papéis até o fim da nossa velhice.

Temos que permanecer em movimento. O fortalecimento das estruturas físicas também resulta em melhorias no nosso psicológico. Com a mente e o corpo em constante busca por evolução, impossível que o meio onde vivemos não passe também por uma evolução de padrão, reverberando na alimentação, em nossos hábitos e atitudes.

Com que frequência devo treinar?

Você deve treinar, no mínimo, 2 vezes por semana, sendo:

/ TREINO (*demonstrado em vídeo*)

1 vez por semana

/ TREINO EXTRA

1 vez por semana

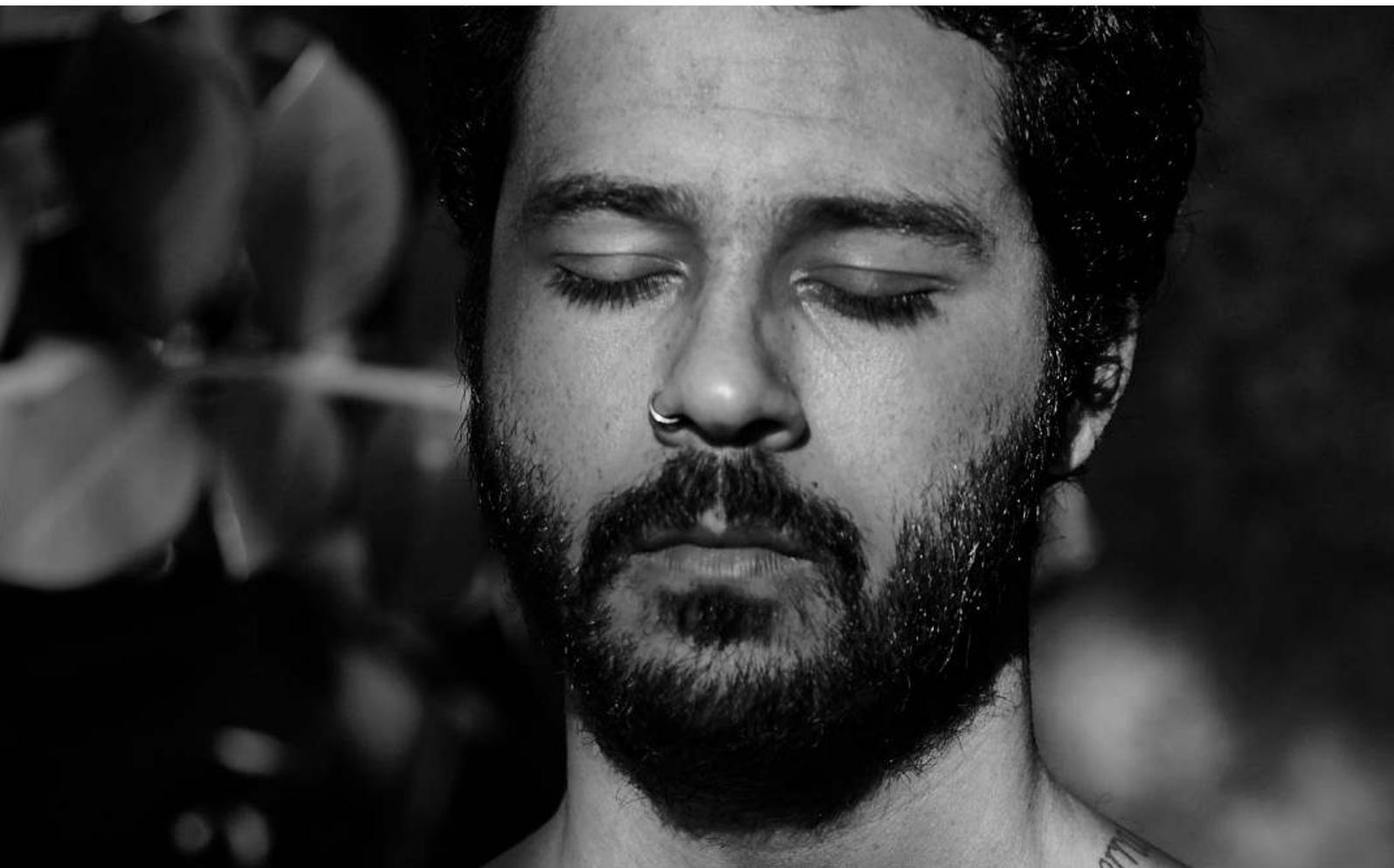
Mas ouça seu corpo e - se sentir disposição para treinar mais vezes - inclua um ou mais dias de treino na sua rotina. Apenas lembre-se que você deve cumprir o Desafio da Semana, sobre o qual vamos falar logo mais.

Se você for iniciante: as repetições e séries de todos os treinos podem ser reduzidas, caso você sinta necessidade de diminuir seu esforço, e o treino - por estar disponível no material de apoio - passa a ser uma referência de evolução, podendo ser repetido em outro dia na semana. Tente completá-lo na íntegra antes de passar para a semana seguinte.

Desafio da Semana: como fazer

Cada aula traz também este complemento para a sua prática física, que é uma meta de repetições de um ou mais exercícios para você completar ao longo da semana.

Você pode dividir o desafio em quantas séries quiser no decorrer dos sete dias. Ou seja, essas séries não precisam ser feitas de uma só vez ou em um só dia. **O importante é cumprir o desafio dentro da semana** para, assim, poder passar para a próxima.



SOBRE AS MEDITAÇÕES

O propósito aqui é popularizar a prática de meditar, a cada dia, para que todos aprendam a se ouvir, acalmar a mente e estar mais presentes diante de tantos desafios que estamos vivendo atualmente.

A técnica é muito simples: Auto-Observação. É sobre perceber as sensações do próprio corpo sem julgamento, reparar em detalhes que dificilmente contemplamos dentro de nós mesmos, como o ato libertador de apenas respirar.

A respiração é a ponte que conecta a matéria, o corpo físico ao campo mental, que conecta o consciente ao subconsciente, onde estão muitas das respostas que mais procuramos.

O caminho sempre será baseado nessa observação e na valorização da respiração. O exercício no qual devemos nos concentrar, manter o foco, chamaremos de **âncora**, ou seja, onde ancoraremos nossa presença, tirando nossa mente do passado e do futuro.

Vamos nos atentar sempre às escapulidas da mente durante esse exercício, sem nos julgar, tentando não nos envolver nas sequências dos pensamentos que aparecerem, que hoje em dia estão mais atrapalhando do que ajudando.

Essa é a forma de começarmos a trabalhar nos excessos desses pensamentos. Esse processo interno nos conduz a um estado meditativo, no qual nosso raciocínio lógico e o nosso corpo entram em relaxamento.

Mas e quando somos interrompidos durante o exercício por pensamentos, distrações ou qualquer “viagem”?

Essa interrupção é normal, natural para todos os meditadores. Devemos perceber esses pensamentos e exercitar o desprendimento dessa sequência racional, largando os pensamentos e voltando ao exercício quantas vezes forem necessárias, com bastante **paciência e autocompaixão**.

Não se irrite ao perceber que saiu do exercício e se envolveu com os pensamentos. Não reaja. Apenas observe, como uma testemunha de si mesmo. A cada dia, a evolução dessa prática trará insights, respostas e calma para agirmos de forma menos reativa em nosso dia a dia, ou seja, com presença.

*Não reaja.
Apenas observe.*

E não se assuste. Organizei um caminho para esses exercícios. Da primeira à última semana do curso, você deve ter a disciplina de meditar todos os dias. Indo de **5 minutos diários** na primeira semana até conseguir chegar aos 30 minutos diários da última semana - quando a técnica da meditação, muito provavelmente, já terá sido compreendida e incluída na sua rotina.

Duas propostas distintas de meditação

Agora, vou explicar como você pode usar o conteúdo específico da prática dos exercícios mentais que proponho.

/ PROGRAMA DE MEDITAÇÃO

Modelo de prática diária e que deve ser registrado na sua mandala. Esta não é uma prática guiada por áudio. Proponho esse método de se meditar em silêncio, pois acredito que, dessa forma, sua disciplina de autocontrole na busca por foco e concentração seja melhor explorada e desenvolvida.

Contudo, esse programa dispõe de áudios com tempo definido para cada semana, como um cronômetro.

Esses áudios estão presentes como Conteúdo Complementar ao curso na seção **Podcasts no site YAM** e também nos perfis YAM das principais plataformas sociais de áudio. Você vai encontrar essas informações aqui neste documento.



Você vai encontrar essas informações e links nas próximas páginas

/ MEDITAÇÃO PRÉ-TREINO

Modelo de prática curta, sempre com duração de 4 minutos e com a intenção de acalmar a mente do turbilhão de sentimentos e pensamentos que estivermos carregando até o momento do treino, que deve ser um período de autocuidado. Ela tem o objetivo de limpar esses excessos para conseguirmos ter clareza para a auto-observação e melhor entendimento de todos os exercícios. Com presença, com mais foco e, por consequência, melhores resultados.



Nos vídeos das aulas, você pode acessar os trechos onde a meditação de 4 minutos tem início, se quiser acompanhar antes de começar seu treino

Programa de Meditação: comece já!

Este é seu programa completo para sua prática diária de meditação. Você pode imprimi-lo e fazer seu controle disciplinar por aqui. Ouça os áudios de meditação no podcast Corpo e Mente em Equilíbrio do YAM, disponíveis no site ou nas principais plataformas de áudio:



SEMANA 1

● Seg ● Ter ● Qua ● Qui ● Sex ● Sáb ● Dom

TEMPO: 5'

ÂNCORA: 3 tempos / INSPIRAÇÃO COMPLETA

/ RETENÇÃO 4"

/ EXPIRAÇÃO COMPLETA

SEMANA 2

● Seg ● Ter ● Qua ● Qui ● Sex ● Sáb ● Dom

TEMPO: 10'

ÂNCORA: 3 tempos / INSPIRAÇÃO COMPLETA

/ RETENÇÃO 4"

/ EXPIRAÇÃO COMPLETA

SEMANA 3

● Seg ● Ter ● Qua ● Qui ● Sex ● Sáb ● Dom

TEMPO: 15'

ÂNCORA: 3 tempos / INSPIRAÇÃO 4"

/ RETENÇÃO 4"

/ EXPIRAÇÃO 4"

SEMANA 4

● Seg ● Ter ● Qua ● Qui ● Sex ● Sáb ● Dom

TEMPO: 20'

ÂNCORA: 4 tempos / INSPIRAÇÃO 5"

/ RETENÇÃO 5"

/ EXPIRAÇÃO 5"

/ RETENÇÃO 5"

SEMANA 5

● Seg ● Ter ● Qua ● Qui ● Sex ● Sáb ● Dom
● ● ● ● ● ● ●

TEMPO: 15' 2X POR DIA

ÂNCORA 1: ATENÇÃO PLENA NA RESPIRAÇÃO

ÂNCORA 2: BODY SCAN

SEMANA 6

● Seg ● Ter ● Qua ● Qui ● Sex ● Sáb ● Dom

TEMPO: 30'

ÂNCORA 1: ATENÇÃO PLENA NA RESPIRAÇÃO 10'

ÂNCORA 2: BODY SCAN 20'

SEMANA 7

● Seg ● Ter ● Qua ● Qui ● Sex ● Sáb ● Dom

TEMPO: 30'

ÂNCORA 1: ATENÇÃO PLENA NA RESPIRAÇÃO 5'

ÂNCORA 2: BODY SCAN 20'

ORAÇÃO 5'

Meditações Base

Atenção Plena na Respiração

Semanas 5, 6 e 7

Pelo tempo determinado...

Encontrar uma posição confortável para meditar, com a coluna alinhada. Não devemos mais nos mexer, até acabar o tempo.

Nossos pensamentos e nossa atenção devem estar apenas na respiração e em todas as sensações que envolvam apenas respirar.

O ar entrando e saindo pelas narinas, os pulmões enchendo e esvaziando.

Observar todas as sensações que se manifestam no corpo sem reagir.

Se se distrair com algum desconforto físico ou estímulo externo, volte sempre a atenção à respiração...

Body Scan

Semanas 5, 6 e 7

Observe todas as sensações que vão da cabeça aos pés e dos pés à cabeça.

Coloque toda a atenção no topo da cabeça.

Perceba qualquer sensação nessa região do corpo.

Vá descendo o ponto de atenção para a região do rosto e pare um instante para perceber quais sensações aparecem por lá.

Continue levando a atenção para cada parte do corpo sem reagir, sem pressa, sem julgamento. Até chegar aos pés.

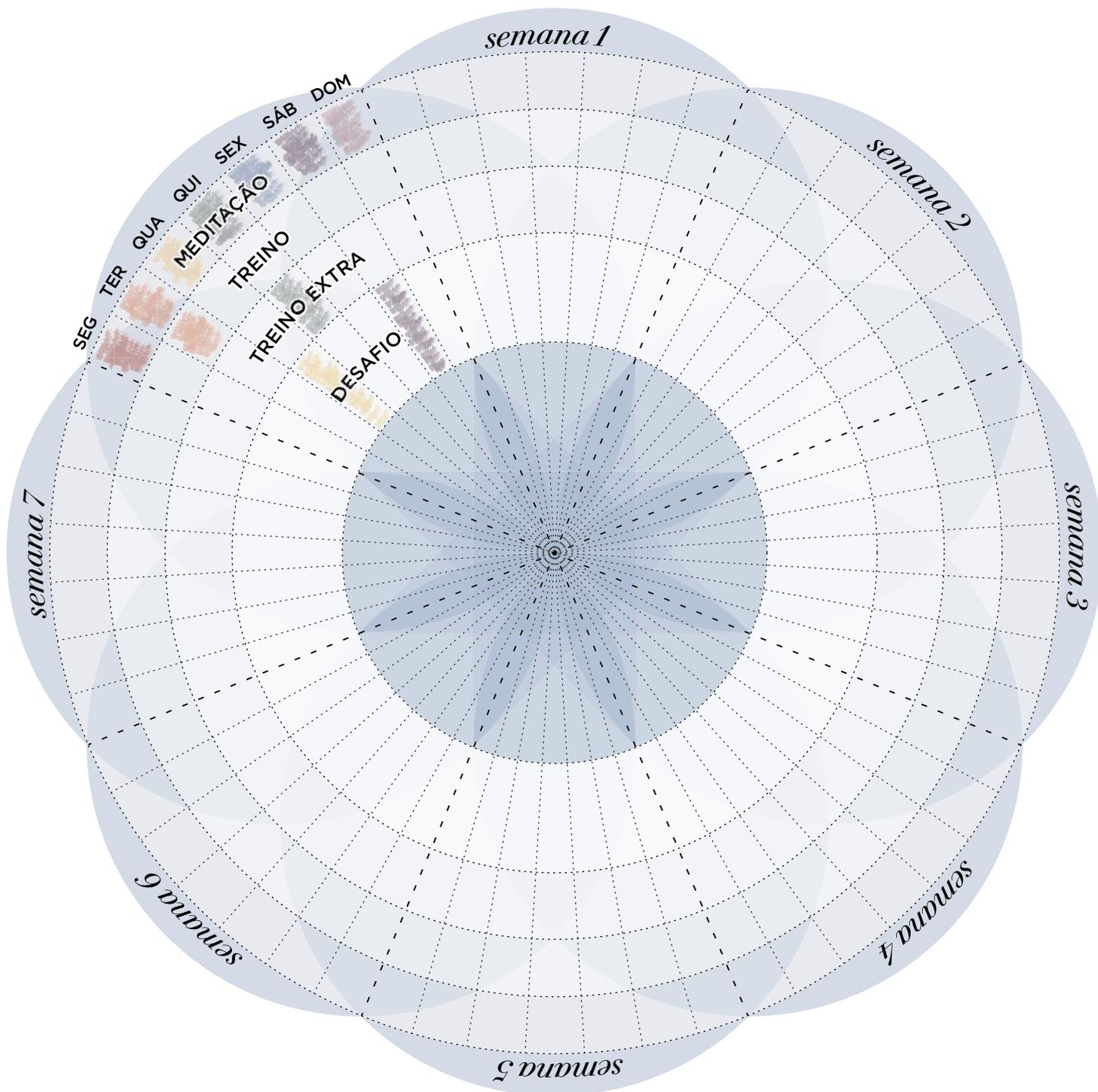
Ao chegar lá, faça o caminho inverso e suba até o topo da cabeça novamente.

Leve a atenção a cada parte do seu corpo, de volta, até o tempo acabar.

Sem se mexer, tentando ignorar distrações externas e apenas observando as sensações...

MANDALA DO EQUILÍBRIO

Acompanhe todas as suas atividades semanais preenchendo o que já realizou dia após dia:



Como preencher minha mandala?

A mandala é uma planilha circular, que contém **7 colunas maiores, correspondendo cada uma a 1 semana e subcolunas com os 7 dias**. Dentro de cada semana/dias, existem as **linhas com as atividades** descritas a seguir, formando células que devem ser preenchidas da seguinte forma:



Use cores diferentes para expressar sua energia naquele momento, pinte cada dia da semana ou cada atividade de uma cor, simplesmente preencha as células como quiser... o importante é que você deixe ali seu registro diário e veja o que realizou!

/ MEDITAÇÃO

A cada dia que você completou a prática meditativa proposta no programa para aquela semana, pinte a célula correspondente. A meta é que esta linha seja preenchida em todas as células, ou seja, em todos os dias!

/ TREINO

O Treino (demonstrado em vídeo) e também presente no material de apoio, deve ser realizado 1 vez na semana, mas você pode repeti-lo na semana se sentir disposição. Complete a célula correspondente a cada dia em que praticá-lo.

/ TREINO EXTRA

Assim como o Treino (demonstrado em vídeo), o Treino Extra também consta no material de apoio. Ele deve ser realizado 1 vez na semana e pode ser repetido durante a semana. Complete, então, a célula correspondente desta linha a cada dia em que praticá-lo.

/ DESAFIO

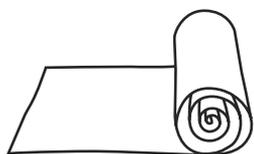
Como você pode dividir o Desafio da Semana em quantas vezes quiser, pode distribuí-lo também em mais de um dia na semana. Vá completando a cada série de repetições que você fizer em determinado dia/célula. Ao final da semana, não importa quantas células estarão preenchidas, mas sim que você completou o desafio e registrou ali o número de vezes em que ele foi dividido.

Introdução

Acredito que nós, seres humanos, somos um projeto em constante evolução. Quando nos dispomos a sair da inércia, somos energizados pelo poder do movimento, que está relacionado à nossa capacidade de expandir o que quer que seja em nossas vidas.

Descobrimos, então, que nossa mente é pura amplidão e que nosso corpo pode ir além dos limites que antes colocávamos para nós mesmos. Essa revelação faz com que a gente queira seguir em frente, alimentando o ciclo virtuoso da saúde física e emocional.

Por isso, o final deste curso é apenas o começo de um processo sem fim. Sugiro a você que, daqui por diante, busque se aprimorar cada vez mais, escolhendo novos desafios. Atividades que façam sentido para você e que o estimulem a extrair o seu melhor. Com responsabilidade, comprometimento e disciplina gentil. Um pouco a cada dia, respeitando a presença a todo momento. E sempre se nutrindo do que faz bem para você.



*Então, prepare seu tapete.
Sua garrafinha de água.
Vamos começar nossa primeira aula.*