



KAIUT YOGA

O MÉTODO KAIUT YOGA



Copyright © Kaiut Yoga



O Método

Elaborado para melhorar a qualidade de vida de todos seus praticantes, o método Kaiut Yoga adapta os ensinamentos milenares do Yoga de forma inovadora, para diminuir os impactos da vida moderna sobre o corpo. Diferente de outras abordagens da prática de yoga, o método se baseia em movimentos naturais, que ampliam a mobilidade e retornam ao corpo sua estrutura e funcionalidade ideais.

O método trabalha a partir da ideia de estímulos articulares seguros, buscando uma reconexão entre o cérebro e o corpo. Isso acontece porque a prática ativa a neuroplasticidade do cérebro, criando um ciclo de resultados positivos com potencial infinito!



O objetivo do método é mostrar às pessoas que yoga é sobre resgatar o potencial de uso que a própria natureza nos deu, não esforço vazio! Além disso, o Método Kaiut trabalha com a ideia de inclusão. Isso porque as posições são adaptáveis, proporcionando uma prática segura independente das particularidades de cada corpo e pessoa.

Sob a premissa de ser um yoga para todo mundo, o método utiliza o chão, as paredes e a força da gravidade de maneira inteligente para que todos experimentem práticas profundas, que garantem uma transformação positiva em todo o corpo, entregando alívio físico e mental. A Prática resgata o uso ancestral do nosso corpo, através de movimentos seguros, alinhados com o potencial que a natureza desenhou.



COMO COMEÇAMOS

Este método, este trabalho, começou quando Francisco Kaiut ainda era criança. Aos seis anos, ele sofreu um acidente com uma arma de fogo que mudou sua vida para sempre. As dores crônicas vieram e, com elas, iniciou-se uma jornada no mundo da saúde natural em busca de alívio.

E, como professor e praticante de yoga, Francisco passou a analisar todas as posições que conhecia, os métodos diferentes e mesmo grande parte da história da yoga à luz da moderna biomecânica, à luz da sua história e, então, o ponto mais importante, à luz do uso moderno do corpo na sociedade humana.

Mesclando conhecimentos da quiropraxia, massagem terapêutica e yoga, ele criou o Método de Yoga que não só trouxe alívio para suas próprias dores, mas que proporciona às pessoas uma ferramenta poderosa contra os efeitos da vida moderna.





DIFERENCIAIS do método

- Yoga pra todo mundo
- Yoga para o corpo e mente modernos
- A função das posições é mais importante que a forma
- Entrega resultados tangíveis baseado em método científico
- Nossas sequências foram exaustivamente testadas e seus resultados mapeados por professores ao redor do mundo
- Método moderno e inovador



História de **RESULTADOS**

Psicóloga há quase 30 anos, Hellen Schumacher Magnani foi diagnosticada com uma hérnia discal há cerca de 10 anos atrás. Desde então, ela não conseguia mais desfrutar de uma vida sem dor e aproveitar momentos, como viajar de férias com a família. Parecia impossível ficar sem fisioterapia por pelo menos 1x por semana, por causa da dor. Diante dessa situação, a única solução vista pelos médicos, seria a mesa cirúrgica. Indicada por uma grande amiga, a psicóloga descobriu o método Kaiut Yoga.

Já na primeira aula, ela sentiu algo diferente. Não sabia definir o que era, mas seu corpo havia demonstrado que tinha gostado dos estímulos. Logo, passou a fazer aulas 2 vezes por semana e nos dias que

não tinha aulas, sentia que o corpo pedia posições. Cada aula prática que fazia, melhorava os resultados.

Desde então, pratica Kaiut Yoga quase todos os dias. Aprofundando mais e mais na prática e no estudo do método. Ao longo do primeiro ano, todos os seus movimentos naturais foram sendo recuperados, a rigidez foi sendo destravada e ele adquiriu um corpo fluido. E o mais incrível é que enquanto tudo isso vai acontecendo em nossos corpos, algo também acontece naturalmente em nossas mentes. **O CORPO PASSOU A SER O MESTRE DA MENTE.**



QUEM SOMOS NÓS

Somos um método de yoga único, com o propósito de levar saúde aos nossos alunos, através da reorganização biomecânica e saúde para o sistema nervoso. Um método terapêutico único, que cria experiências, vivências e entrega ótimos resultados há mais de 30 anos.

Acreditamos que a yoga é uma ferramenta revolucionária.

Muito mais do que uma prática, é um caminho para o autoconhecimento e uma forma natural de religar o ser humano moderno com o que mais importa:
uma vida saudável.

Portanto, nós entregamos algo sustentável, que nasceu nos conceitos de segurança, gentileza, suavidade, sustentabilidade, diversidade e consistência.





KAIUT YOGA



Fale conosco
**Ateliê Kaiut
Yoga SP**