



Associação
de Yoga
do Paraná

inverno / 2004

Yoga

Nº. 16 Ano VII

Felicidade é minha natureza essencial.

Vedanta



Históricos
do Yoga
no Brasil



Sandra Cury

Yogaterapia
hormonal para
menopausa



Neusa Kutianski

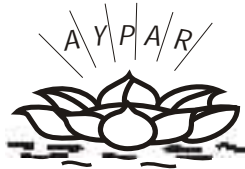
Entrevista:
prof^a Monserrat
fala do yoga
na vida.



A prática
de Yoga
e a Coluna
Vertebral



Leila Huy



EDITORIAL

Na chegada do inverno somos influenciados pelo frio a nos recolher e agir com limitações que tradicionalmente o clima nos sugere, pois nos agasalhamos e desfrutamos da culinária mais calórica típica da estação. Momentos que nos levam a introspecção e reflexão, dado ao fato de ficarmos mais tempo em nossas casas para evitar assim o contato com frio e a preguiça de colocar tantas roupas. Momentos que devemos aproveitar para testar nossa imunidade às baixas temperaturas e desafiar nossa coragem e não nos intimidarmos com apenas uma queda na temperatura para não deixar cair nossa autoconfiança e sair sim para aproveitar essa estação maravilhosa que nos dá a oportunidade de ver como a natureza é generosa e justa, pois tão logo acabe o frio ela nos presenteia com a estação das flores.

E se assim acharmos motivação e alto-astral para desfrutar e observar a introspecção da natureza com bom humor e muito calor em nossas atitudes, não será nas estações quentes ou coloridas que nosso ânimo diminuirá passando assim por mais uma provação anual com pleno êxito

E para aqueles poucos momentos que ficaremos em nossas casas apenas para recuperarmos nossas energias, dedicando nosso tempo também à leitura e alimentando nossa fonte inesgotável de conhecimento, teremos este EDITORIAL com rico conteúdo conforme segue abaixo.

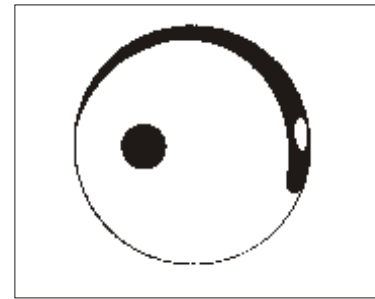
Entrevista com a Professora Monserrat sobre o Yoga Integral, A importância da Coluna Vertebral no equilíbrio do indivíduo, História do Yoga no Brasil e no Paraná, Yogaterapia Hormonal para a Menopausa e Nossas Emoções.

Desejando a todos os leitores um inverno maravilhoso com muito dinamismo e com excelente saúde, pois só assim estaremos juntos nos próximos invernos e que sejam muitos e muitos e muitos invernos.

NAMASTÊ

Carlos Negrão

Ideograma
que significa
felicidade



Capa / r.fernandes

EXPEDIENTE

Presidente da Aypar
SANDRA MARIA M. CURY

Dir. Jornal Yoga
LEILA HUY

Diretora Financeira
ANGÉLICA BEIL

Colaboradores
SANDRA CURY
IRIS BOFF
MONSERRAT
NEUSA KUTIANSKI
CÉLIA QUADROS CAMARGO
LEILA HUY

Jornalista responsável
KARIN VERAS
Rp.2798 - DRT/PR

Projeto Gráfico
REGINALDO F.

Impresso na
GRAFIVEN - Gráfica e Editora
Venezuela Ltda Tel.256-2216

'Jornal Yoga' é um periódico da
AYPAR, Associação de
Yoga do Paraná, entidade
sem fins lucrativos.
Rua Mamoré, 218 Mercês
Curitiba, Pr. 80510160
Telfax. 41 338-9880
Aypar@aypar.org.br

Temos por fim difundir a
prática e a filosofia Yogue e
congregar todas as linhas
de interesse voltadas para
o corpo, mente e alma.

Tiragem 2.000 exemplares

As opiniões das matérias
assinadas são de inteira
responsabilidade do autor.

Assinaturas
do Jornal Yoga
tel. 338-9880
91834458

Anuidade/Aypar R\$ 60,00
O pagamento pode ser feito
através de depósito em c/c
número 0000166.5 (pessoa
jurídica operação 003) da
Caixa Econômica Federal,
Ag.1316. A inscrição será
confirmada com o envio do
comprovante de depósito
para a AYPAR

■ Entrevista com a professora **Monserrat Rosa Fernandes**

Com o foco no Yoga Integral e a expansão do Yoga atual.



Quais os fundamentos do seu trabalho e o lugar que ocupa o Yoga Integral de Sri Aurobindo e da Mãe em suas aulas?

No trabalho de Yoga que há mais de 30 anos desempenho na "qualidade daquele que caminha e cresce junto", é firmado na colocação de Sri Aurobindo que coloca: "Senti a plenitude de Deus e chamei isto de Yoga Integral". Daí podemos inferir a característica devocional de nossa proposta que procura transmitir a tradição milenar do Yoga, porém respeitando as grandes mudanças que vêm ocorrendo no mundo atual. Pois o homem caminha para a perda da humildade espiritual. *"No calmo silêncio de tua contemplação divino mestre, a natureza se reanima e fortalece, ultrapassando todo princípio de individualidade, ela mergulha em tua infinidade que permite a realização da unidade em todos os domínios sem desordem e sem confusão". Mãe* Todas as práticas realizadas visam a transformação da supermente (*rita chit*), baseando-se numa entrega total e ação sincronizada da aspiração pessoal, que vem "de baixo", e da graça divina, que vem "de cima".

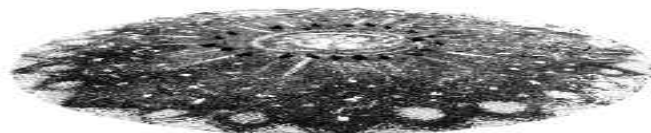
Como se pode aprender e ensinar o Yoga Integral se ele parece não apresentar um método específico?

Eu me utilizo do Hatha Yoga mas, o Yoga Integral não prescreve nenhuma técnica, uma vez que a transformação interior é realizada pelo próprio poder divino, que é o objetivo proposto. *"Não é tomando uma mera atitude mental que isto pode ser feito, ou mesmo por um número qualquer de experiências interiores que deixam o homem exterior como ele era. É este homem exterior que tem que se abrir, entregar-se e mudar. O menor de seus movimentos, hábitos, ações, tem que ser entregue, visto, levado para cima e exposto à luz divina, oferecido à força divina".*

Sri Aurobindo

Quais os benefícios que o Yoga pode oferecer a seus praticantes e a sociedade?

Descobrir-se com mais clareza, soltar-se das amarras envolventes da mente (mâyá) e deixar-se iluminar pelo seu próprio potencial, que é o divino, e assim passar a uma atitude de entrega e desapego para o bem comum.



"A terra necessita um lugar onde os homens possam viver longe de rivalidades nacionais, convenções sociais, moralismos que se contradizem e religiões que se combatem; um lugar onde seres humanos, libertados de toda escravidão ao passado, possam dedicar-se inteiramente à descoberta e prática da consciência divina, que está procurando manifestar-se".

Sri Aurobindo

Quais as conseqüências da intensa divulgação e expansão do Yoga na atualidade e, nessa diversidade de opções apresentadas como separar o joio do trigo, quer dizer, escolher um trabalho que seja adequado?

Penso que ontem, hoje e amanhã o Yoga será sempre um toque de consciência divina em nós. Divulgar, expandir é um processo natural no momento. O ideal seria cada um buscar equilibrar e harmonizar a dicotomia da sua própria vida e abrir-se para a luz e interrogar-se: onde está o joio? Onde está o trigo?

"Abriguei dentro de meu coração a vida das coisas, Todos os corações que pulsam no mundo eu senti como meus;

Partilhei da alegria que canta na criação

E seu sofrimento sorvi, como um vinho pungente.'

Mãe

Quais as suas recomendações para quem esta iniciando na senda do Yoga como aluno?

O ser humano está numa constante busca epistemológica, consigo-mesmo, com o meio e com o divino. E é na percepção da prática yogui que ele descobre que o importante não é fazer, mas sentir.

"Você precisa ir bem para dentro de você e entrar em uma completa dedicação à vida espiritual. Toda adesão a preferências mentais deve ser abandonada, toda insistência em objetivos e interesses e apegos vitais deve ser afastada, toda ligação egoísta a família, amigos, país, deve desaparecer se você quer ser bem sucedido no Yoga."

Sri Aurobindo

Quais as qualidades de um professor de Yoga?

"Concentrar-se principalmente no seu próprio crescimento e experiência espiritual é a primeira condição para um buscador - ser ávido em ajudar aos outros provoca o desvio do trabalho interno. Crescer espiritualmente é a maior ajuda que alguém pode dar aos outros, pois a partir dele algo flui naturalmente que ajuda aqueles que estão à sua volta".

Sri Aurobindo

A prática de Yoga vem de encontro a um resgate da nossa natureza, uma conexão mais profunda com a existência e uma compensação para a vida atual que hoje se encontra tão afastada da sua forma natural, num estado permanente de preocupações, exigências, acúmulo de estresse, dores e falta de tempo.

Devemos compreender que o trabalho do Yoga não depende de outra pessoa a não ser de você mesmo, mobilizando seus próprios recursos, numa atitude de entrega e abertura a uma oportunidade de transformação, sem ser algo ou alguém além de você mesmo. É uma oportunidade para você estar bem consigo mesmo e com as outras pessoas, trabalhando e integrando os corpos: físico, energético, emocional, mental e a alma. É estar por inteiro, centrado e com energia para a vida.

Para atingir esse objetivo, a prática milenar do Yoga é muito mais do que ossos e músculos e movimentos mecânicos, é uma prática energética com chakras, nadis e prana, onde a coluna vertebral é a sustentação, o canal para a espiritualidade e para a estabilidade e o equilíbrio na vida. Ela deve ser flexível e estável, nunca rígida. Ter uma boa postura significa ter um bom fluxo de energia. O trabalho não precisa ser acrobático: com técnicas simples podemos fortalecer, alongar, flexionar e girar a coluna vertebral. A prática de Yoga oferece uma seqüência equilibrada de movimentos naturais em todas as direções. E sabemos que a prática está completa quando realizamos estes movimentos com a coluna: uma postura de equilíbrio, uma postura de flexão lateral, uma de flexão para frente, uma de extensão, uma torção e uma inversão do corpo. Entendemos os benefícios do Yoga, com suas flexões e extensões, contrações e expansões e como a coluna vertebral funciona, com o auxílio das palavras de Sri Aurobindo, “o corpo fraco não agüenta a espiritualidade”. Ao ser consultado por um discípulo franzino que almejava o desenvolvimento espiritual, Sri Aurobindo indicou o trabalho dos asanas! O discípulo, então, tornou-se um mestre de asanas : mestre Ambu.

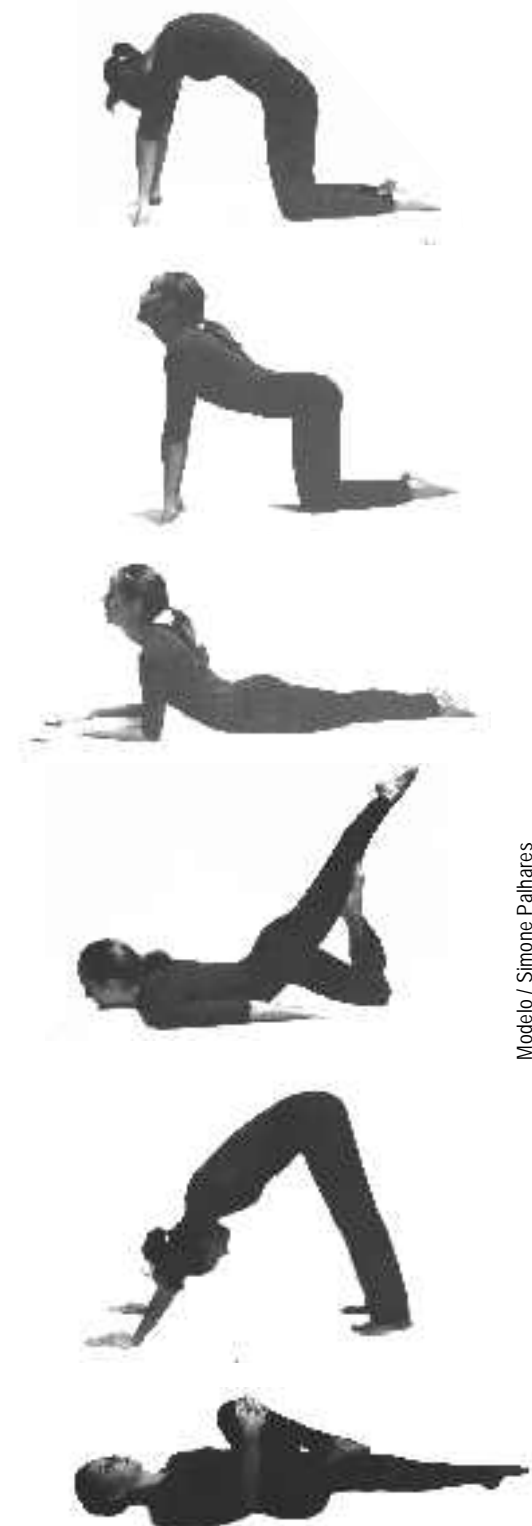
A coluna vertebral é considerada por muitos como uma árvore: ao mesmo tempo nos eleva e nos enraíza. Devemos percorrer mentalmente a coluna vertebral enquanto respiramos como se massageássemos com o ar todas as vértebras, subindo e descendo, a seiva como estrutura interior a medula. O hábito de manter a atenção no posicionamento da coluna vertebral tem um efeito interno de fortalecimento e trará calma e energia para enfrentarmos melhor os desafios da vida.

Para seguir a proposta apresentada, tenha o cuidado de manter os joelhos levemente flexionados para não forçar a coluna. E para algum problema mais específico, o conselho é praticar o Yoga seguindo as orientações de um professor especializado em Yogaterapia.



A prática de Yoga e a coluna vertebral

Leila Huy ◆



A palavra climatério tem origem grega e deriva de: KLIMAKTERIKOS, KLIMA = TRANSIÇÃO, DEGRAU e TERIKOS = SUFIXO DE REFERÊNCIA. Na Grécia antiga, considerava-se o climatério qualquer período de transição da vida humana, em mulheres e homens.

A puberdade, por exemplo, também era tida como um período climatério. Com o passar do tempo, esse conceito mudou, passando a significar a passagem da idade fértil para a não fértil na mulher. Atualmente, a medicina caracteriza o climatério como sendo o período de dois a quatro anos, marcado pela redução dos hormônios ovarianos, aumento das gonadotrofinas, perda da capacidade natural de procriar e a perda das menstruações, menopausa. Mais de 60% das mulheres se ajustam a esse período e atravessam os chamados anos de crise sem sentirem qualquer necessidade de procurar um médico. Entretanto, outras produzem sintomas que alteram o seu prazer de viver, tais como: ressecamento da mucosa vaginal, ondas de calor, insônia, irritação, instabilidade emocional, estresse, pânico, desânimo, apatia, cansaço, depressão, enxaqueca, preguiça mental, raciocínio lento, memória fraca, branco mental, dificuldade para tomar decisões, pele seca, unhas fracas, queda e ressecamento de cabelo, mudanças na silhueta. (Redistribuição da camada de gordura.) Para fazer face a esses sintomas, a medicina tradicional opta por tratamentos à base de reposição hormonal através de medicamentos alopatícos.

Com o intuito de oferecer uma alternativa mais natural e minimizar os sintomas da menopausa, foi desenvolvido um sistema de treinamento pela professora Dinah Rodrigues, cuja prática estimula as glândulas por meio de exercícios psico-físicos, respiratórios, de visualização e relaxamento. A terapia baseia-se num estudo já elaborado pela própria professora Dinah Rodrigues, devidamente documentado comprovando o seu efeito em um grupo de 800 mulheres. O estudo concluiu que a prática em média de 4 meses, reduziu e muitas vezes eliminou completamente os sintomas.

Esta terapia constitui-se de técnicas de Yoga que tem como fundamento estudos sobre a fisiologia da prática de Yoga, pesquisas realizadas nos USA e Índia, por BENSON (1995a; 1995b), CHOPRA (1987, 1994), KHALSA e STAUTH (1997); e estudos publicados pela revista "Yoga Mimansa", reconhecida e aceita pelos Ministérios da Educação e da Saúde da Índia, cujos periódicos editam resultados e protocolos de pesquisas realizadas no Instituto de Yogaterapia de Kayvaladhama, desde 1924. Alguns dos artigos que atestam a eficácia das técnicas de Yoga, foram publicados por KOCHER (1976 a; b), BHATTACHARYA (1976), BHOLE (1976).

Neste processo torna-se fundamental o comprometimento da aluna, através de uma disciplina diária, uma vez que o equilíbrio hormonal ocorrerá a partir dos treinamentos sistemáticos e assim acionando recursos latentes dentro do próprio organismo, o que inevitavelmente redundará em bem-estar físico e mental.

Essa terapia, entretanto, tem algumas contra indicações, tais como: Gravidez, Pós-cirurgia de câncer de mama hormônio dependente, Pós operatório de cirurgia de câncer de mama não hormônio dependente; Pós operatório de cirurgia do coração ou outra cirurgia de tórax; Pós operatório de cirurgia estética de mama; Pós operatório de histerectomia só depois de alta; Pós operatório de qualquer cirurgia abdominal, depois de alta; Carço benigno na mama; Mioma; Endometriose; Crises de apendicite; Cardíacos; Osteoporose grave; Osteopenia; Hérnia de disco. Por esse motivo, é muito importante que a terapia seja aplicada por profissional habilitado pelo Curso da Professora Dinah Rodrigues em seus três módulos.

O que é Yogaterapia hormonal para menopausa

◆ Neusa Kutianski

- BENSON, H. **A Resposta do Relaxamento para se Livrar do Estresse**, Rio de Janeiro: Nova Era, 1995
- BHATTACHARYYA, Shri K. **Yogic Exercises: A physical Educationist's View**. **Yoga Mimansa Publication**, Lonavla, India, Volume XV, n.2, p. 48-59. Aug. 1976.
- BHOLE, M.V. **Resting, Neuro-Muscular Activity as Influenced by Long Term Yogic Training**. **Yoga Mimansa Publication**, Lonavla, India, Volume XVIII, n.1, p. 33-40. July. 1976.
- CHOPRA, D. **Corpo sem Idade, Mente sem fronteiras**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.
- KHALSA, D. S.; STAUTH, C. **Melhorando as funções cerebrais**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1997.
- KOCHER, H.C. **Effect of the Yogic Practices on Immediate Memory**. **Yoga Mimansa Publication**, Lonavla, India, Volume XVIII, n.3, p. 57-62. Sept. 1976(a).
- KOCHER, H.C. **Yoga practices as a variable in Neuroticism, Anxiety and Hostility**. **Yoga Mimansa Publication**, Lonavla, India, Volume XVIII, n.3, p. 37-46. Aug. 1976(b).

Históricos do Yoga no Brasil

◆ Organizado por Sandra Cury



Professor Hermógenes



Maria Helena de Bastos Freire



Professor Ulysséa



Leda e Lia, filhas do Caio Miranda Rezende, RJ., 1929



O primeiro grupo comunitário de Yoga conhecido no Brasil, foi o “Monastério Amo Pax” em Resende (RJ), fundado por Sêvânanda Swami e sua esposa Mestra Sadhana que desenvolveu atividades em Yoga no período de 1953 a 1960. Sêvânanda Swami, nascido na França, cujo nome verdadeiro era Léo Costet de Mascheville, foi quem oficialmente trouxe o Yoga para o Brasil.

“Sêvânanda colocava o termo swami no final do nome, o que era uma declaração de que não se tratava de um swami (monge hindu), mas que usava essa palavra como sobrenome, e isso confundia os leigos.”(De Rose). Muitos desses leigos se referiam a ele como “Swami” Sevananda, pois um dos mais relevantes Mestres de Yoga da Índia, chamava-se Swami Sivânanda (médico e yogue que fundou ashram em Rishikeshi, Índia, na divisa com os Himalayas. Segundo Prof. Ulysséa, Sêvânanda Swami que se ligara a esta terra desde 1927 pela Ordem Rosa Cruz, Maçonaria e Movimento Martinista, viajou por várias cidades fazendo conferências, fundou um grupo em Lages (SC) e o mosteiro em Resende (RJ). Segundo De Rose, ele era um líder natural e sua voz era suficiente para arrebatrar corações e mentes. Com Sêvânanda, aprenderam Yoga, todos os instrutores da velha guarda, sob conotação mística e em clima de monastério.

Velha guarda essa, composta pelos grandes Swami Sarvananda (George Kritikos), Pierre Weil, Jean Pierre Bastiou, Maria Luiza S. Keddy, Caio Miranda e o casal Neyda e Octávio Melchhyades Ulysséa que se casaram no Mosteiro “Amor e Paz” em 1953, e são os fundadores do 1º Curso Regular de Formação em Yoga no ano de 1980, na atual Faculdades Integradas Espírita, na época chamado de Faculdades de Ciências Bio-Psíquicas do Paraná. Na década de sessenta, Caio Miranda que tinha forte carisma, iniciou o trabalho de academia no Brasil, escreveu o primeiro livro sobre Yoga e vários outros. Também fundou academias de Yoga em diversas cidades, e, formou os primeiros instrutores de Yoga. Em seguida, o Prof. J. Hermógenes, yogue em plena atividade, hoje com 82 anos, conferencista, professor e autor de mais de 40 livros sobre yoga. desponta com notável brilho e influência, formando gerações de professores de Yoga.

Encabeça ainda, esta lista primorosa nomes de influência no cenário de Yoga no Brasil, como Maria Helena Bastos Freire, sócia fundadora da Associação Internacional de Professores de Yoga (IYTA), Cláudio Duarte do Yoga Clássico em S. Paulo, De Rose, do Swásthya Yôga, ao implantar yoga nas universidades e instituir o primeiro projeto de lei que regulamenta a profissão de yoga. Com certeza, outros notáveis ao longo dessa jornada deram o seu quinhão para que essa história registre-se nos anais do yoga em terras brasileiras.

Caio Miranda e José Hermógenes, pioneiros da literatura yogue brasileira, de cuja sementeira CURITIBA conta há mais de 30 anos com a dedicação das professoras Íris Bigarela, Vitória Montenegro, Ivete Buck Silva, Theodolinda Marques Cury, Ivone Boutin, Monserrat Fernandes, Maria Alvim Veiga, Nelva Ribeiro, Neuza Soares Dias, Terezinha Sá Barreto, Profa. Geralda, Araci Correa, além do trabalho louvável de Mary Martinez na chácara da Paz em Piraquara, pioneira na recuperação em yoga de pessoas com dependência química. A maioria dessas venerandas senhoras do Yoga, prestaram importante colaboração para o Curso de Formação de Professores de Yoga, na então Faculdade de Ciências Bio-Psíquicas.

De saudosa memória, destacamos o trabalho de Neusa Soares Dias (Sócia-fundadora da Associação de Yoga do Paraná em 1983), Ana Laura Navarro, Aglacy Stocco, Rodovina (falecida recentemente em 27 de março/2004) e, Manoel Bento Correa. Da sementeira do Prof. De Rose, destacam-se grandes colaboradores como Iná Camargo, Rivanda Pimentel, Maria Helena Aguiar, Presidente da Federação de Yoga do Paraná, e, Uberto Gama atualmente, como diretor do Instituto Vidya Yoga. De Sri Aurobindo e Mira Alfasa (A Mãe), o Yoga Integral representado pelo saudoso Rolf Geleswski (década de 70), ganha o primeiro Núcleo Sri Aurobindo de Curitiba, hoje na continuidade dos queridos prof. Horivado Gomes (RJ) e Monserrat Fernandes (Curitiba Ashram Monserrat, inaugurado em 28 de Março de 2004).

Todas essas maravilhosas pessoas, lançaram sementes que caíram em campo fértil e que floresceram através de seu trabalho em dezenas de academias, clubes, escolas e cursos. Formaram e formam gerações de professores e praticantes, que hoje mantêm viva a valiosa e milenar tradição do Yoga. Destacam-se ainda, como instituições pioneiras a ensinar o Yoga em Curitiba, as Faculdades Integradas Espírita, com o Curso de formação em Yoga, desde 1980, através do estimado casal, Profs. Otávio e Neyda Ulysséa, os Clubes Curitibano, Concórdia, Thalia, Círculo Militar (desde 1970 através da profa. Theodolinda M. Cury), o Centro de Criatividade do Parque São Lourenço (por 1 ano, estágio para os alunos do Curso de Yoga Faculdade Espírita), Clínica e maternidade Paciornick e Hospital Santa Brígida (Yoga para gestantes), Centro Filosófico Delfos (Isabel Furini e Francisco Zemeck), Sesc da Esquina e da Terceira Idade (desde 1985), Universidades Federal e Católica do Paraná (Cursos para a formação de Instrutores de Swásthya Yôga, Centro de Estudos Holísticos de Curitiba (desde 1989) e, o colégio Curitibano, que trouxe a experiência de vanguarda, adotando aulas de Yoga semanais para alunos da 3ª. série do 1º grau.

Cantamos parabéns ao 20º ano de existência da Aypar, aos 24 anos do Curso de Formação das Faculdade Espírita, e, a todos os mestres, pioneiros e instituições que legaram o conhecimento do Yoga para gerações de praticantes e profissionais de Yoga. A nossa profunda admiração e gratidão eternas. Saudações em Shiva! Namastê !

Históricos de Yoga em Curitiba



Sri Sevânanda e Sádhanã



Lidando com as Emoções

Pr^{fa} Célia Q.

Como psicóloga, trabalho com emoções, conflitos e sofrimento psicológico - é a busca de todo o dia e de todos nós - encontrar um lugar tranquilo dentro de nós, onde não nos sintamos jogados de um lado para outro por emoções que surgem, às vezes, sabe-se lá de onde.

Estudamos teorias, ensinamentos e algumas orientações acabam até nos deixando envergonhados e até culpados por nossos impulsos emocionais. Às vezes, engolimos tudo e procuramos não deixar transparecer a movimentação emocional na qual estamos mergulhados. Outras vezes, ainda, ficamos tão assustados e tão impotentes em sentir as emoções, que de uma maneira ou de outra nos alienamos de nós mesmos, conseguindo nos distanciar de tal forma de qualquer sinal emocional, que acabamos por acreditar que não sentimos nada.

Sabidamente, as grandes tradições espirituais nos apontam para a mesma direção: perdão, compaixão, aceitação, amor incondicional. Mas na hora da explosão (vulcânica!!) raramente conseguimos nos lembrar de alguma prática compassiva. Aí vem a questão: Como perdoar o outro, quando eu mesmo não aceito os meus momentos mais pesados, quando eu mesmo não aceito deslizar em emoções difíceis que também expressam minha humanidade em sua totalidade?

Vamos aprendendo que a aceitação de nossos processos é a base de toda a transformação. Quando percebemos a dificuldade em realizar nossos propósitos, podemos sentir e aceitar a dificuldade que o outro também passa. Reconhecemos seus esforços e suas dificuldades, porque já as reconhecemos dentro de nós mesmos. Só assim é possível sentir amor incondicional, perdão, compaixão. Sabemos o que é sentir-se tomado por um devaneio impulsivo emocional, e por isso podemos nos sentir ligado ao outro - em sua humanidade. É interessante que quanto mais nos aceitamos, mais as emoções compassivas emergem e com mais estabilidade

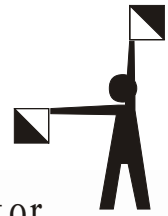
Pela meditação desenvolvemos esta clareza de percepção, olhamos todas as experiências e conseguimos ir apurando uma mente límpida e um coração puro, sem julgamento. É esta clareza sem julgamento do que "deveria ser" ou "não ser" que vai sendo levado para os outros momentos do dia-dia. Não há um salto mágico, de repente sou equilibrada e tranqüila. É na verdade, um trabalho diário, com esforço, coragem, atenção e persistência. Toda a experiência, desde a mais pequenina contrariedade pela manhã até o maior revés, é material de trabalho

Desta maneira toda dificuldade, traz em si a oportunidade de nós nos "re-conhecermos" um pouco mais, trazendo a inteireza de nossa humanidade, nos ligando aos outros e a todas as experiências, com seus aspectos de luz e sombra. É um exercício diário, lento, profundo, curador e libertador. Afinal, está tudo certo, não há nada imperfeito nem inacabado. Somos o que somos.

Namastê



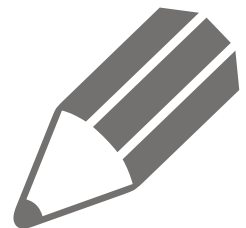
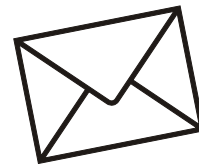
Coluna do Leitor



Depois do verde, o amarelo, dourado e o marrom. As folhas despedem-se dos galhos e em seu sacrifício serão húmus de vida nova. O fruto devolve a semente à Terra. As aves pranteiam a agonia da luz. O céu se obscurece para as estrelas brilharem no firmamento. A natureza toda entra em recesso, se recolhe em silêncio e se veste de sombra e sobriedade. Filho e discípulo da natureza, todo o ser humano experimenta com ela o ocre outonal. É tempo de aconchego, abrigo, recolhimento. Começa o processo de autogestação, mergulhamos na noite dos sentidos. O tempo nos convida a digerir dúvidas, tatear novos caminhos, superar limitações. O silêncio, segredo e obscuridade do outono, protege a semente do novo para sua maturação. O frio e a sombra da noite exteriores devem manter acesa o fogo da paixão pela verdade e incendiar o amor pela justiça por nós mesmos e pelos outros. Não será a utopia por um mundo melhor mais verdadeira do que a brutalidade dos fatos? Ao conviver jovialmente com o que não se pode mudar há que se aprender de novo, como Francisco de Assis, ser filho da alegria.

Íris Boff

adaptação do livro 'São Francisco do Paraíso' de Leonardo Boff e pintura de Nelson Porto, Ed. Vozes/1985.



Os leitores que quiserem corresponder-se com este jornal, favor enviar material para rua Mamoré, 218 Mercês, **Curitiba** 80510160

" Coluna do Leitor" pode também, via e.mail: aypar@aypar.org.br



La Mancha®

Com.de Produtos Esotéricos Ltda.

R E P R E S E N T A Ç Õ E S

Distribuidor de **Incensos Indianos** (várias marcas)
Distribuidor do incenso **Flor de Lotus**

Essências para Difusores: 160 aromas

Egiptologia
Olho Grego
Masbahas
Vasos
Papiros
Bijouterias
Narguiles

Pedras:
Roladas
Pêndulos
Móviles
Elefantes
Golfinhos
Corujas em ônix
quartzo cristal

Pedras e animais lapidados
Signos
Drusas
Pontas

Pedra Sabão:
10 modelos
Gnomos
Bruxas
Fadas

Sinos Tibetanos originais*

Artesanato Indiano:
Caixas
Ganesha
Shiva
Colares de Sândalo

Japamalas
Posters* Indianos
Artesanato Indonésia:
Objetos
Luminárias
Abajures

Difusores
Cerâmica vitrificada em 12 cores

Produtos Japoneses:
Kaerú
Kame
Manekineko
Budas
Unicórnio
Daruma
Deuses
Sinos de Vento
Feng Shui
Pêndulos (50 itens)

Velas aromatizadas

Incensários Nacionais e Importados em madeira (Indiano) em cerâmica (Peruano)

SHOW ROOM

Loja e Show Room: *Jesuino Marcondes 17*
tel. 41 224-1106

Jaime Reis, 22 - Largo da Ordem - tel. 323-7911
lamancha@onda.com.br



"A Perfeito Equilíbrio está trazendo para Curitiba um novo conceito em Bem-Estar: o *Spa Bazar*."

Um espaço de paz e harmonia onde você encontra tudo o que deseja para relaxar corpo, mente e espírito. Acessórios para yoga, Livros de autores selecionados como Hermógenes, Osho, Vivekananda, Patrícia Stowe e outros, CD's para relaxamento e mantras, futons e almofadas para meditação e prática de ásanas, fontes, produtos para aromaterapia feitos com óleos essenciais 100% puros. Transforme seu corpo e sua casa em um Templo de Paz e tranquilidade. Algumas das marcas que trabalhamos são: Futon Company, L'occitane, Neals Yard, Bio Tree, Editora Madras, Nova Era, Pensamento, Sextante e outras."



Rua Augusto Stresser, 420, LJ 28,
Shopping Royal Street Center,
Alto da Glória, Curitiba-PR,
tel. (41) 3024-7722

Curso livre de formação de instrutores de Yoga
M.Laura Garcia Packer



12 módulos (1 por mês)
Início: 21 a 25 de julho/04
Informações :
laurapacker@terra.com.br
47 - 455 0374 / 433 3706

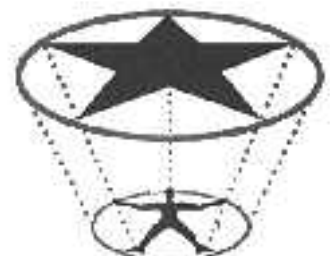
Coordenação

R A Í Z E S

Gilberto Gaertner
Psicólogo, MS

- Yoga Relacional
- Yoga clássico
- Psicoterapia Corporal
- Método Rolf
- Psicologia do Esporte
- Karatê
- Aikydô

Av.Comendador Franco
(Av.das Torres), 2885
Jardim das Américas
Curitiba Pr.
tel. 41 266-5401 / 267-7442
gaertner@swi.com.br



CEN TRO DE DESEN VOLVIMENTO HU MANO

Onde você pode praticar Yoga

CURITIBA

Centro

- ◆ **Academia de Yoga e Shiatsu**
Profª Osmilda Giongo
Praça Osório, 368 - 7º andar.
Tel. 322-4478
- ◆ **Círculo Militar do Paraná**
Largo Bitencourt - Yoga
Sandra Cury e Sonia Müller
Tel. 242-6989 / 333-9584

Mercês

- ◆ **Centro de Vivência Monserrat**
Angela, Evelyne, Leila, Lin, Lui, Máximo,
Moisés, (Yoga), Beatriz (Yoga-crianças),
Márcia (TaiChi), Cirene (3ª Idade)
Rua Mamoré, 218 - tel. 338-0470
- ◆ **Centro de Equilíbrio de Energia**
Yoga: Seloí Luíza Rech
R. Myltho Anselmo da Silva, 777.
tel. 338-9557
- ◆ **Academia Equilibrium**
Yoga, Dança do Ventre.
Profª Karin. Especialização na Índia
Rua Tenente João Gomes da Silva, 847
(continuação da Brigadeiro Franco)
tel. 338-7353

Rebouças

- ◆ **Portal Holístico**
Yoga, dança indiana, acupuntura,
massagem e cursos.
Sub-locamos para profissionais e cursos.
Rua Baltazar Carrasco dos Reis, 930
telfax.333-9104
portalholistico@yahoo.com.br

Cristo Rei

- ◆ **Espaço Shakti de Yoga**
Professora Claudia Lowenthal
Av. São José, 1179
(rua do Hospital Cajuru) tel. 362-0750

Hauer / Boqueirão

- ◆ **Hatha Yoga**
Professora Carmem Marli
tel.41 3027.5333 / 277.1227
carmemmarli@hotmail.com

Abranches

- ◆ **Yoga**
Professora Valéria Villa Verde
Rua Alexandre Eduardo Klat, 118
tel. 41 252-2132 / 91110555



Salete
BRANCO YOGA

352-3878 / 91018000
saletebranco@bol.com.br

Clínica de Terapias Alternativas

Aulas

Terapia hormonal
Hatha Yoga p/ adultos
Meditação
Personal Yoga

Professora **Neusa Kutianski**

Rua Inácio Lustosa, 863
próximo ao IPE
tel322-6040 / 9953-0799.

ashtanga vinyasa yoga
hatha yoga integral
yoga de Krishnamacharya
thai yoga e power yoga
cursos e eventos

Inês Lombardi
Coordenação

Rua Alberto Foloni, 963 - Centro Cívico.
Tel. 352-6844 gandhiva@hotmail.com



gandhiva ashram

Y o g a

Valéria Villa Verde

91110555 2522132

Rua Alexandre Eduardo Klat nº 118, Abranches, Curitiba - PR 82130-120



Psicoterapia
CRP 08/04372

Célia Quadros Camargo

Acessar sua capacidade
de crescimento
e saúde emocional
e mental.

Professora nos cursos de Yoga
Parapsicologia nas Faculdades Espírita
com formação humanista e Transpessoal
Tel. 2242826 / 96335055

3
Sala de
Yoga
Angélica Beil

Conquiste os benefícios
do yoga já comprovados
pela ciência.

Av. Sete de Setembro,
4214 sl 604 - Batel
tel. 342-6060 / 9105-6060

angelicabeil@brturbo.com

Fisioterapia
Acupuntura
Relaxamento
Endermoterapia
drenagem linfática
celulite
corrente russa
ultra-som



CORPO & SORRISO

Drª Elisângela C. Cardili
fisioterapeuta / crefito 40475

Av 7 de setembro, 3845
tel. 41 322-9614 / 9968-3770

Kundalini Yoga
Hatha Yoga
Yoga p/ gestantes e crianças
Yogaterapia e Meditação
Bioenergética
Reiki Psicologia Clínica
Aulas de Inglês
Inglês Terapêutico
Numerologia Tântrica
Naturopatia aplicada
Massagem Neo-Reichiana



Aulas-Cursos-Atendimentos
NANAK
Instituto de Yoga e
Desenvolvimento Pessoal

Akal Murth Singh e G. Sandesh Kaur
Coordenação

Rua Ferdinando Darif, 388
Champagnat
tel. 336-6420
nanak@netpar.com.br

Psicóloga especializada em Psicopedagogia, Psicoterapia infantil e adolescente.

Cristiane Cador Sana



Clínica Arte de Ser

Rua Hugo Simas, 1.110, Bom Retiro, - Curitiba Pr
tel. 338-6811



Aulão *de Sábados*

Professor Moisés

09:00 - 10h30 Hatha Yoga
+ 30 min. de meditação

Rua Mamoré, 218
valor: R\$15,00
p/ alunos do Ashram Monserrat
R\$10,00

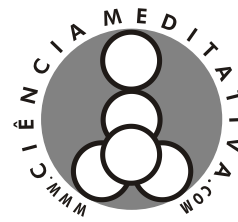
LINEA®

terapia da linha

Luigi Ridolfi
Iyengar Yoga

Rua Bruno Filgueira, 568 - Batel - tel. 3029.4008

www.iyengaryoga.com.br



Eventos:

30/07 - 08h30 - Encontro de Mestras
Uma Cultura de Paz, café da manhã com
Monja Coen e a Profª. Monserrat
info. Ciência Meditativa no Fone: (41) 242.6699

14/08 - 09h - Medicina Tibetana aplicada ao Yoga
Palestra no Auditório do Espaço Cultural Relax,
ao lado do Ciência Meditativa. Investimento R\$20.

20/08 - 19h - Terapias Complementares para
mais Saúde e Prevenção do Câncer.
Lançamento da 2ª edição do livro "Com Qualquer Um de
Nós", no Espaço Cultural Relax, ao lado do Ciência
Meditativa. Palestra Gratuita.

Atividades do Centro de Práticas:

Yoga

Grupos reduzidos, atendimento especial, máx. de 7 alunos
por turma.

Yogaterapia

Atendimento individualizado, o yoga aplicado para alívio das
tensões e auxílio na resolução de problemas.

Grupos de Meditação

Gratuitos todas as sextas-feiras, 08h - 09h - 12h - 17h.

Rua Dr. Alexandre Gutierrez, 990 cj.1303
Batel - Curitiba - Fone: (41) 242-6699

www.cienciameditativa.com



Estamos selecionando novos estagiários e professores, envie seu CV
para contato@cienciameditativa.com

Yogaterapia hormonal

Professora *Dinah Rodrigues*

Módulo I - aberto a
todos os interessados

Data: 06.08.04
das 9:00 às 18:00h

Módulo II e III
aprofundamento
Pré-requisitos:
ter realizado o módulo I

dias 07 e 08/08/04
das 09:00 às 18:00h
das 09:00 às 12:00h

investimento: R\$200,00 (2xR\$100,00) por módulo

tel. 335-1717 ramal 228
ou 336-7602
(das 14:00 às 21:30h)



FACULDADES
INTEGRADAS
ESPÍRITA
FIES

Rua Tobias de Macedo Jr, n.333 Santo Inácio

Julho / 30 sexta-feira 15:00h

Palestra, tarde de autógrafos com delicioso lanche colonial **Professor Hermógenes / RJ**
Nova edição do livro Autoperfeição com Hatha Yoga e outros títulos.

Local: Casa de Chá e Café Anna & Anna

Rua Desembargador Motta, 2.044

Confirmar pelos telefones 242-6989>Sandra / 338-0470> Monserrat / 333-9104>Tania

Agosto / 21 e 22 sábado 13:30h às 19:30h e domingo 09:00h às 13:00h

Curso de Psicofisiologia Chinesa - Juracy Cançado RJ
(Do In) *1º módulo*

Local: AYPAR Rua Mamoré, 218

Promoção: Clínica RAÍZES Centro de Estudos e Crescimento da Vida Gilberto Gaertner e AYPAR Associação de Yoga do Paraná Presidente Sandra Cury

Informações: 266-5401> Gilberto e 338-9880> AYPAR

Setembro / 10 / 11 e 12 sexta, sábado e domingo

Fim de Semana Municipal do Yoga - atividades com intercâmbio cultural entre AYPAR, Faculdades Integradas Espírita, Profissionais de Yoga e Prefeitura.

Informe-se sobre a programação através da AYPAR telefone 338-9880

Outubro / 16 e 17 sábado 09:00 às 12:00 / 14:00 às 18:00 e domingo 09:00 às 12:00

Hatha Yoga / Gheranda Samhita

Uma visão profunda e verdadeira do Yoga.

Pedro Kupfer / SC

Local: AYPAR Rua Mamoré, 218

Informações: 242-6989> Sandra / 333-9104 > Tania / 342-6060> Angélica

Novembro / 06 sábado 20:00h

Noite Indiana diversas atrações: arte, música, dança e comidas típicas.

Local a ser confirmado.

Informações: 242-6989> Sandra / 333-9104 > Tania / 342-6060> Angélica

Dezembro / 10 sexta 18:00h

Tradicional Sat Sang

Local: AYPAR ou Espaço de Apoio Cultural a ser sorteado.

Traje: Branco com doação de flores, frutos e doces.

Informações: 242-6989> Sandra / 333-9104 > Tania / 342-6060> Angélica

2005 Março a Julho

Sugestões apresentadas à Diretoria:

-Workshops ministrados por ocasião do I Congresso Sul Brasileiro de Yoga em maio/2002, começando em março com "Filosofia do Asana mito e símbolo" com a professora Sandra Cury. A cada 15 dias, Curso de Aperfeiçoamento para Professores de Yoga, a serem ministrados pelos próprios professores em escala a ser organizada, podendo ser no espaço em que o professor trabalha ou na AYPAR.

www.aypar.org.br

Todos os
caminhos do Yoga



ASSOCIAÇÃO DE YOGA
DO PARANÁ