



Associação
de Yoga
do Paraná

Primavera / 2005

Yoga

Nº. 18 | Ano VIII | O verdadeiro caminho no Yoga começa com a flexibilidade dos nossos corações.

Monserrat



Desikachar

Entrevista:
Yoga e saúde
na tradição de
Krishnamacharya



Vitor Caruso Jr.

Meditação:
a ausência do
meditador



Akalmurth Singh

Yoga
na Educação



Angélica Beil

Monserrat

80 anos
de uma vida
dedicada
ao Yoga



Karin Veras



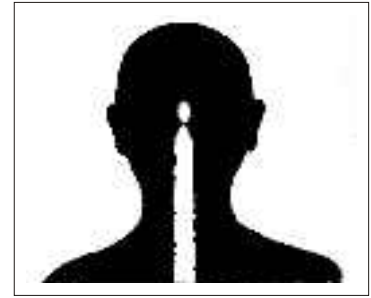
EDITORIAL

Como acontece em todo editorial, as apresentações costumeiras, as homenagens e notas de introdução ao periódico são o chamado “cartão de visita” que ilustra, enfeita, encanta e seduz, despertando o interesse do amigo leitor e leitora. Portanto, considero o editorial especial. Este, não poderia ser diferente, lembrando, que ele traz além da diversidade de excelentes matérias assinadas por pessoas estudiosas, também a apresentação da nova diretoria por sua nova presidente, a professora de Yoga Maria Angélica Beil, a quem desejamos sucesso e harmonia nesta tarefa grandiosa que é estar à frente da Associação de Yoga do Paraná. Tudo de Om!

Também, noticiamos e acompanhamos felizes, o aniversário de 80 anos de uma das mais ilustres e pioneiras professoras de yoga de Curitiba, Monserrat Fernandes em 26 de julho de 05! Fundadora desse jornal, do Centro de Vivência e do Ashram Monserrat, e sendo também, uma das sócias fundadoras da Aypar, Monserrat está maravilhosa em sua jovial idade de mulher bisavó, e ainda, e sempre dando aulas de yoga. Uma grande mestra. Que o Universo a abençoe! Sempre em busca do verdadeiro conhecimento e prática do Yoga, buscamos viver acreditando na tradição milenar do yoga que nos lega os ensinamentos que praticamos e também ensinamos, seguindo a divina orientação dos mestres que nos animam a prosseguir sem nos desviarmos do real caminho do Yoga! Atingir o coração de Brahman, o Absoluto, o Todo, o Divino Ser com a flecha do trabalho sério, leal e disciplinar! Deixemos que Tapas, no esforço supremo sobre nós mesmos, destrua a ignorância em cada um. Só assim, preservaremos o Yoga na sua fonte de origem, que é primordial e eterna! E, por ser mais uma vez primavera, deixo nas palavras da Mãe, esta iluminada mensagem que nos faz meditar na renovação da vida e do verdadeiro sentido dela.

“O corpo tem uma capacidade maravilhosa de adaptação e tolerância. Ele está pronto para fazer muito mais coisas do que podemos geralmente imaginar. Se, em vez dos senhores ignorantes e despóticos que o governam, ele fosse regido pela verdade central do ser, ficaríamos surpresos como o que seria capaz de fazer. Calmo e tranquilo, forte e equilibrado, ele poderia a cada momento suprir o esforço que é exigido dele, porque teria aprendido a encontrar descanso na ação e a recuperar pelo contato com as forças universais as energias gastas consciente e sutilmente.” (A Mãe, Repouso na Ação-Saúde e Cura no Yoga-pág.157) Dessa forma, também podemos sonhar, procurando viver o aqui e agora da melhor e mais bonita maneira possível, sabendo que assim, também estaremos garantido o melhor e mais bonito para logo mais. Agora, o que me basta é expressar imensa gratidão e te dizer que o amor faz vibrar cada sucesso e a própria alegria de viver! Hari Om!

Namastê! Sandra Cury



Shutkarma

EXPEDIENTE

Presidente da Aypar
ANGÉLICA BEIL

Editora, Jornal Yoga
LEILA HUY

Diretora Financeira
MARLI MACHADO

Colaboradores
SANDRA CURY
ANGÉLICA BEIL
AKALMURTH SINGH
VITOR CARUSO
KARIN VÉRAS

Jornalista responsável
KARIN VÉRAS
Rp.2798 - DRT/PR

Projeto Gráfico
REGINALDO F.

Impresso na
GRAFIVEN - Gráfica e Editora
Venezuela Ltda Tel.3256-2216

'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 3338-9880
aypar@aypar.org.br
www.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. 3338-9880
91834458

Anuidade/Aypar R\$ 60,00
O pagamento pode ser feito
através de depósito em c/c
número 00000166.5 (pessoa
jurídica operação 003) da
Caixa Econômica Federal,
Ag.1316. A inscrição será
confirmada com o envio do
comprovante de depósito
para a AYPAR

Um dos temas mais discutidos em todo o mundo sempre foi a educação. Certamente por ser uma função de sobrevivência e desenvolvimento da sociedade humana. Paralelamente estão cada vez mais altos os índices de violência e conflitos internos, gerando várias doenças psicossomáticas como a depressão e a hipertensão. Notamos ainda, que os valores básicos humanos como a generosidade, disciplina e lealdade, parecem que estão em extinção. Em recente viagem de estudos à Índia, tive o privilégio de ouvir pessoalmente três grandes Mestres do Yoga que durante seus cursos e palestras abordaram esse tema.

Em Lonavla, Dr. Gharote do Instituto Kaivalyadhama disse : “o verdadeiro valor da educação está na prática”. Em Puna, Iyengar mencionou durante uma palestra que “a educação é o que há de melhor numa pessoa”. E em Rishikesh, Swami Dayananda repetiu várias vezes: “seja generoso sempre, esse é o maior valor que um ser humano pode ter, gratidão é o caminho da educação, gratidão é o caminho da evolução”. Analisando e refletindo sobre essas questões discutidas na atualidade, junto com esses preciosos ensinamentos, podemos dizer que o Yoga assim como a Educação tem um grande potencial transformador. Num primeiro momento de forma individual, porque toda transformação deve começar primeiro em nós mesmos, conseqüentemente os que estão em nossa volta serão beneficiados.



Crianças com a profª Angélica na escola de Rishikeshi na cidade de Puna, norte da Índia.

O Yoga para crianças e adolescentes pode ser aplicado de forma lúdica usando uma didática descontraída que fale diretamente ao coração das crianças. Na Faculdade Espírita, os alunos do curso de Yoga aprendem as técnicas usando como procedimentos os jogos cooperativos, que tem como objetivo harmonizar as capacidades, cognitivas, motrizes, afetivas e sociais. Com as histórias, trabalhamos os ásanas e pranayamas que proporcionam consciência de si mesmos e do outro, partindo da consciência corporal que por sua vez, integra os corpos físico, mental e emocional.

Através dos contos clássicos infantis e da música, potencializamos os efeitos da prática desenvolvendo efetivamente valores de solidariedade, amorosidade, gratidão e disciplina. Posso afirmar que nossas crianças e adolescentes respondem com interesse pelas práticas se tornando visivelmente mais criativos, aumentando o rendimento escolar e principalmente, melhorando os relacionamentos em sua volta.

Concluo com as sábias palavras do Dr.Gharote - mestre em educação - que dedicou grande parte de sua existência em pesquisas literárias e científicas na área do yoga :

“Nunca é cedo demais para que as crianças aprendam que, se pretendem ser felizes na vida, devem adotar atitudes humanas que permitam sua própria felicidade e daqueles que estão em sua volta, permitindo uma sociedade saudável. Dessa forma os maiores problemas que afligem a humanidade poderiam ser erradicados”.



80 anos de uma vida dedicada ao Yoga



Tibagi,
outono / 2004

Mãe, Mãezinha, Rosa, Monserrat, avó e menina, professora e aspirante espiritual. Como designar 80 anos de uma vida dedicada ao yoga e de entrega ao Divino.

Pois a menina nasceu e cresceu na cidade de Uruguaiana e recebeu o nome de Nossa Senhora indicando a senda espiritual que viria a trilhar. Ainda jovem dançou com a vida e ensinou intuitivamente a arte do movimento através do corpo e da música. Casou-se com 20 anos, mudou-se para o Rio de Janeiro e deu vida a três filhos maravilhosos. Com o falecimento do esposo e os filhos já crescidos, dedicou-se a um trabalho pioneiro de ensino religioso ecumênico nas escolas em Curitiba.

O Yoga re-encontra sua aspirante em 1972 e é através da prática e estudos com Rolf Gelewsky que se aprofunda nos princípios filosóficos e espirituais do yoga integral de Sri Aurobindo. A partir daí dedica sua vida completamente ao yoga e ensina centenas de pessoas a entrarem em contato profundo consigo mesmas através da exploração das infindáveis possibilidades do corpo e do espírito. Sendo ela mesma um exemplo de dedicação nas práticas de posturas, pranayamas, concentração, meditação e de contato com a alma pois é através do sentimento de entrega ao Divino que o próprio Divino se manifesta. Ensinando, através de um mergulho profundo em seu interior, que se pode tocar a alma por intermédio do corpo.

Então, como é que por meio de *ásanas* e *pranayamas* podemos aquietar a mente, solicitá-la para dissolver resistências físicas, psíquicas, espirituais e trazer para o corpo a iluminação e a leveza do espírito? Como levar esta prática para a vida e estabelecer a possibilidade de purificar o mundo interno e externo tornando-os cada vez melhor? A anciã susurra em nossos ouvidos com a força e a certeza de quem já viveu: **Pratiquem!** E o som de sua resposta ecoa no interior de cada um. Assim como suas aulas, de indescritível profundidade, força e verdade, são seu maior legado e ecoam no mundo pelas vidas transformadas em ações concretas de cada novo aspirante .

Em Monserrat o vigor e a ternura, a palavra e o silêncio atuam juntos. *Karma* de ação e *Dharma* de coração realizando a senda de união cósmica. Sendo Mãe é Mulher e é Divina por expressar as qualidades da Mãe Divina tal qual Mirra Alfassa, a companheira espiritual de Sri Aurobindo, em quem os discípulos reconheciam A Mãe espiritual e arquetípica encarnando no mundo as qualidades de *Maheswari* Mãe da Sabedoria, de *Mahakali* Mãe da Renovação, de *Mahalakshimi* Mãe do Amor e da Beleza e de *Mahasaraswati* Mãe da arte e da realização do Plano divino sobre a Terra.

Com votos de que a Grande Mãe abençoe o trabalho e a vida de nossa professora, amiga e mestra - menos por auto-designação ou titulação hierárquica - simplesmente por ter alcançado maestria na arte de viver , ensinar e se entregar à *Iswara*. Cobrimos seus 80 anos com pétalas de lótus de nossos corações e, com as palavras de Mirra Alfassa, A Mãe, derramamos sobre a menina Monserrat bênçãos e flores pelas suas tenras primaveras a florirem com saudável disposição em muitas e muitas estações:

“Eis aqui flores e bênçãos, eis os sorrisos do amor divino; ele é sem preferência e sem repulsa...Ele flui para todos numa onda generosa e nunca toma de volta suas dádivas maravilhosas”.

E os braços estendidos num gesto de êxtase, a Mãe eterna derrama sobre o mundo o orvalho incessante de seu mais puro amor.”

As Qualidades da Mãe Divina

Celebramos hoje
 Doces mistérios da Mãe Divina
 Que é toda poder e bondade
 Em sua beleza, força e generosidade
 Refletidos em você

Em calma soberana e
 Sabedoria Infinita
 Na tranqüila compaixão por todos os seres

Em poder e vigor esplêndidos
 Impetuosa força e vontade
 Movimentando os afazeres

Em doce beleza e harmonia
 Ritmo e Graça
 Que atrai a todos e a tudo abraça

Em seu trabalho e perfeição
 Na impecável missão
 Agindo profunda e quieta
 Sobre todas as coisas

E assim auspiciosamente desejamos
 Que a Sabedoria de Maheswari
 A beleza e harmonia de Mahalakshmi
 Brotem de seu Ser em direção ao nosso
 Como reflexos da Mãe Divina
 Penetrando em todos os Corações

Em nosso reconhecimento
 Por todos esses anos de dedicada prática
 E docência, e Vida
 Como uma chispa de luz
 Proveniente da Consciência Divina
 Que nos atrai, instrui e inspira
 E com a qual acendemos uma vela
 De Luz Eterna
 Cantando as Canções mais belas da Alma
 Encanto mais puro de nossa gratidão
 Na direção do seu Ser
 Que reluz saudável, vigoroso e belo
 Mais forte do que nunca e para sempre
 Religado ao nosso pelo
 Yoga do Eterno!



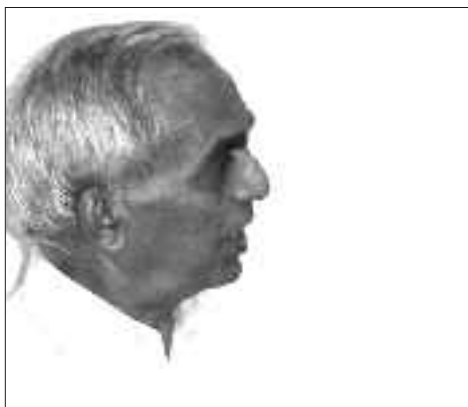
R e f l e x o s

Karin Vêras
 poema escrito em
 comemoração ao aniversário
 da Mãezinha. (Monserrat)

Vitor Caruso Jr

E n t r e v i s t a

Desikachar



A entrevista ocorreu no último dia da passagem da família de Desikachar no Brasil. Eles visitavam nosso país, como parte de uma tour mundial onde eram apresentados os fundamentos do Yoga de Krishnamacharya. E quem foi Krishnamacharya?

Segundo Georg Feuerstein, o mundialmente renomado autor e pesquisador sobre yoga, T. S. Krishnamacharya, foi o maior expoente do Hatha Yoga nos tempos modernos. Para outros, ele é conhecido por ser o mestre dos mestres, tendo orientado a prática de renomados outros mestres como Iyengar, Pattabhi Jois, Indra Devi e Krishnamurti.

Só por esta lista, já se pode imaginar que Yoga não seria o que é hoje, se não fosse Krishnamacharya. No Brasil, a família coordenou este seminário de 23 a 26 de abril. Estavam todos presentes. Desikachar, o filho de Krishnamacharya e sua esposa, filho, filha, nora e neta. Foi muito bonito presenciar aquela integração familiar em torno do Yoga. Graças ao Jorge e Maria Nazaré, organizadores do evento e responsáveis pelo Anjali Yoga de Porto Alegre, a equipe do Ciência Meditativa teve a oportunidade de gravar em vídeo e fita de som, esta esclarecedora e rica entrevista.

O diálogo ocorreu entre Vitor Caruso Jr., fundador do Ciência Meditativa, e Desikachar, que hoje trabalha na manutenção das raízes e ensinamentos de seu pai, dessa forma, preservando o que há de mais autêntico e verdadeiro na filosofia do Yoga

V. Muito prazer?

D. Muito prazer. Você irá visitar o Dalai Lama, hein?

V. Sim, este ano em Dharamshala.

D. Eu estive em Dharamshala três vezes, encontrei o Dalai Lama. Ele é uma pessoa muito boa.

V. Primeiro, gostaria de agradecer por esta entrevista exclusiva....

D. Está bem, vá em frente, pergunte...- Desikachar interrompe gentilmente, para ir direto ao assunto.

V. Ok, a primeira pergunta é sobre fé. No livro da biografia de Krishnamacharya que o senhor escreveu, disse que seu pai tinha muita fé em Narayana, e costumava rezar todos Os dias. Gandhi tinha o mesmo tipo de dedicação Costumava rezar diariamente para Rama. O Sr. acha que a fé é algo fundamental a seguir dentro do yoga?

D. Quando eu vi meu pai tornar saudável pessoas sem nenhum estudo formal da medicina, não só pessoas de nossa região, mas pessoas de todos os lugares do planeta, pessoas vinham para ver meu pai, porque tinham seus problemas, e com seus conhecimentos de yoga, ele tornava essas pessoas saudáveis.

Eu vi isto, esta é a minha fé! Meu pai pôde tornar tantas pessoas saudáveis sem o uso de medicamentos, isto é muito especial no yoga. Foi assim que me transferei da engenharia para o yoga. Sinto muito lhe desapontar, eu não posso ver Deus, eu não vi Deus, eu vi o que meu pai fazia com o yoga, e é nisto que tenho fé.

Meu pai tinha total fé em Deus, mas eu sou diferente.

Meu pai utilizava a yoga como uma técnica para tornar as pessoas mais saudáveis, e agora, vejo o yoga ajudando e transformando tantas pessoas. Esta é minha fé no yoga, e eu a tenho por causa de meu pai.

Jorge (Jorge Luis do Anjali Yoga), por exemplo, foi a Índia tantas vezes, e viu como utilizamos o yoga para ajudar as pessoas. Tenho fé no yoga, pois eu vi do que ele é capaz, e por isto tenho fé em Krishnamacharya, e por exemplo, quando fiz minha viagem ao Tibet, tive certeza que esta fé tomava conta de mim. E assim, milagres acontecem.

Desikachar usa o termo heal, que foi traduzido como tornar-se saudável, e que poderia ser traduzido como curar, mas ele faz questão de utilizá-lo em um sentido mais amplo, do que o termo cure, que também pode ser traduzido como curar. Ele distingue o termo heal, como sendo de origem interna do indivíduo, quando quebramos a perna, e engessamos, é a capacidade do organismo de se tornar saudável que faz com que a perna fique boa. O termo cure estaria mais relacionado a remédios, por exemplo.)

V. A segunda questão é sobre karma yoga, e o sentimento de compaixão ao praticar karma yoga. Você acredita que a prática de ajudar o outro, de desenvolver um coração compassivo, é uma forma de mensurar a evolução do praticante à caminho do Samadhi?

D. Karma yoga não é só uma prática, é também um serviço. Meu filho, Kausthub se tornou um karma-yogue, ele contribui para muitas pessoas financeiramente, em todo o mundo, para que muitos tenham o benefício do yoga. Isto é Karma yoga, ajudar, servir a sociedade, sem se glorificar, por exemplo, dizendo, eu estou fazendo isto, eu estou fazendo aquilo. Este é o verdadeiro Karma yoga, ele nunca fala sobre isto, eu é que conto.

V. A terceira questão é sobre religião, parece haver uma relação próxima entre yoga e hinduísmo. Alguns professores no Brasil gostam de usar os símbolos da Índia, seus deuses, suas deidades. Mas algumas vezes, quando eles colocam estas figuras em suas escolas, eles têm problemas com pessoas de outras religiões, porque, por exemplo, alguns tipos de cristãos não gostam destes tipos de figura. Você acha que este tipo de comportamento não é benéfico para o yoga?

D. Yoga e religião hindu são coisas diferentes. Na verdade, na escola do Vedanta Sutra, uma linha filosófica do hinduísmo, eles rejeitam o yoga, porque o yoga não insiste em Deus. Se você tem fé em Deus, OK. Se você não tem fé em Deus, OK também. O yoga Sutra não fala em Deus como um criador, Ishva significa qualquer ser inteligente, uma pessoa mais sábia. O Yoga Sutra não diz, Deus criou o mundo, é por isto que a filosofia hindu rejeita a filosofia do yoga. Infelizmente na Índia, alguns praticam a religião hindu, e associam isto com o yoga, pois é a sua crença pessoal. Meu pai, quando falava com cristãos, ele nunca rezava para Narayana, quando meu pai falava com muçulmanos, ele costumava dizer Salamaleco Sala ele tinha sua fé pessoal, mas a limitava para o seu quarto. Ele nunca propagava sua fé em Deus pessoal para o yoga. Ele ensinou hindus, cristãos, muçulmanos, centenas de pessoas. Ele ensinou o yoga de acordo com Patañjali. Muitas outras pessoas, infelizmente, misturam hinduísmo com yoga, isto é uma mistura, muitas vezes feitas por ignorantes, ou fanáticos, mesmo algumas pessoas que conheço, que recitam poema a Shiva. Isto não tem nada a ver com yoga. A yoga de Patañjali é “clean”, não possui conexão com religiões. Isto é uma coisa muito triste sobre os professores hindus, pois eles confundem sua crença pessoal com yoga. Em relação a isto somos muito claros, quando você for a nossa instituição você verá, nós não temos nenhuma foto, ou símbolo. Apenas Patañjali. Nós não temos nem o OM. Porque a Índia é um grande país, e nós respeitamos todas as crenças. Mas os hindus têm o hábito de adicionar isto à prática, e impor isto aos outros. Este é um erro triste dos mestres hindus, e eu lamento muito.

V. A última questão, tem relação com os budistas, que praticam diretamente a meditação, sem uma prática de corpo preparatória. O que o Sr. pode dizer a respeito.

D. Nós temos um amigo, mestre Zen, na América. Uma pessoa muito boa, em Connecticut. Hoje ele introduz o yoga como um dos fundamentos Para a prática da meditação Zen. Isto é feito porque, muitos anos atrás, 500 anos atrás, todos sentavam no chão, mas agora, sentamos apenas em cadeiras, até para ir ao banheiro. Por isto, se tentamos fazer as pessoas sentarem diretamente com as pernas cruzadas (em lótus, por exemplo), elas podem se machucar. É por isto que ele diz, abram seu olhos, as posturas do yoga e as respirações, preparam para a meditação. É por isto que ele usa o yoga como preparação para a meditação budista.

V. Muito Obrigado.

D. Obrigado você, e se ver o Dalai Lama, dê meu cumprimentos a ele, ofereça um Katá em meu nome.

Ao levantar, ele tirou sua carteira do bolso, sacou todo o dinheiro que havia nela, e entregou a Vitor, dizendo: "Tome, isto é para sua viagem à Índia. Quando Vitor tentou se manifestar, dizendo que não precisava, Desikachar deixou seu último ensinamento: Isto é que é Karma Yoga, faça bom uso do dinheiro, e mande minhas lembranças ao Dalai Lama".



Entrevista -
Desikachar (no alto pág. Anterior)
e Vitor Caruso (acima)

Meditação: *A ausência do meditador.*

Akalmurth Singh ◆

Técnica de meditação
para dissolver
a negatividade
mental.



Postura: com as pernas cruzadas, coluna reta.
Mudrá: Shiva mudrá. Mãos em concha, direita sobre a esquerda, ponta dos polegares se tocando.
Mantra: Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Jio. Wahe é êxtase; um estado além das palavras. Guru é Luz; Sabedoria. Jio refere-se a Alma. *"A Luz e a Sabedoria Divina são o êxtase da minha Alma."*
Concentração: Olhos semi cerrados olhando a ponta do nariz.
Pranayama: Inspira profundamente e entoa 5x o mantra enquanto expira.

Execução: Senta-se na posição indicada. Relaxa e tranqüiliza a respiração. Mãos em Mudrá de Oração, inspira e entoa 3x o mantra Ong Namó Gurudev Namó na expiração. Com esse mantra você entra em sintonia com a Energia criativa e a Sabedoria Divina dentro de você.

Em seguida inspira profundamente e entoa Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe jio de forma rápida, monótona e atenta a cada sílaba, 5x a cada respiração.

Tempo: 11 minutos nos primeiros dias. Depois pode aumentar para 22 e 31 minutos.
Encerramento: Diga em forma de oração ou canção, o Cântico do Sol e o mantra Sat Nam (a Verdade é o que Eu Sou): *"Que o Eterno Sol te ilumine, que o Amor te rodeie, e a tua Luz Pura Interior guie o teu caminho, guie o teu caminho".* Saaat Naaam 3x.

Comentários de *Yogi Bhajan*: "A prática deste Kriya te permitirá pensar, ver e agir de modo correto. Observar a ti mesmo, imaginar e meditar. Uma vez que isso aconteça serás capaz de eliminar completamente toda a negatividade. Construirás coragem, compromisso e fortaleza. Quando a vida não te está dando resultados positivos e não desejas pedir ajuda a ninguém, pratica esta Técnica de Meditação."

Akalmurth Singh Professor de Filosofia Oriental, Kundalini Yoga e Meditação.

A palavra *Dhyan* aponta um estado de ser onde ocorre a suspensão dos processos mentais e da idéia de si mesmo baseada no passado. Nesse silêncio do pensar emerge o Ser que desde sempre se é. Atemporal, incondicionado, livre! Mesmo não sendo totalmente adequada, Meditação é a palavra usada para dizer *Dhyan*. Nesse sentido Meditação é a disposição de completa abertura e acolhimento do ente humano para a dimensão Divina do Ser. Meditação implica a dissolução do próprio meditador. Por isso onde existe "alguém" meditando não existe meditação. Aquele que pratica a chamada Técnica de Meditação precisa desaparecer na própria prática, caso contrário não acontece a Meditação.

Ramana Maharshi, um grande Mestre de Yoga, ilustra esse processo dizendo que o pedaço de madeira inicialmente usado para mexer na fogueira finalmente torna-se fogo e se transforma na própria fogueira. Essa seria uma prática onde o propósito essencial se realizou. Meditação não é uma técnica. É um modo de ser além da mente e do eu temporal. As técnicas são formas de intervenção sobre si mesmo visando criar condições propícias ao surgimento do estado de Meditação. Mesmo não sendo Meditação, as técnicas são muito importantes para facilitar o despertar da consciência meditativa.

No entanto, é preciso a atitude e a prática adequada. Caso contrário quase nada acontece de fato. Quando o eu que desapareceria no processo meditativo se apropria da prática e encontra mecanismos de defesa diante do que pratica, o resultado é apenas auto enganação e culto do próprio ego, disfarçado com máscara de espiritualidade. Talvez acompanhada de alguns benefícios terapêuticos passageiros.

As intervenções que as técnicas realizam podem ser sobre a dimensão corporal, prânica, emocional e mental. Atingem glândulas, chakras, corpos sutis. Essencialmente visam harmonizar e ampliar a capacidade humana de percepção. Com isso, desde o início, já promovem uma maior qualidade de vida, menos estresse e mais tranqüilidade mental-emocional. Mas o que a Meditação propõe mesmo de mais profundamente terapêutico é a dissolução da causa de todas as desarmonias: o eu temporal!!

Existem diversos tipos de Técnicas. Todas são legítimas desde que adequadas ao lugar, às pessoas e ao momento. No Kundalini Yoga ensinado por *Yogi Bhajan*, há uma prática que visa dissolver as negatividades do subconsciente, fortalecer o corpo prânico e criar assim um estado emocional e mental harmonioso e receptivo à Meditação. É uma Técnica de Shabd Yoga (yoga do som) e Laya Yoga, escola que faz um uso especial do mantra combinado com ritmo respiratório.

Mar

La Mancha®


Produtos Importados para Decoração e Esotéricos
Índia, Indonésia, Tibet...

MA

Nippon Kodo
Tokio

Loja 1 ■
Jesuino Marcondes, 17
Centro
tel. 41 3224-1106

Loja 2 ■
Rua Jaime Reis, 22
Largo da Ordem
tel. 41 3323-7911



lamancha@onda.com.br

PERFEITO EQUILÍBRIO
SPA BAZAR

A única loja especializada em seu Bem Estar

ROUPAS E ACESSÓRIOS PARA YOGA

- Exclusiva linha de roupas da Sementeira,
- Tapetes
- Bloquinhos bolsters
- Almofadas para meditação
- Maravilhosos
- Incensos
- Livros especializados
- Cds para a sua prática

DECORAÇÃO PARA SEU CANTINHO DE BEM ESTAR

- Futons
- Tatamis
- Velas
- Mandalas
- Imagens

● Com esse anúncio, ganhe 7% de desconto em suas compras!

Rua Augusto Stresser, 406, Lj. 28,
Shopping Royal Street Center,
Alto da Glória, Curitiba-PR,
tel. (41) 3024-7722

Rua Presidente Taunay, 145 Lj.06
Shopping Novo Batel,
tel. (41) 3014-3977

Região Sul - Florianópolis
25 a 27 / Novembro / 05

RETIRO zen yoga

Monja Coen
Vitor Caruso Jr.

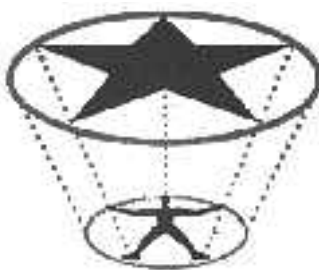
 

Integrando corpo e mente para seu bem estar.

www.cienciameditativa.com
Curitiba: Vitor
contato@cienciameditativa.com
Porto Alegre: Jorge Mello
jorgemel@simplicidade.net
Florianópolis: Romy Janz
romyjanz@yahoo.com.br

Monja Coen Sensei
é missionária oficial da
tradição Soto Shu - Zen
Budista.
Vitor Caruso Jr.
Trainer em
Neurolinguística
pela Universidade da
Califórnia, membro da
Associação internacional
de Yogaterapia,
diretor da Associação de
Yoga do Paraná, estudou
Yoga na Índia.

CLÍNICA RAÍZES



Psicologia Clínica
Psicologia do Esporte
Integração Estrutural - Método Rolf
Yoga Relacional (reservas abertas pra 2006)

R. Frederico Virmond, 25 Jd. das Américas
41-3266-5401 clinicarazes@hotmail.com

Onde você pode praticar Yoga

Curitiba

Centro

- ◆ Espaço Cultural Glaser
Profª Osmilda Giongo
Rua Visconde do Rio Branco, 1630 -1º andar
esquina com a Comendador Araújo.
Tel.3023-1739 e 3256-9200
- ◆ **Círculo Militar do Paraná**
Largo Bitencourt
Sandra Cury e Sonia Müller
Tel. 3242-6989 / 3333-9584

Mercês

- ◆ **Centro de Vivência Monserrat**
Angela, Evelyne, Leila, Lin, Lui, Máximo,
Moisés, Luciano (Yoga), Beatriz (Yoga-crianças)
Rua Mamoré, 218 - tel. 3338-0470
- ◆ **Centro de Equilíbrio de Energia**
Yoga: Seloí Luíza Rech
R. Myltho Anselmo da Silva, 777.
tel. 3338-9557
- ◆ **Academia Equilibrium**
Yoga, Dança do Ventre.
Profª Karin. Especialização na Índia
Rua Tenente João Gomes da Silva, 847
(continuação da Brigadeiro Franco)
tel. 3338-7353 / 8418-7353

Batel

- ◆ **Sala de Yoga Angélica Beil**
Aperfeiçoamento no Inst.de Pesq.em Yoga
de Lonavla - Índia.
Av. Sete de setembro, 4214 sala 604
tel. 3342-6060 / 9105-6060

Abranches

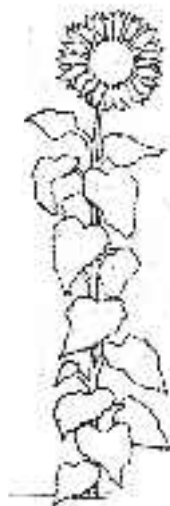
- ◆ **Yoga**
Professora Valéria Villa Verde
Rua Alexandre Eduardo Klat, 118
tel. 41 3252-2132 / 91110555

Champagnat

- ◆ **Nanak - Instituto de Yoga e Desenvolvimento Pessoal**
Kundalini Yoga, Hatha Yoga,
Shabd Yoga, Yoga p/ Cças
professores: Akalmurth Singh e
Gurusandesh Kaur.
Rua Ferdinando Darif, 388
tel.: 041 3336 6420
gurunanak@terra.com.br

Araucária

- ◆ **Centro de Yoga e Meditação**
Profª. Márcia Baja e Angela Vanolli
Rua Edmundo Gonçalves Ferreira, 22
Porto Laranjeiras, Araucária
tel: 3552 3304 / 9608 5353
marciabaja@yahoo.com.br



ashtanga vinyasa yoga
hatha yoga integral
iyengar yoga
raja yoga
yogaterapia

www.gandhiva.com.br

Rua Alberto Foloni, 963 - Centro Cívico.
Tel. 3352-6844 / 9996-2565
gandhiva@hotmail.com
Coordenação Inês Lombardi



gandhiva ashram

Yoga para todas as idades
inclusive crianças,
gestantes e 3ª idade,
com várias opções
de horários

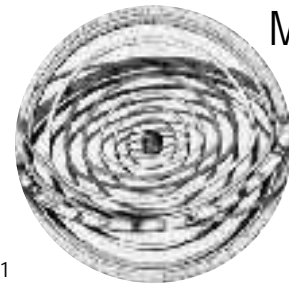
Oferecemos ainda:
Consultas de Iridologia,
sessões de Shiatsu,
Cura Prânica e
Massagem Ayurvédica.

Av. São José, 1179
rua do hospital Cajuru



Marque sua aula experimental gratuita:
41 3362-0750
espacoshakti@ig.com.br

Diagnóstico Estrutural
Terapia manipulativa
através de técnicas sutis,
Tratamento de dor crônica,
Reabilitação,
Equilíbrio postural.
Exercícios terapêuticos:
restauração e preservação
da capacidade funcional
Av. Iguçu, 2947 cj.143
Água-verde / Curitiba
Tel. 3243-7495 / 9987-9761
ajuz@terra.com.br



**Medicina
Manual**
Lúcio Ajuz
CRM-PR 14.528



Foccus

*Aulas individuais
ou em pequenas turmas.
*Aulas personalizadas
para atendimento de
interesses específicos.

Rua Ângelo Sampaio, 1118/1º andar - Batel
Tel. 41 3343-7410 foccusidiomas@uol.com.br

Idiomas & Cultura

Inglês e Francês

Cursos regulares e Conversação



Profª Maria Grillo - *criadora do sistema* **Workshop**
Essencias Florais
Filhas de Gaia

● Dias 9,10 e 11 / dez / 05

Programação 2006 Florais de Bach - Minas - Saint Germain
Radiestesia e Radiônica
Gerenciamento Emocional - palestras mensais
Mitologia & Astrologia
Tel.3343-7410 foccusdesenvolve@uol.com.br



Salete
BRUNO PAGA



41 8823-8000 / 91018000
saletebranco@bol.com.br



Curso Avançado de Formação de Yoga

ESCRITURAS E TEXTOS SAGRADOS DA ÍNDIA



5º Módulo
De 7 a 11 de
dezembro de 2005

FORMAÇÃO EM MEDITAÇÃO
com M. Laura Packer

e
HATHA YOGA PRADIPIKA
com Pedro Kupfer

Local: CHACARANANDA ASHRAM
Campo Alegre / SC

Inscrições: CASA DE YOGA SHANTI OM

Fones: (47) 455 0374 / 433 3607

e-mail: laurapacker@terra.com.br

Veja o programa no nosso site :

www.casadeyogashantiom.com.br/cursos

Inscrições:
laurapacker@terra.com.br
tel. 47 455-0374
433-3607

curso de introdução ao yoga com

Pedro Kupfer

em Curitiba



25,26 e 27
de novembro

yoga de corpo e alma

Na praça da Ucrânia, 668 (041) 3023-7905

Acompanhamento escolar

Altamir Sabbag

Rua Saldanha Marinho 2120
Bigorriho - Curitiba, PR,

3233-0537

Aulas de

Hatha Yoga

Maria Zélia

zelianicolodi@yahoo.com.br tel. 41 246-5828

Rua Mario Chaubald Biscaia, 334 - Novo Mundo, Curitiba, PR



Karatê - Yoga - Aikido - Defesa Pessoal

Av. Com. Franco (Av. das Torres) 2885
Jd. Das Américas. Tel. 041 3267-7442

Ashram Monserrat



Jantar 19 11 05 e Satsang 10 12 Rua Mamoré, 218 Mercês Curitiba

Nova Diretoria da Aypar

Diretoria da Aypar - gestão 2005/2007
Chapa *Flor de Lótus*

Presidente: Angélica Beil
Vice-Presidente: Leila Tatara Huy
1ª Secretária: Angela G. de Sá, 2º Sec: Valeria Villa Verde. 1º Tesoureiro: Marli Machado
2º Tesoureiro: Moises Santos
Conselho Fiscal: Neusa Kutianski Santos
Cerise M. de L. S. Zollet
Bibliotecária: Iris Labonde
Relações Públicas: Vitor Caruso Jr, Evelyne Miranda, Cassiane de M. Domingues, Tania M. Fraguas, Lui F. Fernandes, Maria Salette Branco
Sonia R. C .Muller, Neide Manzoni Tauchaman, Lucélia S. Bordin, Nina M. Franci, Ilze Justen Bradenburg, Seloi Luiza Rech, Jorge Gomes de O. Brand
Conselho Ético: Monserrat Fernandes, Cyrene F. Brandão, Theodolinda M. Cury, Maria Alvin Veiga, Ivete Luz Buck Silva, Carlos Alberto Tinoco, João Gilnei Fortes, Sandra Mª M. Cury, Hélia Xavier Borba.

Mensagem da Presidência

Dirijo-me especialmente a você associado que contribui para que a Associação de Yoga do Paraná se mantenha cumprindo com seu objetivo, que é principalmente promover o desenvolvimento dos padrões de estudo do YOGA e melhorar o seu ensino e difusão dentro dos verdadeiros princípios do yoga, já que sua Prática se expande como fenômeno social em todo o país. Por tanto, é importante mostrar a pratica do Yoga de forma bem fundamentada dentro da filosofia e principalmente dentro de seus preceitos éticos. Sendo assim promovemos ao longo desse semestre palestras e workshops que contribuiram para alcançarmos esse objetivo, colaborando com seus conhecimentos e mantendo o YOGA como ciência prática Universal. Finalizamos nosso calendário semestral promovendo uma Noite Indiana com a presença de Profº Hermógenes , Dança Indiana, Coreografias, Jantar Vegetariano e boa música indiana com Angelo Esmanhoto. Participe e envie sua sugestão que será muito bem-vinda. Muita Paz e Luz para todos, Namastê! Angélica Beil

angelicabeil@sulbbs.com.br



Professor Hermógenes

Noite Indiana

26 / novembro:: PALESTRA E JANTAR - com o Profº Hermógenes

Palestra com o professor Hermógenes, com vídeo sobre a história real da transformação através do Yoga, autógrafos, Mantras, Dança indiana e Jantar.

Local: Sociedade Espanhola, Rua Cyro Vellozo, 02 - Prado Velho

Valor: R\$ 60,00 e R\$ 50,00 Sócio. Informações: 3342.6060/Angélica 3027.5333/Marli
www.aypar.org.br

Notícias da aliança do Yoga

Mais uma grande vitória em Brasília. Foi decretada a extinção do Conselho Regional de Educação Física - CREF - Região 7. Assim o CREF na região de Brasília não pode mais fiscalizar ninguém: nem professores de dança, artes marciais, yoga, e nem profissionais nem academias de educação física. Essa sentença é de extrema importância pois pode influenciar outras sentenças pelo país inteiro e quem sabe extinguir todos os CREF e o Confef.

Foram votados e aprovados os dois projetos de lei que criam o dia do Yôga - 18 de fevereiro e o dia da Ioga - 22 de setembro. Ambos foram aprovados e deverão ir ao senado nas próximas semanas. Esses projetos suscitaram muita polêmica entre os parlamentares, pois é muito estranho criar dois dias para uma mesma filosofia.

www.aliancadoyoga.com.br

