



Associação
de Yoga
do Paraná

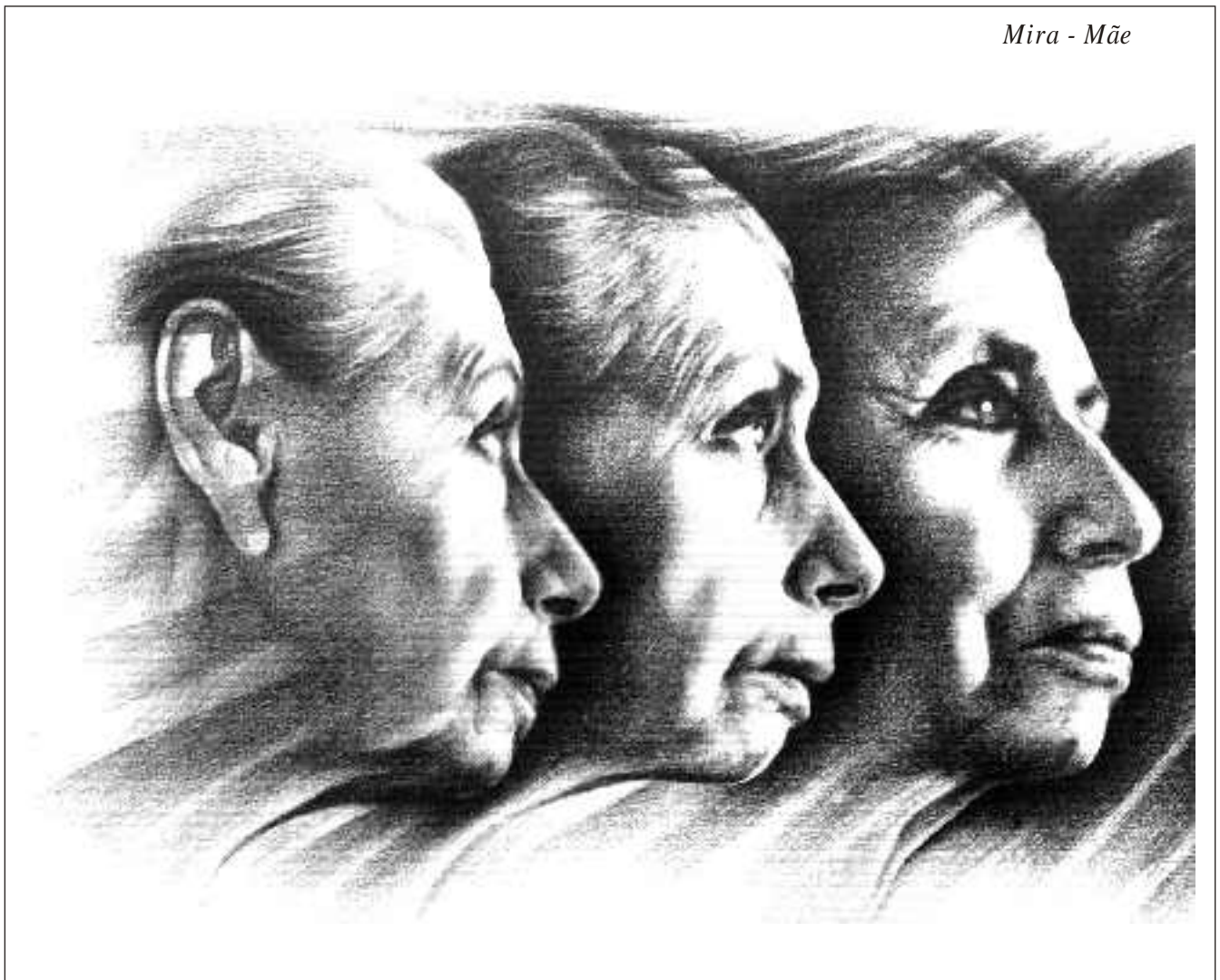
Verão / 2004

Yoga

Nº. 15 Ano VII

Aspiração, Confiança, Certeza, Percepção, Realização.

Mira - Mãe



Asthanga Vinyasa
Yoga



Inês Lombardi

Mantra Yoga
e o Despertar
da Consciência

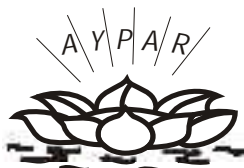


Goura Nataraj

Chandra Namaskar
Saudação à Lua



Angélica Beil
Pesquisa



EDITORIAL

Yoga é Filosofia

Que o Yoga é filosofia hoje todos dizem. Há pouco tempo atrás muitos esqueciam. Queríamos um Yoga científico. Sem metafísica. Portanto sem o pensamento originário que o fundou, sustenta e confere sentido. Aquilo de que o Yoga trata (um estado de ser além da mente), não é passível de mensuração por métodos científicos. A ciência precisa de objetos e de um sujeito separado que com eles estabelece contato produzindo dessa relação o conhecimento. O Yoga é uma dimensão de ser onde não há separação sujeito-objeto, e é nessa ausência de dualidade que surge a Sabedoria. É claro que as práticas utilizadas pelo Yoga para criar condições que facilitem o acesso à dimensão além da mente, por envolverem o corpo físico

como um todo e por trabalharem com as funções afetivas e mentais, podem ser em muitos casos passíveis de observação e comprovação científica. Mas elas não são em si mesmas Yoga. Yoga é o estado de ser que pode surgir quando essas práticas atingem realmente os seus objetivos fundamentais.

Queríamos um Yoga sem Mestres, que são a Fonte Viva dos ensinamentos e das práticas, porque experienciam neles mesmos a finalidade essencial do Yoga e o próprio Yoga enquanto "parada das ondas mentais". É claro que não falamos de mestres auto proclamados, mas do Parampara, a sucessão discipular que mantém o Yoga vivo até hoje. Se Yoga é um estado de ser além da mente que surge quando a mente se aquieta, e Meditação é precisamente esse aquietamento, como é possível conceber Yoga sem Meditação? Que ênfase damos a esse tema em nossas aulas de Yoga? Queríamos também um Yoga sem a mística que é o mergulho no mistério do ser, além das palavras e dos pensamentos. Que é a apreensão do ser na linguagem do silêncio; e que realiza, portanto, aquilo que é o projeto essencial da metafísica, inclusive ocidental. No entanto agora todos repetem "Yoga é filosofia!" Ótimo! Vamos vivenciar todas as implicações dessa afirmação. "Todas as glórias guru".

Confef que com a sua ganância, fez o que talvez nenhum Mestre Yogui conseguiria: Uniu os professores de Yoga, deu voz àqueles que sempre entenderam o Yoga dessa forma, e provocou todos nós à relembrar e a trazer para o centro da cena do Yoga aquilo que é o seu propósito fundamental: o acesso humano ao sagrado! O desvelamento do Si mesmo. O humano é Divino! Aham Brahmasmi! Shiva Ham! Que bom se essa consciência das finalidades transcendentais do Yoga, não for por ninguém mais esquecida quando os ventos e tempestade do Confef forem apenas lembranças, e estivermos no pleno gozo da nossa liberdade, autonomia e responsabilidade.

Akal Murth Singh
(Gil)



Daniela Aardewijn

Desenho de Ricardo Oliveira - CASA SRI AUROBINDO
Detalhe

EXPEDIENTE

Presidente da Aypar
SANDRA MARIA M. CURY

Dir. Jornal Yoga
LEILA HUY

Diretora Financeira
ANGÉLICA BEIL

Colaboradores
AKAL MURTH SING
GOURA NATARAJ
INÉS LOMBARDI
LUI FERNANDES
MIRTA ROSA
NEUSA KUTIANSKI
ANGÉLICA BEIL

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 ou
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

A Filosofia do Mantra-Yoga

Goura Nataraj



De acordo com a doutrina ontológica dos Vedas, o Absoluto possui uma identificação entre sua substância e seus atributos. Isto significa dizer que o seu nome, suas qualidades e atividades, por exemplo, são sua própria manifestação. Não diferem em nenhum aspecto qualitativo dele mesmo. Ou seja, se no plano da matéria classificamos um certo elemento com o nome de água, *jala* em sânscrito, isto não implica uma unidade entre o nome e o nomeado. A mera repetição da palavra água jamais irá satisfazer minha sede. Para isto preciso da substância nomeada, e isto é justamente o oposto do que ocorre no plano espiritual. Este é o princípio que os *mantra-yoguis*, aqueles que buscam a elevação da consciência pelo cantar constante de mantras, procuram perceber durante sua prática. Os nomes do Absoluto são idênticos ao Absoluto, e todas as suas potências estão presentes na meditação daqueles que se concentram em seus nomes. No final do século XV em Bengala, nasceu *Caitanya Mahaprabhu* (1486-1534), conhecido também como Goura ou Gouranga, o 'avatara dourado'.



Amplamente reconhecido como um místico e um santo genuíno, e ainda pelos seus discípulos como uma própria encarnação (avatara) do Senhor Krishna, Caitanya provocou um verdadeiro renascimento da religião de Bhakti, de devoção a Krishna, por toda a Índia. Seus principais ensinamentos estão baseados no canto contínuo dos nomes de Krishna. Em um verso composto por ele próprio encontramos a seguinte linha - *namnam akari bahudha, nija-sarva-shaktis* - Poderíamos traduzi-la dizendo que os nomes do Senhor (*namnam*) são muitos e diversos (*bahudha*) e que neles todas as suas potências e energias (*sarva-shaktih*) estão presentes.

Longe de simplesmente estar inventando ou enfatizando um novo processo de auto-realização, Caitanya esteve de fato, retomando os princípios védicos para a Era de Kali, a atual Era Cósmica em que vivemos, onde a existência de conflitos e infortúnios é muito abundante. Nos Upanishads e Puranas encontramos muitos versos que atestam a necessidade de se meditar nos nomes do Senhor em Kali-Yuga. De fato, existem afirmações como a do *Brhad-Naradiya-Purana*, onde isto é colocado de forma imperativa. *Harer-nama harer-nama harar-namaiva kevalam, kalau nasty eva, nasty eva nasty eva gatir anyatha* - 'Em Kali, somente (*kevalam*) o nome de Deus (*hari-nama*) conduz-nos à liberação.' O canto constante dos mantras favorece o despertar da nossa consciência original. Os Vedas nos explicam que a busca pela felicidade e plenitude, a qual estamos todos engajados, é facilmente atingida e realizada por esta prática. Ou como diz Krishna na Bhagavad-Gita, ela é *su-sukham kartam*, muito agradável de ser executada.

◆ *Goura Nataraj das* (Jorge Brand), estudante de Filosofia da UFPR, é praticante de Bhakti-Yoga há cerca de 8 anos e participa de um grupo semanal de canto de mantras no Gandhiva, espaço alternativo de estudos e meditação, nataraj@bol.com.br

Como a Cultura têm nos Ensinado a Olhar o Nosso Corpo?

Lui Ferreira Fernandes
eusoului@hotmail.com



Qual a forma da mulher brasileira? Qual parte lhe chama mais atenção em uma pessoa? Dizem os "sábios" que na antiga Índia, a mulher era considerada metade sonho, metade realidade. Relata-se em antigos textos sagrados (védicos), que quando o Deus Twsahria - o indivíduo estatuário - quis criar a mulher, "Tomou a leveza da folha, a graça da corça, a alegria do sol, as lágrimas do orvalho, a inconstância do vento, a timidez da lebre, a natureza do diamante, a crueldade do tigre, a doçura do mel, o calor do fogo, o frio do gelo, o perfume das rosas, e tirou de todas as coisas um pedaço, misturou e criou a mulher... Um ser divino que carrega dentro de si o futuro da humanidade".

Onde estará esta mulher? O que estamos fazendo com ela? Colocando próteses de silicones e fazendo cirurgias como se fossemos reformar um objeto? A mulher está perdida, num mundo regido pela pressa, fome, ganância, apego, materialismo, ruído e violência. Ela sofre! Por não conhecer a si mesma, por não se reconhecer. Ao mesmo tempo em que a indústria farmacêutica ganha milhões (R\$) em remédios, destinados ao tratamento da mulher brasileira, que sofre de Depressão, Anorexia, Bulimia Nervosa, Transtorno Dismórfico Corporal, etc.. tudo por um corpo bonito e saudável. Em nossa sociedade há um consumismo associado à cultura do corpo perfeito, a qual leva o "usuário" a frequentar obsessivamente academias de ginástica e spas. Nessa tendência à hipertrofia do indivíduo, a beleza física é exaltada, independentemente de seus valores morais e éticos. Estamos voltando ao Antropocentrismo!!

Agora lhe pergunto: Como a cultura tem nos ensinado a olhar o nosso corpo? E o do próximo? Quais os valores físicos e sociais que fazem a diferença na escolha do seu parceiro sexual e amoroso?

Quem ousa namorar a Feiticeira ou a Tiazinha? Neste mundo "visual", as mulheres não são mais para amar; nem para casar. São para "ver". Por outro lado, o sistema que as criou enfraquece os homens. Pois, eles vivem nervosos e fragilizados, iludidos, acreditando que uma dose de remédios (Viagra), e um peitoral definido vai lhes proporcionar uma vida sexual satisfatória. Os homens estão com medo das "mulheres-liquidificador"!!! E o que a sociedade faz? Lança no mercado, o novo estereótipo do marido da "Barbi", o "Homem Bomba". Produzido em academias que alimentam o sonho de jovens consumidores da indústria visual.

O que aconteceu com o grande "conquistador"?!?

Os homens viraram multidões desejando deusas impossíveis... e visíveis. É triste ver como símbolo de beleza física mulheres anoréxas ou plastificadas, desfilando como "mulheres modelos".

A atividade física é muito importante para o corpo, mas ela deve ser organizada, sistemática e agradável, para que possamos exercê-la em qualquer etapa de nossas vidas. Um caminho para explorar o extraordinário potencial humano. Para que através dele possamos explorar o nosso corpo mental, emocional e espiritual.

Referências:

Sing, Chiang.; Yoga Para a Mulher, São Paulo, Kabir, 1979.

Queiroz Silva.; O Corpo do Brasileiro: estudos de estética e beleza, São Paulo, SENAC 2000.

Www1.uol.com.br/vyaestelar/nunocobra45.htm

Uma guirlanda de *Yoga*

Sri Pattabhi Jois

Inês Lombardi

Quando me pediram para escrever sobre *Sri Pattabhi Jois*, pensei: "Impossível falar sobre ele, sem antes mostrar rapidamente o legado de *Sri Krishnamacharya*." Talvez você nunca tenha ouvido falar nele, mas é possível que *Krishnamacharya* tenha influenciado o Yoga que você pratica, sejam as séries dinâmicas do *Ashtanga Vinyasa Yoga de Pattabhi Jois*, os refinados alinhamentos de *Iyengar*, as posturas clássicas de *Indra Devi*, ou os *Vinyasas* do *ViniYoga* de *T.K.V. Desikachar*, a sua prática tem a mesma origem: um Brahmane de 1,50m de altura, nascido há exatos 115 anos, numa pequena aldeia no sul da Índia. Nunca saiu da Índia, mas seu Yoga se disseminou pelo Mundo, influenciando os mais ardorosos praticantes. Era descendente direto de *Nathamuni*, respeitado sábio do século X. Com 16 anos, *Krishnamacharya* fez uma peregrinação ao seu santuário, em Alvar Tirunagari, aonde se encontrou, em uma extraordinária visão, com seu legendário antepassado. Nesse sagrado encontro, *Nathamuni* lhe cantou versos do YOGARAHASIA (em Sânscrito: A ESSÊNCIA DO YOGA), um texto perdido há mais de mil anos. *Krishnamacharya* o memorizou e posteriormente o transcreveu. Era mestre consumado nos 6 DARSHANAS, pioneiro no refinamento das posturas, em otimizar suas sequências e em atribuir valor terapêutico às Asanas específicos. Fez das posturas parte integral da meditação, em lugar de ser um passo no caminho que à ela conduz, transformando o *Hatha*, que era um obscuro riacho secreto do Yoga, em sólido pilar.

Deve-se a ele o ressurgimento do Yoga na Índia, e também a seus 4 mais leais e famosos discípulos: *Iyengar*, *Indra Devi*, *Desikachar* (seu próprio filho, e agora também *Kausthub Desikachar*, seu neto) e, finalmente, PATTABHI JOIS.

Pattabhi Jois, ou *Guruji*, como seus discípulos o chamam, nasceu em 1915, numa pequena aldeia em Karnataka, sul da Índia. Foi introduzido nos Vedas e Rituais Hindús pelo seu pai.

Com 12 anos, conheceu *Krishnamacharya* e, impressionado com suas demonstrações de Yoga, praticou com ele todos os dias por 2 anos seguidos. Com 14 anos, ele foi para Mysore estudar Sânscrito (com apenas 2 rúpias no bolso!). Em 1931, *Krishnamacharya* foi convocado pelo Maharajá de Mysore, para ensinar Sânscrito no Sanskrit College of Mysore, e Pattabhi Jois retomou suas práticas com seu Guru.

Diz a lenda que estavam ambos, Mestre e discípulo, pesquisando Sânscrito na Biblioteca Real de Mysore, quando encontraram um texto muito antigo e misterioso, grafado em folhas de palmeira: o YOGA KURUNTHA. Lá estavam os ensinamentos do *Ashtanga Vinyasa Yoga*. Este estilo de *Vinyasa* utiliza os movimentos do *Surya Namaskar* para entrar e sair de cada Asana. Além disso, utiliza de maneira intensa e insuperável os *drishtis* (fixações oculares, que trazem a concentração meditativa), os *bandhas*, que geram calor interno e eliminação (*Tapas*), purificando, trazendo força, leveza e luz, e o *Pranayama Ujjayí*, que potencializa a prática formidavelmente.

Graças ao trabalho de Pattabhi Jois, o *Ashtanga Vinyasa Yoga* se transformou numa das formas mais praticadas de Yoga, atualmente. Embora digam que o *Ashtanga Vinyasa Yoga* não é para todo mundo, o Yoga de *Krishnamacharya*, meus amigos, com certeza é.

Importante frisar que *Pattabhi Jois* deu sustentação ao *Yoga Kuruntha*, agregando à prática os ensinamentos do *Hatha Yoga Pradipika*, os *Yoga Sutras de Patanjali* e, claro, o sagrado *Bhagavad - Gita*.

Quando *Krishnamacharya* deixou Mysore, Pattabhi Jois foi encorajado pelo Maharajá *Shri Krishna Rajendra Wodeyar* a ensinar Yoga no Sanskrit College. O departamento de Yoga foi, então, fundado e dirigido por Pattabhi de 1937 até 1973, quando ele se retirou.

Em 1937, casou-se com *Savitramma*. Em 1948 estabeleceu o instituto de Yoga em sua casa. Em 1964, recebeu seu primeiro aluno ocidental: um belga chamado Andre van Lysebeth (pois é...).

Em 1972, chegou o primeiro grupo de americanos, e 3 anos depois, Pattabhi fez sua 1ª viagem à América. Hoje, seus ensinamentos se disseminam ao redor do mundo, graças à dedicação de seus alunos.

Talvez o *Ashtanga Vinyasa Yoga* de Pattabhi Jois nos mostre um caminho mais amigável embora profundamente desafiador, para uma espiritualidade mais profunda numa cultura que valoriza a energia e o externo, mais que a quietude e o interno.

Nas últimas 3 décadas, um número crescente de praticantes tem se sentido atraído por sua precisão e intensidade. Muitos deles tem feito a peregrinação para Mysore, aonde Pattabhi Jois, com 88 anos, ainda ensina.

Seus ensinamentos estão no *Yoga Mala*, escrito em 1958, e reescrito já algumas vezes.

Mala, em Sânscrito, significa guirlanda. Existem diferentes tipos de Mala. O *Japa Mala*, feito de sementes sagradas, usado para preces e repetição de Mantras. O *Pushpamala*, guirlandas de flores perfumadas, oferecidas às deidades nos lares e Templos.

Pattabhi Jois nos trouxe um outro tipo de Mala, que é ancião em suas tradições, sagrado como as preces e Mantras, e belo como as flores: uma guirlanda de Yoga.

Assim como o *Japamala* adorna o pescoço do sadhaka, e o *pushpamala* adorna as deidades, o *Yogamala*, quando praticado com diligência, adorna nosso ser com paz, saúde, radiância e Auto-Conhecimento.

SHANTI, SHANTI, SHANTIH.
HARIOM.

Para quem queira conhecer o *Ashtanga Vinyasa Yoga* e o Yoga na Tradição de *Krishnamacharya*, temos práticas diariamente no *Gandhiva Ashram*: rua Alberto Folloni, 963. Tel: 352 6844
Gandhiva@hotmail.com.

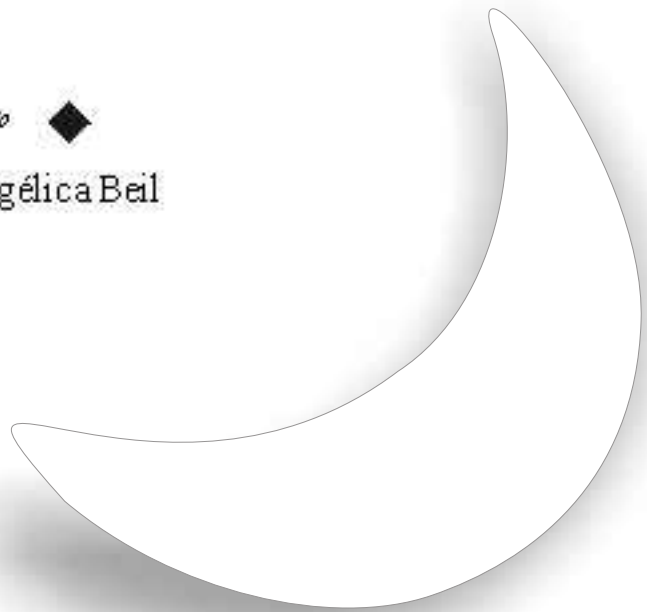
Quase todos os dados foram colhidos no *Yoga Journal*, edição de junho de 2001, no extenso artigo de Fernando Pagés Ruiz; no *YOGAMALA*, de Pattabhi Jois; e no *NATHAMUNI'S YOGA RAHASYA*, transcrito por *Krishnamacharya*, traduzido para o inglês por *TKV Desikachar*.

Chandra Namaskar

Pesquisa e coordenação



Angélica Beil



1. Gesto da Saudação: Namaskar Mudra. Sentado no solo, esticar as pernas unidas, juntar palmas das mãos no centro do peito em Pronam Mudra.



2. Postura da meia-lua aberta - Ardha Chandra Purvottanasana. Expirar esvaziando completamente os pulmões. Inspirando, subir os braços à frente do corpo e inclinar o tronco para trás. O rosto fica voltado para cima.



3. Postura da meia-lua fechada - Ardha Chandra Paschimottasana. Expirando, flexionar o tronco à frente, levando as mãos sobre os joelhos e a testa sobre as mãos.



4. Postura do barco - Navasana. Inspirando, levantar o tronco, inclinando-se para trás, pernas esticadas e erguidas, braços esticados paralelos ao solo com as mãos à altura dos joelhos.



5. Postura da pilastra - Sthambasana. Expirando, descer o tronco até o chão, mantendo as pernas erguidas e esticadas, perpendiculares ao solo.



6. Postura sem apoio. Niralamba Sarvangasana. Inspirando, levantar o tronco e as pernas, até ficar perpendicular ao solo, numa linha reta, os braços estendidos ao solo.

Chandra = lua
Namaskar = saudação

S a u d a ç ã o à L u a

Esta seqüência à Lua (*Chandra Namaskar*) é dedicada à deusa Sakini, aquela que tem o controle completo de todo corpo. Cada postura desta seqüência está particularmente relacionada com o feminino.

Conforme a simbologia do Yoga, a lua está localizada na garganta, e o sol no centro do abdome. Seguindo as indicações do Hatha Yoga Pradipika, só invertendo esse processo de alto/lua, baixo/sol, virando-se o corpo de ponta-cabeça é que se impede ou, pelo menos, se retarda o processo de envelhecimento.

Benefícios:

Todos os asanas que invertem a posição do corpo tem, de fato, efeitos benéficos sobre todo sistema circulatório e consegue equilibrar a energia da hipófise – glândula que comanda todo o sistema endócrino.

Favorece a estimulação progressiva de todos os chakras que partem da base. Concilia o sono e acalma o sistema nervoso. Promove a elasticidade do corpo.

Tonifica o aparelho genital-urinário. Para mulheres, regulariza os ciclos menstruais e é útil na menopausa.

Contra-indicações:

Deve ser evitado no período menstrual, em caso de hipertensão e hipertireoidismo.

Recomendações: É uma seqüência indicada para ser executada a noite. Porém, não é necessário seguir um horário rígido.

O importante é fazer com consciência e sincronismo respiratório.



12. Postura do gesto da sudação a Lua - Chandra Namaskar. Expirando, juntar as mãos no centro do peito, dobrar os joelhos, juntando as plantas dos pés.



11. Postura da meia-lua aberta - Ardha Chandra Purvottanasana. Inspirando subir o tronco e os braços à frente do corpo, voltando a postura nº2.



10. Postura da pinça - Paschimottasana. Expirando descer as pernas unidas e esticadas ao solo, flexionando o tronco de modo que as mãos seguram os pés.



9. Postura do barco - Navasana. Expira, e inspirando, rolar o tronco para frente, deixando um pouco inclinado, voltando a postura nº4.



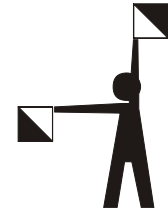
8. Postura do sulco - Sitasana. Inspirando, levar os braços em direção a cabeça, dobrar os joelhos e abraçar as pernas.



7. Postura do arado - Halasana. Expirando, descer as pernas esticadas, apoiando os pés no solo atrás da cabeça.

Modelo: Denise Moreira (aluna do curso de Yoga das Faculdades Integradas Espírita)
Fotos: Antonio Alzilli / Bureau: Regi

Yoga para Insônia



Coluna do Leitor



Resposta para a carta da *Leitora do Jornal Yoga da Aypar*,
Joseane Manfron Tulio

Em resposta a sua indagação quanto ao problema da Insônia, temos a ponderar o seguinte: **YOGA PARA INSÔNIA**

Para se conseguir a verdadeira plenitude, Patanjali traçou o que se condicionou em se chamar os oito angas (caminhos), quais sejam: a observação dos princípios éticos : Yama - controle e disciplina e Niyama - regras, métodos e princípios, Asanas, Pranayamas, Pratyahara (abstração dos sentidos), Dharana (concentração), Dhyana (meditação) e Samadhi (contemplação).

Ao utilizarmos desenfreadamente a capacidade do nosso organismo em se adaptar ao meio ambiente hostil, provocamos alterações metabólicas, gerando um estado de desequilíbrio interno.

Doenças podem ser tratadas através de terapias com drogas que vão erradicar os sintomas, enquanto através da Yogaterapia, vai-se estimular o indivíduo a desenvolver uma resistência interna contra os processos de desequilíbrio psíquico ou físico.

A eficiência e coordenação dos órgãos podem ser restabelecidas, através do treinamento das condições musculares e viscerais, processo esse usado na prática de Yoga.

Imprescindível também para o equilíbrio é cultivar a atitude psicológica correta, recondicionar os sistemas neuro muscular e neuro glandular, para que o corpo e mente estejam em condições de enfrentar o stress da vida.

Uma prática de Yoga para insônia diária:

- Leitura e interpretação de um texto filosófico, que sinalize para os verdadeiros valores da vida;

Antes de dormir:

- A série de Pavana Mukthasana (série de descontração com sincronia respiratória);
- (Halasana - postura do arado, ou Viparita Karani) com permanência;
- Paschimottanasana com consciência respiratória e corporal;
- Yoga Mudra dinâmico por 5 vezes e para finalizar manter-se na postura do devoto (Darmikasana) apoiando os polegares no ângulo superior interno do olho;
- Praticar 10 vezes o Ujjayi Pranayama (respiração com a glote ligeiramente fechada), com Kechari Mudra (língua no palato mole)
- Praticar relaxamento duas vezes ao dia. O Yoga Nidra completo é um excelente indutor ao sono, assim como o Treinamento Autógeno de Schultz (relaxamento usado pelos astronautas da Nasa);

Fale com a gente!

Você quer dar sugestões?
Tirar dúvidas, fazer comentários
ou participar do nosso jornal?
Entre em contato conosco!



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

◆ Para maiores esclarecimentos, estamos a sua disposição pelo e.mail:
nmkt@brturbo.com.br

Namastê

Professora Neusa Kutianski



La Mancha®

Com.de Produtos Esotéricos Ltda.

REPRESENTAÇÕES

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

Móbi les

Elefantes

Golfinhos

Corujas

em ônix

quartzo

crystal

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

Produt os

Japoneses:

Kaerú

Kame

Manekinoko

Budas

Unicórnio

Daruma

Deuses

Sinos de

Vento

Feng Shui

Pêndulos

(50 itens)

Velas

aromatizadas

Incensários

Nacionais e

Importados

em madeira

(Indiano)

em cerâmica

(Peruano)



CHÁS LEÃO.

A PERFEITA

HARMONIA

ENTRE PRAZER

E VIVER BEM.



Leão. O Poder da Natureza.

Loja e Show Room: Jesuíno Marcondes 17

tel. 41 224-1106

Jaime Reis, 22 - Largo da Ordem - tel. 323-7911

lamancha@onda.com.br

SHOW ROOM

No Carnaval Programa de Yoga e Qualidade de Vida

20 a 25 de fevereiro de 2004

Focalizadora : M. Laura Packer

Local : Chacarananda ASHRAM

tel. 47-455 0374

laurapacker@terra.com.br



Este Programa desenvolve tópicos dentro das técnicas de Yogaterapia , com o objetivo de favorecer um alicerce seguro e equilibrado para as pessoas que estão buscando qualidade de vida com saúde plena e serenidade interior.

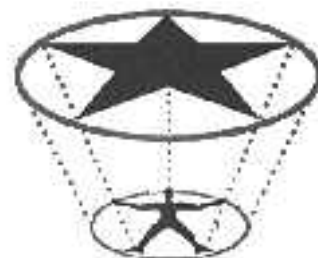
Coordenação

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 VO LVIMENTO HU MAN O



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
- ◆ **Espaço Cultural Glaser**
Yoga - profª Shirley e Fernanda
Visconde do Rio Branco, 1630 / 114
tel. 3023-1739 fax.343-7097
- ◆ **Shaiva Yoga**
*Núcleo Brasileiro do Yoga and
Meditation Centre - Rishkesh-Himalaya-India*
Rua Benjamin Constant, 386 esq. Dr.Faivre
tel.363.6281 = Yoga e Massagem Ayurvédica

Mercês

- ◆ **Centro de Vivência Monserrat**
Leila, Lin, Evelyne, Moisés, Angela, Luciano (Yoga)
Márcia (TaiChi), Beatriz (Yoga-crianças)
Rua Mamoré, 218 - tel. 338-0470
- ◆ **Centro de Equilíbrio de Energia**
Yoga: Selof 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

Sto Inácio

- ◆ **Faculdades Integradas "Espírita"**
Angélica, Cerise, Nina (Hatha Yoga),
Francisco (kundalini Yoga)
R. Tobias de Macedo Jr., 333
(Próximo ao Parque Barigui)
tel.336.7602

AULAS DE YOGA

9183-4458

LEILA TATARA HUY

leilatatara@aol.com



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

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

Inês Lombardi
Coordenação

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



gandhiva ashram

Yoga

Cerise Zolet

Equilíbrio
corpo e
mente,
praticando
Yoga



cerise@terra.com.br
228-2107 / 9973-2112

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.



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

Lançamento
do livro de
Yoga do
Professor
Tinoco
pedidos:
338-9880
9183-4458



Acharya Kalyama

Repensando a Tradição

Educação Biocêntrica

Método Vivencial

Biodança

Nelida Pérez e
Osvaldo Marcón

Melhorar a qualidade de vida
a vitalidade e a criatividade,
reduzir o stress e
harmonizar-se com seu
mundo afetivo.

Tel. 41 676-1489
Rua Atílio Bório, 1177 Alto da XV
www.abiodanza.hpg.com.br
biodanzactba@softone.com.br

Aulas de Yoga: 41 342-6060 / 9105-6060



angelicabeil@brturbo.com

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
NANA K
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



FACULDADES
INTEGRADAS
ESPÍRITA
FIES

CURSO DE FORMAÇÃO

"EDUCADOR EM YOGA"

1.800 horas-aula - 2 anos de duração
Chancela da Associação de Yoga do Paraná

Certificados de Conclusão de Curso assinados pelo
"Lonavla Yoga Institute" - Instituto de Pesquisa em Yoga de
Lonavla - Índia, pelo convênio de Intercâmbio Científico Cultural
entre as FIES e o Lonavla Yoga Institute. O curso oferece
disciplinas filosóficas, científicas, técnicas e práticas, estágios
de atuação para os segmentos Yoga para crianças, adultos
e idosos.

MATRÍCULAS ABERTAS

início das aulas: 09 de fevereiro de 2004
Informações: R. Tobias de Macedo Jr, 333 Sto Inácio
tel. 335.1717 ramal 228 ou 336.7602 direto

a s h r a m
m o n s e r r a t



Respire Fundo



Livros

Minha experiência
com o Yoga
Subhash Kak
Yoga:
para quem?
Georg Feuerstein

338-9880 / 91834458 R\$12,
cadernos@yoga.pro.br



Karma Yoga
em movimento
Patañjali e o
Yoga Sutra
Aliança
do yoga
Tirando o
coração
da geladeira

Holística - Técnicas Psicocorporais

Yoga
Renascimento
Meditação
Regressão
Massoterapia
Cromoterapia
Palestras
Cursos
Cristais



Daici Dorneles
Maria Luiza Dorneles
Yogaterapeutas

Rua Mal. Floriano Paixoto
nº 96 - 17º andar conj. 171
Centro - Curitiba PR
80020-090
tel. 232-3474
cel. 9975-6011
Maria L. Dorneles
tel. 233-2265



Formatura do Curso da Aypar

Aconteceu no dia 29 de novembro de 2003 a formatura da quinta turma do Curso de Yoga Intensivo da Aypar. A comemoração foi dupla, já que a Associação completou 20 anos de fundação e atuação em prol do Yoga. Estavam presentes os jovens formandos e os professores pioneiros do trabalho no Paraná expressando uma antiga tradição de passagem do conhecimento de professor para aluno dentro do espírito desta filosofia milenar.

O Pe. Joachim Andrade celebrou uma missa sintetizando aspectos do cristianismo com mantras e ritos do hinduísmo. Após alguns pronunciamentos os formandos receberam seus certificados e os votos de confiança da comunidade. Foram chamados: Angela Dias, Angela Lima, Claudia Lowenthal, Eliane Campelli, Eneida Holzmann, Flávia Guebert, Josélia Panichek, Karin Vêras, Luciano Ferrarini, Luiz Fernando Nicolodi, Maria Zélia Nocolodi, Marli Machado, Roseli Schmidt e Valéria Villa Verde.

Encontro em Brasília



A Aypar marcou presença na audiência pública que aconteceu no dia 30 de outubro em Brasília para apoiar a Lei Fleury - que dispõe sobre a autonomia do Yoga em relação ao Conselho de Educação Física. Os professores Gil, Leila, Angélica, Monserrat e Sandra Cury representaram a Associação do Paraná e se juntaram a outros profissionais de vários estados do Brasil (na foto Pedro, de Santa Catarina), numa demonstração de união, coragem e força em prol do Yoga. Os interessados em apoiar e participar do processo podem deixar recado no telefone da Aypar com nome, e-mail e telefone de contato

Ano Novo

Mirta Rosa



Li em algum lugar, sobre um templo de madeira nativa construído a beira de um rio, tendo como fundo uma imensa floresta. Apesar de ser um templo repleto de alegorias e detalhes e de uma beleza ímpar, cada cinco anos era destruído

Toda a população numa grande cerimônia festiva, retirava as relíquias do templo e todos começavam a desmontar a construção do teto até a base.

Então árvores da floresta eram escolhidas, lapidadas e um templo novo igual ao primeiro ia surgindo até o último detalhe. Com outra festa o novo templo era consagrado, as relíquias retornavam ao seu lugar e a vida da comunidade retornava aos seus afazeres.

Esta estorieta sempre me emociona por que deixa a possibilidade de refletir sobre o ano novo. O ano novo de cada um que começa exatamente quando velhas estruturas já vencidas, são destruídas e se abre a oportunidade de renovação desde a base até o teto.

Enquanto construam o novo templo, as demais atividades particulares eram relegadas a segunda plano, mas as necessidades básicas eram simplificadas e atendidas por todos. "Para deixar de lado a minha própria auto-suficiência, limitar-me ao básico, contar com o que o outro pode oferecer e aceitar seu modo de ser e fazer. Abrir um espaço para a construção do meu templo novo... Então, lá, recolocar as relíquias. Devolver ao templo a sua alma, agora despojada de tudo que lhe tire o brilho, e recolocar sobre o altar as virtudes que realmente contam na tarefa artesanal de edificar a si mesmo e transformar as crenças em atitudes verdadeiras no dia do novo ano".

Abrir as portas e deixar entrar a certeza que estamos de passagem, que o julgamento separa, não deixa o coração livre para sentir o outro. Não nos deixa evoluir. Só a humildade nos deixa livres de julgar e só a capacidade de rever todos os dias nosso atos de humildade (não filosófica mas praticamente) nos dá a direção para guardar no coração temperança e alegria. Desejo neste ano iniciante haja um espaço para a edificação de um templo novo e que no altar existam três chamas: humildade, desapêgo e alegria para iluminar todos os momentos de nossas vidas.