



Associação
de Yoga
do Paraná

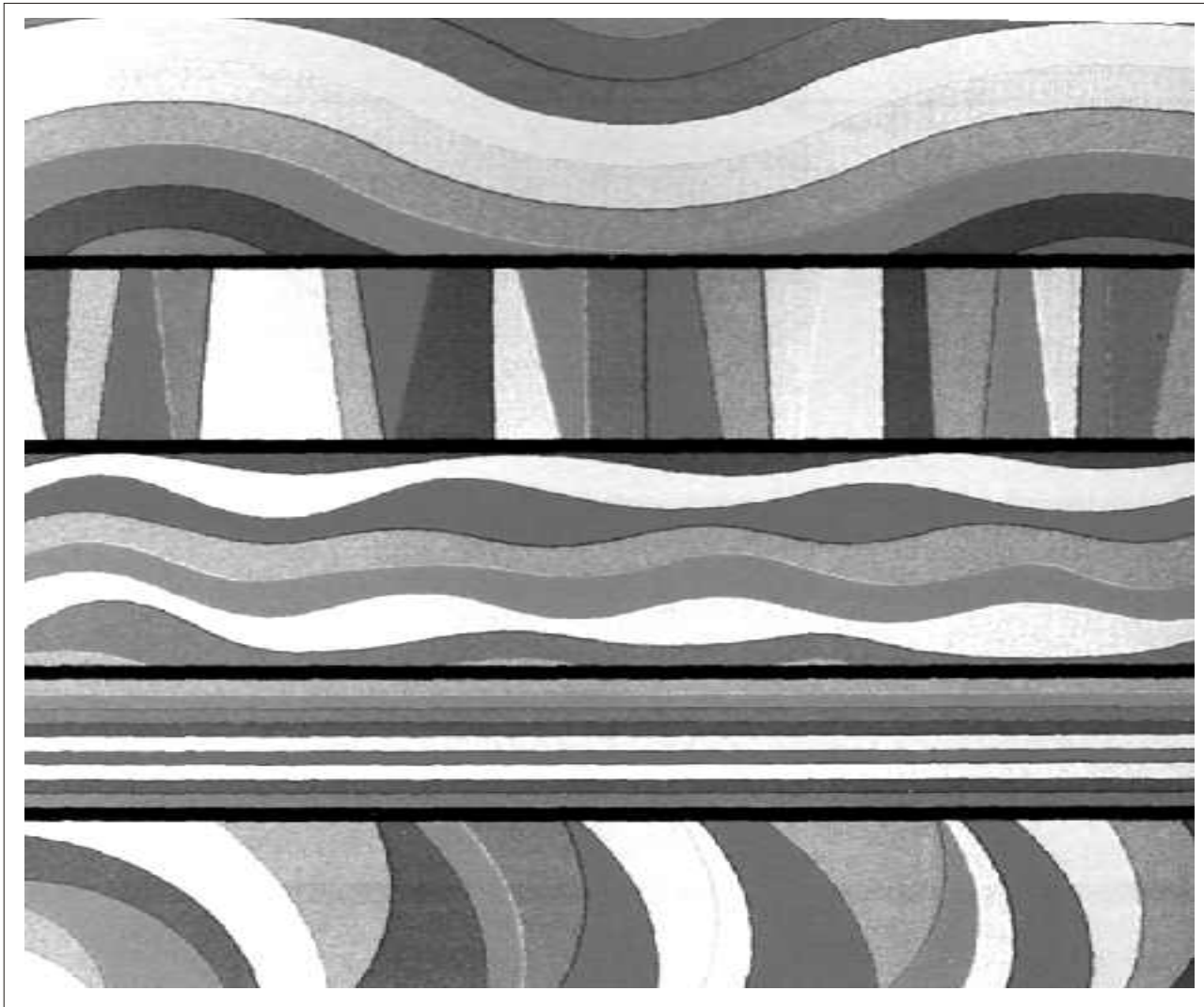
verão / 2005

Yoga

Nº. 17 Ano VIII

O poeta que pode ser cada um de nós, ao tornar legível seu próprio desejo.

Gleuza Salomon



Sirshásana

Invertida sobre
a cabeça



Massimo Mattiassi

Oriente-ocidente

e o conhecimento
transformado



Valéria Vila Verde

**Meditação e
espiritualidade
no Yoga**

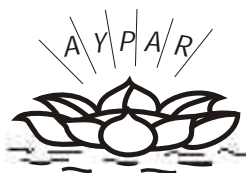


Moisés Santos

**Conto:
O Leão
e o Rei**



Pedro Kupfer



EDITORIAL

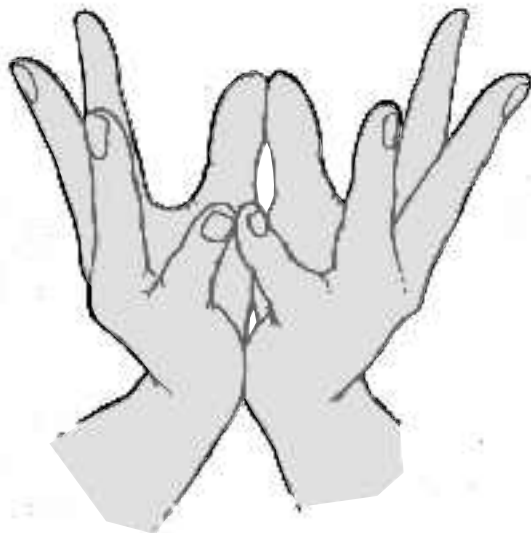
Homenagem Póstuma

Registramos, neste editorial,
uma homenagem especial a três professoras
de Yoga falecidas em 2004.
Ivone Boutin, Nelva Ribeiro e Rodovina Cervi.

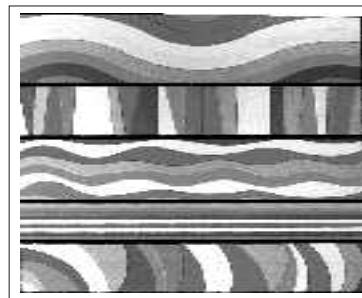
Desbravadoras do Yoga no Paraná,
Ivone e Nelva participaram na fundação
da AYPAR e durante trinta e cinco anos
assumiram cargos importantes e
colaboraram em cursos, seminários e congressos,
promovidos por nossa entidade.

Estas três vidas aplicadas ao estudo e
prática desta filosofia milenar,
com um desvelo exemplar por seus alunos e
dedicação a seus familiares e amigos,
deixam uma trilha de luz,
pelos ensinamentos, competência e
autenticidade que irradiaram
no palmilhar de suas jornadas
Vivenciais.

Maria Veiga



M u d r a



Sol Lewitt / detalhe

EXPEDIENTE

Presidente da Aypar
SANDRA MARIA M.CURY

Editora, Jornal Yoga
LEILA HUY

Diretora Financeira
ANGÉLICA BEIL

Colaboradores
MARIA VEIGA
MOISÉS SANTOS
NEUSA VOLPE
NEUSA KUTIANSKI
MASSIMO MATTIASSE
PEDRO KUPFER
VALÉRIA VILA VERDE

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
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. 338-9880
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

Foi preciso conhecer a Índia e visitar os Ashrams de mestres como Sai Baba e Sri Aurobindo para perceber que o *Yoga* existe, há milênios, devido a três aspectos principais. O primeiro trata do caráter iniciático e da sucessão discipular e, sobre este assunto, Acharya Kalyama tem a dizer: “O *yoga* é algo que se desenvolve dentro de uma *sampradaya*. Esta palavra designa uma cadeia de mestres espirituais, formando o que se chama de *parampara*, ou seja, ”de um para o outro”. (...) Assim é a tradição verdadeira do *yoga*. Como todas as formas de esoterismo, o *yoga* pressupõe a orientação de um iniciado, de um mestre dotado de experiência e de sabedoria nos caminhos e meandros da realização espiritual. (1)

Os *yogues* descobriram que o segredo da consciência cósmica está intimamente ligado ao domínio da respiração. Este sopro de energia vital doado pelo céu e pela terra que num movimento pulsante - yin e yang - faz surgir todas as coisas, inclusive o ser humano constituir-se no que possuímos de verdadeiro e original. Não dar atenção a essa energia é não dar importância à vida.

“O pranayama, ou controle da respiração, é o meio através do qual o *yogue* tenta realizar em seu pequeno corpo a totalidade da vida cósmica” declarou Swami Sivananda (2). Sendo assim, o segundo aspecto da espiritualidade do *Yoga*, encontra-se na respiração conhecida como prana, a energia psicoespiritual. O conhecimento passado pelo mestre, ou *Guru* é, na maioria das vezes, através do silêncio, por intermédio da energia prânica absorvida durante a prática da meditação. Eis algo de difícil compreensão por meio de raciocínios intelectuais com os quais, nós ocidentais, fomos habituados. Encontramos, portanto, na prática da meditação, o terceiro e último aspecto da espiritualidade no *Yoga*.

Os praticantes veteranos sabem que a meditação é a experiência da espiritualidade direta, sem conexão, entre o *yogue* e Deus. Para aquela pessoa que nunca meditou em sua vida e que tem sincero interesse sobre o assunto, a meditação pode ser definida como sendo “um exercício de respiração consciente”. Cada vez mais a meditação está deixando de ser exclusividade de *ashrams* e mosteiros para se tornar uma importante aliada na melhoria da qualidade de vida e desenvolvimento espiritual dos ocidentais. A crescente adesão vem amparada pelo avanço das pesquisas da Medicina, que tem comprovado e até estimulado a prática da meditação para prevenir inúmeras doenças. Segundo pesquisas da Universidade da Califórnia (EUA), a meditação contribui até para evitar o acúmulo de gordura nas artérias. Durante a meditação, o corpo consome seis vezes menos oxigênio que quando se dorme. Isso significa que, durante a meditação, o corpo, gasta menos energia (3). Quem medita diariamente disciplina a mente, melhora a auto-estima, a criatividade, a percepção, a concentração, controla a ansiedade e mantém o equilíbrio emocional reduzindo, inclusive, os níveis de depressão. Através da prática da meditação podemos obter uma nova perspectiva de vida, pois a maior virtude da natureza é fazer nascer vida nova e meditar é cultivar em nós o poder desta energia criadora.

A espiritualidade do *Yoga*

Moisés Santos



yogamoises@terra.com.br

Notas de referência:

- 1- KALYAMA, Acharya, *Yoga: repensando a tradição*
São Paulo; IBRASA, 2003 p.66-67
- 2- SIVANANDA, Swami: *A ciência do pranayama*.
São Paulo; Ed. Pensamento p.15
- 3- Revista Super-interessante; janeiro de 2001

Yata Brahmande tata pindade

Assim como é no
Universo, assim é
também no ser.

Essa última afirmação pode parecer misteriosa. Mas, como colocar realmente os *yamas* e *niyamas* em prática? Talvez você possa concordar comigo em que discorrer sobre a ética é teoricamente muito interessante, mas impossível de aplicar-se na prática por seres humanos normais, porque os *yamas* e *niyamas* são para santos, mas o Yoga é para gente como nós. Na verdade, você não precisa seguir todos os *yamas* e *niyamas* ao mesmo tempo. Escolha apenas um, e mantenha-o a qualquer preço. Os outros virão sozinhos.

Pessoalmente, escolhi *satya*, a verdade. Nós mentimos o tempo todo, sem perceber, gratuitamente. Mentimos para a nossa família, para os nossos amigos, para as pessoas com quem nos relacionamos no dia-a-dia e, principalmente, para nós mesmos. E, quanto mais se mente, mais se reforça o *vritti* e o hábito de mentir, o que é um obstáculo intransponível se se quiser realmente avançar na prática.

O filósofo austríaco Ludwig Wittgenstein disse que 'quem sabe demais acha difícil não ter que mentir'. Em certas circunstâncias, ele tem razão: às vezes, a responsabilidade de lidar com a verdade pesa bastante. Mas isso não significa que você passará a usar a 'verdade' para agredir os outros 'por seu próprio bem'. Porque a verdade pura, aquela que vêm do coração, não machuca nem dói. Vou lhe contar a história do ladrão e o rei.



O ladrão e o rei

Uma vez, um ladrão quis aprender Yoga. Foi visitar um mestre e disse-lhe que queria praticar, mas que era ladrão, bêbado e mentiroso. O mestre falou dos *yamas* e *niyamas*, e disse que, para começar, deveria escolher um *yama* ou um *niyama* e ater-se a ele. O ladrão pensou: "minha profissão é roubar. É o que sustenta a minha família, portanto, fora de questão seguir *asteya*. A bebida é a minha única fonte de prazer, e tampouco vou largá-la.

Ou seja, que nem *shauchan* nem *tapas*. Mas, deixar de mentir não vai me custar tanto. Vou seguir *satya*." E assim foi que ele decidiu falar somente a verdade. Uma noite, o nosso ladrão foi roubar o palácio real. Eis que o rei estava passeando pelo jardim após um dia entediante, buscando algo que lhe tirasse o vazio existencial. Os dois se encontraram e o rei pergunta: "quem é você?". O ladrão disse a verdade: "sou um ladrão e vim roubar o tesouro real." O rei viu ali a possibilidade de viver a emoção e a aventura que estava procurando desde cedo, e então falou: "eu também sou um ladrão. E sei onde se guarda a chave da sala do tesouro. Façamos juntos o trabalho e dividamos o lucro".

O ladrão concordou. Os dois aventureiros entram no palácio, chegam na sala e dividem o tesouro. Porém, acham três enormes diamantes, que não podem ser divididos sem beneficiar um deles mais do que o outro. O ladrão, apelando para aquela generosidade que ocasionalmente conseguem ter os da sua profissão, diz: "fiquemos com um diamante cada, e deixemos o terceiro para o rei. Afinal, coitado, ele acabou de perder tudo." Ao separar-se no jardim, o rei pergunta ao ladrão onde ele mora, e fala da possibilidade de contatá-lo novamente para futuros "trabalhos".

O ladrão fala a verdade. No dia seguinte, o rei vislumbra a possibilidade de testar seu primeiro ministro. Chama-o e diz: "ontem à noite tive um sonho estranho. Sonhei que o tesouro fora roubado. Vá à sala conferir, pois um pressentimento está oprimindo meu coração."

O ministro entra na sala, vê o diamante que sobrou e pensa: "o nosso rei perdeu absolutamente tudo. Este único diamante não fará nenhuma diferença".

Esconde a pedra preciosa sob a túnica e volta à sala do trono, dizendo que, efetivamente, o tesouro inteiro foi roubado



O ladrão e o rei

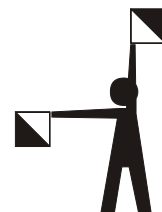
Continuação

O rei manda prender o ladrão. Ao ser interrogado na frente do ministro, conta o acontecido: desde o encontro com o "colega" de profissão até o detalhe do diamante que eles deixaram na sala. Desta forma, o rei descobre que o seu ministro não é de confiança, pois mente e rouba. Manda prendê-lo imediatamente. E, em seu lugar, nomeia primeiro ministro seu novo amigo, o ladrão. Este, dada a sua nova ocupação, deixou de roubar. E, como passou a ter outros prazeres, deixou igualmente de beber. Ou seja, se você também escolher e seguir apenas um dos *yamas* e *niyamas*, os outros acontecerão sozinhos. Se quiser, tome essa escolha como um exercício temporário, digamos durante algumas horas, dias ou semanas, para observar a suas próprias reações. Se, por exemplo, você escolheu seguir a não-violência e sentiu dificuldades, ou não ficou conforme com o resultado, há ainda as outras possibilidades. Depois que você conseguir a firme resolução de continuar com a sua decisão, verá que fica mais e mais fácil mantê-la, em qualquer circunstância. O convite está feito. Mas lembre que isto deve ser tomado como puro *sádhana* no dia a dia, e que deve servir como objeto de observação de si próprio, a cada momento, para treinar e testar o seu nível de consciência e a sua atenção, e ver como você reage ao seu próprio karma.

E o que é o Karma, então?



Coluna do Leitor



"Nosso espírito cansa da superfície".

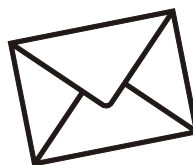
Entretanto, é para a superfície do ser que o mundo nos convoca com tanta insistência, que chegamos muitas vezes a esquecer que temos um dentro. O preço deste esquecimento é a perda de contato com nossa fonte de luz, serenidade e felicidade. Nos tornamos estrangeiros em nós mesmos, sem centro, sem bússola, perdidos.

O yoga se propõe a indicar caminhos para refazer esta união. Propõe um retorno ao lar. Move-se na delicadeza e na proximidade do espírito. Refaz a experiência de grandes mestres que tatearam pacientemente essa tênue, mas complexa travessia que vai do exterior ao interior. O ocidente que se desenvolveu para fora, vai neste momento, com muita sede, a esse pote de sabedoria milenar. E o yoga torna-se moda, assunto de revistas, suas escolas multiplicam-se acolhendo os curiosos desta nova panacéia.

Tem-se então um momento de grande desafio para os professores e praticantes de yoga: Como conciliar os benefícios que ele pode trazer para a vida desencantada do ocidente, sem enquadrá-lo em suas superficialidades? Como manter seu espírito, seu compromisso de alma, nesta sociedade que transforma quase tudo em uma mercadoria?

Neusa Volpe

1 SRIAUROBINDO. In Ananda, Ano 33, nº4, p.1.



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

Oriente-Ocidente

Valéria Villa Verde ◆

O diálogo oriente-ocidente¹ é a via dessa reflexão sobre a complementaridade dos saberes e tem como referência a ciência e a filosofia. Observa o homem dialogando com o céu e a terra, com o concreto e o virtual, percebendo nesse movimento que a dualidade é didática, serve à compreensão do que é complementar e, por princípio, um: o Todo.

A condição para criar uma convergência em torno de um homem integral pressupõe liberar-se de preconceitos. É preciso reconhecer que, “Embora a ciência não seja nem do Oriente, nem do Ocidente, mas internacional em sua universalidade, a Índia está especialmente capacitada para fazer grandes contribuições. A ardente imaginação hindu que pode, de um conjunto de fatos aparentemente contraditórios, extrair uma nova ordem, sujeita-se a freio e exame, pelo hábito da concentração. Mas esta restrição confere à mente o poder de manter-se na busca da verdade com infinita paciência”². O Yoga, que na tradição Vedânta representa a união do eu individual com o Supremo Si Mesmo, exemplifica o que está posto.

No contexto ocidental, Freud, o pai da psicanálise, descortinou, em plena era Vitoriana, um mundo submerso e aflitivo no interior do indivíduo. Ousou investigar e percebeu, com sagacidade, um indivíduo infeliz, desconectado. A psicologia, mapeando os traumas e promovendo libertações, apresentou para o ocidente um princípio conhecido pelos hindus: a convicção de que não é preciso ser infeliz, ao contrário, queimar o karma é tarefa para todo aquele que deseja a libertação final da Roda de Sansara.

A Índia tem doado à humanidade um vasto, sofisticado e milenar conhecimento que apresenta sistemas complexos e extremamente sutis. Sri Aurobindo (1872-1950), o sábio-filósofo da Índia moderna, criador do Yoga Integral Pûrna-Yoga, em sânscrito, descreveu o ciclo vital como sendo composto por estágios:³

Sensorial-motório (aspectos físicos, sensoriais e locomotores); **vital-emotivo-sexual** (prana, grosso modo libido ou bioenergia); **mente volitiva** (simples pensamento representacional e intencional); **mente sensorial** (operações do pensamento executadas sobre objetos sensoriais ou concretos); **mente racional** (operações do pensamento executadas sobre objetos abstratos); **mente superior** (operações do pensamento sintético-integrativo, “ver a verdade como totalidade”); **mente iluminada** (transcende o pensamento e “vê a verdade no primeiro olhar”, iluminação e visão psíquicas ou internas); **mente intuitiva** (consciência transcendental-arquetípica, “cognição e percepção sutis”); **supramente** (consciência espiritual não sujeita a obstáculos nem a vínculos); **supermente** (absoluta identidade com o espírito enquanto espírito; não é um nível separado, é o “fundamento” de todos os demais). É interessante notar que os estágios iniciais, particularmente os seis primeiros, são descritos pela psicologia. Mas, como podemos ver, Sri Aurobindo foi além. Feuerstein⁴ dá a dimensão do estatuto desse sábio ao declarar que “O Yoga Integral é a mais destacada tentativa de reformular o Yoga de acordo com as necessidades e as capacidades do homem moderno”. Para Crema (1991), cuja perspectiva transdisciplinar integra ciência, filosofia, arte e tradição espiritual, as características relevantes na facilitação ou liderança holocentrada são: **Inclusividade**: significa não rechaçar nenhuma necessidade e nenhuma dimensão da pessoa. **Inocência**: ver antecede conhecer. Através dessa visão - e não de teorias e técnicas - é que temos acesso à realidade móvel que se nos apresenta renovada a cada instante, para nela atuar e edificar. **Espaço interior**: a visão holística é uma função do espaço. É uma questão de esvaziamento e capacidade de silêncio interior. Tudo o que necessitamos é de espaço interior, a partir do qual nos conectamos com o espaço exterior e, por assim dizer, nos unificamos.

e o conhecimento transformador.



sat-chit-ananda

Abertura: a abertura denota amplidão interior e disposição de entrar em contato com o desconhecido. **Flexibilidade:** a vida se anima no flexível, a morte no rígido. No relaxamento e na soltura habita a saúde; na tensão e na contensão habita a patologia. **Movimento:** a realidade não estaciona, em nenhuma parte reside, não tem endereço fixo. “Só há mutação!”, exclama I Ching: não há quem muda nem o que muda, só a mutação é. **Plena atenção:** para navegar no presente, é necessário o instrumento de uma atenção plena, fluídica e permanente. **Humor:** a seriedade é uma séria patologia. Levar-se muito a sério pode ser grave sintoma neurótico. Levar o mundo demasiado a sério pode ser enlouquecedor. **Vocação:** a vocação é a nossa voz interna; é a promessa intrínseca que trazemos no ser; é o trabalho intransferível que viemos realizar. Para isto, encarnamos. **Intuição:** A visão intuitiva desvela uma ordem subjacente ao Todo e inacessível à razão. Num relance, *sabemos*. **Paciência:** parodiando Paulo Freire, ninguém cura ninguém e ninguém se cura sozinho; as pessoas se curam no encontro. *E não se pode apressar o encontro*. **Humildade:** significa não querer aparentar ser nem maior e nem menor do que se é. Em outras palavras, *é a arte de ser o que se é*. **Ter as mãos vazias:** ter as mãos vazias é sacudir, como pó da estrada, os entulhos do passado e do futuro; é desprender-nos de todo o *autoritarismo exterior* e também de todo *autoritarismo interior*: Ver a parte no todo e o todo na parte. Quando isto deixa de ser apenas uma interessante teoria, constituindo um *saber*, emerge do nosso íntimo um natural respeito e reverência por tudo que existe e nos rodeia. **Assumindo a maestria:** todo ser humano possui um mestre interior que pode ser despertado. Este espaço de maestria não se localiza em nenhum estado do *ego*; é uma função do *ser*, que está em conexão com o Grande Ser, o oceano de consciência cósmica. Pelo desenvolvimento do canal intuitivo podemos participar desta sabedoria potencial. A sabedoria da espécie e do universo habita em nós, a voz de todos os mestres murmura em nosso íntimo: *é o guru interior*.

As condições descritas por Crema são familiares aos praticantes de yoga, pois a tradição oriental, de um modo geral, e a hinduísta, em particular, se fazem presentes. Nela está posta o primeiro artigo da Carta de Transdisciplinaridade:⁵ “Qualquer tentativa de reduzir o ser humano a uma mera definição e de dissolvê-lo nas estruturas formais, sejam elas quais forem, é incompatível com a visão transdisciplinar”. A concepção filosófica do Yoga beneficia e é beneficiada por toda compreensão que venha propiciar ao ser sua conexão com a via interior, realizando o encontro fértil dos saberes que buscam a transcendência.

*Discípula de Monserrat na linha do Yoga Integral de Sri Aurobindo e A Mãe.

¹Esta reflexão ancora-se em: BRANDÃO, Dênis M. e CREMA, Roberto, Visão Holística em Psicologia e Educação. São Paulo: Summus, 1991, CREMA, Roberto. Introdução à Visão Holística, São Paulo, Summus, 1989, e MOORE, Charles A (Org.) Filosofia: Oriente e ocidente, São Paulo: Cultrix, 1978.

²Extraído de THOENING, Monique. A visão holística: uma nova consciência para a humanidade. In: BRANDÃO, Dênis M.; CREMA, Roberto. Visão Holística em Psicologia e Educação. São Paulo: Summus, 1991.

³A síntese apresentada baseia-se na resenha do livro de WILBER, Ken; ENGLER, Jack; BROWN, Daniel P. As Transformações da Consciência: Psicologia Transpessoal e Desenvolvimento Humano, divulgada por meio eletrônico.

⁴FEUERSTEIN, Georg. A tradição do Yoga. São Paulo: Pensamento, 2001, p.95.

⁵FREITAS, Lima de; MORIN, Edgar; NICOLESCU, Besarab. Carta de Transdisciplinaridade. Portugal: 1994.

Sirshásana

Ou shirshásana

Prof. *Mas simo Matias si*

O termo sânscrito “sirshásana” deriva da sirsh- (“cabeça”) e ásana (“posição”).

É a invertida executada sobre a cabeça e, dentre todas as invertidas, talvez seja a mais reconhecida e associada à prática. Isso se deve também à sua grande importância no contexto da prática, tanto em termos evolutivos quanto psicofísicos, pois favorece:

- a chegada de kundalini (energia da Consciência) ao Sahasrara chakra;
- a chegada de um maior fluxo prânico aos neurônios cerebrais e às principais glândulas endócrinas (hipotálamo, hipófise, epífise, tireóide e paratireóide), através do acúmulo do sangue na cabeça;
- o retorno venoso dos membros inferiores.

O ásana é desaconselhável para quem tiver problemas de cervical, pressão alta, glaucoma, problemas cardíacos e no período menstrual.



Modalidade de execução

A execução do sirshásana exige primeiramente a desensibilização do topo da cabeça (que fica apoiado no chão) e o fortalecimento prévio e gradual da região do pescoço (musculatura e coluna cervical).

1. No chão, sobre um colchonete, coloque-se “de quatro”; dobre os cotovelos apoiando os antebraços no chão. A distância correta entre os cotovelos se obtém com cada mão segurando no cotovelo oposto (foto 1). Mantendo essa distância entre os cotovelos, entrelace os dedos das mãos unindo entre si as palmas, formando assim no chão com os antebraços os catetos de um hipotético triângulo isóscele. Apóie o topo da cabeça no chão abaixo do vértice (formado pelas mãos unidas) do triângulo. Esticando (e mantendo esticadas) as pernas ao elevar o quadril (foto 2), verticalize ao máximo a coluna vertebral caminhando à frente com os artelhos (dedos dos pés) que ficam no chão.

A cada prática, permaneça gradativamente mais tempo nesse estágio do ásana antes de passar aos sucessivos: desta forma, conseguirá fortalecer a coluna cervical e desensibilizar o topo da cabeça. Ao dobrar uma perna, traga a coxa correspondente ao peito tirando do chão o pé. Permaneça assim, com a outra perna esticada, cujos artelhos “empurram para trás” o chão o tempo todo. Procure treinar bastante esse estágio do ásana antes de passar aos sucessivos, trocando de perna e permanecendo, procurando elevar ao máximo o calcanhar do pé que ficou no chão.

3. Quando tiver adquirido uma certa segurança, tente tirar o pé do chão ao trazer a outra coxa ao peito, permanecendo com as pernas dobradas (coxas unidas no peito e calcanhares próximos às nádegas). Para isso, será necessário contrair o abdômen e a musculatura lombar para encontrar e manter o necessário ponto de equilíbrio (foto 3). Permaneça e treine bastante esse estágio do ásana, tentando esticar e elevar uma perna de cada vez. Somente então poderá tentar elevar e verticalizar uma perna e, logo em seguida, a outra também, mantendo as duas unidas e esticadas (foto 4).

Com os glúteos levemente contraídos, permaneça imóvel por um tempo progressivamente maior, sempre de forma confortável para você, respirando lenta e ritmicamente e, assim que puder, permaneça de olhos fechados. Para desfazer, dobre uma perna (coxa ao peito) e mantendo a outra esticada, desça os pés no chão. O primeiro pé que toca o chão é o da perna dobrada. Quando se tem domínio sobre o ásana, as pernas devem subir e descer unidas, esticadas e ao mesmo tempo, de forma lenta e controlada. Nunca levante a cabeça logo após descer as pernas: fique com a testa no chão sentado sobre os calcanhares pelo menos a metade do tempo em que ficou no sirshásana.

Quando se pratica a sós é importante estar no meio da sala, bem longe de qualquer objeto. Ainda pode ser interessante utilizar uma das quinas da sala para sentir maior segurança na hora de levantar e manter esticadas as duas pernas pois dessa forma não terá perigo de cair de costas. Todavia o praticante tentará não encostar os calcanhares na parede, procurando se tornar independente dela quanto antes. Quando, ao invés, se pratica com um colega, este pode ajudar o praticante na subida das pernas segurando um dos tornozelos com as duas mãos, ao permanecer ao lado do praticante (foto 5).

5. O colega que segura no tornozelo, começará a soltá-lo com cuidado quando perceber que o corpo do praticante consegue manter um certo grau de equilíbrio. O colega manterá então o seu braço rijo e esticado na altura das panturrilhas do praticante, por precaução. Na medida do possível o praticante não encostará as pernas no braço do auxiliar.



La Mancha®

Com.de Produtos Esotéricos Ltda.

REPRESENTAÇÕES

Distribuidor
de **Incensos
Indianos**

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
Budás
Unicórnio
Daruma
Deuses
**Sinos de
Vento**
Feng Shui
Pêndulos
(50 itens)

Velas
aromatizadas

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

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

"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, 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) 224-3264

Multiplicadores da Meditação

Após o carnaval,
formação de instrutores de
meditação para projetos sociais.
Curso extensivo.

II Congresso Brasileiro de Meditação

Organizado em conjunto com a UNIPAZ

10 a 12 de junho/05

Confirmadas as presenças
do Prof. Hermógenes,
Lia Diskin, Monja Coen,
Lama Padma Samten,
e de um dos maiores
pesquisadores de
meditação do mundo,
Ph.D. Alan Wallace.



Www.cienciameditativa.com

F.41-242-6699 Rua Alexandre Gutierrez, 990 cj.1303

Em frente à Praça do Japão, edifício Tokyo Center.

Yoga Day

Super aula,
das 09 às 16 horas,
uma vez por mês.

Para alunos do
Ciência Meditativa,
ou professores de
outros espaços.
Consulte em
nosso site.

Meditação:

todas as sextas
totalmente
gratuito

PSICOFISIOLOGIA CHINESA E ABORDAGENS ENERGÉTICAS

Juracy Cançado

- Introdutor e divulgador do DO-IN no Brasil.
Professor da UFRJ e ministrante de cursos
no Brasil e exterior.

Autor dos livros DO-IN 'primeiros
socorros' Vol. I e II; DO-IN para
CRIANÇAS; Mapa dos Meridianos
Chineses.
Mais de 2 milhões de exemplares
vendidos.



Período:
Abril a dezembro de 2005
Informações: 41- 266 5401
clinicaraizes@hotmail.com

CEN TRO DE DESEN VO LVIMENTO HU MANO

RAÍZES

Coordenação

Gilberto Gaertner
Psicólogo, MS

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 256-9200
- ◆ **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, Luciano (Yoga), Beatriz (Yoga-crianças),
Cirene e Ilze (3ª Idade)
Rua Mamoré, 218 - tel. 338-0470
- ◆ **Centro de Equilíbrio de Energia**
Yoga: Seloi 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

Batel

- ◆ **Sala de Yoga Angélica Beil**
Aperfeiçoamento no Inst.de Pesq.em Yoga
de Lonavla - Índia.
Av. Sete de setembro, 4214 sala 604
tel. 342-6060 / 9105-6060

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

Champagnat

- ◆ **Nanak - Instituto de Yoga e Desenvolvimento Pessoal**
Kundalini Yoga, Hatha Yoga, Shabd Yoga, Yoga p/ Cças
professores: Akalmurth Sing e Gurusandesh Kaur.
Rua Ferdinando Darif, 388 tel.: 041 336 6420
gurunanak@terra.com.br



Salete
BRANCA YOGA

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

Aulas particulares

Alfabetização,
Inglês para crianças.

Professora Celize ◆

Tel. 233-2201 / 9109-9691



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

Rua Alberto Foloni, 963 - Centro Cívico.
Tel. 352-6844 / 9996-2565
gandhiva@hotmail.com



gandhiva ashram

Institudeltaterra@terra.com.br

Instituto Dimensão Delta Terra

Aulas regulares de Yoga

Hata Yoga e Dança do Ventre
Tel.41 262-1015
próximo a Reitoria



Foccus

Idiomas & Cultura

Inglês e Alemão

Cursos regulares e Conversação

Português

Redação

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

Rua Ângelo Sampaio, 1118/1º andar - Batel
Tel. 41 343-7410



Yoga, Bio Dança e Dança do Ventre

Tel. 41 343-7410

foccusidiomas@uol.com.br
Foccus
Rua Angelo Sampaio, 1118/1º andar-Batel

Curso avançado em Formação de Yoga



Escrituras e Textos Sagrados da Índia

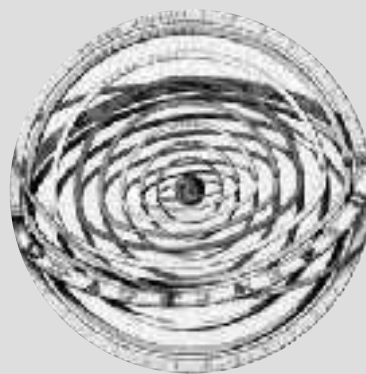
8 módulos: Início 27 de abril a 01 de maio 2005

Maria Laura Packer, Prof. Hermógenes, Monserrat
Fernandes, Glória Arieira, Marco Schultz, Ricardo
Lindemann, Pedro Küpfer e Sandra Cury

local:
Chacarananda Ashram
Campo alegre / SC

Inscrições:
Laurapacker@terra.com.br
ou pelo tel. 47 455-0374
433-3706

MEDICINA MANUAL



Lúcio Ajuz

CRM-PR 14.528

DIAGNÓSTICO ESTRUTURAL
TERAPIA MANIPULATIVA ATRAVÉS DE
TÉCNICAS SUTIS
TRATAMENTO DE DOR CRÔNICA
REABILITAÇÃO
EQUILÍBRIO POSTURAL

- EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS –
restauração e preservação
da capacidade funcional



Av. Iguaçu, 2947 cj. 143 – Água-verde
Tel: 243-7495 / 9987-9761
ajuz@terra.com.br

Aulão ^{de Sábados}

Professor Moisés

09:00 - 10:00h Hatha Yoga
10:00 - 11:00h Meditação

yogamoises@terra.com.br

Rua Mamoré, 218 Mercês
tel. 41 352-0273

Aulas de

Hatha Yoga

Maria Zélia

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. 041 267-7442

Lucilda Schemes Pereira

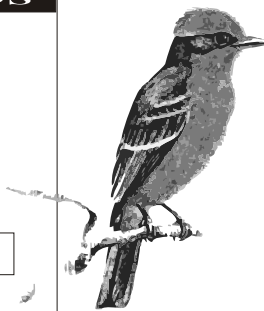
Exclusivamente
Produtos
com
Certificação.
Orgânicos.

Boutique
de frutas
e café.



Rua Dr. Juarez de Oliveira, 113
Esq. Rua Nossa Sra. De Lourdes
Jardim das Américas, Curitiba PR. 81530 050
frutacafe@swi.com.br 55 (41) 266 3322

Frutas cafés vinhos sucos doces geleias conservas legumes verduras cereais



Curso de formação em Yoga - MEC

Curso Superior de formação específica em Yoga autorizado pelo MEC

As Faculdades Integradas "Espírita", informam que estarão abertas a partir do dia **19.02.05**, inscrições para o Vestibular do Curso Superior de Formação Específica em Yoga, ênfase em Yogaterapia, Curso Sequencial, autorizado pelo MEC, conforme Portaria n.4.268 de 21/12/2004, publicada no Diário Oficial da União do dia 23.12.2004, com 2.016 horas/aula e duração de 2,5 anos. Os Cursos Superiores de Formação Específica, sequenciais, estão previstos nos termos do Artigo 44 da Lei 9394/96, LDB, regulamentados pela Resolução CES n.01/99 do CNE, Portaria 612/99 e Portaria 514/2001 da SESu-MEC, conduzem a um diploma de nível superior, atestando conhecimento acadêmico no campo do saber em Yoga. As FIES mantem convênio de cooperação científico cultural com o "**The Lonavla Yoga Institute**" (Índia), centro de pesquisa reconhecido pelo Ministério da Saúde e da Família da Índia, o que assegura ao Curso atualização contínua dos protocolos internacionais para a utilização fidedigna do Yoga

Falecimento do Professor Garote

Noticiamos com pesar o falecimento do **Dr. Manohar Laxman Gharote**, no último dia 17 de janeiro, 73 anos, um dos grandes defensores do Yoga tradicional, circunscrito aos textos originais. Foi diretor da Escola de Yoga e Síntese Cultural em Kaivalyadhama, Lonavla, pioneiro na pesquisa científica, literária, terapêutica e educação em Yoga, Diretor do Hospital de Yogaterapia de Kaivalyadhama por 20 anos, tendo se dedicado à comprovação dos aspectos científicos do Yoga, membro de várias comissões Governamentais e Universitárias da Índia, conferencista renomado mundialmente, autor e co-autor de muitos livros. Até o seu passamento, exercia o cargo de Diretor do "The Lonavla Yoga Institute" (Índia) para pesquisa, educação e terapia, chancelado pelo Departamento de Pesquisa e Desenvolvimento do Ministério da Saúde do Governo da Índia. Em setembro último esteve nas Faculdades Integradas "Espírita", ministrando um workshop sobre Yogaterapia e há mais de 12 anos vinha anualmente ao Brasil para ministrar cursos. Deixa-nos o legado da seriedade e fidelidade no tratamento ao Yoga, sem perder de vista a espiritualidade com a qual pode ostentar o verdadeiro grau de Mestre

Profissionais de Yoga 'reunião'

A Aypar está convocando todos os professores de yoga interessados em participar da organização do Sindicato dos Profissionais de Yoga do Paraná para uma reunião no dia 12 de março (sábado) às 9:30hs. Informa que este é um passo importante para garantir aos professores a continuidade de seu trabalho de forma autônoma sem a ingerência do CONFEF com vistas a uma futura legalização profissional.

Cursos e Workshops em 2005

Para 2005 estão previstos os eventos abaixo relacionados, com datas a serem divulgadas a partir de março no site da Aypar - www.aypar.org.br. Informações: tel.041 338-9880.

(1) Kundalini Yoga, Akalmurth Singh, 05/03/05. (2) A Filosofia no Ásana: Mito e Símbolo com a profª. Sandra Cury, 09/04/05. (3) A Dança de Shiva com a profª. Tânia Fraguas, 21/05/05. (4) A Importância do Alinhamento Pélvico para o Equilíbrio do Esqueleto profª. Neusa Kutianski, 25/06/05. Sábado das 9:00 às 12:00h Valor: R\$30,00 e R\$20,00 para sócios da Aypar.

Grupo de Estudos

Foi inaugurado o Centro de Estudos e Tradição do Yoga - **Dharma Sanga** com o objetivo de reunir professores, alunos e pessoas que se sintam atraídos pelos ensinamentos teórico-práticos do Yoga.

Os encontros acontecem no último sábado de cada mês, das 09:30h às 12:00h na Faculdade Espírita, sem custo. Informações: (41) 335-1717 r 228 / (41) 336-7602 / (41) 338-9880.

Terapia Psicodinâmica

Remissão dos sintomas das Crises de Transtornos de Pânico com Yoga, Psicoterapia e Nutrição. As Faculdades Integradas "Espírita" vem desenvolvendo pesquisa multidisciplinar, coordenada pela professora Neusa Kutianski, integrando **Psicoterapia, Yoga e Nutrição**, para portadores de transtorno de pânico visando a diminuição do grau de ansiedade e conseqüente espaçamento das crises. Aberto ao público. Conheça mais sobre o projeto no site www.unibem.br ou no tel. 336-7602.