



Associação
de Yoga
do Paraná

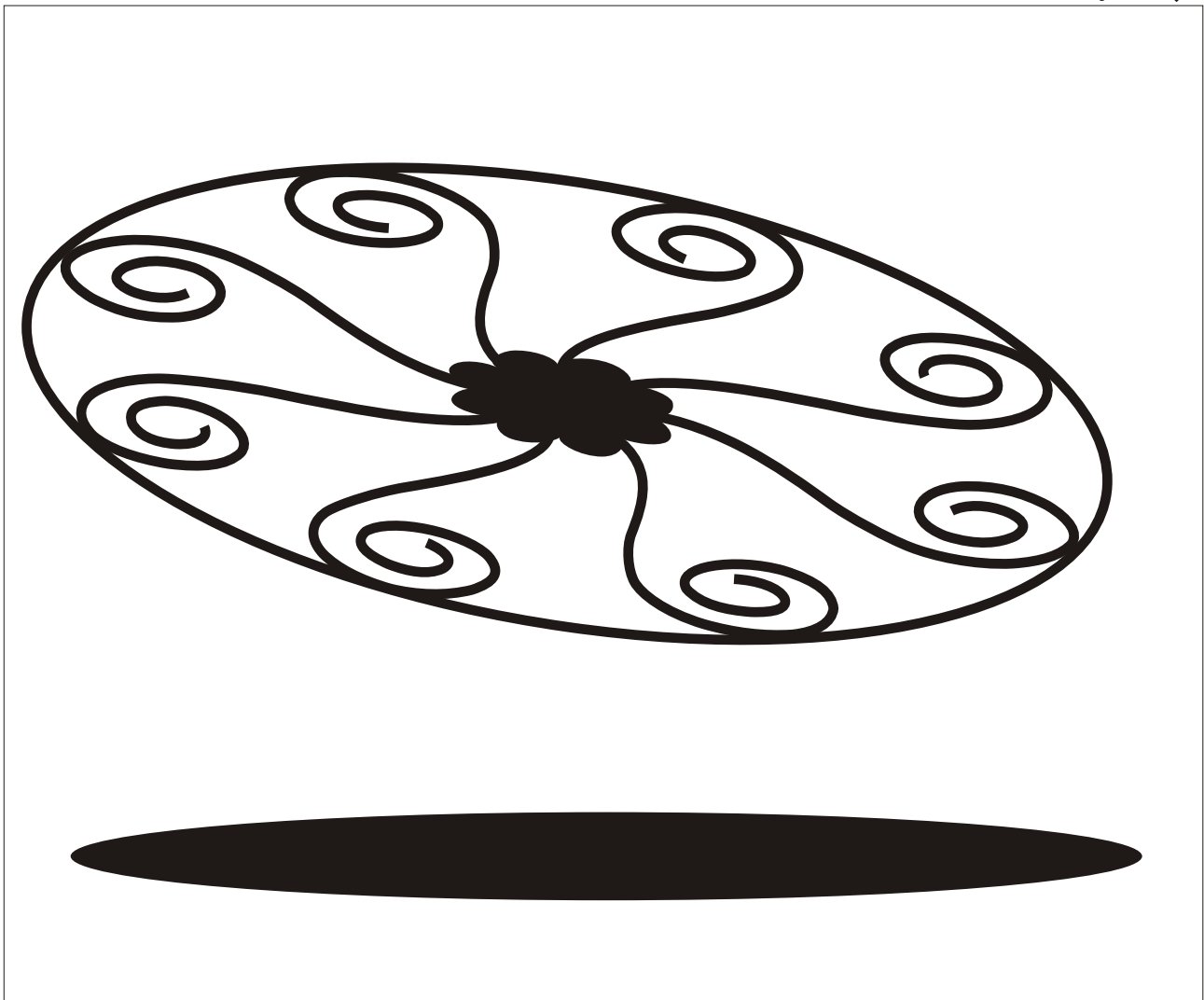
Verão / 2006

Yoga

Nº. 19 Ano VIII

Yoga é aperfeiçoar-se

Hermógenes ◆



ENTREVISTA
com o Professor
Hermógenes



Rodrigo Apolloni

“Opinião”
Yoga no
Brasil?



Divergência
dos contrários

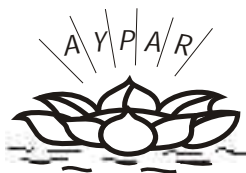


Goura Nataraj

O
Pequeno
Ping



Cristiane Donini



EDITORIAL

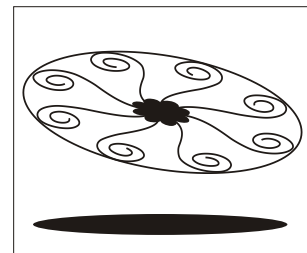


O Yoga tem uma mensagem completa para a humanidade”. Essas sábias palavras foram deixadas por Swami Kuvalayananda - fundador do Instituto Kaivalyadhama, responsável por pesquisas na área do Yoga desde 1924 - para o mundo. Mestre na técnica e na prática, ele sempre enfatizou a importância de uma base científica para o Yoga. Seguindo estes princípios, apresentamos nesta edição informações importantes para o Yoga paranaense.

São, na verdade, mensagens de sabedoria de expoentes como o professor Hermógenes, professor Marcos Rojo e as professoras Monserrat Fernandes e Theodolinda Cury. Em seus depoimentos, estes mestres manifestaram a grande preocupação - que deve ser compartilhada por todos - em relação ao desvirtuamento do Yoga por conta do grande número de professores sem a devida formação e, pior, interessados apenas em auferir lucros.

A AYPAR está atenta a esta questão e procura, em suas ações, contribuir para o aperfeiçoamento dos profissionais e praticantes do Yoga. Esta é a nossa principal meta em 2006.

Namastê!



Mandala em motivo chinês

EXPEDIENTE

Presidente da Aypar
ANGÉLICA BEIL

Editora, Jornal Yoga
LEILA HUY

Diretora Financeira
MARLI MACHADO

Colaboradores
CRISTIANE DONINI
PROF. HERMÓGENES
GOURA NATARAJ
RODRIGO APOLLONI
NEIDE TAUCHMANN

Jornalista responsável
RODRIGO APOLLONI
3195/12/17-V (sindjor/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

Qual a sua opinião sobre a situação do Yoga no Brasil?

Fizemos essa pergunta para quatro das mais importantes professoras do Paraná e também para Marcos Rojo*. As respostas mostram uma grande preocupação com a preservação dos valores tradicionais do Yoga.

Montserrat Fernandes - "Os brasileiros buscam mostrar o Yoga como sentem, como querem mostrar para os outros. Eu penso que o Yoga tradicional é que deveria continuar a ser cultivado e ser a força entre os praticantes. Mas tenho certeza de que essas formas não vão prejudicar as pessoas que cultivam a prática tradicional - a verdade sempre vai prevalecer. O Yoga no Brasil vai evoluir quando as pessoas o assumirem mais em suas vidas, em seus ideais e sonhos. Porque o Yoga é a humanidade com Deus, é a verdade que está em cada um e que deve ser encontrada."

Neusa Kutianski Santos - "Eu vejo o momento no Brasil e no mundo como de difusão de uma filosofia antiga, que traz uma mensagem grandiosa. Ao mesmo tempo, vejo com preocupação o trabalho de pessoas não-autorizadas, a quem falta de conhecimento da proposta ética e moral do Yoga. Esses profissionais valorizam apenas um dos aspectos da prática e se afastam da proposta magna do Yoga. Nós vamos evoluir quando as pessoas estudarem para compreender o que é o Yoga dentro de uma proposta como a de Patânjali, no sentido do controlar os pensamentos que levam a emoções muitas vezes negativas."

Theodolinda M. Cury - "O Yoga evoluiu muito, tanto no Brasil quanto em todo o mundo! O desenvolvimento psicofísico do ser humano por conta da prática é espetacular. Para nós, que somos veteranos, isso é importante. Veja as academias, até as escolas de ginástica estão dando Yoga! As pessoas que praticam estão 'no caminho do meio', que é a verdadeira proposta dos ensinamentos. No momento em que o governo brasileiro oficializar a profissão do magistério em Yoga, o que até agora nós não conseguimos, teremos um grande avanço. A partir daí o Yoga vai crescer muito mais."

Sandra Cury - "Atualmente, além da luta pela regulamentação - que já está no Congresso Nacional -, há uma busca pela conscientização dos professores junto à sociedade. O trabalho desses profissionais deve ser respaldado na ética e no estudo dos textos antigos e da tradição do Yoga. Em Curitiba nós iniciamos um movimento importante, o Dharma Sangha, que busca estudar os textos antigos. O que falta para o Yoga no Brasil é a valorização daquele professor que tem uma boa formação e que está engajado na luta pelo reconhecimento da profissão. Falta, também, união entre as várias linhas - afinal, não há um Yoga só."

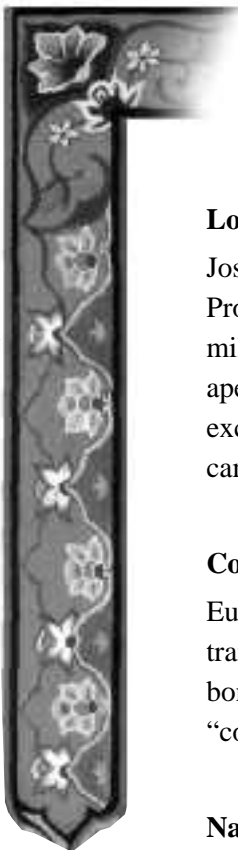
Marcos Rojo - "O povo brasileiro tem atração pelo Yoga e pela cultura, dança, comida e artesanato indiano. Muitos reconhecem a necessidade da prática para a manutenção da saúde, o que é muito bom. Por outro lado, essa receptividade abre caminho para charlatões, que se aproveitam da demanda para oferecer qualquer coisa a que dão o nome de Yoga. A evolução do nosso Yoga depende de uma mentalidade mais criteriosa em relação aos profissionais. Somos prestadores de serviço e temos a obrigação de fazer isto da melhor maneira possível."



Ganglia Yaksha



* Especialista em Yoga pela Escola de Kaivalyadhama (Índia) e coordenador da pós-graduação em Yoga das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), de São Paulo.



En trevista *Hermógenes*

Longe do lucro, perto do coração

José Hermógenes de Andrade Filho é um dos principais difusores do Yoga no Brasil. Professor há décadas, foi o responsável pela adoção da ancestral prática indiana por milhares de brasileiros. Hoje, aos 82 anos, trabalha com afinco para que as pessoas se apercebam de que o Yoga é uma prática *devocional* e não *comercial*. Em entrevista exclusiva para o **Jornal da Aypar**, ele manifestou essa preocupação e indicou um caminho para quem busca o verdadeiro Yoga.

Como o senhor vê a situação do Yoga no Brasil atualmente?

Eu vejo um risco muito grande de o Yoga sofrer distorções cada vez maiores, porque se transformou em algo absolutamente comercial... e disso não pode resultar nada de bom. O Yoga reclama renúncia, reclama humildade, reclama tudo aquilo que um “comerciante” dificilmente tem para dar.

Na sua opinião, o que falta para o Yoga avançar no Brasil?

Tomara que ele avance muito, de fato, porque avançar em uma direção errada é algo muito ruim. Tomara que possamos ver a reação daquele público que percebe o impulso que a prática está sofrendo e que queira, realmente, conhecer o Yoga na sua pureza.

Como o senhor vê, dentro dessa perspectiva, derivações do Yoga como o Yoga Laboral, o *Power Yoga* e outras linhas que se afastam de um elemento devocional?

É o que eu observei: são produtos novos. Incorporaram o aspecto comercial, portanto, são produtos novos. Eu não conheço esses Yogas, eu me contento com o Yoga multimilenar, dos mestres e das escrituras.

Na sua opinião, há necessidade de os praticantes terem maior conhecimento sobre os conteúdos filosóficos do Yoga?

Absolutamente sim. O conhecimento filosófico é Yoga. O Yoga não é apenas algo que se faz com o corpo. Ele tem um aspecto devocional muito importante. Se não tivesse, não seria esse caminho holístico tão perfeito.

Diante desse desafio do Yoga atual, qual seu conceito de Yoga para as pessoas que estão começando a praticar?

Meu conceito é: você sofre porque está distante da perfeição. Yoga é aperfeiçoar-se. Você precisa, realmente, reduzir a distância e a diferença que colocou entre si próprio e Deus.



Sobre a divergência dos contrários

Goura Nataraj

Uma das características essenciais do mundo material é sua efemeridade, sua transitoriedade. Em sânscrito chamamos o mundo de *jagat*. Swami Dayananda apresenta uma interpretação interessante do termo. Diz ele que a palavra tem um sentido etimológico composto de duas raízes: *ja* nascer, e *gam* ir. O universo, portanto, é tudo aquilo que nasce, que aparece, e depois segue, transmuta, se transfigura, vai embora. Em grego o termo *physis* traz um sentido semelhante. Na interpretação filosófica da palavra feita por Martin Heidegger *physis* é o desvelar daquilo que estava escondido, o aparecimento do oculto, o desabrochar da flor. No estado seminal do ser já encontramos latentes todos os demais estados de seus desenvolvimentos. Em ambas análises podemos sublinhar a idéia de movimento e de conseqüentes transformações que tem ai sua origem. Um outro exemplo clássico é a afirmação aparentemente óbvia, mas potencialmente perturbadora, de Heráclito. Diz ela: *no mesmo rio, entramos e não entramos; somos e não somos. Ou: no mesmo rio não entramos duas vezes.*

Existe, no entanto, algo insistentemente inquietante, que reside em nossa mente e aparentemente se opõe à todas as mudanças do mundo. Na Gita Krishna enfatiza muitas vezes as diferentes percepções e argumentos que estabelecem a oposição existente entre o mundo material (e o corpo material) e este princípio que chamamos aqui de inquietante, mas que é nomeado por Krishna como *atma*. O *atma* é a essência vital, a consciência que experimenta o mundo dos objetos, ou, como diz Schopenhauer, é *'aquele que conhece tudo mas não é conhecido por ninguém'*. Esta oposição aparece mais claramente no seguinte verso:

*Asato ma sad gamaya
Tamaso ma jyotir gamaya
Mrtyor ma amrtam gamaya*

O *asat* é a negação daquilo que é real, *sat*; a escuridão é a oposição à força luminosa, *jyoti*. E a morte é a imposição de um limite àquilo que é, em essência, ilimitado e imortal. (Observar a relação lingüística entre imortal e *amrtam*.) A morte é a conseqüência do nascimento. É o destino final de todas as transformações da matéria. Pode parecer, à primeira vista, que um tal tipo de raciocínio seja uma mera exaltação pessimista. Mas não. Reconhecer o mundo em que vivemos, nosso habitat, significa estar disposto a interpretar e construir o sentido das informações que chegam até nós. Para isto exige-se uma qualificação do indivíduo, um treinamento, uma disciplina de si, um cuidado de si (Foucault).



Ilust. Bhagavad Gita

A filosofia e a preocupação efetiva sobre o ser sempre foram, em todas as culturas, a ocupação de poucos. Na maior parte dos homens a vida encontra uma proporção bastante desigual entre os cuidados com a subsistência e as indagações metafísicas, usando este termo com o máximo de cuidado possível. Geralmente a balança pende para o primeiro lado. Nos *puranas* encontramos afirmações que dizem que um ser humano verdadeiro, um homem, um antropos, deve ser considerado enquanto tal, apenas na medida em que transcende o limitado universo do comer, dormir, reproduzir e se defender, ou seja, em que reconhece sua natureza 'animal', mas observa também, lado a lado a esta natureza, a capacidade de escolha, a consciência da vontade e a percepção da continuidade temporal.

Buscar este equilíbrio entre coisas tão distintas, entre energias aparentemente tão contraditórias é, entre outras coisas, o que Krishna chama de *yoga*. *Samatvam yoga ucyate* (2.48) diz-se que o *yoga* é a *equanimidade*. E, se o que dizem todos os professores da Gita é verdadeiro, de que Krishna está a falar não apenas para Arjuna mas para toda a humanidade, é esta a proposta que chega até nós. Somos incitados a buscar a auto-superação, a purificação do eu e a transcendência, mas sem esforços agressivos ou repressores. Ser disciplinado mas sem violência. Dedicar-se a prática mas abrir mãos dos resultados. Para concluir este breve argumento uma bela lembrança heraclitiana:

'O contrário em tensão é convergente; da divergência dos contrários, a mais bela harmonia.'





A mente não pode fixar-se !

De um ovo¹ nasceu o pequeno pato² de nome Pyng. Desamassou ele as penas e saiu pelo mundo a perguntar se o ovo está na galinha ou a galinha no ovo. Andava em círculos ensimesmado com tal idéia. Sentia o seu coração aprisionado num ovo de pedra, vivendo às voltas com galinhas e ovos na cabeça. Indagou à ostra que encontrou em seu círculo:

O ovo está na galinha ou a galinha no ovo? A ostra de tão fechada nem lhe respondeu. Certo dia, o pequeno Pyng, não encontrou a saída do beco. Perdeu-se num labirinto e só escapou de lá por causa de uma ventania de idéias: “*se não sei, como saber se já não sei? Qual eu deve conhecer meu eu? E se eu fosse pink seria feliz? Qual a medida do grande? Seria o leste e o oeste alguma coisa se um deles não fosse? Será que peixe é feliz vivendo só na água?*”.

Sentou-se o pequeno Pyng debaixo de uma árvore e teve uma grande idéia: desenharia no chão uma galinha gigante e colocaria um ovo também gigante dentro dela, e dentro do ovo uma galinha, e dentro da galinha um outro ovo. Até não caber ninguém mais um dentro do outro; imaginou que finalmente encontraria a verdade tão logo o desenho ficasse tão minúsculo a ponto de virar ponto final.

Raciocinou se não deveria começar o esquema pelo ovo gigante contendo a galinha também gigante e assim por diante. Adormeceu em meio aos tantos esquemas e rabiscos.

Ilustração - François Pompon



O P e q u e n o

Notas:

(1) Ovo: Simboliza o germe que desenvolve a manifestação. Analogia que pode ser estendida à semente por carregar dentro de si a potencialidade do ser (um pessegueiro não frutifica mangas). O nascimento do mundo a partir de um ovo é uma idéia comum a muitas civilizações. Na Índia, segundo *Chandogya Upanishade*, o ovo nasceu do Não-Ser:

No começo só havia o Não-Ser. Surgiu o Ser. Cresceu e transformou-se num ovo. O interior do ovo alude à dialética do ser livre e do ser aprisionado. O ovo é também símbolo dos conflitos interiores adormecidos no ser humano. Nas cosmogonias, o ovo psíquico encerra a dualidade na unidade: o céu e a terra, germes do bem e do mal, nascimento e morte.

(2) Patos são considerados símbolos sagrados no extremo oriente, guias infalíveis tão à vontade na água quanto no céu. *Pathos* - trocadilho com a palavra - em grego quer dizer experiência, sofrimento, emoção, qualidade ou conjunto de circunstâncias que provoca piedade, simpatia ou tristeza. Na literatura, *pathos* é o sentimento exacerbado, paixão que leva o autor dramático a criar uma linguagem



Sonhou que um coelho com uma cartola saía de dentro de uma cartola e que dentro da cartola saía outro coelho com cartola e outro, mais outro, até não caberem eles todos - os coelhos e cartolas - no espaço do sonho. As galinhas e ovos assistiam a tudo. De repente todos sumiram e ele sentiu um sopro de paz vindo do silêncio do vazio. Acordou o pequeno Pyng com o coração sorrindo. Riu de si mesmo por preocupar-se tanto com ovos e galinhas, quando o mistério poderia ser resolvido com coelhos e cartolas. Pôs-se a desenhar cartolas e coelhos, um dentro do outro. Patético o pequeno Pyng!

Os deuses preocupados com o destino do pequeno Pyng, concederam-lhe uma mensagem:

Pequeno Pyng, para além do que teus olhos enxergam existe uma colina. Lá encontrarás um cipreste sagrado, cujas sementes contém sabedoria.

O mais importante é o caminho que farás até o cipreste. Empreendas a caminhada debaixo de lua e sol com paciência e perseverança, passo a passo. As galinhas e ovos em tua mente clamam por atenção apenas para obscurecer aquilo que não podes enxergar! Ocupar-te com galinhas e ovos é não tomar consciência da tua existência.

É preciso que abras teu coração e te esvazies de convicções acerca de ti mesmo e, sobretudo, de galinhas e ovos. Mantenha a tua mente alerta e vazia. É nesse espaço que a sabedoria das sementes se revelará:

um vazio onde as coisas possam ser colocadas sem jamais preenchê-lo. E que possam ser retiradas sem jamais esvaziá-lo. Não esqueça, Pyng, silêncio! O que é já não é. A mente não pode fixar-se. Tudo que é fixo tende à morte. Não tenhas medo do movimento. A vida é um fluir constante.

Saiu o pequeno Pyng correndo e contando galinhas, ovos, cartolas e coelhos. No caminho, deslumbrou-se com pequenos detalhes nunca antes percebidos. Encantou-se com galinhas floridas. Os deuses lhe sopraram dizendo que eram pavões. Ouviu o silêncio nem sinal de cacarejos - das pedras conversando serenamente e do capim crescendo. Viu flores coloridas batendo asas, nuvem fazendo bicho no céu, leu poesias em pétalas aveludadas e sentiu brisa de jasmin em suas penas.

Encantou-se com a suavidade dos cabelos dos milhos. Indignou-se com os desenhos psicodélicos nos peixes. Viu a terra lá do alto. Enxergou oceanos de areia, a verdura do verde e tapetes azulados. Esboçou sorriso vindo da alma. O pequeno Pyng foi tomado pela delicadeza. Sentiu-se leve. Esboçou sorriso terno quando viu galinhas passarem fora de sua mente. Ajoelhou-se o pequeno Pyng diante do cipreste e compreendeu a sabedoria das sementes: germinam elas na presença do vazio vindo da quietude da alma. Acudiu um pato estatelado de tanto comer semente. Conversou com outro que dizia ser um cipreste sagrado. Convenceu-o que era digno ser pato. Pyng dirigiu seu olhar aos céus e sentiu uma chuva de sementes douradas tomar seu ser. Estava ele a caminho.

P y n g

comovente para traduzir os sentimentos do personagem nos embates do mundo que o cerca. *Caí como um pato, paguei o pato, não tenho nada a ver com o pato* são expressões conhecidas. Somos “patos” de um modo ou de outro, vítimas das pequenas calamidades criadas por nós mesmos. O texto faz alusões às fixações emocionais que acompanham a incessante atividade do ego (*Klesha*)

e a forma pela qual a mente cria uma visão ilusória da realidade com idéias equivocadas. Em tibetano o termo *Samsara* significa “girar em círculos”: sofrimento causado pelo não reconhecimento da verdadeira natureza do Ser, fixação em um Eu construído, proveniente de idéias de que o que imaginamos ser representa a realidade.

Referências consultadas:

- CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. *Dicionário de Símbolos*. Trad. Vera da Costa e Silva et al. 12 ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1998.
- WELWOOD, John. *Em busca de uma psicologia do despertar*. Trad. Anna Maria Lobo. Rio de Janeiro: Rocco, 2003.
- SUZUKI, Daisetz Teitaro. *Introdução ao zen-budismo*. Trad. Murillo Nunes de Azevedo. São Paulo: Pensamento, 2000

Yoga no esporte



A aplicação do yoga no esporte tornou-se um aspecto verdadeiro e interessante de auxílio do desenvolvimento da capacidade de concentração, equilíbrio emocional e psicológico e melhora da forma física do atleta.

Através das posturas (asanas) e respirações (pranayamas) é possível conscientizar o atleta da importância desta prática milenar, preparando-o melhor para qualquer modalidade esportiva. A famosa competição de Triatlon Ironman, por exemplo, exige um profundo preparo em todos os aspectos - físico, mental e emocional. Exige persistência, dedicação e muita saúde. Este preparo é possível quando o atleta focaliza a atenção de modo especial na respiração.

Como o Yoga pode agir para evitar lesões musculares.



Todo esporte envolve movimentos vigorosos que contraem os músculos e os deixam mais suscetíveis a estiramentos e luxações. Na verdade, quanto mais intenso e vigoroso for o exercício, maior a necessidade de se alongar. Os procedimentos de alongamento evitam lesões musculares. Muitos atletas não conseguem evitar lesões durante exercícios vigorosos porque seus músculos se contraem e enrijecem, enquanto a flexibilidade diminui. Os mais atingidos são os tendões das pernas e os músculos da panturrilha, especialmente na corrida. Felizmente, esta conscientização existe e preparadores físicos são chamados para prescrever exercícios de alongamento para os músculos tensos, prevenindo, assim, possíveis problemas.

O aquecimento e o alongamento são os elementos mais importantes para evitar lesões musculares. Na prática do Yoga, a chave para o trabalho do corpo é entender a consciência que lhe é subjacente e que, geralmente, nos passa despercebida. Isto requer que a prática exija atenção, não apenas na técnica das posturas, mas também nos estados mentais que eles criam dentro de nós através da sincronia entre movimento e respiração.

O Yoga vê os Asanas não apenas como posturas estáticas, mas como condições energéticas que, por sua vez, são manifestações da consciência. Nosso estado mental se reflete em nossa respiração. Quando a mente está calma, a respiração e ritmo cardíaco estarão calmos e vice-versa. Existem respirações específicas para aumentar a resistência, encorajar, acalmar, energizar, concentrar, amenizar o cansaço e diminuir a ansiedade. Isto tudo é fundamental para um atleta. Os pranayamas (respirações) também têm um efeito benéfico sobre nossa energia e força vital através da ativação dos Centros de energia que correspondem aos gânglios ou núcleos nervosos do corpo.

Muitos atletas estão usando as técnicas de Yoga para desenvolver a concentração. Isto se dá pelo foco da atenção na respiração.

A energia e atenção que colocamos na postura são tão importantes quanto a postura em si. Nós podemos ver isso na vida diária, que, como nos sentimos num plano psicológico, determina a maneira como nos vemos num plano físico. Padrões de sentimentos e de energia em longo prazo determinam a forma e o ritmo do corpo.

Cada postura tem seu efeito psicoestrutural :

Posturas sentadas. Proporcionam estabilidade na coluna. Algumas delas flexibilidade na parte posterior das pernas. Como a maioria das posturas sentadas, estimulam o sistema parassimpático e criam uma influência agradável e calmante.

Posturas em pé. Elevam a força e energia em geral.

Extensões. Estimulam o sistema simpático, aumentam a extensão da coluna e criam força nos músculos que elevam o tronco.

Posturas de relaxamento. Equilibram e acalmam as energias criadas pela prática dos Asanas.

Há uma série de aspectos a serem considerados em relação à aplicação do Yoga no esporte.

Primeiramente, como um meio para evitar lesões musculares; em segundo lugar, como um método para curar tais lesões e, em terceiro lugar, para desempenho físico, controle mental, emocional e conseqüentemente melhora da performance. O Yoga ajuda o esportista a controlar o sistema nervoso autônomo que governa as emoções, produzindo enormes benefícios para se atingir estabilidade e domínio psicológico.

A pessoa que pratica Yoga se destaca em saúde e beleza, a coluna dorsal se torna forte e flexível. No Oriente existe um provérbio que diz: "você é tão jovem quanto é flexível sua coluna dorsal". Basta observar atentamente as pessoas que circundam para constatar a veracidade desta frase. Pessoas jovens cujas colunas dorsais perderam a flexibilidade, parecem muito mais velhas do que realmente o são. Inversamente as que conseguiram manter elasticidade de sua coluna e de seus membros, continuam com aparência jovem e cheia de vida, mesmo quando já atingiram uma idade mais avançada.

Flávia Trevisan



Indicação de livros:

- 1-ALLEN, D., FAHEY, B. Being Human in Sport. Philadelphia: Lea and Febiger, 1977.
- 2-DAY, H. Yoga for the athlete. London: Keye and Ward, 1974.
- 3-DHANARAJ, V.H. The effects of Yoga and the 5-BX fitness plan on selected physiological parameters. A Ph.D. Thesis. Edmonton: University of Alberta, 1974

Mar

La Mancha®
Produtos Importados para Decoração e Esotéricos
Índia, Indonésia, Tibet...

Nippon Kodo
Tokio

MAK

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



PERFETO 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

Dança Contemporânea
Para adulto e criança (de 5 a 7 anos)
Profª Rocio Infante
tel. 3339-4489
9963-6688

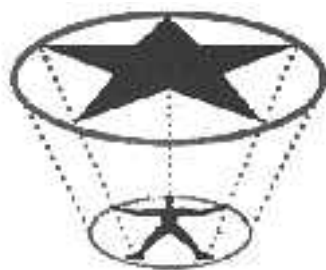


E S P A Ç O
C U L T U R A L
Glaser

Rua Visconde do Rio Branco, 1630/114 (esq. Com a comendador Araújo)

Musicoterapia e Biodança
Profª Seli Silva
Horário: 4ª feira das 14:00 às 16:00h
tel. 3252-4491
3023-1739

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

- ◆ **Ashram 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: Seloi Luíza Rech
R. Myltho Anselmo da Silva, 777.
tel. 3338-9557

Boqueirão

- ◆ **Hatha Yoga**
Instrutora Marli Machado
SEST SENAT / marli-machado@hotmail.com
Tel. 41 3376-7447 / 3027-5333

Batel

- ◆ **Sala de Yoga Angélica Beil**
Aperf. 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 / 9111-0555

Champagnat

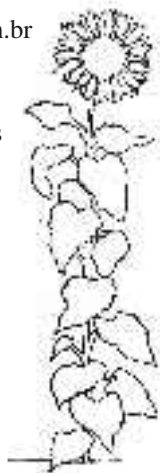
- ◆ **Nanak - Instituto de Yoga e Desenvolvimento Pessoal**
Kundalini Yoga, Hatha Yoga, Power Yoga, Yoga p/ Crianças
Akalmurth Singh e Gurusandesh Kaur.
Rua Ferdinando Darif, 388
tel.: 041 3336 6420 / gurunanak@terra.com.br

Rebouças

- ◆ **Portal Holístico**
Yoga e Dança indiana - profª Tania Fráguas
Rua Baltazar Carrasco dos Reis, 930
tel. 41 3333-9104
portalholistico@yahoo.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
iyengar yoga
yoga de krishnamacharya
yogaterapia

www.gandiva.com.br

Rua Alberto Foloni, 963 - Centro Cívico.
Tel. 3352-6844 / 9145-8674
gandiva@hotmail.com
Coordenação Inês Lombardi



gandiva yoga ashram



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

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

41 8823-8000 / 3023-8000
salettebranco@bol.com.br



Foccus

Idiomas & Cultura

Inglês e Francês

Cursos regulares e Conversação

*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



Lucilda Schemes Pereira

ORGÂNICOS
FRUTA-CAFÉ

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) 3266 3322

Frutas cafés vinhos sucos doces geleias conservas legumes verduras cereais



Yoga
Que tipo?
Para você!!



Av. Sete de Setembro, 5011 cj.1303
Em frente à Praça do Japão
F.41-3242-6699
Grupos de Meditação - Gratuitos
Sextas 08, 09, 12 e 17 horas

Rua Jaime Balão, 1150 Casa 1
Próx. Av. N. S. da Luz
F.41-3024-3330
Grupos de Meditação - Gratuitos
Sábados 11 horas

WWW.CIENCIAMEDITATIVA.COM



Curso Livre para Formação de Instrutores de Yoga

M. Laura Garcia Packer

- O conteúdo do Curso está dividido em 3 áreas:
1. Filosofia Yóguica e Cultura Hindu
 2. Yoga e áreas complementares
 3. Áreas de ciências física e biológica

1 ano de Curso (12 módulos)

Início: 1º módulo:

28 de junho a 02 de julho de 2006

Local: CASA DE YOGA SHANTI OM

Joinville / SC

www.casadeyogashantiom.com.br

Inscrições:
laurapacker@terra.com.br
tel. 47 3455-0374 / 3433-3607

Curso de Aperfeiçoamento e Formação em Yoga



YOGA

N A T A R Á J A

Curitiba:

Champagnat 3023-7905

Cabral 3013-1115

Centro Cívico 3016-1276

Ponta Grossa:

Centro 3027-4007

www.yoganataraja.com.br

Kate Li Valle *Massoterapeuta*

Formada por Tui-Ná System Massage
Univ. Beijing, China.

Gledy Guimarães *Terapeuta*

Terapia Florais Brasileiros
Cosmoterapeuta

Tui-Ná
Reflexologia
Drenagem linfática
Massagem sueca
Shiatsu

◆ lykvalle@terra.com.br
41 3353-2553

◆ gledy@brturbo.com.br
41 3338-4420

Terapias Rua da Glória 72 cj.503

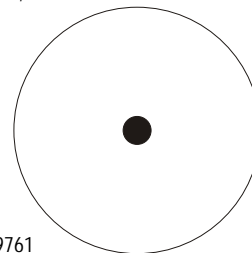
Tratamento de dor crônica,
Reabilitação,
Equilíbrio postural

TERAPIA
MANIPULATIVA e
Exercícios
terapêuticos

Av. Iguazu, 2947 cj.143
Água-verde / Curitiba
Tel. 3243-7495 / 9987-9761
ajuz@terra.com.br

Medicina Manual

Dr. Lúcio Ajuz
CRM-PR 14.528



Yogilates

Prof. Moisés

Um novo método de
condicionamento físico,
força e flexibilidade.
Experimente!

Tel.41 3019-0239
9649-8481

*Ashram
Monserrat*



Curso de Chakras / Sábados Rua Mamoré, 218 Mercês Curitiba



Bicicletada

Toda última sexta-feira acontece aqui em Curitiba uma proposta de 'massa crítica': a Bicicletada. *Critical Mass* foi o nome dado aos movimentos de reconquista do espaço das ruas pelas bicicletas, alertando para os índices de poluição e outros incômodos, cada vez mais insustentáveis criados e mantidos pela cultura do automóvel.

Para estar a par das atividades é só acessar o site www.bicicletada.org e para participar basta chegar com a bike na última sexta de cada mês no pátio da reitoria da UFPR, às 18:00hs. Todos são bem vindos!

Novas Secretárias

Novas secretárias na diretoria da Aypar:
Carla Farah e Josiane Marques

Calendário do 1º semestre

Nosso calendário do 1º semestre ficou distribuído da seguinte forma:

25/março - Homenagem ao associado com encontro cultural: Palestras, apresentação de asanas com crianças, dança indiana, coquetel indiano e lançamento do livro **Upanishads do Yoga** do profº Tinoco. Será realizado na Faculdade Espírita - Unidade de Yoga às 18h:00.

05 e 06/maio *Fadiga Crônica* ◆

Este curso tem como objetivo dar uma noção estrutural da doença para que o professor de yoga possa auxiliar as pessoas que estão sofrendo de fibromialgia ou fadiga crônica, dando um suporte yogaterápico e proporcionando um maior conhecimento sobre o assunto.

Temas:

(1)Causas e sintomas da fibromialgia ou fadiga crônica.(2)Abordagem dos nove passos para estabelecer o equilíbrio. (3)Alicerça informações sobre estratégias nutricionais e dá uma abordagem sobre estresse oxidativo e causas correlatas. (4)Elabora uma seqüência de prática de yoga direcionada às pessoas que estão com o problema. (5)Desenvolve estratégias para o professor de Yoga trabalhar com alunos que apresentam estes problemas. Informações: Tel. 3342-6060 Angélica, aypar@aypar.org.br

◆ Ministrante: Maria Laura Garcia Packer
Professora de Yoga há 19 anos.
Formação e aperfeiçoamento na Índia.



Espaço Sagrado

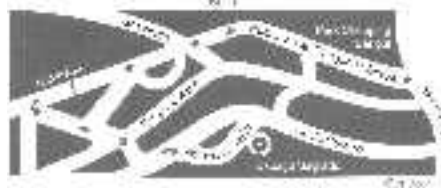
Terapias orientais

Um convite a beleza interior

Yoga, Ashtanga, Hatha, Kids, Yogilates
Tai-Chi-Chuan
Pilates
Alongamento consciente
Ginástica Pélvica
Dança Terapia

Terapias Corporais:
Shiatsu, Tui-Ná, Reflexologia,
Quiropraxia, Acupuntura,
Drenagem linfática, Cromopuntura,
Florais, Ayurvédica.

AGENDE SUA AULA EXPERIMENTAL
de 2ª a 6ª feira das 07:00h às 20:00h



Rua Francisco Juglair 141 Ecoville,
Curitiba PR 8120-230
tel. 55 41 3373-7778
espacosagradacwb@terra.com.br

www.espacosagrado.com

Thomaz Lima

Lançamento do novo CD de Thomaz,
'Homem de Bem' **dia 10 de junho.**
Local a ser divulgado no site da
AYPAR: www.aypar.org.br

Informações: Tel.41 3338-9880

