



boletim informativo SwáSthya Yôga



Ficha Técnica:

Boletim informativo.

Ano I – n.º 1

**Publicação trimestral
2.º Trimestre/2006**

Director: João Camacho

Colaboradores:

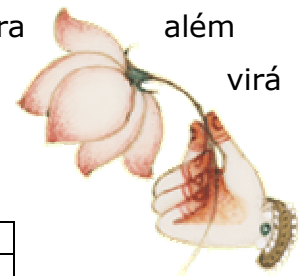
Carlos Matoso, monitor, Petra e Anabela Silva, monitora, Cristina Pires, monitora, Júlio Silva, monitor, Eliane D., monitora, Tânia Loureiro, Sílvia Machado, Alexandra Carvalho, Dulce Mendes Singens, Alexandra Carvalho, Filipe Viegas G. L. Pires

“A um Yôga legítimo é lindo de se assistir, é fascinante de se praticar e é excelente como filosofia de vida. É dinâmico, é forte, é para gente jovem.”

Mestre DeRose, *SwáSthya Yôga Shástra*, pg. 33.

Editorial

Este é o primeiro número do nosso boletim. Propomo-nos a publicá-lo trimestralmente. O que deveremos esperar desta publicação? Desde logo o dicionário define boletim como publicação oficial periódica. Nessa medida será, seguramente, uma publicação que expressará a nossa linhagem, os seus ensinamentos, a nova mundivisão. Uma publicação aberta ao debate e à reflexão, mas enquadrados na divulgação do *SwáSthya Yôga*. Irá dando voz e expressão às nossas realizações, ao comentário, percepção e sensação, daqueles que, entre nós forem participando nas iniciativas e que queiram declarar a sua vivência. Auxiliará, também, a uma maior proximidade entre todos, ainda quando, geograficamente, estamos longe uns dos outros. Tal como fazemos com os nossos outros projectos, cresceremos dando um passo de cada vez, contando com os recursos humanos e materiais com que poderemos contar. O caminho, esse, fazemo-lo, como é próprio dos viandantes, caminhando. Assim este boletim poderá evoluir e crescer para o que quisermos. Para já, para além do suporte físico, ainda terá formato digital no nosso site. O resto virá por si, com a ajuda da Shaktí e de todos vós. Ajuda e colaboração que ultrapassaram todas as expectativas neste número.



Sumário	Página
Visitas às comunidades Hindu e Sikh em Portugal	2
Prática na Arrábida	3
<i>SwáSthya Yôga Sádhana</i> iii	3
<i>Súrya namaskára</i> , pela madrugada	4
Festa de Natal	4
Curso de <i>SwáSthya Yôga</i> ministrado a crianças	6
<i>Chakra sádhana</i>	7
<i>Ásana</i> - reunião do departamento	8
Reflexões...	8
Acerca da rolística	8
Acerca do padrão e do método	9

VISITAS ÀS COMUNIDADES HINDU E SIKH EM PORTUGAL



Ainda em 2005, tivemos a grata honra de sermos convidados pelo nosso amigo e, por vezes, praticante de *SwáSthya* Yôga, Manish, para uma visita às comunidades indianas em Portugal, assim como para a participação de comemorações anuais que fazem à Mãe cósmica.

Foi extraordinária a simpatia com que o nosso cicerone e amigo Manish Paul nos providenciou esta visita, o qual nos permitiu ter acesso e visitar todas as comunidades de uma forma descomplexada, informativa e sempre alegre, imagem de marca do Manish. Foi no passado dia 2 de Outubro de 2005 que pudemos visitar o Templo Radha Krishna, a Comunidade SIKH de Portugal e o Templo de Shiva. Gostei imenso de ver de perto a cultura, poder assistir aos rituais e saborear uma gastronomia tão gostosa e diferente do habitual. Devido à nossa raiz Shivaísta, a visita ao Templo de Shiva teve um significado especial, muito por causa do ambiente cheio de símbolos tão queridos da nossa egrégora, mas também pelas várias visitas que fizemos na semana que se seguiu à festa organizada em honra

de Shaktí, esposa de Shiva, também conhecida por Kálí, Parvati, Durga, etc. Foi para mim também muito interessante e enriquecedor a visita efectuada à comunidade Sikh de Portugal, mais uma vez a abertura com que nos receberam, permitiu perceber a cultura, os valores, costumes e sabores gastronómicos de forma irrepreensivelmente esclarecedora. Foi uma experiência fantástica!"

Júlio Silva

VISITAS ÀS COMUNIDADES HINDU E SIKH

Em Setembro do ano passado, fomos amavelmente convidados pelo Senhor Manish, funcionário diplomático e nosso amigo, a participar em alguns eventos desenvolvidos no seio da comunidade hindu portuguesa.

No dia 2, comparecemos na recolha de sangue realizada no Templo Radha Krishna onde, para além de contribuir com a nossa dádiva para o bem comum, ainda fomos agraciados com uma hospitalidade tal que ultrapassou todas e quaisquer expectativas que pudesse ter formulado até então: o nosso anfitrião, Manish, não só nos acompanhou durante todo o processo de recolha de sangue, como ainda nos ofereceu a oportunidade única de visitar o Templo Radha Krishna, o Templo de Shiva (antes da inauguração) e o templo da comunidade Sikh Portugal.

Em todos os três templos, fomos muito bem acolhidos e pudemos constatar uma realidade social muito diferente daquela a que estamos acostumados, uma realidade dotada de uma profundidade tal, que os belos saris apenas lhe conferiam um suave toque exótico.

O certo é que a afluência constante de homens e mulheres para doar

sangue no Radha Krishna, o trabalho comunitário nos preparativos para a celebração no Templo de Shiva e, sobretudo, o sentido de partilha vivenciado no Templo da Comunidade Sikh através da refeição comunitária, (onde poderosos ou não, compartilhavam a mesma refeição debaixo do mesmo tecto, como iguais), demonstraram claramente que a alegria de viver e a entreatajuda estavam patentes, não só nas imagens sorridentes dos templos, como em muitos aspectos da sua vida comunitária. Aliás, este sentido comunitário era tão forte que apenas o facto de estarmos acompanhados pelo Manish permitiu um acolhimento tão caloroso quanto aquele que recebemos nas celebrações que alguns dias mais tarde foram realizadas no Templo de Shiva.

Efectivamente, durante as festividades da segunda semana de Setembro, pudemos saborear comidas típicas, participar em divertidas danças colectivas, (algumas das quais envolviam movimentos elaborados com paus que tentávamos imitar, alguns com mais, outros, com menos desenvoltura) e vivenciar aquele momento na sua plenitude, absorvendo toda a riqueza cultural que invadia os nossos sentidos.

Enfim, para mim, quiçá, para todos nós, poder participar nestes eventos, foi muito mais do que uma experiência, foram momentos únicos e como tal, agradeço, sinceramente ao Manish e a todos aqueles que nos receberam de braços abertos.

Eliane D.



PRÁTICA NA ARRÁBIDA:

Esta foi a primeira prática organizada pelo nosso Departamento de Crianças. Decorreu em Setembro de 2005. A gruta, perto da cela onde viveu como eremita Frei Agostinho da Cruz, o poeta que mais cantou a serra da Arrábida, e onde faríamos *samyama* está agora encerrada, pelo que ficou adiada a prática no seu interior. Encaminhados sempre pelo Professor João Camacho, que entretanto nos elucidou acerca da vida e obra de Frei Agostinho da Cruz, da Ordem dos Capuchinhos, instalámo-nos para a prática num troço mais largo da apertada vereda. Neste local da serra da Arrábida, carregado de *prána*, com o mar logo ali, abaixo, estendido, o Sol penetrando filtrado no verde na ramagem, sentámo-nos para a prática.

Fizemos *pújá* de acordo com os preceitos que a prática ao ar livre pressupõe e depois seguiu-se um verdadeiro *mantra sñana*. As crianças integraram-se muito bem nesta prática para quem foram seleccionados alguns dos *mantra* vocalizados. Depois, acompanhadas pelas queridas Anabela e Eliane, entregaram-se às brincadeiras e jogos de mata com o material didáctico que a natureza generosamente põe à disposição. E o *kirtan* continuou com vários solistas de bonitas vozes. Várias "manadas de elefantes" do tipo ocidental testaram a nossa capacidade de *dhárana* e *bháva*, sem sucesso.

Seguiu-se um bom *samyama*, favorecido pela intensa e prévia prática de *mantra*.

Foi notória para mim, a diferença de estado de grande parte de nós, entre o como estávamos antes da prática e como ficámos depois da prática. É inevitável o agradável efeito da prática de *Yôga*, reforçada pelo facto de a termos feito ao ar livre e num local privilegiado.

Voltámos repletos de energia (as crianças fazendo corrida vereda abaixo, com a natural preocupação dos responsáveis...) e com aquele confortável sorriso estampado nos nossos rostos e nos das crianças, como se de um prolongamento da satisfação de todo o ser se tratasse. **Carlos Matoso**



SWÁSTHYA YÔGA SÁDHANA III. Em Novembro de 2005, realizou-se mais um encontro nacional. Decorreu em Évora. É um dos nossos momentos altos. Sobre esse encontro daremos agora voz a alguns dos participantes.

Foi a minha segunda participação num S. Y. S. O ano passado tinha praticamente caído de pára-quadras, pois não tinha nem dois meses de prática de *SwáSthya* *Yôga* e, talvez por esse motivo, penso que fiquei mais deslumbrado do que informado. Desta vez, depois de um ano de prática e de estudo (consubstanciado no início da minha caminhada no Curso de Formação de Instrutores de *Yôga*), pude desfrutar de todas as conferências e actividades realizadas, de uma forma mais contextualizada.

Pareceu-me notar uma melhoria geral em todas as conferências apresentadas, sinal de que a nossa egrégora está a evoluir. As coreografias apresentadas pelo Carlos e pela Anabela foram espectaculares. Pela simplicidade das mesmas, mostrando que se podem

fazer coreografias lindíssimas, logo desde início, com *ásanas* mais simples, não sendo necessário, para montar uma linda coreografia, que o *sádhaka* domine todos aqueles *ásanas* que requerem mais prática e adiantamento devido ao seu grau elevado de dificuldade de execução.

A massagem *Ayurvêdica* foi o máximo, bem desrepressora e sensorial.

Foi um fim-de-semana enriquecedor que permitiu consolidar a minha relação com cada um dos participantes. Consegui no encontro perceber e constatar dentro de mim um conjunto de alterações que ao longo do ano se têm vindo a operar nas minhas estruturas de valores e de carácter, verificando em mim a existência de um aprimoramento pessoal a vários níveis. Na minha agenda já estão reservados

todos os fins-de-semana de Novembro, não posso falhar o S. Y. S. IV!"

Júlio Silva

SWÁSTHYA YÔGA SÁDHANA III:

Antes de mais uma palavra de reconhecimento, e de agradecimento, pelo trabalho de organização e realização deste evento anual ao Professor João Camacho.

Este último, achei-o ainda mais fantástico! Por vários motivos. Uma recepção muito simpática acompanhada da oferta de uma rosa e de um marcador de livro da autoria do Professor João Camacho; uma rica e variada selecção de temas, apresentados de maneira ricamente personalizada por vários oradores, onde se inserem as conferências dos

Prof. Ana Marques, Vítor Antunes e Juan Antunes; uma (*mahá*) prática de *ásana* a desafiar constantemente todas as nossas capacidades, ministrada pela Prof.^a Ana Marques, uma sessão teórica e prática de massagem *ayurvédica*, a fazer-nos viver a naturalidade e a sensorialidade próprias do Tantrismo, sempre na presença do senso ético que caracteriza o *Yôga* antigo; uma forte adesão por parte dos alunos, inclusive de alguns não filiados que nos confessaram o quanto se sentiram bem entre nós (o que nos transmite força e segurança na continuação do trabalho sério, sempre conduzido pelo grande impulsionador João Camacho); as coreografias apresentadas, muito bem recebidas e elogiadas por todos.

E, desta vez, conseguimos também não activar o alarme de incêndios com o fumo do incenso – o que, desta vez, poderia ter consequências ainda mais hilariantes, pois, em Évora, decorria neste mesmo fim-de-semana a cimeira Ibérica, e o “nosso” hotel albergava uma quantidade enorme de seguranças de algumas das personalidades envolvidas nesse evento... imagino-os a saírem a passo acelerado, em cuecas, esfregando os olhos com uma mão e uma pistola na outra ☺

Estes encontros são, como disse a nossa querida colega Vera, no SYS II, um verdadeiro mergulho no *Yôga*. Cada um de nós acaba por expressar esta ideia de variadas formas, no comentário final. Cada um de nós sente bem os efeitos desse mergulho e os dias seguintes são realmente vistos com outros olhos, o que demonstra bem a amplitude das

práticas de *Yôga*, seus efeitos e sua característica integracional...

Carlos Matoso

SYS III - Hotel Íbis Évora

Não sei se alguma coisa poderia ter corrido melhor! Foram dias inesquecíveis de grande convívio e entrega de todos, sem excepção! Mal posso esperar pela próxima vez! Se a nossa reunião ocorresse no outro lado do planeta eu iria na mesma! Foram 3 dias em que me senti rodeada de pessoas bonitas e saudáveis e, não obstante sermos os mais descontraídos na forma de vestir e pentear a circular nos corredores e salas do Hotel Íbis de Évora, compreendi que numa mente limpa existe sempre beleza, ela habita, existe, prevalece; não nos comparámos a mais ninguém, escolhemos ser únicos, especiais, diferentes e fomos!

Se no mundo inteiro, naqueles mesmos 3 dias, naquelas mesmas horas, todas as pessoas reunidas à volta de algo, desfrutassem tanto do que estavam a fazer, com tanta serenidade e empenho, com tanta positividade, como aconteceu com o nosso grupo certamente algo mudaria, algo se transformaria... A força da egrégora foi sentida e fazer parte de algo é a razão de ser de qualquer ser humano. Eu senti isso e jamais o esquecerei.

Gostei especialmente das coreografias apresentadas, como tudo aquilo parece tão fácil, feito por quem sabe...!!

As aulas dos professores, quer teóricas quer práticas, foram importantíssimas e muito bem conseguidas. A comida foi um néctar dos deuses. Tudo foi idealizado para um bem comum, para atingir um determinado objectivo, e penso ter sido largamente alcançado.

Nota final: Pouco sei sobre *SwáSthya* *Yôga*, muito tenho a aprender, por isso apenas falo daquilo que senti sobre o que, para mim, foi o mais importante. **SWÁSTHYA!!**

Dulce Mendes Singens

FESTA DE NATAL

No dia 17 de Dezembro realizámos a nossa festa de Natal contando com a presença de muitos praticantes e suas famílias. Em primeiro lugar, fizemos *pújá* a Shiva com flores, seguindo-se o coral infantil, que orientado pela Anabela e Éliane, que vocalizou *mantra* proporcionando um ambiente descontraído e alegre. As crianças expressaram ainda os seus talentos no atelier de pintura decorando tela e cartolinas. Momento alto de técnica e beleza foi a demonstração coreográfica de *ásanas* pelo Carlos. O Carlos foi também o contador de lendas Hindus que prendeu a atenção das crianças e suscitou muitas perguntas, nem sempre fáceis de responder Conforme a tradição, seguiu-se a troca de prendas e o lanche partilhado. Foi uma tarde muito alegre que reforçou os nossos elos na vivência do *yôga*. Parabéns aos membros do departamento de crianças e de festas.

Cristina Pires.

SÚRYA NAMASKÁRA, PELA MADRUGADA, em Janeiro de 2006. Publicamos os textos que alguns dos participantes desta prática, amavelmente, nos disponibilizaram.

Sincronizar os movimentos com a respiração e tranquilizar a mente, é a base desta prática.

Tendo presente este conceito, junta-se a repetição da coreografia em 108 vezes, repartidas por 3 dias consecutivos ao nascer do sol.

Pessoalmente tornou-se num desafio aliciante, mas nem sempre algo fácil de concretizar, não só dada à sua complexidade, mas também devido à minha falta de resistência física.

É um facto que não realizei as 108 vezes por diversos factores, nomeadamente dores nos membros superiores, o número de vezes tornou-se num número incógnito, pois coordenar a contagem com a sequência dos movimentos por incrível que possa parecer não foi tarefa fácil, afinal era só contar. Tal facto associo-o à mente, esta não estava tranquila e bloqueava--me o raciocínio.

Apesar dos diversos obstáculos que não me permitiram realizar a prática correctamente, o efeito que esta produziu superou qualquer frustração.

A sensação de leveza, serenidade e tranquilidade traduziu-se num conjunto de sensações ambíguas, entre a leveza de um sono profundo e um despertar para um novo amanhecer coberto de energia.

A prática conduziu-me ao conhecimento da minha própria força interior, o que me levou a nunca desistir apesar do desconforto muscular, afinal tal como outrora me foi dito "*temos que ver as dores pelo seu lado positivo, apenas querem dizer que ultrapassámos os limites do nosso corpo*".

Em no final, a sensação de abrir os olhos e saudar o sol, tal como a palavra *Súrya Namaskára* transmite, é sempre algo belo de se assistir e, apesar de já termos visto inúmeras de vezes ESTE nascer do sol, torna-se único e diferente.

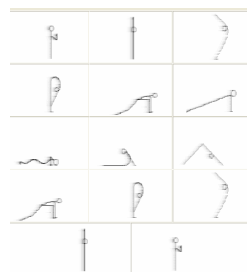
Alexandra Carvalho

Súrya Namaskára

Recordo-me de olhar para o relógio quando este começou a gritar aos meus ouvidos o despertar. Marcava tão cedo que até custava a acreditar que estivesse a ver bem. Mas não. Eram mesmo aquelas horas. Começava o dia ainda de noite. Saltei para o banho. E por entre o

atraso do costume, lá consegui despachar-me a correr, ainda meio anestesiado.

Depois de uma semana terrível, com uma dor de cabeça que não me queria largar, finalmente naquela manhã, largou-me. Devido ao



mal-estar físico que havia sentido desde o início da semana, já tinha faltado à prática *Súrya Namaskára* nos dois primeiros dias. Sabendo que a prática se iria realizar somente durante três dias, este era o último.

Devo reconhecer que, inicialmente, as 108 vezes me pareceram impossíveis de fazer, somente em uma hora. Mas nada como tentar. Chegado ao local, reparei que afinal havia mais doidos para além do meu professor. Achei fantástico que dois desses doidos fossem duas senhoras um pouco mais velhas do que eu, e que se apresentaram com um entusiasmo matinal invejável. Depois de começar a fazer a coreografia, o que realmente se tornou difícil, não a nível físico somente, mas sim ao nível cerebral. Às tantas, o cérebro deixa de contar, começando a entrar em "Off", devido ao ritmo a que se convida o corpo a agraciar o Sol, com a preocupação de tentar fazer o gesto e movimento correctos. Mas também não posso deixar de referir que fisicamente também é cansativa. Recordo-me de sentir as pernas tremerem. Já para não falar das costas. Enfim, para quem não está muito habituado à coisa, acreditem que custa. Ainda que não tenha conseguido chegar às 108 vezes desejadas, tentei ao máximo por isso. A sala nessa altura já brilhava. O dia já tinha nascido. Ainda que normalmente não sue durante o yoga, desta vez sei que suei. Estava um calor terrível na sala e estávamos a 6 de Janeiro. Não sei se seria só eu a sentir, mas que eu tinha calor, tinha. Depois de quase uma hora, terminámos e voltei com a minha boleia para casa. Ainda que estando cansado por levantar-me tão cedo, ter treinado, esperava que durante o dia, o meu corpo se manifestasse de forma violenta, como quem grita continuamente em silêncio "*só quero chegar à cama!*". Curiosamente, o corpo manteve-se

relaxado o dia inteiro. Claro que, cansado após um dia de trabalho normal, mas estava bem.

Acredito que esta prática – quiçá também outras, que se pratiquem a essa hora – tem também uma forte componente psicológica. Não que a prática em si fomente tal coisa, mas a título pessoal, acredito que sim. O simples facto de ter acordado tão cedo, com o Sol ainda a clarear o firmamento, fez sentir-me mais vivo. Talvez porque me fez lembrar que o dia era realmente enorme, que a quantidade de sol que ainda iria ter era imensa. Que ainda teria muito tempo até ao final do dia. Com tanto tempo, para quê andar à pressa? Para quê chatear-me com isso? Ainda que fosse Inverno, estivesse cansado, estava Sol. Sentia-me com mais coragem para aproveitar o dia. Deixei-me ir. E o tempo também.

Filipe Viegas G. L. Pires

Em Abril voltámos a esta prática de madrugada.

“108 em 60”

06h15 a.m, o despertador toca, e pensei: “Porquê que ele está a tocar?! Hoje é sábado...”, e neste preciso momento lembrei-me: “É hoje o *Súrya Namaskára*.”

Como uma menina que pela primeira vez vai participar no teatrinho da escola, assim estava eu: ansiosa pela experiência. Afinal, era a minha primeira vez!

Chegada ao local, o grupo foi-se formando... Primeiro um, depois outro e em pouco tempo estavam reunidos todos aqueles que tinham decidido trocar o quentinho da cama num dia de descanso, pelo prazer de uma prática.

... Devo dizer-vos que o amanhecer na praia tem um cheiro especial...

Lá estávamos nós, “doze bravos”, de pés descalços em contacto com a areia que ainda estava molhada devido à cacimba da noite... Mas, nem isso nos demoveu...

CURSO SWÁSTHYA YÔGA MINISTRADO A CRIANÇAS.

Depois do curso ‘Yôga: Gestação e parto’, teve agora lugar o ‘Swásthya Y ga ministrado a crianças’. Ministrado por João Camacho, *Y gach rya*, teve lugar no *Ashram Pashupati* no dia 11 de Março passado. Este curso pretendia ser uma especializa o para

E com uma forma o semicircular, voltados para o sol, iniciámos a nossa adora o ao Astro Rei.

Cada um no seu tempo e no seu ritmo, mas todos com o mesmo objectivo: 108 vezes! ... Esse número tão misterioso...

Fez-se uma vez, outra e mais outra, e   medida que os minutos iam avançando, estávamos mais perto de nos superar.

Afinal, após a 8  já s  faltavam 100  

Até o frio que se fazia sentir devido   hora, já tinha desaparecido.

Confesso que até começar, questionei-me, várias vezes, se conseguiria tal proeza! Certamente que quem ainda não fez, tem a mesma d vida.

As toalhas que inicialmente estava esticadas e alinhadas na areia, estavam agora enroladas... A areia que tinha sido alisada, estava agora cheia de buracos feitos pelas mãos e pelos p s... até a nossa face estava cheia de areia... mas isto também faz parte da experiência.

O objectivo não é quantas vezes conseguimos fazer o *S rya Namaskára*, mas sim a vontade de o fazermos.

Deixem-me que vos diga: iniciar um dia desta forma, em boa companhia, a ouvir os pássaros que alegremente cantam, sentir o cheiro da areia molhada e ouvir as ondas que timidamente se formam atrás de nós, o resto do dia ganha outro sabor  

... Estávamos felizes! A “prova” tinha sido superada! Todos nós tínhamos conseguido, cada um   sua maneira.

Por isto e muito mais, que não dá para descrever, lanço um desafio para quem ainda não experimentou: Atrevam-se a serem “felizes”, não se irão arrepender, porque o que se ganha nestes momentos são pérolas.

Swásthya!

... Até parece mentira, mas foi verdade!  

Tânia Loureiro. 01 de Abril 2006



instrutores de *Yôga*, interessando no entanto, não apenas a estes, mas a todos os praticantes que fossem ou quisessem vir a ser mães e pais. Os objectivos foram atingidos: tratou-se de uma especialização através da qual o instrutor de *Yôga* pode ministrar o *ashtānga sādhana* a crianças. Foram abordados temas desde o *SwáSthya* *Yôga* ao *Ashtānga Sādhana* adaptado à criança, passando pela sua influência benéfica nesta, a relação desta com a liberdade, a disciplina, e a sua vivência no *Yôga*, até às contra-indicações e a esquemas de aula para crianças já organizados.

No curso participaram monitores, pais e mães, outros que o pretendem vir a ser, e apenas interessados. Foi extremamente útil e interessante: relembrámos coisas base do *SwáSthya* *Yôga*, aprofundámos outras e, claro, a informação foi especificamente direccionada à prática para os mais pequenos e novos *yôgins*, com muitas dicas e sugestões práticas. Porque todos nós reconhecemos a importância e impacto que o *Yôga* tem nas nossas vidas, porque temos consciência das nossas dificuldades – boa parte devidas ao sedentarismo, hábitos alimentares menos correctos e outros, antes da descoberta e introdução do *Yôga* no nosso dia-a-dia - porque o tempo é precioso, damos ainda mais valor à oportunidade de vivenciar o *Yôga* logo desde muito cedo. Adquirindo desde logo hábitos saudáveis, potenciando e vivenciando experiências que a nossa cultura por si só não oferece.

O curso foi ministrado de forma muito clara, apelativa, deixando uma sementinha que esperamos venha a dar muitos frutos no futuro. Tivemos ainda a oportunidade de experimentar uma prática ministrada a crianças: no meio da floresta, se nos esticássemos bem e rodássemos a cabeça, poderíamos avistar o sol, lá em cima espreitando por entre os braços do velho carvalho...

O regresso a histórias e tempos longínquos... Uma verdadeira delícia!!!

Aguardamos ansiosos o próximo curso.

SwáSthya. **Anabela Silva**

SWÁSTHYA YÔGA MINISTRADO A CRIANÇAS

No passado dia 11 de Março, entre as 14h e as 18h, realizou-se no *Ashram* Pashupati o curso "*SwáSthya* *Yôga* ministrado a crianças", orientado pelo professor João Camacho. Participaram no curso 7 pessoas, todos eles praticantes de *SwáSthya* *Yôga*. Os comentários dos participantes mostraram que o curso foi interessante e do agrado de todos.

A primeira parte deste curso, onde se falou das origens do *SwáSthya* *Yôga*, foi também importante, dado que este curso mostra como ministrar *SwáSthya* *Yôga* a crianças, não sendo de maneira nenhuma uma forma simplificada de *SwáSthya* *Yôga* para crianças. O *Yôga* é o *SwáSthya*, a metodologia de ensino é que é adequada àquela faixa etária. Além disso, penso que esta metodologia pode ser utilizada não só para ensinar *SwáSthya* *Yôga*, mas também outros assuntos a crianças. Como mãe e portanto também educadora reconheci igualmente algumas orientações que eu tenho com a educação do meu filho.

Como praticante de *SwáSthya* *Yôga* este curso serviu para recordar e ampliar os meus conhecimentos sobre este assunto. Acresce ainda que os apontamentos teóricos que serviram de base a este curso são também um precioso instrumento de trabalho para aprofundar alguns conhecimentos sobre o *Yôga*. **Silvia Machado**.

CHAKRA SÁDHANA

A prática de *ashtānga sādhana*, ministrada por João Camacho, *Yôgachárya*, decorreu dia 26 de Março último, entre as 14h e as 18h, no *Ashram* Pashupati. Foi uma prática intensa orientada para o corpo subtil, o despertar da *Kundaliní* e o estimular dos *chakra*. Esta prática veio também no seguimento do desabrochar da Primavera e de todo o seu simbolismo e contexto: foi igualmente uma forma de dar as boas-vindas ao sol e à Primavera.

Toda a prática foi estruturada de forma a despertar *Kundaliní*: *mudrá*, *pújá*, *mantra*, *pránayama*, *Kriyá*,

ásana, *yôganidrá* e *sámyama*. Todas as 'ferramentas' que já conhecíamos, mas seleccionadas e conciliadas de forma específica afim de atingir o objectivo proposto. Ao fim de poucos minutos do início da prática os seus efeitos já se faziam sentir.

Foi extremamente interessante, não apenas pelos efeitos que provocaram nos participantes, mas pelos ensinamentos aquando da prática, que foi intensa e pelo prazer de praticar *SwáSthya* *Yôga*, a mais em boa companhia.

Mais um pequeno passo na senda do *SwáSthya* Yôga.

Certamente uma prática a repetir e aprofundar!
SwáSthya

Petra e Anabela Silva

Chakra Sádhana

No passado dia 25 de Março realizou-se uma prática de *Chakra Sádhana* no *Ashram Pashupati*, na Baixa da Banheira, ministrada pelo professor João Camacho. Fomos cerca de 15 participantes. A prática iniciou-se pela 14:30 e durou até às 18:30. Foram aproximadamente 4 horas de uma prática bastante intensiva de *Ády Ashtánga Sádhana* orientada em cada um dos seus *anga* para o despertar de *Kundaliní*, através do trabalho sobre os 7 principais *chakra* que são, de baixo para cima: *Múládhára*, *Swaddhisthana*, *Manipura*, *Anáhata*, *Ágña*, *Vishuddha* e *Sahásrara*. Pudemos aprender alguns *pránáyáma* específicos que funcionam como verdadeiros foles que atijam o fogo da serpente ígnea que jaz

adormecida no *Múládhára Chakra*. Fizemos alguns *ásana* também orientados para o trabalho específico sobre *chakras* e *Kundaliní*. Tivemos a oportunidade única de poder praticar exercícios bastante completos que se basearam em juntar determinados *ásana* com *pránáyama* e ainda ao mesmo tempo *mantra* na sua vertente *japa* vocalizando os *bíja* de cada *chakra*, que de baixo para cima são: *Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Ôm*. Foi extraordinário ver o poder desta combinação e como tudo se interliga para trabalhar cada *chakra*. Atendendo à definição de Yôga da nossa escola que afirma "Yôga é toda a metodologia, estritamente prática, que conduza ao *samádhi*", e sabendo nós que só é possível *samádhi* despertando *Kundaliní*, que vai ascender deste o *Múládhára Chakra* até ao lótus das mil pétalas, este *chakra sádhana* foi sem dúvida revelador de um conjunto de ferramentas bastante úteis para alcançar o objectivo da prática de Yôga, o *samádhi*. **Júlio Silva**

- ÁSANA.

REUNIÃO DO DEP. ÁSANA - ASHRAM PASHUPATI BAIXA DA BANHEIRA

Todas as reuniões que possam ser feitas são sempre deveras importantes devido ao facto de podermos sempre aprender mais um pouco e colocar algumas questões também.

A prática de *SwáSthya* Yôga nesse aspecto, na minha opinião, é muito mais enriquecedora que qualquer outra prática desportiva ou de cariz espiritual, como quem não conhece a filosofia que praticamos muitas vezes afirma e compara. É enriquecedor porque

nos desafia todos os dias, queiramos nós aceitar esse desafio, de corpo e mente.

Fornece-nos combustível mental e físico porque não nos deixa indiferentes, transforma-nos, obriga-nos a pensar no que temos de mudar dentro de nós próprios e querer, de alguma forma, transformar o mundo, porque nele vivemos e nele vivem os que amamos.

Abordando em concreto a nossa reunião, a mesma foi

bastante importante, porque falámos sobre os *mantra* que vamos realizar bem como as coreografias individual e colectiva. Assumimos a responsabilidade de treinarmos de forma intensiva tanto um quanto outra, por forma a conseguirmos apresentar publicamente o nosso trabalho.

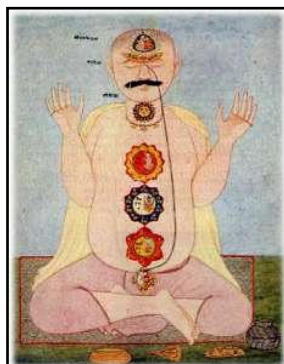
Dulce Singens

REFLEXÕES...

Por vezes, vemo-nos obrigados a reflectir e a esclarecer alguns aspectos, por resposta a alguns dos nossos discípulos. Neste secção, tendo o cuidado de omitir nomes, incluiremos alguns textos que foram resposta a algumas dúvidas apresentadas por algum discípulo. Abordarão sempre temas que poderão ser do interesse geral.

ACERCA DA ROLÍSTICA

O problema é que muitas vezes essas



peças fazem rolística em instrutores de Yôga, os tudo. Antes de *Shri DeRose* professores, tanto no iniciar a formação de Brasil como em Portugal

surgiam de geração espontânea. Por vezes alguém lia um livro de *Yôga*, fazia uma ou duas "posturas", a dor ciática desaparecia e aí tínhamos um professor de *Yôga*. Bem-intencionado. Ele só queria que os outros se sentissem tão bem como ele se sentia. E tivemos o período da *yôgaterapia*: sofre de asma, de ciática, de chanfradisse, de males espirituais, etc... Qual era a base da formação desses "instrutores" de geração instantânea? O que poderiam eles dizer acerca do método que professavam? Nada. Não sabiam. Só sabiam que uma posição era boa para a hipertensão, outra era boa para a dor ciática e outra fazia desaparecer as dores de cabeça. E como estava na moda, na década de 60 do séc. XX, ensinavam *Hatha Yôga*, ou como a apelidavam, *ata iôga*. E este era o primeiro degrau da evolução, que deveria ser praticado durante muitos anos seguidos. E só para alguns é que se seguia o *Rája Yôga*. O primeiro era o *Yôga* físico e o segundo era o *Yôga* mental. E este último era muito evoluído... felizes aqueles que chegam ao nível do *Rája Yôga*, segundo diziam. Era assim que apresentavam as coisas. Se tu os questionasses acerca dos fundamentos não sabiam: "mestre, se o *Rája Yôga* é o *Yôga*

mental, não tem *ásana*? Se o *hatha Yôga* é o *Yôga* físico, não tendo meditação, logo não alcançando o *samádhi*, será *Yôga*?"; "mestre se o *hatha Yôga* é um *Yôga* tântrico, na origem, porque temos nós uma atitude comportamental *brahmachárya*, negando a sexualidade, olhando para ela como um sinal da devassidão dos tempos, nos vestimos de preto, tapamos todo o corpo e temos como principal objectivo sermos castos e transmutar a energia sexual em *ojas*, energia espiritual?"; "mestre, se sem *kundaliní* não há *samádhi*, como ensina o grande Shivánada, se sem *samádhi* não há *Yôga*, se a sexualidade atija a *kundaliní*, porque temos nós medo da sexualidade?" e um sem fim de outras perguntas, o "mestre", aquele instrutor que leu uns livros, não saberia responder. Colhia uma informação neste livro, outra informação no outro livro - misturava tudo em salada russa - a rolística - e servia o manjar aos incautos que os procuravam.

Como hoje já há mais formação e mais informação, quando objectamos aos praticantes de *Hatha Yôga*, que esta linhagem não é *Yôga*, pois, como sabes, *Yôga* é toda a metodologia, estritamente prática, que conduza ao *samádhi* e *Hatha Yôga* é *yama*, *niyama*, *ásana* e *pránáyáma*, não tem *samádhi*, logo não é *Yôga*,

respondem-nos: "Mas nós também fazemos *prathyáhára*, *dháрана*, *dhyána* e *samádhi*." Pois, eventualmente até farão, hoje em dia, na atitude de salada russa, mas estes últimos 4 *anga* já não são *Hatha Yôga*, são *Rája Yôga*. Ou seja, hoje fazem rolística.

Assim, se uns "instrutores" estimulam a energia de uma maneira, outros de outras, resultará mais da desinformação do que da proposta do *reiki*. Agora, façam lá como fizerem, há, claro, choque de egrégora entre a prática de *SwáSthya Yôga* e o *reiki*.

Estou até a lembrar-me de uma situação engraçada. Quando eu dava aulas na sede da Uni-*Yôga*, nos tempos em que não tinha ainda havido a cisão e estávamos todos sob a tutela de *Shri* DeRose, mesmo o *****, apareceu um dia uma senhora, vinda do Algarve, que se apresentou dizendo ser muito conhecida ali, na Uni-*Yôga* em Lisboa. Admito que sim, que pudesse ser, não obstante eu nunca ter ouvido falar dela. Bem vistas as coisas o novato era eu. Explicou-me que tinha iniciado o curso de formação de instrutores de *Yôga*, muito tempo antes, mas não o tinha concluído. Embora, posteriormente, segundo o afirmou, tivesse feito um ou outro curso com *Shri* DeRose. Mas ainda assim, juntou um grupo de amigas

e conhecidas dela, lá na terra, e ensinava-lhes a "Suáxtia iôga". E as amigas até gostavam. Mas quando chegavam ao "relaxo" saíam da sala a fugir. Ela, a minha interlocutora, ainda ia atrás delas, e dizia-lhes: "mas venham cá, venham fazer o "relaxo" que é muito bom." Mas elas não vinham. Era o único problema que ela tinha nas aulas. De resto corria tudo muito bem e toda a gente gostava muito das aulas. Estás a ver, um professor de *reiki*, no Algarve a tentar perceber as características do *SwáSthya Yôga*, pelo testemunho dos praticantes. Ficava a saber que não se entendiam quanto ao nome da arte. Por outro lado, uns faziam uma aula completa, do princípio até ao fim, que incluía *yôganidrá*. Outros faziam uma aula, em que fugiam antes do fim, para evitarem fazer o "relaxo". Quanto ao tal de *yôganidrá*, uns estariam certos de que isso não fazia parte, nunca a professora deles lhes tinha falado de tal coisa. E meditação? Para uns finalizava era a última técnica da aula, para os do "relaxo", o que é isso?

ACERCA DO PADRÃO E DO MÉTODO

Enquanto aguardo a tua resposta vou perorar

um pouco sobre estas coisas.

Há padrões. Padrões por vezes universais, por vezes milenares, por vezes cósmicos. Padrões que se manifestam na natureza, nos homens, nos astros. Esses padrões são percebidos pelos sábios e foram-no muitos milénios atrás. E os sábios tiveram consciência de que esses padrões podiam transformar-nos desde que soubéssemos usar a energia que emitem ou que estimulam em nós. E um desses padrões cósmicos é o do Solstício de verão. E tem sido sempre assinalado, recebendo nomes de acordo com a tradição em que te insiras. Assim, pode ser Elicus, Rá, Apolo, Lug, S. João e, mais recentemente, dia do Yôga, dia mundial do Yôga, etc... São alguns dos nomes com que esse padrão tem sido assinalado. Esse padrão é assinalado, de acordo com a arqueoastronomia, desde os tempos do paleolítico. O que os homens, ou os grupos, ou as organizações não podem fazer é apropriar-se do padrão e dizerem "o padrão é meu". "É o meu padrão", "é o meu dia", "é o meu Solstício e para além de mim não há

nada". "Para além de mim não há padrão". "Para além de mim não há energia, Solstício, transformação, poder." E o que o *** faz é isto. Não só usa e assinala o padrão energético, como também pretende apresentá-lo como se fosse dele. "Oh! brilho entre o brilho, sapiência entre a sapiência, intuição entre a intuição, o *** «descobriu» o ***". Não é verdade. Por outro lado, e é por isso que finge ter feito tal descoberta, todas estas práticas, porque coincidentes com o padrão energético cósmico, têm tendência, por ressonância e por simpatia, a estimularem muito mais a nossa energia. E tu bem sabes o que *** faz com isso. Suga-a, em proveito próprio. Tu próprio, para além do que eu já sabia me deste exemplos disso. E é disto que queres aproveitar o *marketing*? Eu sei que, por vezes, te dou exemplos que não gostas por serem fortes, mas deves lembrar-te do conceito de egrégora, e nessa medida, ou estás com a escola ***, ou não estás.

Quanto ao sugar de energia, não sei se terei comentado contigo, um dos aspectos das aulas dos "iluminados" da ***. Fui um dos felizardos, um dos "escolhidos" para frequentar tais práticas de Yôga

avanzado, já lá vão uns quantos anos. Nessas aulas os "iluminados" da ***, depois de se tornarem "mestres das meditações", cada um deles mais depressa do que o outro, comentavam as suas experiências. E todos eles despertavam a *kundaliní*, assim como quem bebe um copo de água. Todos eles tinham experiências energéticas muito mais intensas do que os outros que também já as tinha descrito. E falavam disso, como quem fala do último jogo de futebol. O que é certo é que havia, um ou dois casos que terão tido mesmo alguma experiência. E estes falavam da sensação do elevador, do sobe e desce. A *kundaliní* subia e depois descia e eles tinham que andar outra vez a praticar, *pránáyáma*, meditação, *mantra*, e outras coisas mais, para a fazerem subir de novo e terem mais uma experienciuzita.

Pois é. A experiência do sobe-e-desce, não é da nossa escola. Esta experiência é das escolas, por vezes de *Hatha* Yôga, que usam técnicas como o *maha vêda* para despertarem a *kundaliní*. E fazem-no do mesmo modo que Alexandre Magno desatou o nó górdio, cortou-o, destruiu-o. Rebentam os *granthis*. Não os abrem. Um

granthis que se abriu serve como as válvulas sanguíneas nos vasos das nossas pernas - deixam o sangue passar para cima. Quando este quer retornar, aquelas fecham-se. Há varizes, quando as válvulas cedem, rompem e o sangue vem para cima e vai para baixo, ficando aí acumulado. Assim *granthis* abertos deixam a energia de *kundaliní* passar além do *anahata chakra*, mas não a deixam descer mais que este ponto. Em seguida há que a levar até ao *agña chakra*. E desde que aí chegue já não desce. Só temos que a fazer chegar um pouquinho acima. Experiências do sobe-e-desce, indiciam o romper dos *granthis*. E mais grave ainda é se romperam o *granthis* do *muladhara chakra*. Esse *granthis* encontra-se nesse local para não se perder a energia. Quando tínhamos cauda encontrava-se aí para a energia não se perder na cauda. Mas agora perde-se, esvai-se. É como se tivéssemos uma artéria aberta. Estão a dar-nos uma transfusão de sangue mas não estacam a hemorragia. Estes a quem isto acontece têm tendência a serem vampiros energéticos.

