

novembro 2021



ISHVARA PRANIDHANA

por Pavitra

Ishvara Pranidhana é um dos princípios de *Niyama* e é parte integrante das práticas de Yoga.

O espírito fundamental e a prática meditativa de *Ishvara Pranidhana* consiste em desligar a mente das ocupações mundanas e do pequeno "eu" e fundi-la no Macrocosmo.

Existem diferentes interpretações do termo "Ishvara", em diferentes abordagens filosóficas. Uma interpretação é "o controlador do universo". Segundo Shrii Shrii Anandamurti, embora existam várias subtilezas filosóficas, em termos práticos é útil interpretar *Ishvara* como *Saguna Brahma*.

De uma forma resumida, a perspectiva é que o tecido do universo é composto por Consciência pura (*Purusa*) que é modificada ou qualificada por uma força criativa universal (*Prakriti*). Esta consciência qualificada é chamada *Saguna Brahma*, e a Consciência no seu estado puro, não qualificado, é chamada *Nirguna Brahma*. E *Ishvara* é o núcleo que controla todo o universo.

Nos *Yoga Sutras* Patanjali escreveu:

"Klesha-karma-vipákáshae raparámrstáh Puruśavishéśa Ishvarah"

Ou seja, *Ishvara* é uma consciência ou alma especial (*Puruśavishéśa*), livre de todas as aflições (*Klesha*), das ações e dos seus frutos (*karma-vipákáshae*).

Pranidhana significa compreender claramente ou adotar algo como abrigo.

"Assim *Ishvara Pranidhana* significa estabelecer-se na ideação Cósmica e aceitar a realização de *Ishvara* como o objetivo da vida. E *Ishvara Pranidhana* é também o processo prático meditativo para levar a mente individual a esse estado."

Patanjali escreveu também nos *Yoga Sutras*:

"Samádhi-siddhih-Ishvara-pranidhánát"

ISHVARA PRANIDHANA cont.

Ou seja, a perfeição no estado de *samadhi* (*samádhi-siddhih*) é atingida através de *Ishvara Pranidhana*. *Samadhi* é o passo final no processo do Yoga tal como descrito por Patanjali. De acordo com ele é atingido com a total entrega a *Ishvara*, esse estado de consciência livre de todas as limitações.

Ishvara Pranidhana é em essência baseado em *bháva*, ou ideação, ou seja, em vibrar a mente individual com a vibração Universal, conseqüentemente acelerando o seu movimento em direção ao estado supremo. Neste processo a meditação desempenha um papel fundamental. O contacto com essa entidade mais subtil não é feito tocando tambores nem com rituais, mas sim com esforço interno.

“ A ideia de entrega total expressa em *Ishvara Pranidhana* é uma ideia central na prática de *sadhana* (meditação), onde aparece como o caminho para transcendência das limitações do ego e ligação do praticante ao seu verdadeiro potencial. ”

Esta entrega total é extremamente difícil de realizar. Até o conceito em si levanta obstáculos na cultura ocidental, que se foca na afirmação da individualidade e no culto da concretização material. Estes valores enquadram a escolha de desafios do indivíduo e a avaliação do seu sucesso na vida numa perspectiva superficial e imediatista. Neste contexto a transcendência do ego e o estabelecimento em algo além dos sentidos parecem demasiado subjetivos e totalmente desalinhados com os valores do dia a dia.

Mas o espírito de *Ishvara Pranidhana* é corajosamente transcender as limitações e estabelecer o fluxo individual no fluxo universal, e ter presente essa ideação no prazer e na dor, na prosperidade e na adversidade. Neste sentido a pessoa deve pensar que o seu pequeno "eu" é o instrumento dessa força universal, e não o operador do instrumento, em todos os afazeres da vida. Assim a prática de *Ishvara Pranidhana* continua em cada momento do dia a dia.

Para meditar em *Ishvara* é necessário desligar a mente das propensões mundanas. Primeiro é necessário retirar a mente do sentimento de "eu" limitado, e concentrá-la. Essa mente focada deve ser então dirigida para o Macrocosmo.

Quando o fluxo psíquico do aspirante espiritual acelera nesta *sadhana* de *Ishvara Pranidhana* a força individual move-se em direção à fonte de bem-aventurança e a mente é vibrada com sentimentos cósmicos. Nesta fase qualidades elevadas encontram pela primeira vez expressão no sistema nervoso e glandular. Isto pode dar origem à manifestação de sintomas subtis no corpo e mente, sendo alguns dos mais frequentes tremores, suores, lágrimas, alterações da respiração e certos sons e movimentos involuntários.

ISHVARA PRANIDHANA cont.

A probabilidade do aparecimento destes sinais é baixa quando a prática é superficial, mas é relativamente natural na prática mais profunda. Estas expressões estão associadas com prazer e não com dor de nenhum tipo. Assim não é necessário preocupação quando algum praticante expressa estes sinais.

“ Esta prática acelera a expressão dos *samskaras*, as reações às ações anteriores (*karma*). Cada ser humano tem inúmeros condicionamentos provenientes do seu percurso pessoal, de ações que realizou anteriormente e de impressões que ficaram registadas na sua mente devido às circunstâncias em que viveu. Ao praticar *Ishvara Pranidhana* esta carga karmica individual liberta-se mais rapidamente, facilitando o desenvolvimento do indivíduo no processo de expansão de consciência. ”

Este processo de expansão requer por um lado uma estrutura física subtil, e por outro uma mente equilibrada. Assim a prática de *Ishvara Pranidhana* é auxiliada pelos restantes princípios de *yama* e *niyama*, porque é extremamente difícil elevar a mente quando a conduta não é adequada. E é também auxiliada pelas diferentes práticas de yoga como por exemplo uma alimentação selecionada e posturas de yoga, que vão ajudar a fortalecer o sistema nervoso, equilibrar o sistema endócrino e regular a energia vital.

A *sadhana* (prática) de *Ishvara Pranidhana* pode ser feita individualmente, e também pode ser feita coletivamente. Nesse caso a força coletiva resultante ajuda os praticantes a avançar, através de qualquer obstáculo, grande ou pequeno. Uma vez que o início da prática espiritual é frequentemente bastante difícil devido a hábitos internos ou oposição externa, a prática coletiva de *Ishvara Pranidhana* é particularmente útil para quem está a iniciar.

Baseado nos ensinamentos de Shrii Shrii Anandamurti.

Referências:

Shrii Shrii Anandamurti, “Um Guia para a Conduta Humana”
Patainjali, “Yoga Sutras”

Pavitra
Ananda Marga

Na presente edição apresentamos a professora Amália Rosa que nos conta sobre o seu projeto "YogaMondo" e que disponibiliza uma aula de yoga em vídeo à qual poderá aceder durante este e o próximo mês. Fazemos um balanço dos eventos ocorridos no mês anterior e apresentamos os principais eventos que irão ocorrer ao longo do mês.

VAMOS CONHECER...

YOGAMONDO E A PROFESSORA AMÁLIA ROSA

"YogaMundo, é o projecto criado e co-fundado por Amália Rosa, que se dedica à prática e ensino de Yoga e actividades afins para o desenvolvimento humano.

Viu a luz do dia durante a pandemia, mas na realidade já tinha germinado muito antes disso.

O seu pequeno embrião existia na mente e espírito da Amália, mas também nas mãos e coração da Teresa Melo e acabou sendo regado pela Maria Rosa, para assim crescer.

As 3 em conjunto somos a força resiliente, do espírito inovador e da alma amorosa que deriva de YogaMundo e que recebe tanto de quem nos acompanha.

Na sua essência, existem as raízes profundas do Yoga que partilhamos, mas tal como o yoga em si mesmo, YogaMundo não se cristaliza um só ponto, indo beber inspiração nas mais variadas artes, influências, correntes e Professores, tal como também não se fixa num lugar apenas, chegando a vários locais e pessoas com práticas diversificadas.

Temos estúdio no Seixal, partilhamos aulas presenciais no Centro de Lisboa e chegamos online a qualquer lugar!

Promovemos eventos variados, editamos publicações em diversos formatos e fazemos acompanhamento ("mentoring"), mas o que mais nos satisfaz é mesmo compartilhar uma vida aberta, feliz e em presença!"

YogaMundo, aqui e aí, agora!
Juntos.
Venham conhecer-nos!



Amália Rosa

Formação

- Prof. Yoga Adultos
- Certificação Federação Portuguesa Yoga/Faculdade Motricidade Humana (Protocolo I.P.D.J.);
- Estágio integrado com Professora Isabel Cristina Lima;
- Prof. yoga em aulas particulares e para necessidade especiais (pré e pós natal, Infância e condicionamentos físicos);
- Certificação Escola IndivYoga (Yoga Alliance, Suíça);
- Curso de Meditação níveis I e II, com Paulo Borges (Círculo Entre-Ser, Portugal);
- Curso "Fundamentals in therapeutic Wisdom of yoga", com Dough Keller (Yoga Campus, U.K.);
- Curso de Escrita Criativa (ECI, Portugal);
- Curso Suporte Básico de Vida (INEM);
- Tutorização não oficial com Professora Ruth Huber.

VAMOS CONHECER...

YOGAMONDO E A PROFESSORA AMÁLIA ROSA

Informações



Aulas

Seixal

R. Pêro Fernandes, 1, R/c 2840-395

Lisboa

IDEAspace, Av. Defensores de Chaves, 4, 1100

Online

Zoom - Sala 108, Acesso reservado



yogamondos



yogamondoliveclasses@gmail.com



928 108 772



Participação em Workshops / Retiros

- Seminários de Yoga na tradição de Sri Satchidananda Yogui de Madras, com Yogui Walter Ruta (Itália);
- Workshops e Retiros com Prof. Clotilde Ferreira, na tradição de Kripalu Yoga, (Portugal);
- Retiros com Prof. Tomás Zorzo, nas tradições de Mestres contemporâneos de Hatha Yoga, (Espanha);
- Yoga Sutra e Vedanta, com Glória Arieira (Brasil)
- Workshop “Yoga of Relationship”, com Gary Kraftshaw, (Yoga Campus, U.K);

Organização, divulgação e Promoção Eventos

Participação com aula/workshop/ palestras

- Festival Zen e Festival de Yoga;
- Wanderlust 108, Lisboa;
- Colaboração com Câmaras Municipais de Seixal, Lisboa, Castro Verde, com Gê-Questa Ass. Ambientalista, (Açores), Feira Alternativa de Lisboa e empresas Decathlon e Remax Forever;
- Organização de Retiros na Natureza, e desenvolvimento aulas temáticas diversas;
- Eventos modulares sequenciais:
- “Brunch e Yoga”, com Filipa Severo para consciência holística alimentar;
- “Yoga e Coach Points Of You”, com Isabel Bolsa, para desenvolvimento pessoal.
- “Série chackra”, auto-descoberta em 7 módulos, teoria e prática.

- Atividades de “mentoring” e aconselhamento em Yoga; publicações diversas.
- Co-Criação de YogaMundo, marca registada e empresa de divulgação e promoção do Yoga e atividades afins.

PRÁTICA DO MÊS...

por *Amália Rosa*

AULA DE YOGA GRAVADA...

...a partir do Estúdio YogaMundo do Seixal

"Todos são convidados a fazer esta sequência básica com movimento sempre guiado pela respiração e percebendo como nos sentimos quando o foco é esse.

O acesso não permite download, mas permite entradas ilimitadas, não apenas durante o presente mês de novembro, mas durante mais um mês de "bónus".

Bem-vindos à nossa sala 108, no zoom, um espaço onde tanto acontece!"

Amália Rosa



Senha de acesso: urOjIPK&

NO MÊS ANTERIOR...

XI JORNADA DE YOGA

Combinando o melhor de dois mundos, a XI Jornada de Yoga voltou ao formato presencial, no Museu de Oriente, mantendo, no entanto, a vertente online para os que não puderam deslocar-se a Lisboa.

Sob o tema "Yoga - Equilíbrio na Adversidade", foram vários os palestrantes que expuseram as suas ideias sobre o papel que esta prática milenar pode ter em tempos mais difíceis e desafiantes, na preservação de uma certa estabilidade que permita a constância do nosso centro.

Após a abertura dos trabalhos, pelos órgãos sociais da FPY, seguiu-se uma prática orientada por Catherine Laugée, membro da equipa de Comunicação da UEY e delegada nesta organização em representação da Fédération Inter-enseignements de Hatha Yoga (FIDHY). Esta prática de Hatha Yoga foi subordinada ao tema "Assimetria/simetria - Recuperando o equilíbrio, desfrutando da harmonia".

Seguiu-se uma palestra com a Dra. Sara Ponte, diretamente de Ponta Delgada. Especialista em medicina geral e familiar, mas também professora de Yoga, a Dra. Sara Ponte teve oportunidade de apresentar o estudo experimental, que levou a cabo no Centro de Saúde de Ponta Delgada, sobre o uso do ioga como terapia de uma medicina integrativa. O estudo deu origem a uma curta-metragem que foi selecionada para o International Short Films & Arts Festival na Índia ([Consulte aqui](#)).

Os resultados promissores deste 1º estudo, impulsionaram a jovem médica em vários outros projetos, sempre dentro desta temática, e que apresentou a todos os presentes.

A Jornada de Yoga foi também palco para a apresentação de um dos projetos em curso da FPY, "Como está o Yoga em Portugal", que se encontra, atualmente, na fase de recolha de dados através de inquérito aos praticantes e professores de Yoga. A equipa de trabalho, juntamente com os vários parceiros do projeto, apresentou o desenvolvimento do trabalho nestes últimos meses e o que se seguirá nos próximos.



NO MÊS ANTERIOR...

XI JORNADA DE YOGA

Depois da pausa para almoço, foi a Dra. Rosa Basto, presença assídua nos nossos televisores, a apresentar o seu método de combate a um dos flagelos dos nossos tempos, a ansiedade.

"Comece a Viver Agora", foi a designação desta palestra e que é, também, o título do seu livro.

A atenção na respiração foi uma das técnicas mencionadas na palestra e que seria aprofundada, logo de seguida na sessão de "Pranayama - O sopro Consciente" dirigida por Atul Mulji. Esta foi uma sessão aberta a praticantes e não praticantes, onde se procurou que a respiração consciente estabelecesse a ligação corpo/mente, uma vez que, nas palavras de Atul Mulji, o sopro é o elo que os une.

Finalmente, para encerrar esta XI Jornada, os participantes puderam usufruir de uma sessão de Mantra Yoga, dinamizada pela Associação Internacional para a Consciência de Krishna (ISKON). Após uma explicação do mantra que iria ser entoado, os presentes juntaram-se as suas vozes no cântico do do Maha Mantra Hare Krishna, acompanhado por diversos instrumentos e com várias melodias e ritmos. A ligação que desde logo se estabeleceu entre o público e a ISKON, permitiu um momento de boa disposição e mesmo alguma dança.

No final da sessão houve ainda lugar à entrega dos títulos honoríficos por parte da FPY às várias personalidades cujo contributo permitiu à Federação Portuguesa de Yoga manter o seu papel na promoção do Yoga e filosofias afins.

Ficou o calor de um dia repleto de interessantes palestras, práticas enriquecedoras, com a benesse de o podermos ter feito presencialmente nas instalações do Museu do Oriente, a quem agradecemos a disponibilidade para voltar a acolher as jornadas de Yoga da FPY. O complemento do online permitiu que a sala pudesse transcender os seus limites físicos, para uma audiência mais vasta e cuja presença foi possível sentir em todos os momentos.



NO MÊS ANTERIOR...

CERIMÓNIA DE INÍCIO DE ANO LETIVO

Inserida no fim-de-semana de início de ano letivo do Curso de Professores de Yoga (CPY) e Curso de Instrutores de Yoga (CIY), ocorreu uma cerimónia informal em regime presencial e online, que permitiu não só acolher os recém chegados alunos, bem como dar a conhecer a dinâmica dos cursos. Foi neste sentido que os alunos que concluíram os cursos no ano letivo anterior tiveram a oportunidade de apresentar o seu trabalho final aos alunos dos diversos anos e à direção da FPY. Num ambiente de comunhão entre todos os alunos foram partilhadas experiências, ideias, reflexões, percursos e expectativas, estando assim reunidos todos os ingredientes para mais um ano letivo repleto de experiências, aprendizagens e partilhas.



WORKSHOP: S. JOÃO DA CRUZ E PATAÑJALI

Um outro olhar, uma outra leitura

Ocorreu no último fim-de-semana do mês um *workshop* dinamizado pela professora Ana Oliveira no qual a mística foi o fio condutor para uma reflexão estruturada. Partindo de dois místicos tão distintos - S. João da Cruz e Patañjali - foi possível estabelecer paralelismos e divergências das suas visões, alargando progressivamente a reflexão às culturas cristã e hindu, bem como à dicotomia Oriente/Ocidente. O *workshop* terminou com uma breve meditação guiada relacionada com a temática abordada, seguida de um momento de partilha entre a professora Ana Oliveira e os participantes, que não hesitaram em congratular a professora e a FPY pela iniciativa, tendo ainda ficado em cima da mesa um próximo *workshop*.

WORKSHOP
SÃO JOÃO DA CRUZ E PATAÑJALI
UM OUTRO OLHAR UMA OUTRA LEITURA
 Ana Oliveira
30 Outubro 2021
16h às 18h30
 Presencial (sede da FPY, Santarém) e online

INSCRIÇÃO: <https://forms.gle/pjFAJdzjHM5muEb36>
 Informações: federacaoportuguesayoga@gmail.com

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA



DESTAQUES DO MÊS

14
novembro

PRÁTICA DE YOGA com Maria João Carneiro

No dia 14 de novembro de 2021, das 9h às 10:30h, irá realizar-se uma prática de Yoga, reservada a sócios da FPY, dinamizada pela professora Maria João Carneiro. Inscrições disponíveis até 11 de novembro.



5000 YEARS OF YOGA | 50 YEARS OF EUY
5000 ANS DE YOGA | 50 ANS DE L'UEY

November | Novembre 2021
Online | En ligne

EVENTS BY THE FEDERATIONS MEMBERS | ÉVÉNEMENTS PAR LES FÉDÉRATIONS MEMBRES

5000 ANOS DE YOGA, 50 ANOS DA UEY

As celebrações do 50º aniversário da União Europeia de Yoga prosseguem e a programação prevista para o mês de novembro conta com a participação da professora Magali Stobbaerts.

5000 anos de Yoga, 50 anos da UEY

Junte-se a nós nesta celebração do Yoga!

INSCRIÇÕES

