

Julho de 2023

CICLO DE DHANURASANA I

Postura do arco com um pé e com a corda

Se cada *kriya* tem o seu porquê, este não deve ser confundido com o fim. Se cada *kriya* é já uma sequência bem concebida, é necessário utilizá-la dentro de uma prática mais ampla. As *kriya* são equivalentes a puxar a corda do arco, mas, uma vez puxada a corda, a flecha deve ser atirada. As *kriya* podem ser inseridas numa sessão que já começou ou podem ser o início dela.

É essencial, cada vez que se utiliza uma, que dure o suficiente dentro de uma sessão, ou seja, continuá-la até que tenha transportado o praticante para outro plano de trabalho. Cruzar a fronteira do tédio ou da fadiga pode ser já uma ótima sugestão. Outro parâmetro irrefutável é insistir até acender o fogo da transformação.

1. Uma mão, um pé

Com a barriga no chão, segurando a corda com uma mão, agarrar o pé do mesmo lado da mão. Manter o braço livre bem esticado e levantado.



2. Uma mão, o outro pé

Usar o mesmo pé e mudar a mão que segura a corda. Manter o braço livre bem esticado e levantado.



3. Duas mãos, um pé

Agarrar cada ponta da corda com uma mão, manter os braços bem esticados e levantados.

4. Um pé na cabeça

Fletir a perna e aproximar o pé do topo da cabeça, encurtando progressivamente a corda. Repetir com a outra perna.

Como

Agarrando um pé com a corda, executar as quatro diferentes fases: mão do mesmo lado do pé; mão oposta; duas mãos, segurando uma ponta da corda com cada mão; duas mãos, encurtando a corda para trazer o pé a tocar a cabeça.

Nas primeiras duas fases, esticar e elevar ativamente o braço livre.

Nas primeiras três fases, tentar não fletir os cotovelos e manter os braços separados entre si à distância dos ombros, ou seja, manter os braços alinhados com os flancos.

Na última fase, tentar trazer o pé sobre a cabeça com os braços esticados; em seguida, encurtar progressivamente a corda, fletindo os cotovelos, para tentar agarrar o pé diretamente com as mãos.

Repetir agarrando o outro pé. Fazer mais repetições encurtando progressivamente a corda.

Retirado do livro "Oferece antes de fruir" de Walter Ruta

"Oferece antes de fruir" de Walter Ruta

Após duas edições, em italiano e francês, o mais recente livro de Walter Ruta está agora disponível em português, numa edição limitada.

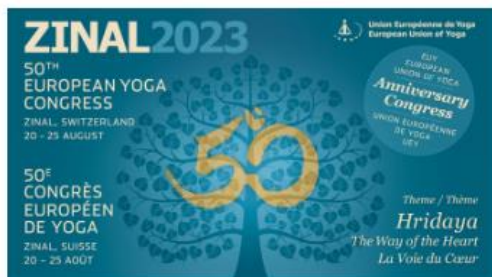
Trata-se de uma obra essencial a qualquer professor/instrutor de Yoga, pois aborda na sua essência os ensinamentos deixados ao Yogui WR pelo seu mestre, Sri Sri Sri Satchidananda, Yogui Silencioso de Madras, durante os longos anos que com ele privou e durante os quais abraçou, estudou e aperfeiçoou a prática e conhecimentos do Yoga.

Neste livro, as *Kriya* são focadas a outro nível. Página após página, o leitor é confrontado com o saber do mestre, que nos chega de forma simples e acessível pelas mãos do seu discípulo de longa data.

A vontade em saber mais cresce, o desejo de colocar em prática cada nova partilha ganha força e assim o livro progride, transmitindo ensinamentos únicos que, por via deste novo fôlego, se perpetuam no tempo e ganham nova vida, ao serem partilhados com as novas gerações de yogis e de yoguinis.

Poder ter a possibilidade de aceder a esta obra e aos seus incalculáveis conteúdos é como que uma chave que vai permitir abrir muitas portas para a prática de yoga, no geral, e das *kriya*, em particular. Trata-se de um manual que, certamente, irá trazer mais luz e entendimento sobre aquilo que, efectivamente, é o Yoga e que a todos convidará a uma equilibrada transformação interior.

DESTAQUES DO MÊS



ZINAL 2023

20 a 25 de agosto

50.º Congresso Europeu de Yoga pela União Europeia de Yoga



"YOGINI E YOGIN"

As corajosas, humildes e devotas pessoas tântricas, no caminho da transformação



15 a 17 de setembro

Seminário com Walter Ruta



CURSO DE PROFESSORES DE YOGA

Início em outubro

CURSO INSTRUTORES DE YOGA | FPY 2023


CURSO CERTIFICADO PELA DGERT

ESTE CURSO DE INSTRUTORES PERMITE EQUIPARAR A DOIS DOS QUATRO ANOS DO CURSO DE PROFESSORES DE YOGA DA FPY RECONHECIDO PELA UNIÃO EUROPEIA DE YOGA.

MÉTODOS CLÁSSICOS E CONTEMPORÂNEOS, COM BASE NOS TEXTOS CLÁSSICOS DA TRADIÇÃO YOGICA, O YOGA COMO VIA DE AUTOCONHECIMENTO NAS SUAS DIMENSÕES FÍSICA, MENTAL, PSICOLÓGICA E ESPIRITUAL.

1 ANO DE AULAS + 1 ANO DE ESTÁGIO (+ 10.000€)
OS CANDIDATOS DEVEM PRESENTAR UM PORTFOLIO DE PRÁTICA E ABRIR UM FOLHETO DE DOCUMENTOS NECESSÁRIOS.

INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES: federacaoportuguesayoga@gmail.com



CURSO DE INSTRUTORES DE YOGA

Início em outubro




FUNDAÇÃO ORIENTE
MUSEU DO ORIENTE

SEMINÁRIO
NĀDA-YOGA
A PRÁTICA DO SOM AO SERVIÇO DA CONSCIÊNCIA
com MALEK DAOUK




MALEK DAOUK
Professor e formador de Yoga e Ayurveda, é fundador do Institut de Yoga et d'Ayurveda (1979) e da escola Étude et Formation à l'Enseignement du Yoga (1982), na Suíça, o seu país de origem.

MUSEU DO ORIENTE
DATAS
Sexta, sábado e domingo | 20, 21 e 22 outubro 2023

HORAS
Sexta 16:30 às 20:00 | sábado 9:00 às 13:00/15:00 às 18:00 | domingo 9:30 às 12:30/14:00 às 16:00

NOTA
Seminário ministrado em francês com tradução em português

PREÇO
120€ público geral, 100€ sócios FPY

NĀDA-YOGA

A Prática do Som ao Serviço da Consciência

20 a 22 de outubro

Seminário com Malek Daouk