



Junho de 2024

## PRANAYAMA

### Y.S. II-49

*Tasmin satisvasa prasvasayoh gaticchedah pranayamah*

Isto [asana] tendo sido (realizado), (segue-se) *pranayama*, que é a cessação de inspiração e expiração. (I.K.Taimni)

### Y.S. II.50

*Bahya abhyantra stambha vrttih desa kala samkhyabhih paridrstah dirgha suksmah*

(Consta de) modificação externa, interna ou suprimida; é regulado por lugar, tempo e número

### Y.S. II.51

*Bahya abhyantra visaya aksepi caturthah*

O *pranayama* que vai além da esfera do interno e do externo é a quarta (variedade)

### Y.S. II.52

*Tatah ksiyate prakasa avaranam*

*A partir disso desaparece o que encobre a luz*

Estes são os *sutras* em que Patañjali define *pranayama* e como deve ser realizado. Sobre este tema, esclarece-nos o professor de *pranayama* do Curso de Professores de Yoga, Amândio Figueiredo:

## Prana

Nome genérico com que é classificada a "Energia Vital" na Índia. É o equivalente ao "Chi/Qi" na China, e ao "Ki" no Japão.

Todas as manifestações Universais são possíveis graças à "energia", que nos textos clássicos hindus, e ligados ao Yoga, são chamados os 24 *Tattvas*. O estudo e prática do *Prana*, no Ashtanga Yoga de Patañjali, é o IV estado:

## ***Pranayama***

Controle do *prana*, especialmente pela respiração, com diversos exercícios, de grau de dificuldade diferentes.

Só no que se refere à respiração, o *Prana* está dividido em 5 partes: *Apana*, *Samana*, *Vyana*, *Udhana* e *Prana*. Cada uma tem a sua própria corrente, que passa pelos canais chamados *Nadis*.

É um trabalho que requer muita atenção e cuidado, como está definido nos textos de *Hatha-Yoga*: «Hatha Yoga Pradipika», «Gheranda Samhita», entre outros.

Amândio Figueiredo

Ainda sobre este tema, uma referência importante será B.K.S. Iyengar que no III capítulo de "Light on Pranayama", começa logo por reconhecer a dificuldade de explicar tal conceito. "É tão difícil explicar o que é *Prana*, como explicar o que é Deus. *Prana* é a energia que permeia o Universo em todas as suas dimensões. É a energia física, mental, intelectual, sexual, espiritual e cósmica. Todas as energias vibrantes são *Prana*. (...) De acordo com as *Upanishads*, *Prana* é o princípio da vida e da consciência. (...) *Prana* é o sopro da vida de todos os seres no Universo. Nasce e vive através dele, e quando morrem o seu sopro individual dissolve-se no sopro cósmico. (...) *Prana* é usualmente traduzido como respiração, mas essa é somente uma das suas manifestações no corpo humano. Se a respiração cessar, também a vida o fará. Antigos sábios indianos sabiam que as funções do corpo humano se realizavam mediante cinco tipos de energia vital (*prana-vayus*)".

# ZINAL2024

## 51<sup>ST</sup> EUROPEAN YOGA CONGRESS

ZINAL, SWITZERLAND

18 – 23 AUGUST

*Theme*

# *Prana*

*The force of life*



Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga

*Prana* - Força de Vida é o tema da edição deste ano do Congresso Europeu de Yoga em Zinal. A 51ª edição deste certame que conta com a participação de 24 países, 16 professores e 64 masterclasses, volta a acontecer na última semana de agosto na pequena aldeia montanhosa situada no Vale de Anniviers na Suíça, e conta com dois convidados de honra: Swami Maitreyi Saraswati, que integra a equipa de professores da Academia de Yoga Satyananda na Europa, e Siddharta Krishna, especialista em filosofia védica e yoguica.

A representar a Federação Portuguesa de Yoga estará Atul Mulji, formador do Curso de Professores de Yoga na FPY. Atul Mulji, é Yogi Siromani certificado pela International Sivananda Yoga e pós graduado em *Pranayama* pela Kaivalyadham India. Em Zinal, irá apresentar o atelier: *Prana* - do grosseiro ao subtil, refinando a consciência. Propõe a utilização de diversas práticas de *prana* e *pranayama*, incluindo o som e os *mudras*, para aceder à mente mais subtil, uma vez que está tão intimamente ligada ao *prana*.

Para conhecer melhor Atul Mulji, fique atento à próxima edição da newsletter da UEY que conta com uma entrevista ao yogi português.

Todas as informações sobre o Congresso Europeu de Yoga em Zinal estão disponíveis [aqui](#).

O *Early Bird* termina no final do mês de junho e os participantes portugueses usufruem, ainda, de um desconto de 25%.



# EVENTOS E FORMAÇÕES

## Eventos



### FESTIVAL DE YOGA

17 a 22 de junho

[Informações e inscrições](#)

## Formações

**CURSO DE YOGA PARA CRIANÇAS**  
INSCRIÇÕES EM EARLY BIRD ATÉ 29 DE MAIO

**I PARTE - 29 & 30 JUNHO**  
- AGITANÇAS YOGA DE PATANJALI  
- NOÇÕES DE PEDAGOGIA E DIDÁTICA  
- ÉTICA DO INSTRUCTOR DE YOGA PARA CRIANÇAS  
- IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA PESSOAL DE YOGA  
- A PRÁTICA DE YOGA DESTINADA A GRUPOS DE DIFERENTES IDADES E NECESSIDADES  
- A PRÁTICA DE YOGA NA ESCOLA

**II PARTE - JULHO A NOVEMBRO**  
- AUTODESENVOLVIMENTO E PRÁTICA

**III PARTE - 23 & 24 NOVEMBRO**  
- APROFUNDAMENTO TEÓRICO E PRÁTICA

**VALOR DO CURSO**  
EARLY BIRD: 515€  
500,00€ APÓS 29 MAIO  
MÓDULOS DE PAGAMENTO DISPONÍVEIS

**FORMADORES:**  
AMBÁDEO FIGUEIREDO  
ANA PEREIRA  
JOANA DE OLIVEIRA  
MÁRIO MOREIRA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA  
UNIPOL - CAMERLOS

INSCRIÇÃO: federacaoportuguesayoga@gmail.com | Tel: 243 321 715  
SEDE DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA | CAMPO EMÍLIO INFANTE DA CÂMARA 2000-014 SANTARÉM

### CURSO DE YOGA PARA CRIANÇAS

Início em junho

[Informações e inscrições](#)



RECONHECIDO PELA UNIÃO EUROPEIA DE YOGA E CERTIFICADO PELA DGERT



## CURSO DE PROFESSORES DE YOGA

Início em outubro

[Informações e inscrições](#)



CURSO CERTIFICADO PELA DGERT



## CURSO DE INSTRUTORES DE YOGA

Início em outubro

[Informações e inscrições](#)



### Federação Portuguesa de Yoga

Campo Infante da Câmara (antigo jardim de infância), 2000-014, Santarém

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Cancelar subscrição](#)

