

JORIS MARENGO

YÔGA
ANTIGO
PARA
INICIANTEs

1ª EDIÇÃO – 2009

UniYoga®

FLORIANÓPOLIS – SC – BRASIL

Senhor Livreiro,

Sei o quanto o seu trabalho é importante e que essa é a sua especialidade. Por isso, gostaria de fazer um pedido fundamentado na minha especialidade: este livro não é sobre auto-ajuda, nem terapias e, muito menos, esoterismo. Não tem nada a ver com Educação Física nem com esportes. Como profissional da área, acredito que o tema Yôga merece, por si só, uma classificação à parte.

Assim, agradeço se esta obra puder ser catalogada como Yôga e exposta em uma estante de Yôga. Estou certo de que os leitores agradecem também.

Grato,

O Autor.

Este livro foi impresso em papel 100% reciclado. Embora seja mais caro que o papel comum, consideramos um esforço válido a fim de preservar as florestas e o meio ambiente. Contamos com o seu apoio.

É PROIBIDA A REPRODUÇÃO

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou gravações, sem a permissão, por escrito, do Autor. Os infratores serão punidos pela Lei nº. 9.610/98.

PERMISSÃO DO AUTOR PARA TRANSCRIÇÃO E CITAÇÃO

Resguardados os direitos do Editor, o autor concede autorização de uso e transcrição de trechos desta obra, desde que seja solicitada autorização por escrito e que se cite a fonte.

Impresso no Brasil/*Printed in Brazil*



JORIS MARENGO

Supervisionado pelo Educador DeRose. Presidente da Federação de Yôga do Estado de Santa Catarina. Formado pela União Nacional de Yôga desde 1977. Presidente da Associação dos Profissionais de Yôga de Florianópolis. Diretor da Unidade Av. Rio Branco. Coordenador de cursos de extensão universitária para formação de Instrutores de Yôga – UFSC (1981 a 1988), realizou cursos de aperfeiçoamento no Yôga Institute – Bombay – Índia (1980) e Bihar School of Yôga – Munger – Índia (1998).

**BASEADO NOS ENSINAMENTOS DO
EDUCADOR DeROSE**

**YÔGA
ANTIGO
PARA
INICIANTEs**

1ª EDIÇÃO – 2009



COM O APOIO DA


UNIVERSIDADE DE YÔGA

registrada nos termos dos artigos 45 e 46 do Código Civil Brasileiro sob o n.º. 37959 no 6.º. Ofício

Al. Jaú, 2000 – Tel.(00 55 11) 3081-9821 – São Paulo

Endereços nas demais cidades encontram-se no *website*:

www.uni-yoga.org



© Copyright 2009 (1ª edição) – Marengo, Joris.
www.novoexecutivo.com.br

Direitos desta edição reservados ao Autor.

Projeto editorial e diagramação: Joris Marengo, Rodrigo De Bona e Caio Melo

Capa: Joris Marengo

Revisão ortográfica: Richardson Scholze e Patricia Paura

Revisão técnica: Rodrigo De Bona, Lucila Silva, Anahí Flores e Fernanda Neis

Supervisão e revisão final: DeRose

Impressão: Gráfica Editora Pallotti

A Editora não responde pelos conceitos emitidos pelo Autor.

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO
NA PUBLICAÇÃO (CIP) – ELABORADA PELO AUTOR**

Marengo, Joris, 1956 –

Yôga Antigo para iniciantes / Marengo – Florianópolis

DeRose Editora, 2009

Inclui bibliografia.

1. Yôga 2. Joris Marengo 3. Título

CDD – 180

ISBN 978858504168



*Qualquer dia
é o momento ideal para
mudar nossa vida,
por todo o sempre.*

*Quando percebemos
que se pode escolher
viver assim,
matamos dentro de nós
o espírito da monotonia.*

Joris Marengo



Instrutor Rodrigo Guarnieri
Unidade Coqueiros
Florianópolis – SC

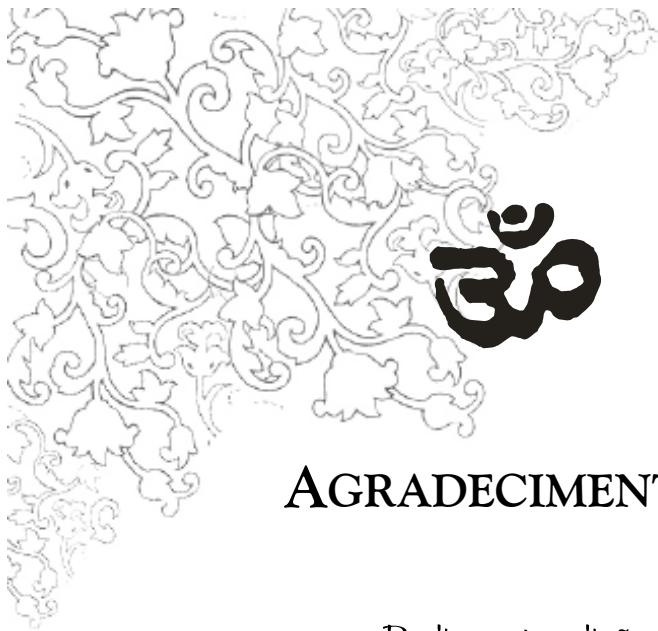


SUMÁRIO

| | |
|---|-----|
| Agradecimentos..... | 9 |
| Definições..... | 11 |
| Prefácio..... | 15 |
| Introdução..... | 17 |
| Encontro com um homem notável..... | 19 |
| O que você precisa saber antes de praticar..... | 23 |
| Compreendendo a prática em oito partes..... | 39 |
| Vamos praticar?..... | 67 |
| Dicas finais e bibliografia de pesquisa..... | 89 |
| Que profissão é essa?..... | 97 |
| Cursos, palestras e vivências com o autor..... | 103 |
| Anexo..... | 121 |



Instrutora Virgínia Barbosa
Sede Central
São Paulo – SP



AGRADECIMENTOS

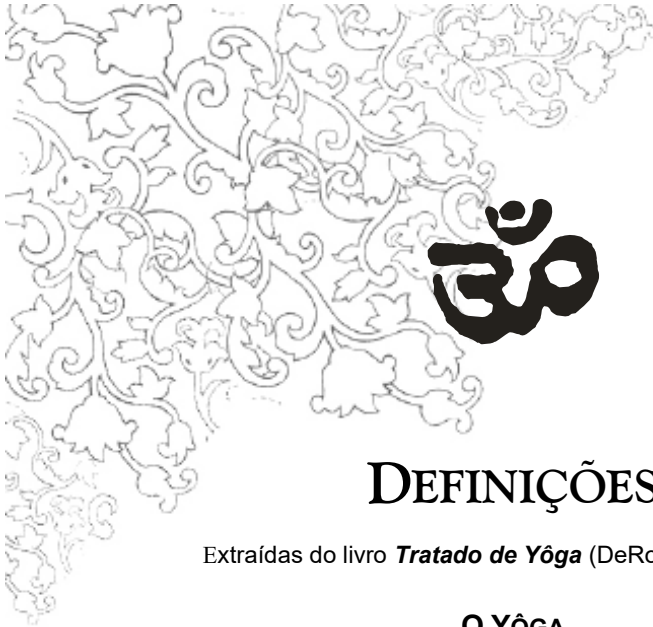
Dedico esta edição
aos queridos Instrutores

Lisandra Zapelini,
Leticia Braga,
Livia Freitas e
Felipe Godinho.

E ao Grande Mestre de *Yôga*,
Educador comportamental,
Meu Supervisor e amigo,
DeRose.



Professora Naiana Alberti
Unidade Rio Branco
Porto Alegre – RS



DEFINIÇÕES

Extraídas do livro *Tratado de Yôga* (DeRose – Ed. Nobel)

O YÔGA

Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao *samádhi*.

Samádhi é um estado de hiperconsciência e megalucidez que só o Yôga proporciona.

O SWÁSTHYA YÔGA¹

SwáSthya é o nome da sistematização do Yôga Antigo.

O ASHTÁNGA GUNA: AS OITO CARACTERÍSTICAS DO MÉTODO

O Método DeRose possui oito características:

1. ashtánga sádhana: prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas (*ashta* = oito; *anga* = parte);
2. a codificação das regras gerais de execução;
3. resgate do conceito arcaico de sequências de técnicas encadeadas sem repetição;
4. direcionamento a pessoas especiais, que nasceram para o SwáSthya;
5. valorização do sentimento gregário;
6. seriedade superlativa;
7. alegria sincera;
8. lealdade inquebrantável.

¹ Para mais informações sobre a estrutura do SwáSthya, recomendamos o estudo do livro *Tratado de Yôga* (DeRose – Ed. Nobel).

Essas oito características compõem o SwáSthya ortodoxo, ou seja, quando todas elas são observadas, temos o Sistema completo, conforme preconizado pelo seu codificador, DeRose.

Podemos ainda ter uma variação heterodoxa, que ocorre quando todas as características são observadas, exceto a primeira. Nesse caso, a prática pode ser montada de forma a conter os oito angas, mas em uma ordem diversa da estrutura ortodoxa, ou contendo apenas alguns angas, em alguma outra ordem, conforme o Instrutor que a está ministrando.

A UNIVERSIDADE DE YÔGA

Universidade de Yôga é o nome do Convênio firmado entre a União Nacional de Yôga, as Federações de Yôga dos Estados e as Universidades Federais, Estaduais, Católicas e Particulares que o firmarem, visando à formação de Instrutores em cursos de extensão universitária.

DeROSE

Doutor *Honoris Causa* pela Ordem dos Parlamentares do Brasil e por outras entidades, DeRose é o fundador da Universidade de Yôga.

Com quase 50 anos de magistério, mais de 20 livros escritos e 24 anos de viagens à Índia, recebeu o reconhecimento do título de Mestre em Yôga (não-acadêmico) e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d’Ávila (SP), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade Lusófona, de Lisboa (Portugal), pela Universidade Estácio de Sá (MG), pela UniCruz (RS) e pelas Faculdades Integradas Coração de Jesus (SP).

Possui título de Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração; e de Comendador pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História.

Foi fundador do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga e da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil. Introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais do Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte etc.; Universidades Estaduais do Rio de Janeiro, Santa Catarina, Bahia etc.; PUCs – Pontifícias Universidades Católicas do Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo e outras.

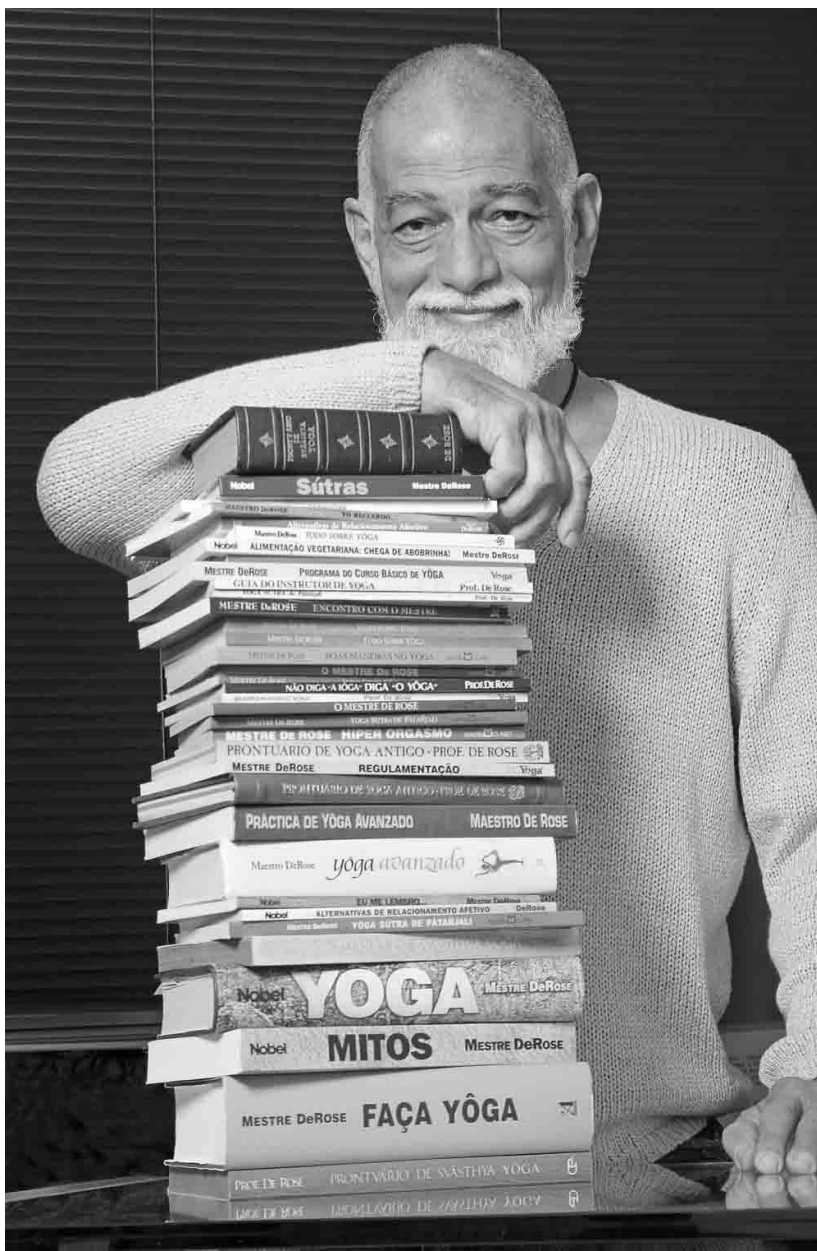
Em Portugal, foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Lusófona, de Lisboa, e na Universidade do Porto.

Na Argentina, foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Tecnológica Nacional.

É aclamado como o pai da Regulamentação dos Profissionais de Yôga, cujo primeiro projeto de lei elaborou em 1978.

Por lei estadual, a data de aniversário do Mestre DeRose, 18 de fevereiro, foi instituída como o *Dia do Yôga* em TREZE ESTADOS: São Paulo, Rio de Janeiro,

Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Minas Gerais, Bahia, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Pará, Goiás, Piauí e Ceará. E mais o Distrito Federal.



DeROSE COM SUAS OBRAS:
mais de um milhão de livros vendidos.



PREFÁCIO

O Prof. Joris Marengo é um dos mais antigos e fiéis defensores do Método DeRose. Sinto-me honrado pela cortesia do autor deste livro ao citar tantas vezes minhas obras e interpreto essa atitude como uma intenção de carinho e homenagem do meu estimado amigo, que me acompanha há bem mais de 30 anos.

Conheço os livros anteriormente escritos por este Guerreiro do SwáSthya, maiores e plenos de bons ensinamentos. Sou um admirador incondicional do seu **50 Aulas Práticas de SwáSthya Yôga**, obra ricamente ilustrada. Neste trabalho, Joris tem a intenção de oferecer um livro menor, resumindo o essencial do nosso Método para auxiliar os principiantes em sua prática.

Recomendo vivamente a leitura deste **Yôga Antigo para iniciantes** a todos quantos queiram conhecer esta modalidade de Yôga e, quem sabe, experimentar suas técnicas.

DeRose
Fundador da Universidade de Yôga



Instrutor Lucas de Nardi
Unidade Rio Branco
Porto Alegre – RS



INTRODUÇÃO

A sistematização do SwáSthya, a partir da década de 1960, tornou-se um divisor de águas na evolução da história do Yôga em todo o mundo. Dinâmico, intenso, didático e refinado, o Método DeRose vem atraindo milhares de praticantes no Brasil, Argentina, Chile, Portugal, França, Itália, Inglaterra, Escócia, Alemanha, Espanha, Havaí, Estados Unidos, Austrália, dentre outros países.

Embora alicerçado em raízes proto-históricas e abordando essa filosofia de forma séria, o nosso sistema opta por uma linguagem contemporânea. Por isso, vem encantando, há décadas, legiões de jovens.

Sua principal característica é o ashtánga sádhana, a prática dividida em oito feixes de técnicas, que atualmente possui incontáveis admiradores, a desfrutar dos resultados dessa aula de Yôga ancestral e poderosa.

O ***Yôga Antigo para iniciantes*** é um guia conciso que pretende esclarecer as dúvidas mais frequentes sobre o Método DeRose e ajudar o interessado a iniciar e usufruir da prática imediatamente.

Lembramos, no entanto, que à medida que o praticante for aprofundando seu sádhana (a prática diária), será necessário ampliar o estudo dessa filosofia de vida através da vasta literatura encontrada no final deste livro e nas melhores livrarias. Também poderá aprimorar-se tecnicamente através de cursos, festivais, palestras etc., oferecidos nas cerca de 200 Escolas de todo o mundo credenciadas para oferecer o autêntico Yôga Antigo.

Joris Marengo

Presidente da Federação de Yôga de Santa Catarina



Instrutora Lisandra Zapelini
Unidade Av. Rio Branco
Florianópolis – SC



ENCONTRO COM UM HOMEM NOTÁVEL

O meu primeiro contato com o SwáSthya Yôga foi em 1976, através da Prof^a. Dalva Arruda, Diretora do antigo Instituto de Yôga de Florianópolis, localizado atrás do Provincialato do Colégio Coração de Jesus. Eu tinha 19 anos e era servidor público.

Até hoje, lembro-me do momento em que abri a grande porta de entrada. O aroma do especialíssimo incenso Kálí Danda impregnava a sala. Como era característico do Yôga na época, ouvia-se uma música delicada vinda de uma eletrola e o ambiente estava suavemente iluminado.

Para um jovem ilhéu, permanentemente afetado por cigarro, café e carnes, foi impactante. Naquele momento percebi, embora ainda sem entender bem como: eu jamais me afastaria da experiência maravilhosa de praticar o SwáSthya. Muito mais do que isso, senti ter encontrado meu lugar no mundo.

Enquanto ainda me familiarizava com o clima do local, surgiu, sorridente, a Prof^a. Dalva Arruda. Nunca pensei que uma senhora tão simpática se tornaria o veículo que me conduziria ao Yôga Antigo e ao meu Supervisor DeRose. A primeira prática, o ashtânga sádhana, foi tão forte que, ao terminar a aula, joguei fora meu último maço de cigarros. A paixão foi instantânea e absoluta. Passei a participar das aulas diariamente e, nos fins-de-semana, praticava sozinho.

Algumas semanas depois ocorreu um fato impressionante. Como sempre, chegava adiantado para me preparar para a prática das dezenove horas. Troquei de roupa e sentei-me na minha esteira, aguardando. Fora um dia de muita chuva até alguns instantes antes do início da aula. Éramos apenas eu e a Prof^a. Dalva. Ela abriu a porta para a rua e comentara que o mau tempo havia ido embora e o céu estava límpido. Aguardamos mais alguns minutos. Então, sentou-se à minha frente e começamos a conversar.

Foi quando ouvimos um estrondo muito forte, assustador. Era um trovão. A sensação auditiva era a de que tinha caído a alguns metros de nós. Corremos para a rua e ficamos chocados. O céu estava absolutamente estrelado, sem nenhuma nuvem.

Voltamos à sala e sentamo-nos durante alguns minutos, em silêncio. Ela estava visivelmente impressionada. Depois de alguns instantes, comentou ter interpretado tamanho estrondo como um sinal de seu falecido iniciador, o Mestre Sêvânanda, precursor do Yôga no Brasil. Então, levantou-se, abriu um armário pequeno localizado sob a eletrola, retirou de lá um livro e me entregou com muita reverência, dizendo:

– Este livro irá aprimorar muito a sua prática, Joris.

Era a segunda edição do **Prontuário de SwáSthya Yôga**, escrito por DeRose. Fui para casa e passei a noite em claro, sorvendo o conhecimento contido em cada página. A leitura me permitiu compreender a extensão e a profundidade da obra desse educador e deflagrou em mim uma revolução profunda na maneira com que eu executava as técnicas do Yôga Antigo.

Algumas semanas depois, a professora Dalva forneceu-me uma cópia da chave do Instituto. A partir daí, praticava todos os dias, das 5 às 8 horas da manhã e das 18 às 21 da noite, incluindo sábados e domingos. Em pouquíssimos meses, meu corpo rígido e magro tornou-se elástico e forte.

Uma das lembranças mais interessantes daquele tempo foi a de ter sido acordado uma manhã por uma implosão de energia e luminosidade interna indescritíveis. Qualquer movimento corporal gerava ondulações sucessivas dessa energia que, até então, jamais havia experimentado. Foi inesquecível.

Todas essas experiências só confirmavam o eco no meu íntimo: o desejo de dedicar a minha vida ao Método Proto-Histórico e de tornar-me Instrutor. Estava muito ansioso por conhecer seu codificador, DeRose, já muito respeitado na década de 1970 pela seriedade do seu trabalho.

A oportunidade veio no mesmo ano, quando ele visitou Florianópolis para ministrar um curso.

Era um sábado. A porta do Instituto ainda permanecia fechada. Uma pequena multidão de jovens praticantes, inclusive eu, espalhava-se pelo gramado. Lembro-me do Mestre chegando. O cabelo e a barba ainda eram negros. Trajava calça jeans e camisa quadriculada.

Muito tímido, eu apenas ouvia tudo sem nada comentar. A presença de DeRose foi marcante. Fiquei impressionado com sua erudição, seu português impecável, a profundidade e a clareza de suas idéias. Estava decidido a tornar-me Instrutor de SwáSthya.

Ao final do curso, fiquei no fundo da sala, ainda atordoado com tudo o que estava acontecendo. Foi quando a Prof.^a Dalva me chamou para me apresentar ao ministrante. Conversamos alguns instantes e ele me convidou a participar do curso de formação de Instrutores, a realizar-se no Rio de Janeiro no ano seguinte.

Desde então, já se passaram mais de três décadas, e continuo sentindo-me honrado e com enorme prazer de tê-lo como meu orientador e amigo.

Em 1980, participei do primeiro grupo de Instrutores em uma viagem de estudos de Yôga à Índia. Conhecendo os mais importantes Mestres e Escolas do subcontinente indiano, pude constatar, pela primeira vez, o valor da obra sistematizada pelo Educador DeRose.

Como o nosso Sistema era superior! Como era mais forte, mais bonito, mais rico em técnicas e, principalmente, muito mais eficiente. Todos os demais que acompanharam o Mestre naquele ano voltaram com a mesma impressão.

Em 1983, depois de muitos anos lutando bravamente contra um câncer, faleceu a minha querida iniciadora, antes Instrutora de Hatha Yôga por muitos anos. Foi um período triste para o SwáSthya em Santa Catarina. Afinal, além de pioneira, a Prof.^a Dalva era a nossa grande Mãe, protetora e orientadora. Seu filho, meu querido amigo Luis Philippe Arruda, herdou a Unidade, cabendo a mim o cargo de Diretor Técnico.

Em 1988, adquiri o núcleo. No ano seguinte, fundamos a Federação de Yôga de Santa Catarina, cuja presidência assumi, a convite de DeRose. Nessa época, já havia construído um trabalho bastante conhecido por todo o Brasil, por ministrar cursos, e tinha iniciado a preparação de futuros Instrutores.

Em 1990, DeRose cria o Light Exercises, depois renomeado de Bio-Ex (hoje Pré-Yôga) como fase preparatória, a fim de preservar a Nossa Filosofia da sede consumista da população. Para receber a metodologia nova, decidi mudar de endereço. Nessa empreitada que estava a se iniciar, contei com o auxílio extraordinário de Soraya Bacha. Sem seu apoio, a mudança jamais teria ocorrido.

Devo confessar que é muito decepcionante oferecer uma filosofia de vida a quem deseja apenas perder peso ou reduzir o estresse. A chegada desse filtro foi extremamente salutar para o nosso trabalho. A partir dali, começamos a selecionar os que nos procuravam, identificando entre eles quais pessoas estavam apenas buscando benefícios e as que realmente queriam autoconhecimento.

DeRose é o maior Mestre de Yôga contemporâneo. Suas contribuições para a história dessa cultura ancestral são inúmeras: a codificação do Nosso Método; a sistematização das regras gerais; o resgate do Tantra pré-ariano; a publicação do livro ***Tratado de Yôga***, a obra mais completa em técnicas já editada em toda a história dessa filosofia prática; o projeto de regulamentação da profissão; o pioneirismo no trato dessa arte milenar como carreira; a introdução do curso de formação de Instrutores em universidades e, finalmente, em 1994, a criação da Primeira Universidade de Yôga do Brasil², uma verdadeira revolução no trabalho com essa filosofia antiga no mundo todo, priorizando a formação profissional em detrimento do enfoque de academia, meramente comercial.

Trabalhar pela obra desse grande Educador tem sido a minha missão e a de alguns milhares de Instrutores do Brasil, Américas, Ásia, Oceania e Europa, todos identificados com sua visão de mundo, fruto das profundas e definitivas transformações produzidas pelo nosso Sistema e continuamente realizadas em cada um de nós.

² **Universidade de Yôga** é o nome do Convênio firmado entre a União Nacional de Yôga, as Federações de Yôga dos Estados e as Universidades Federais, Estaduais, Católicas e Particulares que o firmarem, visando à formação de Instrutores em cursos de extensão universitária. Não temos cursos de terceiro grau.



**O QUE VOCÊ
PRECISA SABER
ANTES DE
PRATICAR**

O QUE É O YÔGA?

Yôga significa união. União consigo, união com os outros seres e com o cosmos. É uma filosofia prática de vida, integrando técnicas viáveis, que proporcionam ao praticante uma oportunidade única de evoluir, até conduzi-lo à plenitude do autoconhecimento. A mais completa definição de Yôga é *qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi*, conceito proposto por DeRose e amplamente reconhecido por Mestres e praticantes de diversas linhas.



Shiva é o criador mitológico do Yôga. Viveu na Índia há mais de 5000 anos. Muitas são as formas de Shiva, aqui representado como Natarāja, o rei dos bailarinos.

O escalonamento da consciência

O Yôga é uma ferramenta que objetiva expandir, ampliar os limites da consciência, tornando o yôgin (praticante) cada vez mais lúcido. A seguir, apresentamos um breve mapeamento da consciência. Ficará mais fácil, com isso, você saber até onde poderá chegar praticando SwáSthya Yôga.

A consciência escalonada

| | |
|--|--|
| hiperconsciência | Estado de expansão total da consciência proporcionado por toda modalidade séria de Yôga. É o samádhi, o ápice da evolução humana. |
| supraconsciência | Também chamado buddhi, meditação ou intuição linear. A intuição é muito mais sutil e afinada do que os outros três canais de percepção da realidade. |
| consciência subconsciência inconsciência | Quase a totalidade da humanidade vive em três níveis de consciência: o consciente, o subconsciente e o inconsciente, que interagem permanentemente. Somos fruto dessa interação. Para o Yôga, essas formas de manifestação são rudimentares e produzem muita distorção, não permitindo ao ser humano perceber a totalidade de sua natureza. |

Quantos tipos de Yôga existem?

Existem 108 tipos reconhecidos. Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Layá Yôga, Mantra Yôga e Tantra Yôga estão entre os mais antigos. Alguns tipos mais conhecidos são contraditórios quanto à linguagem, metodologia e comportamento adotados. O que todos os Yôgas legítimos possuem em comum é a sua meta: o samádhi.

Para saber mais, leia o livro
Origens do Yôga Antigo (DeRose, Ed. Nobel).



Pashupati é uma das primeiras representações de Shiva, por volta de 5000 a.C. O nome significa *O Senhor dos Animais* (pashu = animais; pati = senhor. Ele é representado com três faces, que observam o passado, o presente e o futuro).

Sentado em posição de meditação, Pashupati está cercado por quatro animais: o tigre, o elefante, o rinoceronte e o búfalo, que representam a natureza, sobre a qual ele impõe seu poder.

As linhagens do Yôga

Mais importante que saber o nome de alguma modalidade de Yôga é conseguir identificar a linhagem dele. Uma linhagem é a união de duas linhas de filosofia, uma teórica e uma comportamental. Através dos milênios, essa filosofia prática chamada Yôga foi fundamentada por quatro linhas filosóficas, apresentadas nos quadros sinóticos a seguir.

SÂMKHYA (Teórico)

Filosofia naturalista, que atribui causas naturais a todos os efeitos.

VÊDANTA (Teórico)

Filosofia espiritualista, que atribui causas sobrenaturais a todos os efeitos.

YÔGA

(Prático)
Filosofia de vida

TANTRA (Comportamental)

Filosofia matriarcal, sensorial e desrepressora.

BRAHMÁCHÁRYA (Comportamental)

Filosofia patriarcal, anti-sensorial e repressora.

| O YÔGA, SUAS LINHAGENS E TRONCOS HISTÓRICOS | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| Linhagem | Yôga Tantra-Sâmkhya (T.S.) | Yôga Brahmácharya-Sâmkhya (B.S.) | Yôga Brahmácharya-Vêdânta (B.V.) | Yôga Tantra-Vêdânta (T.V.) | Yôga Tantra-Sâmkhya (T.S.) |
| Período | Pré-Clássico | Clássico | Medieval | Contemporâneo | III Milênio |
| Época | Mais de 5000 anos | Século III a.C. | Século VIII d.C. | Século XX | Século XXI |
| Influência | O Yôga original era Tantra-Sâmkhya, Dakshinachara-tântrika-Nirishwarasâmkhya , (desrepressor e naturalista). | Com a invasão ariana em 1500 a.C, o Yôga original sofre uma releitura: tornou-se Brahmácharya-Sâmkhya (repressor e naturalista). | Na Idade Média, o Yôga passa por outra deformação. Por influência do Mestre de Vêdânta, Shankarácharya, ele se torna Brahmácharya-Vêdânta (repressor e espiritualista). | Ocorre a ocidentalização do Yôga, que adquire fortes características utilitárias e consumistas. É influenciado pelo Tantra-Vêdânta (desrepressor e espiritualista). | Através do trabalho do Educador DeRose , o Yôga Antigo é resgatado, mantendo suas características originais: Tantra e Sâmkhya (desrepressor e naturalista). |

| CRONOLOGIA HISTÓRICA DO YÔGA | | | | | | |
|------------------------------|-------------------|---------------|------------------|---------------|-------------------------|------------------------------|
| Divisão | Yôga Antigo | | Yôga Moderno | | | Yôga do iii milênio |
| Tendência | Sâmkhya | | Vêdânta | | | Sâmkhya |
| Período | Yôga Pré-Clássico | Yôga Clássico | Yôga Medieval | | Yôga Contemporâneo | Resgate do Yôga Pré-Clássico |
| Época | Mais de 5000 anos | séc. III a.C. | séc. VIII d.C. | séc. XI d.C. | séculos XIX e XX | século XXI |
| Mestre | Shiva | Pátañjali | Shankara | Gôrakshanatha | Râmakrishna e Aurobindo | DeRose |
| Literatura | Upanishad | Yôga Sûtra | Vivêka Chudamani | Hatha Yôga | Vários livros | SwáSthya Yôga Shástra |
| Fase | Proto-Histórica | Histórica | | | | Histórica |
| Fonte | Shruti | Smriti | | | | Shruti e Smriti |
| Povo | Drávida | Árya | | | | Todas as etnias |
| Linha | Tantra | Brahmácharya | | | | Tantra |

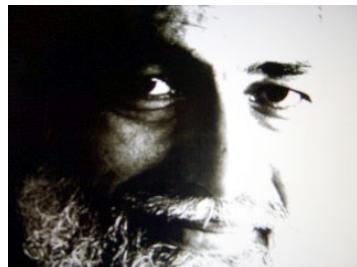
QUADRO DA CRONOLOGIA HISTÓRICA DO YÔGA PROPOSTO PELO PROF. JORIS MARENGO, BASEADO NO MESMO QUADRO ENCONTRADO NO LIVRO *TRATADO DE YÔGA* (DeRose – ED. NOBEL)



Instrutora Leticia Braga
Unidade Av. Rio Branco
Florianópolis – SC

A IMPORTÂNCIA DO MESTRE

Imagine um edifício em construção. Visualize centenas de encanadores, serventes, pedreiros, eletricitas levantando paredes, fazendo argamassa e deslocando tijolos em um verdadeiro formigueiro de ruídos, homens e cimento. No entanto, no meio da aparente confusão, um homem coordena, supervisiona e orienta, fazendo sentir o peso de sua larga experiência, contribuindo para reduzir custos, otimizar o tempo e evitar acidentes: o mestre-de-obras.



Homens como esse são na maioria pouco escolarizados. No entanto, têm sua palavra inquestionável e são respeitados tanto por pedreiros quanto por arquitetos e engenheiros, tornando-se a mola-mestra, a referência no ambiente da edificação. Sem eles e sua experiência, a construção arrastar-se-ia indefinidamente, correndo o risco de não ser concluída, ou sê-la de forma incorreta.

Esses são os mesmos pressupostos de respeito e consideração para com um mestre-cuca, mestre-de-capoeira ou mestre-de-armas, dentre outros.

A Índia sempre reconheceu três categorias do título de Mestre: aquele que o conquistou por valor acadêmico, por experiência ou ainda por revelação.

O especialista em Yôga inclui-se nesta última classe. Há milênios representa, na cultura indiana, o ápice da pirâmide social, para além do sistema de castas. É considerado autoridade máxima indiscutível na sua área de conhecimento, assim como os Mestres de sânscrito, dança, música, sitar etc.

Os Mestres, na prática do Yôga, representam a orientação autêntica e segura, evitando que o discípulo retarde sua evolução ou se acidente ao adestrar-se nas técnicas ancestrais.

O termo sânscrito para essa titulação é guru, compreendido como *aquele que dissipa as trevas*, representadas como avidyá, a ignorância, o desconhecimento da verdadeira natureza.

Não existe Yôga sem um Supervisor vivo. Ele é o grande elemento motivador para o educando. A confiança gerada pela relação entre Mestre e discípulo, muitas vezes, é mais forte do que entre um pai e seu filho, tais

as experiências mutuamente gratificantes de transformação e evolução que ela proporciona ao segundo.

A proximidade com um orientador vivo é um experimento extraordinário. A História do Yôga é repleta de relatos de discípulos descrevendo sobre os poderosos trânsitos de conhecimento e poder provenientes da convivência física com seus Mestres. Isso jamais seria possível se um praticante adotasse um método de Yôga cujo preceptor já tivesse falecido.

Ainda, incluem-se os ensinamentos não-formais, frutos da experiência de vida do Orientador e que não se encontram em livro algum. Talvez, esse seja o mais precioso dos conhecimentos, só acessível àquele educando que se permitiu aceitar plenamente seu Supervisor. Ao acolhê-lo em seu coração, esse conhecimento de vida único pode ser apreendido e aplicado imediatamente na maneira de viver e ser do aluno.

DeRose constitui-se em um dos raros casos da História do Yôga, em que um não-indiano é reconhecido como um Mestre de Yôga autêntico.

Nascido brasileiro, desde a infância demonstrou ser uma criança distinta, que via o mundo de uma maneira singular. Predestinado, ainda adolescente, recebeu por revelação o SwáSthya, o Yôga Antigo. Iniciava-se assim sua trajetória pela sistematização do método que havia intuído.

Realizou o Yôga em si ainda muito jovem, fato descrito em sua autobiografia **Quando é preciso ser forte** (DeRose – Ed. Nobel), no capítulo *A Revelação do SwáSthya Yôga*.

Autor de uma obra literária respeitada, com mais de 20 livros escritos sobre a sistematização do Dakshinacharatántrika-Niríswarasámkhya Yôga, com milhares de profissionais por ele supervisionados, espalhados pelas Américas, Europa e Oceania, ele é o grande inspirador deste pequeno manual.

SWÁSTHYA: O YÔGA ANTIGO

O SwáSthya, Yôga Antigo, foi codificado por DeRose a partir da década de 1960. Dentre todas as modalidades conhecidas, ele é o mais completo e, por isso, foi adotado por milhares de pessoas em vários países. O termo SwáSthya, em sânscrito, língua morta da Índia, significa autossuficiência, dentre outras acepções. Algumas de suas diferenças, se comparadas a outros tipos, são:

- contém em si os elementos que fundamentam todas as outras modalidades de Yôga;
- possui raízes no Sámkhya (técnico, naturalista, sem misticismos);
- tem características tântricas (matriarcal, sensorial e desrepressor);
- tem maneira própria de se executar os ásanas, técnicas orgânicas, diferenciada das formas realizadas nos Yôgas modernos;
- constitui o único Yôga conhecido que possui regras gerais de execução explícitas.

As oito características do SwáSthya (ashtánga guna)

(Extração parcial do livro *Tratado de Yôga* – DeRose – Ed. Nobel)

1. PRÁTICA EM OITO PARTES (ASHTÁNGA SÁDHANA)

A principal e mais cativante característica é sua prática ortodoxa, denominada ashtánga sádhana (ashta = oito, anga = parte, sádhana = prática). Trata-se de uma prática integrada em oito partes: mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá e samyama. Não se conhece uma prática diária que ofereça grupos tão ricos e variados de técnicas yôgis integradas. É impressionante o estado de vitalidade, *superávit* energético e lucidez extraordinária das pessoas após realizarem o primeiro ashtánga sádhana. A prática é constituída de:

Mudrá: gesto reflexológico feito com as mãos.

É o gesto ou selo que, reflexologicamente, ajuda o praticante a alcançar um estado de receptividade superlativa.



Pújá: retribuição de energia.

A técnica estabelece uma sintonia perfeita do praticante com os arquétipos dessa linhagem (leia o livro *Pújá: a força da gratidão* – Mestre Sérgio Santos – Ed. Uni-Yôga)



Mantra: vocalização de sons e ultra-sons.

A vibração dos ultra-sons que acompanham o "vácuo" das vocalizações tem a finalidade de desesclerosar os canais energéticos do corpo (nádís), para que o prána (substrato energético que sustenta toda a forma de vida), possa circular (ouça os CDs de Mantra dos Mestres Carlos Cardoso e Edgardo Caramella).

**Pránáyáma: expansão da bioenergia através de exercícios respiratórios.**

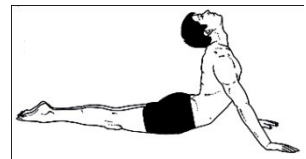
São exercícios respiratórios que bombeiam o prána, bioenergia, para que circule pelas nádís e vitalize todo o organismo.

**Kriyá: atividade de purificação das mucosas.**

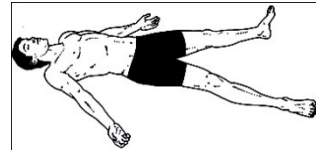
Trata-se de purificações internas das mucosas, que têm a finalidade de auxiliar a limpeza do organismo no âmbito físico.

**Ásana: procedimento corporal.**

As técnicas orgânicas têm uma ação extraordinária para o corpo, oferecendo boa forma, flexibilidade, musculatura, equilíbrio de peso, saúde em geral e autoconhecimento corporal. No livro *Tratado de Yôga* (DeRose – Ed. Nobel) constam mais de dois mil ásanas codificados (leia os livros *Coreografias* – Prof.^a Anahí Flores e *Ásanas do Yôga Antigo* – Instrutora Melina Flores – Ed. Uni-Yôga)

**Yôganidrâ: técnica de descontração.**

É a descontração que auxilia o yôgin na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os angas. A eles, somam-se os próprios resultados de uma boa recuperação muscular e nervosa (leia o livro *Relax* – Prof.^a Anahí Flores – Ed. Uni-Yôga)

**Samyama: concentração, meditação e outros estados mais profundos.**

Essa técnica compreende concentração, meditação e hiperconsciência, ao mesmo tempo, isto é, praticados juntos, em sequência, em uma só sentada (etimologicamente, samyama pode significar *ir junto*).

