

MESTRE

# DeROSE

# KARMA

E

# DHARMA

## TRANSFORME A SUA VIDA

**ENSINAMENTOS REVOLUCIONÁRIOS SOBRE COMO COMANDAR  
O SEU DESTINO, SAÚDE, RELAÇÕES AFETIVAS, FELICIDADE E  
FINANÇAS.**



**PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**  
registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício  
[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)  
Al. Jaú, 2000 – Tel.(005511) 3081-9821, São Paulo, Brasil  
Endereços nas demais cidades encontram-se no final do livro.

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

De Rose, L.S.A., 1944 -

Karma e dharma, transforme a sua vida / De Rose. - São Paulo :

Editora União Nacional de Yôga ;

1. Comportamento 2. De Rose I. Título

CDD- 181.45

**ISBN**

**MESTRE**  
**DeROSE**

Mestre 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, Lisboa (Portugal), pela Universidade Estácio de Sá (MG) e pela UniCruz (RS). 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 Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga. Fundador 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 Nacional de Lomas de Zamora. É aclamado como o principal articulador da Regulamentação dos Profissionais de Yôga cujo primeiro projeto de lei elaborou em 1978. Por lei, em São Paulo, Paraná e Santa Catarina, a data do aniversário do Mestre DeRose foi instituída como o Dia do Yôga em todo o Estado.

**KARMA**  
**E**  
**DHARMA**  
**TRANSFORME A SUA VIDA**



**UNIVERSIDADE DE YÔGA**

registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício

**[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)**

**Al. Jaú, 2000 – Tel.(005511) 3081-9821 – Brasil**  
**Endereços nas demais cidades encontram-se no final do livro.**

© Copyright 2.002:

Mestre DeRose, L.S.A.

1ª edição em papel, 2.003.

Execução da capa:

Produção gráfica:

**Editora Uni-Yôga,**  
**órgão de divulgação cultural da**  
**Primeira Universidade de Yôga do Brasil,**  
registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício,  
**divisão da**  
**UNIÃO INTERNACIONAL DE YÔGA**  
**[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)**  
**Al. Jaú, 2.000 – São Paulo – Brasil – Tel.:(11) 3081-9821**

**Permitem-se as citações de trechos deste livro em outros livros e órgãos de Imprensa, desde que mencionem a fonte e que tenham a autorização expressa do autor.**

**Proíbe-se qualquer outra utilização, cópia ou reprodução do texto, ilustrações e/ou da obra em geral ou em parte, por qualquer meio ou sistema, sem o consentimento prévio do autor.**

### **À ATENÇÃO DO LEITOR**

Como a maioria dos leitores costuma só travar contato com um ou dois livros de cada autor, até por não dar tempo de ler tudo o que gostaria, adotamos o procedimento editorial de reproduzir alguns dos principais textos da nossa obra global em mais de um livro. Portanto, sempre que você localizar um desses trechos, não o salte. Releia-o com atenção. A repetição terá sido intencional por tratar-se de assunto de suma importância.

**Esta obra foi adotada como livro-texto dos cursos de Formação de Instrutores de Yôga das Universidades Federais, Estaduais e Católicas, e é recomendado pela Confederação Internacional de Yôga.**



## SUMÁRIO

Sumário do leitor (assuntos que mais interessaram)

Como ler este livro

Introdução

A proposta dos livros da Universidade de Yôga

Karma

Diferenças entre karma e dharma

Karma negativo e karma positivo

A única forma de não gerar karma

Karma individual e karma coletivo

Karma coletivo e egrégora

O Fator de Proteção da Egrégora ou o Anjo Gregário

Mudar o karma é fácil

Conclusão

Recomendações finais



## DEFINIÇÕES

**Yôga<sup>1</sup> é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.**

*Samádhi é o estado de hiperconsciência e autoconhecimento que só o Yôga proporciona.*

**SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico, o Yôga mais completo do mundo.**

*As características principais do SwáSthya Yôga (ashtānga gūna) são:*

- 1. sua prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas;*
- 2. a codificação das regras gerais;*
- 3. resgate do conceito arcaico de seqüências encadeadas sem repetição;*
- 4. direcionamento a pessoas especiais, que nasceram para o SwáSthya Yôga;*
- 5. valorização do sentimento gregário;*
- 6. seriedade superlativa;*
- 7. alegria sincera;*
- 8. lealdade inquebrantável.*

---

1 O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: Pátañjali pronuncia-se "Patāñjali"; e kundaliní pronuncia-se "kūndaliní". O efeito fonético aproxima-se mais de "kún-daliní" (jamais pronuncie "kundalíní"). Para sinalizar isso aos nossos leitores, vamos sublinhar a sílaba tônica de cada palavra. Se o leitor desejar esclarecimentos sobre os termos sânscritos, recomendamos que consulte o *Glossário*, do livro **Faça Yôga antes que você precise**. Sobre a pronúncia, ouça o CD **Sânscrito - Treinamento de Pronúncia**, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do **Curso Básico de Yôga**.

**DEMONSTRAÇÃO**  
**DE QUE A PALAVRA YÔGA TEM ACENTO**  
**NO SEU ORIGINAL EM ALFABETO DÊVANĀGARÍ:**

Extraído do livro *Faça Yôga antes que você precise*, do Mestre DeRose.

य	= YA (curta).
या	= YAA ∴ YÁ (longa).
यो	= YOO* ∴ YÔ (longa).
योग	= YÔGA C.Q.D.

\* Embora grafemos didaticamente acima **YOO**, este artifício é utilizado apenas para o melhor entendimento do leitor leigo em sânscrito. Devemos esclarecer que o fonema **ô** é resultante da fusão do **a** com o **u** e, por isso, é sempre longo, pois contém duas letras. Nesta convenção, o acento agudo é aplicado sobre as letras longas quando ocorre crase ou fusão de letras iguais (**á**, **í**, **ú**). O acento circunflexo é aplicado quando ocorre crase ou fusão de letras diferentes (**a + i = ê**; **a + u = ô**), por exemplo, em *sa+ishwara=sêshwara* e *AUM*, que se pronuncia **ÔM**. Daí grafarmos *Védânta*. O acento circunflexo não é usado para fechar a pronúncia do **ô** ou do **ê**, já que esses fonemas são sempre fechados. Não existe, portanto, a pronúncia “véda” nem “yôga”.

**BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA ESPANHOL:**

*Léxico de Filosofía Hindú*, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

**BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA INGLÊS:**

*Pátañjali Aphorisms of Yôga*, de Srĭ Purôhit Swâmi, Faber and Faber, Londres.

**BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA PORTUGUÊS:**

*Poema do Senhor*, de Vyasa, Editora Relógio d'Água, Lisboa.

---

Se alguém, supostamente entendido em sânscrito, declarar que a palavra Yôga não tem acento, peça-lhe para mostrar como se escreve o **ô-ki-matra**. Depois peça-lhe para indicar onde o **ô-ki-matra** aparece na palavra Yôga (ele aparece logo depois da letra **y**). Em seguida pergunte-lhe o que significa cada uma das três partes do termo **ô-ki-matra**. Ele deverá responder que **ô** é a letra **o**; **ki** significa **de**; e **matra** traduz-se como **acento**. Logo, **ô-ki-matra** traduz-se como “**acento do o**”. Então, mais uma vez, provado está que a palavra Yôga tem acento.

## COMO LER ESTE LIVRO

Jamais pegue um livro didático para ler se não tiver papel e caneta com que possa fazer anotações. Caso contrário, você pensa que aprendeu e esquece tudo mais tarde.

Sublinhe e faça anotações também no próprio livro. Organize um sumário dos assuntos que mais lhe interessaram, com as respectivas páginas, e anote isso na página de abertura do livro estudado para ter tais dados sempre à mão.

No final de cada capítulo pare e releia-o, observando as anotações feitas.

Releia sempre os bons livros antigos, já anotados.



## INTRODUÇÃO

Este livro pertence à coleção Curso Básico de Yôga

Alguns livros do Mestre DeRose são obras de fôlego, com 400 a 700 páginas. Por esse motivo, em atenção ao leitor interessado num tema específico, decidimos lançar uma coleção de livros menores, em que cada volume aborde um tema em particular, pertinente ao Curso de Formação de Instrutores, que o Mestre ministra desde a década de 70 nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas de vários estados do Brasil, bem como em Universidades da Europa. Isso nos permitirá editar livros mais acessíveis, que possibilitarão ao público travar contato com o Yôga Antigo mais facilmente.

Este opúsculo tratará de mais um tema que desperta muito interesse e que as pessoas, geralmente, interpretam de uma forma um tanto limitada, deixando que suas crenças ou sua cultura regional interfiram na visão mais clara do assunto. Como sempre, o Mestre DeRose abordará a matéria sob um prisma diferente, novo e mais abrangente.

**Comissão Editorial**



## A PROPOSTA DOS LIVROS DA UNIVERSIDADE DE YÔGA

A proposta desta coleção é proporcionar aos estudiosos o resultado de uma pesquisa desenvolvida durante mais de 40 anos, sendo 24 anos de viagens à Índia. É o resgate da imagem de um Yôga Ancestral que, fora da nossa linhagem, já não se encontra em parte alguma.

Muito se escreveu e escreve-se sobre o Yôga Moderno, mas quase nada há escrito sobre o Yôga Antigo, que é muito mais fascinante. O Yôga Pré-Clássico é uma peça viva de arqueologia cultural, considerada extinta na própria Índia, seu país de origem há mais de 5.000 anos. O que é raro é mais valioso, mas, independentemente desse valor como raridade, o Yôga Pré-Clássico é extremamente completo e diferente de tudo o que você possa estereotipar com o *cliché* “Yôga”. Além disso, ao estudar essa modalidade, temos ainda a satisfação inconsciente de estar dedicando-nos ao Yôga original, logo, o mais autêntico de todos. Não obstante, como estudar o Yôga mais antigo se não há quase nenhuma bibliografia disponível?

No início não existia a escrita e o conhecimento era passado por transmissão oral. Depois, na fase do Yôga Clássico, por volta do século III a.C., não existia a imprensa, os livros tinham de ser escritos a mão e reproduzidos um a um pelos copistas, o que tornava o produto literário muito caro e as edições bem restritas. Por essa época havia uma quantidade irrisória de obras e uma tiragem de sucesso teria algo como uma centena de exemplares. Dessa forma, foi relativamente fácil perderem-se obras inteiras, por incêndios, terremotos, enchentes,

guerras ou, simplesmente, por perseguições ideológicas. Não nos restou quase nada.

Por outro lado, do Yôga Moderno praticamente tudo foi preservado. Primeiro, devido ao menor decurso de tempo que transcorreu entre a época da publicação e o momento presente. Depois, com o barateamento dos livros, graças ao advento da tipografia, muito mais obras foram escritas e suas tiragens alcançaram a cifra dos milhares de cópias. Assim, sempre haveria uns quantos exemplares em outro local quando ocorressem os incêndios, os terremotos, as enchentes, as guerras ou as perseguições.

O resultado disso é que hoje quase todos os livros, escolas e instrutores de Yôga são de linha Medieval<sup>2</sup> ou fortemente influenciados por ela. O Yôga Contemporâneo ainda não teve tempo suficiente para uma produção editorial relevante. Pior: a maior parte está contaminada pelos paradigmas da fase anterior e confunde-se com o Medieval, até pelos próprios jargões utilizados e pela distorção do significado dos termos técnicos aplicados.

Assim sendo, sem dispor de vias já trilhadas de acesso ao Yôga mais antigo, para chegar aonde cheguei foi necessário ir revolvendo, polegada por polegada, o entulho dos séculos. Primeiramente analisei o Yôga Contemporâneo. Depois, voltando para o passado mais próximo, esquadrinhei a vertente do período anterior, o Yôga Medieval. Passados uns bons 15 anos de estudos, tendo esgotado a literatura disponível, estava na hora de viajar à Índia para pesquisar *in loco*. Em Bombaim enfurtei-me no Yôga Clássico e nos Himalayas em tradições, talvez, mais antigas. Um belo dia, descortinei uma modalidade que ficara perdida durante séculos, o Yôga Pré-Clássico. Mais 20 anos se passaram, durante os quais, indo e vindo da Índia, tratei de aprofundar minha pesquisa nos Shástras, na meditação e nos debates com swâmis e saddhus de várias Escolas. O resultado foi impactante e pode mudar a História do Yôga.

---

<sup>2</sup> Numa história de 5.000 anos, Medieval é considerado Moderno. Estude o quadro da Cronologia Histórica, que é explicado em detalhe no livro **Origens do Yôga**.

É esse resultado que vou expor no texto desta coleção de mais de vinte livros publicados sob a chancela da Universidade de Yôga.

### COLEÇÃO UNI-YÔGA

1. **DeRose**, *Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga*, L&PM.
2. **DeRose**, *Yôga, Mitos e Verdades*, Nobel.
3. **DeRose**, *Programa do Curso Básico de Yôga*, Uni-Yôga.
4. **DeRose**, *Faça Yôga antes que você precise*, Nobel.
5. **DeRose**, *Eu me lembro...*, Nobel.
6. **DeRose**, *Encontro com o Mestre*, Matrix.
7. **DeRose**, *Sútras – máximas de lucidez e êxtase*, Nobel.
8. **DeRose**, *Alimentação vegetariana: chega de abobrinha!*, Nobel.
9. **DeRose**, *Tantra, a sexualidade sacralizada*, Nobel.
10. **DeRose**, *Alternativas de relacionamento afetivo*, Afrontamento.
11. **DeRose**, *A regulamentação dos profissionais de Yôga*, Uni-Yôga.
12. **DeRose**, *Boas Maneiras no Yôga*, Nobel.
13. **DeRose**, *Mensagens do Yôga*, Nobel.
14. **DeRose**, *Origens do Yôga Antigo*, Nobel.
15. **DeRose**, *Karma e dharma – transforme a sua vida*, Nobel.
16. **DeRose**, *Chakras e kundaliní*, Nobel.
17. **DeRose**, *Corpos do Homem e Planos do Universo*, Nobel.
18. **DeRose**, *Meditação e autoconhecimento*, Nobel.
19. **DeRose**, *ÔM – o mais poderoso dos mantras*, Nobel.
20. **DeRose**, *Yôga Sútra de Pâtañjali*, Nobel.
21. **DeRose**, *Guia do Instrutor de Yôga*, Uni-Yôga (esgotado).
22. **DeRose**, *Prontuário de Yôga Antigo*, (esgotado).
23. **Santos, Sérgio**, *Yôga, Sâmkhya e Tantra*, Nobel.
24. **Santos, Sérgio**, *Escala Evolutiva*, Uni-Yôga.
25. **Flores, Anahí**, *Coreografias do Swásthya Yôga*, Nobel.
26. **Marengo, Joris**, *50 Aulas práticas de Swásthya Yôga*, Nobel.



## A HISTÓRIA DO YÔGA NO BRASIL

Texto escrito na década de 70 pela Comissão Editorial do *Prontuário de Yôga Antigo*, atualizado com os eventos que ocorreram posteriormente.

Há muita estória mal contada, muita afirmação reticente sobre este tema polêmico. Os verdadeiros introdutores do Yôga no nosso país estão mortos e há muito pouca gente disposta a defendê-los publicamente.

Afinal, quem foi o primeiro a ensinar Yôga no Brasil? De quem foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro? Quem lançou a campanha para a regulamentação da profissão? Quem introduziu o Curso de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas? Quem fundou a Primeira Universidade de Yôga do Brasil? Já está na hora de divulgarmos esses fatos.

### QUEM INTRODUZIU O YÔGA NO BRASIL

Quem inaugurou oficialmente a existência do Yôga no Brasil foi Sêvânanda Swámi, um francês cujo nome verdadeiro era Léo Costet de Mascheville. Ele colocava o termo *swámi* no final do nome, o que era uma declaração de que não se tratava de um *swámi* (monge hindu), mas que usava essa palavra como sobrenome, e isso confundia os leigos. Muitos desses leigos se referiam a ele como “Swámi” Sêvânanda, pois um dos mais relevantes Mestres de Yôga da Índia, que viveu na época, chamava-se Swámi Sivânanda.

Sêvânanda viajou por várias cidades fazendo conferências, fundou um grupo em Lages (SC) e um mosteiro em Resende (RJ). Ele era um líder natural e sua voz era suficiente para arrebatador corações e mentes. Com Sêvânanda aprenderam Yôga todos os instrutores da velha guarda. E quando dizemos *velha guarda*, estamos nos referindo aos que lecionavam na década de 60, cuja maioria já partiu para os planos invisíveis.

Sêvânanda enfrentou muitos obstáculos e incompreensões durante sua árdua caminhada. Enfim, esse é o preço que se paga pelo pioneirismo. Todos os precursores pagaram esse pesado tributo.

Ao considerar sua obra bem alicerçada e concluída, o Mestre Sêvânanda recolheu-se para viver em paz seus últimos anos. Todos quantos o conheceram de perto guardam-lhe uma grande admiração e afeto, independentemente dos defeitos que pudesse ter tido ou dos erros que houvesse cometido, afinal, errar, erramos todos.

### QUEM ESCREVEU O PRIMEIRO LIVRO DE YÔGA

Sêvânanda introduzira o Yôga sob uma conotação pesadamente mística e em clima de monastério. Quem iniciou o Yôga como trabalho profissional no Brasil, foi o grande Caio Miranda. Dele foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro. Escreveu vários livros, fundou perto de vinte institutos de Yôga em diversas cidades e formou os primeiros instrutores de Yôga. Assim como Sêvânanda, Caio Miranda tinha forte carisma que não deixava ninguém ficar indiferente: ou o amavam e seguiam, ou o odiavam e perseguiam.

Na década de sessenta, desgostoso pelas incompreensões que sofrera, morreu com a enfermidade que ceifa todos aqueles que não utilizam pújá em suas aulas, pois essa técnica contribui para com a proteção do instrutor e os que não a aplicam ficam mais vulneráveis.

A partir da morte do Mestre Caio Miranda ocorreu um cisma. Antes, haviam-se unido todos contra ele, já que sozinhos não poderiam fazer frente ao seu conhecimento e ao seu carisma. Isso mantinha um equilíbrio de forças. De um lado, um forte e do outro, vários fracos...

Mas a partir do momento em que estava vago o trono, dividiram-se todos. Por essa razão, os nomes desses profissionais serão omitidos, pois não merecem ser citados nem lembrados. Pessoas que vivem falando de Deus e de tolerância, mas por trás semeiam a discórdia no seio do Yôga não merecem ser mencionadas. São exemplos de incoerência.

### QUEM REALIZOU A OBRA MAIS EXPRESSIVA

Em 1960 surgiu o mais jovem professor de Yôga do Brasil. Era DeRose, então com 16 anos de idade, que começara a lecionar numa conhecida sociedade filosófica. Em 1964 fundou o Instituto Brasileiro de Yôga. Em 1969 publicou o primeiro livro (*Prontuário de Yôga Antigo*), que foi elogiado pelo próprio Ravi Shankar, pela Mestra Chiang Sing e por outras autoridades. Em 1975, já consagrado como um Mestre sincero, encontrou o apoio para fundar a União Nacional de Yôga, a primeira entidade a congregar instrutores e escolas de todas as modalidades de Yôga sem discriminação. Foi a União Nacional de Yôga que desencadeou o movimento de união, ética e respeito mútuo entre os profissionais dessa área de ensino. Desde então, a União cresceu muito e conta hoje com centenas de Núcleos, praticamente no Brasil todo, e ainda em outros países da América Latina e Europa.

Em 1978 DeRose liderou a campanha pela criação e divulgação do **Primeiro Projeto de Lei visando à Regulamentação da Profissão de Professor de Yôga**, o qual despertou viva movimentação e acalorados debates de Norte a Sul do país. A partir da década de setenta **introduziu os Cursos de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yôga** em praticamente todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas. Em 1980 começou a ministrar cursos na própria Índia e a lecionar para instrutores de Yôga na Europa. Em 1982 realizou o **Primeiro Congresso Brasileiro de Yôga**. Ainda em 82 lançou o primeiro livro voltado especialmente para a orientação de instrutores, o **Guia do Instrutor de Yôga**; e a primeira tradução do **Yôga Sûtra de Pátañjali**, a mais importante obra do Yôga Clássico, já feita por professor de Yôga brasileiro. Desafortunadamente, quanto mais sobressaía, mais tornava-se alvo de uma perseguição impiedosa movida pelos concorrentes menos honestos que sentiam-se prejudicados com a campanha de esclarecimento movida pelo Mestre DeRose, a qual dificultava as falcatruas dos vigaristas<sup>3</sup>. Em 1994, completando 20 anos de viagens à Índia, fundou a **Primeira Universidade de Yôga do Brasil** e a **Universidade Internacional de Yôga** em Portugal e na Argentina. Em 1997 o Mestre DeRose lançou os alicerces do **Conselho Federal de Yôga** e do **Sindicato Nacional de Yôga**. Comemorando 40 anos de magistério no ano 2.000, recebeu em 2.001 e 2.002 o reconhecimento do título de **Mestre em Yôga** (não-acadêmico) e **Notório Saber em Yôga** pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade Lusófona, de Lisboa (Portugal), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade de Cruz Alta (RS), pela Universidade Estácio de Sá (MG), pela Câmara Municipal de Curitiba (PR) e pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração, a qual também lhe conferiu uma Comenda. Em 2.003 recebeu outro título de **Comendador**, agora pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História. Em 2004 recebeu o grau de **Cavaleiro**, pela Ordem dos Nobres Cavaleiros de São Paulo, reconhecida pelo Comando do Regimento de Cavalaria Nove de Julho, da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Por lei estadual, em São Paulo, Paraná e Santa Catarina, a data do aniversário do Mestre DeRose, 18 de fevereiro, foi decretada como o **Dia do Yôga** em todo o Estado.

Todas essas coisas foram precedentes históricos. Isso fez do Mestre DeRose o mais discutido e, sem dúvida, o mais importante Mestre de Yôga do Brasil, pela energia incansável com que tem divulgado o Yôga nos últimos 40 anos em livros, jornais, revistas, rádio, televisão, conferências, cursos, viagens e formação de novos instrutores. Formou mais de 5.000 bons instrutores e aju-

---

<sup>3</sup> A esse respeito, leia as denúncias publicadas nos livros **Encontro com o Mestre** e **A regulamentação dos Profissionais de Yôga**, os dois de autoria do Mestre DeRose. Denúncias essas, jamais contestadas.

dou a fundar milhares de centros de Yôga, associações profissionais e Federações, Confederações e Sindicatos de Yôga, no Brasil e noutros países.

Sempre exigiu muita disciplina e correção daqueles que trabalham com o seu método de Yôga Antigo, o Swásthya Yôga, o que lhe valeu a reputação de perfeccionista, bem como muita oposição dos que iam sendo reprovados nas avaliações das Federações lideradas por ele.

Defende categoricamente o Yôga Antigo, pré-clássico, pré-védico, denominado Dakshinacharātāntrika-Nirīshwarasāmkhya Yôga, o qual sistematizou e denominou Swásthya Yôga, o Yôga Ultra-Integral.

Exemplo de seriedade, tornou-se célebre pela corajosa autocrítica com que sempre denunciou as falhas do métier, sem todavia faltar com a ética profissional e jamais atacando outros professores. Isso despertou um novo espírito, combativo e elegante, em todos aqueles que são de fato seus discípulos.

#### **O PRATICANTE DEVE TER OPINIÃO PRÓPRIA**

Quem pratica Yôga ou filosofias correlatas, tem que ter opinião própria e não deixar-se influenciar por especulações sem fundamento.

Dois dos Mestres aqui mencionados já são falecidos e foram cruelmente incompreendidos enquanto estavam vivos. Será que teremos de esperar que morram todos para então lamentarmos a sua falta? Será que vamos continuar, como sempre, sujeitando os precursores à incompreensão, injustiça e desapoio para louvá-los e reconhecer seu mérito só depois de mortos?

***Ass. Comissão Editorial***

## DOCUMENTAÇÃO DO TÍTULO DE MESTRE RECONHECIDO POR DIVERSAS ENTIDADES



### FACULDADES INTEGRADAS TERESA D'ÁVILA

Confere a: **Mestre DeRose**  
o certificado de **NOTÓRIO SABER EM YÔGA**

Como reconhecimento do título de Mestre em Yôga, pelos relevantes serviços prestados a Educação e Cultura, bem como, pelos estudos que desenvolveu em sua área de abrangência em prol dos instrutores e praticantes de Yôga.

Por sua dedicação, obstinação e coragem, conquistou o respeito e reconhecimento de nossa entidade.

Santo André, 22 de Setembro de 2002.

*Theresinha Carvalho Castro*  
FACULDADES INTEGRADAS TERESA D'ÁVILA - FATEA  
THERESINHA CARVALHO CASTRO  
Diretora Geral



**UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DE YÓGA**  
**INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR**  
**UNIVERSIDADE DO PORTO**  
**FEDERAÇÃO DE YÓGA DO NORTE DE PORTUGAL**

**PROFESSOR DE YÓGA**

**Prof. António J. S. A.** no grau de Mestre e Notório Saber em Yóga, em reconhecimento aos tantos anos em que ministrou o Curso de Formação de Instrutores de Yóga no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar e Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil. Este grau de Mestre é avalizado e endossado pelas Federações de Yóga do Norte e Sul de Portugal. No Brasil pelas Federações de Yóga do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Bahia e Pará, cujos presidentes assinam abaixo. Este documento só é válido se contiver os selos de revalidação dos anos respectivos e se o contrato constante no verso estiver rigorosamente cumprido, sendo que a duração total deste curso é de 12 (doze) anos, após o qual o graduado poderá solicitar o seu diploma de Mestre em Yóga. Este documento é de credibilidade internacional e deve ser reconhecido em todo o mundo pelas Federações que mantêm intercâmbio cultural com esta Confederação.

**REGISTRO NA UNIVERSIDADE**  
 O presente documento está registado nesta Universidade sob o nº 4099-003 PORTO

Assinatura: ABEL SALAZAR  
 Carimbo: LARGO PROF. ABEL SALAZAR, 2

Local e Data: Porto, 2008

**ANULAÇÃO DESTE DOCUMENTO OCORRERÁ AUTOMATICAMENTE NOS SEGUINTE CASOS:**  
 1. Se os compromissos constantes no verso tiverem sido interrompidos por período superior a 30 (trinta) dias consecutivos;  
 2. Se as revalidações não foram realizadas, a primeira no ano que se segue à emissão deste documento;  
 3. Segundo a tabela nos anos subsequentes.

**AVAL DOS PRESIDENTES DE FEDERAÇÕES DE YÓGA**

30 Luís António - Porto Portugal  
 31 Luís António - Porto Portugal  
 32 Luís António - Porto Portugal  
 33 Luís António - Porto Portugal

**REVALIDAÇÃO**

Revalidação	Revalidação	Revalidação
UniYoga	UniYoga	UniYoga

**REGISTRO NA UNIVERSIDADE**  
 O presente documento está registado nesta Universidade sob o nº 4099-003 PORTO

Assinatura: ABEL SALAZAR  
 Carimbo: LARGO PROF. ABEL SALAZAR, 2

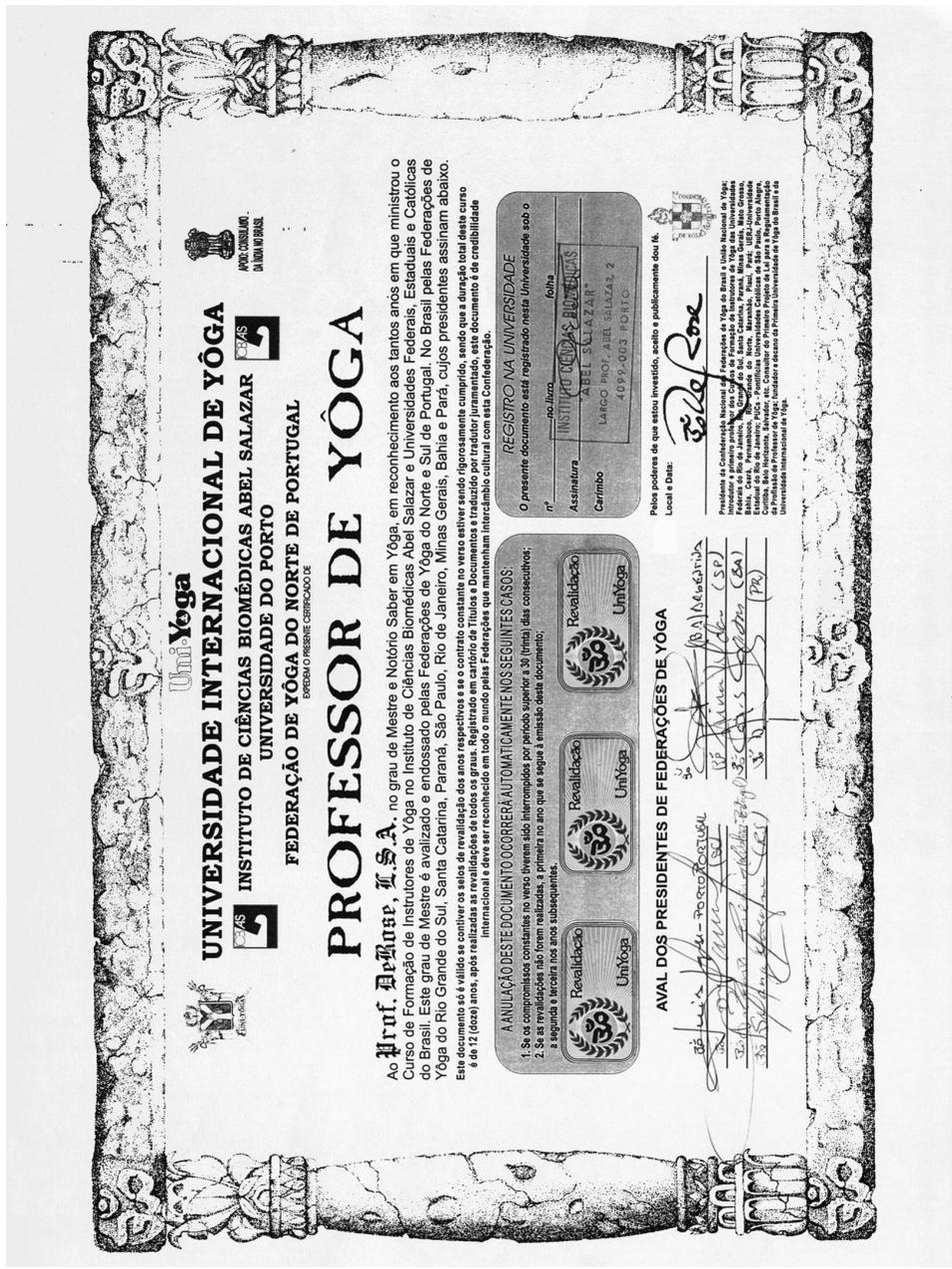
Local e Data: Porto, 2008

**AVAL DOS PRESIDENTES DE FEDERAÇÕES DE YÓGA**

34 Luís António - Porto Portugal  
 35 Luís António - Porto Portugal  
 36 Luís António - Porto Portugal  
 37 Luís António - Porto Portugal

**REVALIDAÇÃO**

Revalidação	Revalidação	Revalidação
UniYoga	UniYoga	UniYoga





## KARMA

Karma<sup>4</sup> provém da raiz kr, agir, que deu origem aos termos karma, ação; e kriyá, atividade. Karma é uma lei natural, como a lei da gravidade. Essa é a visão que o Yôga mais antigo, de fundamentação Nirīshwarasámkhya, tem do karma. A visão espiritualista surge mais tarde e é reforçada na mesma medida em que a filosofia Vêdânta torna-se mais popular, a partir do século VIII d.C. Mais tarde, o conceito de karma é importado pelo Ocidente e cristianizado, ou seja, é feita uma releitura com base nos princípios cristãos de culpa e pecado. Karma deixa de ser uma lei que está fora e além do bem e do mal, para tornar-se algo com conotação negativa, que se deve pagar com sofrimento.

Se conhecermos os mecanismos que regem o dharma e o karma, teremos quase total domínio sobre a nossa vida e o nosso destino. Aliás, podemos definir karma como um des-

---

4 O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: Pátanjali pronuncia-se "Patanjali"; e kundaliní pronuncia-se "kundalini". O efeito fonético aproxima-se mais de "kun-dalini" (jamais pronuncie "kundalini"). Para sinalizar isso aos nossos leitores, vamos sublinhar a sílaba tônica de cada palavra. Se o leitor desejar esclarecimentos sobre os termos sânscritos, recomendamos que consulte o *Glossário*, do livro **Faça Yôga antes que você precise**. Sobre a pronúncia, ouça o CD **Sânscrito - Treinamento de Pronúncia**, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do **Curso Básico de Yôga**.

tino maleável, que modificamos a cada minuto em virtude das nossas ações, palavras e pensamentos. Estamos o tempo todo a tecer nosso futuro imediato e distante.



## DIFERENÇAS ENTRE KARMA E DHARMA

O ocidental costuma confundir karma com dharma, no entanto, trata-se de duas categorias de leis completamente diferentes. A própria palavra dharma significa, literalmente, lei. Refere-se a qualquer lei humana: lei jurídica, regulamento de um clube ou condomínio, norma religiosa, etc. Inclusive, o termo dharma também pode ser usado, por extensão, com o significado de religião. Assim, dharma é uma lei humana e karma, uma lei universal. Dharma está sujeito ao tempo e ao espaço, enquanto que karma está além do tempo e do espaço.

O dharma é uma lei moral, pois depende das normas de um determinado país, região, cidade, grupo cultural e de uma determinada época. Mudando o tempo ou mudando o lugar, as regras mudam. O dharma depende dos costumes (*mores*, em latim<sup>5</sup>).

Na década de 70, uma jovem brasileira recém-chegada da Europa, atreveu-se a fazer *topless* em Ipanema. Foi presa

---

5 O termo moral provém do latim *mores*, costumes. Ou seja, imoral não significa algo intrinsecamente reprovável e sim algo que não faz parte dos costumes. As pessoas não estão acostumadas com tal ou qual procedimento e, por isso, estranham-no. É interessante observar que *mores*, em latim, significa costumes, mas *more* significa estupidamente, tolamente.

por atentado ao pudor. Mas era de família influente e processou o Governo. Ganhou a ação judicial. A família devia ser mesmo muito poderosa, pois isso correu durante a ditadura de extrema direita, profundamente moralista. O fato é que uma lei foi criada por causa dela, permitindo que se praticasse o *topless* em Ipanema. A partir de então, os policiais que antes aplicavam a repressão, agora defenderiam contra eventuais agressões a quem desejasse tomar sol mais à vontade. Uma questão de datas<sup>6</sup>. No entanto, se a jovem passasse inadvertidamente a divisa de Ipanema com Copacabana, o mesmo policial que a defenderia na outra praia, nesta, seria capaz de lhe dar ordem de prisão. Uma questão de lugar.

### O SWADHARMA

Swadh̄arma significa “o seu próprio dh̄arma”. Constitui uma espécie de agravante ou atenuante, aplicado a cada caso específico. Por exemplo, o dh̄arma declara que é proibido matar, mas no caso de um militar defendendo a pátria, o dh̄arma abre uma exceção e ainda o condecora pela quantidade de inimigos abatidos.

Podem ocorrer diversas circunstâncias em que o dh̄arma determine algo que seja difícil ou desagradável cumprir, ou cujo cumprimento traga algum inconveniente. O ideal é que o indivíduo se flexibilize para adaptar o seu dh̄arma pessoal ao dh̄arma geral da nação ou da instituição a que estiver atrelado<sup>7</sup>. Por exemplo, um jovem prestando o serviço militar

---

6 Como dizia o Cardeal Richelieu: “Ser ou não ser um traidor é uma questão de datas.”

7 Uma lição a respeito de flexibilidade. O poderoso carvalho disse ao bambu: “Você é muito magrinho. Basta uma brisa para fazê-lo dobrar-se. Eu, pelo contrário, nem sinto o vento.” Certo dia, ocorreu um vendaval que derrubou o carvalho, mas não afetou o bambu, pois ele se dobrou e depois retornou à sua posição.

e que queira obedecer à lei universal, o karma, ao invés de declarar que se nega a matar os inimigos e acabar preso e tachado de covarde ou traidor, poderá, mais inteligentemente, pedir transferência para o serviço de enfermagem. Em vez de se chocar de frente com as normas vigentes, terá dado a volta nelas, com um bom jogo de cintura.

Vemos, então, que o karma e o dharma eventualmente podem se contradizer. Numa tribo antropófaga, o dharma é matar e canibalizar os inimigos. Na profissão de policial, o dharma pode ser atirar para matar. Em caso de guerra, o dharma é trucidar o maior número possível de soldados adversários. Porém, o karma, em todos esses casos permanece imutável e universal: determina **não matar**. E não apenas *não matar gente*.

O próprio dharma shástra de Moisés, declara solenemente em Êxodus, capítulo XX: “Não matarás.” Em parte alguma está escrito “não matarás homens”. Está escrito *não matarás*. Portanto, ao matar animais para comer, você está contra o karma, que é universal, e contra o dharma, que é a lei religiosa do Cristianismo e do Judaísmo.

Para o hinduísmo, karma é apenas uma lei de causa e efeito, do gênero "cuspiu *pra* cima, vai receber uma cusparada no rosto". A pura lei do karma é simplesmente mecânica e não espiritual. Nem sequer moral. Independe de fundamentação reencarnacionista ou até mesmo teísta. Refere-se a um mecanismo da própria natureza. Uma espécie de lei da gravidade muito distante do fatalismo que lhe atribuímos.

Comparando a lei do karma com a lei da gravidade, vamos concluir que as duas têm muito em comum. Se você cospe para cima, recebe a cusparada na cara. Não foi castigo. Ne-

nhuma divindade interrompeu seus afazeres macrocósmicos para punir o hominídeo que teria feito algo “errado”. Se você ignora a lei da gravidade e segue caminhando numa trilha em que haja um grande fosso, cairá nele. Machucar-se-á. Sendo ignorante da lei da gravidade, vai ficar se lamentando pelos ferimentos e irá atribuí-los à vontade dos deuses ou dos demônios. Precisarão cair outras e outras vezes, até aprender que não está se contundindo pelo desígnio de deuses ou maus espíritos, e sim porque há uma lei natural, a lei da gravidade, que o faz cair no fosso. Aprendida a lição, ao se deparar com o buraco à sua frente, você não continuará caminhando desavisadamente em direção a ele. Vai contorná-lo, saltá-lo, colocar uma ponte ou descer o fosso por um lado e subir pelo outro. Enfim, tomará alguma medida, mas não cairá mais por ignorância da lei. Com o karma, é exatamente da mesma forma.

Outra comparação do karma com a gravidade: você monta numa bicicleta e sai andando nela. Gerou o karma potencial de uma queda de bicicleta. No momento em que você pára e desce do veículo, terminou o seu karma potencial de uma queda de bicicleta. Teve início um outro karma potencial, o de escorregar e cair, o que já é bem mais suave.

Tudo o que fazemos, falamos, sentimos ou pensamos gera karma. A questão é saber como ir substituindo um karma que produza resultados inconvenientes por outro que cause conseqüências desejáveis.

O karma se divide em três tipos: passivo, potencial e manifestado. Temos absoluto domínio sobre os dois primeiros. Essa é uma boa notícia. Você nunca imaginou que teria controle total sobre dois terços do seu destino! Existe uma pa-

rábola que ilustra isso muito bem. O ser humano e o seu karma são como o arqueiro com suas flechas. Na primeira etapa, as flechas estão pousadas passivamente na aljava. Esse momento representa o karma passivo, com o qual você pode fazer o que bem entender. Na segunda etapa, o arqueiro saca uma das flechas, coloca-a no arco e tensiona-o. Ele pôs em estado de alerta uma energia potencial, mas ainda tem completo domínio, pois poderá conferir mais ou menos tensão ao arco, poderá atirar nesta ou naquela direção e, ainda, poderá desistir de lançar a flecha e guardá-la novamente no coldre. A terceira etapa, é quando o arqueiro solta a flecha. Aí não dá para voltar atrás, não é possível sair correndo para alcançar a flecha e fazê-la parar. Nesse caso, não há como impedir que toda uma sucessão de conseqüências se desencadeie. Somente sobre esta última forma de karma você não terá domínio.

Na verdade, o exemplo acima não pretende expressar uma precisão matemática de que tenhamos domínio sobre exatos dois terços do nosso karma. Trata-se de uma antiga comparação para nos proporcionar uma idéia de que temos domínio perfeito sobre a maior parte do nosso futuro.

Além disso, qualquer que seja o nosso karma, a liberdade que temos sobre as formas de cumpri-lo é bastante elástica. A sensação de restrição ou impedimento é muito mais decorrente dos próprios receios de mudar e da acomodação das pessoas, do que propriamente da lei de causa e efeito.

É como se o cumprimento de um karma fosse uma viagem num transatlântico. Você está inevitavelmente dirigindo-se ao seu destino, entretanto, poderá aproveitar a jornada de diversas maneiras. Poderá cumprir o percurso relacionando-

se bem ou mal com os companheiros de viagem. A bordo, terá o direito de tomar sol, nadar, ler, dançar, praticar esportes e namorar. Ou de reclamar da vida, da monotonia, do cheiro de maresia, do balanço do navio, do serviço de camarote, do tamanho da escotilha, do enjôo... Todos chegarão ao destino, de uma maneira ou de outra. Só que alguns divertir-se-ão bastante no trajeto. Outros vão sofrer. Isso deve-se preponderantemente ao temperamento de cada um e não ao karma. Esse é o verdadeiro conceito de karma. O resto é complexo de culpa.



## KARMA NEGATIVO E KARMA POSITIVO

*Mal é o nome que se dá à semente do bem.*  
Mestre DeRose

No Ocidente, temos uma visão muito distorcida a respeito do karma. Pudera! Esse conceito não é nosso, originalmente. Com toda aquela carga de culpa e pecado que cerca a cultura cristã, é compreensível que interpretemos o karma como algo forçosamente ruim, algo que temos de pagar com sofrimento. O marido faz algo desagradável e a mulher retruca contrariada: “Você é o meu karma!”. Mas se numa outra ocasião o esposo traz flores, ela não diz, exultante: “Você é mesmo o meu karma!”. Isso porque, para o ocidental, karma está necessariamente associado a algo negativo. Mas, na realidade, não é assim.

Não existe karma bom ou karma ruim, assim como não existe fogo bom ou fogo mau. Nós assim os classificamos conforme suas conseqüências imediatas sejam convenientes para nós ou não o sejam. Diversas vezes aquilo que chamamos de karma ruim é algo que está criando as bases de algo muito bom no futuro. É como alguém que passe fome ou seja muito perseguido e, na hora, considere isso um mau karma. No entanto, com o passar do tempo essas desditas geram uma têmpera mais forte, que virá a ser bem útil, por um

tempo bastante maior. Outro exemplo: Fulano chegou tarde e perdeu o avião. Ficou revoltado com a própria falta de sorte e blasfemou: “Maldito karma, esse meu. Perdi o vôo.” Em seguida, o avião explode diante do seu olhar atônito, e ele só consegue balbuciar: “Bendito karma. Perdi o vôo e estou vivo”. Afinal, o karma que o teria feito perder a aeronave, seria bom ou ruim? Depende da ótica. Na maior parte das vezes, não vemos o avião explodir, por isso continuamos a supor que o karma tenha sido mau.

#### A ÚNICA FORMA DE NÃO GERAR KARMA

A única maneira de não gerar karma é atingir o nirb $\bar{h}$ ija sam $\bar{a}$ dhi, pois ele consiste em uma total identificação com o Absoluto; e o Absoluto não contrai karma. Até então, respirou, gerou karma. A grande equação é gerar somente karma positivo, aquele que produz resultados que nos agradem.



## **KARMA INDIVIDUAL E KARMA COLETIVO**

O karma individual é o denominador comum entre os diversos karmas coletivos que atuam sobre nós o tempo todo, desde antes de nascermos até depois de morrermos. Os karmas coletivos nos são impostos por herança, em função da família à qual pertencemos, do local em que nascemos, nossa nação, cidade, bairro, etnia, religião, profissão, esporte, arte, política, filosofia, etc. Quantos karmas coletivos atuam sobre nós? Um número indeterminado, porém, certamente, incomensurável. E, como eles atuam sobre nós? Atuam através de uma energia bem mais palpável, denominada egrégora.

Inserir ilustração das várias egrégoras que encapsulam o ser humano.





## KARMA COLETIVO E EGRÉGORA

Egrégora provém do grego *egrégoroi* e designa a força gerada pelo somatório de energias físicas, emocionais e mentais de duas ou mais pessoas, quando se reúnem com qualquer finalidade. Todos os agrupamentos humanos possuem suas egrégoras características: todas as empresas, clubes, religiões, famílias, partidos, etc.

Egrégora é como um filho coletivo, produzido pela interação "genética" das diferentes pessoas envolvidas. Se não conhecermos o fenômeno, as egrégoras vão sendo criadas a esmo e os seus criadores tornam-se logo seus servos, já que são induzidos a pensar e agir sempre na direção dos vetores que caracterizaram a criação dessas entidades gregárias. Serão tanto mais escravos quanto menos conscientes estiverem do processo. Se conhecermos sua existência e as leis naturais que as regem, tornamo-nos senhores dessas forças colossais.

Por axioma, um ser humano nunca vence a influência de uma egrégora caso se oponha frontalmente a ela. A razão é simples. Uma pessoa, por mais forte que seja, permanece uma só. A egrégora acumula a energia de várias, incluindo a dessa própria pessoa forte. Assim, quanto mais poderoso for

o indivíduo, mais força estará emprestando à egrégora para que ela incorpore às dos demais e o domine.

A egrégora se realimenta das mesmas emoções que a criaram. Como ser vivo, não quer morrer e cobra o alimento aos seus genitores, induzindo-os a produzir, repetidamente, as mesmas emoções. Assim, a egrégora gerada por sentimentos de revolta e ódio, exige mais revolta e ódio. No caso dos partidos ou facções extremistas, por exemplo, são os intermináveis atentados. No das revoluções, freqüentemente, os primeiros líderes revolucionários a alcançar o poder, passam de heróis a traidores. Terminam os seus dias exatamente como aqueles que acabaram de destronar (segundo Richelieu, ser ou não ser um traidor, é uma questão de datas).

Já a egrégora criada com intenções sãs, tende a induzir seus membros a continuar sendo saudáveis. A egrégora de felicidade, procura "obrigar" seus amos a permanecer sendo felizes. Dessa forma, vale aqui a questão: quem domina a quem? Conhecendo as leis naturais, você canaliza forças tremendas, como o curso de um rio, e as utiliza em seu benefício.

A única maneira de vencer a influência da egrégora é não se opor frontalmente a ela. Para tanto é preciso ter Iniciação, estudo e conhecimento suficiente sobre o fenômeno. Como sempre, as medidas preventivas são melhores do que as corretivas. Portanto, ao invés de querer mudar as características de uma determinada egrégora, o melhor é só gerar ou associar-se a egrégoras positivas. Nesse caso, sua vida passará a fluir como uma embarcação a favor da correnteza. Isso é fácil de se conseguir. Se a egrégora é produzida por grupos de pessoas, basta você se aproximar e freqüentar as pessoas

certas: gente feliz, descomplicada, saudável, de bom caráter, boa índole. Mas também com fibra, dinamismo e capacidade de realização; sem vícios nem mentiras, sem preguiça ou morbidez. O difícil é diagnosticar tais atributos antes de se relacionar com elas.

Uma vez obtido o grupo ideal, todas as egrégoras geradas ou nas quais você penetre, vão induzi-lo à saúde, ao sucesso, à harmonia e à felicidade.

Os antigos consideravam a egrégora um ser vivo, com força e vontade próprias, geradas a partir dos seus criadores ou alimentadores, porém, independente das de cada um deles. Para vencê-la ou modificá-la, seria necessário que todos os genitores ou mantenedores o quisessem e atuassem nesse sentido. Acontece que, como cada um individualmente está sob sua influência, praticamente nunca se consegue superá-la.

Se você ocupa uma posição de liderança na empresa, família, clube, etc., terá uma arma poderosa para corrigir o curso de uma egrégora. Poderá afastar os indivíduos mais fracos, mais influenciáveis pelos condicionamentos impostos pela egrégora e que oponham mais resistência às mudanças eventualmente propostas. É uma solução drástica, sempre dolorosa, mas, às vezes, imprescindível.

Se, entretanto, você não ocupa posição de liderança, o mais aconselhável é seguir o ditado da sabedoria popular: os incomodados que se mudem. Ou seja, saia da egrégora, afastando-se do grupo *e de cada indivíduo pertencente a ele*. Isso poderá não ser muito fácil, mas é a melhor solução.

Outro fator fundamental neste estudo é o da incompatibilidade entre egrégoras. Como todo ser humano está sujeito a

conviver com a influência de algumas centenas de egrégoras, a arte de viver consiste em só manter no seu espaço vital egrégoras compatíveis. Sendo elas forças grupais, um indivíduo será sempre o elo mais fraco. Se estiverem em dessintonia umas com as outras, geram um campo de força de repulsão e, se você está no seu comprimento de onda, ao repelirem-se mutuamente, elas rasgam-no ao meio, energeticamente. Dilaceram suas energias, como se você estivesse sofrendo o suplício do esartejamento, com um cavalo amarrado em cada braço e em cada perna, correndo em direções opostas.

Esse esartejamento traduz-se por sintomas, tais como ansiedade, depressão, nervosismo, agitação, insatisfação ou solidão. Num nível mais agravado, surgem problemas na vida particular, familiar, afetiva, profissional e financeira, pois o indivíduo está disperso e não centrado. No grau seguinte, surgem neuroses, fobias, paranóias, psicopatologias diversas, que todos percebem, menos o *mesclante*. Finalmente, suas energias entram em colapso e surgem somatizações concretas de enfermidades físicas, das quais, uma das mais comuns é o câncer.

Isso tudo, sem mencionar o fato de que **duas ou mais correntes de aperfeiçoamento pessoal, se atuarem simultaneamente sobre o mesmo indivíduo, podem romper seus chakras**, já que cada qual induz movimento em velocidades, ritmos e até sentidos diferentes nos seus centros de força.

Com relação à compatibilidade, há algumas regras precisas, das quais pode ser mencionada aqui a seguinte: as **egrégoras semelhantes são incompatíveis** na razão direta da sua

semelhança; as diferentes são compatíveis na razão direta da sua dessemelhança. Você imaginava o contrário, não é?

Todo o mundo se engana ao pensar que as semelhantes são compatíveis e ao tentar a coexistência de forças antagônicas, as quais terminam por destruir o estulto que o intentara.

Quer um exemplo da regra acima? Imagine que um homem normal tenha uma egrégora de família, uma de profissão, uma de religião, uma de partido político, uma de clube de futebol, uma de raça, uma de país e assim sucessivamente. Como são diferentes entre si, conseguem coexistir sem problemas. Aquele homem poderia ter qualquer profissão e qualquer partido político, torcer por qualquer clube e frequentar qualquer igreja.

Agora imagine o outro caso. Esse mesmo homem resolve ter duas famílias, torcer por vários clubes de futebol, pertencer a partidos políticos de direita e de esquerda ao mesmo tempo, exercer a medicina e a advocacia simultaneamente e ser católico aos domingos, protestante às segundas e judeu aos sábados! Convenhamos que a pessoa em questão é psiquiatricamente desequilibrada. Não obstante, é o que muita gente faz quando se trata de seguir correntes de aperfeiçoamento interior: a maioria acha que não tem importância misturar aleatoriamente Yôga, tai-chi, macrobiótica, teosofia e quantas coisas mais se lhe cruzarem pela frente. Então, bom proveito na sua salada mista!





## O FATOR DE PROTEÇÃO DA EGRÉGORA OU O ANJO GREGÁRIO

A egrégora é também um ente que pode, sob certo aspecto, ser associado ao conceito de anjo protetor. É inegável que a consolidação de laços entre o indivíduo e o grupo, integre o primeiro com um registro do inconsciente coletivo. Se você estiver identificado com a nossa egrégora, onde quer que você esteja, o Anjo Gregário o envolve com suas asas protetoras. Seja dia ou noite, Américas, Europa ou Ásia, nos altos ou nos baixos da vida, você estará sempre amparado e jamais estará só. Os reverses serão bastante amortecidos, pois seu impacto cru é absorvido pelo poder gregário de milhões de irmãos desta confraria mundial sem muros. Enquanto integrado, cada um de nós tem a força de milhões. É isso que nos faz vencedores onde os demais são perdedores.

Se você está identificado e bem integrado em nossa egrégora, nos momentos de necessidade poderá recorrer ao auxílio do Anjo Gregário, fazendo uma meditação ou mantra do SwáSthya<sup>8</sup> Yôga, ou mesmo lendo algum livro nosso para

---

<sup>8</sup> Swá significa *seu próprio*. Também embute o sentido de *bem* ou *bom*. Sthya transmite a idéia de estabilidade ("sthira sukham ásanam"). Por isso um dos significados de SwáSthya é auto-suficiência (self-dependence), ou seja, dependência de *si próprio*, *estabilidade em si mesmo*; e outro significado é bem-estar (sound state).

fortalecer os liames e, em seguida, mentalizando o que você precisa. Outra forma eficiente de se manter dentro do círculo de proteção da nossa egrégora é manter um contato constante com o maior número possível de companheiros da mesma sintonia.



### COMO PREVER BOA PARTE DO SEU FUTURO

Para saber se vale a pena envidar esforços para mudar o seu karma e qual parte dele alterar, devemos, antes, promover uma rápida pesquisa. Quantos anos você vai viver, aproximadamente? Que enfermidades terá? Como serão suas relações afetivas? Como estará a sua conta bancária e a circunferência do seu abdômen daqui a 10, 20, 30 ou 40 anos? É muito fácil deduzirmos esses e outros dados. Trace um gráfico imaginário com três linhas ascendentes: **A**, **B**, e **C**. Depois, divida cada uma dessas linhas em escala de dez em dez anos, até os 120, pois é o mínimo que você viverá se dedicar-se ao SwáSthya Yôga desde cedo.

**A**  
**B**  
**C**

A linha **B** é você. Se estiver, por exemplo, com 20 anos de idade, traçará uma linha cheia de zero a 20 e prosseguirá com uma linha tracejada a partir dessa idade. A linha **A** é a dos seus Ancestrais. E a linha **C** é a dos seus Colegas de profissão mais velhos.

Começemos pela linha **B**. Só com ela já é possível inferir uma série de informações a respeito de como o seu karma está programado. Supondo que você esteja com 20 anos de idade, olhe para trás e avalie como foi a sua saúde nessas primeiras duas décadas de vida. Você tem sido uma pessoa saudável ou doentinha? Se não ocorrer nenhum fator de interferência sobre essa tendência, a probabilidade é a de que você continue assim. Tem sido magro ou gordinho? A probabilidade é a de que você continue assim pelas próximas décadas, se não fizer nada que modifique isso. Naqueles primeiros anos de vida você foi pobre ou esteve bem de vida? Nos futuros 10, 20 30 ou 40 anos essa inclinação se repetirá, se não ocorrer nenhum fator que interfira na trajetória da sua existência. Você poderá incluir nessa pesquisa um sem-número de outras informações sobre o seu passado que tenderão a refletir-se sobre o seu porvir. Portanto, apenas com essa linha já é possível saber muito sobre o que o karma lhe reserva pela vida afora.

Vamos agora reforçar ou atenuar essas informações, conferindo os resultados com a linha **A**, dos Ancestrais. Para este estudo, vamos considerar Ancestrais não apenas os pais e avós, mas também tios, primos mais velhos e irmãos mais velhos. O que nós queremos é saber quais propensões genéticas e culturais estarão pesando sobre este indivíduo pesquisado.

Assim, se a linha dos Ancestrais mostra que a maior parte dos mais velhos dessa corrente genética é ou era obesa, ou pobre, ou enferma, etc., esses fatores não podem ser desprezados. É claro que toda a família pode ser gorda e você não. Todos podem ser pobres e você ter vencido na vida por seu próprio esforço. Todos podem ser enfermos e você praticar SwáSthya e ter uma saúde diferente. Mas o fator de risco genético e cultural tem que ser levado em conta.

Se havia casos de diabetes, câncer ou doenças cardiovasculares, seus genes podem carregar essas tendências. Se você provém de uma família de empregados, a tendência natural é procurar emprego, ao invés de voltar sua atenção para um meio mais seguro e independente de ganhar a vida. Se for filho de pais divorciados, a probabilidade é a de que se divorcie também. Não se trata apenas de influência genética, mas também de herança cultural. A média dos Ancestrais da sua família morreu em torno dos 80 anos? Então, pode esperar que essa seja a idade da sua morte, se não fizer nada que modifique tal tendência.

Compare a linha **B** com a **A** e constate que não precisa de quiromantes para ler o seu futuro. Ele está aí mesmo, acenando para que você o enxergue. Mas, às vezes, não queremos ver.

Vamos, finalmente, comparar as possibilidades kármicas com o tiro de misericórdia, qual seja, a escolha da sua carreira profissional. A linha **C** é a dos Colegas de profissão, da carreira que você escolheu. Suponha que você tenha escolhido alguma daquelas profissões mais estereotipadas e haja elegido formar-se em engenharia, medicina, odontologia, advocacia. Ou alguma cujo mercado de trabalho esteja

menos saturado, como astronomia, astrofísica ou instrutor de Yôga. Seja qual for. Volte seus olhos para os profissionais da carreira escolhida por você e verifique: como está a boa forma física, a conta bancária, a saúde, o casamento, a felicidade, a realização pessoal de cada um deles com 10, 20, 30 e 40 anos mais do que você? Talvez um ou outro esteja ganhando bem, mas a maioria como está? Talvez um ou outro esteja feliz, porém a maioria, como está?

Sabe-se que cada profissão produz um tipo de doença que ceifa um percentual expressivo dos trabalhadores daquela área. As agências de seguros têm até tabelas para calcular que doenças você terá e com que idade deverá morrer, de acordo com a sua profissão. Em cima disso, farão os cálculos de quanto deverá pagar. Por exemplo: quem trabalha em minas de carvão terá problemas pulmonares; quem trabalha com amianto (agora já proibido em vários países) contrairá câncer; empresários terão problemas cardio-vasculares; executivos terão úlceras; dentistas desenvolverão escoliose. Parece que a questão é escolher que doença você prefere ter e, então, escolher a carreira!

Agora, juntando os dados obtidos com as três linhas A, B e C, já podemos nutrir uma razoável certeza de como será a sua vida daqui para a frente, prever como estará a sua conta bancária, o seu casamento, a sua pança, que doenças terá e com que idade morrerá.

Se o resultado desta pesquisa lhe agradou, não mude nada. Você, provavelmente, tem um potencial kármico positivo. No entanto, se algo não lhe agradou, está na hora de mudar. E mudar já, pois cada minuto perdido contribuirá para con-

solidar mais e mais as tendências que você gostaria de alterar.

Por exemplo: alguém que tenha uma predisposição genética para o câncer, uma previsão para morrer com 50 anos e uma herança cultural de *stress*, segregação de toxinas endógenas por emoções pesadas e consumo de fumo, álcool e carnes. Se essa pessoa começar a praticar SwáSthya, vai aprender a respirar melhor, a administrar o *stress*, vai incrementar *wellness* e saúde generalizada, vai aprimorar conceitos e higiene mental e orgânica, vai melhorar suas emoções, seus hábitos e sua alimentação. Com apenas um desses fatores, evitando fumo, álcool e carnes, aquele câncer que o mataria aos 50, talvez só surja aos 90. Esse indivíduo terá ganho 40 anos de vida saudável! Isso, ele conseguirá apenas tornando-se aluno. Mas a profissão ocupa a maior parte do nosso dia-a-dia. O que dizer de trocar uma profissão causadora de doenças por uma outra que induza a ter mais saúde? Que nos realize? Que nos proporcione gratificação, segurança, liberdade, bastantes viagens, muitos amigos e ainda remunere bem? Talvez isso explique porque os instrutores de SwáSthya manifestem um índice tão baixo de falecimentos.

Na verdade, isso merecia uma pesquisa científica. Em 40 anos de SwáSthya Yôga no Brasil, só tivemos dois óbitos. Se alguém pensar em argumentar com o fato de que o nosso público é bem jovem, devemos contrapor que os jovens de há 40 anos já não o são mais. Além disso, somos muitos. Só na Universidade de Yôga, contamos 50.000 alunos inscritos no ano de 2.003. E isso foi apenas nesse ano, sem mencionar os outros, desde 1960. A possibilidade de incidência de enfermidades e acidentes sobre tanta gente é bem real. No entanto, parece que há algum fator que nos preserva.





## MUDAR O KARMA É FÁCIL

Este autor mudou seu karma inúmeras vezes. A primeira vez que mudei meu karma foi aos 14 anos de idade. De forma incipiente, realizei aquela pesquisa das linhas **A**, **B** e **C**. Olhei para meu longo passado de infância, puberdade e adolescência recém-iniciada e não gostei do que vi. Se as coisas continuassem assim, eu seria um adulto infeliz e fracassado. Não esperei por mais nada. Naquele mesmo dia, escrevi uma longa lista de pequenas coisas que queria mudar na minha vida. Cada uma delas era insignificante, até mesmo ridícula. Mas no conjunto, foram tantas pequenas mudanças que alteraram radicalmente minha vida, meu destino.

Descobri que era fácil. A partir dali, a cada cinco ou dez anos passei a mudar o karma só como treinamento, pois no futuro poderia necessitar dessa aptidão e precisava estar bem adestrado. Mais tarde, uma amiga minha, astróloga, declarou que a astrologia para mim não funcionava, pois eu trocava de karma como quem troca de camisa. É isso o que eu quero lhe ensinar.

Por que um jovem que esteja insatisfeito na sua faculdade continua nela? Por que não troca de formação?

Por que um profissional insatisfeito com a profissão continua nela? Por que não muda de carreira?

Por uma única razão: medo. Medo de mudar. Medo do desconhecido. As pessoas não mudam de karma por medo. “Este casamento está uma droga, mas já estou habituado com ele. Seus defeitos eu já conheço; outro, seria o desconhecido.” “Esta cidade não dá futuro, mas sempre vivi aqui. Bem ou mal, consigo me virar. Noutra cidade, eu não sei como seria.”

A grande neurose do ser humano é o dilema que imobiliza e instala o pavor. O que fazer? Se correr, o bicho pega; se ficar, o bicho come... mas se enfrentar, o bicho foge! O que você precisa é tomar uma decisão.

Mudar karma é uma coisa que se faz já ou nunca. Não é coisa que deixe para a próxima segunda-feira ou para o próximo Ano Novo.

Esperamos que este capítulo o tenha sacudido tão fortemente que, a partir de hoje, você tenha tomado coragem e daqui para a frente molde o seu destino como bem lhe entender.



## CONCLUSÃO

Quanto vale um dia da sua vida? Quanto você pagaria por mais um dia de vida? Hoje, provavelmente, você não pagaria nada, pois acredita que está longe daquele dia. No entanto, imagine que o tempo passou e que você está na hora da verdade. Por motivo de acidente ou doença, é informado de que este é o seu último dia de vida. E que alguém lhe conseguisse mais um dia. Quanto você lhe pagaria para viver mais 24 horas?

Certamente, você lhe pagaria tudo o que tem por **um dia** a mais de vida. Pense, agora, quanto vale **um ano** a mais de vida? Quanto valem **dez anos** a mais? Pois isso é o mínimo que o SwáSthya Yôga lhe proporcionará. Quanto vale, então, em termos de investimento de tempo, de dinheiro ou de dedicação o estudo do SwáSthya?

No dia em que decidiu praticar SwáSthya Yôga você deu uma grande guinada no seu karma. No dia em que leu o primeiro livro da nossa filosofia começou a consolidar essa mudança de destino. Quando alterou os seus hábitos, substituindo-os por outros mais saudáveis, conforme ensina o SwáSthya, você contabilizou mais dez, vinte ou trinta anos de vida. Ao travar contato pessoal com uma escola da nossa

linhagem, passou a cultivar **qualidade de vida** naqueles 10, 20 ou 30 anos com que está incrementando à sua existência.

O que você precisa a partir de então é de estabilidade nessa decisão. Precisa ter persistência, disciplina e permanecer no Yôga. Quanta gente há que está numa boa casa, num bom trabalho, numa boa relação afetiva e resolve mudar só “para variar”? Há quem pare de praticar Yôga para fazer outra coisa, ou por ter-se mudado de residência e estar morando longe de uma boa escola, por motivos de família ou por falta de tempo.

Na verdade, nenhuma dessas desculpas justifica a interrupção. A razão verdadeira é a instabilidade, é não conseguir se dedicar a alguma atividade por mais tempo. Quanta coisa você já começou e não continuou, não é mesmo? Pois o SwáSthya merece uma atenção especial. Merece que você invista nele. Merece prioridade. Aplicando prioridade ao Yôga Antigo, você verá que há tempo, sim senhor, para ele em sua vida. É só colocá-lo em primeiro lugar na sua agenda. Depois, preencha os demais compromissos no tempo que sobrar. E não o contrário.

Com o que leu neste livro e com a sua prática regular de SwáSthya Yôga, você vai perceber câmbios radicais no seu destino, vai tornar-se o comandante dessa nave que é a sua vida. Em pouco tempo, estará interferindo positivamente em todos os eventos da saúde, da família, do amor, das finanças, mesmo aqueles que pareciam não depender de você. Tudo o que precisa é manter ritmo e estabilidade na dedicação ao Yôga.







## RECOMENDAÇÕES FINAIS

Como despedida, deixo-lhe estas recomendações:

1. Recomece agora mesmo a leitura deste livro, dando especial atenção aos trechos que já foram assinalados por você na primeira leitura. Releia com mais calma, saboreando cada parágrafo e parando para meditar e assimilar o seu conteúdo.
2. Conheça os demais livros da Coleção Uni-Yôga, especialmente os dois mais importantes: *Yôga, mitos e verdades*; e *Faça Yôga antes que você precise*. São obras que têm o poder de mudar a vida de uma pessoa.
3. Considere a possibilidade de tornar-se um instrumento para melhorar, não só o seu k̄arma, mas o destino de milhares de seres humanos, formando-se como instrutor de SwáSthya Yôga.

## SE QUISER SABER MAIS

Se você quiser saber mais sobre este e outros assuntos, recomendamos que participe do curso de formação de instrutores da Universidade de Yôga. Caso não seja possível participar pessoalmente, resta a alternativa de fazer o curso pelos nossos livros, vídeos e CDs, cuja relação é divulgada no Anexo, que consta no final deste volume. Para começar, visite o nosso *site*, pois você já vai aprender muita coisa lá.

**[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)**

O *site* da Universidade de Yôga não vende nada. Mas contém uma quantidade inimaginável de informações e instruções – teóricas e práticas – sobre o Yôga Antigo, Pré-Clássico, o mais completo que existe e que deu origem a todos os demais.

Não abrimos concessão aos modismos estereotipados, nem às invenções comerciais, nem ao comportamento questionável de vender benefícios, terapias ou misticismos. O trabalho da Uni-Yôga é sério e nosso foco é o Yôga Ancestral, sua filosofia de autoconhecimento e a formação profissionalizante de bons instrutores que tenham essa mesma visão. Nossa Jurisdição atualmente compreende Brasil, Argentina, Portugal, Espanha, França e Inglaterra.

O *site* permite *free downloads* (sem ônus) de muitos livros e MP3 de vários CDs com música e com aulas práticas de Yôga, descontração, meditação, mantras, etc. Tudo sem custo algum. É o único *site* de Yôga com essas características.

---

## COMPLEMENTO PEDAGÓGICO

*Esta divisão é dirigida aos leitores que não travaram contato com a nossa obra principal, o livro Faça Yôga antes que você precise, a qual explana sobre as características, a história e a técnica do SwáSthya, o Yôga Antigo.*

---

### SWĀSTHYA YŪGA É O YŪGA MAIS INTEGRAL QUE EXISTE

**SwāSthya**, em sânscrito, língua morta da Índia, significa **auto-suficiência [self-dependence]** (swa = seu próprio). Também embute os significados de *saúde, bem estar, conforto, satisfação*. Pronuncia-se “**suástia**”. Em hindi, a língua mais falada na Índia, significa simplesmente saúde. Nesse caso, com o sotaque hindi, pronuncia-se “*suásti*”. Não permita que pessoas pouco informadas confundam **SwāSthya**, sânscrito, método antigo, com **SwāSthya** (“*suásti*”), hindi, que daria uma interpretação equivocada com conotação terapêutica. Consulte a respeito o *Sanskrit-English Dictionary*, de Sir Monier-Williams, o mais conceituado dicionário de sânscrito.

#### A DEFINIÇÃO FORMAL DO NOSSO YŪGA

SwāSthya YŪga é o nome da sistematização do YŪga mais completo do mundo, YŪga Ultra-Integral, baseado em raízes muito antigas (Dakshinacharatātrika-Nirīshwarasāmkhya YŪga).

#### A ESTRUTURA DO SWĀSTHYA YŪGA

ETAPA	FASE	ESTÁGIO	EM QUE CONSISTE
INICIAL	1	Bio-Ex (pré-YŪga)	preparatório para ter acesso ao YŪga
	2	ashtānga sādhana	reforço da estrutura biológica
MEDIAL	3	bhūta shuddhi	purificação corporal intensiva
	4	maithuna	canalização da energia sexual
FINAL	5	kundalinī	despertamento da energia criadora
	6	samādhi	estado de hiperconsciência

#### O MÉTODO CONSISTE EM TRÊS ETAPAS:

- A etapa inicial** – tem por objetivo preparar o praticante para suportar o empuxo evolutivo que ocorrerá na etapa final. O resultado desse preparo prévio, é o reforço da estrutura biológica com um aumento sensível e imediato da vitalidade.
- A etapa medial** – tem por objetivo a purificação mais intensiva e energização da sexualidade.
- A etapa final** – tem por objetivo despertar a energia kundalinī, com o conseqüente desenvolvimento dos chakras, seus poderes paranormais e, finalmente, a eclosão da hiperconsciência chamada samādhi.

Noutras palavras, a etapa inicial visa a proporcionar saúde e força suficientes para que o praticante agüente as prodigiosas alterações biológicas resultantes de uma evolução pessoal acelerada que ocorrerá na etapa final.

Por isso, a etapa inicial tende a proporcionar todos aqueles proverbiais efeitos do YŪga. É que a fase final vai trabalhar para tornar o praticante uma pessoa fora da faixa da normalidade, acima dela. Se alguém está fora dessa faixa para baixo, a fase inicial vai içá-lo até à normalidade plena, conferindo-lhe uma cota ótima de saúde e vitalidade. Daí poderemos fazer um bom trabalho de desenvolvimento interior equilibrado e seguro, no qual o praticante vai conquistar a evolução de um milhão de anos em uma década. Para isso, há que adquirir estrutura.

Por esse motivo, há uma legião de pessoas que adotam o Yôga apenas visando os benefícios propiciados pela prática introdutória e por aí ficam, satisfeitas com os ótimos resultados obtidos.

## I. CARACTERÍSTICAS DO SWĀSTHYA YÔGA

### 1) ASHTĀNGA SĀDHANA

A característica principal do SwāSthya Yôga é sua prática ortodoxa denominada ashtānga sādhanā (ashta = oito; ānga = parte; sādhanā = prática). Trata-se de uma prática integrada em oito partes, a saber: mudrā, pūjā, mantra, prānāyāma, kriyā, āsana, yōganīdrā, samyama. Estes elementos serão explicados em detalhe mais adiante.

### 2) REGRAS GERAIS DE EXECUÇÃO

Uma das mais notáveis contribuições históricas da nossa sistematização foi o advento das regras gerais, as quais não são encontradas em nenhum outro tipo de Yôga... a menos que venham a ser incorporadas a partir de agora, por influência do SwāSthya Yôga. Já temos testemunhado exemplos dessa tendência em aulas e textos de vários tipos de Yôga em diferentes países, após o contacto com o SwāSthya.

É fácil constatar que as regras e demais características do nosso método não eram conhecidas nem utilizadas anteriormente: basta consultar os livros das várias modalidades de Yôga publicados antes da codificação do SwāSthya. Em nenhum deles vai ser encontrada referência alguma às regras gerais de execução.

Por outro lado, podemos demonstrar que as regras gerais constituíram apenas uma descoberta e não uma adaptação, pois sempre estiveram presentes subjacentemente. Tome para exemplo alguns exercícios quaisquer, tais como uma anteflexão (paschimōttanāsana), uma retroflexão (bhujangāsana) e uma lateroflexão (trikônāsana), e execute-os de acordo com as regras do SwāSthya Yôga. Depois consulte um livro de Hatha Yôga e faça as mesmas posições seguindo suas extensas descrições para cada exercício. Você vai se surpreender: as execuções serão equivalentes em mais de 90% dos casos. Portanto, existe um padrão de comportamento. Esse padrão foi identificado por nós e sintetizado na forma de regras gerais.

Tal fato passou despercebido a tantas gerações de Mestres do mundo inteiro durante milhares de anos e foi descoberto somente na entrada do terceiro milênio da Era Cristã, da mesma forma como a lei da gravidade passou sem ser registrada pelos grandes sábios e físicos da Grécia, Índia, China, Egito e do mundo todo, só vindo a ser descoberta bem recentemente por Newton. Assim como Newton não inventou a gravidade, também não inventamos as regras gerais de execução. Elas sempre estiveram lá, mas ninguém notou.

No SwāSthya Yôga as regras ajudam bastante, simplificando a aprendizagem e acelerando a evolução do praticante. Ao instrutor, além disso, poupa um tempo precioso, habitualmente gasto com descrições e instruções desnecessárias.

### 3) SEQÜÊNCIAS COREOGRÁFICAS

Outra importante característica do SwāSthya Yôga é o resgate do conceito primitivo de treinamento, que consiste em execuções mais naturais, anteriores ao costume de repetir os exercícios. A instituição do sistema repetitivo é muito mais recente do que se imagina. As técnicas antigas, livres das limitações impostas pela repetição, tornavam-se ligadas entre si por encaamentos espontâneos. No SwāSthya Yôga esses encaamentos constituem *movimentos*

*de ligação* entre os *ásanas* não repetitivos nem estanques, o que predispõe à elaboração de execuções coreográficas.

Assim, [A] a não repetição, [B] as passagens (movimentos de ligação) e [C] as coreografias (com *ásanas*, *mudrás*, *bandhas*, *kriyás*, etc.), são conseqüências umas das outras, reciprocamente, e fazem parte desta terceira característica do *SwáSthya Yôga*.

As coreografias também não são uma criação contemporânea. Esse conceito remonta ao *Yôga* primitivo, do tempo em que o Homem não tinha religiões institucionalizadas e adorava o Sol. O último rudimento dessa maneira primitiva de execução coreográfica, é a mais ancestral prática do *Yôga*: o *súrya namaskara*!

Ocorre que o *súrya namaskara* é a única reminiscência de coreografia registrada nas lembranças do *Yôga* moderno. Não constitui, portanto, característica sua. Vale lembrar que o *Hatha Yôga* é um *Yôga* moderno, um dos últimos a surgir, já no século XI depois de Cristo, cerca de 4.000 anos após a origem primeira do *Yôga*.

Importante: o instrutor que declara ensinar *SwáSthya Yôga*, mas não monta a aula inteira com formato de coreografia não está transmitindo um *SwáSthya* 100% legítimo. Quem não consegue infundir nos seus alunos o entusiasmo pela prática em forma de coreografia, precisa fazer mais cursos e estreitar o contato com a nossa egrégora, pois ainda não compreendeu o ensinamento do codificador do *SwáSthya Yôga*.

#### 4) PÚBLICO CERTO

É fundamental que se compreenda: para tratar-se realmente de *SwáSthya Yôga* não basta a fidelidade ao método. É preciso que as pessoas que o praticam sejam o público certo. Caso contrário, estarão tecnicamente praticando o método preconizado, mas, ao fim e ao cabo, não estarão exercendo o *SwáSthya Yôga*. Seria o mesmo que dispor da tecnologia certa para produzir um pão de excelente qualidade, mas querer fazê-lo com a farinha errada.

#### 5) SENTIMENTO GREGÁRIO

O sentimento gregário é a força de coesão que nos fez crescer e tornar-nos tão fortes. Sentimento gregário é a energia que nos mobiliza para participar de todos os cursos, eventos, reuniões e festas do *SwáSthya Yôga*, pois isso nos dá prazer. Sentimento gregário é o sentimento de gratidão que eclode no nosso peito pelo privilégio de estar juntos e participando de tudo ao lado de pessoas tão especiais. É o poder invisível que nos confere sucesso em tudo o que a gente fizer, graças ao apoio que os colegas nos ofertam com a maior boa vontade. Sentimento gregário é a satisfação incontida com a qual compartilhamos nossas descobertas e dicas para o aprimoramento técnico, pedagógico, filosófico, ético, etc. Sentimento gregário é o que induz cada um de nós a perceber, bem no âmago da nossa alma, que fazer tudo isso, participar de tudo isso, não é uma obrigação, mas uma satisfação.

#### 6) SERIEDADE SUPERLATIVA

Ao travar contato com o *SwáSthya Yôga*, uma das primeiras impressões observadas pelos estudiosos é a superlativa seriedade que se percebe nos nossos textos, linguagem e procedimentos. Essa seriedade manifesta-se em todos os níveis, desde a honestidade de propósitos – uma honestidade fundamentalista – até o cuidado extremado de não fazer nenhum tipo de doutrinação, nem de proselitismo, nem de promessas de terapia. Definitivamente, não se encontra tal cuidado na maior parte das demais modalidades de *Yôga*.

Fazemos questão absoluta de que nossos instrutores e alunos sejam rigorosamente éticos em todas as suas atitudes, tanto no *Yôga*, quanto no trabalho, nas relações afetivas, na família e em todas as circunstâncias da vida. Devemos lembrar-nos de que, mesmo enquanto alunos,

somos representantes do *Yôga* Antigo e a opinião pública julgará o *Yôga* a partir do nosso comportamento e imagem.

Em se tratando de dinheiro, lembre-se de que é preferível perder o nobre metal do que perder um amigo, ou perder o bom nome, ou perder a classe.

Devemos mostrar-nos profundamente responsáveis, maduros e honestos ao realizar negócios, ao fazer declarações, ao evitar conflitos, ao buscar aprimoramento em boas maneiras, ao cultivar a elegância e a fidalguia. O mundo espera de nós um modelo de equilíbrio, especialmente quando tivermos a obrigação moral de defender corajosamente nossos direitos e aquilo ou aqueles em que acreditamos. Fugir à luta seria a mais desprezível covardia. Lutar com galhardia em defesa da justiça e da verdade é um atributo dos corajosos. Contudo, lutar com elegância e dignidade é algo que poucos conseguem conquistar.

#### 7) ALEGRIA SINCERA

Seriedade e alegria não são mutuamente excludentes. Você pode ser uma pessoa contagiantemente alegre e, ao mesmo tempo, seriíssima dentro dos preceitos comportamentais que regem a vida em sociedade.

A alegria é saudável e nos predispõe a uma vida longa e feliz. A alegria esculpe nossa fisionomia para que denote mais juventude e simpatia. A alegria cativa e abre portas que, sem ela, nos custariam mais esforço. A alegria pode conquistar amigos sinceros e preservar as amizades antigas. Pode até salvar casamentos.

Um praticante de *Yôga* sem alegria é inconcebível. Se o *Yôga* traz felicidade, o sorriso e o comportamento descontraído são suas conseqüências inevitáveis.

Entretanto, administre sua alegria para que não passe dos limites e não agrida os demais. Algumas pessoas quando ficam alegres tornam-se ruidosas, indelicadas e invasivas. Esse, obviamente, não é o caso do *swâsthya yôgin*.

#### 8) LEALDADE INQUEBRANTÁVEL

Lealdade aos ideais, lealdade aos amigos, lealdade ao seu tipo de *Yôga*, lealdade ao Mestre, são também característica marcante do *Yôga* Antigo. No *SwâSthya* valorizamos até a lealdade aos clientes e aos fornecedores. Simbolicamente, somos leais mesmo aos nossos objetos e à nossa casa, procurando preservá-los e cultivar a estabilidade, ao evitar a substituição e a mudança pelo simples impulso de variar (*Yôga chitta vritti nirôdhah*). Há circunstâncias em que mudar faz parte da evolução e pode constituir a solução de um problema de estagnação. Nesse caso, é claro, não se trata de instabilidade emocional. O próprio *Shiva*, criador do *Yôga*, tem como um dos seus atributos a renovação.

Não há nada mais lindo que ser leal. Leal quando todos os demais já deixaram de sê-lo. Leal quando todas as evidências apontam contra o seu ente querido, pessoa amada, colega ou companheiro, mas você não teme comprometer-se e mantém-se leal até o fim.

Realmente, não há nada mais nobre que a lealdade, especialmente numa época em que tão poucos preservam essa virtude.

## II. PRÁTICA ORTODOXA

*SwâSthya Yôga* é o próprio tronco de *Yôga* Pré-Clássico, após a sistematização. O *SwâSthya Yôga* mais autêntico é o ortodoxo, no qual cada prática é constituída pelas oito partes seguintes:

1. **mudrá** gesto reflexológico feito com as mãos;

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 2. <b>pújá</b> <sup>9</sup> | retribuição ética de energia; sintonização com o arquétipo; |
| 3. <b>mantra</b>            | vocalização de sons e ultra-sons;                           |
| 4. <b>pránáyáma</b>         | expansão da bioenergia através de respiratórios;            |
| 5. <b>kriyá</b>             | atividade de purificação das mucosas;                       |
| 6. <b>ásana</b>             | técnica corporal (não tem nada a ver com ed. física);       |
| 7. <b>yôganídrá</b>         | técnica de descontração;                                    |
| 8. <b>samyama</b>           | concentração, meditação e samádhi.                          |

Existem vários tipos de ashtānga sādhana. A estrutura acima é a primeira que o praticante aprende. Denomina-se ādi (seguido de palavra iniciada por vogal o *i* se transforma em *y*, ādy). O segundo tipo é o viparīta ashtānga sādhana. Depois virão mahá, swā, maṅsika e gupta ash-tānga sādhana, somente acessíveis a instrutores de Yôga.

Entretanto, se você não se identifica com esta forma mais completa, em oito partes, existe a opção denominada Prática Heterodoxa.

### III. PRÁTICA HETERODOXA

Esta variedade é totalmente flexível. A estrutura de cada prática é determinada pelo instrutor que a ministra. Portanto, a sessão pode ser constituída por um só anga, dois deles ou quantos o ministrante quiser utilizar, e na ordem que melhor lhe aprouver. Pode, por exemplo, ministrar um sādhana exclusivamente de ásana, ou de mantra, ou de pránáyáma, ou de samyama, ou de yôganídrá, etc. Ou pode combinar alguns deles à sua vontade. Ainda assim pode ser SwáS-thya Yôga, desde que obedeça às demais características do SwáSthya Yôga mencionadas no item I e desde que haja uma orientação generalizada de acordo com a filosofia que prezamos.

Todavia, na aplicação desta alternativa o instrutor deverá, de preferência, utilizar todos os angas, conquanto possa fazê-lo em ocasiões diferentes e com intensidades variáveis. Dessa maneira, nas diversas aulas que ministrar durante o mês, terá proporcionado aos alunos a experimentação e os benefícios de todos os oito angas.

O ideal é que o instrutor não adote somente a versão heterodoxa e sim que a combine com a ortodoxa, lecionando, por exemplo, duas vezes por semana, uma com a primeira e outra com a segunda modalidade de prática.

Já para os exames de habilitação de instrutores perante a Universidade Internacional de Yôga e pelas Federações Estaduais só é aceita a versão ortodoxa.

### ANÁLISE DOS 8 ANGAS QUE CONSTITUEM A PRÁTICA ORTODOXA

#### 1) mudrá

---

9 O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: pújá pronuncia-se “púdjá”; e yôganídrá pronuncia-se “yôganídra”.

É o gesto ou selo que, reflexologicamente, ajuda o praticante a conseguir um estado de receptividade superlativa. Mesmo os que não são sensitivos podem entrar em estados alfa e théta já nesta introdução. Utilizamos mais de 100 mudrás.

## 2) pújá (manásika pújá)

É a técnica que estabelece uma perfeita sintonia do sádha com o arquétipo desta linhagem. Com isso, seleciona um comprimento de onda adequado a esta modalidade de Yôga, conecta seu *plug* no compartimento certo do inconsciente coletivo e liga a corrente, estabelecendo uma expressiva troca de energias entre o discípulo e o Mestre.

## 3) mantra (vaikharí mantra: kirtan e japa)

A vibração dos ultra-sons que acompanham o "vácuo" das vocalizações, neste caso do ády a-shtánga sádhana, tem a finalidade de desesclerosar os canais para que o prána possa circular. Prána é o nome genérico da bio-energia. Somente depois dessa limpeza é que se pode fazer pránáyáma. O SwáSthya Yôga utiliza centenas de mantras: kirtan e japa; vaikharí e manásika; saguna e nirguna mantras. Utilizamos mais de 100 mantras.

## 4) pránáyáma (swara pránáyáma)

São exercícios respiratórios que bombeiam o prána para que circule pelas nádís e vitalize todo o organismo. E também a fim de distribuí-lo entre os milhares de chakras que temos espalhados por todo o corpo. Bombear aquela energia por dutos obstruídos pelos detritos decorrentes de maus hábitos alimentares, secreções internas mal eliminadas e emoções intoxicantes, pode resultar inócuo ou até prejudicial. Por isso, antes do pránáyáma, procedemos à prévia limpeza dos canais, na área energética. Utilizamos 58 exercícios respiratórios diferentes.

## 5) kriyá

São atividades de purificação das mucosas, que têm a finalidade de auxiliar a limpeza do organismo, agora no nível físico. Em se tratando de Yôga, só se deve proceder aos exercícios físicos após o cuidado de limpar o corpo por meio dos kriyás. Utilizamos 6 kriyás clássicos.

## 6) ásana

Esta é a parte mais conhecida e característica do Yôga para o público leigo. Não é ginástica e não tem nada a ver com Educação Física. São os exercícios psicofísicos que produzem efeitos extraordinários para o corpo em termos de boa forma, flexibilidade, musculatura, equilíbrio de peso e saúde em geral. Para aproveitar ao máximo seu potencial, os ásanas devem ser precedidos pelos kriyás, pránáyámas, etc. Aplicamos milhares de ásanas, dos quais, cerca de 2.000 fotos constam do livro *Faça Yôga antes que você precise*. Os efeitos dos ásanas começam a se manifestar a partir do yôganídrá.

## 7) yôganídrá

É a descontração que auxilia o yôgin na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os ángas. A eles, soma os próprios efeitos de uma boa recuperação muscular e nervosa. Mas atenção: yôganídrá não tem nada a ver com o shavásana do Hatha Yôga. Shavásana, como o nome já diz, é apenas um ásana, uma posição, em que se relaxa, mas não é a ciência do relaxamento em si. Essa ciência se chama yôganídrá e ela não consta do currículo do Hatha Yôga. Por isso muitos instrutores de Hatha Yôga censuram o uso de música ou de indução verbal do ministrante durante o relaxamento. O yôganídrá aplica não apenas a melhor posição para relaxar, mas também a melhor inclinação em relação à gravidade, o melhor tipo de som, de iluminação, de cor, de respiração, de perfume, de indução verbal, etc.

## 8) samyama

Essa técnica compreende concentração, meditação e samādhi "ao mesmo tempo", isto é, praticados juntos, em seqüência, *numa só sentada* (etimologicamente, samyama pode significar *ir junto*). Se o praticante vai fazer apenas concentração, chegar à meditação ou atingir o samādhi, isso dependerá exclusivamente do seu adiantamento pessoal. Assim, também é correto denominar o oitavo āṅga de dhyāna, que significa meditação. É uma forma menos pretensiosa.

Portanto, mesmo uma prática de Swāsthya Yôga considerada para iniciantes, como este conjunto de oito feixes de técnicas que acabamos de analisar e que constitui a fase inicial do nosso método, será bem avançada em comparação com qualquer outro tipo de Yôga, já se prevendo a possibilidade de atingir um sabjja samādhi.

---

## **ANEXO**

*Esta é uma divisão suplementar, que não faz parte do livro,  
destinada à divulgação do SwáSthya Yôga.*

---



## ALGUNS LIVROS DESTA COLEÇÃO

Estes são alguns livros que fazem parte do seminário de formação de instrutores de Yôga ministrado pelo Mestre DeRose na Universidade de Yôga. As mesmas aulas também estão disponíveis em vídeo. É sempre interessante ler o livro e assistir ao vídeo, ou vice-versa, para melhor assimilação da matéria e, também, para gerar maior identificação com o autor.

## VÍDEOS COM OS CURSOS

Estes cursos e vários outros encontram-se disponíveis em vídeo que você pode adquirir para estudar em casa ou para formar grupos de estudo com os seus alunos, familiares ou amigos.

O conteúdo de todos os vídeos encontra-se no livro ***Programa do Curso Básico de Yôga***, que pode ser pedido pelos telefones (11) 3088-9491 e 3081-9821.

### ORIGENS DO YÔGA ANTIGO FUNDAMENTAÇÃO DO YÔGA PRÉ-CLÁSSICO

Para que se adquira uma noção realista do que é e a que se propõe o Yôga e suas disciplinas como a meditação, os mantras, o desenvolvimento dos chakras e da kundaliní ou o domínio do karma e do dharma, é fundamental conhecer a história, cultura, etnia e organização social do povo que deu origem a tudo isso.

Há muita fantasia e desinformação quando se fala de Yôga. Saber qual era a proposta original equivale a eliminar as ilusões e estabelecer metas autênticas, sem confundir os meios com os fins.

**Yôga “com o fechado”**, como esclarece incansavelmente o Mestre DeRose, é uma filosofia muito completa, que aperfeiçoa o corpo e as áreas mais profundas do ser humano, proporcionando saúde e vitalidade, beleza física e interior. Mas isso tudo tem um objetivo maior. Aumentar a vitalidade e a expectativa de vida são apenas instrumentos a fim de conseguir condições biológicas e tempo hábil para atingir um nível evolutivo bem avançado, paranormalidades e estados de hiperconsciência. Os efeitos sobre a flexibilidade, a musculatura, a redução do *stress* e a eclosão de saúde generalizada constituem apenas os efeitos colaterais. Disponível em livro e em vídeo.

### MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO

A meditação é um dos *angas* ou partes do Yôga. Sem a infra-estrutura dos demais passos é extremamente difícil conseguir meditar. Geralmente ocorre uma autoenganação na qual o suposto meditante se ilude, pensando haver galgado algum estado mais avançado quando, na realidade, entrou foi numa alienação psicológica extremamente perniciosa.

Meditação é a técnica que consiste em parar de pensar e, com isso, passar sua consciência de um circuito mental para um outro que está além da mente, num patamar muito superior de lucidez e de percepção. Por esse motivo, é desejável que o praticante seja pessoa de nível cultural mais elevado, para que não atribua essa expansão da consciência a razões místicas, mas simplesmente à utilização de um novo canal inexplorado, perfeitamente natural.

A experiência de “*conhecimento-em-grande-angular*” proporcionada pela meditação causa uma sensação de felicidade tão grande que muitos terapeutas a exploram para fins de combate a ansiedades e depressões. No entanto, essa não é a finalidade da técnica.

O curso *Meditação e autoconhecimento* explana o tema em profundidade e ensina várias práticas simples que permitem a qualquer pessoa experimentar a satisfação da ampliação da consciência, bem como o cultivo de áreas inexploradas do cérebro. Disponível em livro e em vídeo.

Como preparatório para a meditação, o Mestre DeRose recomenda o CD ***Desenvolva a sua mente***, com exercícios de concentração e mentalização.

### MANTRAS, SONS DE PODER

Mantra é outra parte integrante do Yôga. Quase todo o mundo já ouviu falar de mantras. Eles são freqüentemente citados em filmes e praticados em telenovelas. Mas, o que é mantra, afinal?

Mantras são estruturas sonoras produzidas pelas cordas vocais, uma verdadeira alquimia de vibrações elaborada pelos sábios da antiga Índia e que proporciona efeitos positivos sobre as áreas física, energética, emocional e mental do Ser Humano.

Contudo, os mantras só produzem qualquer efeito se forem executados de uma forma estritamente correta segundo ensinamentos que, por motivos óbvios, só podem ser transmitidos sob a orientação direta de um Mestre. Como dizem os hindus, mantra não é música, portanto, não pode ser aprendido por meio de pauta musical.

Assim sendo, tentar aprender mantras por livros ou com “professores” sem estirpe iniciática confiável, é arriscar-se a resultados, no mínimo, inócuos ou, até, contrários ao efeito que se deseja.

Além do curso *Mantras, sons de poder*, a **Universidade de Yôga**, trouxe da Índia vários CDs com mantras para os interessados em treinar em casa, seguindo estritamente a pronúncia e a entonação correta.

### TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

Tantra é o nome de uma categoria de escrituras que hoje faz parte do hinduísmo, mas que originalmente foi proibida, a ponto de seus ensinamentos só serem transmitidos secretamente. Por extensão, chama-se hoje de Tantra ou Tantrismo à filosofia comportamental que ensina como obter saúde física e evolução interior por meio do prazer.

No que concerne à sexualidade, aprendemos no Tantra um conceito muito bonito, segundo o qual “*Shiva sem Shaktí é shava*”. Isto é, “*o Homem sem a Mulher é um cadáver*”. Shiva é o arquétipo masculino, o qual deve ser potencializado pela Shaktí, arquétipo feminino que significa, literalmente, energia. Veja como é interessante: a mulher, quando companheira, denomina-se Shaktí, energia. É aquela que energiza, que faz acontecer.

Sem a mulher, o homem não evolui na senda tântrica. Nem a mulher sem o homem. É preciso que tenhamos os dois pólos. Podemos fazer passar qualquer quantidade de eletricidade por um fio e ainda assim a luz não se acenderá, a menos que haja um polo positivo e outro negativo, um masculino e outro feminino. Assim é nas práticas tântricas.

O Tantra também possui um componente fortemente poético que contribui para tornar as pessoas mais sensíveis e aumenta o senso de respeito e de amor entre homem e mulher. Nesse sentido, um dos seus conceitos mais encantadores ensina que, para o homem, a mulher é a manifestação vivente da própria divindade e como tal ela deve ser reverenciada e amada. A recíproca é verdadeira, pois a mulher desenvolve um sentimento equivalente em relação ao homem.

Sobre tal alicerce de sensibilidade, poesia e filosofia, o curso *Tantra, a sexualidade sacralizada* desenvolve todo um sistema de técnicas que aprimoram o relacionamento afetivo, aumentam o prazer sensorial e melhoram o rendimento sexual tanto do homem quanto da mulher. Disponível em livro e em vídeo.

### CHAKRAS, KUNDALINÍ E PODERES PARANORMAIS

Devemos ao Yôga a introdução desses conceitos no Ocidente. Os chakras são os centros captadores, armazenadores e distribuidores de energia vital do nosso corpo. Os pontos da acupuntura, shiatsu e do-in são pequenos chakras secundários que têm a ver somente com a saúde. O Yôga trabalha todos os chakras, mas confere mais atenção aos principais, que se encontram ao longo do eixo vertebral. Esses têm a ver não apenas com a saúde, pois distribuem a energia para os demais centros, como ainda são responsáveis pelo fenômeno de eclosão da kundaliní e sua constelação de poderes.

Nas aulas, o ministrante demonstra que tais conhecimentos foram transmitidos por diversas tradições orientais e ocidentais, e que podem ser cultivados com segurança por qualquer pessoa saudável disposta a seguir uma disciplina. “*Quem exagera os perigos da kundaliní pode estar interessado apenas em manipular o público através da exploração dos seus medos*”, adverte o Mestre DeRose.

Segundo Pátañjali, o codificador do Yôga Clássico, a meta do Yôga é o samádhi, um estado de hiperconsciência. Segundo Shivánanda, médico hindu autor de mais de 300 livros sobre Yôga, “*sem kundaliní não há samádhi*”. Conseqüentemente, “*sem despertar a kundaliní não se atinge a meta do Yôga*”, conclui o ministrante.

O curso *Chakras, kundaliní e poderes paranormais* transmite conhecimentos importantes, pouco divulgados, e orienta os interessados sobre como conseguir o desenvolvimento dos centros de força e o despertar (com segurança) dessa energia formidável que é patrimônio da humanidade. Disponível em livro e em vídeo.

### ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: CHEGA DE ABOBRINHA!

#### ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA: A SAÚDE COM PRAZER

A saúde e o aprimoramento interior estão apoiados num tripé formado por bons exercícios, boa cabeça e boa alimentação. Exercício inteligente, o Yôga proporciona com suas técnicas corporais; boa cabeça, o Yôga proporciona com seu sistema de vida; a alimentação biológica, o Yôga também ensina para quem quiser seguir.

Nesse curso o Mestre DeRose demonstra que, ao contrário do que se pensa, é possível nutrir-se saudavelmente com uma alimentação saborosa, colorida, aromática e muito bem condimentada. O importante é evitar qualquer associação com ideologias ou seitas alimentares.

Contudo, admite que alguns alimentos, como as carnes, são altamente tóxicos, podem perfeitamente ser evitados e não fazem falta alguma ao organismo. Abstenendo-se de carnes há mais de 40 anos, DeRose é um exemplo de vitalidade.

A opinião do Mestre é a de que “*como a intenção não é doutrinária, cada pessoa deve comer o que bem entender e jamais tocar no assunto para catequizar os outros*”.

O curso de *Alimentação Biológica*, transmite uma quantidade de descobertas científicas e práticas sobre a alimentação ideal para o ser humano, um sistema nutricional que melhora a saúde, a energia, o rejuvenescimento e amplia a expectativa de vida. Muitas dicas chegam a ser curativas, embora a intenção do curso não seja terapêutica. Aborda-se o mito da proteína e as diferentes orientações nutricionais que devem ser aplicadas para as várias modalidades esportivas. Disponível em livro e em vídeo.

### **KARMA E DHARMA: TRANSFORME A SUA VIDA**

O conceito hindu a esse respeito é bem distinto do ocidental. Influenciado pelo cristianismo, rico em noção de culpa e pecado, o karma para os ocidentais tem uma configuração de algo forçosamente ruim, que se deve pagar com sofrimento.

Para o hinduísmo, karma é apenas uma lei de causa e efeito, do gênero “cuspiu para cima, vai receber uma cusparada no rosto.” Além disso, qualquer que seja o nosso karma, a liberdade que temos sobre as formas de cumpri-lo é bastante elástica. A sensação de restrição ou impedimento é muito mais decorrente dos próprios receios de mudar e da acomodação das pessoas, do que propriamente da lei de causa e efeito.

Contudo, devemos acrescentar que há duas leis atuando sobre a nossa vida: o karma e o dharma. Por desconhecer esse pormenor, muita gente confunde os dois e atribui ao karma qualidades que não lhe são inerentes. O karma é a lei universal e o dharma, a lei humana, relativa ao tempo e ao lugar em que a pessoa está vivendo. O karma não é temporal nem espacial.

O curso *Karma e dharma: transforme a sua vida*, ensina noções fundamentais para viver bem, com saúde e felicidade, lutando menos para conseguir sucesso e tranquilidade. Disponível em livro e em vídeo.

### **PRÁTICA DE MENTALIZAÇÃO ENERGÉTICA**

Uma das maneiras de transmutar o karma é o adestramento da mentalização como recurso para formatar arquétipos de comportamentos e de conjunturas favoráveis no âmbito do psiquismo.

Para quem aspira desenvolver sua mente para modificar circunstâncias da própria vida, profissão, saúde, etc., o ciclo de cursos é coroado com uma prática muito forte de mentalização.

Neste curso, o Mestre DeRose orienta uma prática de Yôga denominada chakra sâdhana, que consiste em exercícios respiratórios, mantras, concentração e poderosas mentalizações.

Além de constituir um exercício muito agradável, acessível a qualquer iniciante, o curso *Mentalização Energética* proporciona efeitos imediatos de crescimento interior e modificação para melhor das diversas circunstâncias afetivas, financeiras ou da saúde de cada participantes e de suas famílias.

Independentemente do curso, qualquer interessado inscrito ou não no evento poderá adquirir o CD **Sat Chakra, círculo de mentalização** para praticar em casa com seus familiares e amigos.

### INTRODUÇÃO À FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE YÔGA

Quem pretende lecionar e quem já leciona, mas ainda não é formado, tem agora uma oportunidade que não deve perder. Especialmente tratando-se de pessoa bem intencionada e honesta, que jamais exerceria uma profissão sem ter habilitação e documentação expedida por escola com credibilidade.

Este módulo é dedicado especialmente a orientar aqueles que desejam ter uma profissão gratificante e ensinar aos demais o caminho da saúde, da felicidade e da evolução interior. Trata-se de um ofício que beneficia tanto ao aluno quanto ao instrutor, pois estimula este segundo a manter-se num padrão excelente de qualidade de vida.

Não é fácil encontrar-se uma profissão que seja a um só tempo agradável para exercer, que traga benefícios para a saúde, que seja bem remunerada e ainda por cima seja séria e honesta.

Ser instrutor de Yôga é tudo isso e muito mais. A União Nacional de Yôga constitui uma grande família, na qual os professores filiados são bons amigos que estão todo o tempo ajudando-se mutuamente, compartilhando informações e freqüentando-se num círculo de amizades selecionado. A palavra de ordem é **companheirismo!** Disponível em livro e em uma coleção de vídeos.

### INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Entre em contato hoje mesmo com a Universidade de Yôga através de sua sede central em São Paulo, (11) 3088-9491 e 3081-9821 onde os cursos são realizados regularmente.







## COMO CONTRIBUIR COM A NOSSA OBRA

Veja quais das opções abaixo se enquadram nas suas possibilidades.

- 1) Organize mostras de vídeo, palestras e cursos na sua cidade, em universidades, associações, bibliotecas, colégios, clubes, livrarias, entidades filosóficas. Isso não lhe custará nada e ainda poderá proporcionar muita satisfação.
- 2) Torne-se instrutor de Yôga e ajude a difundir o autoconhecimento, a qualidade de vida, a alegria, a saúde e o amor. Você pode iniciar a sua formação aí mesmo na sua cidade através do *Curso Básico* em vídeo.
- 3) Filie-se à União Nacional de Yôga em alguma das diversas categorias. Informe-se para saber qual delas oferece a melhor relação custo/benefício para as suas expectativas.
- 4) Outra forma de contribuir é adquirindo o material didático relacionado nas páginas que se seguem.

Qualquer que seja a sua escolha, saiba que terá uma legião de pessoas beneficiadas com seu gesto.





## MATERIAL DIDÁTICO DISPONÍVEL NAS UNIDADES DA REDE DeROSE

### DESCONTOS

Você pode ter de 10% a 50% de desconto nos produtos abaixo. Informe-se por telefone sobre os descontos existentes e como ter acesso a eles.

### LIVROS DO MESTRE DeROSE

**FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE (SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA):** Um clássico. É considerada uma obra canônica, a mais completa obra do mundo em toda a História do Yôga, com 700 páginas e mais de 2.000 fotografias. Contém 32 mantras em sânscrito, 108 mudrás do hinduísmo (gestos reflexológicos) com suas ilustrações, 27 kriyás clássicos (atividades de purificação das mucosas), 54 exercícios de concentração e meditação, 58 pránáyámas tradicionais (exercícios respiratórios) e 2.000 ásanas (técnicas corporais). Apresenta capítulos sobre karma, kundaliní (as paranormalidades), samádhi (o autoconhecimento) e Tantra (a sexualidade sacralizada). Oferece ainda um capítulo sobre alimentação e outro de orientação para o dia-a-dia do praticante de Yôga (como despertar, a meditação matinal, o banho, o desjejum, o trabalho diário, etc.). É o único livro que possui uma nota no final dos principais capítulos com instruções e dicas especialmente dirigidas aos professores de Yôga. Indica uma bibliografia confiável, mostra como identificar os bons livros e ensina a estudá-los.

**YÔGA, MITOS E VERDADES:** A mais importante obra do Mestre DeRose. Contém uma quantidade inimaginável de informações úteis sobre: História, mensagens, poesia, mistério, Tantra, vivências, percepções, viagens à Índia, revelações inéditas, experiência de vida, crônicas e episódios bem humorados. Contém testemunhos sobre a história do Yôga no Brasil registrados por um dos últimos professores ainda vivos que presenciaram os fatos para não deixá-los cair no esquecimento. Diferente de todos os livros já escritos sobre Yôga, é leitura indispensável para o praticante ou instrutor. É o livro mais relevante do SwáSthya Yôga. Ninguém deve deixar de lê-lo.

**TUDO O QUE VOCÊ NUNCA QUIS SABER SOBRE YÔGA:** O título provocativo e bem humorado sugere a leveza da leitura. O texto foi estruturado em perguntas e respostas para esclarecer aquelas questões que todo o mundo quer saber, mas nunca nem imaginou formular por não ter alguém confiável a quem perguntar. “Será que estou praticando um Yôga autêntico ou estarei comprando gato por lebre? Meu instrutor será uma pessoa séria ou estou sendo enganado por um charlatão? O que é o Yôga, para que serve, qual sua origem, qual a proposta original, quando surgiu, onde surgiu, a quem se destina? Há alguma restrição alimentar ou da sexualidade? Será uma espécie de ginástica, terapia, religião?” *Tudo sobre Yôga* indica uma vasta literatura de apoio, ensina como escolher um bom livro, como aproveitar melhor a leitura, e inclui documentação bibliográfica discriminada, de forma que as opiniões defendidas possam ser confirmadas em outras obras. Orienta inclusive para a formação de instrutores de Yôga e é livro-texto da Primeira Universidade de Yôga do Brasil.

**EU ME LEMBRO...:** Poesia, romance, filosofia. Este livro tem um pouco de cada. Como o autor muito bem colocou no Prefácio, este livro não tem a pretensão de estar relatando fatos reais ou percepções de outras existências. Ele preferiu rotular a obra como ficção, a fim de reduzir o atrito com o bom-senso, já que há coisas que não se podem explicar. No entanto, é uma possibilidade no mínimo curiosa, que o Mestre DeRose assim o tenha feito pelo seu proverbial cuidado em não estimular misticismo em seus leitores, mas que trate-se de lembranças de eventos verídicos do período dravídico, guardados no mais profundo do inconsciente coletivo.

**A REGULAMENTAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE YÔGA:** Este livro reúne a história da luta pela regulamentação da nossa categoria, desde 1978, quando o Mestre DeRose apresentou a primeira proposta. Contém documentos úteis para a proteção dos profissionais da área, o texto e as emendas do novo projeto de Lei, 4680 de 2.001, relatórios das reuniões com as opiniões e o registro histórico das reações das pessoas a favor ou contra a regulamentação, o depoimento das conseqüências se o Yôga for encampado pela Ed. Física, a fogueira das vaidades dos “professores” de “yôga”, relatos dramáticos e outros hilariantes dessa campanha.

**ENCONTRO COM O MESTRE:** Esta ficção relata a surrealista experiência do encontro entre o jovem DeRose, com 18 anos de idade e o Mestre DeRose com 58 anos. O jovem candidata-se à prática do SwáSthya Yôga e é recusado pelo velho Mestre. O que resulta daí é um diálogo com debates filosóficos, éticos e iniciáticos, envolvendo temas como: o vil metal, a reencarnação, o espiritualismo, o radicalismo, meditação, sexo, a multiplicidade de mestres e escolas pelas quais o menino passara, etc. O final apresenta uma surpresa inusitada que a maioria não vai notar, mas os que tiverem estudado os demais livros vão descobrir... se prestarem muita atenção!

**SÚTRAS – MÁXIMAS DE LUCIDEZ E ÊXTASE:** Este livro foi escrito pelo Mestre DeRose aos 18 anos de idade e estava inédito até agora. Em 1962 chamava-se *As Setenta e Sete Chaves*, por apresentar 77 máximas. Algumas são sérias, outras são engraçadas; umas são cáusticas, outras doces; umas são leves e outras filosoficamente muito profundas; algumas delas só poderão ser compreendidas no seu sentido hermético se forem lidas por pessoas com iniciação maçônica ou similar. Naque-

la época o único exemplar que existia era usado, pelo próprio autor, como conselheiro para o dia-a-dia. Ele se concentrava sobre uma questão que desejasse consultar, e abria o livro numa página aleatoriamente. Lia e meditava sobre o pensamento e sua relação com a questão. Muitas vezes o resultado era surpreendente.

**ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA!** A maior parte dos livros sobre vegetarianismo peca por preocupar-se em demonstrar que a alimentação vegetariana é nutritiva e até curativa, mas relega o sabor a um sétimo subplano do baixo astral. Este livro não quer provar que você pode sobreviver sendo vegetariano, pois as evidências estão aí: um bilhão de hindus, todos os cristãos adventistas do mundo e todos os praticantes de SwáSthya Yôga (hoje, já mais de um milhão só no Brasil). O livro apresenta unicamente receitas de-li-ci-o-sas, para você adotar o vegetarianismo sem que a sua família nem sequer perceba que os pratos não têm carne e, ainda, incrementando muito o paladar, o refinamento e a sofisticação culinária.

**YÔGA SÚTRA DE PÁTANJALI:** Nova edição da obra clássica mais traduzida e comentada no mundo inteiro. Recomendável para estudiosos que queiram ampliar sua cultura em 360 graus. Depois de 20 anos de viagens à Índia, o Mestre DeRose revisou e aumentou seu livro publicado inicialmente em 1980. Sendo uma obra erudita, todo estudioso de Yôga deve possuí-lo. É indispensável para compreender o Yôga Clássico e todas as demais modalidades.

**MENSAGENS DO YÔGA:** Este é um livro que reúne as mensagens mais inspiradas que foram escritas pelo Mestre DeRose em momentos de enlevo durante sua trajetória como preceptor e mentor desta filosofia iniciática. Aqui compilamos todas elas para que os admiradores dessa modalidade de ensinamento possam deleitar-se com a força do verbo. É interessante como o coração realmente fala mais alto. O Mestre DeRose tem doze livros publicados, leciona Yôga desde 1960 e ministra o Curso de Formação de Instrutores de Yôga em praticamente todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil há mais de 20 anos. No entanto, muita gente só compreendeu o ensinamento do Mestre DeRose quando leu suas mensagens. Elas têm o poder de catalisar a força interior de quem as lê e desencadear um processo de modificação do karma através da potencialização da **vontade** e do **amor**.

**VIAGENS À ÍNDIA DOS YÔGIS:** Fotos de vinte anos de viagens do Mestre DeRose àquele país, para nós, tão misterioso. O país mais invadido da História, suas montanhas geladas, seus desertos escaldantes, seus yôgis, sua comida, suas ruínas, seus mosteiros, seu povo com tantas religiões e etnias. A sabedoria oriental, as paranormalidades, os homens santos e os mágicos de rua.

**PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA:** Contém todo o programa do **Seminário de Preparação ao Curso de Formação de Instrutores de Yôga**. Esse curso pode ser feito por qualquer pessoa que queira conhecer o Yôga mais profundamente e é especialmente recomendado aos que já lecionam ou pretendam lecionar. Também disponível em vídeo.

**BOAS MANEIRAS NO YÔGA:** Bons modos são fundamentais para todos. Nós que não comemos carnes, não tomamos vinho e não fumamos, como deveremos nos comportar num jantar, numa recepção, numa visita ou quando formos hospedados?

Você já está educado o bastante para representar bem o Yôga? E, refinado o suficiente para ser instrutor de Yôga ou Diretor de Entidade? Qual a relação entre Mestre e Discípulo? Algumas curiosidades da etiqueta hindu. Nosso Código de Ética.

**GUIA DO INSTRUTOR DE YÔGA:** É o único livro no mundo escrito especialmente para instrutores de Yôga. Orienta sobre como montar um núcleo, como legalizá-lo, como administrá-lo. Contém textos de várias leis que regem essa profissão e que os advogados e contadores desconhecem. Como se habilitar legalmente, como tornar seu ideal economicamente viável, como organizar cursos, como ascender na hierarquia da profissão e chegar a presidente de uma Federação ou a representante da Universidade Internacional de Yôga na sua cidade.

**TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA:** Esta obra disserta sobre o Tantra, a única via de aprimoramento físico e espiritual através do prazer, tradição secreta da Índia antiga que começa a ser desvendada pelo Ocidente. Aborda a questão da sexualidade de forma natural, compreensível, a um só tempo técnica e poética. Ensina exercícios e conceitos que otimizam a performance e o prazer dos praticantes, independentemente de idade, canalizando a energia sexual para a melhor qualidade de vida, saúde, criatividade, produtividade profissional, sensibilidade artística, rendimento nos esportes, autoconhecimento e evolução interior. **Tantra, a sexualidade sacralizada** ensina como conseguir uma relação erótica com a duração de três horas ou mais; como transformar uma vida conjugal acomodada e já sem atrativos em uma experiência plena de remotivação e alegria de viver; como vivenciar o hiper orgasmo, um estado inebriante de hiperestesia sensorial que nenhuma droga externa seria capaz de proporcionar, mas somente obtível pelas drogas endógenas, segregadas pelo próprio corpo, com suas endorfinas. E ainda introduz a proposta de alcançar elevados níveis de aperfeiçoamento interior a partir do prazer!

## LIVROS DOS DISCÍPULOS DO MESTRE DeROSE

**YÔGA, SÂMKHYA E TANTRA:** do **Mestre Sérgio Santos**, ilustrado com vários quadros sinóticos, é prefaciado e recomendado pelo Mestre DeRose como um livro extremamente sério, profundo e honesto, que destrincha e explana com linguagem simples questões até então muito complexas ou controvertidas. A obra é a tese de Mestrado do autor e, por isso mesmo, severamente fundamentada sobre citações das escrituras hindus (os Vêdas, os Tantras, as Upanishades, o Gítá, o Yôga Sútra, o Maha Bhárata) bem como de livros célebres das maiores autoridades da Índia e da Europa nos últimos séculos (Sivánanda, John Woodroffe, Mircéa Éliade, Tara Michaël) sobre Yôga, Sámkhya, Tantra, História, Arqueologia, Antropologia, etc..

**O GOURMET VEGETARIANO:** da **Profa. Rosângela de Castro**, é um livro de alimentação refinada. Além das receitas, fornece dados importantes sobre nutrição, assimilação e excreção. Como todos os nossos livros, este também não é sectário e não quer convencer ninguém de que a alimentação vegetariana é a melhor. Simplesmente, fornece dados e receitas aos que aspiram por uma nutrição ultra-biológica, sadia e deliciosa. Contém um guia sobre vitaminas e sais minerais. Praticantes de Yôga, desportistas e profissionais que precisam de uma alimentação que proporcione o máximo ao corpo e à mente, não podem deixar de adquirir este livro.

**COREOGRAFIAS DO SWÁSTHYA YÔGA:** da instrutora **Anahí Flores**, uma das melhores demonstradoras internacionais. O livro ensina como montar uma prática de SwáSthya, com técnicas corporais e mudrás, para utilização tanto de iniciantes quanto de veteranos e instrutores. Todos os alunos deveriam estudar as dicas ensinadas pela autora, bem como adquirir seus lindíssimos pôsteres e postais.

**COLEÇÃO CURSO BÁSICO DE YÔGA**  
**CADA UM DOS LIVROS ABAIXO TAMBÉM EXISTE**  
**NA FORMA DE CURSO GRAVADO EM VÍDEO**

**TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA:** Esta obra disserta sobre o Tantra, a única via de aprimoramento físico e espiritual através do prazer, tradição secreta da Índia antiga que começa a ser desvendada pelo Ocidente. Aborda a questão da sexualidade de forma natural, compreensível, a um só tempo técnica e poética. Ensina exercícios e conceitos que otimizam a performance e o prazer dos praticantes, independentemente de idade, canalizando a energia sexual para a melhor qualidade de vida, saúde, criatividade, produtividade profissional, sensibilidade artística, rendimento nos esportes, autoconhecimento e evolução interior. **Tantra, a sexualidade sacralizada** ensina como conseguir uma relação erótica com a duração de três horas ou mais; como transformar uma vida conjugal acomodada e já sem atrativos em uma experiência plena de remotivação e alegria de viver; como vivenciar o hiper orgasmo, um estado inebriante de hiperestesia sensorial que nenhuma droga externa seria capaz de proporcionar, mas somente obtível pelas drogas endógenas, segregadas pelo próprio corpo, com suas endorfinas. E ainda introduz a proposta de alcançar elevados níveis de aperfeiçoamento interior a partir do prazer!

**ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA!** A maior parte dos livros sobre vegetarianismo peca por preocupar-se em demonstrar que a alimentação vegetariana é nutritiva e até curativa, mas relega o sabor a um sétimo subplano do baixo astral. Este livro não quer provar que você pode sobreviver sendo vegetariano, pois as evidências estão aí: um bilhão de hindus, todos os cristãos adventistas do mundo e todos os praticantes de SwáSthya Yôga (hoje, já mais de um milhão só no Brasil). O livro apresenta unicamente receitas de-li-ci-o-sas, para você adotar o vegetarianismo sem que a sua família nem sequer perceba que os pratos não têm carne e, ainda, incrementando muito o paladar, o refinamento e a sofisticação culinária.

**KARMA E DHARMA – TRANSFORME A SUA VIDA:** Ensinações revolucionárias sobre como comandar o seu destino, saúde, felicidade e finanças.

**CHAKRAS, KUNDALINÍ E PODERES PARANORMAIS:** Revelações inéditas sobre os centros de força do corpo e sobre o despertar do poder interno.

**MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO:** A verdade desvendada a respeito dessa técnica adotada por milhões de pessoas no Ocidente e por mais de um bilhão no Oriente.

**CORPOS DO HOMEM E PLANOS DO UNIVERSO:** A estrutura dos veículos sutis que o ser humano utiliza para se manifestar nas diversas dimensões da Natureza.

**ÔM – O MAIS PODEROSO DOS MANTRAS:** As várias formas de pronunciar o mantra que deu origem a todos os demais mantras, e como evitar erros perniciosos.

**PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA:** Contém todo o programa do *Seminário de Preparação ao Curso de Formação de Instrutores de Yôga*. Esse curso pode ser feito por qualquer pessoa que queira conhecer o Yôga mais profundamente e é especialmente recomendado aos que já lecionam ou pretendam lecionar. Também disponível em vídeo.

### POSTERES

**POSTER COM AS FOTOS DA PRÁTICA BÁSICA:** Didático e decorativo, apresenta dezenas de fotografias do Mestre DeRose executando as técnicas descritas pormenorizadamente no CD *Prática Básica*.

**POSTER DO SÚRYA NAMASKÁRA:** Mostra a mais antiga coreografia, a única que ainda resta no acervo do Yôga Moderno, a Saudação ao Sol, em doze ásanas executados pelo Mestre DeRose.

### CDs COM AULAS E MANTRAS

**YÔGA - PRÁTICA BÁSICA:** Contém 84 exercícios entre técnicas corporais, respiratórios, relaxamentos, mantras, meditação, mudrás, kriyás e pújás com a descrição pormenorizada para permitir perfeita compreensão ao iniciante. As ilustrações referentes às técnicas, bem como instruções detalhadas encontram-se no livro *FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE*.

**RELAX - REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL:** Relaxamento profundo com ordens mentais para beneficiar a saúde, desenvolvimento interior, aprimoramento do caráter e dos costumes, obter maior produtividade no trabalho, nos estudos, nos esportes; melhor integração social e familiar. Para ser utilizada após a prática de Yôga ou antes de dormir. Ou, ainda, enquanto trabalha, lê, etc. para que vá diretamente ao seu subconsciente. Não deve, entretanto, ser utilizada enquanto conduz qualquer tipo de veículo por descontrair muito e, eventualmente, reduzir reflexos.

**DESENVOLVA A SUA MENTE:** Ensina exercícios práticos para o aumento do controle mental, estimula o despertar de faculdades latentes e aprimora a sensibilidade, visando a conduzir aos estados alfa, téta e outros mais profundos. Induz à meditação, ensina a transmitir força e saúde pelo pensamento, testa o índice de paranormalidade, treina a projeção astral e oferece muitos outros exercícios.

**SÂNSCRITO - TREINAMENTO DE PRONÚNCIA:** Não cometa mais gafes! Alguns termos mal pronunciados podem ter significados embaraçosos... Gravada na Índia pelo Dr. Muralitha, Mestre de sânscrito para hindus, esta fita contém entrevistas com swâmis indianos sobre a importância mântica de pronunciar corretamente os termos técnicos do Yôga, explanações teóricas e exercícios de dicção. O apoio bibliográfico a esta gravação são os livros *FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE* e *TUDO O QUE VOCÊ NUNCA QUIS SABER SOBRE YÔGA*.

**SAT CHAKRA - CÍRCULO DE ENERGIA:** Gravada originalmente nos Himalayas pelo Mestre DeRose, contém respiratórios, mantras, mentalizações, técnicas de projeção e canalização de energia para fortalecimento pessoal, bem como para moldagem do futuro de cada participante. É utilizada por praticantes e professores de todo o mundo para estabelecer uma forte sintonia recíproca. Todas as quartas-feiras (ou, pelo menos, nas terceiras 4<sup>as</sup> feiras de cada mês), à mesma hora, os professores acionam esta gravação em seus Núcleos de Yôga. Os demais interessados podem adquirir o CD de Sat Chakra para reunir seus familiares ou amigos e praticar este poderoso exercício gregário.

**MANTRA, PRINCÍPIO, PALAVRA E PODER (do Mestre Carlos Cardoso):** Experimente a maravilhosa sensação de ouvir mantras de várias linhas de Yôga, vocalizados em sânscrito por um coral a 4 vozes, constituindo um manancial inédito de musicalidade ancestral. Para ser utilizado nas práticas diárias ou simplesmente energizar o ambiente com estes sons poderosos.

**ÔM, O SOM ETERNO (do Mestre Carlos Cardoso):** “Em todas as escrituras da Índia antiga o ÔM é considerado como o mais poderoso de todos os mantras. Os outros são considerados aspectos do ÔM e o ÔM é a matriz de todos os demais mantras. É denominado mátriká mantra, ou som matricial.” Sinta a força de mais de 100 vozes entoando este som primordial. Sinta o incontável número de sons harmônicos naturais gerados para lhe propiciar concentração e meditação.

**KIRTANS, OS MANTRAS DA ÍNDIA ANTIGA (do Mestre Carlos Cardoso):** Estes mantras fabulosos da Índia têm uma aceitação e respeito de ordem mundial. Nas suas letras, de cunho folclórico, épico ou mitológico, exaltam-se e reverenciam-se os personagens mais importantes da história indiana - como Shiva, Ganêsha, Parvatí, Râma, Krishna - que remonta mais de 5.000 anos.

**BÍJA, O SOM DOS CHAKRAS (do Mestre Carlos Cardoso):** No despertar da kundaliní, os chakras desempenham um importante papel como elementos catalisadores e distribuidores do prâna (bio-energia). Os bîjas, sons-semente dos chakras, induzem, desenvolvem, organizam os chakras para um funcionamento mais adequado ao que se deseja obter. Elaborados com um efeito sonoro relaxante, ensina a vocalização correta desses sons primordiais.

**MANTRA (do Prof. Edgardo Caramella):** Este CD é recomendado para escutar em casa, no carro e até para animar as festas! É lindíssimo, acompanhado de uma primorosa percussão executada pelos próprios instrutores de SwáSthya que fazem parte do coro. Foi produzido por uma das representações da Universidade de Yôga na Argentina.

**COREOGRAPHIA (do shakta ZéPaulo):** Músicas orquestradas, sem vocal, cronometradas no tempo certo, para utilizar na demonstração de coreografias. Também podem ser utilizadas como música ambiente. Constitui um trabalho impecável. Foi produzido por uma das representações da Universidade de Yôga em Portugal.

**TANTRA MUSIC** (do Prof. Roberto Locatelli): Contém músicas compostas e executadas no computador pelo próprio Prof. Locatelli. São músicas que têm um sentimento vibrante de força, poder e energia – dinâmicas como o SwáSthya Yôga.

### INCENSO KÁLÍ-DANDA

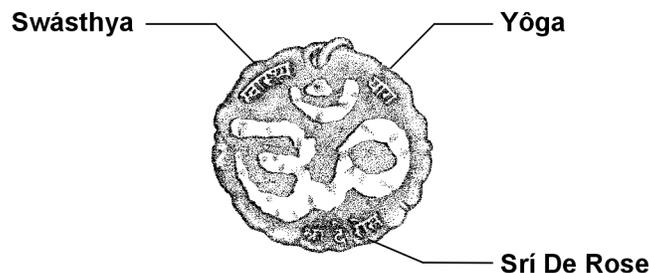
Um dos melhores do mundo e dos raros que realmente são elaborados com a matéria prima chamada incenso. Durante a queima são liberadas substâncias provenientes do amálgama alquímico com a propriedade de dissolver larvas e miasmas astrais. Limpa e purifica ambientes e as auras das pessoas. Auxilia a concentração e a meditação.

### PERFUME TÂNTRICO CAREZZA DE ALTA FIXAÇÃO

Essência pura da fórmula original criada pelo Mestre DeRose, o Carezza é extremamente energético e estimulante. Leia a **Lenda do Perfume Carezza** nos livros já mencionados.

### MEDALHA COM O ÔM (SÍMBOLO UNIVERSAL DO YÔGA)

Cunhada em forma antiga, representa de um lado o ÔM em alto relevo, circundado por outras inscrições sânscritas. No reverso, o Ashtánga Yantra, poderoso símbolo do SwáSthya Yôga. O ÔM é o mais importante mantra do Yôga e atua diretamente no ájña chakra, a terceira visão, entre as sobrancelhas. Para maiores informações sobre o ÔM, a medalha, o Ashtánga Yantra e os chakras, consulte os livros acima citados.



### FAÇA O SEU PEDIDO PARA:

**BRASIL:** (00 55 11) 3088-9491  
(00 55 11) 3081-9821

**ARGENTINA:** (00 54 11) 48 64 70 90

**PORTUGAL:** (00 351 21) 84 53 974  
(00 351 22) 60 03 212



## VOCÊ SABE O QUE É A UNIÃO NACIONAL DE YÔGA?

### DESCULPE, MAS NÃO SABE.

A Uni-Yôga foi criada e existe para auxiliar você a melhorar seus conhecimentos de Yôga, sua qualidade de aula, seu sucesso na profissão, bem como para aumentar o número dos seus alunos e, conseqüentemente, beneficiá-lo economicamente.

#### O MAIS INTERESSANTE É QUE A FILIAÇÃO É GRATUITA.

Você sabia? Claro que não sabia, pois, se soubesse, já estaria filiado e creditando essas vantagens na conta da sua Unidade, Núcleo ou Academia.

Os professores que entenderam a proposta da União usam-na para ampliar seu patrimônio a cada mês que permanecem filiados e, dessa forma, crescer não apenas na qualidade e autenticidade do Yôga que ensinam, mas também melhorando as instalações para proporcionar mais conforto e bem-estar a si mesmos e aos seus alunos... e, a médio prazo, comprar a sua sede própria para afastar as preocupações materiais. Afinal, elas não devem interferir com a sua missão de difundir o Yôga mais legítimo.

Se você responder: “*é, mas agora não dá*”, saiba que você tem um problema sério de paradigma. Nesse caso, não podemos fazer nada por você. Os outros instrutores vão continuar crescendo e você vai permanecer estagnado. Só você pode decidir melhorar o karma da sua vida e profissão.

Queremos você na nossa família, queremos a sua amizade, queremos ajudar-nos mutuamente.

Ass. ***Seus Amigos da Uni-Yôga***

---

**A força está na União; na separação, a fraqueza.**

**Mestre DeRose**

## PARA QUE SER FILIADO À UNI-YÔGA

A motivação maior das pessoas é o carinho e a vontade de fazer parte desta grande família criada pelo Mestre DeRose. Contudo, uma filiação traz certas vantagens. Algumas delas são (por ordem de importância):

1. Ter o privilégio de poder **declarar-se filiado** à União Nacional de Yôga.
2. Contar com o **respaldo do nome e da experiência** do Mestre DeRose.
3. Trocar conhecimentos e desfrutar de um largo **círculo de amizades** com outros instrutores de Yôga.
4. **Ser convidado** para dar cursos ou fornecer algum produto seu noutras cidades.
5. Se for Credenciado, ter a possibilidade de **ocupar o cargo de Presidente da Associação de Professores de Yôga** da sua cidade (deixando de ser Credenciado, precisará devolver a pasta).
6. Contar com **descontos** em cursos e eventos para o Diretor, os Instrutores e os praticantes da sua Unidade.
7. Contar com **descontos na compra** de livros, CDs, vídeos e outros produtos da Uni-Yôga.
8. Se for Credenciado, ter **gratuidade** ao participar de cursos, congressos e festivais que forem classificados como prioridade A.
9. **Ser indicado** pela União Internacional de Yôga como um instrutor sério e competente.
10. Seus alunos poderão **freqüentar gratuitamente as demais unidades da rede** quando em viagem por todo o Brasil e exterior.
11. Ter a possibilidade de se cotizar com os demais filiados para a publicação de **divulgação em veículos nobres**.
12. Todos os demais benefícios de fazer parte de uma grande rede de Núcleos de SwáSthya Yôga, inclusive o de **estar sempre atualizado**, recebendo notícias e as últimas novidades para saber o que está acontecendo na área de Yôga, o **intercâmbio** cultural, a documentação, o aprimoramento contínuo e o **apoio** dos seus companheiros, não apenas para o trabalho, mas para a vida social. **Afinal, ninguém pode ficar só.** Todo instrutor de Yôga deve estar filiado a alguma entidade. A questão é fazer uma escolha acertada.



## O QUE É A UNIVERSIDADE DE YÔGA

*Universidade de Yôga* é o nome da entidade legalmente registrada em cartório de Registro Civil das Pessoas Jurídicas. Essa é a **razão social**. Temos dois registros: um como **PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**, registrada nos termos dos arts. 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o n.º. 37959 no 6.º. Ofício e outro como **UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DE YÔGA**, registrada sob o n.º. 232.558/94 no 3.º. RTD, com jurisdição mais abrangente, para promover atividades culturais na América Latina e Europa.

### DEFINIÇÃO JURÍDICA

**PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL** é o nome do convênio firmado entre a União Nacional de Yôga, as Federações de Yôga dos Estados, e as Universidades Federais, Estaduais ou Católicas que o firmarem, visando à formação de instrutores de Yôga em cursos de extensão universitária. Esse convênio apenas formaliza e dá continuidade ao programa de profissionalização que vem se realizando sob a nossa tutela, naquelas Universidades desde a década de 70 em praticamente todo o país.

### PROPOSTA E JUSTIFICATIVA

Queremos compartilhar com você uma das maiores conquistas da nossa classe profissional. Nos moldes das grandes Universidades Livres que existem na Europa e Estados Unidos há muito tempo, foi fundada a **Primeira Universidade de Yôga do Brasil**.

Inicialmente esta entidade não pretende ser um estabelecimento de ensino superior e sim ater-se ao conceito arcaico do termo *universitas*: totalidade, conjunto. Na Idade Média, *universitas* veio a ser usada para designar “corporação”. Em Bolonha o termo foi aplicado à *corporação de estudantes*. Em Paris, ao contrário, foi aplicado ao conjunto de professores e alunos (*universitas magistrorum et scholarium*). Em Portugal, *universidade* acha-se documentado no sentido de “totalidade, conjunto (de pes-

soas”, nas Ordenações Afonsinas (Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa). O *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*, da Academia de Ciências de Lisboa, oferece como primeiro significado da palavra universidade: “conjunto de elementos ou de coisas consideradas no seu todo. Generalidade, totalidade, universalidade”. No Brasil, o *Dicionário Michaelis* define como primeiro significado da palavra universidade: “totalidade, universalidade”. E o *Dicionário Houaiss*, define como primeiro significado: “qualidade ou condição de universal”. Portanto, o conceito de que Universidade seja um conjunto de faculdades é apenas um estereótipo contemporâneo.

Tampouco somos os primeiros a idealizar este tipo de instituição. A Universidade Livre de Música Tom Jobim (mantida pelo Estado de São Paulo), a Universidade Corporativa Visa (de São Paulo), a Universidade SEBRAE de Negócios (de Porto Alegre), a Universidade Holística (de Brasília), a Universidade Livre do Meio Ambiente (de Curitiba), e a Universidade de Franchising (de São Paulo), são alguns dos muitos exemplos que podemos citar como precedentes.

O que importa é que a sementinha está lançada e queremos compartilhá-la com todos os nossos colegas. Conto com o seu apoio para fazermos uma **UNIVERSIDADE DE YÔGA** digna desse nome!

### *Mestre DeRose*

Reconhecimento do título de Mestre em Yôga e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d’Ávila.  
Mestre em Yôga (não acadêmico) pelas Universidades: do Porto (Portugal), Estácio de Sá (MG) e UniCruz (RS).  
Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração.  
Fundador do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga.  
Introdutor do Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil.  
Fundador da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil.  
Criador da Primeira Universidade de Yôga do Brasil.  
Criador do primeiro projeto de lei e principal articulador da Regulamentação dos Profissionais de Yôga.

# Universidade de Yôga Uni-Yôga®

**Mestre De Rose**

Agenda

Universidade de Yôga do país com 205 unidades no Brasil, Merco-Sul e na

SÓ É PERMITIDO  
INGRESSAR PARA  
A PRIMEIRA AULA  
COM A FOTO NA  
FICHA

## FICHA DE PRATICANTE

USE LETRA BEM LEGÍVEL

Nome: \_\_\_\_\_ Nº de controle: \_\_\_\_\_

Endereço residencial: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Telefones: (\_\_\_\_)

CEP: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Cargo: \_\_\_\_\_

Empresa: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

Endereço profissional: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Telefones: (\_\_\_\_)

CEP: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

Deseja praticar Yôga ou Bio-Ex? \_\_\_\_\_ Motivo pelo qual decidiu praticar: \_\_\_\_\_

Já praticou antes? \_\_\_\_\_ Já leu algo a respeito? \_\_\_\_\_ Livros que leu: \_\_\_\_\_

Já se dedicou a alguma modalidade similar? \_\_\_\_\_ Qual (ou quais)? \_\_\_\_\_

---

—

Indicado

por:

<b>ASSINALE COM UM X OS CURSOS QUE VOCÊ GOSTARIA DE FAZER NO FUTURO:</b>		
<input type="checkbox"/> Alimentação biológica	<input type="checkbox"/> Ásanas (técnicas corporais)	<input type="checkbox"/> Mantra
<input type="checkbox"/> Karma – transforme a sua vida	<input type="checkbox"/> Formação profissional	<input type="checkbox"/> Tantra
<input type="checkbox"/> Chakras e kundalini	<input type="checkbox"/> Curso Superior de Yôga (3º grau)	<input type="checkbox"/> Meditação

## 0EXAME MÉDICO OBRIGATÓRIO – NÃO ACEITAMOS ATESTADO

O atestado médico declara apenas que o interessado pode fazer Yôga. Isso é uma redundância, já que todas as pessoas podem praticá-lo, com qualquer estado de saúde. Alguém que tivesse, ao mesmo tempo, pressão alta, problemas cardíacos, problemas graves de coluna, asma e úlcera, tudo junto, ainda poderia praticar até 90% das técnicas de Yôga, a saber: todos os mudrás (gestos reflexológicos feitos com as mãos); quase todos os kriyás (purificações orgânicas); um bom número de ásanas (técnicas corporais) dos quais se suprimiriam os contra-indicados pelo médico; todos os yôganidrás (relaxamentos); e todos os samyamas (exercícios de concentração, meditação e outros dessa natureza).

Por essa razão, apresentamos as ilustrações abaixo, para que o competente julgamento do médico autorize ou contra-indique os exercícios, conforme o caso. E não o Yôga, como um todo!

Médicos de convênios, clubes e empresas poderão não aceitar esta ficha por motivos administrativos. Nesse caso, procure o seu médico particular ou solicite indicação na sua Unidade da Rede Mestre De Rose.

### PARA USO DO MÉDICO

Os exercícios assinalados são contra-indicados para este praticante



Declaro que examinei o paciente em questão e que ele não é portador de doenças infecto-contagiosas, nem afecções graves e, portanto, está autorizado a praticar Yôga e/ou Bio-Ex, exceto as contra-indicações que eu eventualmente tiver assinalado nos desenhos acima.

Nome \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_ Médico: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Local e Data: \_\_\_\_\_ CRM: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

### TERMO DE RESPONSABILIDADE DO PRATICANTE

Estou ciente das contra-indicações assinaladas pelo médico e comprometo-me a observá-las, assumindo total responsabilidade a respeito e, portanto, isentando meu instrutor, a Unidade onde pratico e a União Nacional de Yôga de toda e qualquer responsabilidade.

---

Local e data:  
Assinatura do Aluno ou responsável:

---

## CARTA ABERTA AOS MÉDICOS

Prezado Doutor.

Nestes mais de quarenta anos de trabalho com Yôga Técnico, temos recebido muitos clientes enviados por Clínicos e Especialistas de diversas áreas. Queremos agradecer a confiança depositada em nosso trabalho e, ao mesmo tempo, prestar um esclarecimento à classe médica.

A bem da honestidade é nosso dever informar que Yôga pode ser um excelente sistema para manter a boa saúde, mas não é uma terapia. Não é para enfermos, nem para idosos, nem para pessoas com problemas. O instrutor de Yôga não tem formação de terapeuta e, por uma questão de seriedade, não pode extrapolar sua atuação para além dos limites legais e morais da profissão. Tanto a ética quanto a legislação o determinam.

Um dos motivos deste posicionamento é o fato de que nós não conseguiríamos ensinar verdadeiramente Yôga àquele público pelas razões expostas neste livro. Há algum tempo surgiram, principalmente no Ocidente, interpretações consumistas diferentes da que acabamos de expor. Tal distorção foi gerada pelo fato de o Yôga, praticamente, não ter contra-indicações. Isso criou a ilusão de que seria um exercício para quem não contasse com idade ou saúde para dedicar-se aos esportes. Não é assim.

O Yôga Antigo (SwáSthya Yôga) nada tem a ver com a imagem ingênua que lhe foi atribuída por ensinantes sem habilitação. É forte, mas possui a característica de respeitar o ritmo da cada um.

O Yôga trata-se de um conjunto de técnicas para pessoas jovens e saudáveis, que desejam preservar a saúde, aumentar a energia, reduzir o stress e maximizar seu rendimento no trabalho, na arte, nos estudos e nos esportes.

Isto posto, queremos convidar o prezado leitor Médico a experimentar o método para confirmar seu sofisticado nível técnico. E colocamos nossas instalações à disposição dos seus pacientes jovens que estejam saudáveis e necessitem apenas fazer exercícios inteligentes\*.

Cordialmente,



\* Os portadores de problemas psicológicos, psiquiátricos ou neurológicos não devem ser encaminhados à prática do Yôga. Um Yôga verdadeiro e forte poderia agravar seus males.

## ADVERTÊNCIA

O SwáSthya Yôga cresceu muito nas últimas décadas e difundiu-se por toda parte. Centenas de estabelecimentos sérios e milhares de profissionais honestos estão realizando um ótimo trabalho nos núcleos de Yôga, bem como nas empresas, clubes e academias de todo o país. Nas livrarias, os livros de SwáSthya Yôga não esquentam prateleira. Assim que chegam, esgotam-se.

No entanto, precisamos reconhecer o outro lado da medalha: bastante gente diz que ensina SwáSthya Yôga, mas muitos nem sequer prestaram exame na Federação, outros foram reprovados, outros nem curso de formação fizeram, e todos esses tentam vender um grosseiro engodo aos seus crédulos alunos.

Para defender-se, bem como proteger a sua saúde e poupar o seu dinheiro, tome as seguintes precauções:

1. Peça, cordialmente, para ver o certificado do profissional. Algo como: “Ouvi dizer que o certificado de Instrutor de Yôga do Mestre DeRose é lindíssimo! Dizem que o documento é expedido por Universidades Federais, Estaduais e Católicas. Eu gostaria de vê-lo. Você pode me mostrar o seu?”
2. Se o ensinante não mostrar, desconfie. Por que alguém não teria todo o interesse e satisfação em exibir seu certificado de instrutor de Yôga? Ele se melindrou? Então é porque não é formado. Fuja enquanto é tempo.
3. Se o profissional mostrar algum papel, leia com atenção para constatar se o documento declara expressamente que é um **Certificado de Instrutor de Yôga**, ou se é apenas um certificado de pequenos cursos, que qualquer aluno pode conseguir num *workshop* de duas horas, o qual, obviamente, não autoriza a lecionar. Verifique também se não é uma mera falsificação feita em casa, no computador. Se for, denuncie. Lugar de falsário é na cadeia.
4. Confirme pelos telefones da Uni-Yôga, (11) 3081-9821 e 3088-9491, se essa pessoa é mesmo formada, se o seu certificado é verdadeiro e se permanece válido. Casos de descumprimento da ética, de desonestidade ou de indisciplina grave podem resultar na cassação da validade do certificado. Você não gostaria de ser aluno de uma pessoa com esse tipo de caráter, gostaria?
5. Independentemente de o profissional ser mesmo formado e seu certificado estar válido, caso ele ensine algo que esteja em desacordo com os livros do codificador do SwáSthya Yôga, o Mestre DeRose, essa é uma demonstração cabal de que não está havendo fidelidade. Não aceite um instrutor que adultere o método. A garantia de segurança e autenticidade só existem se o método for respeitado na íntegra. Portanto, é importante que você, aluno, leia os livros de SwáSthya Yôga recomendados na bibliografia, assista aos vídeos com aulas e utilize os CDs de prática. Se tiver dificuldade em encontrá-los, ligue para a Uni-Yôga pelos telefones acima.

Com estes cuidados, temos a certeza de que você estará respaldado por uma estrutura de seriedade, honestidade e competência que lhe deixarão plenamente satisfeito.



### O QUE AS UNIDADES CREDENCIADAS DA REDE MESTRE DeROSE OFERECEM A VOCÊ

Desenvolvemos um trabalho extremamente sério e gostamos que seja assim. Nosso público também gosta. Dessa forma, se a sua Unidade não têm:

- **Processo seletivo para admissão ao Yôga;**
- **Testes mensais para avaliação de aproveitamento;**
- **Estrutura com doze atividades culturais;**

Então, sentimos informar: se não oferece os três itens acima, não é uma Unidade Credenciada da **REDE MESTRE DeROSE**, mesmo que o seus dados ainda constem da relação de endereços nas páginas seguintes. Quanto ao terceiro item, confira abaixo em que consiste.

#### ESTRUTURA COM DOZE ATIVIDADES CULTURAIS

Oferecemos um programa diversificado com doze atividades culturais, visando, essencialmente, à formação profissional e que permite aos mais dedicados comparecer de segunda a sábado e, cada dia, praticar ou estudar coisas diferentes.

##### PRÉ-REQUISITO:

1. **curso básico:** terças-feiras às 21 horas; reprise, em vídeo, noutros dias e horas. Na semana em que o inscrito faltar ao *curso básico*, ficará impedido de freqüentar qualquer outra atividade. Poderá, no entanto, repor essa aula assistindo-a em vídeo.

##### ATIVIDADES ELETIVAS (INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

2. **mantra (sat sanga);**
3. **meditação;**
4. **mentalização (sat chakra);**
5. **treinamento de coreografia;**
6. **círculo de leitura;**
7. **prática regular com a orientação de instrutores formados;**
8. **horários para a prática livre, sem instrutor;**
9. **biblioteca, com livros, vídeos e CDs:** quando utilizados na Universidade;
10. **mostras de vídeo: com documentários e filmes pertinentes.**

##### ATIVIDADES COMPLEMENTARES (NÃO INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

11. **cursos e workshops:** com autoridades nacionais e internacionais em fins-de-semana;
12. **além das atividades acima, que todas as Unidades mantêm,** cada qual promove algumas outras atividades recreativas, tais como jogos, jantares, bazares, passeios, Yôga trekkings, Yôga SPAs, Yôga camps, Yôga surfs, etc.

**SE A SUA UNIDADE NÃO FUNCIONA DESTA FORMA, PROCURE OUTRA.**

## **INSTRUTORES CREDENCIADOS PELO MESTRE DeROSE**

### **EM TODO O BRASIL E NO EXTERIOR**

**Peça sempre referências do instrutor pelos nossos telefones**

Há mais de 5.000 instrutores que foram formados pelo Mestre DeRose em todo o Brasil e no exterior nos últimos 40 anos. Não aceite a simples declaração feita por um instrutor ou estabelecimento, de que ele seja nosso representante, filiado ou credenciado. Muita gente o declara sem ser. O fato de terem sido formados pelo Mestre DeRose não significa que estejam filiados à Uni-Yôga ou supervisionados por ele. Só a supervisão constante, os exames anuais de revalidação e o controle de qualidade da filiação podem garantir o padrão de exigência e sobriedade que nos caracterizam.

### **A MAIOR DO MUNDO**

A **Rede Mestre DeRose** é a maior rede de Yôga técnico do mundo, com mais de 200 Unidades no Brasil e dezenas noutros países da América Latina e Europa. Apesar disso, continuamos com o mesmo zelo e atenção pelo aluno, o que constitui o segredo do nosso sucesso: turmas pequenas, orientação personalizada e instrutores de Yôga formados nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas, selecionados entre os que foram aprovados com excelência técnica.

### **NO ENTANTO, O MESTRE DeROSE SÓ TEM UMA UNIDADE**

Chamamos de **Rede Mestre DeRose** ao conjunto de entidades autônomas (escolas, núcleos, centros culturais, associações e federações) que, em vários países, reconhecem a importância da obra desse educador e que acatam a metodologia por ele proposta. É como a rede mundial de escolas Montessori. São milhares. Nem por isso alguém acha que pertençam à professora Maria Montessori. Apenas uma Unidade pertence ao Mestre DeRose. As demais, cada qual tem o seu proprietário, diretor ou presidente. Todas decidiram unir-se por uma questão de intercâmbio cultural e outras facilidades operacionais.

### **A LISTA DE ENDEREÇOS**

A listagem das nossas Unidades é freqüentemente alterada por estarmos em constante crescimento. Todos os meses algumas sedes são trocadas por instalações melhores. Assim sendo, não devemos imprimir aqui todos os endereços onde você encontra o nosso método. Afinal, o livro permanece, mas os endereços vão-se alterando. Certamente temos uma Unidade Credenciada perto de você. Estamos em praticamente todas as capitais e mais de 150 cidades do Interior. Desejando a direção da Unidade mais próxima, entre em contato com a Central de Informações da **União Nacional de Yôga**, tel.: (11) 3081-9821 ou da **Universidade de Yôga**, tel.: (11) 3088-9491.

Por disposição estatutária, só podem ser divulgados os endereços de Unidades Credenciadas Efetivas, conseqüentemente, que estejam em dia com seus compromissos de quaisquer naturezas com a União Nacional de Yôga. Se você solicitar um endereço e a Central informar que essa Unidade está com o "credenciamento sob interdição", isso significa que ela deixou de satisfazer a algum requisito do nosso exigente controle de qualidade.

Caso você tenha interesse em tornar-se instrutor de SwáSthya Yôga e/ou representá-lo na sua cidade, pegue o telefone e entre em contato conosco agora mesmo. É importante fazer-nos saber que deseja trabalhar conosco e expandir o Yôga pelo nosso país e pelo mundo. Conte conosco. Queremos ajudar você.

## INSTRUTORES CREDENCIADOS EFETIVOS

Seria impossível relacionar todos os endereços da nossa Rede. Seleccionamos, então, alguns dos melhores e mais fiéis cumpridores das nossas normas. Vamos indicá-los como reconhecimento pela sua qualidade, disciplina e regularidade na observância das nossas recomendações.

Se você estiver inscrito em qualquer uma dessas Unidades Credenciadas, terá o direito de frequentar todas as demais quando em viagem, desde que comprove estar em dia com o seu pagamento à Unidade de origem e apresente os documentos solicitados (conveniência esta sujeita à disponibilidade de vaga).

**PARA CONHECER NOSSOS ENDEREÇOS ATUALIZADOS, QUEIRA CONSULTAR O SITE**

**[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)**



**SÃO PAULO – AL. JAÚ, 2000 – TEL. (11) 3081-9821 E 3088-9491.  
RIO DE JANEIRO – R. DIAS FERREIRA, 259 – cobertura – TEL. (21) 2259-8243.**