

## **Curso Online Retidão e Resistência: Yama – os fundamentos éticos – na prática cotidiana de Yoga**

Nestes tempos de pós-verdade e de uma profunda crise ética em todas as esferas da sociedade se torna vital retornarmos ao básico, à nossas raízes. No campo do Yoga não seria diferente, pois desde a sua chegada no ocidente o yoga vem se adaptando a cultura e valores ocidentais, o que não é um problema em si, no entanto, existe um ponto no qual a ocidentalização do yoga toca nos valores essenciais do yoga.

O Yoga é fundamentado em um compromisso com certos valores universais que serão alcançados através da prática de técnicas yogins e da observação de restrições (yama). Estas restrições foram prescritas nos Vedas (Upanishads), Yoga Sutras e Tirumandiram.<sup>1</sup> Yamas não se trata de um código moral como muitas vezes é interpretado, pois a moral é restrita a uma determinada sociedade (ou uma classe/grupo) em um determinado ponto da linha do tempo. No Yoga Sutra Patanjali define “yama”: “As restrições são: não-violência (ahimsa), veracidade (satya), não roubar (asteya), “castidade” (brahmacharya) e não cobiçar (aparigraha)” (30.II) “Esse grande voto é universal, não limitado por classe, local, época nem circunstância” (31.II).

Os yamas são restrições a certos comportamentos humanos que de forma subconsciente vão gerar, em última instância, medo, dispersão, luxúria, ganância e preguiça. A medida que praticamos os yamas este conteúdo é dominado e gradualmente nos tornamos calmos e centrados.

Independente da época e local estas restrições, quando praticadas, geram harmonia e bem-estar individual e social. Desta forma reconhecemos o Yoga como um movimento social, político (apartidário), econômico, ambiental e espiritual.

Se isso faz sentido para você, esta é uma boa oportunidade de aprofundar nesta percepção sobre a essência da prática do Yoga (sadhana “disciplina”, “rotina de prática”) e vivenciar mais o yoga nas situações cotidianas (maha “grande” sadhana).

“Quando alguém é capaz de superar a atitude romântica e emocional, descobre-se a verdade até na pia da cozinha.” Chogyam Trungpa

**Início:** 19.05 (5 aulas sempre nas quintas-feiras) via zoom

**Horário:** 19:30h

**Onde:** Via plataforma Zoom

O curso consiste em **5 aulas** (duração de 90 min aprox.) que será **gravada e disponibilizada** para @s alun@s por período 7 dias (até a próxima aula)

**Inscrições pelo Maitreya.kriyayoga@gmail.com ou (48) 991349039**

## **Curso online Yoga Sutras de Patanjali à Luz do Kriya Yoga de Babaji e da tradição Tântrica dos 18 Siddhas**

A sistematização dos ensinamentos da tradição oral do yoga através da linguagem escrita produziu um registro visual que possibilitou perpetuar os conceitos gerais do yoga. É improvável que Patanjali teve a intenção de substituir a transmissão oral pela transmissão escrita. Ele criou um registro memorável para que yogis/estudantes poderiam consultar breves afirmações (sutras), evocando assim, a memória do vasto e complexo arcabouço de ensinamentos transmitidos de forma oral ("de boca ouvido à direta") diretamente de seu professor ou Guru. Senso assim, muitos aspectos dos ensinamentos e práticas do yoga não foram inseridos em sua obra, tanto que são raras como técnicas descritas ou mesmo indicadas no texto.

Sutra significa "fio" e se refere a versos curtos que contém um vasto significado. Cada sutra ou aforismo é como uma fórmula no qual concentrar em si muitas informações representadas por poucas letras ou números. Ou seja o máximo de informação com o mínimo de palavras. É como em um japamala ("rosário"), o fio transpassa as contas/sementes e se torna o elo de ligação entre cada um delas. E em sua totalidade compõem uma unidade coletiva rica em significados. Cada esfera de conhecimento está conectada pelo "fio condutor". Cada sutra é como uma porta para uma sala de conhecimento, logo se faz necessário uma chave para adentra-la. Normalmente estas chaves são adquiridas através de técnicas práticas de Yoga que possibilitam acessar as diversas camadas de significados existentes em cada sutra.

Na língua sânscrita cada palavra encerra em si, muitos significados, os que mudam de acordo com o contexto no qual estão inseridas. Interpretações literais e simplistas dos sutras distanciam o estudante de seu precioso e profundo conteúdo. Este distanciamento é aumentado pelas diferenças culturais existentes entre ocidente e o oriente, assim como olhar os sutras a partir da perspectiva do paradigma Newtoniano-cartesiano (linear e materialista).

Neste curso vamos contemplar os Yoga Sutras através de uma perspectiva orgânica ou "mandálica" que nos permite contemplar a totalidade do Yoga, a unidade e interdependência de suas diversas manifestações. O convido à este mergulho no vasto oceano da consciência! Por gentileza, realize a sua inscrição preenchendo este formulário. Agradecemos pelo seu interesse nestes ensinamentos. Que nosso estudo ascenda a luz do discernimento e que a sabedoria nos revele a verdade. Que a ação consciente estabeleça a retidão no viver de tod@s nós! Até breve! Om Namaha Shivaya!

**Início: 17.05** (10 aulas sempre nas terças-feiras)

**Horário:** 19:30h

**Onde:** Via plataforma Zoom

O curso consiste em **10 aulas** (duração de 90 min aprox.) que será **gravada e disponibilizada** para @s alun@s por período 7 dias (até a próxima aula)

**Ministrante:** Acharya Maitreya é praticante de Yoga a 30 anos e professor a mais de 20, membro da Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas (BKYO). Em 2009 recebeu a primeira iniciação no Kriya Yoga de Babaji pela Acharya Nagalakshmi (Sharanadevi), 2010 foi iniciado pelo Acharya Satchidananda (presidente da BKYO) nas 144 kriyas e autorizado a ministrar aulas de Kriya Hatha Yoga. Após anos de treinamento intensivo e orientado, a convite de seu professor ingressou na Ordem dos Acharyas da Kriya Yoga de Babaji em 2014. Atualmente transmite a primeira iniciação em diversas cidades brasileiras, ministra aulas de Filosofia (Yoga Sutras de Patanjali, Shaiva Siddhanta e Tirumandiram) no Treinamento de Professores de Kriya Hatha Yoga, aulas regulares de Kriya Hatha Yoga e Yoga personalizado para gestantes. É Naturólogo de formação, trabalha com práticas integrativas e complementares. Professor de Kriya Hatha Yoga com certificação pela Yoga Alliance, International Yoga Federation e Federation Francophone de Yoga. Casado com Lakshmi, iniciada (Kriyaban), praticante e instrutora de Kriya Hatha Yoga.

**Design/Revisão/Edição/Produção:** Lakshmi

**Programa:**

**Histórico:**

Sânscrito - composição literária

Siddha Patanjali (Tantra - Samkhya)

Kriya Yoga ou Ashtanga Yoga?

**Kriya Yoga** (Tapah - Swadhyaya - Ishwranidhana)

**Ashtanga Yoga** (Yama - Nyama - Asana - Pranayama - Pratyahara - Dharana - Dhyana - Samadhi)

**Tapas (Austeridade/disciplina):** Desapego (com e sem esforço) - Sankalpa (3 elementos, voto – força de vontade - resistência) - Práticas de reprogramação subconsciente - Alquimia Interior (calor psíquico - 5 koshas - 5 agnis - 5 pranas - Prana/tejas/ojas)

**Swadhyaya (Auto estudo):** 9 obstáculos à meditação - 4 sintomas da distração  
3 estados de consciência - Antakarana (manas - buddhi - chita - ahamkara)  
Vrittis (5 Tipos de flutuações da mente) - Kleshas (5 fontes de) sofrimento  
12 métodos de remoção dos obstáculos e estabelecimento de paz e clareza mental - Samskaras e Vasanas (padrões e impressões) - Karma e Samsara - Ishta devata

**Ishwarapranidhana (Auto entrega):** Ishwara/Shiva - OM - Swadharma (propósito individual) kriya shakti (o poder da ação consciente) - Bhakti Yoga (devoção) - Sharanaghati (entrega completa) - versos do Tirumandiram

**Kaivalya (liberdade Absoluta/solitude)** - Tipos e estágios de samadhi (absorção cognitiva - superconsciência) - Soruba Samadhi (iluminação do corpo físico)  
Jivamukti (alma liberta)