



V Festival de Yoga de Araxá vai debater a interiorização

Páginas 4 e 5



V FESTIVAL DE
YOGA
DE ARAXÁ

INTERIORIZAÇÃO
PRATYAHARA

DE 24 A 26 DE MAIO



Dudu Macedo

Paulo Baeta é nosso entrevistado.

Páginas 6 e 7



Dudu Macedo

Confira nosso ensaio com imagens dos últimos Festivais

Página 8



Rafael Requeijo

Hatha Yoga e saúde, com Marta Serreti.

Página 3

Jornal Equilybrio surge como espaço para compartilhar experiências sobre o Yoga

Como vai sua saúde? Cada vez mais temos que nos preocupar com a nossa saúde física e mental. Pensando nisso, o jornal Equilybrio vai debater temas sobre a importância do Yoga em nossa vida, principalmente sobre os seus benefícios para a nossa saúde.

Em nossa primeira edição, gostaríamos de esclarecer uma coisa: Yoga, ioga ou yôga: afinal de contas, como se escreve e pronuncia? O (no masculino) Yoga é escrito com Y no idioma original, o sânscrito. Com a difusão em nosso país, a palavra ioga (no feminino), com I, foi adicionada ao nosso vocabulário. Pronuncia-se com a tônica na letra o, como se fosse um acento circunflexo (yôga). Muito além de sua etimologia, a prática milenar surgida na Índia é mais que a realização de exercícios, é uma filosofia de vida, uma ciência que leva ao equilíbrio entre mente, corpo e alma. A proposta é seguir etapas bem delimitadas para o autoconhecimento, autocontrole e super consciência, que leva o praticante aos benefícios corporais como a retirada de dores, aumento da elasticidade, força muscular, força mental e à saúde perfeita física e mental.

O Instituto de Yoga de Belo Horizonte (iYoga-BH), idealizado em 2008, é um centro de formação e prática coordenado pelas professoras Fátima Macedo

e Ana Carolina Macedo Barbosa. O instituto possui duas unidades, uma em Belo Horizonte e outra em Contagem. A instituição oferece cursos de formação para os profissionais e aulas práticas para quem quer iniciar na área.

O iYoga-BH atua nas linhas de Hatha Yoga, Yoga Nidra, Kundalini Yoga, Yogaterapia Hormonal (diabetes e menopausa) e Yoga Facial, atendendo crianças, adultos, idosos, gestantes, empresas e escolas. Todos os esforços são direcionados na busca e compartilhamento do conhecimento sobre Yoga, terapias alternativas e culturais, sempre visando o constante equilíbrio.

Foi pensando nisso que o Instituto decidiu criar o Jornal Equilybrio, veículo comprometido com a propagação do conhecimento do mundo iogue, através de notícias, entrevistas e conteúdos direcionados para praticantes, profissionais e interessados em conhecer mais sobre o Yoga.

Nesta edição, você vai aprender mais sobre algumas linhas de Yoga com especialistas na área, conhecer a história de professores renomados que atuam em Belo Horizonte, descobrir como iniciar no yoga e, caso seja profissional, como aperfeiçoar suas técnicas em eventos para o público especializado. Vamos evoluir juntos?

Tenha uma boa leitura!



CURSOS E EVENTOS

Yoga no parque

Aos domingos, a Associação Mineira de Yoga (AMYOGA) realiza, em Belo Horizonte, atividades gratuitas em espaços públicos de Belo Horizonte.

Parque Municipal:

1º, 2º e 3º domingo do mês
Às 09h

Lagoa do Nado:

1º e 3º domingo do mês
Às 09h

Parque Mangabeiras:

Inicia no 1º domingo de maio
\$\$\$ - Gratuito

Formação de Professores

A partir de Agosto de 2019
Quartas-feiras - das 18h às 21h30

Instituto de Yoga de BH:

Rua Tupis, 185 - Sala 1303
iyogabh@gmail.com
Telefone: 31 3141.1779
\$\$\$ - A consultar

Spiritual Reconnection

A importância da Vida com Monja Coen

01 de junho - sábado - 15h
01 de junho - sábado - 20h

Local:

R. Prof. Abeylard, 4190
Sete Lagoas, MG, Brasil
Telefone: 31 99728.6369
\$\$\$ - R\$ 80,00 (meia entrada)

ESPAÇO DO LEITOR

Sua participação é muito importante para o nosso desenvolvimento. Críticas, sugestões, dicas de eventos, temas para reportagens, entrevistados e outras informações são muito bem vindas. Entre em contato através do e-mail:

jornalequilybrio@gmail.com

EXPEDIENTE

Diretora Geral

Fátima Macedo

Jornalista Responsável

Dudu Macedo - JP

Reportagem

Pedro Bohnerberger
Rafael Requeijo

Fotos e Ilustrações

RampUp Comunicação e Marketing

Revisão

Elizabeth Alves
Herci Fonseca Barbosa

Projeto Gráfico e Diagramação

RampUp Comunicação e Marketing
www.rampupcomunicacao.com.br
Telefone: 31 99505.0954

Impressão

Futura Express

Tiragem

3.000 exemplares

Jornal Equilybrio

jornalequilybrio@gmail.com

Instituto de Yoga de Belo Horizonte

www.institutodeyogabh.com.br
E-mail: iyogabh@gmail.com
Telefones: 31 99957.1779
31 3141.1779

As influências da Hatha Yoga na vida

Filosofia de vida milenar, a Hatha trabalha o equilíbrio

Rafael Requeijo

POR RAFAEL REQUEIJO

Para entender de fato o que significa Hatha Yoga, devemos começar pela definição de Hatha. 'Ha' significa sol e representa o corpo, a alma. Já 'tha' é a lua, representando a consciência, a mente. Sendo assim, Hatha Yoga é a busca do equilíbrio entre as forças solar e lunar, masculino e feminino.

Para Marta Serreti (78), filósofa que ministrou aulas de Hatha por mais de 30 anos, "o corpo é trabalhado junto com a mente através dos asanas, que são os movimentos do corpo, as posturas. A Hatha Yoga Trabalha também a respiração através dos pranayamas e isso nos ajuda a trazer calma e saúde, tanto mental quanto física".

Filosofia de vida milenar, a Hatha, assim como todas as vertentes do yoga, exige um alto grau de dedicação e entrega. Os benefícios são muitos, como bem-estar, relaxamento e controle respiratório, mas eles só vêm a partir do aprofundamento do praticante.

"É comum uma pessoa decidir praticar yoga e não entender que é necessário fazer mudanças internas. Às vezes, praticam por anos, mas apenas na superfície. Ela não muda o comportamento, não aprofunda e, conseqüentemente, as coisas continuam iguais", afirma Marta.

A Hatha segue uma linha centrada e uma das suas características é a plena atenção em todos os movimentos. Requer que você esteja presente, de corpo e alma, em cada uma das etapas. Assim, o praticante alcança o alinhamento perfeito e, a partir disso, padrões são quebrados.



Enquanto professora, a maior gratificação para Marta é passar os ensinamentos para os alunos e ver a evolução deles a partir disso.

Comuns no século XXI, transtornos de ansiedade, pânico e até mesmo a depressão são discutidos dentro da corrente filosófica, mas sem abandonar a medicina. "Quando se trata de transtornos psíquicos, a pessoa precisa passar por uma avaliação médica, com certeza. O yoga ajuda a soltar o que está escravizando ela, mas, em alguns casos, não consegue 'curar' sozinha e precisamos reconhecer isso", disse a professora, que hoje faz trabalhos com Raja Yoga.

Um exemplo claro de como os benefícios do yoga mudam a vida do praticante é a própria história de vida da professora Marta Serreti. "Eu estava entrando em depressão e naquele tempo (cerca de 40 anos atrás) não havia um diagnóstico preciso como temos hoje. Conheci o yoga

através de um anúncio no jornal, fui à primeira aula e não parei mais", contou.

E os desafios e provações não pararam por aí. O marido da professora teve um aneurisma cerebral e precisou passar por cirurgia. Duas filhas – no total de quatro filhos – foram diagnosticadas com esclerose múltipla (doença hereditária). Um dos filhos teve problema no acústico e perdeu a audição, e o mais velho, que nunca havia adoecido, foi diagnosticado recentemente com câncer na garganta. Com sua voz calma, esta mestra yogue conclui: "tive provações enormes durante toda minha vida, principalmente com problemas de saúde dentro da minha família. O yoga ajudou a me manter firme e suportar tudo isso. Minha vida é dividida entre antes e depois do yoga".

Ram UP!

comunicação e marketing

31 00505 0054 | 31 09927 5252

Produção de Vídeo e Foto
 Cobertura completa de eventos
 Soluções em Comunicação
 Publicações Customizadas
 Design Gráfico e Comunicação Visual
 Impressão de Peças Gráficas
 Consultoria em Projetos
 Brindes personalizados

Festival de Yoga promove interação

O evento leva prática e conhecimento a interessados de todo país

Fotos: Dudu Macedo



Um dos locais mais visitados do Tauá Grande Hotel de Araxá, a Mandala recebe práticas e palestras durante o festival.

POR RAFAEL REQUEIJO

Realizado pelo Instituto de Yoga de Belo Horizonte em parceria com o Tauá Grande Hotel e Thermas de Araxá, o Festival de Yoga chega a sua quinta edição com uma programação para lá de especial e intensa. O evento, que reúne um grande número de praticantes e professores renomados e em evidência no cenário brasileiro, promete levar o conhecimento e a prática do yoga para os participantes.

Para Fátima Macedo, responsável pela organização ao lado de João Pinto Ribeiro,

“o festival é um momento para confraternizar, festejar e divulgar os conhecimentos clássicos do yoga”, afirmou.

Um dos principais pensadores desta ciência e filosofia, Patanjali desenvolveu o Ashtanga Yoga, sistema constituído por oito partes: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi. A ideia do evento, que acontece desde 2015, é abordar uma das partes a cada ano.

Nesta edição será a vez dos conhecimentos de Pratyahara ganharem ainda mais voz. “Este fragmento é a abstenção

dos sentidos, cujo ensinamento foca em nos desvincular das coisas exteriores. É a interiorização”, disse Fátima.

O pratyahara carrega uma posição central entre os oito estratos: ele é a chave para relação entre os aspectos externos e internos do yoga. Pensadores e professores descartam, por exemplo, a possibilidade de o praticante ir diretamente do asana para a meditação, que significaria o salto do corpo para a mente, desconsiderando o que há no meio do caminho.

Além de ser para todas as idades, o Festival também é para todos, inclusive



O Festival de Yoga reúne os principais mestres e professores da atividade.

Yoga Ecologia



**SATYANANDA
YOGA CENTER**

Retiro com representante vinda da Bihar School of Yoga - Índia
CASA DO GURU - SERRA DA MOEDA/MG
Dias 14, 15 e 16 junho de 2019.

A perspectiva do Yoga de como enfrentar as crises interna e externa.

Valor contributivo: R\$ 600,00 - Para pessoas que possam contribuir com um valor adicional para a Casa do Guru e complementando o valor social.
Valor de custo: R\$ 500,00
Valor social: R\$ 400,00 - Para pessoas com disponibilidade financeira reduzida

Inscrições até dia 7 de junho
Informações: (31) 3256-2859 | www.satyandanayoga.com.br
Todos os valores incluem hospedagem, alimentação e vivências



mineiros e não-mineiros. É o caso da professora Analu Matsubara, de São Paulo, uma das convidadas a palestrar. “Eu vejo com absoluto carinho qualquer iniciativa que vise levar o legado do yoga, ainda mais essa que está extremamente consolidada”, disse.

Coordenadora geral de institutos paulistas de yoga, Analu trabalha, atualmente, no campo do Iyengar Yoga, estudos aprimorados desenvolvidos pelo professor Iyengar, daí o nome. “Em SP, pelo menos recentemente, não participei de um evento parecido que mobilizasse tanta gente”, concluiu.

A mobilização está sendo grande e as expectativas também. É o caso da Joesse Luzia, praticante de yoga há mais de dez anos, que aguarda por um evento esclarecedor. “Espero que seja harmonioso, ale-

gre e com algumas novidades para colocarmos em prática no nosso cotidiano”, contou.

Com exercícios integrados e uma grande variação de palestras, o evento busca atender às necessidades de todos, desde os praticantes à quem nunca fez. Para Elizabeth Alves, professora de Yoground na capital mineira e palestrante, “o festival é bom porque divulga a ciência do yoga. Quem nunca fez, deve ir. As atividades são pensadas para que todos participem, independentemente de qualquer coisa”, afirmou.

A grade de programação do Festival ainda tem Paulo Baeta, uma das principais referências de IYengar Yoga no Brasil. “Os trabalhos práticos e teóricos se conectam. No meu caso, a Iyengar Yoga e as apresentações de dança tocam as pessoas por

ser um trabalho muito sensível”, afirmou Paulo Baeta, que vai palestrar no festival pela terceira vez.

O valor da inscrição é de R\$ 450 e o prazo vai até dia 20 de maio. Quem se inscrever no festival, além de participar de todo evento, tem pacotes com preços diferenciados para a estadia no Tauá, com refeições inclusas. Os valores variam entre R\$ 623 e R\$ 1.432, podendo ser parcelados em até dez vezes sem juros, - crianças até seis anos não pagam. Para mais informações e condições, acessem o site do Instituto de Yoga BH: www.institutodeyogabh.com.br

As atividades são pensadas para que todos participem, independentemente de qualquer coisa.

Elizabeth Alves



As professoras Cleuza Silveira (esq.) e Elizabeth Alves durante aula de Yoground.

PROGRAMAÇÃO

DIA 24 - Sexta-Feira

16h - Abertura
16h30 - Dr. Ruguê - Swami Narayananda
18h - Elizabeth Alves
21h - Dr. Ruguê - Swami Narayananda

DIA 25 - Sábado

06h - Dr. Ruguê - Swami Narayananda
07h - Solange Pacheco
09h30 - Sérgio Clark - Swami Aghorananda
11h30 - Cleusa Silveira
14h - Paulo Baeta
15h - Ana Luisa Matsubara (Analu)
17h30 - Fátima Macedo
21h - Daniel Nankhay

DIA 26 - Domingo

06h - Sérgio Clark - Swami Aghorananda
06h30 - Paulo Baeta
09h - Daniel Nankhay
10h30 - Paulo Baeta
11h30 - Encerramento.

* Programação sujeita a alterações.



CURSO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES

Início em agosto - Quartas-feiras das 18h às 21h30.

YOGA PARA CRIANÇAS

Setembro de 2019

YOGA TERAPIA HORMONAL

Outubro de 2019

YOGA TERAPIA FACIAL

Módulo II - Agosto de 2019

CONSTELAÇÕES FAMILIARES

Consulte datas e horários

Informações:

iyogabh@gmail.com

31 99957.1779

31 3141.1779

institutodeyogabh.com.br

ENTREVISTA

Paulo Baeta

Iyengar Yoga: conheça melhor o seu corpo e aumente sua produtividade

Paulo Baeta conta como a prática indiana pode trazer benefícios

Fotos: Dudu Macedo

POR PEDRO BOHNEMBERGER

A Iyengar Yoga é uma técnica indiana, oriunda dos ensinamentos de B. K. S. Iyengar, um dos mais respeitados professores de yoga no mundo. Essa prática é uma linha de Hatha Yoga e tem como foco principal o alinhamento corporal, que se dá por meio do conhecimento do corpo, unindo técnicas de respiração, consciência corporal e harmonia mental.

Para entender um pouco mais sobre o que é a Iyengar Yoga, conversamos com Paulo Baeta, uma das principais referências da área no Brasil.

Quais os benefícios do Iyengar Yoga?

Os benefícios principais são a observação e conhecimento da estrutura do corpo, equilíbrio, firmeza, alongamento muscular, força, elasticidade e flexibilidade, melhoria de dores, correção da postura corporal e mais energia e disposição, resultando em uma produtividade maior.

Como são feitas as práticas?

Geralmente começamos com as posturas de pé, posturas sentadas, depois com alongamento frontal, posturas de torção na coluna vertebral e trabalhamos posturas invertidas, de cabeça para baixo.

Os trabalhos são individuais e a escolha dos materiais de apoio também. Alguns itens usados são cadeiras, blocos,



Paulo Baeta durante apresentação artística no IV Festival de Yoga de Araxá.

panos, colchas e cordas, por exemplo. Nós usamos esses objetos para melhorar as posturas e cada postura tem sua função.

Quem pode fazer essa técnica?

A Iyengar Yoga é para todos, todo mundo pode fazer, inclusive idosos e quem está iniciando no yoga. Também existem trabalhos específicos com crianças, que não são muito a minha área, mas que podem ser feitos.

A Iyengar Yoga pode ajudar no emagrecimento?

Os benefícios podem acabar resultando em um emagrecimento, mas eu

não lembro de ninguém que era obeso, fez yoga, e ficou magro. O que acontece na prática do Iyengar é um conhecimento maior sobre o próprio corpo, aceitando e entendendo mais sobre ele. Yoga não é só cantar “aum”, mas deixar seu corpo se estruturar. A mente fica muito mais tranquila, muito mais calma.

A Iyengar pode melhorar dores corporais?

Com certeza. Eu conheci uma senhora que sofria dores na região lombar há muitos anos. Ela fez um trabalho de Iyengar comigo e as dores sumiram. Eu disse a ela que não existe receita, é



Paulo Baeta é uma das principais referências do Iyengar Yoga no Brasil.



YOGROUND

ESCOLA YOGROUND:

- Terapia em Filosofia Clínica
- Yoground- aulas e cursos
- Reiki- aplicação e cursos

31 3017.4238

31 99904.2864

yoground.com



Atualmente Paulo Baeta da aulas na Escola de Belas Artes da UFMG.

um trabalho individual. Os estudos de Iyengar tem posturas que ajudam a aliviar dores em determinadas regiões, principalmente dores musculares. Existem posturas que auxiliam na gravidez, em deslocamentos corporais e em vários outros casos.

Qual a importância da consciência corporal?

O nosso corpo é o instrumento prático da nossa existência humana. Seu corpo

precisa estar presente para realizar ações, nem que seja somente para falar. Para funcionar bem o corpo precisa estar presente. É um conjunto, precisamos fazer um trabalho mental e corporal. Tudo isso é nosso entendimento de sentimento, intuição, percepção do mundo, tanto como indivíduos quanto como seres sociais.

Estudar Iyengar Yoga te ajudou na dança?

O Iyengar Yoga veio pra mim principalmente no que eu chamo de consciência corporal, na área das posturas. Isso conecta muito com minha busca do trabalho de dança, que é um trabalho corporal. Tem vários professores de dança que se identificam com esse trabalho por conta da necessidade da percepção física corporal e também da necessidade de sutileza, por sermos bailarinos.

É comum sentir dores no corpo nas primeiras práticas?

É muito importante observar uma dor boa e uma dor ruim. Uma dor boa é

quando você faz alongamentos, exercícios de postura e torção, por exemplo. Quando finalizamos a atividade, essa dor alivia, é uma dor que acontece quando saímos do comodismo corporal. Já a dor ruim se dá quando o corpo possui algum problema,

seja por uma doença específica, acidentes, dentre outras causas. A Iyengar vem principalmente como um exercício de observar o corpo, e cada um precisa entender seus limites físicos.

Os mesmos exercícios são indicados para todas as pessoas?

Precisamos tomar muito cuidado com isso. Muita gente vem fazer yoga esperando um milagre e querendo ficar bom. Precisamos observar o corpo, o corpo é muito complexo. Muitas pessoas vão ao médico e ele não consegue resolver os problemas delas. Não necessariamente o médico é ruim, são casos e casos, não existe receita. São testes, certos alongamentos e posturas podem ajudar a resolver um problema específico e isso é descoberto com a prática.

Yoga não é só cantar “aum”, mas deixar seu corpo se estruturar. A mente fica muito mais tranquila, muito mais calma.

TRAJETÓRIA

1971	1986	1986 a 1998	2002	2002	2006	2010
Iniciou curso de dança na Universidade Federal da Bahia	Formou-se em Psicologia na Universidade de Zurique, Suíça.	Morou em Auroville, cidade indiana construída com o propósito de realizar a unidade humana na diversidade.	Formação em Psicologia Analítica em Zurique, Suíça.	Voltou para o Brasil	Criou o espaço Paulo Baeta	Ingressou na UFMG como professor no Curso de Dança.

eterno movimento
yoga . reiki . meditação

ESYSP
A ESYSP (Estúdio de Yoga São Paulo) é um espaço dedicado ao ensino e disseminação de Yoga, Meditação e bem estar, principalmente do método Iyengar Yoga em São Paulo e no Brasil.
11 94132.7198
secretaria@iyengaryogasaopaulo.com.br

ENSAIO

Festival de Yoga de Araxá

Este espaço é destinado a ensaios fotográficos de eventos e atividades que trabalhem yoga e saúde.

Cada edição terá um tema, caso você tenha algum assunto interessante, ou queira divulgar imagens que você produziu, entre em contato com nosso jornal.

Como a primeira edição tem como tema principal o Festival de Yoga de Araxá, escolhemos algumas fotos de edições anteriores.

