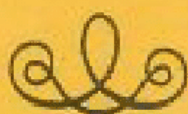


Arnaldo Forte de Almeida



MANUAL
PRÁTICO DE YOGA

Ouvindo a sua Música Interior



ARNALDO FORTE DE ALMEIDA

MANUAL PRÁTICO DE YOGA

Ouvindo a sua Música Interior



EDITORA UFOP

1996

Obra publicada pela Universidade Federal de Ouro Preto

REITOR: Renato Godinho Navarro
VICE-REITOR: Dirceu do Nascimento

CONSELHO EDITORIAL

PRESIDENTE: Romeu Teixeira Campos

MEMBROS: Leonardo Barbosa Godefroid, Rinaldo Cardoso dos Santos, Jorge Carvalho de Lena, Gabriel
de Grammont, Rosa Maria Esteves Arantes, Solange Ribeiro de Oliveira, Rosângela Maria de S.

REVISÃO: Arnaldo Forte de Almeida, Rosângela Maria Zanetti, Magda de Magalhães Machado S.
Valéria Maria Lopes Rodrigues e Andréa Gonçalves Rodrigues

PROJETO GRÁFICO E CAPA: Haroldo Paiva

DIAGRAMAÇÃO: Edmar Sales Campos

COMPOSIÇÃO: Cláudio Lopes de Oliveira

FOTOS DA CAPA: De Laia

FOTOS INTERNAS: Zezyn

PATROCÍNIO MATERIAL FOTOGRÁFICO: Marselha Presentes

NORMALIZAÇÃO BIBLIOGRÁFICA: Neide Nativa

Impresso no Brasil/Printed in Brazil

ISBN: 85-288-0018-0

Copyright © 1996 by Arnaldo Forte de Almeida

EDITORA UFOP

Campus Universitário

35400-000 - Ouro Preto - Minas Gerais

Tel.: (031) 559-1491

Reservados todos os direitos de publicação total ou parcial à Editora UFOP

Ficha catalográfica

A447m

Almeida, Arnaldo Forte de

Manual prático de yoga: ouvindo a sua música interior / Arnaldo Forte de Almeida. -- Ouro Preto: Ed. UFOP, 1996.

282p. : il.

1. Yoga -- manual 2. Vidya yoga -- manual 3. Filosofia oriental I. Título

CDU: 130.2:294.527(035)

Catalogado pela Coordenadoria de Bibliotecas da UFOP

Depósito legal efetuado junto à Biblioteca Nacional conforme número 1825 de 20.12.1907.

SUMÁRIO

Prefácio	9
Introdução	11
<i>PRIMEIRA PARTE – Teoria e Prática</i>	
CAPÍTULO I O YOGA – BASES FILOSÓFICAS	15
1.1 Yoga: Ciência ou Religião?	17
1.2 Considerações Gerais	18
1.3 Filosofia do SAMKHYÁ	19
1.4 Filosofia VEDANTA	21
1.5 Sistema Filosófico SAMKHYÁ Versus Sistema Filosófico VEDANTA	24
1.6 Filosofia do TANTRA	25
<i>SAT-CHITT-ANANDA</i>	31
1.7 O Yoga através dos Tempos	32
CAPÍTULO II FISIOLOGIA ENERGÉTICA DO YOGA	35
2.1 O Prana	37
2.2 Os Sete Corpos do Homem	38
2.2.1 O Corpo Energético	38
SISTEMA TESSITURAL OU ORGANIZACIONAL	38
SISTEMA PRÂNICO	39
SISTEMA CHÁKRICO	40
MULÁDHÁRA	41
SVÁDHISTHÁNA	41
MANIPURA	41
ANÁHATA	42
VISHUDDHA	42
AJÑA	42
SAHÁSRÁRÁ	42
CAPÍTULO III PRÁNÁYÁMAS	43
3.1 Conceitos e Objetivos	45
3.2 Exercícios Respiratórios	47
SURYA BEDDHA — Respiração Completa sem Retenção	47
SURYA BEDDHA KÚMBALA — Respiração Completa com Retenção	47
ANULOMA VILOMA — Respiração Alternada	48
RESPIRAÇÃO DO SOPRO	49
KAPALABHATI — Respiração do Crânio Brilhante	49
BHÁSTRIKA — Respiração do Fole	50
SOPRO HA	51

RESPIRAÇÃO PROFUNDA PARA RELAXAMENTO 4

CAPÍTULO IV ÁSANAS 4

4.1 Considerações Gerais 4

4.2 A Prática 4

4.3 A Atuação dos Ásanas 4

4.4 Recomendações 4

4.5 Polaridade e a Kundalini 4

4.6 Tipos de Ásanas 4

4.7 Descrição, Representação e Benefícios 4

Exercícios Psicofísicos 24

Outros Ásanas 24

CAPÍTULO V MUDRÁS 24

Mudrás 24

CAPÍTULO VI PRATICANDO O YOGA 24

Praticando o Yoga 24

SEGUNDA PARTE – Ouvindo a sua Música Interior

ANNA YOGA — CIÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO 24

O Corpo Natural 24

Os Desejos Vitais 24

As Noções Mentais 24

Os Desejos Vitais Aliados às Noções Mentais 24

Classificação dos Alimentos 24

Alimentos Tamásicos 24

Alimentos Rajásicos 24

Alimentos Sátvicos 24

Alimentação Vegetariana Versus Alimentação à Base de Carnes 24

Ser Carnívoro ou Vegetariano 24

NYADA — Sistemas Alimentares 24

Dicas para Mudar sua Alimentação e Permanecer nessa Mudança 24

O CAMINHO DE CADA UM 24

OUVINDO A SUA MÚSICA INTERIOR 24

AUTOCONHECIMENTO E CRESCIMENTO PESSOAL 24

QUALIDADES DAQUELES QUE JÁ POSSUEM UM 24

DETERMINADO GRAU DE AUTOCONHECIMENTO 24

QUANDO O DISCÍPULO ESTÁ PRONTO, O MESTRE APARECE 24

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 24