

CAMARA MUNICIPAL DE SAO PAULO
ASSESSORIA TECNICA DA MESA - A.T.M.
SISTEMA DE APOIO AO PROCESSO LEGISLATIVO

PROJETO DE LEI

01-0365/2000 DE 2000

MATERIA LEGISLATIVA: PL

01-0365/2000 DE 26/07/2000

PROMOVENTE: VEREADOR

CARLOS NEDER

E M E N T A:

INSTITUI A SEMANA MUNICIPAL DE YOGA, QUE SERA COMEMORA
DA, ANUALMENTE, NA TERCEIRA SEMANA DE SETEMBRO.

O B S E R V A C O E S:

DELIBERAÇÃO

CNC Solutions
Tipo: Processo Legislativo
3/11/2010 13:34:11

00000017392-47



ARQUIVADO EM

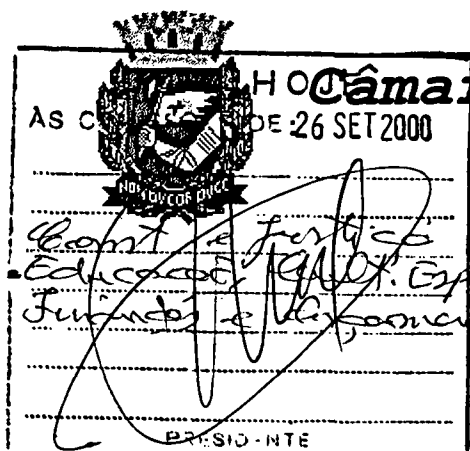
03/01/2007

Maria Isabella Lopes Corrêa
Chefe de Seção Técnica - Substituto

280

Folha nº 01 do proc.
Nº 365 de 20

Adelina Ciconé - Ass. Parlamentar
RF. 100.406



Câmara Municipal de São Paulo

PROJETO DE LEI

01 - PL
01-0365/2000

Institui a Semana Municipal da Yoga

A Câmara Municipal de São Paulo decreta:

Art. 1º - Fica instituída a "Semana Municipal da Yoga", que será comemorada, anualmente, na terceira semana de setembro.

Art. 2º - A "Semana Municipal da Yoga" passa a integrar o Calendário Oficial de Eventos do Município de São Paulo.

Art. 3º - Os objetivos da "Semana Municipal da Yoga" são:

I - estimular atividades de promoção e divulgação da prática da Yoga;

II - divulgar os benefícios da prática da Yoga;

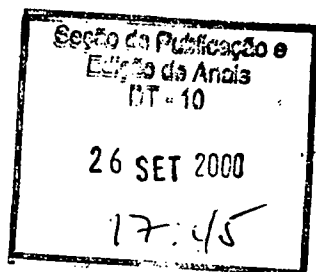
III - promover palestras e cursos sobre a Yoga.

Art. 4º - Esta lei será regulamentada pelo Executivo, no prazo de 60 (sessenta) dias a partir de sua publicação.

Art. 5º - As despesas decorrentes da aplicação desta lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 6º - Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

Sala das Sessões, em




CARLOS NEDER
Vereador-PT

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

SEGUE(JA) juntado(s) nesta data documento(s) rubricado(s)

sob nº 2 e folha de informação sob nº

3 27/9/00 ad

Adelina Cicone
Assistente Parlamentar
Registro 100.406



Câmara Municipal de São Paulo

JUSTIFICATIVA

O presente projeto visa popularizar a Yoga, bem como divulgar os benefícios que a mesma traz aos seus praticantes

A iniciativa é apoiada por duas entidades representativas dos praticantes da Yoga. Uma é a Associação Internacional dos Professores de Yoga do Brasil, entidade sem fins lucrativos e reconhecida como de utilidade pública municipal pelo Decreto nº 20.857/85. É filiada à Internacional Yoga Teachers Association (I.Y.T.A.) – Austrália - e foi fundada no Brasil em 01.07.1975.

É uma entidade destinada a promover entrosamento entre professores e praticantes do Yoga, visando manter antigas verdades dessa ciência, cujos métodos e técnicas almejam a perfeita saúde física e mental do ser humano.

A outra entidade é a Associação Brasileira de Yoga, fundada em 1985, com a finalidade de congregar as associações estaduais e regionais do Yoga no País, buscando, por meio de estudos, pesquisa científica e de uma metodologia sistemática, orientar e direcionar as práticas do Yoga Clássico disseminadas no País, mais especificamente, do Hatha Yoga e do Raja Yoga.

A prática do Yoga pode ajudar na melhoria da qualidade de vida da população, com a redução do nível de estafa e stress das pessoas, colaborando, também, para uma sensível ampliação da visão cultural da sociedade como um todo. Com as atividades de Yoga, as pessoas podem respirar melhor, relaxar, alongar-se com serenidade e ter mais equilíbrio emocional, psicológico e nervoso.

O projeto foi previamente discutido e aprovado pelas entidades mencionadas em evento realizado em 21 de setembro de 2000.

Certos de sua aprovação, submetemos a presente proposição à apreciação dos Nobres Pares.



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Papel para informação, rubricado como folha nº 03

do processo nº 01-0365 de 2000 de 26 / 09 / 2000 (a) *Ad*

Adelina Cicone
Assistente Parlamentar
Registro 100.406

Ao

Senhor Assessor Chefe,

Sobre o assunto, nada consta.

S.P., 27/09/2000

Noemia M.S. Marques
Noemia M.S. Marques
Assistente Técnico de Direção
Registro 10.866

A Com. de Const. e Justiça
28/09/00
Breno Gandelman
BRENO GANDELMAN
Assessor Tec. Leg. Chefe
A.T.M.

Recebido na Comissão de
Constituição e Justiça
em *28/09/00* às *10h00* hrs

Carmen de Mello
CARMEN DE MELLO
Assistente Parlamentar

Ao Nobre Vereador
para relatar

Amintas *153E1*
Sala da Comissão de Constituição e Justiça
Em *10* de *10* de *2000*

[Signature]
Presidente

Assistente Parlamentar

Com. de Const. e Justiça

Assistente Parlamentar

SEGUIE juntado nesta data, documento e papel para informação, rubricado

sob folha nº 04

Em 03/10/2000

(a)

CARMEN DE MELLO
Assistente Parlamentar

PL Nº 365/2000.
02/10/2000

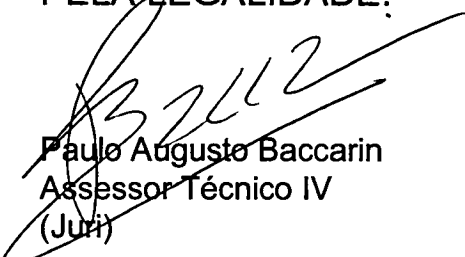
Trata-se de projeto de lei, de autoria do Nobre Vereador Carlos Neder, que visa incluir no calendário oficial do Município a Semana Municipal da Yoga, a ser comemorada, anualmente, na terceira semana de setembro.

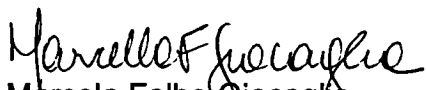
Por se tratar de matéria sujeita ao quórum de maioria simples para deliberação, é dispensada a votação em Plenário, cabendo tal prerrogativa às Comissões Permanentes, na forma do art. 46, X, do Regimento Interno desta Casa.

A medida encontra amparo nos artigos 13, I, e 37, "caput", da Lei Orgânica do Município.

Pelo exposto, somos

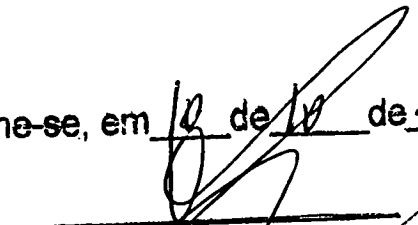
PELA LEGALIDADE.


Paulo Augusto Baccarin
Assessor Técnico IV
(Jur.)


Marcela Falbo Giacaglia
Assessor Técnico Supervisor
Substituto - ST.2


Marilena Conceição Andreoli
Assessor Técnico Legislativo Chefe
AT.1

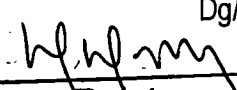
Encaminhe-se, em 10 de 10 de 2000


Wadir Mutran
Presidente da CCJ

De acordo para emissão de relatório pela **LEGALIDADE**

Em ____ de ____ de ____

Dg/pl0365-0


Relator

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Segue juntado ao processo nº 05.207a) a informação rubricada sob
Documento

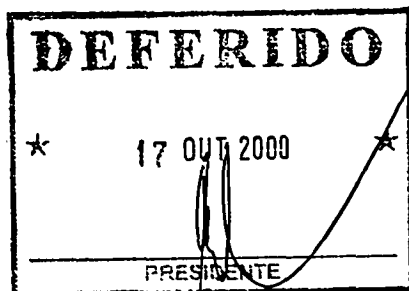
folha nº de 05.207a)

Carmer de Mello
Req. 101041

06.11.00



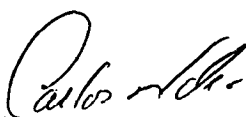
Câmara Municipal de São Paulo



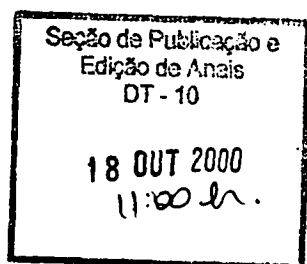
13 - RDS
13-1669/2000

REQUEIRO a Douta Mesa da Câmara, com base no artigo 223, VII da Resolução nº 02 de 26 de abril de 1991, seja juntado o incluso documento à justificativa do Projeto de Lei nº 365/2000, de minha autoria, como forma de melhor elucidar o assunto tratado na mencionada proposição.

Sala das Sessões, em 10 de outubro de 2000


CARLOS NEDER

Vereador - PT



A Com. de Const. e Justiça

18/10/02

Breno Gandelman
Breno GANDELMAN
Assessor Tec. Leg. Chefe
A. T. M.

Recebido na Comissão de
Constituição e Justiça
Em 18/10/02

Carmen de Mello
CARMEN DE MELLO
Assistente Parlamentar



PROJETO SEMANA DO YÓGA
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE YÓGA
HISTÓRICO DA ENTIDADE

A A.B.Y., foi fundada em 1.985, com a finalidade de congregar as associações estaduais e regionais do Yóga no país, buscando através de estudos sérios, da pesquisa científica e de uma metodologia sistemática, orientar e direcionar as práticas do Yóga Clássico, disseminadas no país, mais especificamente, do Hatha Yóga e do Raja Yóga.

Outra finalidade fundamental também, foi a criação do "CÓDIGO DE ÉTICA" dos professores de Yóga, do "JURAMENTO DO PROFESSOR DE YÓGA" e do "CURRÍCULO UNIFICADO" DO "CURSO PARA FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE YÓGA".

Estes três objetivos foram desenvolvidos ao longo do tempo e alcançaram a grande maioria das escolas e dos professores de Yóga.

Outra questão importante, foi criar uma linguagem sólida, que chegasse à sociedade, de forma séria, esclarecendo sobre "O que é Yóga" "Quem pode praticar Yóga" e "Quais os benefícios advindos das suas práticas". Todo este processo foi implantado com bom senso, ponderação e moderação, e atingiu um grande contingente de pessoas, mostrando os inúmeros e positivos benefícios advindos das práticas do Yóga.

SEMANA DO YÓGA
JUSTIFICATIVA DO PROJETO

Um projeto sobre a "SEMANA DO YÓGA" em São Paulo, se justifica por inúmeras razões. Entre outras, o fato do Hatha Yóga ter sido iniciado nesta capital há exatos cinquenta (50) anos. Há também outra questão fundamental; os milhares de professores de Hatha Yóga, que dão aulas silenciosamente no município, gerando grande benefício para a saúde de milhões de pessoas.

Mas há outras razões sociais e culturais que justificam tal medida.

Por exemplo, a redução da violência urbana, a melhoria da qualidade de vida da sociedade, a redução do nível de estafa e stress das pessoas.



PROJETO SEMANA DO YÓGA
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE YÓGA
HISTÓRICO DA ENTIDADE

Uma melhora do bem estar geral e uma sensível ampliação da visão cultural da sociedade como um todo. Há outros fatos que justificam a criação da "SEMANA DO YÓGA" no município de São Paulo. Entre estes, a real possibilidade, de através das práticas do Hatha Yóga e do Raja Yóga, as pessoas poderem realmente respirar melhor, relaxar, alongar-se, com serenidade, ter mais equilíbrio emocional, psicológico e nervoso. E mais que isto, através das práticas, poder reconstruir o tecido social e cultural da família e da própria comunidade em que vivemos. Evitarmos a desagregação da sociedade. Fortalecermos Nossos laços de amor de fé e fraternidade. E mais que tudo isto, voltarmos a ser "SERES HUMANOS".

Todas estas razões, justificam a criação da "SEMANA DO YÓGA" no município de São Paulo, de forma clara, objetiva e decisiva. Neste sentido, a "ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE YÓGA" ao longo dos seus quinze anos de existência, deixa sua humilde e sincera contribuição, na pessoa de seu presidente, professor Claudio Duarte, de seus diretores e comites gerais e de milhares de professores de Yóga de São Paulo que trabalham arduamente por uma cidade melhor, mais humana e mais harmoniosa.

SEMANA DO YÓGA
RESPONSABILIDADE PELO EVENTO

Colocamo-nos à disposição, para juntos à outra entidade indicada, organizarmos e realizarmos o evento "SEMANA DO YÓGA", em comum acordo, com um sentimento de justiça, fraternidade e união. Acreditamos que a terceira semana do mês de Setembro ou a primeira de outubro, sejam ideais par tal realização, em função de serem períodos festivos especiais dentro do Yóga.

Fraternalmente
Profº Claudio Duarte
Presidente
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE YÓGA

30. 202

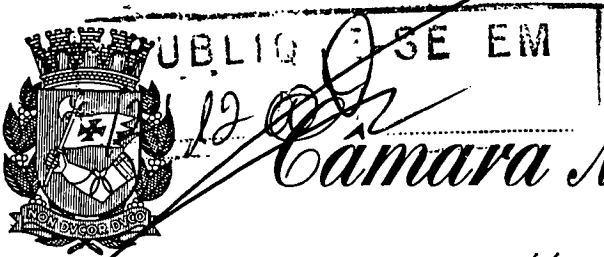
CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Segue juntado nesta data _____ Papel p/ informação _____, elaborado em
Documento

folha nº 88 _____ a)

12/12/00

Campanha de Início
Req. 18/041



REPUBLICA DE SÃO PAULO

12

Câmara Municipal de São Paulo

Folha nº 38 do
Processo 365/00
Carmen de Melo
Reg. 10/00

16 - PAR
16-1410/2000
PARECER Nº DA COMISSÃO DE
CONSTITUIÇÃO E JUSTIÇA SOBRE O PROJETO DE LEI Nº 365/2000.

Trata-se de projeto de lei, de autoria do Nobre Vereador Carlos Neder, que visa incluir no calendário oficial do Município a Semana Municipal da Yoga, a ser comemorada, anualmente, na terceira semana de setembro.

Por se tratar de matéria sujeita ao quórum de maioria simples para deliberação, é dispensada a votação em Plenário, cabendo tal prerrogativa às Comissões Permanentes, na forma do art. 46, X, do Regimento Interno desta Casa.

A medida encontra amparo nos artigos 13, I, e 37, "caput", da Lei Orgânica do Município.

Pelo exposto, somos

PELA LEGALIDADE.

Sala da Comissão de Constituição e Justiça, em 12/12/00

RELATOR

17 - RELCOM
17-0604/2000

Dg/pl0365-0

A Douta Comissão de
Educação, Cultura e Esportes
Em, 15.12.00

Carlos Roberto da Silva
Secretário
11.130

Recebido na Comissão de
Educ. Cult. e Esportes
Em 15.12.00 as 17:30 h.


AMÉLIA M. MACHINO
Secretária - RF 11.133

AO NOBRE VEREADOR
PARA RELATAR.

SALA DA COMISSÃO DE EDUCAÇÃO, CULTURA E
ESPORTES.

19 / 12 / 00

PRESIDENTE

SEGUE _____, juntado _____, neste data
documento _____, papel de informação
rubricado _____ sob folha _____ n.º 09
Em 26 / 12 / 00


AMÉLIA M. MACHINO
Secretária - RF 11.133



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Papel para informação, rubricado como folha nº - 09 -

do processo nº 365 de 2000, 26/12/00 (a) *Am*

AMÉLIA M. MACHINO
Secretária - RF 11.133

Ao DT-94,

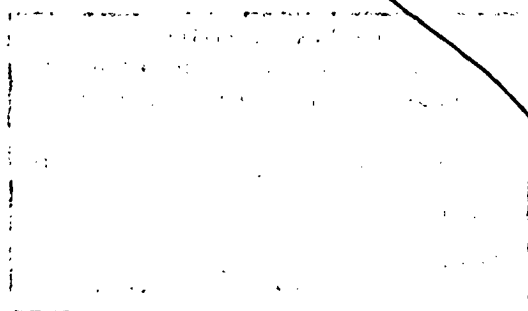
Nos termos do "caput" do art. 275
do Regimento Interno desta Casa.

Em 29 de dezembro de 2000.

Secretário(a)

Reg. nº 11.133

DEPARTAMENTO DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO SEÇÃO TÉCNICA DE ARQUIVO	
Proc. encerrado c/	- 09 - fls.
Arquivo em	03-01-2001
O Func.º	<i>Ben</i>
BENVINDO DANILO L. CARVALHO	
Assist. Parlamentar	
Reg. nº 101.258	



Segue(m) Juntado(s), nesta data,
documento(s) rubricado(s) sob
nº 10211 e folha de informação
sob nº 12 21, 02, 1997
BENVINDO DANILLO L. CARVALHO

Assist. Parlamentar

Reg. n.º 101 258



Câmara Municipal de São Paulo

Viaduto Jacaré, 100 - 5º andar - Sala 508 - Bela Vista - CEP 01380-900

Telefones: 3111.2236 - 3115.1651 Fax: 3111.3023

e-mail: neder@cx.apc.org - home page: www.ibase.org.br/~neder

Folha nº 10 do Processo
nº 365 de 2000
BENVINDO DANTILLO L. CARVALHO

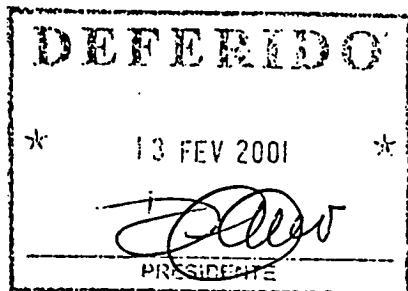
Assist. Parlamentar

g. n.º 101 258

REQUERIMENTO

13 - RDS

13-0084/2001

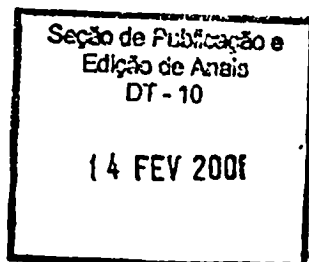


Requer o desarquivamento de
proposituras de autoria do
Vereador Carlos Neder.

Requeiro à Douta Mesa, na forma regimental, com base no disposto no parágrafo 2º do artigo 275 do Regimento Interno da Câmara Municipal de São Paulo, o desarquivamento das seguintes proposituras de autoria do Vereador **CARLOS NEDER**:

- PLO 05/00;
- PDL 41/00;
- PL 356/00;
- PL 365/00;
- PL 595/99;
- PL 35/00;
- PL 83/00;
- PL 330/00;
- PL 568/99;
- PL 572/99;
- PL 783/98;
- PL 167/99;
- PL 278/99;

- PL 222/99;
- PL 493/98;
- PR 03/98;
- PL 340/98;
- PL 567/98;
- PL 32/99;
- PL 239/98;
- PR 05/97;
- PL 899/97;
- PL 547/97;
- PL 203/98;
- PL 920/97;
- PL 986/97;





Câmara Municipal de São Paulo

Viaduto Jacareí, 100 - 5º andar - Sala 508 - Bela Vista - CEP 01380-900

Telefones: 3111.2236 - 3115.1651 Fax: 3111.3023

e-mail: neder@cc.apc.org - home page: www.ibase.org.br/~neder

Folha nº 11.....do Processo
nº 365.....de 2000
<i>Sain</i>
BENVINDO DANILÃO CARVALHO

Assist. Parlamentar

Reg. n.º 101.258

- PL 779/98;
- PL 608/99;
- PL 525/99;
- PL 526/99;
- PL 609/99;
- PL 389/97;
- PL 353/99;
- PL 134/99;
- PL 736/98;
- PL 536/97;
- PL 252/97;
- PLO 02/97.

- PL 06/98;
- PL 352/97;
- PL 342/97;
- PL 249/97;
- PR 10/98;
- PL 617/97;
- PL 1011/97;
- PL 39/98;
- PL 276/97;
- PL 908/97;
- PLO 05/97;

Sala das Sessões,


CARLOS NEDER

Líder da Bancada do PT



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Papel para informação, rubricado como folha nº

do processo nº

365

de

2002 / 02 / 2001

(a)

BENVINDO DANILO L. CARVALHO

Assist. Parlamentar

Reg. n.º 101 258

Ao DT.94 – Sra. Chefe:

Solicito providenciar o desarquivamento dos projetos assinalados.

20/02/2001

BRENO GANDELMAN

Assessor Téc. Legislativo Chefe

ATM

A ATM

Sr. Assessor Chefe,

Conforme o solicitado pelo RDS 13 - 0084/2001
segue o presente expediente para volta à tramitação.

DT. 94, em 21.02.2001

BENVINDO DANILO L. CARVALHO

Assist. Parlamentar

Reg. n.º 101 258

A Com. de Educação, Cultura e Esportes

28/02/01

BRENO GANDELMAN

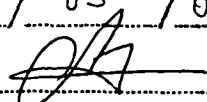
Assessor Tec. Leg. Chefe

A. T. M.

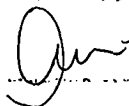
Recebido na Comissão de
Educ. Cult. e Esportes
Em 01.03.01 às 16:35 h.


AMÉLIA M.L. MACHINÔ
Secretária - RF 11.133

AO POBRE VEREADOR JOSÉ OLÍMPIO.
PARA RELATAR.
SALA DA COMISSÃO DE EDUCAÇÃO, CULTURA E
ESPORTES.

14 / 03 / 01.

PRESIDENTE

SEGUIE M _____, juntado S _____, nesta data
documento S _____ e papel de informação
rubricado S _____ sob folha S n.º 13 e 14
Em 05 / 04 / 01.





CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

16 - PAR
16-0066/2001

DA COMISSÃO DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTES SOBRE O PROJETO DE LEI Nº 365/00

Tendo a autoria do nobre Vereador Carlos Neder, o projeto em apreço tem a finalidade de instituir a "Semana Municipal da Yoga", a ser realizada, anualmente, na terceira semana de setembro.

Segundo a Justificativa, a "Semana" a ser instituída, antes de ser uma simples comemoração, deverá servir como elemento de conscientização da população acerca dos benefícios que a ioga traz a seus praticantes, além de servir, evidentemente, para sua maior divulgação e conhecimento por parte de todos.

O período escolhido para a "Semana" o foi por sugestão da "Associação Brasileira de Yóga" (fls. 7), tendo em vista tratar-se de período especialmente festivo para os iógues.

Além da entidade acima citada, outra entidade a apoiar esta iniciativa é a Associação Internacional dos Professores de Yoga do Brasil, fundada em 1975, e que visa, também, a "promover entrosamento entre professores e praticantes da Yoga, visando manter antigas verdades dessa ciência, cujos métodos e técnicas almejam a perfeita saúde física e mental do ser humano".

Há parecer, pela legalidade, da douda Comissão de Constituição e Justiça (fls. 8).

Quanto a esta Comissão, com relação ao mérito e ao interesse público que nos cabe analisar, entendemos que a propositura deva receber a aprovação desta Casa, tendo em conta que se trata de inserir no Calendário Oficial de Datas e Eventos da Municipalidade toda uma semana dedicada a dar divulgação e publicidade à ioga, mostrando o que é, quem a pode praticar e quais os benefícios advindos de sua prática.

Numa metrópole estressante, com a vida agitada de todos, faz-se necessária uma pausa que possibilite às pessoas poderem respirar melhor, relaxar, ter mais equilíbrio e serenidade.

Folha nº- 13 -	do
Processo 365/00.	
Amélia Mayumi Iguchi	
Reg. 11133	



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Folha nº - 14 - do

Processo 365/00

Amélia Mayumi *Amélia Mayumi*
Reg. 11133

Pelo exposto, o nosso parecer é favorável à matéria enfocada em razão do seu interesse público e do mérito, tendo em conta que a propositura, segundo suas próprias justificativas, busca precipuamente uma melhora do bem-estar geral da população, além de oferecer a oportunidade para uma ampliação da visão cultural da sociedade.

Sala da Comissão de Educação, Cultura e Esportes, em 04.04.01.

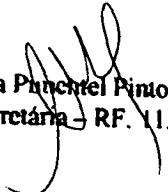
Presidente *[Signature]*

Relator *[Signature]*

À Douta Comissão de
Finanças e Orçamento
Em 09/04/01


AMÉLIA M.L. MACHINO
Secretária - RF 11.133

Recebido na Comissão de
Finanças e Orçamento.
Em 29/04/01 às 14 h 00.

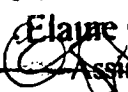

Maria Pinchei Pinto Ravena
Secretária - RF. 11.085

Ao Nobre Vereador Waldemar Muntran
para relatar

Sala da Comissão de Finanças e Orçamento
Em 10 de abril de 2001

Elizir Azeiteiro
Presidente

Em 09 de Junho de 2001, nesta data
foi apresentado o papel de Informação
sob folha n.º 15
Em 08/5/01


Elaine Gonçalves Gavioli
Assistente Parlamentar
Registro 100.465



219 0/0000

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

16 - PAR...
16-0335/2001

DA COMISSÃO DE FINANÇAS E ORÇAMENTO
PROJETO DE LEI Nº 365/2000

Folha nº 45 do
Marta Pimenta P. Rocha
Reg. 11063

O presente projeto de lei, de autoria do nobre Vereador Carlos Neder, visa instituir a "Semana Municipal de Yoga", que será comemorada, anualmente, na terceira semana de setembro, passando a integrar o Calendário Oficial de Eventos do Município, de São Paulo.

O objetivo do projeto é estimular atividades de promoção e divulgação da prática de Yoga.

Quanto ao aspecto financeiro, nada há a opor à propositura, uma vez que as despesas para sua execução correrão por conta de dotações orçamentárias próprias.

Sala da Comissão de Finanças e Orçamento, em 22/05/01

Presidente - *Eliseu G. G. G.*

Relator - *WADH MUTRAN*

RICARDO MONTEIRO

AUGUSTO CAMPOS

ATILIO FRANCISCO

VIVIANI FERRAT

ADRIANO

ADRIANO

ITALO CARLOS

17 - RELCOM
17-2060/2001

Publicação de Matéria de Deliberação Pelas Comissões:
 Pareceres (fis. 08, 13 e 15)
 publicados no DOM de 22/09/01
 página(s) 61, coluna 3ª/4ª
 conforme art. 82 § 1º do RI.
 onterido: Se

Just. 1410/00 *rg*
 Educ 66/01 *rg*
 Fin 335/01 *rg*

col
col
col

A Leg. ³
 Em, 02/10/01

[Signature]
 Marta Pimenta Pinto Ravenna
 Secretária - RF. 11.085

RECEBIDO EM LEG. 3

02/10/01

[Signature] 16:30h

LILIANA MARIA MIGLIANO BOSISIO
 Assistente Técnico de Direção IV

Sra. Liliana,

Oficiar ao Executivo encaminhando cópia autêntica, preparar registro e carta de lei.

09.10.01

[Signature]
JOSE CRISTINO SOUZA SANTOS
 Chefe de Seção Técnica IV/
 Substituto

Sr. Chefe,

Oficiado, conforme solicitação de V.Sa..

09.10.01

[Signature]
 LILIANA MARIA MIGLIANO BOSISIO
 Assistente Técnico de Direção IV

SEQUE *[Signature]* juntado *[Signature]*, nesta data
 documento *[Signature]* e papel de Informação
 rubricado *[Signature]* sob folha nº 16 029
 Em 08/11/01

[Signature]
ROSMARI CURY ALVES DOS SANTOS
 Assistente de Chefia Técnica



Folha n.º	16	do proc.
N.º	365	de 2000
O funcionário	[assinatura]	

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

São Paulo, 17 de outubro de 2001.

18. - OF-LEG3
OFICIO N.0619/2001

Senhora Prefeita,

Encaminho a Vossa Excelência cópia autêntica da lei aprovada pela Câmara em 09 de outubro do corrente, de acordo com o inciso I do Art. 84 do Regimento Interno, relativa ao Projeto de Lei nº 365/2000, de autoria do Vereador Carlos Neder, que institui a Semana Municipal da Yoga.

Valho-me da oportunidade para renovar a Vossa Excelência os meus protestos de elevado apreço e distinta consideração.

JOSÉ EDUARDO CARDOZO
Presidente

A Sua Excelência a Senhora
Doutora Marta Suplicy
Digníssima Prefeita do Município de São Paulo.

J
JCSS/lmb



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

-----Cópia autêntica. LEI DECRETADA NOS TERMOS DO INCISO I DO ARTIGO 84 DO REGIMENTO INTERNO. Cópia extraída de fls. nº 01 do Processo. (PROJETO DE LEI Nº 365/2000). (Ver. Carlos Neder). Institui a Semana Municipal da Yoga. A CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO decreta: Art. 1º - Fica instituída a Semana Municipal da Yoga, que será comemorada, anualmente, na terceira semana de setembro. Art. 2º - A Semana Municipal da Yoga passa a integrar o Calendário Oficial de Eventos do Município de São Paulo. Art. 3º - Os objetivos da Semana Municipal da Yoga são: I - estimular atividades de promoção e divulgação da prática da Yoga; II - divulgar os benefícios da prática da Yoga; III - promover palestras e cursos sobre a Yoga. Art. 4º - Esta lei será regulamentada pelo Executivo, no prazo de 60 (sessenta) dias a partir de sua publicação. Art. 5º - As despesas decorrentes da aplicação desta lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário. Art. 6º - Esta lei entra em vigor na data de sua publicação. Eu, ^{ULIANA MARIA MIGLIANO EGHSIO}~~ULIANA MARIA MIGLIANO EGHSIO~~, Assistente Técnico de Direção IV, padrão "QPA-16-E" extraí a presente cópia fielmente de fls. do livro competente nº 53 e digitei. Eu, ^{ZILDA ASSATO}~~ZILDA ASSATO~~, Assistente de Chefia Técnica, padrão "QPA-10-C" a conferi. São Paulo, 10 de outubro de 2001. Chefe da Seção Técnica de Preparo e Registro de Documentos Legislativos, ^{JOSÉ CRISTINO SOUZA SANTO}~~JOSÉ CRISTINO SOUZA SANTO~~ Visto, ^{Santa Maria Verzola}~~Santa Maria Verzola~~ Diretora do Departamento dos Serviços Legislativos da Câmara Municipal de São Paulo.-

aa) José Eduardo Cardozo; Paulo Frange; Myryam Athie; Rubens Calvo; Antônio Carlos Rodrigues; Roger Lin; Cláudio Gomes Fonseca.

JCSS/lmb



Folha n.º	18	do proc.
N.º	965	da 3000
O funcionário		

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

LEI Nº 13200 DE 07 DE novembro DE 2001.

Institui a Semana Municipal da
Yoga.

Faço saber que a Câmara, nos termos do inciso I, do art. 84 do Regimento Interno, decretou a seguinte lei:

Art. 1º - Fica instituída a Semana Municipal da Yoga, que será comemorada, anualmente, na terceira semana de setembro.

Art. 2º - A Semana Municipal da Yoga passa a integrar o Calendário Oficial de Eventos do Município de São Paulo.

Art. 3º - Os objetivos da Semana Municipal da Yoga são:

I - estimular atividades de promoção e divulgação da prática da
Yoga;

II - divulgar os benefícios da prática da Yoga;

III - promover palestras e cursos sobre a Yoga.

Art. 4º - Esta lei será regulamentada pelo Executivo, no prazo de 60 (sessenta) dias a partir de sua publicação.

Art. 5º - As despesas decorrentes da aplicação desta lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 6º - Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de São Paulo, 10 de outubro de 2001.

O Presidente,

JCSS/lmb



Folha n.º 19 do proc.
N.º 365 de 2000
O funcionário *[assinatura]*
PROF. MARCELY ALVES DOS SANTOS
Assessor de Jurídico Técnico

CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

São Paulo, 17 de outubro de 2001.

Recebi ofício Leg. 3 nº 619/2001, de 17/10/2001, encaminhando ao Executivo cópia autêntica de lei decretada pela Câmara, relativa ao Projeto de Lei nº 365/2000, de autoria do Ver. Carlos Neder (inciso I do art. 84 do R.I.).

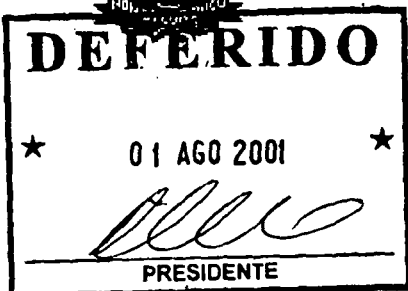
RECEBIDO
SGM/ATL

22/10/01

[Assinatura] Pinha
Oficial do Gabinete
SGM/ATL



Câmara Municipal de São Paulo



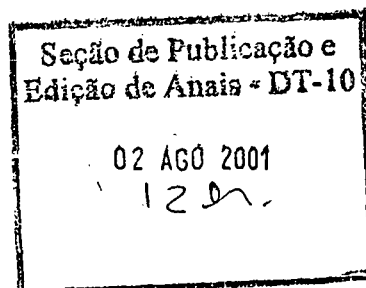
REQUERIMENTO

13 - RDS
13-1889/2001

REQUEIRO à Douta Mesa da Câmara, com base no artigo 223, VII da Resolução nº 02 de 26 de abril de 1991, seja juntado o incluso documento à justificativa do **Projeto de Lei nº 365/00**, de minha autoria, como forma de melhor elucidar o assunto tratado na mencionada proposição.

Sala das Sessões, em 01 de agosto de 2001.


Carlos Neder
Vereador - PT



A Com. de Finanças e Orçamento

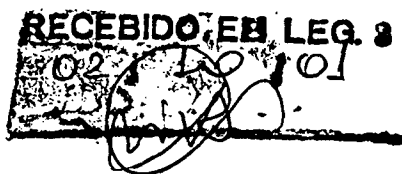
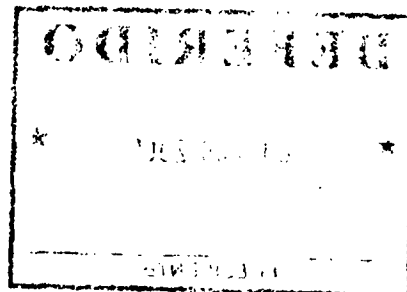
02/ 8 / 01

Breno Gandelman
BRENO GANDELMAN
Assessor Tec. Leg. Chefe
A. T. M.

A Leg. 3

Em, 2 / 10 / 09

Elaine Gonçalves Gavioli
Elaine Gonçalves Gavioli
Assistente Parlamentar
Registro 100.465



Sra. Denise,

Juntar ao presente o Requerimento RDS 13-1889/2001 e anexo.

02 / 10 / 2001

Jose Cristino Souza Santos
JOSE CRISTINO SOUZA SANTOS
Chefe de Seção Técnica IV
Substituto

Sr. Chefe,

Juntado, conforme solicitação de V.Sa..

02 / 10 / 2001

Denise F. Oliva
DENISE F. OLIVA
Assistente Parlamentar

REVISTA
DO ANO

ANO 15 • Nº 6 • JUNHO 2001 • R\$ 5,90

Abri

SUPER INTERESSANTE

QUEM LÊ É

CIÊNCIA CRUEL

Temos mesmo o direito
de sacrificar animais
em laboratório?

www.superinteressante.com.br

YOGA

- O que é
- Como funciona
- Por que tanta gente
está aderindo
- O que ele pode
fazer por sua saúde

Postura
valakhilyāsana
(pombo)



Folha n.º 21 do proc.
M.º 365 de 2000
O TULIO ANTÔNIO

ALVES DOS SANTOS
Assessoria de Comunicação

ISSN 0104-1788
0.165
9 770104 178004

TCHAU, ALZHEIMER

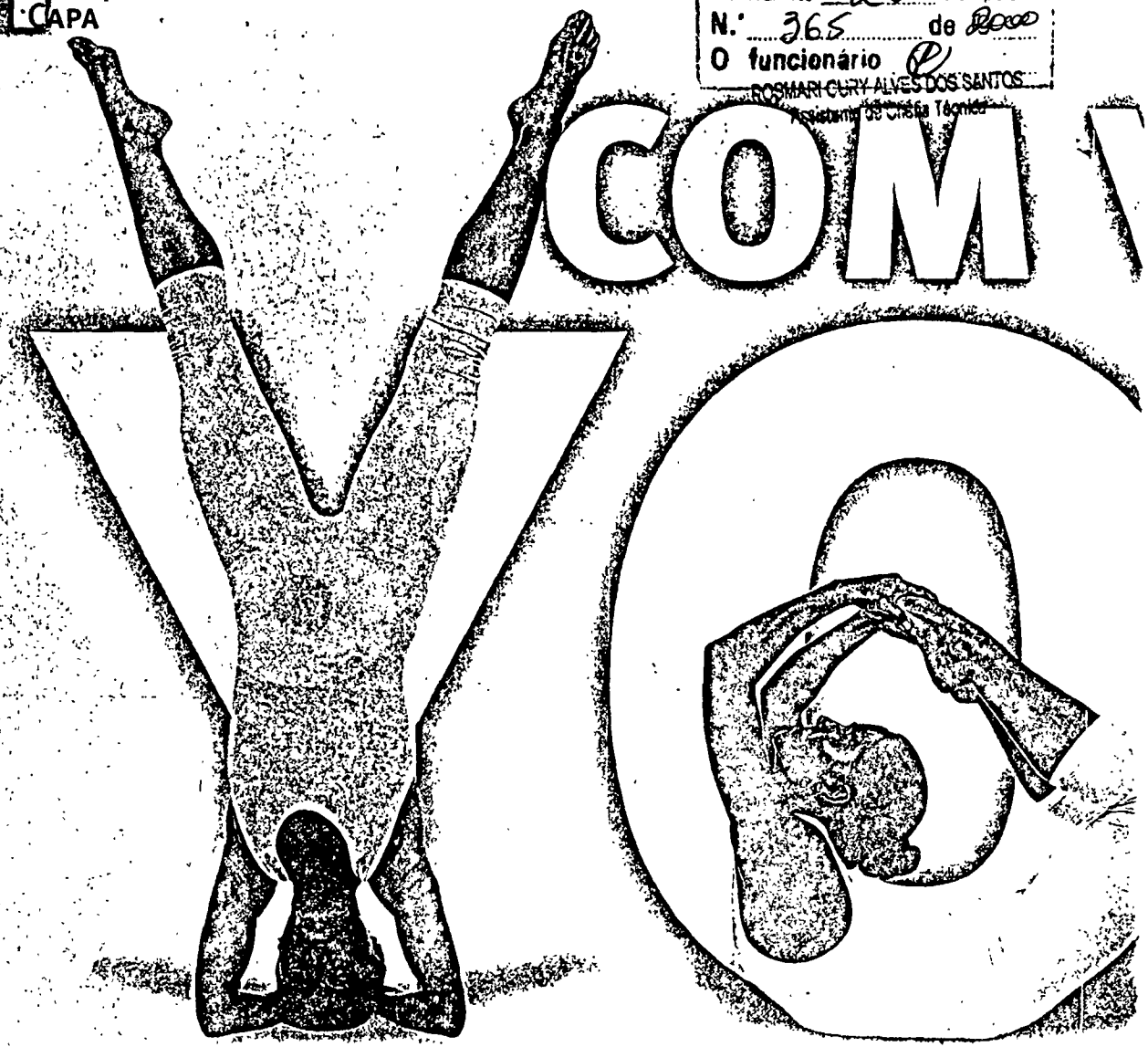
Novos estudos prometem a cura da
doença que castiga 20 milhões no mundo

AIDS

Tragédia na África:
o lucro versus a vida

VÔO HI-TECH

Exclusivo: nosso reporter
pilotou um Airbus A320!



Variação de sirshāsana (pouso sobre a cabeça)

Dhanurāsana (arco)

Mero ginástica, religião mística ou remédio milagroso? Afinal!

POR C

Empresários, médicos e donas-de-casa dobras, alongam, retorcem seus corpos. Socialites, advogados, vendedores e artistas equilibram-se calmamente de cabeça para baixo, apoiados em tapetinhos de borracha. Crianças, juizes, executivos, gestantes, surfistas e convalescentes sentam-se em postura de lótus, controlam a respiração, entoam mantras. Desde o auge da contracultura nos anos 60 não se vê tanto interesse por yoga nos países ocidentais. Acredita-se que 15 milhões de pessoas incluem alguma forma de yoga em seus exercícios físicos, só nos Estados Unidos. No Brasil, onde ain-

da não está claro para a maioria das pessoas se yoga é ginástica, remédio ou religião, é mais prudente não arriscar números. É que não há a mais pálida estatística a respeito.

Ninguém precisa saber o que é o yoga, no entanto, para perceber que a prática difunde-se rapidamente. E não só em escolas especializadas, mas também em empresas, clínicas, hospitais e universidades. Yoga é uma das aulas mais procuradas no Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo (Cepeusp) e tema de cursos de extensão e de pós-graduação, nas Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), em São Paulo, por exemplo. A maior visibilidade do yoga, po-

VOCE, O



Purna bujangásana (postura plena da cobra)

Variação de trikonásana (triângulo)

Que é essa disciplina indiana de 5500 anos e o que ela tem a lhe oferecer?

AULA cpaula@abril.com.br

rém, está nas academias de ginástica. Seis das maiores academias do país, localizadas na capital paulista, calculam ter, juntas, aproximadamente 3 000 alunos de yoga. Entre eles, muita gente que chega pensando ter descoberto um jeito de ficar com um corpinho bonito e acaba descobrindo que yoga é bem mais do que isso.

Yoga é algo bem diferente do que o modismo atual faz parecer. Como sempre acontece quando se tenta enxergar uma cultura com os olhos de outra, surgem simplificações e equívocos. De um lado, há quem veja apenas um método terapêutico para aliviar dores nas costas. No extremo oposto, vinga um misticismo cego de

quem acredita que vai obter poderes fantásticos com a prática. E a confusão só aumenta. Será que ainda resta algo da antiquíssima disciplina indiana nisso que, para muitos, significa apenas mais uma modalidade de fitness? Afinal, o que é yoga? Funciona mesmo? De que maneira? E para que serve?

O yoga – trata-se de um substantivo masculino, e o mais correto é pronunciar-lo com “o” fechado, como em “ovo”, e escrevê-lo sem acento circunflexo – significa jugo, canga, união. Seu sentido mais comum é unir, religar o ser humano à sua essência. Mas a palavra tem outras acepções, como trabalho, caminho, harmonia, ►



Chakrasana (roda)

força, poder, atividade, ensinamento, conexão. O termo está presente em cada uma das abordagens espirituais da religião indiana: ritual (carma-yoga), devocional (bhakti-yoga), intelectual (jnana-yoga) ou meditativa (dhyana-yoga). A Bha-

gavad Gita, grande clássico da literatura indiana, e uma bíblia para os yogues (que vêm a ser, simplesmente, os praticantes de yoga), aponta seis significados para o termo. José Hermógenes, um dos responsáveis pela difusão do yoga no Brasil nos últimos 40 anos e autor do livro *Autoperfeição com Hata Yoga*, hoje na sua quadragésima edição, cita as definições expressas na *Gita*: equanimidade na vitória e na derrota; habilidade e eficiência na ação; o supremo segredo da vida; aquilo que gera indizível felicidade; serenidade; e o que extingue a dor.

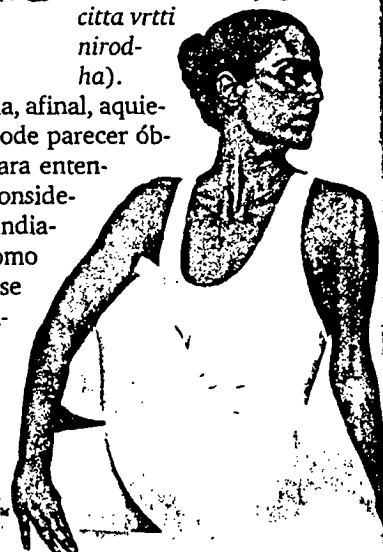
Yoga, portanto, é uma disciplina que abrange todos esses significados. E é com essas características que ele compõem um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia indiana. Nessa organização, o yoga é complementar a outra escola, o *samkhya*. En-

quanto o *samkhya* trata da metafísica, da relação entre matéria e espírito, o yoga trata da relação entre a mente e o corpo. E por isso é essencialmente prático. Não há estudos conclusivos sobre quando o yoga foi criado. Especula-se que a doutrina fazia parte da antiga civilização do Vale do Indo (3500 a 2000 a.C.). O certo é que já existia séculos antes de ser compilado no *Yoga Sutra*, um conjunto de 196 aforismos, atribuídos ao sábio indiano Patañjali, que os teria escrito em alguma data entre 400 e 200 a.C.

É essa a base do Raja Yoga, ou Yoga Real, cujo objetivo final é nada menos do que a "dissolu-

ção no absoluto". Patañjali afirma que yoga é a "cessação dos turbilhões da mente" (em sânscrito: *yoga citta vrtti nirodha*).

Mas o que se ganha, afinal, aquietando a mente? Pode parecer óbvio, mas não é. Para entender isso, deve-se considerar que a cultura indiana vê o homem como um todo no qual se expressam simultaneamente a consciência, o intelecto, o ego, a

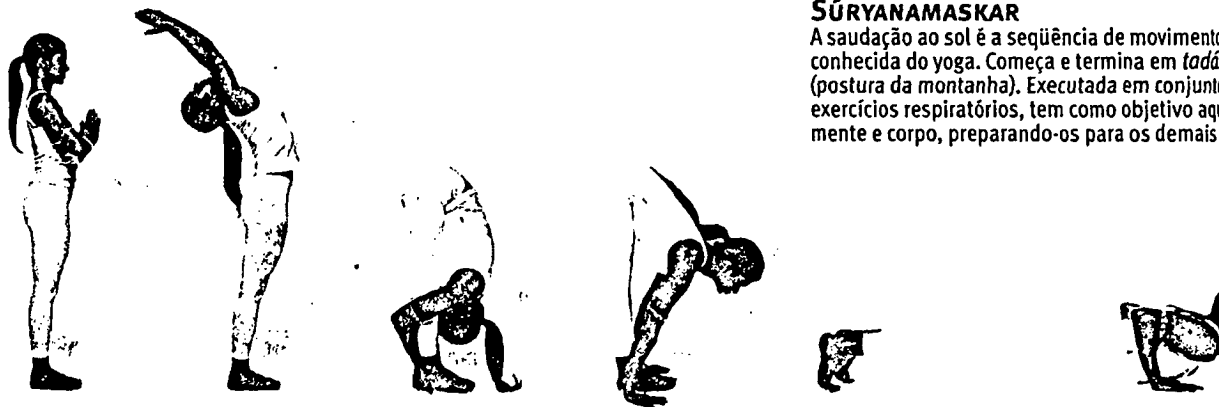


Vakrasana

A ideia central do yoga é despertar consciência no corpo todo

SAUDAÇÃO AO SOL

Movimentos em série para iniciar a prática



SÚRYANAMASKAR

A saudação ao sol é a sequência de movimentos conhecida do yoga. Começa e termina em *tadasa* (postura da montanha). Executada em conjunto com exercícios respiratórios, tem como objetivo aquietar a mente e o corpo, preparando-os para os demais

mente, o sistema sensorial e o corpo físico. "A idéia é isolar o excesso de visão mental, intelectual e do ego para despertar a consciência no corpo todo", explica o médico César Deveza, especialista em medicina ayurvédica e autor de uma tese de mestrado na USP sobre o tema.

Quer um exemplo de consciência corporal? Ao longo das páginas dessa reportagem você vê a professora de yoga Renata Fadul (que usa o cabelo com rabo de cavalo) e a praticante Ana Paula Brasaglia (de coque) em diversas posturas. São os chamados *ásana*, posições corporais cujo objetivo é desviar a atenção

da mente para uma percepção sensorial mais ampla. De acordo com o que se acredita no sistema de yoga, durante os estados normais de consciência, os pensamentos manifestam-se em fluxos contínuos e têm efeitos concretos no corpo. A sensação de medo, por exemplo, pode se traduzir em tensão muscular. A ansiedade torna a respiração sôfrega. Sustos desestabilizam a pressão arterial. A idéia central do yoga é perceber que a recíproca é verdadeira. Ou seja: mente superficial e agitada produz respiração igualmente superficial e agitada. Aquietando e aprofundando a respiração aquietam-se e aprofundam-se a mente. E mais: se a mente ansiosa é capaz de tensionar um músculo, o alongamento muscular é capaz de distensionar a mente. Eis aí a tal consciência do corpo.

Admitir esse raciocínio é admitir que o yoga funciona. E perceber que ele é na verdade um método empírico que traz resultados rápidos. Não se trata de um domínio excessivamente transcendental e de difícil assimilação para cria-

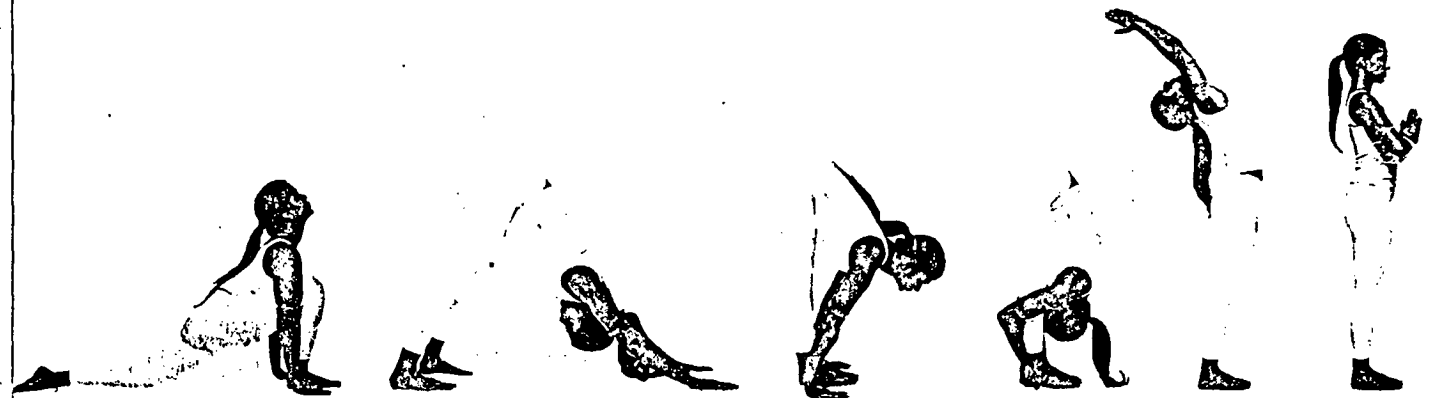
turas geradas numa cultura cartesiana e cientificista como eu e você. Basta perguntar para uma daquelas pessoas tranquilas e sorridentes na saída de uma aula o que o yoga mudou em suas vidas. Você ouvirá gente dizendo que teve melhoras no sono, na flexibilidade muscular, na digestão, no controle da ansiedade. Marcos Rojo, professor de Educação Física da USP e coordenador do Curso de Pós-Graduação em Yoga da FMU, relata casos de atletas treinados por ele que

tiveram significativos progressos em concentração (no caso de tenistas) e na respiração (alpinistas que despendem grandes esforços em altitudes onde o ar é rarefeito).

Mas não é preciso ter corpo de atleta para experimentar os benefícios do yoga. Veja o caso dos pacientes da médica Maria Auxiliadora Craice, do Hospital Heliópolis, em São Paulo. São geralmente vítimas de câncer de reto que tiveram sua função de evacuação transferida para uma alça de intestino presa na parede abdominal, conectada a uma bolsa externa. "Nesse caso, o yoga proporciona uma melhora geral, tanto no aspecto físico quanto emocional", diz a médica. "Usamos *uddiyana-bhanda* (técnica que permite dilatar o tórax sem deixar entrar ar, criando assim uma pressão negativa). Os pacientes sentem-se mais seguros e à vontade com sua nova condição física." Hoje, muitos deles não só conseguem ficar de barriga para baixo – posição considerada difícil para quem passa por esse tipo de cirurgia – como são capazes até

Virabhadrasana (postura do herói auspicioso)

O yoga é um método empírico que traz resultados rápidos



Os oito mandamentos do yoga

Embora mais conhecido pelas posturas corporais e pelos exercícios respiratórios, o yoga tem oito preceitos básicos. O objetivo de todos eles é purificar a mente para a absorção meditativa

O yoga tem oito estágios. Juntos, eles compõem os oito "membros" do sistema, ou *ashtanga*. Os cinco primeiros purificam e sublimam a mente, como preparação para os estágios superiores do Raja Yoga, ou Yoga Real, cuja meta é a meditação e a união com o absoluto.

Yama — Refreamentos: jamais causar dor a nenhuma criatura, não mentir, não roubar, não ser escravo dos impulsos sexuais, renunciar à possessividade.

Niyama — Autopurificação: pureza corporal e mental, contentamento, controle dos desejos egocêntricos, estudo da metafísica do Yoga e práticas devocionais.



Asana — Postura adequada à meditação. Deve ser estável e confortável. Seu objetivo é dar firme estabilidade ao corpo e reduzir ao mínimo o esforço físico.

Pranâyama — Controle e expansão do ritmo respiratório. O domínio do alento ou bioenergia

(prana) resulta de exercícios que harmonizam a inspiração (*puraka*), a expiração (*rechaka*) e a retenção (*kumbhaka*) do ar.

Pratiahára — Emancipação da mente do domínio dos sentidos e de objetos exteriores. "Quando os sentidos já não estão em contato com seus próprios objetos e assumem a natureza da consciência, isto é *pratiahára*", afirma o Yoga Sutra.

Dharaná — Concentração em um só ponto, que pode ser um símbolo (*yantra*), um diagrama geométrico (*mandala*), uma vocalização (*mantra*) ou um ritmo corporal.

Dhyana — Meditação. Técnica para deter as turbulências da consciência, saturando-a na contemplação de um objeto até que se possa observar a própria consciência.

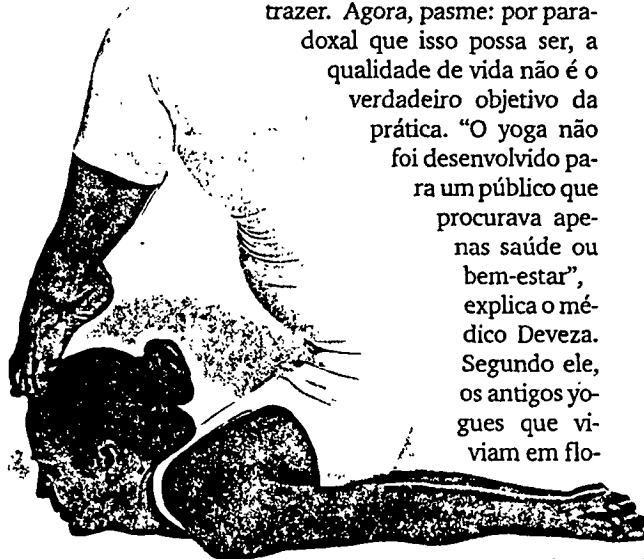
Samadhi — Iluminação. Estado de supraconsciência alcançado através da meditação profunda, quando o meditante torna-se uno com o objeto de sua meditação.

➤ de executar posturas mais complicadas, como ficar de cabeça para baixo.

O yoga também é praticado por pessoas que não têm qualquer necessidade específica a satisfazer. Gente que não é atleta nem um paciente em recuperação. E que traz o yoga para sua vida pelos benefícios que a doutrina pode trazer.

Agora, pasme: por paradoxal que isso possa ser, a qualidade de vida não é o verdadeiro objetivo da prática. "O yoga não foi desenvolvido para um público que procurava apenas saúde ou bem-estar", explica o médico Deveza.

Segundo ele, os antigos yogues que viviam em flo-



Shalabásana (gafanhoto)

restas e cavernas tinham uma meta muito mais alta: transcender a existência humana. "A saúde era mera consequência." A respiração dos yogues, segundo Deveza, precisava ser perfeita. Seus movimentos musculares, livres de contrações. E o pensamento tinha que estar totalmente sob seu controle. Ou seja: o que a experiência dos yogues indianos deixa transparecer, assim como o que sempre se afirma nos principais textos desse sistema, é que os exercícios práticos servem mesmo é como preparação à meditação.

"Yoga sem meditação não é yoga", diz Pedro Kupfer, escalador de rochas, surfista e um dos principais formadores de professores de yoga no país, a partir de sua academia, em Florianópolis. "Minhas aulas nunca têm hora para acabar, já que depois dos exercícios fazemos pelo menos 40 minutos de meditação". Esta talvez seja a principal diferença entre a idéia que se faz de yoga em muitas academias e a forma como ela é encarada pelos praticantes mais ligados às tradições indianas. Para estes, fiéis ao *Yoga Sutra* de Patañjali, posturas corporais e exercícios respiratórios são apenas dois dos aspectos mais conhecidos de um sistema que possui oito etapas (ou *ashtanga*). Esse sistema inclui desde a disciplina

moral até a absorção meditativa (veja quadro na página 56). À primeira vista parece ser algo muito complicado. Mas os praticantes mais experimentados tentam dar exemplos de que todos esses preceitos éticos têm aplicações muito práticas, até mesmo quando se faz os exercícios. A não-violência, por exemplo, é sempre lembrada pelos professores como algo que deve-se observar durante os *ásana*, evitando forçar perigosamente o próprio corpo. Outro exemplo: não mentir ajuda a manter a mente calma – pois não será necessário lembrar-se da mentira mais tarde, para evitar ser pego em contradição.

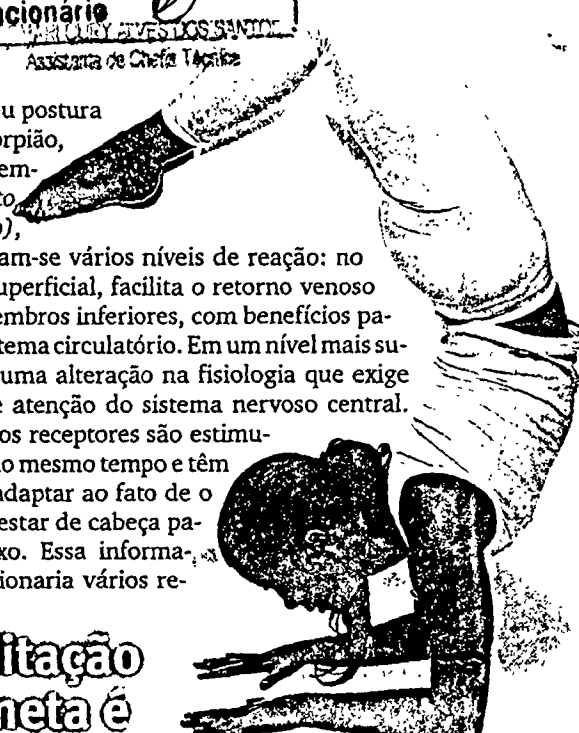
Bem, você já faz uma boa idéia do que seja o yoga. Agora, como é que ele funciona? De que jeito ele opera a sua mágica? Essa explicação não é simples. Organicamente, as técnicas do yoga têm efeito em duas situações: no alongamento e nas modificações das pressões internas. No aspecto físico, além dos *ásana* (posturas) e *pranáyamas* (controle dos ciclos respiratórios), existem *bandhas* (contrações e retenções) e *kryas* (purificações). Já os *mudrás* (gestos arquetípicos aos quais se atribui a realização de determinados estados de consciência) teriam efeitos mais psicológicos ou sutis. Sob o ponto de vista fisiológico, os *ásana* trabalham com receptores proprioceptivos – partes do sistema nervoso cuja estimulação se origina geralmente na própria atividade do órgão que os contém. Em geral esses receptores estão localizados em articulações, tendões e músculos.

Veja o caso dos *ásana* de postura invertida, aqueles em que o praticante fica de cabeça para baixo. Toda a fisiologia humana

está adaptada a um sistema que depende do corpo estar em seu estado normal, com a cabeça voltada para cima. Quando se pratica qualquer uma dessas posturas, mesmo que por um segundo, o organismo tem de se adaptar. Isso lança desafios para o corpo. Na chamada *vrschiká-*

sana, ou postura do escorpião, por exemplo (foto ao lado),

observam-se vários níveis de reação: no mais superficial, facilita o retorno venoso dos membros inferiores, com benefícios para o sistema circulatório. Em um nível mais sutil, há uma alteração na fisiologia que exige grande atenção do sistema nervoso central. Todos os receptores são estimulados ao mesmo tempo e têm de se adaptar ao fato de o corpo estar de cabeça para baixo. Essa informação acionaria vários re-



Vrschikāsana (escorpião)

“Yoga sem meditação não é yoga. A meta é transcender a existência”

ceptores neurológicos e contribuiria para despertar uma consciência corporal que suplantaria aquela tradicional, centrada na mente.

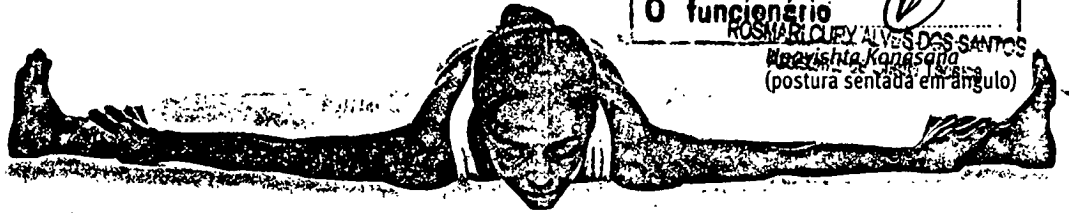
Segundo toda a compreensão do yoga clássico e de seus principais tratados, mais importante do que os estímulos físicos é a atenção do praticante ao que está acontecendo com seu corpo. Isso faria diminuir o foco excessivo que os ocidentais costumam ter nos processos mentais. Ora, mas quem puxa ferro em uma academia também não está movendo sua atenção para o corpo? “Sim, mas a ginástica trabalha tensões. O yoga, distensões”, observa o médico Devezza.

Os chamados *bandhas* (retenções e contrações, sobretudo musculares) que a médica Auxiliadora recomenda a seus pacientes, produzem, segundo ela, pressões negativas onde, em geral, se têm pressões positivas. O *uddiyana-bhanda*, por exemplo, consiste em massagear os órgãos internos, com uma espécie de sucção. Na sua execução, pressiona-se a parede abdominal contra a coluna vertebral, elevando o diafragma.

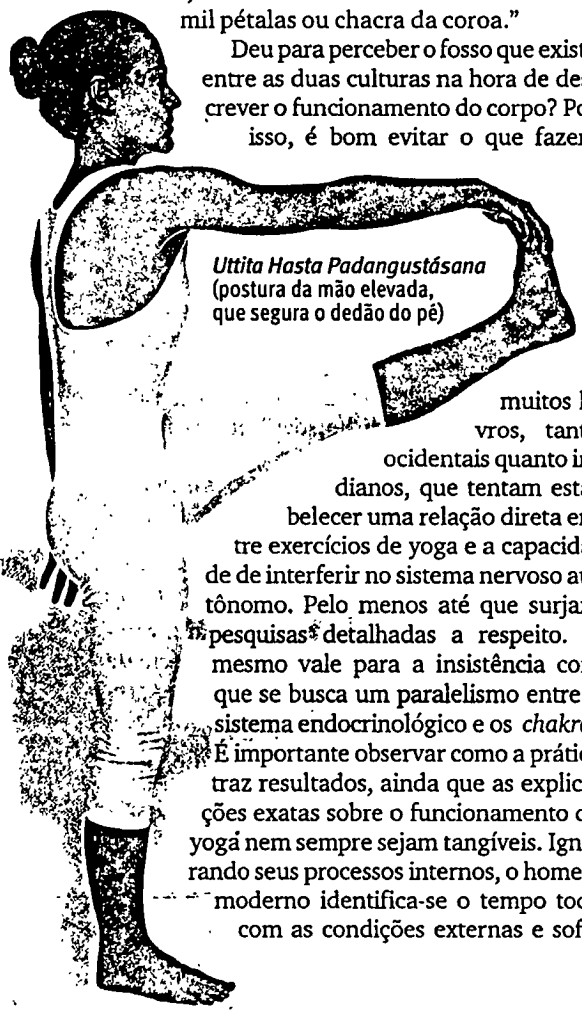
“Os resultados são evidentes: maior retorno venoso para as câmaras cardíacas e oxigenação dos alvéolos geralmente não utilizados na respiração de base”, explica o médico Devezza. Assim talvez fique mais fácil para nós, ocidentais, entendermos um exercício que foi de-



Varição de *kukkutāsana* (lótus suspensa)



envolvido por praticantes que certamente não pensavam em termos de “câmaras cardíacas” ou “retorno venoso”. Para a cultura indiana, o corpo funciona como um receptor de energia cósmica (*prana*). A recepção dessa energia seria feita através dos *châkras*. Também conhecidos como *padma* ou lótus, os *châkras* são descritos como centros de captação, armazenamento e distribuição de *prana*. Assim, toda essa descrição médica faz tanto sentido para os yogues quanto faria, para nós, a linguagem simbólica que usam para descrever o mesmo *uddiyana-bhanda*: “Grandes pássaros, ou alentos vitais, em vôo ascendente rumo ao lótus das mil pétalas ou chacra da coroa.”



Deu para perceber o fosso que existe entre as duas culturas na hora de descrever o funcionamento do corpo? Por isso, é bom evitar o que fazem

Uttita Hasta Padangustasana
(postura da mão elevada,
que segura o dedão do pé)

muitos livros, tanto ocidentais quanto indianos, que tentam estabelecer uma relação direta entre exercícios de yoga e a capacidade de interferir no sistema nervoso autônomo. Pelo menos até que surjam pesquisas detalhadas a respeito. O mesmo vale para a insistência com que se busca um paralelismo entre o sistema endócrino e os *châkras*. É importante observar como a prática traz resultados, ainda que as explicações exatas sobre o funcionamento do yoga nem sempre sejam tangíveis. Ignorando seus processos internos, o homem moderno identifica-se o tempo todo com as condições externas e sofre

por concentrar-se demasiadamente na racionalização – o oposto do que propõe o yoga, com sua idéia da consciência no corpo todo.

Ainda confunde-se yoga com “fazer yoga”, como se fosse uma aula de musculação. “Tem muita gente fazendo ginástica e pensando que é yoga”, alerta Hermógenes, um dos precursores do yoga no Brasil. Na verdade, pode-se estudar

yoga mais objetivamente em um determinado horário, mas a prática só faz sentido quando incorporada ao cotidiano. Isso tem muito a ver com a capacidade de transformar

emoções, evitando os automatismos que tendem a fazer com que a reação à raiva seja mais raiva, que medo gere mais medo e assim por diante. Yoga verdadeiro é praticado 24 horas por dia. Deve fazer parte do trabalho, onde, diante de um problema tem-se a certeza de que será melhor resolvê-lo com a mente calma e observação serena do que espalhando ansiedade entre os colegas. Na escola, aproveitando os recursos de concentração. Nas relações pessoais, domando o próprio ego e procurando entender as razões do outro. E até – por que não? – no engarrafamento de trânsito. Sim, eis aí uma ótima oportunidade de perceber que a mente tende a se identificar com o caos instalado pela imagem de carros parados, sons das buzinas e idéia de tempo perdido. Yoga, nesse caso, é perceber que a mente não precisa se transformar naquilo que ela observa. E que, se o engarrafamento é inevitável, não há nenhum motivo para que você, além de atrasado, chegue irritado ao seu destino. ☐

PARA SABER MAIS

- NA LIVRARIA: Autoperfeição com Hata Yoga, José Hermógenes
Record/Nova Era, 21-585-2000
Filosofias da Índia, Heinrich Zimmer
Palas Athena, 11-3266-6188
Iniciação ao Yoga, José Hermógenes
Record/Nova Era, 21-21-585-2000
A Luz da Ioga, B. K. S. Iyengar
Cultrix, 11-272-1399
Técnicas de Yoga, M. L. Gharote
Phorte, 11-279-2793
Yoga, Imortalidade e Liberdade, Mircea Eliade
Palas Athena, 11-3266-6188
Yoga Prático, Pedro Kupfer
Fundação Dharma, 48-222-5534

NA INTERNET
www.yoga.pro.br
www.palasathena.org
www.prohermogenes.com.br



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Papel para informação, rubricado como folha nº

do processo nº 365

de 2000

08/11/01

(a)

ROSHARI CORREIA LOPES DOS SANTOS
Assistente de Chefe Técnica

LEI Nº 13.200, 07 DE NOVEMBRO DE 2001

(Projeto de Lei nº 365/2000, do Vereador Carlos Neder - PT)

Institui a Semana Municipal da Yoga.

MARTA SUPPLY, Prefeita do Município de São Paulo, no uso das atribuições que lhe são conferidas por lei, faz saber que a Câmara Municipal de São Paulo, nos termos do disposto no inciso I do artigo 84 do seu Regimento Interno, decretou e eu promulgo a seguinte lei:

Art. 1º - Fica instituída a Semana Municipal da Yoga, que será comemorada, anualmente, na terceira semana de setembro.

Art. 2º - A Semana Municipal da Yoga passa a integrar o Calendário Oficial de Eventos do Município de São Paulo.

Art. 3º - Os objetivos da Semana Municipal da Yoga são:

I - estimular atividades de promoção e divulgação da prática da Yoga;

II - divulgar os benefícios da prática da Yoga;

III - promover palestras e cursos sobre a Yoga.

Art. 4º - Esta lei será regulamentada pelo Executivo, no prazo de 60 (sessenta) dias a partir de sua publicação.

Art. 5º - As despesas decorrentes da aplicação desta lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 6º - Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO, aos 07 de novembro de 2001, 448ª da fundação de São Paulo.

MARTA SUPPLY, PREFEITA

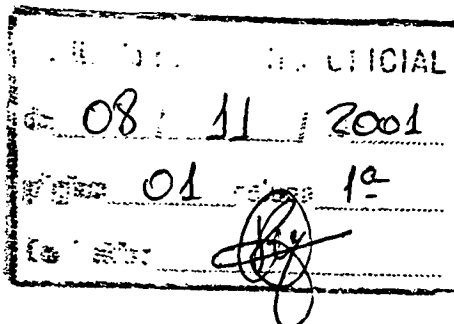
ANNA EMILIA CORDELLI ALVES, Secretária dos Negócios Jurídicos

JOÃO SAYAD, Secretário de Finanças e Desenvolvimento Econômico

NÁDIA CAMPEÃO, Secretária Municipal de Esportes, Lazer e Recreação

Publicada na Secretaria do Governo Municipal, em 07 de novembro de 2001.

RUI GOETHE DA COSTA FALCÃO, Secretário do Governo Municipal



Ao

DT.94

Sra. Chefe,

Para arquivar.

Em, 08.11.2001.

Jose Cristino
JOSE CRISTINO SOUZA SANTOS
Chefe de Seção Técnica II
Substituto

SEÇÃO TÉCNICA DE ARQUIVO	
Requisitado em	<u>21/02/2001</u>
Arquivado novamente em	<u>08/11/2001</u>
Cl. <u>23</u>	Fls. ° O Func° <u>AS</u>

DIALMA DE OLIVEIRA SANTOS
Ass. de Secretária I

SEGUE juntado nesta data, documento e papel para informação, rubricado

sob folha nº

Em / /

(a)