

# COMO ATUA O HATHA-YOGA



ROBERTO NOGUEIRA

## COMO ATUA O HAṬHA-YOGA

De acordo com a escola tântrica, o ser humano está representado energeticamente pela rede de **nāḍīs** (canais sutis) e **chakras** (centros psíquicos) que estão espalhados pelo corpo sutil. Esta energia se manifesta e se desenvolve tanto na natureza como no homem, em suas diversas formas (física, psíquica e espiritual). Quando os **chakras** estão adequadamente energizados e os **nāḍīs** desobstruídos, demonstrando equilíbrio entre os aspectos masculinos/femininos, racionais/emocionais e materiais/espirituais, podemos dizer que o praticante vive na plenitude de sua personalidade integrada e equilibrada, descobrindo a felicidade que já é, mas não reconhecia. Desta forma, ele está capacitado a vivenciar bem o seu aprendizado e entrar em contato com a sua essência.

Para promover esta energização, utilizamos diversas técnicas, conforme a escola tântrica:

ॐ **kriyās**, prática de desobstrução dos canais da energia sutil;

ॐ **āsanās**, exercícios posturais de atuação psicofísica que energizam os **chakras**, possibilitando uma melhor distribuição da energia;

ॐ **prāṇāyāmas**, exercícios respiratórios que ativam a energia que percorre através dos canais e dos **chakras** necessários;

ॐ **bandhas**, contração de determinados grupos musculares com o objetivo de encaminhar a energia, que circula nos **nāḍīs** (canais da energia), para as áreas corporais a que se destinam;

ॐ **mudrās**, gestos de atuação psíquica que estimulam um ou mais **chakras**;

ॐ **dhāraṇa yantra**, exercícios de concentração através de visualização. Utiliza-se de formas geométricas (**maṇḍalas**) correspondentes a cada **chakra** para estimular e desobstruir seus canais mais profundos, atuando nos aspectos subjetivos do Ser.

ॐ **dhyāna japa**, capacidade de mergulhar a mente no vasto oceano da consciência para tornar-se um com o Todo e beber da Fonte Que Tudo É, através da meditação, em que um dos métodos é pela repetição de um **mantra** mentalmente ou sussurrando (**japa**). Para isso usa-se um **japamālā** (colar de contas indiano que é usado para repetir orações). Com a prática de acalmar a mente pelo preparo muscular, somado

aos exercícios de respiração e concentração, promove-se o estado de equanimidade da mente, possibilitando-a de realizar esse mergulho.

## **KRIYĀS – Prática de Limpeza do Corpo Físico e Sutil**

**Kriyā** significa “atividade, ritual” e é um dos principais aspectos da prática tântrica. No **Háṭha-Yoga** restringiu-se aos ritos (técnicas) de purificação de **sthūla-śharīra** (corpo físico) e de **sūkṣhma-śharīra** (corpo sutil). Existem diversas técnicas de ativação e purificação do corpo físico e sutil. Entre elas: (1) aparelho respiratório (por exemplo, limpeza das fossas nasais); (2) tubo digestivo, como a estimulação do fogo digestivo (**hāṭharāgñi**); (3) globo ocular.



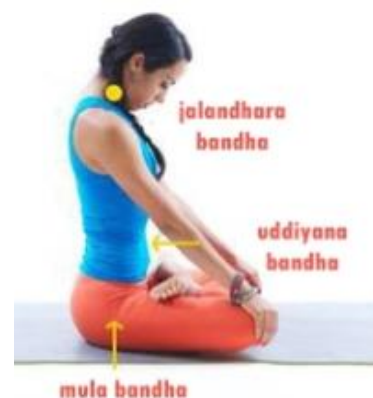
“Quando os **nāḍīs** estão purificados, aparecem sinais externos no corpo, como esbelteza e luminosidade. Pela purificação dos **nāḍīs**, pode-se reter a respiração com facilidade, aumenta-se o fogo gástrico e começa-se a escutar o som interno; assim, a saúde está assegurada. Aqueles que têm excesso de gorduras e mucos devem praticar os seis ritos de purificação (**sat-kriyās**) primeiro. Aqueles em que os três humores (**doṣhas**) estão equilibrados não se faz necessário. Os seis ritos de purificação são: **dhautī**, **vastī**, **netī**, **naulī**, **trāṭaka** e **kapālabhāti**.”

(**Háṭha-Yoga-Pradīpikā**, II, 19-22)

## **ĀSANA – Prática Postural de Atuação Bio-psico-energética**

**Patañjali**, grande sábio hindu do século VI a.C. e sistematizador do **Raja-Yoga**, coloca em seus aforismos do **Yoga-Sūtra** (II-46) que: “**Sthira-sukham Āsanam**”. Traduzindo: **Āsana** é postura firme e confortável. Para **Patañjali**, o propósito de se realizar **āsana** é para eliminar da mente as perturbações oriundas do corpo. Ele preconiza que se deve ter aceitação do esforço de se manter o corpo físico na imobilidade por longo tempo para que a mente, num exercício gradual, possa se desidentificar dele, transferindo o controle do corpo do estado consciente para o inconsciente. Assim, a mente pode se soltar do corpo sem, contudo, interferir em sua imobilidade.

Mas, os **āsanas** são mais conhecidos no mundo ocidental através do **Tantra** e do **Háṭha-Yoga**, onde muitos praticantes chegam a confundi-lo com o **Yoga** propriamente dito, dando-lhe uma conotação puramente de cultura física. O objetivo do **Háṭha-Yoga** é dar ao praticante as condições básicas de saúde física e psíquica. Para tal, o **Háṭha-Yoga**, com sua origem na escola tântrica, como já vimos, utiliza a prática de **kriyās**, **bandhas**, **āsanas** e **prāṇāyāmas**, além do relaxamento e da meditação, que aprofundam o nível mental e nos fazem alcançar estados de consciência pura, promovendo a paz, a alegria e o bem-estar.



O **Tantra** preconiza que, pela prolongada prática de **āsanas**, movimenta-se certos fluxos de energia vital (**prāṇa**), devido à estimulação das glândulas endócrinas, plexos nervosos e canais linfáticos. Com isso, produz-se consideráveis mudanças na consciência.

Existem **āsanas** de equilíbrio, de força, de flexibilidade e de suas combinações. Os **āsanas** de equilíbrio atuam profundamente no psiquismo (sistema nervoso central e autônomo). Os **āsanas** de força buscam a energia das camadas internas (órgãos, vísceras e glândulas) e a transferem para as camadas externas (músculos, ossos e articulações). Já os de flexibilidade fazem o caminho inverso, das camadas externas para as internas. Isto faz a movimentação da energia vital, equilibrando os diversos níveis de consciência manifestados e integrados pelos **chakras** (centros de energia vital distribuídos pelo corpo sutil).

A prática diária de 15 a 20 minutos de **āsanas**, seguida de alguns **prāṇāyāmas** (práticas respiratórias), **pratyāhāra** (prática de abstração dos sentidos) e de mais 20 minutos de meditação, é recomendada para aqueles que buscam o desenvolvimento harmonioso do corpo, da mente e do espírito. Sua ação no nível biológico é a seguinte:

1. Eliminação de elementos tóxicos ao organismo;
2. Estimulação da função dos órgãos;
3. Equilíbrio do metabolismo;
4. Tonificação dos músculos;
5. Aumento da flexibilidade do corpo;
6. Harmonização entre os vários sistemas e aparelhos orgânicos.

A melhor hora de praticar as posturas é pela manhã, nunca tarde da noite após as 21 horas. Antes de começar é aconselhável fazer a higiene da boca e atender às suas necessidades fisiológicas. É melhor praticar os **āsanas** depois do banho, como também não



é recomendado o banho imediatamente após os **āsanas**. A roupa deve ser bastante confortável para deixar os movimentos dos membros livres. Os movimentos devem ser extremamente vagarosos em todos os casos. Os movimentos repentinos devem ser evitados.



Nenhuma mudança é necessária na sua dieta se esta não prejudicar a sua saúde e a sua vitalidade. Após beber qualquer líquido espere uns 20 minutos antes de começar a prática. Após o café da manhã, espere cerca de 45 minutos. E se fizer uma refeição completa, espere 2 horas ao menos, ou até sentir que já fez a digestão.

Se possível, a prática deve ser feita em local arejado, em silêncio, sobre uma toalha, esteira, cobertor ou um tapetinho próprio, voltado para o leste pela manhã e ao oeste à tarde. Caso o local tenha um altar, faz-se a prática de frente para ele. É necessário estar bem confortável e não fazer esforço excessivo. Durante toda a prática a respiração é feita pelo nariz somente ou pelo nariz e pela boca, simultaneamente, mas tocando a ponta da língua na região do palato logo atrás dos dentes.

Quando sentir que não pode flexionar certa parte do corpo, de modo que se execute a postura com flexibilidade, não force o movimento balançando-se. Flexione até onde puder e, quando começar a tensionar, pare e permaneça nesta posição sem tentar ir além. Com a prática diária e regular, o corpo tornar-se-á mais flexível e conseguir-se-á praticar as posturas adequadamente. Aliás, a postura correta não é somente aquela na qual o corpo alcança o máximo de dobradura – isto demonstra apenas que é um corpo flexível – mas, aquela que a intenção e o esforço realizado estão na direção certa, usando a musculatura correta.

Quando praticar os **āsanas** ou qualquer outra prática postural, não agrida seu corpo, indo além do que é possível para ele – respeite-o. Faça a postura sem mascará-la, numa tentativa de transparecer o que não é – seja verdadeiro com seu corpo. Não roube a postura, compensando-a com o esforço ilícito de outras partes de seu corpo – não seja ambicioso e competitivo, querendo mostrar o que você ainda não tem. Esteja inteiro na postura e domine todas as sensações, quer sejam boas ou ruins, – tenha disciplina e seja

equânime. Faça-a com calma e paciência, sem ansiar por um progresso rápido – desapegue-se e renuncie aos benefícios da prática para que você os alcance. Agora, leve tudo isto para a sua vida cotidiana. Isto é **YOGA!**

Pensamentos e sentimentos nobres e puros devem acompanhar sua prática de exercícios posturais (**āsanas**) e respiratórios (**prāṇāyāmas**) para que você nutra corretamente seus centros psíquicos (**chakras**) – a pureza de Alma é uma condição básica. Aceite a sua natureza e alegre-se ao fazer uma postura ou respiração que lhe é penosa – sorria para ela e toda dureza que se apresenta, com o tempo, se dissolverá. Mas, não desanime e mantenha-se firme na proposta de realizá-la – seja disciplinado e austero com seu lado sombrio e articulador. Observe cada detalhe, cada nuance de seu humor e emoções quando estiver praticando as posturas e respirações, e compreenda-as, inclua-as em seu estado contemplativo – mergulhe profundamente em si mesmo e analise-se. Enfim, faça da sua prática uma entrega total à Luz do Criador que habita em você e cultive a humildade. Com a prática constante e regular, esses preceitos, tão preciosos, se refletirão no seu dia-a-dia. Assim, você pratica **YOGA!**

## **PRĀṆĀYĀMA – O Domínio da Vida**

**Prāṇāyāma** significa o domínio do **prāṇa** (energia vital ou bioenergia) e, geralmente, é executado através de técnicas respiratórias. Estas técnicas têm como benefício comum:

- ❖ Harmonizar o sistema nervoso (sedando ou tonificando);
- ❖ Ativar o sistema endócrino;
- ❖ Massagear com o diafragma e os músculos abdominais todos os órgãos desta região;
- ❖ Estimular o sistema cardiovascular oxigenando intensamente o sangue.

**Prāṇāyāma** tem uma profunda influência sobre o psiquismo, pois atua intensamente em nosso corpo sutil, composto de emoções e pensamentos. Portanto, tem a capacidade de acalmar a mente, criando condições propícias ao seu desenvolvimento.

De um modo geral, as pessoas não sabem respirar, devido a uma série de comportamentos que se transformaram em vícios, tais como:

- ❖ Tipo de vestuário com roupas apertadas;
- ❖ Contração da barriga para mostrar um porte físico elegante;

- ❖ Má postura;
- ❖ Estresse tanto a nível físico quanto emocional e mental;
- ❖ Angústia causada pela vida moderna;
- ❖ Educação errônea quanto à forma de respirar.

Portanto, aqui se torna indispensável uma explicação sobre o mecanismo respiratório. Os pulmões não possuem musculatura própria que lhes permitam encher-se e esvaziar-se de ar. Quem produz seu enchimento e esvaziamento de ar é um músculo chamado “diafragma”. Esse músculo, com um formato de abóbada, separa a cavidade torácica da abdominal e sobre ele o homem pode exercer sua vontade, tornando a



respiração um ato consciente. Quando inspiramos, o diafragma se contrai e abaixa-se, estufando a barriga, criando uma sucção no espaço interno da cavidade torácica e, conseqüentemente, uma entrada de ar nos pulmões. Esta sucção também acontece por causa da ação sinérgica dos músculos intercostais que, além de estabilizar as costelas, ainda as tracionam suavemente para fora e para cima. Quando expiramos o processo se inverte, expulsando o ar dos pulmões.

Desta forma, a maneira mais adequada de se respirar é o abdominal, trabalhando principalmente com a parte baixa dos pulmões. A respiração abdominal, além de trazer os grandes benefícios citados acima, faz também com que as toxinas do ar residual acumuladas na base dos pulmões sejam mobilizadas e expelidas. Para que este efeito ocorra, é importante que eduquemos a expiração. Temos que aprender a soltar o ar e a esvaziar os pulmões. Temos que ensinar um músculo chamado transverso do abdômen a se contrair. Este músculo está localizado na camada muscular mais profunda do abdômen e forma uma cinta que, ao se contrair, aperta e empurra o conteúdo abdominal (órgãos, vísceras, sangue e linfa) para cima. Simultaneamente, o diafragma relaxa-se e sobe para dar lugar aos órgãos e vísceras abdominais. Em consequência, com a diminuição do espaço interno torácico, o ar da base dos pulmões é expelido.

Esta prática tem grandes reflexos benéficos, tanto no corpo como na mente e na Alma. O ar que respiramos está associado à vida. Ele contém **prāṇa** (energia vital) e esta força é que sustenta a vida. Ao nascermos, fazemos a nossa primeira inspiração e,

ao morrermos, a nossa última expiração. Sendo assim, associamos a inspiração com a vida e a expiração com a morte. Vemos a morte como um fato ruim e nefasto. Por isso, temos medo e aversão à expiração. Tentamos reter a inspiração enquanto pudermos e, desta forma, vamos acumulando ar em nossos pulmões. Deixamos de gerar espaço interno para receber o novo ar vitalizado e nos mantemos identificados e apegados ao ar desvitalizado que retemos em nossos pulmões. Não percebemos que estamos nos tornando desvitalizados, fracos, sem energia, tristes, angustiados e depressivos. Não percebemos que estamos muito mais próximos desse conceito de morte que nos identificamos.

Ter medo da morte é um grande engano. A morte é apenas um símbolo da transformação, da mudança de estado. Morremos todos os dias quando dormimos, milhares de células morrem em nosso corpo a cada instante e nem percebemos isso. Sem morte não há vida! Porque a morte renova a vida. Portanto, deixe as pequenas mortes de cada dia acontecerem com naturalidade. Deixe a vida se renovar a cada instante, para que a Alma possa crescer. Solte o controle!

Temos medo de deixar que algo, que supomos ser nosso, se vá e morra. Ficamos agarrados ao nosso mundo, às nossas crenças, às nossas ideias, às nossas criações, aos nossos negócios e, com isso, não expiramos, não evacuamos e não dormimos.

Agora, dê espaço a sua vida e comece a expirar! Permita que a roda gire! Torne-se uma pessoa revitalizada, forte, alegre, determinada e otimista! **EXPIRE!!!**

Experimente fazer uma expiração profunda e, em seguida, veja como o ar entra com força, determinação e otimismo. Veja como seu peito se expande, seu coração bate mais firme e seus sentidos se tornam mais alertas.

## **MUDRĀ – As mãos Ativam a Energia**

As **mudrās** são gestos feitos com o corpo e, principalmente, com as mãos, tornando-se importante instrumento do **sādhana** (prática) tântrico. A palavra vem do radical **mud** (alegrar-se, gozar) e significa o prazer (**muda**) que dissolve (**drava**) a mente. Portanto, é o gesto ou “selo” feito com as mãos que conduzem o **prāṇa** (energia vital) no corpo e simbolizam estados interiores que geram alegria, causam a dissolução da mente e desarmam o ego.

O cérebro tem mais fibras nervosas ligadas às mãos do que a qualquer outra



parte do corpo. A representatividade das mãos, em termos de área cerebral sensório-motora, é muito maior que qualquer outra. Conforme vamos praticando a meditação com as **mudrās**, estimulamos determinados campos do nosso cérebro, abrimos novos caminhos neuronais, novas ligações nervosas, ampliando nossas conexões com nosso mundo interior. Desta forma, inúmeros estados psíquicos que se associam às **mudrās** tornam-se evidentes e com eles novos horizontes.



As **mudrās** são feitos com a ajuda dos dedos. Nossos dedos transmitem diferentes tipos de ondas eletromagnéticas que expressam as características de cada elemento básico da natureza: *espaço* ou *éter* (**ākāśha**), *fogo* (**tejas**), *ar* (**vāyu**), *água* (**apah**) e *terra* (**prithivī**). Estes cinco elementos são representados em cada um de nossos dedos. A ciência das **mudrās** é baseada nestes cinco elementos. O polegar representa o espaço ou o céu (estrelas), o dedo indicador representa o ar ou o vento, o dedo médio representa o fogo ou o sol, o dedo anular representa a água ou o emocional (atração) e o dedo mínimo representa a terra ou o físico (matéria).

Na palma das mãos estão localizados dois **chakras** importantes e cada um dos dedos carregam pequeninos **chakras**. Nossas mãos funcionam como varinhas de condão, direcionando e moldando a energia divina, manifestando-a fisicamente. Desta forma, a energia é selada na forma desejada. Ao fazermos um gesto estamos selando uma intenção. Fazemos um vínculo entre a intencionalidade essencial e a nossa personalidade. Sendo assim, cada **mudrā** estabelece em nós uma ligação com o campo das infinitas possibilidades – a “estrela do âmago”.

A meditação com as **mudrās** tem como finalidade desenvolver as correntes de energia internas do corpo e, com a prática, o poder de controlar e aprofundar os níveis desta energia, em busca de um estado de consciência que transcenda a mente e toque a essência dos arquétipos representados pelas **mudrās**.

Durante a prática da meditação com as **mudrās**, devemos manter em mente que nosso corpo está integrado por inúmeros canais de energia que podemos harmonizar, criando imagens de desobstrução e plena circulação nestes canais.

Para que a prática da meditação com as **mudrās** se torne mais eficaz,

recomenda-se um trabalho de aquecimento e desenvolvimento da energia e sensibilidade das mãos, acompanhado de alongamento e fortalecimento dos dedos, da abóbada palmar e de suas respectivas articulações.

Antes de começar, retire os anéis e qualquer outro adereço para que não se machuque durante o trabalho. Trabalhe com ambas as mãos e de forma simétrica. Observe a diferença entre os dedos e a sua flexibilidade. Não force demasiadamente a amplitude articular, mas mantenha as posições de tensionamento por 1 a 3 minutos, de modo que, progressivamente, vá atuando sobre os músculos, tendões, articulações e ligamentos das mãos. Após os tensionamentos, fletir as mãos e massageá-las como se estivesse lavando-as.

A preparação das mãos aumenta a consciência e estimula suas estruturas bio-psico-energéticas. A manipulação dos dedos, independentemente, aumenta as habilidades das mãos que, por sua vez, refletem em nossas ações. Com a prática, sensações cada vez mais sutis aparecem como o calor, pulsação, formigamento, etc.

## **DHYĀNA – A Meditação Silenciosa**

A meditação é um processo de silenciar a mente e mergulhar em si mesmo. Quando meditamos, tomamos contato com nossa Luz Essencial, como também com nossos padrões repetitivos de defesa, reflexo de nossas inseguranças, ansiedades e carências. Este contato é feito por meio de técnicas que nos fazem mergulhar no inconsciente e encontrar os registros de todas as nossas experiências que, por sua vez, podem gerar em nós padrões de expansão ou retração. Se tais experiências estiverem em conformidade com a nossa intencionalidade essencial, um estado de expansão crescerá em nós; caso contrário, nos causará um trauma seguido de uma retração.

Durante a meditação, nossas experiências traumáticas não são tão importantes. A meditação não tem um compro-



misso de reconhecer o trauma, mas de expandir a Luz Essencial. Reconhecer o trauma ajuda apenas a entender os padrões de defesa, mas não os libera. Só liberamos os padrões de defesa quando tocamos a intencionalidade da Luz Essencial. É desta forma que ganhamos força e nos desidentificamos dos velhos padrões.

A prática da meditação é, portanto, uma proposta de renovação e reconhecimento de nosso propósito essencial.

A meditação traz como resultado inicial o aparecimento de um centro de consciência desidentificado dos veículos pessoais, que não é somente um “fundo de consciência” vago e amorfo, mas revela-se a verdadeira dimensão humana, a realidade mais íntima do homem, dotada de consciência e vontade, ou seja, manifesta-se o nosso verdadeiro Eu, o centro de autoconsciência. Sendo assim, desenvolve-se a consciência de si, a capacidade de síntese e a vontade.

Outro resultado alcançado, quando a prática da meditação é regular, é o gradual desenvolvimento de uma sensibilidade mais profunda e a expansão da consciência. Em consequência, outros resultados precisos, como a capacidade de expressar qualidades humanas superiores, como a compaixão, a criatividade e a intuição se manifestarão.



Ao praticarmos a meditação, não somente modificamos nosso estado de consciência e despertamos para o mundo do Ser, mas evocamos também poderosas energias que tendem a produzir efeitos bem determinados sobre os veículos da personalidade. Estes veículos

são compostos por energias em níveis vibratórios diferentes – energias que, no decorrer da prática de meditação, são vitalizadas pela influência do **Jivātman** (Alma individual) e por sua força primordial, a qual tocamos. Isso significa que com o avanço da prática acontecem mudanças nos níveis físico, emocional, mental e espiritual devido à aceleração da frequência energética dos veículos da personalidade e ao despertar dos **chakras**.

## LIVROS À VENDA



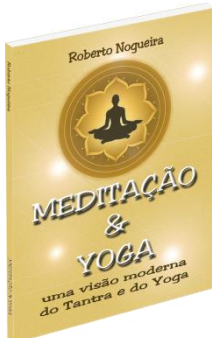
“Ame ao Senhor de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento”, falou Yeshua (Jesus). E completou: “ame ao teu próximo como a ti mesmo”. Essa é a tônica de todo esse maravilhoso texto ensinado por Nārada Muni a mais de cinco mil anos atrás aos seus discípulos, mantendo-se vivo, verdadeiro e de grande importância até os dias de hoje. Nārada propõe um modo de vida dedicado ao amor pleno e incondicional ao Criador e todas as suas criaturas. Em sua visão de mundo, tudo pertence a Īśhvara, o Supremo Senhor do Universo, tudo é sua manifestação. Segundo Nārada, entender, aplicar e incorporar os conceitos aqui ensinados é libertador, porque nos traz paz de espírito e discernimento de que tudo está em uma Ordem Divina. (98 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/no-caminho-da-devocao>

“Em Busca da Luz” mergulha profundamente nos padrões de comportamento humano à procura da essência que nos faz crescer e experimentar estados de consciência cada vez mais próximos da plenitude, da totalidade, da infinitude e eternidade que já somos e ainda não reconhecemos. Precisamos que haja um despertar da vida de dualidade, na qual estamos identificados, para percebermos a unidade da vida essencial, que é pura Luz Divina. Esta obra filosófica nos traz questionamentos e dicas que nos impulsionam ao caminho da Luz para que possamos entender o quanto que nós já somos plenos. (238 páginas)



Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/em-busca-da-luz>



O objetivo dessa obra é proporcionar ao leitor uma noção sobre a prática corporal do Yoga, com suas posturas, respirações e relaxamentos, possibilitando a realização de uma série simples que irá preparar para o aprofundamento nas técnicas de meditação. Organizei várias formas de meditar para que o leitor possa descobrir, através da prática, qual o método que mais se afina, seja pelo canal da audição (mantra), da visão (yantra) ou do sentido tátil-cinestésico (mudrā). (141 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/meditacao-e-yoga>

O Yoga Sūkṣma Vyāyāma é uma série regular de exercícios ritmados onde músculos, articulações, respiração, coordenação e concentração são trabalhados para integrar corpo, mente e espírito. Esses exercícios facilitam a eliminação de resíduos que se acumulam no organismo e bloqueiam a passagem do sangue, dos estímulos nervosos, do fluxo alimentar, das trocas respiratórias e, nos níveis sutis, do prāṇa (energia vital). Conforme energizamos os chakras (centros vitais) e aumentamos o fluxo energético nos nāḍīs (canais de interação), afrouxamos também as couraças musculares e desbloqueamos as articulações. (189 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/desenvolvimento-do-vigor-corporal>



# CONTATOS

<http://www.citara-espiritualismo-e-yoga.com>

[www.facebook.com/citara.yoga](http://www.facebook.com/citara.yoga)

[www.t.me/acordes\\_citara](http://www.t.me/acordes_citara)

[www.citarayoga.blogspot.com](http://www.citarayoga.blogspot.com)

[www.youtube.com/c/citaraespiritualismoeyoga](http://www.youtube.com/c/citaraespiritualismoeyoga)

[citarayoga@gmail.com](mailto:citarayoga@gmail.com)

