

# **RUNENYOGA**

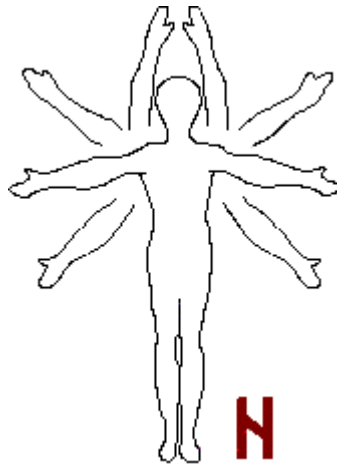
## **Posturas Mágicas**

### **O Corpo como Celebração do Poder Divinatório das Runas**

#### **ABRIL-JUNHO 2010**

A meditação através do uso de posturas psicodinâmicas corporais abre um novo horizonte no contacto com as entidades celestes que se “escondem” num simples símbolo rúnico e, assim, activam memórias subconscientes. O som, cor e o seu significado, quando sentidos e experimentados numa sequência de posturas rúnicas (a partir dos 24 sigilos mágicos do FUTHARK), transformam o corpo no melhor instrumento de captação de energias numimosas com as quais poderemos trabalhar num contexto divinatório e, ao mesmo tempo, activar o processo de autodesenvolvimento. A proposta aqui apresentada visa criar um veículo de revelação dos Mistérios da Natureza a partir de dentro de cada indivíduo. Através das experiências individuais, nestes exercícios, vai-se elaborando e enriquecendo um sistema complexo de caracteres de uma linguagem mágica, que se vai incorporando no quotidiano individual. As Runas vão revelando os seus segredos de acordo com as emoções e os sentidos de cada participante.

Recorrendo às Asanas do Ioga e à Eurtmia de Rudolf Steiner, o alemão Frieddrich B. Marby, no início do século XX, criou um método de meditação corporal assente nos sigilos rúnico: *Runenyoga*. Para cada runa, uma postura, acentuada com um mantra. O corpo toma a forma da runa, concentrando a mente no seu significado, chamando para o exterior o som mágico e traz à superfície a energia psíquica presente na sonoridade da fórmula sagrada ou da divindade, incorporando-a no corpo. Ao interagirmos dinamicamente com o corpo e com o conjunto de 24 Runas desvelamos, então, uma nova faceta de cada Runa, em função do impacto que cria na consciência individual. As experiências diferem de caso para caso, o que permitirá formar conceitos muito pessoais sobre o significado de cada um dos símbolos. Os exercícios fortalecerão o corpo e, sobretudo, estarão a reaproximar-nos intimamente às forças dos mundos celestes e subterrâneos que marcam o compasso dos ritmos do meio natural.



Os objectivos da prática de Runenyoga são os seguintes:

1. Controle do corpo através da postura, exercitando impulsos de movimentos.
2. Controle dos pensamentos através do som, ou seja *galdr* (mantra)
3. Controle da respiração
4. Controle das emoções com o propósito de abrir janelas à visualização.
5. Despertar os sentidos internos às mensagens das runas que ressoam do nosso Ser e dos Mundos da Árvore do Conhecimento.
6. Controle da vontade no sentido de a direccionar a um determinado objectivo.

Divido em três sessões por mês, durante seis meses, o workshop arrancará em Abril, estendendo-se até Junho. A segunda fase começará em Setembro.

#### PRIMEIRA FASE

Abril: 6 (Terça-feira), 14 (Quarta-feira) e 23 (Sexta-feira)

Maio: 30 de Abril (Sexta-feira), 18 (Terça-feira) e 25 (Terça-feira)

Junho: 2 (Quarta-feira), 11 (Sexta-feira) e 18 (Sexta-feira)

Estúdio Ganesh, Praça dos Lóios, 37- 2º andar, Porto

Contribuição mensal: 25 euros.

Desconto para membros do Projecto Karnayna.

Cada participante deverá trazer:

- roupa confortável e calçado ou peúgas indicados para meditação
- Lápis de cor, canetas ou aguarelas.
- um baralho de Runas, caso o tenham

Este trabalho constituiu uma etapa complementar à temática desenvolvida no livro “As Moradas Secretas de Odin”, de Valquíria Valhalladur.

Inscrições/Informações

[valquiria@projectokarnayna.com](mailto:valquiria@projectokarnayna.com)

Telemóvel: 91 722 78 85