

MÁRCIA DE LUCA • LÚCIA BARROS

Vamos brincar de  
estátua?

IOGA PARA CRIANÇAS

ilustrações

Bruna Assis Brasil



Copyright do texto © 2014 by Lúcia Barros e Márcia De Luca  
Copyright das ilustrações © 2014 by Bruna Assis Brasil

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa  
de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Agradecemos a participação dos iogues mirins (por ordem de aparição no livro): Alice Schwarcz  
Ligabue, Thiago de Barros MacFarland, Laura Helen de Barros Gurney, Isabela De Luca Auriemo,  
Henrique De Luca Auriemo, Rachel Ashley de Barros Gurney, Maria Isabel Schwarcz Ligabue, Isabel  
Maciel de Paula Leite, João Pedro de Luca Auriemo, Fernando Ferreira Souza e Lívia De Luca Almeida.

Projeto gráfico  
Erica de Carvalho

Preparação  
Andressa Bezerra Corrêa

Revisão  
Ana Luiza Couto  
Viviane T. Mendes

Fotografia  
Fabio Heizenreder

Tratamento de imagem  
M Gallego • Studio de Artes Gráficas

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Luca, Márcia De  
Vamos brincar de estátua? : loga para crianças /  
Márcia De Luca, Lúcia Barros ; [ilustrações Bruna Assis  
Brasil] . – 1ª ed. – São Paulo : Companhia das Letras,  
2014.

ISBN 978-85-7406-625-7

1. Literatura infantojuvenil I. Luca, Márcia De.  
II. Brasil, Bruna Assis. III. Título.

14-00200

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:  
1. Literatura infantil 028.5  
2. Literatura infantojuvenil 028.5

2014

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORASCHWARCZ S.A.  
Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32  
04532-002 — São Paulo — SP — Brasil  
Telefone: (11) 3707-3500  
Fax: (11) 3707-3501  
[www.companhiadasletrinhas.com.br](http://www.companhiadasletrinhas.com.br)  
[www.blogdacompanhia.com.br](http://www.blogdacompanhia.com.br)

A marca FSC® é a garantia de que a madeira utilizada na fabricação do papel  
deste livro provém de florestas que foram  
gerenciadas de maneira ambientalmente  
correta, socialmente justa e economicamente  
viável, além de outras fontes de  
origem controlada.

Esta obra foi composta em Avenir Next e impressa pela  
RR Donnelley em ofsete sobre papel Paperfect da Suzano Papel  
e Celulose para a Editora Schwarcz em outubro de 2014



# AGRADECIMENTOS

Agradeço às minhas amadas filhas, Ana Paula e Ana Luisa, por me darem a oportunidade maravilhosa de ser avó de quatro lindos netos: Livia, Henrique, João Pedro e Isabela.

Também a Isabel e Fernando, que posaram para as fotos neste trabalho. E aos meus amigos Regina Shakti, que compartilhou da minha vontade de fazer um livro de ioga para crianças, e Rohit Mittar, por me incentivar a divulgar a cultura Indiana para as crianças do nosso Brasil.

**Márcia De Luca**

Eu confio, eu entrego, eu aceito e eu agradeço — por tudo e a todos na minha vida. Em especial, agradeço às minhas filhas, Laura e Rachel, que me tornam a cada dia uma pessoa melhor; à minha avó, Lourdes, à minha mãe, Vera, e à minha irmã, Silvia, mulheres inspiradoras. Ao meu pai, que permanece vivo em mim. Ao meu amor, companheiro de vida e de sonhos, Richard. Às nossas editoras na Companhia da Letrinhas, que abraçaram este projeto. E a você, que vai praticar ioga junto com a gente!

**Lúcia Barros**

*"Nós não herdamos a Terra de nossos pais. Nós a tomamos emprestada de nossos filhos."* (Provérbio dos índios americanos)



# SUMÁRIO

Introdução 7

Pega-pega, esconde-esconde – As regras da brincadeira de estátua 9

Vamos brincar de estátua? – Onde, quando, como e por que brincar 21

A Montanha Tada ( <i>Tadasana</i> )	26
A Árvore Vriksha ( <i>Vrikshasana</i> )	31
O Triângulo Trikona ( <i>Trikonasana</i> )	34
O Guerreiro Virabhadra ( <i>Virabhadrasana</i> )	38
O Elástico Paschimottana ( <i>Paschimottanasana</i> )	43

O Camelo Ustra ( <i>Ustrasana</i> )	46
A Vaca malhada Go ( <i>Gomukhasana</i> )	50
A Ponte Setu ( <i>Setubandhasana</i> )	55
O Sábio Matsyendra ( <i>Matsyendrasana</i> )	58
O Leão Simha ( <i>Simhasana</i> )	62
O Sol Surya ( <i>Suryanamaskar</i> )	67

Os superpoderes – Relaxamento ( <i>loganidra</i> )	71
A palavra mágica – Meditação	74

O que é, o que é: faz um bem danado, deixa a gente forte e ainda torna o mundo mais bonito? Ioga! – Conversa com os pais 76

Sobre as autoras	78
Sobre a ilustradora	79
Sobre a designer gráfica	79

# PEGA-PEGA, ESCONDE-ESCONDE: **AS REGRAS DA BRINCADEIRA DE ESTÁTUA**

No começo de uma brincadeira, a gente aprende como jogar, certo? Pois é isso que vamos fazer agora. As regras da ioga se resumem a dez princípios fundamentais, que valem também para nossa vida, pois nos ensinam o que devemos evitar (os chamados *yamas*) e o que devemos procurar fazer (conhecidos como *niyamas*).

Cada ensinamento tem um nome em sânscrito, que era a língua falada pelos professores que criaram a ioga, há mais de cinco mil anos. Esses nomes aparecem aqui — entre parênteses, ao lado de cada princípio — para você começar a se familiarizar com eles.

Ao respeitar e seguir essas regras, fortalecemos nosso caráter e nos tornamos pessoas melhores e mais felizes. Vamos conhecer quais são elas?



# Não violência

(AHIMSA)

A violência não traz nada de bom. Tanto a violência física, consequência de uma briga, quanto a violência dos pensamentos, das palavras e atitudes que machucam as outras pessoas, a natureza ou até nós mesmos.

O que significa seguir o princípio da não violência

**Na prática da vida:** fazer para os outros apenas o que você gostaria que alguém fizesse para você; respeitar e cuidar dos animais e das plantas; tratar a si próprio com o carinho, a paciência e a alegria com que você trata o seu melhor amigo. O amor que você deve ter por si mesmo se chama autoestima, e ela é fundamental para conquistar seus sonhos, ter bons relacionamentos com todas as pessoas à sua volta e ser muito feliz.

**Na prática da brincadeira de estátua:** respeitar seu corpo e suas emoções. Não ir além do que você consegue, não praticar os movimentos se estiver doente, nem de barriga cheia, nem de forma perigosa (sem usar, por exemplo, o tapetinho de ioga, chamado *mat*, do qual falaremos adiante).



# Verdade

(SATYA)

Nós devemos dizer sempre a verdade e viver de forma correta. Às vezes, isso é difícil: se fazemos uma coisa errada, por exemplo, pode dar uma vontade de se esconder, botar a culpa em outra pessoa... Mas não! A gente precisa assumir o que faz com coragem, seja algo bom ou ruim.

O que significa seguir o princípio da verdade

**Na prática da vida:** dizer exatamente o que pensa ou o que sente, além de contar a verdade sobre o que faz. Foi você quem quebrou o vaso da sala? Tem que avisar seus pais! Todo mundo vai a uma festa e você prefere descansar? Fale que não quer ir! A honestidade vale para a nossa relação com os outros, mas também para ser sincero com a gente mesmo.

**Na prática da brincadeira de estátua:** tentar sempre fazer o seu melhor, respeitando seu corpo. Você não consegue colocar a mão no chão ao dobrar a coluna para a frente? Tudo bem, pare onde der! E, ali, concentre todo o seu esforço, a sua vontade, para que a cada dia você chegue um pouquinho mais longe.

# Integridade

(**ASTEYA**)

Ser uma pessoa íntegra significa ter sempre um comportamento correto. A integridade vale para os nossos pensamentos, palavras e atitudes. E ela faz tudo ficar muito mais fácil: tanto a nossa vida como a de todas as pessoas ao redor.

## O que significa seguir o princípio da integridade

**Na prática da vida:** não roubar a ideia de um amigo, por exemplo. Também não deixar de cumprir o que você promete. Nem aceitar fazer algo errado só porque “todo mundo faz”. Ao contrário, uma pessoa íntegra tenta ensinar aos outros por que as coisas erradas — como falar mal de alguém, não compartilhar seus brinquedos, jogar lixo fora da lixeira — não devem ser feitas.

**Na prática da brincadeira de estátua:** levar a sério a postura que está fazendo, prestando atenção na brincadeira. Naquele momento, sinta que você é mesmo uma montanha, uma árvore, um guerreiro, que são algumas das posturas que vamos fazer juntos. (Você vai se divertir!)



# Controle dos desejos

(**BRAHMACHARYA**)

A capacidade de controlar nossos desejos é uma das mais importantes a desenvolver, pois nos torna aptos a superar desafios. Não basta ser bom em alguma coisa: tem que praticar obedecendo às regras, se dedicar, treinar seriamente mesmo quando a gente queria é estar com as pernas para cima!

## O que significa seguir o princípio do controle dos desejos

**Na prática da vida:** ter a força de caráter necessária para não ceder ao mais fácil e dedicar-se com afinco para conquistar seus objetivos. Ou seja, não ceder à vontade de ficar no video game quando é hora de estudar, nem de comer mais um pedaço de bolo quando já matamos a fome, de comprar mais um brinquedo quando já temos o suficiente ou de sair batendo nos colegas em vez de conversar para resolver os problemas. É preciso seguir as regras da escola e as da sua família também, mesmo quando ninguém está olhando. A disciplina é um treino que nos torna invencíveis, pois muitas vezes nossos desejos é que são nossos maiores inimigos.

**Na prática da brincadeira de estátua:** vencer a preguiça e aquela vontade de terminar rápido e de fazer o exercício sem muita dedicação. Em vez disso, treinar pelo menos duas vezes por semana (todos os dias é ainda melhor!), sempre com muita concentração, pois assim você fará as posturas cada vez com mais facilidade e mais qualidade também.