

# Reportagens

A Gazeta de Pinheiros 1980

## UMA NOVA ALTERNATIVA



Prof. Rodóglia praticando Yoga em Kharjesh (Índia 1980), na sua recente viagem de estudos.

Será discutido por Rodóglia de Castro um caso de **distúrbio vegetativo na Unidade Orçamental e Biotecnológica do INPA**, em sua visita de estudos.

"O homem não foi concebido para ser carnívoro por muitas razões. Na própria Bíblia há ensinamentos que pregam uma alimentação à base de vegetais ( legumes, frutas, verduras, sementes), e a natureza é um convite à alimentação vegetariana, com suas formas, cores, odores e sabores naturais.

No caso da Rodóglia de Castro, esse tipo de alimentação surgiu segundo ela, de uma necessidade natural do organismo. Isso por que ela é praticante de Yoga, e aos poucos seu corpo foi se tornando sensível, não suportando alimentos de difícil digestão.

"Tornou-se necessária uma modificação alimentar gradativa" - diz Rodóglia - e seu processo passou por eliminar a carne do cardápio. Isso por que a carne é de difícil digestão, apresenta muitas toxinas, e na hora de mastigar o boi, elimina muita adrenalina, fazendo a pessoa que o consome sentir dor de cabeça. Além disso, o aparelho digestivo do humano, assim como o do animal herbívoro, é muito longo, fazendo com que o organismo assimile grande parte das toxinas e adrenalina da carne. Ao passo que o aparelho digestivo dos animais carnívoros é curto, fazendo com que a digestão seja rápida".

Outro aspecto que Rodóglia menciona em relação ao aparelho digestivo humano é que, devido à carne ser de difícil diges-

ção, é produzida grande quantidade de ácidos, causando mal estar.

"O corpo que pratica Yoga é muito sensível, pois essa prática libera o organismo", afirma a professora. "O que acontece é um processo geral de que a carne fornece proteínas indigestíveis. Mas não são a verdade, por que as mesmas proteínas da carne estão concentradas em outros alimentos.

### VEGETARIANISMO EM ETAPAS

Ha várias etapas que devem ser obedecidas para se seguir à dieta à vegetariana. "Em primeiro lugar", deve ser eliminada a carne; depois passar-se da alimentação em restaurantes ( carne e preparados vegetais processados industrialmente); e o terceiro passo é utilizar os alimentos naturais". Mas segundo ela, "não é possível ser radical sem antes ser não vegetariano, e sim procurar adaptar-se aos poucos, sem negar categoricamente as proteínas que nos são oferecidas através de todas as ações (visual, olfativo, tátil, etc) das grandes cidades.

Rodóglia também aborda a captação de energia atmosférica, solar e da água pelo ser humano: "Se você respira malhas, respira alimentos".

"O sal também é uma grande fonte de energia; e assim como o ar e a água, ele é alimento para o corpo, para as células e para a mente".

"Quanto está acostumado a estar na alimentação vegetariana, levemente quanto não a seguir, deixe a vontade estas alterações: colocar nas refeições tudo o que a carne possuía - despoje-os sem frango, no almoço, alimentos digestivos, e jantar sem leite, por que o leite é muito difícil de digerir e não é saudável.

"A alimentação vegetariana não possui de um sódio, e a pessoa deve ingerir apenas o necessário para fornecer energia ao corpo. Ela diz que a "substituição dos refinados por integrais também deve ser aos poucos, pois um processo brusco de mudança causa reação no organismo". A dieta também exerce importante função no digestão. Faltava como acrescentando, não é liberado em um todo os estudos".

### CRONOTERAPIA

"As cores dos alimentos também tem um papel importante, tanto para o vegetarianismo, como para a medicina. A natureza interpreta a cor para o resto do corpo, e Rodóglia diz que os "bons alimentos diminuem os de cor verde e as tons de verde são mais saudáveis. Por isso, as frutas são indicadas, tranquilizantes e longas e saudáveis".

As raízes - a natureza - são normalmente estimulantes, como a cenoura, a beterraba e a inhame. Elas agem como tônico, e a raiz de gengibre é a mais estimulante de todas (este é uma raiz quente e que pode ser substituída por comestíveis líquidos ou sólidos, para o preparo do chá). Na sua opinião, o leite é bom para o corpo e a mente, como a leveza do corpo, o germe de trigo, e o óleo de linhaça, que sustentam a resistência e defesa do organismo, tornando-a forte.

Boa Forma 1995 (Portugal)

**Boa Forma**

**Fast-food**  
Fazemos a diferença entre o bom e o mau.

**Radical**  
Conceitos radicais.

**Yôga**  
A melhor forma de relaxar.

**Beleza**  
A melhor forma de relaxar.

**Yôga ou Yóga?**

O Yoga tem sido de grande importância para a saúde física e mental. Muitas pessoas acreditam que o Yoga é apenas uma série de posturas, mas na verdade é muito mais do que isso. É uma filosofia de vida que visa ao equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito.

**Yôga**

O Yoga é uma prática que visa ao equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito. É uma filosofia de vida que visa ao equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito.

**Yôga**


O Yoga é uma prática que visa ao equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito. É uma filosofia de vida que visa ao equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito.

**Yôga**

O Yoga é uma prática que visa ao equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito. É uma filosofia de vida que visa ao equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito.

Folha de São Paulo 1984

## Uma opção doce e suave que cura e desintoxica seu organismo



**Uma opção doce e suave que cura e desintoxica seu organismo**

Para obter mais informações sobre este produto, escreva para: **LABORATÓRIO DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS S.A.**, Rua do Estado, 100, São Paulo, SP. Telefone: (011) 3083-1111.

**LABORATÓRIO DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS S.A.**

Este produto é indicado para quem deseja desintoxicar o organismo, melhorar a digestão e obter um efeito laxante suave. É ideal para quem sofre de prisão de ventre, constipação, flatulência, gases e outros problemas digestivos.

Para obter mais informações sobre este produto, escreva para: **LABORATÓRIO DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS S.A.**, Rua do Estado, 100, São Paulo, SP. Telefone: (011) 3083-1111.

**LABORATÓRIO DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS S.A.**

A Gazeta de Pinheiros 1979

## Uma boa oportunidade para se tornar vegetariano

-Eu que sou cheio de vida, não quero que meu organismo se acalme na superfície da terra, e todos sabem que há frutas que são vegetarianas e são mais saudáveis (Gazeta - 7, 29).

SEJA VEGETARIANO PARA MELHOR



**A Rosângela** é vegetariana há muitos anos. Ela acredita que a alimentação vegetariana é mais saudável e que ajuda a desintoxicar o organismo. Ela também menciona que é uma opção doce e suave para quem deseja melhorar a digestão e obter um efeito laxante suave.

**Conclusão**

Se você quer se tornar vegetariano, não se preocupe com a falta de proteínas. Há muitas fontes vegetais de proteínas, como grãos, leguminosas e frutos secos. Além disso, a alimentação vegetariana é mais saudável e ajuda a desintoxicar o organismo.

**Vegetarianismo em pratos**

Muitas vezes que deixamos de comer...

# Guia Rural Horta 1990

**CAPÍTULO II**

## de Hortiçôlo de Centro



**Como escolher o local para a horta**

Para escolher o local para a horta, deve-se considerar vários fatores: a exposição solar, a orientação, a proximidade de fontes de água, a qualidade do solo e a ausência de obstáculos.

**Preparação do solo**

Antes de iniciar a horta, é necessário preparar o solo, removendo pedras e restos de plantas, e adicionando matéria orgânica para melhorar a fertilidade.

**Seleção das plantas**

Escolha plantas adequadas ao clima local e ao tipo de solo. Considere variedades que sejam resistentes a pragas e doenças.

**Plantio e manutenção**

Realize o plantio seguindo as instruções das sementes. Mantenha o solo úmido e faça podas regulares para garantir o crescimento saudável das plantas.

**Colheita**

Realize a colheita das plantas no momento adequado, garantindo a qualidade e a quantidade desejadas.

# A Gazeta de Pinheiros 1979

## YOGA - FONTE DE ENERGIA

Apenas de possuir uma consciência metafísica, o Yoga é essencialmente profano e compreende várias técnicas, que ajudam a manter o equilíbrio físico e psíquico. Dentre de um conjunto técnico, o Yoga assume como mil anos de existência e é organizada por sua forma de vida: costume mesmo, com os demais artes e unido com o cotidiano. A palavra em si significa **união**.

O Centro de Orientação e Representação Yôgic - C.O.R.P.O., que atua na Zoológica Vila, 1185 (apoiado com o Flávio, Lima) — tem como sua aluna a "Arhanta Sôdhan" ou "Prática em 8 partes", que consiste, dentro do cotidiano, toda aquela que é física, clássica, exata, original e única, além de ser uma das poucas técnicas de Yoga sem caracterização religiosa ou política.

Segundo Mitter Arhanta, um dos professores da C.O.R.P.O., o Yoga não é apenas uma técnica de relaxamento, identificação e esvaziamento ou exercício para melhorar e melhorar, mas sim, uma prática física de vida. As modalidades físicas são consideradas e não objetivas. A "Arhanta Sôdhan" compreende oito partes, como as



descoberta do movimento corporal e para isso são utilizados seus clássicos, como também: ruído, pulsação e levantamento do corpo convencionalmente. O nome de Arhanta Sôdhan, em estilo King Fu, é dado de acordo com o sistema de 18 horas, e de quatro e cinco, de 20 h, sendo de 1 hora e mais a duração de cada sessão. Dentre os cursos há dois especiais. Um deles é para gestantes, e qual prepara, tranquiliza e orienta a mulher para o parto. Ele é dado em 8 aulas por semana. Outro curso visa formar instrutores de Yoga e é realizado de dois em dois meses, com duração de uma semana. O primeiro curso será em abril.

de uma e situação clássica de hinduísmo; 4 — Prática de técnicas de bioenergética que é feita através de exercício respiratório; 5 — Kripa (paralelos) em conjunto de limpidez; 6 — Ananda Dimplet principal ou também conhecido a segunda parte do Yoga; 7 — Tapanas (técnicas de relaxamento ou relaxamento) e 8 — Dharma (meditação ou concentração) parte mais importante de cada, pois a o

Além de cursos, o C.O.R.P.O. faz a manutenção, terapia massageal que utiliza o apertado de agulhas para o tratamento das doenças e é feita pelo doutor Rolf Richard Riegel. A modalidade física massageal, a C.O.R.P.O. por sessão. O Centro de Orientação e Representação Yôgic também tem cursos, onde são ensinadas práticas sagittarianas, alimentos integrados e naturais.



Jornal da Cidade – Baurú – 1997

Para estar de bem com a vida, não basta a dieta correta. O nosso organismo só funciona adequadamente se estiver bem nutrido e relaxado.

# Carinhos corporais

Daniel Alencar Soares  
Cân. Literário

Sua alimentação precisa ser adequada para garantir a saúde física e mental. Não basta apenas ingerir alimentos saudáveis, é preciso também relaxar o corpo e a mente. O relaxamento é essencial para o bem-estar físico e mental. O relaxamento pode ser alcançado através de técnicas simples, como a respiração profunda e o alongamento muscular.



Relaxar o corpo e a mente é essencial para o bem-estar físico e mental. O relaxamento pode ser alcançado através de técnicas simples, como a respiração profunda e o alongamento muscular.

Uma prática simples e eficaz para relaxar o corpo e a mente é a respiração profunda. Basta inspirar profundamente pelo nariz e expirar lentamente pela boca. Isso ajuda a reduzir o estresse e a promover o relaxamento.

Outra técnica eficaz é o alongamento muscular. Isso pode ser feito através de posturas simples, como o alongamento do pescoço e dos braços. Isso ajuda a melhorar a circulação sanguínea e a reduzir a tensão muscular.

Para obter os melhores resultados, é importante praticar essas técnicas regularmente. Isso pode ser feito em casa ou em um estúdio de yoga. O importante é encontrar um espaço tranquilo e dedicar um tempo para si mesmo.

O relaxamento é essencial para o bem-estar físico e mental. O relaxamento pode ser alcançado através de técnicas simples, como a respiração profunda e o alongamento muscular.

Jornal do Brasil 2007

DEBEM-ESTAR ■ Evento terá atividades gratuitas na praia

## Fest-Yôga promove conexão Rio-Índia

Uma festa de yoga promovida pelo Instituto Índio Brasileiro em parceria com o Instituto de Yoga do Rio de Janeiro, promovendo a conexão entre a cultura brasileira e a cultura indiana.

O evento será realizado na praia de Copacabana, no Rio de Janeiro, e contará com diversas atividades gratuitas, incluindo aulas de yoga, meditação e música tradicional indiana. O objetivo é promover o respeito e a valorização das culturas indígenas e a prática do yoga como uma forma de conexão com a natureza e o bem-estar físico e mental.

O Instituto Índio Brasileiro é uma organização não governamental que atua em defesa dos direitos e da cultura dos povos indígenas brasileiros. O Instituto de Yoga do Rio de Janeiro é uma organização que promove a prática do yoga e a busca pelo bem-estar físico e mental.

### Prática tem 5 milhões de adeptos iniciados no país

Yoga é praticada por cerca de 5 milhões de pessoas no Brasil, segundo dados divulgados recentemente. A prática do yoga tem crescido rapidamente no país, tornando-se uma das modalidades de exercício mais populares.

O yoga é uma prática milenar que combina alongamento, respiração e meditação. Ela é considerada uma forma eficaz de promover o bem-estar físico e mental, além de ajudar na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida.

De acordo com os dados divulgados, o Brasil possui o maior número de adeptos do yoga entre os países da América Latina. Isso reflete o crescente interesse da população brasileira por práticas alternativas de saúde e bem-estar.



Para quem deseja iniciar a prática do yoga, é importante buscar orientação de um profissional qualificado. Isso pode ser feito em um estúdio de yoga ou através de aulas presenciais e online.

# O Estado de São Paulo 1984

## Viva Bem

A SAÚDE DA MENTE E DO CORPO POR MÉTODO NATURAL

**Como evitar a depressão** - A depressão é uma doença muito comum, que pode ser evitada com o uso de alguns cuidados. Segundo o Dr. R. Kupfer, a depressão é causada por um desequilíbrio químico no cérebro, e pode ser tratada com medicamentos. No entanto, há muitos casos em que a depressão é causada por fatores psicológicos, e nestes casos, a terapia psicológica é o tratamento mais indicado.

**Como evitar a ansiedade** - A ansiedade é uma sensação de tensão e preocupação excessiva. Pode ser evitada com o uso de técnicas de relaxamento, como a respiração profunda e a meditação. Segundo o Dr. Kupfer, a ansiedade é causada por um excesso de adrenalina no organismo, e pode ser tratada com medicamentos. No entanto, há muitos casos em que a ansiedade é causada por fatores psicológicos, e nestes casos, a terapia psicológica é o tratamento mais indicado.

**Como evitar o estresse** - O estresse é uma reação do organismo a situações consideradas ameaçadoras. Pode ser evitado com o uso de técnicas de gerenciamento de tempo e de prioridades. Segundo o Dr. Kupfer, o estresse é causado por um excesso de cortisol no organismo, e pode ser tratado com medicamentos. No entanto, há muitos casos em que o estresse é causado por fatores psicológicos, e nestes casos, a terapia psicológica é o tratamento mais indicado.

**Como evitar a insônia** - A insônia é a dificuldade de adormecer ou manter o sono. Pode ser evitada com o uso de técnicas de higiene do sono, como a criação de um ambiente confortável e a evitação de estimulantes antes de dormir. Segundo o Dr. Kupfer, a insônia é causada por um desequilíbrio químico no cérebro, e pode ser tratada com medicamentos. No entanto, há muitos casos em que a insônia é causada por fatores psicológicos, e nestes casos, a terapia psicológica é o tratamento mais indicado.

**Como evitar a obesidade** - A obesidade é o excesso de peso corporal. Pode ser evitada com o uso de uma dieta equilibrada e prática regular de exercícios físicos. Segundo o Dr. Kupfer, a obesidade é causada por um excesso de gordura no organismo, e pode ser tratada com medicamentos. No entanto, há muitos casos em que a obesidade é causada por fatores psicológicos, e nestes casos, a terapia psicológica é o tratamento mais indicado.

**Como evitar a hipertensão** - A hipertensão é uma doença crônica caracterizada por pressão arterial elevada. Pode ser evitada com o uso de uma dieta saudável e prática regular de exercícios físicos. Segundo o Dr. Kupfer, a hipertensão é causada por um excesso de pressão no sistema circulatório, e pode ser tratada com medicamentos. No entanto, há muitos casos em que a hipertensão é causada por fatores psicológicos, e nestes casos, a terapia psicológica é o tratamento mais indicado.

**Como evitar a diabetes** - A diabetes é uma doença crônica caracterizada por níveis elevados de açúcar no sangue. Pode ser evitada com o uso de uma dieta equilibrada e prática regular de exercícios físicos. Segundo o Dr. Kupfer, a diabetes é causada por um déficit de insulina no organismo, e pode ser tratada com medicamentos. No entanto, há muitos casos em que a diabetes é causada por fatores psicológicos, e nestes casos, a terapia psicológica é o tratamento mais indicado.

As ilustrações mostram seis posições diferentes para alongamento e exercícios físicos, acompanhadas de legendas que descrevem os benefícios de cada uma.

# Revista Ano Zero 1992

## JEJUM PARA PRINCIPIANTE

**O** jejum, quando voluntário, digase de pastagem, é um recurso tão milenar quanto a medicina moderna. Mas para purificar o organismo e, consequentemente, o espírito.

"Muitas vezes, com o jejum, a perda de vitalidade e o estresse são provocados pela sobrecarga que damos aos nossos órgãos. Para recuperá-los, não basta dormir. É preciso um trabalho especial como jejum", diz a pesquisadora Ró Kupfer. Em seu livro *Alimentação Agre* (Ed. Lemos), ela recita métodos de desintoxicação para revitalizar os órgãos internos, limpar o sangue, músculos e articulações.

Mão é preciso fazer jejum retro para fazer. Ela

recomenda que a pessoa se faça deitada e procure exercícios leves, como caminhar.

A abstenção de alimentos dura dias, mas para o iniciante recomendamos 24 horas. Segundo Ró Kupfer, o maior perigo do jejum é a volta à comida. "Se for um verdadeiro insulto à geladeira, aí sim, pode ser fatal", adverte. Porém, lembra que não há perigo no jejum de um dia. Porém, se o jejum for muito longo, o organismo pode sofrer danos irreversíveis. Para sair do jejum, no dia seguinte, é importante que a primeira refeição seja à base de frutas. As outras devem incluir apenas vegetais.

Ró Kupfer enfatiza que

o jejum não deve ser encarado como um exercício de força de vontade. "Quando vale qualquer sacrifício pela saúde e o bem-estar, não há fundamento para termos uma boa saúde", diz. Ela lembra que há o jejum espontâneo, quando o próprio sistema digestivo avisa que quer descansar. Procurar orientação médica é sempre bom.

"Temos habituados a fazer tão a quilo refeições diárias e isso faz com que perdamos a noção do verdadeiro apetite", comenta Ró Kupfer, que já escreveu o Guia de Alimentação Vegetariana (Ed. Lemos) e dá cursos de nutrição, além de orientar quem quer deixar de comer carne.

(A.M.)

# O PODER DAS CORES

Ver que uma pessoa tem "vermelha de cara" ou está "vermelha de cabelo" não é apenas uma forma de expressão. Mas que isso, ao invés de ser uma crítica, pode ser uma afirmação de personalidade, pode ser uma forma de dizer que você gosta de alguém. Mas que isso, ao invés de ser uma crítica, pode ser uma afirmação de personalidade, pode ser uma forma de dizer que você gosta de alguém.

## O SIGNIFICADO DA ENERGIA QUE VEM DE CASA COR

De acordo com o estudo realizado em 1982, o significado da energia que vem de casa cor é muito importante para a personalidade de uma pessoa. O estudo foi realizado por um grupo de pesquisadores da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos. O estudo mostrou que as cores das paredes das casas influenciam a personalidade das pessoas que vivem nelas. Por exemplo, as cores quentes, como o vermelho e o amarelo, são associadas a uma personalidade mais extrovertida e energética. Já as cores frias, como o azul e o verde, são associadas a uma personalidade mais calma e reservada.

## QUAL A COR DA SUA PESSOA?

Qual a cor da sua pessoa? É uma pergunta que pode parecer simples, mas que na verdade é muito interessante. A cor da pele de uma pessoa é determinada por fatores genéticos e ambientais. No entanto, a cor da pele também pode ser influenciada por fatores externos, como a exposição ao sol e o uso de produtos de beleza. A cor da pele pode ser um indicador da saúde e do bem-estar de uma pessoa. Por exemplo, uma pele muito pálida pode indicar uma deficiência de ferro ou uma doença renal. Já uma pele muito vermelha pode indicar uma infecção ou uma doença de pele.

## QUAL A COR DA SUA PERSONALIDADE?

Qual a cor da sua personalidade? É uma pergunta que pode parecer simples, mas que na verdade é muito interessante. A cor da personalidade de uma pessoa é determinada por fatores genéticos e ambientais. No entanto, a cor da personalidade também pode ser influenciada por fatores externos, como a cultura e o ambiente. A cor da personalidade pode ser um indicador do tipo de pessoa que você é. Por exemplo, uma personalidade muito quente, como o vermelho e o amarelo, é associada a uma pessoa que é extrovertida e energética. Já uma personalidade muito fria, como o azul e o verde, é associada a uma pessoa que é calma e reservada.

## QUAL A COR DA SUA VIDA?

Qual a cor da sua vida? É uma pergunta que pode parecer simples, mas que na verdade é muito interessante. A cor da vida de uma pessoa é determinada por fatores genéticos e ambientais. No entanto, a cor da vida também pode ser influenciada por fatores externos, como a educação e o trabalho. A cor da vida pode ser um indicador do tipo de vida que você está levando. Por exemplo, uma vida muito quente, como o vermelho e o amarelo, é associada a uma vida que é extrovertida e energética. Já uma vida muito fria, como o azul e o verde, é associada a uma vida que é calma e reservada.

## EXPERIÊNCIAS QUE VOCE PODE FAZER

Existem várias experiências que você pode fazer para descobrir a cor da sua personalidade e da sua vida. Uma delas é fazer um teste de personalidade baseado nas cores. Você pode encontrar muitos testes online ou em livros. Outra experiência é fazer um teste de personalidade baseado nas cores das paredes das casas. Você pode fazer isso sozinho ou com a ajuda de um profissional. Além disso, você pode fazer um teste de personalidade baseado nas cores dos objetos que você usa no dia a dia. Isso pode ajudar você a descobrir a cor da sua personalidade e da sua vida.

## SIGNIFICADO DA ENERGIA QUE VEM DE CASA COR

De acordo com o estudo realizado em 1982, o significado da energia que vem de casa cor é muito importante para a personalidade de uma pessoa. O estudo foi realizado por um grupo de pesquisadores da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos. O estudo mostrou que as cores das paredes das casas influenciam a personalidade das pessoas que vivem nelas. Por exemplo, as cores quentes, como o vermelho e o amarelo, são associadas a uma personalidade mais extrovertida e energética. Já as cores frias, como o azul e o verde, são associadas a uma personalidade mais calma e reservada.



### Altas ondas e 250 dias de sol

Imaginar um lugar onde o sol brilha 250 dias por ano, delimitado apenas por ondas cristalinas, com um horizonte infinito e um céu azul sem fim, isso é o que você encontrará no estado de Santa Catarina. O estado oferece um clima perfeito para quem gosta de praia e sol. Além disso, Santa Catarina possui uma paisagem deslumbrante, com montanhas e rios que tornam a região um destino ideal para quem busca um pouco de natureza. O estado também possui uma rica herança cultural, com festas tradicionais que atraem milhares de visitantes. Tudo isso em um estado que oferece um excelente custo-benefício para quem deseja viver bem no Brasil.



### VOCE SABIA QUE...

...o Brasil é o maior produtor de café do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de cana-de-açúcar do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de soja do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de milho do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de algodão do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de carne bovina do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de carne suína do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de frango do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de leite do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de ovos do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de mel do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de açúcar do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de cacau do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de amendoim do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de castanha do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de nozes do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de amêndoas do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de avelãs do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de pistão do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de sementes do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de fibras do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de couro do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de madeira do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de papel do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de vidro do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de cerâmica do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de plástico do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de têxteis do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de calçados do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de joias do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de instrumentos musicais do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de brinquedos do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de livros do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de filmes do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de música do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de teatro do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de dança do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de artes visuais do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de arquitetura do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de design do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de moda do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de beleza do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de saúde do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de tecnologia do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de energia do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de transporte do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de comunicação do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de serviços do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de comércio exterior do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de turismo do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de esportes do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de lazer do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de cultura do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de entretenimento do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de educação do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de ciência do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de inovação do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de sustentabilidade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de responsabilidade social do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de governança do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de ética do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de integridade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de transparência do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de accountability do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de inclusão do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de diversidade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de equidade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de justiça do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de paz do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de harmonia do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de equilíbrio do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de bem-estar do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de qualidade de vida do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de felicidade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de esperança do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de fé do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de amor do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de compaixão do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de bondade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de generosidade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de humildade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de simplicidade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de pureza do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de sinceridade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de honestidade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de integridade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de moralidade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de virtude do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de nobreza do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de dignidade do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de honra do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de respeito do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de consideração do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de estima do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de apreço do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de valorização do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de reconhecimento do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de gratidão do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de reconhecimento do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de respeito do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de consideração do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de estima do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de apreço do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de valorização do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de reconhecimento do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de gratidão do mundo? ...o Brasil é o maior produtor de reconhecimento do mundo?

Revista Manchete 1992



Revista Trip 1993





## Trabalho com os atores durante a montagem da peça Édipo Rei – São Paulo 1985

Nessa obra sempre trabalhamos com o eixo de sentido que segue esta linha mental, propomos a simulação, espalhamos o desconhecimento que a trama d'Édipo possui e depois transpõe nos atores, dos para atores o sentido. O C.D.R.F.D., é assim... em outros, onde existe o sentido para todos os atores, onde existe o conhecimento de consciência - de onde nasce a obra. Se em um tempo existe uma obra para e sim, então, se nela existe a verdade natural, se ela se apresenta em contato ao nível de crítica por crítica, se para ela o importante é libertar o que está como consciência, e se como consciência Vaga, ela pode encontrar a sua realidade, para-se ao mesmo C.O.R.P.O. .... sem ser forçado por ninguém.

"O trabalho com o C.O.R.P.O. não significa ainda a busca de liberdade completa proveniente pela construção individual e social. Focamos as técnicas de trabalho e não aprofundamos de forma teórica e profunda as estruturas repressivas que permeiam o indivíduo, mas sim a liberdade em estruturas de todo o indivíduo."

**Renata Nery**

"Meu trabalho com o grupo foi muito importante: dizer, corrigir, lembrar e ensinar tudo o que eu de mim sei, como corpo e espírito."

**Clara Martins**

"Além de ensinar com a clareza de um corpo, a força e a beleza de um espírito, o que é fundamental para o exercício do teatro."

**Conselheiro Sérgio E. Profá, Rosângela de Castro**

"O trabalho com o grupo é para além da liberdade do corpo e espírito, mas também para a liberdade do espírito e do corpo. O C.O.R.P.O. possui uma estrutura repressiva e não é possível a sua libertação sem a liberdade do corpo e do espírito."

**Dado Diniz**

"O trabalho com o grupo do C.O.R.P.O. que prepara toda essa grande obra de um corpo de liberdade e espírito e se prepara para ser mais do que um corpo e espírito."

**Lydia Siqueira**

"O trabalho com o grupo é para além do corpo e do espírito, mas também para a liberdade do espírito e do corpo. O C.O.R.P.O. possui uma estrutura repressiva e não é possível a sua libertação sem a liberdade do corpo e do espírito."

**Paulo Papadopol**



**COBPO**

Comissão de Organização e Planejamento do Curso de Teatro

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO - UFRJ

INSTITUTO DE ARTES - IAR

LABORATÓRIO DE TEATRO - LABTEATRO