



Adi de Mesquita Cardoso



Fui iniciada por minha família nos conceitos e princípios da igreja católica, da qual, desde a minha infância à adolescência, juntamente com minha família, participávamos, regularmente, das atividades da igreja. Cheguei a me tornar presidente, aos dezessete anos, da Congregação das Filhas de Maria. E nesta idade comecei a trabalhar, e passei a estudar à noite.

Esforçava-me a ser disciplinada, ordenada e responsável por aquilo que escolhia e me propunha fazer com satisfação.

Levava uma vida, de família de classe média, com vivência normal integrada, de bem com a vida; e, na obediência, respeito e acato ao que me foi ensinado pelos meus pais, a ser responsável, honesta, disciplinada e sempre fazer, falar e divulgar o bem em respeito a mim mesmo e aos outros.

Os ensinamentos dos meus pais foram de grande valia para o minha evolução e transformação. Meu pai e minha mãe foram os meus primeiros mestres.

Minha trajetória no Yoga:

Os meus outros mestres foram da área holística e Yoga.

Fui direcionada ao Yoga, por volta de 1980, por indicação de terceiros, livros, revistas e aulas práticas de Hatha Yoga, Tantra Yoga do Método Ananda Marga, Raja Yoga, na busca e na intensão de uma maior consciência para o autoconhecimento e autoajuda.

O 1º livro que li sobre o Yoga foi o de *Chiang Sing, Yoga para a Mulher*, que me incentivou muito, ao caminho do Yoga. Surgiram outros como: Júlio Maran, *Yoga Uma Pedagogia do Ser*; Professor Hermógenes, *Yoga para Nervosos*; Caio Miranda, *A Libertação pelo Yoga*; e entre muitos outros.

Em 1987, iniciei as práticas regulares com o Mestre Taunay Valle e fiz meu primeiro curso de Instrutora; depois professora e formadora em Yoga Integral; e segui meus estudos em Buenos Aires, Argentina e Montevidéo – Uruguai, no Sistema Yoga Integral, Ashram Swami Esteves Griego, na formação, Master em Yoga Integral e Educacional, expedido pela Federação Argentina de Yoga, 1998.

Idealizei e desenvolvi, em 1993, o sistema de Yoga que o chamei de Acu Yoga Integral. Esta ideia surgiu na certeza, convicção que todos os seres humanos são a expressão da Força Criadora e precisam desenvolver o autoconhecimento geral de suas funções em todos os aspectos anatômicos, fisiológicos, sensoriais, psicoemocionais do corpo direcionando-o a uma maior consciência dos processos corporais internos, de si mesmo e das Leis da Natureza para a autorrealização. E, em 1996, o denominei de Holos Yoga (Holos palavra grega que significa “todo”, “inteiro”). A partir daí, passei a ministrar workshops, cursos de formação profissional e aulas regulares ao público em geral e, participei, como palestrante, de Congressos Nacionais e Internacionais de Yoga.



HOLOS YOGA → Sistema holístico, profilático, psicofísico-emocional-espiritual, que combina os princípios da Acupuntura-Moxa, sem agulha, com os métodos da milenar ciência o Yoga, especialmente, os princípios e as técnicas do Yoga Integral e do Yoga Taoista, a fim de conduzir o indivíduo ao autoconhecimento e a uma maior percepção de si mesmo e do seu ambiente, para atingir a autorrealização.

Com alma, dedicação e amorosamente tenho transmitido os ensinamentos do Yoga, no Sistema Holos Yoga, tanto com aulas práticas regulares, ao público em geral, quanto os cursos de formação profissional.

Utilizo o meu próprio estilo de ensinar, respeitando os créditos de cada método e sistema, dentro das suas essências e artes e numa abordagem holística, sem dogmas e credo. Acredito estar contribuindo com todos aqueles que buscam esta prática psicofísico-emocional-espiritual em prol do seu bem estar, autoconhecimento e evolução espiritual.

OM SHANTE OM

NAMASTE!