



**YOGA INTEGRAL**  
DE PORTUGAL<sup>®</sup>

Newsletter nº 2

## **INTEGRAR O COLECTIVO NUM SÓ PORQUE TODOS SOMOS UM**

Esta é a nossa segunda newsletter deste ano. Tal como tínhamos dito na primeira, vamos pôr-nos em contacto uns com os outros e partilhar experiências e ideias.

Para isso estamos a preparar o nosso Encontro de Professores de Yoga Integral que terá lugar já no próximo dia 22 num hotel de Lisboa. (ver destaque abaixo)

Sobre o encontro o que há de momento a dizer é que será uma grande reunião de pessoas formadas na nossa escola e que contará também com a presença dos novos alunos deste ano.

Serão tratados assuntos ligados, quer ao Yoga Integral, quer à profissão de professor de yoga e discutidas experiências dos colegas que têm vindo a exercer a profissão nas diversas circunstâncias em que ela pode ser exercida: espaços próprios, espaços associativos, espaços de terceiros, ginásios, aulas particulares...

Por outro lado, temos a nossa segunda entrevista. Depois das palavras da nossa mestre na primeira newsletter, que tão boas reacções tiveram, fomos à procura de alguém que, tendo sido das primeiras alunas da Associação, continua hoje a dar práticas de yoga integral.

Escolhemos a Bia por vários motivos: é das mais antigas alunas da associação, começou a sua formação em 2007, exerce a sua actividade em Faro, longe portanto da nossa sede, e, por outro lado, foi a pessoa que nos lançou o repto da realização do Encontro que agora preparamos. Foi um repto lançado na data da nossa comemoração dos 15 anos de actividade da AYIP onde fez questão de estar presente.

**VEMO-NOS NO ENCONTRO!**

**NAMASTÉ**

Fernando Faria

### **Bia e o Yoga Integral em Faro**

#### **Como é porque começou a praticar yoga?**

A minha primeira experiência de yoga foi um desastre total. Aconteceu no final da década de 90, do século passado, num estágio de Karaté na Aroeira, Ao fim de um longo dia de treinos intensos na praia, após uma caminhada nocturna pelo meio do pinhal, fomos todos ter uma prática de yoga. Eu não sabia ao que ia, não tinha a menor ideia do que era o yoga. Achei tudo aquilo horrível.

Em 2002, já em Faro, fui com uma amiga a um ginásio para fazer "Ritmos Latinos" (danças latinas), e com ela comecei a fazer yoga. Aí gostei. Deixei o Ginásio e fui para o Espaço Himalaias onde frequentava as aulas de diferentes professoras. Rendi-me e ao fim de dois anos senti que precisava aprofundar a prática e os conhecimentos.

Uma das professoras, dava-me um acompanhamento diferente nas aulas e decidiu organizar um curso para monitores de yoga. Mas não se realizou por falta de interessados.



Bia com Swamini Tara e Dharmachari Maitreyananda

### O que a motivou a fazer a formação de professor de yoga integral? Como teve conhecimento da Associação?

Na mesma altura, reencontrei o meu mestre de Karaté (Firmino), que me disse que estava a fazer o curso de professores de yoga com uma professora excepcional. Insistiu que se eu tencionava fazer formação de professora de yoga, teria de ser com a professora dele. E revelou-me que estava a organizar um estágio de Karaté, em que os treinos de arte marcial seriam intercalados com outras actividades (Chi kung, Shiatsu e Yoga) E que quem iria dar as aulas de yoga seria precisamente a Professora dele. Aliciou-me a ir ao Estágio (como se fosse necessário aliciar-me!!!), com o trabalho de Karaté que ia ser desenvolvido,mas também insistindo que era a altura ideal para conhecer a dita professora e o trabalho dela.E assim foi, Estávamos no já distante ano de 2006!!! Em Junho. A primeira aula de Yoga com a Swamini Tara, deixou-me completamente deslumbrada, em especial pelas abordagens de Yogaterapia. Nesse mesmo dia decidi fazer o curso de Professores de Yoga na AYIP, com início agendado para Janeiro de 2007. Antes disso, tive o privilégio de participar na Convenção Europeia de Yoga (em Outubro de 2006) e de frequentar o curso de Introdução de Ayur-Yogaterapia, ministrado por Swami Maitreyananda, na mesma altura.Estas duas experiências foram grandiosas e a minha vida nunca mais foi a mesma.

Apraz-me acrescentar que tive a oportunidade de fazer o curso, quando ele tinha a duração de 3 anos. Foi magnífico. Integrado na formação tivemos contacto com outros métodos de Yoga (entre outras experiências), o que é uma mais-valia. A noção de todo e de integração do conceito de yoga materializa-se e abre-nos os horizontes até ao infinito. A meio do mestrado, fiz um compasso de espera, por força da maternidade. Conclui há 5 anos, sensivelmente. E é esse pequeno grande pormenor da maternidade que me leva a estar ausente dos Retiros e de algumas actividades da AYIP. A seu tempo...





### O que retira da sua experiência que queira partilhar?

A prática de yoga permitiu-me adquirir um conhecimento e uma consciência de mim própria de máxima importância, para fazer face aos desafios da vida, sobretudo na sociedade agitada e exigente em que me insiro. A frequência do curso, elevou esse conhecimento a um nível máximo. Foi, é, uma ferramenta poderosa, para ajudar na arte de (sobre)viver. Tanto que, inevitavelmente, partilhava os meus conhecimentos com as pessoas com quem convivía. E foi precisamente por isso, e pelo dever moral de partilhar aos quatro ventos, a ferramenta que tanto me ajuda, que embarquei na experiência grandiosa de orientar práticas de yoga em grupo, e, em alguns contextos, individuais. Essa experiência é sempre uma permuta: aprendo tanto quanto ensino. Cada dificuldade apresentada por uma pessoa, cada questão colocada, é um desafio, uma oportunidade de estudar e aprofundar conhecimentos. Uma aprendizagem constante. Portanto, é mesmo o facto de o yoga ser uma ferramenta de saúde e bem viver, que já tanto me ajudou na vida, que procuro partilhar. É muito redutor e perigoso fazer esta afirmação, mas se me ajudou, e ajuda, há que partilhar para que mais pessoas possam ser ajudadas e adquiram uma existência melhor. É a minha missão e o meu compromisso.

### Como e onde tem sido o seu percurso como professora?

O meu percurso como professora de yoga sempre foi em Faro. Dedico pouco tempo, pois trata-se de um hobby. A par das poucas aulas, vou com regularidade à Satsanga de Professores de Yoga, que acontece de dois em dois meses na Quinta da Calma, onde se reúnem professores de diversas escolas. As partilhas são sempre grandiosas. Venho sempre mais rica de cada um dos encontros. Mas também sempre com a certeza de que a minha escolha continua a ser a mais válida para mim. O Yoga Integral que aprendi na AYIP continua a ser o que mais sentido me faz. Em muitos aspectos, mas sobretudo pelo respeito pelo corpo: o ênfase dado à anatomia e fisiologia é vital. É por isso, que eu insisto em afirmar que não basta ir a uma aula de yoga. Há que integrar o yoga em tudo na vida.

Foi difícil implementar o yoga na sua região?

Tenho dificuldade em falar da questão dificuldade ou não da implantação do Yoga, pois a minha prática é muito restrita. A minha abordagem é muito sui generis por se tratar de um hobby, ainda que desenvolvido com seriedade. Embora saiba da minha experiência e da experiência de outros colegas que, apesar de haver tanta informação disponível, ainda há muito desconhecimento e preconceito sobre o que é o yoga. Desconhecimento sobre quais os benefícios que se podem obter por meio de uma prática regular. E acima de tudo, desconhecimento de que os efeitos transcendem o corpo físico, alcançando o corpo mental e o corpo emocional...