



YOGA INTEGRAL  
DE PORTUGAL®

Newsletter nº3



### VAMOS DAR UM ABRAÇO!

Esta newsletter apanha-nos numa fase difícil da nossa vida colectiva, com quase toda a actividade parada. O recolhimento tem sido o dia a dia de muitos de nós.

Sobre o Covid-19 não vale a pena falar, tanto se tem dito. Mas sobre a nossa actividade, enquanto não passar esta pandemia, sim, há coisas a dizer. Em primeiro lugar que temos todos os instrumentos para ultrapassar este período e para expandirmos à nossa volta uma onda de calma, de tranquilidade.

Esse parece ser o propósito da nossa mestre ao fazer estes pequenos vídeos, nomeadamente o do relaxamento que está a circular pelas redes sociais. Outros de nós estão a dar aulas online, aderiram a novos grupos de divulgação dessas actividades, etc. É esse o caminho: pranayama, asana, relaxamento e meditação.

Nesta newsletter temos mais um video da nossa mestra que nos estimula a prosseguir o trabalho.

Finalmente a 3ª entrevista da série “**Vamos conhecer-nos**” com a nossa colega Carla Varejão, que é uma antiga aluna da associação e que desenvolve o seu trabalho no seu próprio projecto na cidade da Lixa, concelho dew Felgueiras.

Um abraço a todos.

Fernando Faria

Mensagem da nossa Mestre Beatriz Katchi

<https://www.youtube.com/watch?v=MU6BCR89IWU>

## Vamos conhecer a Carla Varejão



### Como e porque começou a praticar yoga?

Em fins de 2007 / 2008 a minha vida levou uma grande mudança profissional, costumo dizer que tive um reajuste ao meu propósito de vida. Saí da área comercial e iniciei uma caminhada nas áreas holísticas, sem saber muito bem o que vinha pela frente. Em 2009, ao abrigo da criação do próprio emprego criei o projeto **Anahata – Centro de Terapias Naturais**. Comecei com Shiatsu, Reiki e a convidar alguns colegas a dar workshops no meu espaço. O Yoga vem nessa sequência. Comecei por fazer umas aulas de relaxamento que tinham alguma aceitação. Cheguei a convidar a Ana Taboada a dar aulas yoga no meu espaço (seguíamos práticas do Lama Lobsang), mas devido à distância ficou sem efeito. No entanto, ela falou-me da Associação Yoga Integral.

### O que a motivou a fazer a formação de professor de yoga integral?

Cheguei a participar em alguns retiros do Lama Lobsang, no qual praticávamos exercícios de Lu Jong e gostava dessas práticas, do budismo. Precisava de ferramentas para poder facilitar aulas, precisava de bases, de um suporte estruturado, o meu Ser procurava algo mais. Precisava de não estar dependente, para poder reajustar os horários às necessidades. E, com a indicação da Ana pesquisei a AYIP, isto em janeiro 2011. No mês a seguir

ingressei no 1º ano do curso de Instrutor de yoga no Porto. Ao longo do curso, continuei com as aulas de relaxamento e a introduzir o que ia aprendendo e estudando.



### **Que formações anteriores tinha?**

Não tinha. Quando andava no 12º fiz umas aulas de aeróbica. Depois fui estudar para o Porto e parei. Desde que conheci o Lama Lobsang (2007) comecei a praticar os exercícios de Lu jong (yoga tibetano). A minha prática desportiva resumia-se a caminhadas pela natureza e a uns exercícios de Lu Jong.. Tinha alguma flexibilidade que ajudou.

### **Como e onde tem sido o seu percurso como professor?**

Comecei no meu espaço, também dei aulas em Amarante e Vila Meã (localidades próximas). No início, dava por mim no final das aulas, a falar um pouco para os alunos e eles ficavam a ouvir mais 10m/20m/30m. As vezes questionava porque digo estas coisas, isso é muito exigente para o meu Ser. Penso que o yoga veio até mim (ou eu até ele), para ajudar outras pessoas a se encontrar interiormente, criar leveza e simplicidade na vida. Para além disso, pessoalmente, foi e é uma grande ajuda a libertar a expressão criativa, a não ter medo de me expor. Cada professor tem a sua tónica, a sua forma de ditar a aula dentro daquilo que aprendeu. Em tom de brincadeira, as fotografias na natureza nunca mais foram a mesma coisa.. é sempre o enquadrar de um asana.



### **Foi difícil implementar o yoga na sua região?**

Foi difícil como todo este projeto Anahata. Explico, a cidade da Lixa é um meio pequeno. Quando senti que não podia fugir mais na minha vida a trabalhar com energia, com o desenvolvimento do Ser, para além da coisa mundana, assumi publicamente esta faceta. Foi o 1º espaço a falar de porta aberta de Reiki e depois 3 anos mais tarde de Yoga. Na altura contaram-me que havia comentários que o meu espaço era uma seita, fiquei alheia a isso tudo e segui em frente. Hoje, posso dizer que pessoas que já passaram por mim, seguiram

estas áreas. Hoje na Lixa e arredores tem vários espaços holísticos, já é uma coisa normal e natural.

### **O que retira da tua experiência que queira compartilhar?**

O Yoga é uma bênção na minha vida e estou muito grata à Swamini Tara e a todos os professores da Associação e colegas. Tem sido um percurso muito belo e de descoberta a cada dia. Um dia disseram-me “tudo o que aprenderes com facilidade tem haver com o teu propósito”. Bem, para mim não foi difícil nem é aprender yoga. Sinto que é um estudo para o resto da vida, tão grande é a sua riqueza na profundidade. Contudo, devemos não nos deixar correr no risco de ficar pelo lado comercial. A prática de Yoga é transformadora, proporciona um aprofundar do Ser, que o leva de volta à Essência.