



YOGA INTEGRAL
DE PORTUGAL[®]

Newsletter nº 4

Nesta newsletter vamos entrar no mundo da nossa colega Rute Moura, que trocou a sua vida estável e cidadina em Almada, e a sua formação de educadora de infância e o seu mestrado em Sociologia, por um projecto de vida em Carrazedo, pequena aldeia do conselho de Bragança, em que o yoga está inserido num projecto cultural global em que yoga, teatro, permacultura são apenas as faces mais visíveis de um todo mais amplo. Projecto tão difícil como apaixonante.

Rute Moura: Uma visão integral da vida

Vivo numa aldeia, com menos de 30 habitantes, situada na Serra da Nogueira, rodeada pela maior mancha contínua de Carvalho Negral da Europa e onde podemos observar mais de 50% das espécies de borboletas diurnas existentes em Portugal: a Aldeia de Carrazedo, em Bragança. Há cerca de dois anos, tomei a decisão de deixar Almada, em busca de condições que não encontrava na vida cidadina e que me permitissem alcançar maior qualidade de vida. Como cheguei até aqui? O que me fez tomar essa decisão? O Yoga Integral teve alguma influência na minha decisão

Durante 20 anos trabalhei na Educação. Educadora de Infância de formação e com mestrado em Sociologia, lecionei em creche, em jardim de infância, assumi funções de coordenação e fui professora na Escola Superior de Educação de Viseu. Foi precisamente quando estava a dar aulas no Ensino Superior, em 2007, em Lamego, que tive o meu primeiro contacto com o Yoga. Fiz duas aulas num ginásio. Senti que era demasiado difícil para mim, que não ia ao encontro das minhas necessidades e capacidades... Saí e não pensei mais nisso, afinal eu nunca tinha gostado de desporto (pensei)...

Voltei a lecionar como Educadora de Infância um ano mais tarde, em Almada. Foi nessa altura que me iniciei no Teatro. Uma lufada de ar fresco na gestão do stress e do desgaste associado à profissão de Educadora de Infância e que, já nessa altura, começava a sentir. O Teatro permitiu-me um crescimento do auto-conhecimento e trouxe, à minha prática direta com as crianças, um maior enfoque nas artes.



Rute Moura com Beatriz Katchi, Swaminim Tara e Maria João Azinhais

“E assim, em 2015, cheguei à AYIP...”

Foi através do Teatro que cheguei ao Yoga Integral, simplesmente porque os ensaios do Teatro e as práticas de Yoga decorreriam no mesmo edifício, o Casino da Trafaria. Foi um colega do Teatro que me desafiou, apesar do meu “forte” argumento de que já tinha experimentado e de que “o Yoga não era para mim”, a dar uma segunda oportunidade à prática de Yoga. Foi aí que conheci a Professora Maria João Azinhaes que me guiou e apoiou na prática do Yoga Integral. Senti-me melhorar a vários níveis e foi crescendo em mim essa sensação boa de respirar melhor, de ter mais energia e de “descobrir” músculos que não “sabia” ter!

Um dia a Maria João disse-me que em breve iriam abrir as inscrições para o Curso de Formação de Professores na AYIP e desafiou-me a frequentá-lo. Respondi prontamente que adorava praticar Yoga mas não queria ser Professora. E passaram uns dias e não me saía da ideia as suas palavras. Acabei por me inscrever no curso, com o argumento “não quero ensinar mas sem dúvida que quero aprender mais”.

E assim, em 2015, cheguei à AYIP... Os ensinamentos da Mestre Beatriz Katchi, Swamini Tara, dos professores e dos “tios”; o ambiente de aprendizagem e convívio com os colegas; os retiros... eram o prolongar do bem-estar que as práticas de Yoga Integral com a Maria João Azinhaes me proporcionavam. E assim, a seguir à Formação Inicial, fiz o Master.

Do Yoga Com Crianças ao Yoga-Teatro

Entretanto, continuava a trabalhar como Educadora de Infância e a fazer Teatro. No jardim de infância comecei a fazer práticas de Yoga Integral com as crianças. No Teatro, os ensinamentos do Yoga foram preciosos: o bem-estar associado às práticas respiratórias, às posturas físicas e à meditação, permitiram-me pisar o palco de outra forma e iniciei um projeto de Yoga e Teatro no Jardim de Infância.

Por outro lado, a minha forma de estar na vida e na educação foi-se modificando, fui-me aproximando mais da natureza e, por conseguinte, afastando-me mais da cidade e da forma de vida que nela se pratica. Durante uns tempos, o Yoga e os projetos que através dele desenvolvia com as crianças no jardim de infância, deram-me energia para continuar a trabalhar num sistema educativo que eu há muito sentia como esgotado, desadequado e ultrapassado.

Contudo, ao longo deste processo, fui sentindo que o meu corpo estava intoxicado, revelando uma série de intolerâncias alimentares que me levaram a alterar os hábitos alimentares. Aos poucos, fui procurando mais o contacto com a natureza. Sendo eu “menina da cidade”, nascida e criada na cidade e sem família no campo, o que ainda me ia dando algum alento era o facto de poder sair de casa, caminhar dez minutos e colocar os pés no mar.

Mas já não era suficiente e tal facto revelava-se, persistentemente, na minha saúde. Estava esgotada e tive de permanecer afastada de educação durante longos meses. Nesse momento, repensei a minha vida, os meus propósitos e tive de tomar uma decisão e, por conseguinte, uma atitude. Fiz um curso de Design em Permacultura (onde conheci pessoas que tinham vivido ou estavam a viver situações semelhantes à minha), pedi licença sem vencimento, vendi a minha casa e vim morar para a Aldeia de Carrazedo.





Há Yoga na Aldeia...

Nesta aldeia, formei uma Associação sem fins lucrativos, a Associação Ecológica e Cultural da Peña Mourisca. Criei o projeto “Há Yoga na Aldeia” que foi bem acolhido pela União de Freguesias de Castrelos e Carracedo, que se tornou a nossa única parceira nesta iniciativa. Assim, desde Outubro de 2019, nas Aldeias de Castrelos e de Conlelas, senhoras com idades entre os 60 e os 85 anos, praticam semanalmente Yoga Integral e destacam, para além do aumento do bem-estar físico que têm sentido, a importância destes momentos no combate ao isolamento social que sentiam. Atualmente, com as aulas suspensas devido ao estado de emergência que estamos a viver, chegam-me relatos de que, nas suas casas, algumas destas senhoras continuam a realizar a sua prática. A par deste Projeto e das aulas de Yoga Integral que tento promover atualmente em dois ginásios da cidade de Bragança, têm surgido outros com vista à promoção do bem-estar e à reconexão com a natureza. O bem-estar que tenho adquirido através do contacto com a natureza que me rodeia e da prática de Yoga Integral, levaram-me a fazer um curso de certificação de Guia de Banhos de Floresta (Shinrin-Yoku), uma prática muito comum no Japão e que está a ser amplamente divulgada na Europa. Neste sentido, tenho promovido Caminhadas de Shinrin-Yoku, Caminhadas Com Yoga, Yoga na Floresta para Famílias e Caminhadas Zen.

Outros projetos na área Ambiental e Cultural, nomeadamente “Há Teatro na Aldeia”, “Há poesia na Aldeia”, Alfabetização Sénior e Caminhadas Sem Lixo, têm sido promovidos pela Associação Peña Mourisca, sem qualquer apoio e com muita dificuldade em chegar às entidades e às pessoas. Tem sido um trabalho constante e árduo que vamos partilhando na página de Facebook (<https://www.facebook.com/penamourisca/>) e no Canal de Youtube

(<https://www.youtube.com/channel/UCMv3Kztz18A9Rag9S0ZZohQ/featured>).



Reportagem da TVI à nossa colega Rute Moura

Clique aqui - <https://youtu.be/0Xw2yXRNNto>

Por aqui, entre a beleza que me rodeia e que me devolveu a Saúde e o Bem-estar, nos últimos meses foram muitas as vezes que me deparei com a probabilidade de ter de voltar para a cidade e para o ensino, pois a morosidade de implementação dos projetos e a falta de apoio nos mesmos, inviabilizam a minha permanência aqui.

Neste momento novo e difícil para todos, em que ninguém, mais do que nunca, consegue planear o futuro, vivo o presente com a gratidão de estar no recolhimento destes montes, confortada pelo verde e pelo som dos pássaros, e por ter subido as escadas em caracol do Casino da Trafaria, que me levaram ao Yoga Integral e à AYIP.