



YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL[®]

Newsletter nº 8

A nossa amiga Elaine é uma presença constante nas nossas acções de formação na Associação e nos nossos retiros. Espírito alegre, contagia quem com ela tem a sorte de se cruzar. E ajuda todos os que apoia de forma entusiástica.

Traça-nos aqui o seu percurso pessoal pelos caminhos do yoga e da vida. O título desta entrevista só podia ser o que é, porque todos os que a conhecem sabem que ela é isso mesmo, uma apaixonada.

Obrigado por fazeres parte das nossas vidas, Elaine.



Elaine Maria: "Estou apaixonada pela vida..."

Como e porque começaste a praticar yoga?

Comecei a praticar yoga por um motivo nada interessante: "eu precisava deixar de fumar".

Frequentava e praticava o Budismo na altura, já tinha uma prática meditativa e era uma curiosa sobre os ensinamentos de Buda. Sabia que deveria me fortalecer com alguma atividade física que me afastasse do tabaco e vi no Hatha Yoga o ideal. Tinha pouca informação sobre tal e muito menos conhecia alguém que praticasse.

Comecei a praticar pela televisão havia um "Canal Infinito" que disponibilizava aulas de Yoga e assim comecei "sozinha". Logo percebi que não era simples e precisava de orientação.

Eu, escriturária a tempo inteiro, muito sedentária, tinha pouco tempo. Procurei algo na minha zona dentro das minhas possibilidades a vários níveis; encontrei um sítio agradável e pedi uma entrevista com a Professora. Foi Amor à primeira vista, um encontro muito especial.

Na minha primeira prática vi logo que a tal estória dos Samskara é forte. Parecia que eu havia praticado Hatha Yoga a minha vida toda, tudo me era familiar.

A Amada Professora nos passava muito mais que técnica. É uma grande sábia e filósofa, a escola em questão é muito Técnica e boa no geral. Sou muito grata, do fundo coração à abençoada escola.

Eu ansiava por aquela hora e meia, duas vezes por semana. A cada prática ia-me transformando, acontecia em mim um processo muito rápido e intenso.

Muito curiosa e investigadora sobre tudo o que se relacionava ao tema. Nos dois anos que lá estive aprendi muito! O estudo dos àsana, o pranayama e tudo o que consistia a prática, me abria para procurar mais sobre Yoga.

Falando de uma maneira mais profunda, tirando esse iniciar do Hatha Yoga, penso que já havia iniciado Yoga desde o Nascimento, como a Maioria de Nós. Venho de uma família muito Religiosa e forte Espiritualmente e para mim a Palavra Religião tem o real sentido: "Religare" e foi isso que eu aprendi com os Religiosos com quem convivi.

Desde sempre vi meu Pai praticar todas as manhãs uma Meditação maravilhosa de uma tradição Japonesa que se chama Seicho-no-ie (uma mistura de Xintoísmo, Budismo, Cristianismo e Psicoterapia religiosa) e de

certa forma fui influenciada por ele, pois desde tenra idade ia aos encontros da sua tradição.



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

Depois de alguma investigação e muita prática achei o que o Hatha Yoga estava me fazendo bem e que queria aprofundar, porque percebi que por conta própria não seria capaz de continuar avançando. Informações, livros e pesquisas no Google não me capacitariam dentro do que "buscava". Já sabia que o Yoga é uma tradição Gurukula, então senti que deveria fazer uma formação mais técnica.

Procurei muito e investiguei sobre as escolas de Portugal, Espanha e Brasil e a Associação de Yoga Integral de Portugal respondeu a algumas questões que eu tinha. Marquei uma entrevista com Swamini Tara e fui conhecer um dos lugares mais importantes da minha vida humana e que faz parte da Escola da Vida.

Swamini Tara mostrou-se muito atenciosa e doce. Eu confiei muito na "Mataji". Comecei a Formação em 2009. Lembro-me perfeitamente, "um curso de dois anos" ali na Associação. Na altura havia professores de vários anos, no mesmo espaço. Para mim, foi como se se abrisse um mundo paralelo.

Acabei o Curso de Professora em 2010 com muita sede de YOGA. Swamini permitiu que eu e a Mahadevi (Manuela Filó) repetíssemos os módulos que quiséssemos. Frequentámos o curso todo de 2011/2012, repetindo todos os módulos. A ânsia por aprender e saber mais era grande e ali era nossa nova casa e família.

Em 2013 já havia um grupo de alunos suficientes e abriu o primeiro grupo de Master da Associação, que nós concluímos. Que Bom, mas ainda ansiava por saber mais.

Como e onde tem sido o seu percurso como professora?

Em 2011 comecei a facilitar/conduzir práticas de Hatha Yoga 'Integral' num pequeno Estúdio, o meu templo, em horário pós laboral.

Em 2011 havia poucos professores independentes aqui na minha localidade. Tirando as duas Maiores escolas de Portugal, eram poucos que se afirmavam por aqui como Professores de Yoga.

Foi com um aluno trazendo outro que eu comecei e assim continuo. Num espaço familiar, de união e amizade. Os meus alunos são "a menina dos meus olhos".

Achando que poderia aprender mais, em 2013 fiz uma pausa de 9 meses, pedi demissão no Emprego e rumei ao Brasil. Não deixando de ser professora, nem na viagem. Lá aprofundei alguns conhecimentos nas áreas em que tenho formação Técnica, dentro das Terapias Integrativas.

Tive grupos onde Facilitei práticas quando lá estive e trabalhei com as terapias também.

Entretanto 'ansiava por mais', eu precisava dos meus Irmãos de Lisboa e da Shanga, apesar de hoje saber que é toda a Humanidade.



Fala-me da tua actividade na Associação

Desde 2011 quando comecei a facilitar práticas, colaborava com a Associação junto com os meus outros irmãos do yoga Integral e nós tínhamos algo de muito forte; devo muito do que sei aos Amados: Edna

Pagno, Pedro Moraes, Luís Alçada e Manuela Filó , sem contar com a nossa Swamini Tara (que escutei atentamente módulo a módulo, prática a prática dada na Associação, nas formações).

Os Amados quatro irmãos citados acima foram também os meus Grandes Mestres e professores, pois convivemos por "11 anos letivos" juntos, um auxiliando o outro, dando dicas, mostrando como poderia Ser um praticante e um professor de uma maneira mais Integral. Sou muito grata a todos os outros Professores também. Entretanto com esses quatro tudo fluía numa maneira mágica, volto a falar dos Samskaras, uma generosidade, uma partilha gratuita em todos os aspectos.

Aprendi com eles o que é Karma Yoga e descobri que o Yoga é "Servir" e com esta motivação do Servir fomos nos mantendo junto da nossa Swamini Tara e com a Associação, a cada módulo, a cada retiro, era um momento de Festa para nós, momentos de profunda entrega.

Certo dia o Luís Alçada me falou que tinha formação de Trance Dance e eu o desafiei para facilitarmos no retiro de 2015. Correu muito bem e de lá para cá o nosso Retiro de Yoga Integral finalizava com as meditações que nós os dois facilitávamos.

Descobri com estes retiros que o Serviço é o Caminho, momentos bem profundos não há dúvidas para nós que o Divino ali se manifestava de maneira intensa e curativa; esse Divino tocava a todos. Sou muito Grata ao Luís por ter sido meu parceiro nestes momentos de entrega e Serviço.

Todos os retiros, além de serem um momento de aprofundar a formação são também um momento de muita celebração; gratidão a todos os outros facilitadores que também participavam, cada um fazendo o seu papel da melhor maneira, sendo todos ali a Manifestação da Consciência Universal ou seja de Deus.

O que retiras da tua experiência que queiras partilhar?

Se eu fosse responder a estas perguntas antes deste Momento em que toda a Humanidade atravessa, talvez respondesse de outra forma.

Mas hoje o que posso partilhar sobre Yoga é que estou percebendo que somos muitos mais frágeis do que pensávamos "nós do yoga".

Achava-me bem forte de certa forma e estou descobrindo que não sou. Estou vivendo bem a minha humanidade, estou percebendo que preciso muito dessa humanidade para acalmar essa tal Alma.

- Todos os ensinamentos, todos os cursos, títulos que obtivemos nos tornou o quê?

- Tudo foi muito bom e muito bonito, o que aprendi e partilhei, mas quem estou me tornando neste momento?

Ao invés de responder deixo aqui essas duas perguntas acima para investigarmos juntos, talvez em breve.

Claro que consagro todos os ensinamentos e cursos que obtive, mas ficou lá. Somos o que somos pelo nosso passado sim, mas já não sou quem era ontem.

Será que este autoconhecimento que falamos deveria estar pronto? Um dia acordávamos, descobríamos e está tudo certo "me autoconheci", já está?

Ou esse Ser, está em construção de minuto a minuto?

Não posso responder essas questões acima neste momento, mas posso afirmar que vou continuar praticando o meu Hatha Yoga, 'Yoga Integral', para aos poucos ir conseguindo lidar melhor com essa construção que estou sujeita o tempo todo.

Vou continuar procurando e "ansiando" por Yoga, onde o Hatha Yoga me ajuda muito. Só que o Yoga que quero hoje é o Yoga da Vida. Me atravessa e me traz mais vida, acho que isso é a busca do Ser pela tal Verdade ou Deus.

Estou percebendo que as experiências humanas são o que me faz estar ou não em Yoga, experiências que me fazem "Expandir". Sem isso fica muito raso, mas quando falo de profundo não é sair lendo os livros sagrados e fazendo mil Cursos e retiros de maneira intensa para alimentar mais o tal ego, falo do Sentir que precisa, sim, de um corpo e também do ego. É claro que o Hatha Yoga é muito bem vindo e honrado mas a Alma, Atmam, Shiva, Ser ou o que cada um queira chamar, precisa aprender-se de maneira mais empírica.

Nesse momento "talvez" seja hora de arrumar os livros, reduzir as práticas e apenas Ser quem você já é.

Talvez que no momento, o que retiro da minha experiência é que estou apaixonada pela vida e quero transformar esta paixão num grande amor.

Namastê