



YOGA INTEGRAL
DE PORTUGAL[®]

Newsletter 9 - 2020

Do retiro de 2019 às aulas online com pandemia pelo meio

Este fim de semana (17 a 19 de julho) estava previsto realizar-se o nosso retiro anual onde, como é costume, antigos e actuais alunos confraternizam e aprendem uns com os outros. O retiro é sempre um momento de reforço dos laços que nos unem, e um retemperar de energias para continuarmos o trabalho com ânimo.

Este ano não foi possível. Como não foi possível, por vários meses, ter aulas presenciais.

Adaptámo-nos e passámos a ter parte da nossa vida online. E tivemos e estamos a ter aulas de yoga online.

Nesta newsletter vamos ter

- O filme com a memória do nosso retiro do ano passado que inaugura a nova face da nossa página do Youtube (a propósito já é subscritor?).
- Os resultados do inquérito que lançámos aos nossos alunos online sobre como estão a viver este momento, onde sobretudo falam os colegas que estão a participar e que demonstra a riqueza de pensamento do nosso colectivo.
- Duas entrevistas... e meia sobre o mesmo tema a duas colegas que se dispuseram a permitir a sua publicação.

Descubram de quem é a meia entrevista com que finaliza esta newsletter...





Inquérito às aulas online

Quem somos

Das respostas recebidas, a primeira conclusão é, sem surpresa, a de que a totalidade dos alunos já eram praticantes de yoga.

Independentemente das suas experiências anteriores (cerca de metade declararam ter passado por outras tradições), a totalidade praticava yoga na associação ou com professores formados na associação.

A maioria, ou é professor de yoga formado pela AYIP (45% das respostas obtidas), ou frequenta o curso (32%).

Antes da pandemia quase todos estávamos a praticar yoga. Apenas duas respostas referem que estavam parados temporariamente.

Confinamento

A maioria das pessoas (65%) estiveram em confinamento trabalhando, total ou parcialmente em casa (teletrabalho ou outras situações). Apenas 22% estiveram a trabalhar em condições "normais".





Gráficos: Quem somos e Como vivemos e confinamento

Como encarámos esta fase inesperada na nossa vida?

A resposta a esta pergunta não é compatível com análises numéricas.

Aparentemente as respostas são muito distintas, mas na realidade todas juntas permitem-nos chegar a uma resposta conjunta, que talvez possa funcionar como resposta da nossa consciência colectiva enquanto praticantes de yoga, e sobretudo, como seres pensantes.

Do receio inicial, gerou-se por vezes uma certa ansiedade, mas graças à nossa capacidade de resiliência, que muitos de nós obtivemos com a prática diária de yoga e meditação através de uma reflexão pessoal sobre o real significado da pandemia, chega-se a uma situação de tranquilidade, de confiança e de optimismo - não ignorando que por vezes se cai no cansaço e no desânimo - resultante da aceitação da situação. Alguns viraram-se para a família, alguns professores para as suas próprias aulas online, outros ainda tiveram oportunidade de participar activamente na acção social

Mas percebemos que afinal era mesmo preciso recriar a vida de forma diferente do que ela tinha vindo a ser vivida até aqui, e que portanto a pandemia tinha acabado por ser uma bolha de esperança... Uma benção!

“Encarei esta fase da minha vida como algo exigente e que era necessária a utilização de todos os meus recursos internos, para ultrapassá-la de modo mais saudável. Tive em mente que teria de viver um dia de cada vez e questionei, várias vezes, que tipo de pessoa queria ser durante esta fase.... Confiança e resiliência foram as atitudes que mais tiveram presentes no meu pensamento, pois a falta de tempo era constante.”

“Com muita tranquilidade. Tentando aproveitar ao máximo o tempo em família”

“Com variações (entre o otimismo, o cansaço, o desânimo...)”



“Com alguma ansiedade inicial face ao desconhecido, mas também com uma aceitação gradual, ajustando as medidas de proteção com responsabilidade, envolvimento no trabalho municipal desenvolvido na área social e junto da família mais próxima e em simultâneo recriando momentos prazerosos em casa e inovação na forma de disponibilização de aulas de yoga integral. Foi um período de desenvolvimento da Resiliência.”

“Já passei por muitas mudanças e sei que tenho capacidade para me adaptar e enfrentar novos desafios, mas esta é uma situação nova! Como ser social sinto muito a falta dos afetos e de estar com a família, amigos e outras pessoas...e de sair porque não gosto de estar muito tempo fechada em casa!”

“Como algo que tem que ser vivido o mais consciente e tranquilamente possível. Aprendendo novas formas de viver o dia a dia.”

“Como uma pausa obrigatória para pararmos todos este ritmo insustentável a vários níveis, e como uma bolha de esperança...”

“Para além das preocupações óbvias da saúde, ser obrigada a parar e ficar em casa fez-me constatar que realmente precisava de parar. Trabalho num escritório e estava a dar aulas quase todos os dias; nunca chegava a casa antes das 20h/21h. E estava muito na fase da lamentação, a queixar-me de cansaço e falta de tempo, mas nada fazia para mudar.... o confinamento obrigou-me a parar e hoje tenho a certeza que não quero voltar ao ritmo anterior. isto tem-me trazido muitos motivos e temas de reflexão, de pesar e equacionar o que é importante!”

“Encarei este desafio da vida com surpresa e alguma curiosidade. E sobretudo com muita calma e tranquilidade, para mim e para transmitir aos outros. Percebi que as ferramentas que andei a colecionar nos últimos anos estavam a ser agora essenciais nesta nova realidade.”

“Como tranquilidade, aceitando as mudanças, adaptando-me, até muito bem à nova realidade.”

“Uma benção!”

6. O que representou o yoga nesta fase da sua vida?

As pessoas que responderam ao inquérito têm todas uma grande ligação ao yoga. Por isso é natural que o descrevam com expressões como “o meu melhor amigo”, “escudo protetor contra o desequilíbrio, a ansiedade e os pensamentos negativos...”, “porto seguro”, ou que digam que “o yoga representou uma tábua de salvação, uma jangada que me permite navegar em águas às vezes paradas, às vezes turbulentas, às vezes molho os pés às vezes vira-se e afundej, mas a jangada está sempre lá e eu decido que quero continuar a atravessar a vida nessa jangada. Não imagino como seria atravessar essa pandemia sem yoga, sem a AYIP.”

Assim, consideraram sobretudo que as aulas online que trouxeram, tranquilidade, serenidade, equilíbrio, apoio emocional, físico, mental e



espiritual, confiança no amanhã, equilíbrio, paciência para atravessar esta fase.

Há quem lembre o trabalho interior que o yoga representa ou permite, “um regresso interior, é o meu momento, onde consigo finalmente desconectar do mundo exterior”.

Por outro lado entendem que as aulas online permitiram, nesta fase, manter e reforçar os laços que nos unem, constituindo um momento de convívio e relaxamento permitindo manter os elos de ligação entre os participantes.

Por último, há quem lembre que ter aulas com a Mestre Tara é agora um privilégio ao dispôr de todos. “Tenho aproveitado e agradecido cada momento. Em cada prática aprendo mais um pouco”. E há quem deseje que se encontre forma de manter a possibilidade de aulas online para além da pandemia.

Termino com a certeza de alguém que me parece representar a certeza de todos nós: *“O futuro que nos espera é diferente...para mim com o yoga já é melhor!”*

“O Yoga tem-me ajudado muito desde que comecei a praticar, mas nesta fase tem sido uma espécie de escudo protetor ou arma contra o desequilíbrio, a ansiedade e os pensamentos negativos...sinto-me cada vez mais serena, forte e próxima de mim mesma em cada prática de yoga integral! O curso é muito interessante e um bom estímulo mental, muito importante nesta fase para nos manter focados e produtivos. O futuro que nos espera é diferente...para mim com o yoga já é melhor!”

“A prática de yoga é uma componente essencial na minha vida, seja em que circunstância for, de tal forma que não concebo o meu quotidiano sem praticar... o yoga está em mim!”

“Foi absolutamente essencial, como nas etapas mais exigentes da minha vida. Dado que não me tem sido fácil deslocar-me à AYIP desde que tenho crianças pequenas, tem sido crucial poder ter o Yoga Integral em casa, em especial Swamini Tara. Claro que não é a mesma coisa, mas no meu caso tem sido sinceramente muito facilitador!”

“O yoga ajudou-me imenso! Penso mesmo que isso foi o elemento principal que me permitiu ter uma experiência boa deste confinamento. (...) Houve altos e baixos sem dúvida, mas todos os ensinamentos e filosofia em torno do yoga foram um apoio muito sólido para atravessar isto com mais serenidade e confiança no amanhã.”

“Muito mais importante para a minha vida (desenvolvimento do autodomínio e do Amor pelos Outros) do que imaginei antes”.

“O yoga é o meu porto seguro onde vou buscar a minha tranquilidade e equilíbrio diariamente e nesta primeira fase do confinamento ofereceu-me a paciência e serenidade, para perceber a situação e agir de acordo com a minha essência. Assistir às práticas da AYIP, via plataforma zoom, foi uma bênção, que abracei desde o

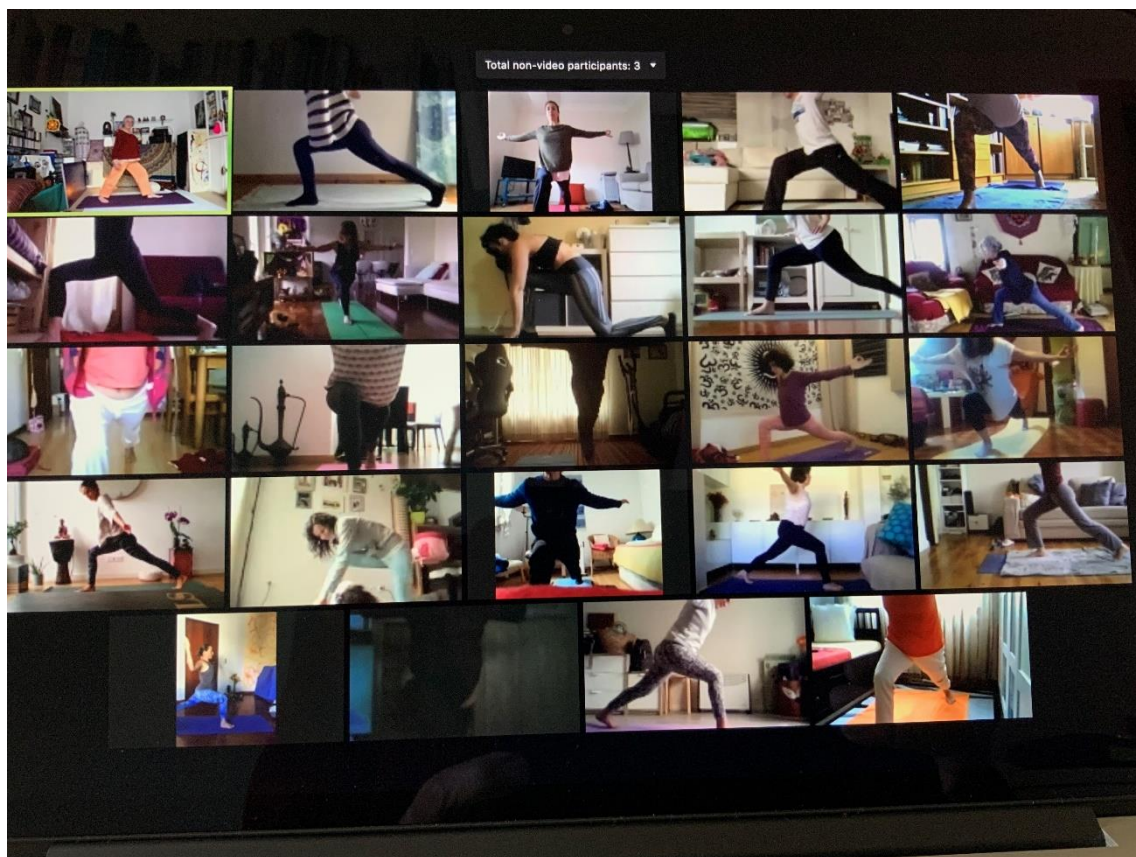


primeiro momento, uma alegria, pois vivendo em Tavira não me seria possível fazê-lo. Uma oportunidade única de acompanhar de perto os ensinamentos da AYIP e aprofundar diariamente a minha prática. Foi e é um apoio essencial, cria momentos relaxantes e de convívio, para além de ser um importante apoio emocional, físico, mental e espiritual.”

“Manter a prática permitiu uma sensação de normalidade dentro da "anormalidade" dos tempos.”

“Um regresso às origens. O fortalecimento das minhas raízes. Uma dose extra de nutrição (energética e espiritual).”

“O yoga é muito importante na minha vida! A minha prática matinal é fundamental para um bom dia de trabalho. Para encarar com melhor tranquilidade e estar pronta para os desafios que a vida nos coloca.”



DUAS ENTREVISTAS... E MEIA

LILIANA CALHEIROS

Como e porque começaste a praticar yoga?

Comecei a praticar Yoga quando uma colega no trabalho que era professora me desafiou a fazer uma aula. Nessa altura fumava e não me sentia bem fisicamente e achei que talvez me ajudasse a parar de fumar e lá fui.

Quando iniciamos a prática e começamos o pranayama foi como uma luz se acendesse na minha cabeça, afinal isto é que é respirar! A partir desse momento comecei a praticar semanalmente.

Em 2018 fizeste o curso de yoga na Associação de Yoga Integral, o que te motivou a fazer a formação de professor de yoga integral? Como tiveste conhecimento da AYIP?

As motivações foram várias. No início comecei por praticar várias vertentes de Yoga como Tantra, Kundalini, Samkhya e como as abordagens de cada uma delas é diferente tentei perceber mais sobre as origens, a ciência que estaria por trás.

Como pessoa curiosa que sou e que tenta perceber e justificar tudo, queria perceber de onde vinha aquela sensação inicial que o (re)apreender a respirar me tinha dado, o facto de ter a perfeita noção que as práticas eram um encontro comigo mesma e que me ajudavam cada vez mais a perceber quem eu sou. Com essa intenção comecei a fazer alguns cursos não só para saciar a minha curiosidade mas também para conhecer pessoas que tivessem este mesmo interesse.

Como vivo na Covilhã a oferta não é tão alargada como em Lisboa ou no Porto, comecei a procurar escolas que dessem cursos de Yoga e após algumas pesquisas encontrei o site da AYIP e o que li fez todo o sentido para mim e embora fosse um investimento quer pessoal quer financeiro grande decidi que tinha de conhecer a associação e investir na minha prática pessoal.

O objectivo nunca foi dar aulas mas sim ter a capacidade para fazer as minhas próprias práticas de uma maneira que me fizesse sentido mas também com a consciência do que cada asana, cada inspiração e expiração estariam bem executados.

Já sei que depois disso deste algumas aulas. Como correu a experiência?

O facto de dar aulas aconteceu um pouco por acaso, por desafio de uma amiga minha que tinha uma loja de produtos biológicos e que tinha um espaço que gostaria de dinamizar.

A experiência correu muito bem, algumas pessoas já tinham praticado mas a maioria era a primeira vez e vinham com o preconceito que o Yoga é muito parado para mim ou que não tinham elasticidade, mas quando perceberam que o Yoga não se trata apenas de estar sentado em Lotus ou a tentar tocar o dedo grande do pé no nariz relaxaram e disfrutaram das aulas.

Infelizmente, o espaço, algum tempo depois fechou e eu também tive outros desafios pessoais e por isso as aulas não continuaram.

Na situação actual, optaste por voltar a fazer aulas com a Beatriz, como está a correr a experiência de ter aulas online?



Não só com a Beatriz mas também com a Marta Pontes e estou a adorar. O que mais senti falta durante o curso foi não poder fazer aulas com professores da associação. Quando vi a publicação da escola que iriam começar a fazer aulas online dei um pulo de alegria que quase me fez esquecer do porquê de as aulas terem agora este formato.

Embora não fosse fã deste modo de aulas porque, achava eu, que poderia falhar na correção da execução, estão a correr muito bem. Tanto a Beatriz como a Marta têm a maior das atenções em descrever com rigor todas as posturas mas também em as corrigir.

A comunicação tem sido excelente e espero que continuem com este formato de aulas mesmo quando a situação normalizar.

INÊS GOMES

Já tinha praticado yoga?

Sim, mas durante pouco tempo. Comecei a interessar-me pelo yoga em 2018, depois de ter mudado para Lisboa. Sentia necessidade de algo que pudesse restabelecer o meu bem estar e o meu equilíbrio, já que morar e trabalhar dentro de Lisboa se revelou bastante mais stressante do que eu poderia ter imaginado. Comecei a praticar em fevereiro de 2019.

Na Associação? Fora dela? Com um professor de yoga integral?

Como resido e trabalho em Alvalade, procurei um centro de yoga que ficasse perto e encontrei a Associação. Gostei da prática, que ia de encontro ao que eu precisava e fiquei.

Estava a praticar yoga em Março? Onde?

Não pratiquei yoga entre agosto de 2019 e março de 2020, para poder acompanhar mais de perto a mudança de escola do meu filho e dar-lhe mais apoio nas atividades, mas senti-lhe a falta.

Como viveu o processo de confinamento (ficou em casa, foi trabalhar? Trabalho online? Outra situação?)

Cá em casa ficaram 3 pessoas: os 2 adultos em teletrabalho, o mais novo em tele-escola. Mais o gato, quase sempre a dormir.

Como encarou esta fase inesperada na sua vida? O que representou o yoga nesta fase da sua vida?

Em março de 2020, quando começou o confinamento, decidi que tinha de conseguir reservar algum tempo para retomar esta prática, de forma a manter alguma serenidade. O trabalho aumentou para cerca de 50 horas semanais, foi caótico e precisava de muita atenção. Todos os dias havia problemas para resolver. O meu marido trabalha numa empresa que encerrou todas as lojas e teve de reinventar circuitos e estratégias. A escola do filho é o que se sabe. Não desmerecendo do trabalho que os professores tiveram, acho que este 3.º período só não correu pior porque muitos pais, como nós, entraram em acção e estudaram com os miúdos, explicando aquilo que os professores não podiam explicar porque não deram aulas. Isto tudo junto com a vida familiar e a lida da casa significa que mal mal havia tempo para respirar. Felizmente, somos todos pessoas calmas cá em casa e conseguimos manter a serenidade, a paciência e a noção de que este período extraordinário há-de ser ultrapassado. Eu regresssei ao yoga e fiz muita jardinagem, o que me ajudou imenso. Antes de a associação lançar as aulas online procurei algumas aulas de yoga curtas (maioritariamente, até 30 minutos) que se encontram disponíveis no youtube e fui fazendo cerca de 2 a 3 vezes por semana, de manhã. Quando começaram as aulas online da Associação, voltei às práticas e pretendo continuar.



BEATRIZ KATCHI SWAMINI TARA

Como encarou esta fase inesperada na sua vida?

Encarei com tranquilidade! Acho que estou de alguma maneira preparada para a impermanência...

Como foi ter de se adaptar às aulas online?

Foi engraçado o preparar-me para as aulas, pois para mim era uma novidade o ter de passar a calma e envolver os praticantes no espírito do yoga partilhando a sala com filhos, gatos e cães

Mas tudo correu bem e agora sou fã.

