

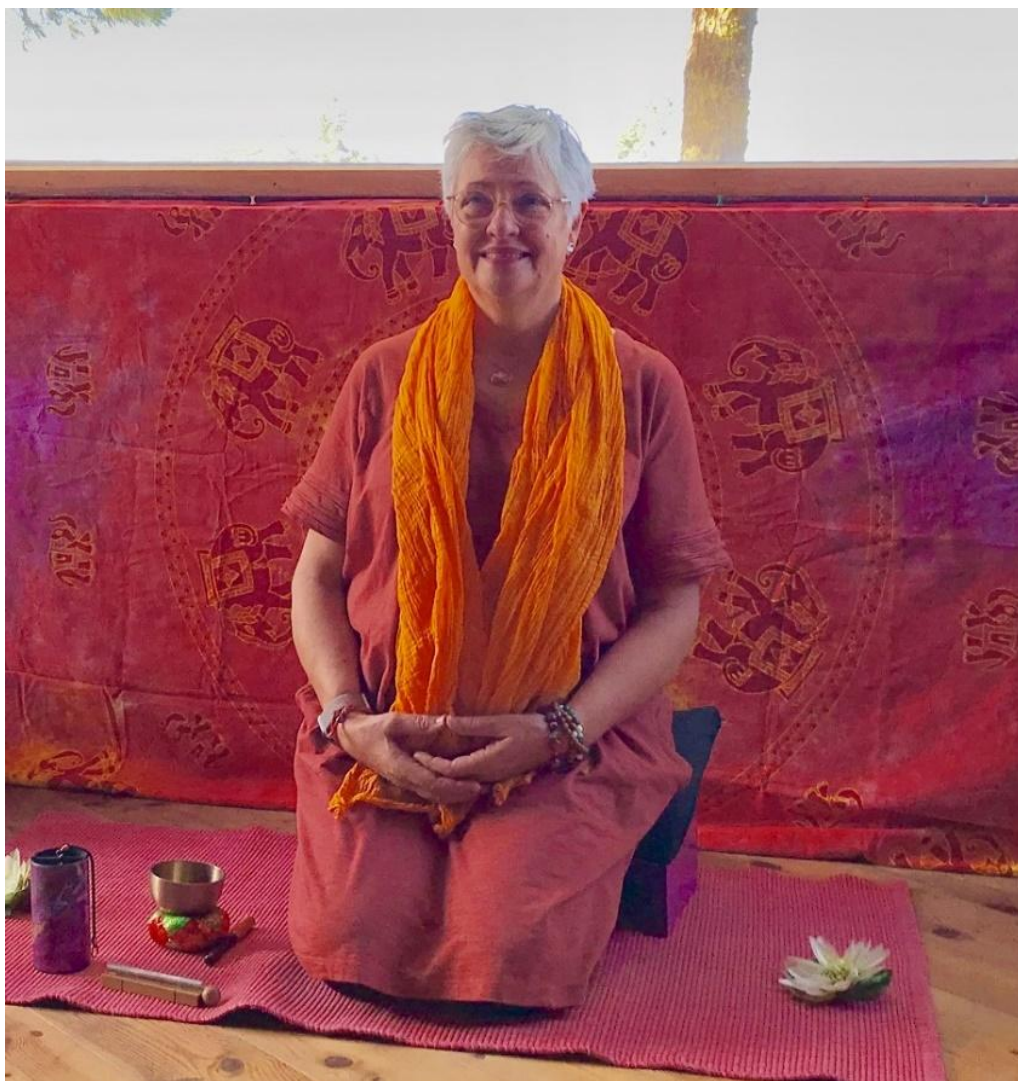


**YOGA INTEGRAL**  
DE PORTUGAL<sup>®</sup>

## **Newsletter nº 1**

**Nestas newsletter vamos tratar de assuntos do yoga em geral e da nossa associação e dos nossos associados em particular.**

**Como não podia deixar de ser vamos começar com uma entrevista com a nossa mestre Beatriz Katchi, Swamini Tara.**



**A Beatriz começou a fazer Yoga há muitos tempo, quando e com quem?**

Comecei em 1973 com a D.<sup>a</sup> Maria Helena de Freitas Branco no Ginásio Clube Português

**O que procurava nessa altura?**

Não procurava nada. Fui ao Ginásio Clube Português, que era relativamente perto da minha casa para fazer exercício. Entre as possibilidades de actividade vi yoga, uma coisa que na altura eu não sabia o que era. Achei giro, fui e fiquei.

**O que é que encontrou no Yoga que a fez ficar?**

Era diferente da educação física e da ginástica de manutenção que eu tinha praticado no colégio e depois no Ginásio Clube. Era uma actividade que me proporcionava encontrar-me melhor comigo. Agradou-me também o ambiente, agradou-me imenso a professora e agradou-me fazer meditação. Na altura fazíamos meditação zen e a seguir tínhamos de escrever as nossas sensações. Toda essa experiência foi muito interessante, por isso fiquei

**E depois desligou-se da D.<sup>a</sup> Maria Helena de Freitas Branco...**

Desliguei-me sim. Porque tive um período em que deixei de praticar yoga. No primeiro ano em que me casei saí da zona onde morava e fui viver para a Graça pelo que deixei de ter tantas hipóteses de fazer prática no Ginásio. Fiquei grávida logo a seguir e como o pai das crianças é médico, achou que praticar Yoga não era muito recomendado para uma grávida e fiquei sem o fazer

### **Como é que retornou?**

Estive esse período sem praticar no Ginásio, mas essas coisas ficam-nos, entranham-se na nossa pele. Utilizei as respirações que tinha aprendido no Yoga quando estava com contracções, por exemplo, o que me foi muito útil.

Depois, meia dúzia de anos mais tarde, tive um acidente de automóvel bastante grave e a fisioterapeuta, que me conhecia, perguntou-me por que é que eu, já que gostava tanto do Yoga, não voltava a praticar, pois iria ajudar-me muito na recuperação. Aí retomei na Uniyoga, que era a organização ligada ao DeRose e ficava mais perto do meu trabalho.

### **E depois todo o seu percurso foi contínuo?**

Depois todo o meu percurso foi contínuo. Fiz a formação de professores na Uniyoga e ao fim do 3º ou 4º ano, em que tínhamos de fazer um exame final para ter a primeira etapa concluída, coincidiu com o meu divórcio e eu fui ao Brasil com uma amiga que também estava na formação de Yoga e fomos ver *in loco*. Quando regresssei desvinculei-me daquela escola e depois fiz o percurso mais ou menos sozinha durante algum tempo.

Comecei a dar práticas de Yoga, com aquilo que tinha aprendido, mas sentia-me perfeitamente limitada pelo facto de estar separada de um centro ou escola pelo que fui para os Tibetanos, na rua do Salitre. Eles tinham práticas de Yoga e de Meditação e identifiquei-me com a filosofia porque já tinha conhecimentos de budismo.

Mantive-me lá durante muitos anos, fazendo práticas de yoga, meditação e retiros. Fiz retiros com eles em Portugal e em França.

Neste campo tive ao longo dos anos como mestres entre outros: H.E. Garchen Rimpoché, Ringou Tulko Rimpoché, Khenchen Pema Sherab Rinpoche, e mais tarde no Yoga Integral, Swami Maitreyananda.



### **E depois apareceu a AYIP...**

A associação foi mais tarde. Antes foi-me detectada uma fibromialgia e eu deixei de trabalhar numa multinacional, pois levava um ritmo de vida muito acelerado. E fui estudar pintura. Estudei na Sociedade Nacional de Belas Artes (SNBA). Fiz lá o curso completo de pintura, de desenho e todas as teóricas que lá se faziam. Paralelamente fiz um curso de fotografia na Associação Portuguesa de Arte Fotográfica. No final do último ano fizemos um abaixo assinado ao presidente, Fernando Azevedo, a pedir mais tempo na formação por achar que o curso (de 3 anos) era incompleto, e então fizemos mais um ano de atelier livre que culminou com uma exposição muito grande. Éramos 4 ou 5 pessoas. Cada um tinha a sua sala para expor trabalhos do seu percurso no último ano.

Depois achei que ainda não chegava e fui fazer escultura na ARCO, mas não fiz o curso todo porque a escultura era muito exigente em termos físicos, por causa das fibromialgias. Mais tarde comecei a fazer esculturas em pequenos tamanhos e daí passei para a joelheria. Aprendi joelheria na Faculdade de Belas Artes. Todo esse percurso foi sempre acompanhando pelo yoga.

Entretanto já tinha um espaço onde dava práticas de Yoga. Abri um atelier de artes plásticas de um lado do andar e no outro tinha o atelier de Yoga, como lhe chamavam na altura.

Já nesse espaço eu comecei a fazer experiências muito interessantes com crianças: os pais iam lá, deixavam as crianças a fazer prática de Yoga comigo, depois as crianças passavam para o atelier de artes plásticas e enquanto eu dava prática de yoga aos pais elas fizeram expressão artística no primeiro ano com uma artista plástica. No ano seguinte fizemos filosofia com as crianças. Saíram do Yoga e iam filosofar com a Rita Pedro, que tem formação em filosofia e desenvolveu a área com crianças. Ela costuma fazer coisas na Gulbenkian e fora do país.

Entretanto, as pessoas que frequentavam as práticas no Atelier de Yoga - a Ana Margarida e a Ju Carvalho são desse tempo – começaram a pedir para eu passar alguns dos meus conhecimentos e assim comecei a dar uma “formação” com o Badur a ajudar na História e Filosofia do Yoga, começou assim quase como uma brincadeira, na altura já tinha dentro de mim a convicção de que queria fazer alguma coisa mais holística tendo como base o Aurobindo.

Em 2003 recebi uma publicidade de uma convenção mundial de Yoga que ia haver em Santa Maria da Feira e lá fui para cima sozinha, durante uma semana.

Fiz vários workshops e conheci Swami Maitreyananda. Fiz com ele um workshop mais prolongado de yogaterapia. Também gostei muito de fazer um workshop com o Carlos Perez que é o presidente da Aliança Europeia de Yoga que tem sede em Espanha.

Quando vim para Lisboa comecei a ser solicitada pelo Maitreyananda para começar a fazer o Yoga Integral em Portugal. Foi mesmo um desafio e então ele convidou-me para eu ir à Argentina para estar lá com eles um mês e fui, em Agosto, com a Anabela Sousa Tavares que vive na Suíça neste momento (é psicóloga), e com o Luís Louro Oliveira, e a namorada da Luís à altura. Durante esse mês fizemos tudo o que era suposto: aulas práticas de todo o tipo que eles lá faziam, algumas mais lentas outras mais duras; tutorias com o Maitreyananda, muitas vezes a sós. Tinha dias de fazer 2 e 3 práticas fortes: power yoga, ashtanga yoga. Fazíamos uma média de 7 horas por dia de treino.

Depois houve um dia em que Maitreyananda me disse para dar eu a aula. E ficou o espaço lotadíssimo e lá dei a aula. Antes de irmos embora, Maitreyananda disse-me para eu criar uma Associação de Yoga Integral e começar a ensinar. Eu já estava com isso incubado. Até tinha discutido com algumas pessoas se seria melhor fazer uma associação ou uma empresa, mas no meu espírito a empresa não “casava”, eu achava que o mais importante era fazer uma associação em que os outros tivessem participação no que se fazia e assim foi. Começamos a dar uma formação um bocadinho diferente do que é hoje, como é óbvio. Éramos 3 a dar formação. Aos poucos comecei a introduzir a Ju e foi aos poucos que fomos criando a estrutura como ela é hoje. Quando via alguém que podia fazer um trabalho bem feito dizia: “Olha, e se tu começasses a dar aulas aqui”. E assim desafiei o Alberto do Jardim de Yoga do Porto, e ele vinha depois de fazer o curso, a Lisboa ajudar-me na formação e depois comecei a fazer a formação no Porto no Jardim de Yoga.

### **Na Associação quem foram os seus primeiros colaboradores?**

Eu não sei se foram imediatamente os primeiros os que vieram do Norte, para além da Ju que está desde a primeira hora.

Não tenho bem a certeza da cronologia, mas eles foram dos primeiros a fazer o curso comigo cá em baixo. Era o Alberto do Porto, o Paulo Coelho, a Ana Taboada, que entretanto tinha aberto um espaço em Braga. Com o Alberto depois colaborei no Jardim do Yoga, desafiei o Paulo por etapas para nos ajudar na formação. Antes de ser o Paulo, nos primeiros cursos eu tinha cá uma médica dentista a fazer práticas de Yoga e eu desafiei-a para dar a anatomia e o relaxamento da boca (foi ela que fez os apontamentos sobre o relaxamento da boca). Depois ela seguiu o seu percurso e ficou a Ana Taboada a dar anatomia por uns tempos, e depois desafiei o Paulo e foi a melhor coisa que eu podia ter feito. O Paulo tem sido uma pessoa impecável que nos tem ajudado muito, quase desde o princípio. A nossa formação dantes eram 3 anos, depois foi encolhendo e passou para um. Ele foi-me ajudando no 1º ano, na anatomia e na fisiologia, depois passou a Ju a ajudar também nessa área porque ela tem várias formações. O Paulo, no início tinha muitos receios, mas lá se foi

adaptando e espero que continue durante muitos anos porque dificilmente arranjamos alguém com o jeito dele, com o traquejo e sabedoria dele.

Entretanto, não me lembro exactamente em que data isso ocorreu, fui contactada pela Márcia no Funchal para ir à Madeira porque tinha consultado o site e pareceu-lhe muito interessante. Lá combinamos que eu ia dar um workshop de Yoga para crianças, com a Ana Taboada que ainda colaborava connosco. Depois a Márcia veio a Lisboa fazer a formação, e desafiou-me a dar a formação lá no Funchal. Como a Márcia é bióloga e tem também muita noção de anatomia e de fisiologia, no 1º ano fui com o Alberto e a Ana Margarida (a Ana Margarida nessa altura também me ajudava) à Madeira e os quatro demos a formação.

Entretanto, num dos módulos no Funchal, eu parti o maléolo externo do tornozelo esquerdo e ficou a Ana Margarida, o Alberto e a Márcia a dar a formação, tendo eu depois voltado já mais para o fim. E pronto, a formação fez-se e os alunos terminaram o ano. Depois, passados um ou dois anos voltei à Madeira para fazer formação. Nessa altura eu fiz a primeira parte, os primeiros módulos e a Márcia ficou a orientar o curso com base nos nossos apontamentos e nos nossos power points e eu fui fazer os exames e a cerimónia final. E depois a partir daí vieram fazer o Master a Lisboa e também têm vindo fazer o curso completo.

O Badur foi sempre aqui o meu alicerce, senão... porque durante os primeiros anos não foi muito fácil. Nós tivemos que pagar muita coisa do nosso bolso, muita mesmo: as obras desta casa, as placas do chão fomos nós que compramos, depois é que as coisas começaram a dar algum dinheiro, muitas vezes nós tivemos que pôr dinheiro do nosso na Associação.



### **Que diferenças sente no panorama do Yoga actual em relação ao passado?**

O Yoga em Portugal, quando eu o conheci, era uma coisa totalmente desconhecida pela maioria das pessoas. Havia a Maria Helena de Freitas Branco a fazer práticas no Ginásio Clube Português. Foi professora da Clotilde Ferreira e da Emília (Sivananda). Elas foram minhas colegas. Depois havia, no Bairro Azul, o António Pedro, e depois apareceu o Stobbaerts, e resumia-se a isto.

Eu normalmente não dizia no trabalho que fazia Yoga porque era assim uma coisa tipo, quase hippie, e eu não era uma hippie na altura, nunca fui uma hippie, mas também fui assim um

bocadinho ao lado. E as coisas não eram fáceis. Eu lembro-me de mais tarde, na Uniyoga, irmos fazer demonstrações a asanas até em feiras alternativas. Era assim, ainda nessa altura era tudo muito alternativo. A maior parte das pessoas não faz ideia nenhuma do que era, mesmo já nos anos 80. Não tem nada a ver com o que há agora. Hoje toda a gente fala de Yoga sem saber do que está a falar.

Acho que um dos grandes problemas actuais, não só do Yoga, pois atravessa toda a sociedade, e atinge sobretudo os mais jovens, é a forma como os órgãos de informação fazem a divulgação, dos acontecimentos e das actividades, tocando os assuntos pela rama, não sabendo do que estão a falar. Isso acontece em muitos níveis da nossa sociedade. Nós vemos que isso acontece com opiniões políticas, com n coisas. Tenho a sensação de que o jornalismo em Portugal talvez como no resto do mundo se perdeu um bocadinho. Lembro-me dos bons jornalistas que faziam boa investigação e hoje em dia lançam-se para fora coisas que muitas vezes não têm substrato. Eu acho que toda a sociedade está atingida por isso, e com o Yoga passa-se o mesmo porque faz parte da sociedade.

O Yoga hoje em dia, sobretudo no Ocidente, não tem muito a ver com a tradição do Yoga do Oriente e estou convencida que de alguma maneira o Ocidente vai influenciar a Índia e outros países onde se praticava o Yoga, transformando-o.

Acho que aquela ideia das 8 partes do Ashtanga Yoga de Patanjali irá sofrer algumas alterações para se ajustar à vida do séc. XXI.

Por outro lado, muitas pessoas têm uma ideia errada do que seria o Yoga. Não o entendem como filosofia de vida, mas entendem-no como um meio de serem mais flexíveis, de estarem bem consigo próprias, mas não pelo motivo que dantes o procurávamos, o equilíbrio entre corpo, mente e espírito. Sobretudo a parte espiritual, acho que está um bocadinho deficitária. Isto é o que me parece pelas pessoas que vão passando aqui pela escola.

Não quer isto dizer, contudo, que não haja escolas muito boas no Ocidente, pelo contrário, talvez até se encontre mais bem preservado em determinadas escolas do Ocidente. Estou convencida que sim, que existe gente a fazer trabalho muito bom. E com muito conhecimento do que está a fazer. Mas estou convencida que nós vamos de alguma maneira, influenciar, mais cedo ou mais tarde o Oriente, exactamente porque se está a fazer um trabalho diferente e bom.

Agora em relação a Portugal também acho que há escolas muito boas, há pessoas a fazer bom trabalho e há pessoas a servirem-se do Yoga para vender qualquer coisa. É a minha visão. Mas como também não convivo com muita gente, às vezes a abordagem que a gente tem através dos media pode não ser a melhor para poder fazer a avaliação correcta. E o que se vê nas páginas dos Facebooks, provavelmente quem se vende mais nestes meios não deixa que se veja o que está por trás. Por isso é um bocado complicado fazer esta avaliação.

#### **Ainda em relação à AYIP, que legado é que gostaria de deixar?**

Nunca pensei nisso. Essa é uma ideia peregrina. Nunca pensei em deixar legado nenhum (risos). Quero talvez deixar uma pequena influência nas pessoas que passaram pela escola, estarem de verdade no que estão a fazer, sentirem o que estão a fazer e não se deixarem ir atrás de modas e servirem os que os procuram com honestidade.

Mas não quero deixar grandes legados. Mesmo as minhas obras de arte não vou deixar grande coisa, com certeza que vai desaparecer tudo.

#### **O que trouxe o Yoga à sua vida? Por que recomenda o Yoga às novas gerações?**

Acho que o Yoga me trouxe felicidade. Acho que sou uma pessoa feliz com alguma carga em cima, mas sim sinto-me feliz, que consigo dormir bem comigo e que consigo estar bem com os outros, penso eu, nem sempre, mas maioritariamente.

Que é que eu diria aos mais jovens que queiram seguir esta vida? Como professores de Yoga que é um sacerdócio, não é uma fonte de rendimentos. Não me parece que seja por aí que há coisas mais rentáveis na vida. É um estar sempre no Yoga, quer dizer, não há forma de não se estar. De dia, de noite, na relação com as pessoas, a nossa evolução... eu acho que se cola à nossa pele e

vai entrando devagarinho e um dia nós somos outros e o que é que somos? Somos yoguis mesmo que não ponham essa palavra tão pomposa em cima, mas somos uns seres talvez mais integrados. Acho que isso transparece em todas as situações da vida, quer a gente queira, quer não. A maneira como encara os desafios, talvez seja muito mais tranquila do que era antigamente. Não, é mais de certeza. Não temos ansiedade para que os outros nos telefonem ou não telefonem. Há essa tranquilidade que eu acho que se vai estabelecendo dentro da pessoa e que não há forma já de sair dela. Que já não nos importamos com muita coisa, e pronto, acho que é por aí.

Entrevista conduzida por Fernando Faria na sala de Meditação da Associação de Yoga Integral de Portugal