



YOGA INTEGRAL
DE PORTUGAL[®]

Newsletter nº 5

Um encontro para o futuro

Olá meus queridos amigos

A intenção de realizar um encontro nacional de professores de yoga integral que reuniria em Lisboa cerca de 60 professores e formandos da nossa Associação foi adiada devido ao confinamento em que esta pandemia nos colocou.

Tentando minimizar os danos, fizemos a nossa primeira experiência de contacto por meios digitais:

Esta primeira experiência revela alguns aspectos que gostaríamos de sublinhar:

- um maior à vontade dos professores/colaboradores da AYIP em online, dar práticas, cursos, reuniões, etc ...
- A disponibilidade de todos os formados na Associação para darem o seu testemunho, para que todos possamos aproveitar da sua experiência.
- A sua dedicação à Associação, tendo-se criado um sentido de comunidade de Yoga Integral em Portugal.
- A disponibilidade para, com base nessa experiência, avançarmos em realizações conjuntas cada vez mais aprofundadas.

Não tendo sido possível que todos os colegas que convidámos para dinamizar a mesa redonda que estava pensada, falassem, convidá-mo-los a a pôr por escrito as suas experiências.

É esse trabalho que agora se publica agradecendo a todos a sua dedicação e empenho.

Este legado vem juntar-se ao património de experiências pessoais e profissionais que estas newsletters têm vindo a espelhar e são mais algumas pedras no edifício do Yoga Integral, garantindo, no ambiente geral do yoga em Portugal, em que nem tudo corresponde a trabalho efectivo e sério, garantindo que a Associação de Yoga Integral pode orgulhar-se do trabalho feito e dos alunos que foi formando ao longo destes 16 anos de actividade.

Com gente como esta o futuro do Yoga Integral está assegurado em Portugal.

Beatriz Katchi Swamini Tara

Yoga em espaços associativos



Maria João Azinhais



Chamo-me Maria João Azinhaes e venho partilhar convosco a minha experiência como professora de Yoga Integral em colectividades / Associações.

Dou aulas numa pequena colectividade chamada Recreios Desportivos da Trafaria, mais conhecida por “Casino”. Esta associação, situada no concelho de Almada, pertence à Trafaria : uma pequena vila perto de Lisboa mas, de

certa forma, isolada por falta de meios de transporte e com pouca acessibilidade, cujo crescimento ocorre agora lentamente com novos moradores que fogem à valorização imobiliária, com a vinda de estrangeiros e explosão de hostels. A nossa pequena comunidade é composta essencialmente de pessoas com poucas possibilidades financeiras, de pescadores e de pessoas que trabalham em Lisboa e atravessam o rio diariamente.

O Casino é uma colectividade com 80 anos num edifício centenário, que tem por objectivo levar a cultura e o lazer à sua população a preços acessíveis e vive do trabalho voluntário dos seus sócios e dirigentes. Aqui, as práticas de yoga são realizadas num sótão, cujo chão era de cimento com um oleado por cima e o tecto de telhas e subtelha, como podem imaginar muito frio no inverno e muito quente no verão. No início tinha uma pequena turma de 5 pessoas que, apesar das condições, nunca desistiram. A pouco e pouco, fomos tornando a nossa salinha mais confortável: colocámos paredes de madeira (que nos protegem do vento e frio) e mais tarde, um chão com pavimento flutuante. Fizémos almofadas e comprámos panos para as paredes, tornando, lentamente, a nossa sala mais confortável e bonita. Esta perspectiva de partilha e responsabilidade comum, foi sempre incentivada por mim, desenvolvendo um companheirismo e uma amizade que tem crescido ao mesmo tempo que se juntam a nós mais pessoas. Atualmente, unimos na mesma prática, pessoas desde os 23 aos 75 anos.

A nossa colectividade esteve à beira de encerrar por falta de quem queira integrar uma direção, perante esta perspectiva, diversos elementos da comunidade do yoga assumiram responsabilidades directivas em conjunto com outros sócios. Desde então, temos impulsionado as atividades, multiplicado a oferta cultural e apoiado projetos variados que nos vão aparecendo. Tudo isto dá muito trabalho, mas quase todos os meus alunos contribuem com o seu trabalho, de forma voluntária e de acordo com as suas possibilidades.

Esta colaboração, solidariedade e apoio entre todos é um “ponto de vista” muito nosso no Yoga e que eu procuro acarinhar e incentivar. Promover este lado social do yoga é fundamental para as relações entre alunos, mas também, na sua generalização enquanto membros de uma comunidade.

Por outro lado, tenho uma irmã surda e um irmão também surdo, o que me levou a querer partilhar o yoga (que tanto fez por mim) com esta população. Comecei assim a dar aulas de yoga na Associação Portuguesa de Surdos (APS).

Como devem calcular conheço muitos surdos mas, ainda assim, não foi fácil a adaptação de uma prática de yoga a esta população. Não foi fácil, mas foi emocionante.

A APS, cedeu-me uma sala de aula para as práticas, cujas cadeiras são retiradas para termos espaço. No início, os alunos praticavam apenas por imitação, sentiam-se bem e continuavam. Gradualmente, fui adaptando a prática a eles e a certa altura, comecei a explicar que determinado asana iria ajudar nesta ou naquela patologia que tinham. Foi um mundo novo que se abriu para eles, começaram a perguntar tudo, queriam saber: “então, e aquele asana, faz bem a quê?“. Tenho ensinado sobre alimentação, sobre formas saudáveis de viver e tenho aprendido tanto!

Agora, quando chego para dar aula, tenho a sala preparada com velinhas, panos e todas as minhas alunas à espera.

No ano passado, através da APS, fui abordada por uma professora surda (com implante) com formação noutra tradição. Precisava de ajuda na adaptação das suas práticas de yoga para surdos em Aveiro. Fiquei surpreendida e achei muito interessante. Claro que ajudei no que pude, partilhando com ela as minhas adaptações.

O incentivo à participação e à solidariedade está mais enraizada entre a população surda pois eles são marginalizados em muitos aspectos e precisam dessa união para conseguirem adquirir direitos fundamentais. Aqui, fui eu que me juntei à sua luta mostrando, sempre que posso, a realidade da pessoa surda aos ouvintes e apoiando, sempre que posso, nas suas dificuldades.

O yoga tem esta vertente de união com os outros, muito mais que apenas dar uma prática podemos espalhar o nosso Darshana, apelando assim à solidariedade e a fraternidade numa simples prática de yoga.

Namastê

Ana Jardim



Excluindo o método tradicional para constituir uma associação, o Núcleo de Yoga da Moita optou por constituir a sua associação na hora, pelo regime especial de constituição imediata de associações que possibilita a criação de uma associação num único balcão de forma imediata e mais facilitadora, tornando o processo mais célere, menos burocrático, mais barato e mais seguro o

processo de constituição de associações.

A constituição da Associação na Hora poderá ser efectuada em qualquer balcão Associação na Hora, dependente do Instituto dos Registos e do Notariado, na presença de dois membros que ficarão responsáveis pelos destinos da Associação conforme indicação no documento de constituição. Neste processo é escolhido o nome, de entre

os vários nomes constante na lista de denominações pré-aprovadas, disponíveis em www.associaçãonahora.mj.pt, bem como o modelo de estatutos pré-aprovados, devendo apresentar para o efeito dos documentos pessoais de dois membros, o objecto social que determina o fim a que se destina a associação vai prestar e morada da sede que ficará registada nos estatutos.

O objecto social deve ser tido em conta também pela relevância futura, pois a associação não poderá desenvolver actividades que não estejam directamente relacionadas com o seu objecto social. O âmbito da associação deverá ser amplo para abrir a possibilidade para o desenvolvimento de outras actividades de futuro sem ter que alterar o texto dos estatutos.

A constituição da associação na hora carece de um pagamento no valor 300 euros, recebendo-se de imediato o cartão electrónico de pessoa colectiva, a certidão do ato constitutivo e os respectivos estatutos, que são publicados imediatamente no Portal da Justiça, o cartão de pessoa colectiva disponibilizado de forma automática através da atribuição de um código de acesso e o número de Segurança Social, bem como o recibo de comprovativo do pagamento dos encargos.

Após a constituição da Associação, eleição dos órgãos sociais em assembleia Geral e abertura de conta bancária, deverá ser presencialmente entregue a declaração do início de actividade na Repartição de Finanças no prazo de 90 dias para regularizar a sua situação relativamente ao cumprimento das obrigações fiscais, comprovando a constituição da associação, dos órgãos sociais, do NIB da conta bancária da Associação e dos representantes da Direcção que deverão comparecer com os seus documentos de identificação. O início de actividade poderá ser enquadrado com o CAE Principal – 94995 Outras Actividades Associativas, N.E. e dependendo da actividade a desempenhar poderá beneficiar de isenção ao abrigo do artigo 9.º do Código do IVA.

Sendo também necessária a regularização da associação e dos respetivos membros dos órgãos estatutários junto da Segurança Social

Na primeira assembleia geral devem eleger-se os membros de cada um dos órgãos da associação, no mínimo de 3 elementos. As associações são compostas por três órgãos: Assembleia-Geral, Direcção, Conselho Fiscal que deverão envolver-se na vida da associação que representam.

A Assembleia-Geral é dirigida por uma Mesa e tem funções deliberativas relativamente ao cumprimento do Regulamento, aprovação do plano de actividades, dos estatutos e dos balanços, e ainda de destituição e eleição dos órgãos sociais e de extinção da associação.

A Direcção é responsável pela direcção e gestão da associação e o Conselho Fiscal no controlo das contas da associação, emitindo pareceres após verificação dos documentos.

As decisões tomadas nas reuniões dos Órgãos Sociais têm de ficar registadas em **Livro de Actas**.

Namastê



Yoga em espaços próprios



Maria João Pereira



O Estúdio do Risco – ER é uma empresa registada há já 17 anos, constituída por duas

sócias – Maria João Pereira e Elsa Gonçalves.

Começou por ser dirigida a uma área mais artística – Desenho, Pintura, etc., mas dois anos depois começou também a abrir-se a outras atividades, como aulas de Yoga, Dança Oriental, Tai-chi, Workshops. Atualmente está vocacionada apenas para as aulas de Yoga, Taichi/Chi—kung, Workshops, Estúdio de fotografia, e ainda para a possibilidade de terapias, palestras, entre outras, uma vez que no nosso objeto social de empresa também se encontra contemplada a possibilidade de aluguer de espaço.

Ainda que o ER seja um espaço pequeno (cerca de 34m² de área útil), é versátil e

com a possibilidade de ajuste a diferentes atividades, consoante a necessidade de montagem – colchões, mesas, cadeiras, projetores, etc.

Enquanto empresa tem os encargos inerentes: escrita organizada com um TOC (Técnico Oficial de Contas) com avença mensal, bem como todos os encargos fiscais e outros, seguros (alunos e espaço), licenças camarárias, etc., donde, também a obrigatoriedade de um programa oficial de contabilidade para a emissão de faturas a alunos e clientes. Os professores, que não as sócias, são renumerados por recibo verde.

Temos canais regulares de divulgação. Para além do website próprio, do email do ER, da newsletter regular com os nossos alunos, temos ainda grupo no facebook e anúncio numa rádio local.

Distribuídos pelos cinco dias da semana, temos vários horários de aulas regulares de grupo, a cargo de quatro professores: três professoras de Yoga e um professor credenciado de Tai-Chi/Chi-Kung. As aulas de Yoga Integral contemplam aulas específicas para seniores e aulas mais dinâmicas. Temos também tido aulas individuais, e aulas de YogaKids em formato de workshop mensal. Oferecemos ainda a Meditação de grupo, na primeira sexta-feira de cada mês.

Organizamos, desde há muito eventos comemorativos com os alunos e professores, pelo Natal e/ou, no final da época – final de julho – quando da interrupção de verão (retomando, habitualmente, na 2.ª quinzena de setembro).

A relação estabelecida entre professores e alunos, muito para além da prestação de um serviço, é de espírito de amizade e de atenção, com uma comunicação estreita que estabelecemos com cada um e com o grupo, o que é uma nossa mais-valia.

Yoga em espaços partilhados



Mário Moreira



O Yoga, no meu entender, deveria sempre ser visto como Integral. Porque é um caminho e uma disciplina prática que integra e nos leva a sentir a união entre o todo e a parte, entre o corpo e a mente, entre o Universo imenso de que fazemos parte e a “pequenez” do nosso ser, que mais não é do que a representação a uma escala menor desse mesmo Universo.

Por isso considero que esta disciplina prática por que me apaixonei pouco depois do meu 40º aniversário (momento engraçado e sugestivo...) integra todas essas dimensões e faz-nos ver que separados nada somos.

A Escola de Yoga Integral assumiu essa designação por entender devermos ser capazes de conciliar as várias filosofias dos quatro ramos principais do Yoga clássico: Jnana Yoga – união pelo conhecimento; Bhakti Yoga – união pela devoção -, Karma Yoga – União pela Ação Desinteressada; Raja Yoga – Yoga Real, a escola

de Patanjali que preconiza o Caminho da Meditação, de onde deriva o Hatha Yoga. Nas aulas que oriento tento refletir esta diversidade de ensinamentos, um desafio constante mas que julgo fazer todo o sentido.

Colaboro desde 2013 no Espaço Prema Yoga, em Oeiras. Para além deste espaço, orientei alguns grupos em diversos locais (Centro Comunitário de Carnaxide, Badha Yoga na Parede, Escola do Arco, Yoga Shankara em Lisboa, Ginásio Solinca).

A formação de professores estruturada e formal que me colocou neste caminho foi inicialmente a que frequentei na Federação Portuguesa de Yoga e posteriormente os dois cursos da Associação de Yoga Integral. Para além disso, recolhi, de forma mais informal e dispersa, orientações e conhecimento por diversas escolas e locais de prática, alguns dos quais me forneceram experiências e conhecimentos úteis, outros com os quais não me identifiquei. Mas de todos recordo experiências positivas e ensinamentos valiosos. Por isso a todos agradeço.

Integro, como resultado deste percurso, todas estas vivências nas aulas do Prema Yoga, tentando que a prática seja segura e adequada a cada um, como defendemos e

transmitimos aos alunos na formação de professores na associação de Yoga Integral de Portugal.

A colaboração no Prema Yoga, espaço ligado à Federação Portuguesa de Yoga, sempre foi valiosa e enriquecedora, com professores de formações diferentes a trocarem experiências e a enriquecerem os seus conhecimentos com as experiências mútuas e diversificadas que recolhem ao longo da sua prática. A minha formação em Yoga Integral creio que ajudou a enriquecer ainda mais essa diversidade de saberes no seio do nosso grupo de professores.

Acredito desde o início que a prática do professor e as suas experiências no Yoga devem ser o mais diversificadas possível, assim como a sua formação, a fim de conseguir chegar à enorme diversidade de alunos com que nos defrontamos na orientação das aulas.

A formação em Yoga Integral, em conjunto com todas as outras cujos conhecimentos agradeço do fundo do coração por me enriqueceram, contribui para essa diversidade de formas de ensinar e de proporcionar auto-conhecimento e bem-estar a todos que se colocam no caminho do Yoga.

Quando verbalizamos NAMASTÉ, a saudação tradicional do início e do fim da prática que também tenho por hábito fazer, saudamos todos os mestres e ensinamentos que recebemos do passado e nos colocaram neste caminho.

Também eu saúdo todos estes ensinamentos e experiências a que estou imensamente GRATO.

Yoga em Ginásios



Sérgio Monteiro



Recentemente comecei a dar aulas num ginásio, o Fitness Hut, ao mesmo tempo que dava aulas num estúdio.

Existem várias diferenças entre os dois uma vez que estão inseridos em realidades distintas. Começando pela estrutura física do espaço, no estúdio podemos criar o ambiente que queremos e que melhor se adequa ao estilo e tipo de aula que queremos dar. Além do conceito da decoração em si, podemos preparar o ambiente adequado à nossa aula e aos nossos alunos. Num ginásio isso não acontece.

Temos basicamente quatro paredes e se quisermos adicionar algum tipo de adereço para “melhorar” o espaço ou até mesmo para aliviar a atmosfera da sala de aula, não o conseguimos fazer da forma que mais gostávamos. Antes da aula, tenho apenas cerca de 10 minutos para trabalhar o espaço, tempo que é também partilhado com o senhor da limpeza, porque acabou uma outra aula qualquer, como por exemplo BodyPump, e

a sala tem que ser limpa. Mal a minha aula acabe, tenho de tirar tudo em cerca de 10 minutos também porque irá existir outra aula diferente no mesmo espaço. Mas o maior desafio, para mim, consiste em conseguir dar uma aula ao mesmo tempo que estão a decorrer aulas no estúdio ao lado. Inicialmente, tive alguns problemas e desavenças com alguns colegas que não aceitavam o yoga e o desafiavam. Ter que fazer pranayama ao som de Zumba ou BodyCombat era quase impossível, mas também depende de nós professores conseguirmos contornar esse desafio. Comecei por ter sobreposição de aulas, colegas que não respeitavam o tempo da sua aula, prolongando-a e aumentavam o som da sua música, mas aos poucos a situação foi sendo resolvida e atualmente já consigo começar a aula sem esses problemas.

Existem algumas “opiniões” sobre os objetivos das aulas de yoga e dos alunos que as fazem em ginásios serem diferentes e procurarem coisas diferentes do que aqueles que recorrem a um estúdio. Um exemplo disto, como já ouvi, é que existe um yoga fitness e um yoga “normal”. Eu pessoalmente não acredito nisso. Existem vários professores, vários estilos de yoga, variadas formas de dar yoga e ser yogi. Catalogar o yoga do ginásio como yoga fitness está errado. Fiz uma pesquisa à área envolvente ao ginásio onde dou aulas e, num raio de 15 – 20 km, à exceção de outros ginásios, os meus alunos não têm outros locais “estúdios” para poderem realizar a prática. Além disso, estou a falar de aulas que, numa segunda e sexta-feira às 20h45 e 21h00, têm uma média de 15 alunos, o que significa que estes vão à procura de algo mais do que ficar fit. Quem quer ficar fit num ginásio não procura o yoga, uma vez que existem uma grande variedade de outras aulas com esse objetivo. No ginásio, o maior desafio é o yoga ser aceite e conseguir conciliar os horários para que nada se sobreponha de forma a podermos ter uma boa prática.

Num estúdio conseguimos ter algo que não temos e dificilmente teremos num ginásio, um ambiente familiar que considero fundamental para os princípios do yoga.

Além destes aspetos, existe algo que sou contra e que me revolta, tanto em ginásios como em estúdios. Não existe “fiscalização” ou regulamentação/pré-requisitos para poder dar aulas de yoga. Qualquer pessoa pode dar aulas de yoga sem lhe ser pedido um certificado. Num ginásio apenas pedem a cédula do IPDJ para poderem trabalhar e seguros. Num estúdio nada. Tenho conhecimentos de pessoas que dão yoga sem formação, que se intitulam de autodidatas, porque viram vídeos no Youtube ou leram algo sobre isso e está feito, podem dar aulas. Vi também aulas de yoga para quem não gosta de yoga tradicional, yoga sem tradição que não sei bem o que isso é. Conheço também professores que vão um mês à Índia, chegam cá e já são professores de yoga, intitulando-se como os melhores do mundo. Outros que fizeram um curso online. Isto sim, tem que ser travado e regulamentado porque se continuarmos neste paradigma o Yoga será desacreditado e passa a ser algo banal.



Lino Martins



Em 2008 após ter chegado ao Barreiro tirei uma formação chamada Body Balance que junta Yoga, Pilates e Tai chi. Comecei a dar aulas em setembro mas não gostava de que fosse coreografado e os próprios donos do ginásio não queriam pagar o franchising e pediram-me para criar aulas minhas.

Comecei a comprar revistas, ler livros e fazer workshops de yoga. Entretanto fui experimentando métodos para ver o qual

me sentia melhor. Experimentei cerca de 10 métodos diferentes. Os alunos gostavam de sentir que treinavam o corpo mas com a sensação de não saírem cansados e estafados. Maioria tinha o preconceito sobre o yoga de ser só meditação e mantras e faziam a minha aula. Mas na realidade sem se aperceberem estavam a entrar numa busca do seu ser. Faziam as posturas difíceis a nível muscular ou de equilíbrio, e quando ao início reclamavam a meio da aula, com o tempo foram-se focando mais na respiração e/ ou em pontos de equilíbrio. Quando fiz a formação de Yoga Integral, a passagem de um Yoga Fitness para o Yoga Integral foi super fluida acrescentando apenas o pranayama que nunca o tinha usado nas aulas. A simples explicação científica sobre os benefícios do pranayama fez que eles compreendessem e gostassem de o fazer. A mudança neles foi tal que chegaram a fazer sama yoga, swara yoga o que seria impensável num ginásios. No relaxamento cheguei a cantar mantras e pediam-me para lhes arranjar os mantras que cantava.

Quando sai do Barreiro em Setembro de 2017, muitos deles passaram a fazer yoga em centros de yoga.

Basicamente o Yoga em ginásios é uma forma de chegar a uma grande massa de gente que tem preconceitos e que com as práticas percebem que o yoga é um mundo maravilhoso a descobrir.



Yoga: aulas particulares



Joana Chandelier



Olá a todos,

Chamo-me Joana e sou instrutora de yoga há cerca de 10 anos - se bem que fiz o disparate de ter começado a lecionar sem ter formação (felizmente não houve incidentes com os alunos...) ou seja, sou oficialmente uma instrutora de yoga há 6 anos.

Antes disso, já praticava yoga com alguma regularidade a par dos meus últimos anos como bailarina contemporânea, revelada já uma necessidade enorme que o meu corpo tinha de se alinhar e corrigir os erros de postura na dança.

A questão é que todo o prazer que vem do trabalho para executar movimentos sublimes, tem um preço. Muito alto. As dores nas costas sempre estiveram presentes, mas quando se tem 20 anos tudo vale,

tudo se aguenta, tudo passa porque no dia a seguir estamos como novos para começar tudo outra vez. Mais tarde vim a descobrir que tinha 2 vértebras rodadas na lombar e uma valente escoliose bem como um desvio acentuado em toda a coluna vertebral. Percebi finalmente porque é que havia dias que me levantava curvada e só passados 10 minutos conseguia endireitar-me...

Mas então entrou o yoga. O yoga e o teatro. O Yoga veio mostrar-me que se, por um lado, havia coisas que eram muito fáceis para mim fazer, por outro, mostrava as minhas limitações sobretudo no alinhamento do meu corpo e porque as costas já não aguentavam mais retroflexões. E por isso o yoga curou-me porque fui tentar descobrir o que tinha e fiz tratamentos de acupunctura durante 6 meses e deixei de fumar e comer carne porque me diziam que podia ajudar a desinflamar. E ajudou.

O teatro, esse, também foi entrando devagarinho e acabou por me salvar também, permitindo que o yoga se instalasse. Eu explico.

Nos meus últimos anos de bailarina contemporânea, sentia-me insatisfeita, achava que os movimentos eram vazios de significado e toda aquela atenção sobre a forma não me preenchia e começava a gostar cada vez mais dos papéis que me atribuíam de dança-teatro, com personagens, histórias mais concretas, ou até mesmo texto para decorar, isso então era perfeito!

E então veio o yoga. Já dava aulas de ginástica em alguns ginásios e já tinha feito alguns retiros e continuava a minha prática de yoga. Então pensei que se calhar estava na altura de substituir totalmente a dança pelo yoga e comecei a leccionar aos poucos um ou dois exercícios que já estava habituada a fazer. Adorei! Conclusão, percebi que tinha mesmo de me formar para saber o que estava a fazer e sobretudo não magoar ninguém!

Ao fim de uns anos, surgiu a primeira oportunidade de dar uma aula privada e o desafio não podia ter sido maior. Uma paciente oncológica que não podia frequentar ginásios

porque ainda estava em quimioterapia e tinha a imunidade comprometida...Foi um desafio assustador mas fartei-me de pesquisar e achei que ia conseguir, porque no fundo para além de já estar formada como instrutora, percebi que o que me dá verdadeiro prazer é fazer com que as pessoas se sintam bem. Gordos, magros, doentes, saudáveis, velhos, novos, carnívoros ou não...Estou a brincar!!! Se bem que não estou, porque esse foi também o grande ensinamento de leccionar yoga sobretudo ao nível privado: não julgar e trabalhar com o que se tem, respeitando a diferença sem tentar impingir nada porque cada um com o seu caminho, tão válido como o do lado.

Depois desta foram surgindo outras aulas privadas e confesso que é o que me dá mais prazer. Não que não tenha crescido e aprendido a dar aulas em ginásios, como por exemplo o Fitness Hut e o Go Fit onde tinha todos os dias 35 pessoas à minha frente. Mas este contacto pessoal satisfaz-me muito mais porque nessa missão de que as pessoas se sintam melhor ao saírem, do que quando entraram isso torna-se muito mais evidente e pessoal do que num grupo. Até porque no meio disto, tornamos-nos confidentes, terapeutas, ficamos a saber muita coisa da vida privada dos alunos, coisas que se calhar nem os amigos sabem. E esse privilégio é por mim muito valorizado. Criam-se amizades. Para a vida.

E se por um lado é raro ver um espectáculo de dança, porque me dói...cá dentro...na alma...e acabo quase sempre a chorar...por outro sou total e completamente feliz por ter sido escolhida por estas pessoas para entrar na vida delas.

E é por esta e por outras razões que acho que quem ganha mais no meio de tudo isto, sou eu... e não devia ser...porque todos os dias cresço, sentindo e aprendendo com a diferença.

Namasté

Teresa Conceição



Chamo-me Teresa Conceição, sou professora de Yoga Integral há 4 anos, neste momento com espaço próprio, mas venho partilhar aqui a minha experiência de dar aulas particulares.

Esta minha experiência resume-se a 3 pessoas, num espaço temporal de 2 anos sensivelmente. Desloco-me 1x por semana a casa de duas alunas e a outra vem fazer as aulas 2x por semana ao meu espaço.

Claramente quem pede para ter aula particular são pessoas com

grande disponibilidade financeira e/ou que preferem estar sozinhas, no conforto das suas casas. Trabalham em casa ou não trabalham de todo e por isso têm muita disponibilidade de horário.

Todas têm algum tipo de problema de saúde que as impede, ou que lhes causa medo, de frequentar as aulas em grupo.

As aulas particulares são completamente adaptadas à pessoa, aos seus problemas de saúde e até à disposição emocional em que se encontram no dia da aula. Normalmente o esquema das aulas particulares é o mesmo das aulas em grupo, o que varia são os àsana (adaptados à condição física da pessoa) e muitas vezes o tempo de prayanama. Considero o pranayama, extremamente importante e a base para a prática de yoga e até do nosso dia a dia e por isso, quando verifico que as pessoas não sabem respirar, "perco" algum tempo nas explicações tanto verbais, explicando toda a técnica e benefícios, como físicas, exemplificando com muita tranquilidade e paciência como deve ser feito todo o processo.

Quanto ao dar a aula na casa da pessoa, confesso que não gosto tanto, não estou tanto à vontade como no meu espaço. Não que isso influencie a minha postura como professora mas limita um pouco em termos de criar o ambiente certo para a prática, que eu acho também ser importante.
