



APARIGRAHA

por Jnês Mendonça

Aparigraha constitui o quinto *yama* e pode ser traduzido como a ausência da cobiça, não-possessividade ou desprendimento. Desta forma, é possível estabelecer de imediato uma relação entre *aparigraha* e o desapego (*vairagya*). Se *aparigraha* implica não ser possessivo e não cobiçar o que não é nosso, tal significa que também estamos perante um grande exercício de desapego.

Não é fácil por vezes lidarmos com este *yama* no nosso dia-a-dia. A própria era em que vivemos acaba por influenciar-nos, mesmo que inconscientemente, seja através do consumismo, do desejo de nos mantermos atualizados, da necessidade de estarmos tão bem ou melhor do que os outros, etc. A necessidade que muitas vezes sentimos de nos afirmarmos perante as outras pessoas leva-nos a desejar muitas vezes o que não temos ou o que não somos, o que acaba por ser considerado cobiça.

Acredito que a chave para colocar este *yama* em prática esteja na nossa intuição, em acreditarmos em nós próprios para que não surja uma necessidade de afirmação através do que não nos define, seja a nível material ou não. Para além disso, este estado permite-nos também sentir gratidão por tudo o que temos na nossa vida e por tudo o que somos, o que nos levará, de acordo com a *Bhagavad Gita*, a um contentamento em nós próprios.

“ Intuição e gratidão constituem-se como duas faces da mesma moeda sem as quais não seria possível este estado pleno de contentamento, no qual não se sente necessidade de mais nada. ”

No entanto, não estamos perante um processo simples, uma vez que implica desapego de algo a que nos sentimos agarrados ou com o qual nos sentimos confortáveis.

Para entendermos o desapego, importa também compreender como se adquire o apego. De acordo com Stobbaerts (2008), o apego surge, habitualmente, da identificação da pessoa (ou ego - *Asmitâ*) com o que existe de atraente num acontecimento ou lembrança, que se pretende conservar (*Râga* - querer; desejo). No entanto, acontece também pelo seu oposto, ou seja, com a qualidade repulsiva de acontecimentos, lembranças ou objetos que se pretende recusar (*Dvesha* - não querer; detestar). Consequentemente, deixa de haver objetividade, criando tensões e medos

APARIGRAHA cont.

relacionados com o facto de se vir ou não a ter o que se deseja ou o que se detesta. Estes medos estão também ligados ao instinto de sobrevivência (*Abbinivesha*) sendo que este se expressa sempre que o ego recusa a novidade e, portanto, a cedência de espaço à mesma, uma vez que esta irá destruir toda a ordem que o ego criou. Todo este medo e resistência à mudança é habitualmente inconsciente, no entanto, manifesta-se através da necessidade de se definir e atribuir uma identidade a objetos, comportamentos e opiniões.

Neste ciclo, os pensamentos que se tem acerca dos objetos, acontecimentos ou lembranças estão repletos de valor afetivo, causando dependência. Assim, inscrevem-se no psiquismo da pessoa como impressões (*Vāsana*) e acumulam-se, reforçando a tendência (*Samskāra*) para a atração ou para a repulsa. Face a esta tendência natural, o desapego consiste, portanto, na tentativa de ver cada problema de forma objetiva (capacidade esta que tende a perder-se quando existe apego) e impessoal, de forma a existir a libertação das associações emocionais habituais. Tal implica um relaxamento face aos medos, bem como aos desejos e flexibilidade relativamente às formas de pensar e de sentir já automatizadas (Stobbaerts, 2008).

A *Bhagavad Gita* descreve um longo processo até à libertação através do desapego sendo que o primeiro passo desse processo é precisamente a renúncia aos desejos. *Aparigraha* pode-se, então, incluir nesta primeira etapa. No vasto processo que é *vairagya*, o desapego, podemos tentar começar com a prática de *aparigraha* no nosso dia-a-dia, por mais desafiante que seja, nomeadamente com recurso ao autoestudo através de uma observação das nossas próprias ações, mas também dos pensamentos pois, também eles poderão, de certa forma, ser considerados ações. Ao tomarmos consciência dos pensamentos e ações ao longo do dia, iremos aperceber-nos se estamos a agir em conformidade com *aparigraha* e, gradualmente, conseguiremos progredir neste que é apenas um dos constantes desafios a que o yoga nos propõe.

Chega a ser fascinante refletir acerca de toda esta vasta filosofia que constitui as bases do Yoga e perceber como esta via é tão desafiadora, mas, ao mesmo tempo, tão leve se sentirmos que estamos a agir em conformidade com os valores éticos que o Yoga nos ensina. Seja qual for o desafio a que nos propusermos, só desta forma fará sentido, com o Yoga no coração, a iluminar o nosso caminho.

Inês Mendonça

Na presente edição apresentamos a professora Isabel Cristina, que nos conta sobre o seu percurso e nos apresenta uma sequência de quatro posturas; Contamos com o testemunho da Sílvia Ferreira, aluna do Curso de Professores de Yoga da FPY; e recordamos os seminários e *workshops* do mês de maio. Terminamos a edição com o destaque dos principais eventos que vão ocorrer ao longo do mês.

VAMOS CONHECER...

PROFESSORA ISABEL CRISTINA

Tinha iniciado o curso de Pintura nas Belas Artes, a abertura ao mundo e o conhecimento de novas pessoas e de novas realidades levou a que tomasse contacto com o yoga através de um livro, YOGA - ciência da vida espiritual - de Annie Besant.

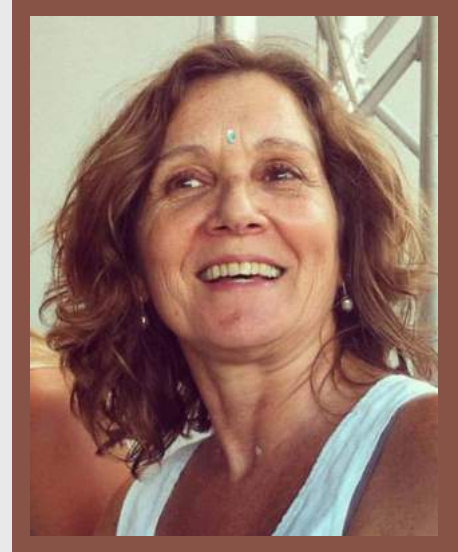
Ao lê-lo senti como se tivesse sido escrito para mim, tal era a identificação com a filosofia Hindu. E, porque as coisas boas acontecem sempre aos pares, iniciaram-se por essa altura, tinha 18 anos, aulas de yoga no bairro onde vivia. Da filosofia à prática, assim começou o meu caminho no Yoga.

Pratiquei Hatha Yoga com a Professora Maria Emília da Costa durante cerca de uma década. Mas, entretanto fui viver para os arredores de Lisboa, e tornou-se impossível conciliar as idas a Lisboa, que ocupavam manhãs inteiras, com a fase da maternidade.

A esta etapa seguiu-se um período intenso de auto-conhecimento através de leituras no sentido da descoberta e do aprofundamento do Eu. Tive necessidade de me dedicar a este processo de forma mais intensa e exclusiva, deixando temporariamente a prática.

Mas o Yoga, o *Hatha Yoga*, tinha-se colado a mim de forma indelével, de modo que regresssei ao tapete e às aulas assim que tive oportunidade. Senti a necessidade de viver o meu Eu de forma completa, mente e corpo.

Pratiquei sobretudo com um professor da escola de Hermógenes.



Isabel Cristina Seabra Pereira Lima

Nascida em 1956 em Lisboa

Início da prática em 1974

- Licenciatura em Artes Plásticas-Pintura pela Faculdade de Belas Artes_UL, 1973/79
- Mestrado em Desenho pela Faculdade de Belas Artes_UL, 2010/13
- Professora do Grupo de Recrutamento 600, Departamento de Expressões, 1979/-
- Professora de Yoga pelo Curso de Professores de Yoga da FPY, 2002-2006
- Seminários bianuais com Walter Ruta, FPY. 2012 /13 / 14/ 15/ 16/ 17/ 18
- Seminário residencial de 11 a 19 agosto de 2014 com Walter Ruta, Vintimiglia
- Seminário residencial de 8 a 16 agosto de 2015 com Walter Ruta, Vintimiglia
- Seminário residencial de 16 a 21 agosto de 2016 com Walter Ruta, Vintimiglia
- Professora na Associação de Residentes de Telheiras desde 2003 -

VAMOS CONHECER...

PROFESSORA ISABEL CRISTINA cont.

Aprofundar-me no yoga começou a ser uma urgência e, por motivos que me eram alheios, aconteceu conhecer o Tino, Amândio Figueiredo, então presidente da Federação Portuguesa de Yoga. Ingressei, a seu convite, no primeiro Curso de Professores de Yoga que a Federação Portuguesa de Yoga, acabada de se constituir, tinha lançado.

Entretanto, uma vez que já tinha vários anos de prática, comecei a dar aula, a convite e sob orientação do Tino, na Associação de Residentes de Telheiras, onde mantenho uma turma até hoje.

Depois de terminar o curso na FPY, leccionei algumas aulas práticas e orientei estágios de acordo com modelos que foram sendo experimentados em cursos posteriores. Em 2016 fui convidada a leccionar a cadeira de Ética, Pedagogia e Didática ao segundo ano do Curso de Professores de Yoga da FPY.

Tenho colaborado com a FPY dando o meu contributo no sentido de apoiar e fazer parte de uma instituição que trabalha para ser cada vez mais forte no apoio e expansão da prática do Yoga no nosso país e, simultaneamente, para adquirir um estatuto equalitário com outras federações internacionais. Esta colaboração passa por acompanhar quem está numa fase inicial de aprendizagem. Ensinar é como andar sempre com uma cenoura à frente do nariz!

“ Ensinar é o pretexto e a motivação para aprender mais, é a melhor forma de aprender e de contrariar a preguiça que sempre se instala quando nada mais nos é exigido. ”

O meu dia-a-dia é preenchido com as atividades relacionadas com o Yoga, prática, estudo e aulas, com a atividade profissional - professora de Desenho do Ensino Secundário - e com o trabalho como artista visual. Procuro cumprir o meu *Dharma* assentando a minha conduta nos *Yamas* e *Niyamas* dos oito passos do yoga segundo Patañjali.

- Tutora do Curso de Professores de Yoga da FPY 2010/ 11/ 12/ 13/ 14 /15
- Professora de Ética, Pedagogia e Didática II no Curso da FPY 2016/17; 2017/18; 2018/19; 2019/20
- Tutora de estágio do Curso de Professores de Yoga da FPY 2018/19
- Representante da FPY no 46º Congresso da União Europeia de Yoga em Zinal, 2019

VAMOS CONHECER...

PROFESSORA ISABEL CRISTINA cont.

Quero, por fim, agradecer a todas as pessoas com quem me tenho cruzado ao longo da vida, porque os nossos verdadeiros mestres são todos aqueles com quem vivemos e convivemos quotidianamente.

No entanto, tenho um agradecimento especial: à minha primeira professora de yoga, Maria Emília da Costa, que alicerçou forte o meu caminho no Yoga; ao Tino que me convidou a conhecer e integrar nas atividades da FPY; à professora Ruth Huber com quem aprendi imenso, e que é, para mim, o exemplo de yogini; ao mestre Walter Ruta que me enriquece a cada encontro; às minhas amigas Rosa Martins e Rosinda Brandão, colegas do curso de Professores de Yoga, amigas com quem continuo a aprender e a partilhar; à direção da FPY que me integrou no grupo de professores do CPY e no grupo de professores tutores de estágios do CPY; às estagiárias que “orientei” na turma de Telheiras, a Amália Rosa, a primeira e que me pôs logo em sentido – eu venho para aprender, disse ela, – a Luísa Gil a seguir, a Patrícia Dores, a Diana Pisco, a Rute Rosa, a Rita Martins, e depois, noutro formato do curso, a Manuela Freixial e a Bárbara Espírito Santo. Também agradeço à Joana Oliveira, atual presidente da FPY, e a toda a direção que confiaram em mim como representante da FPY no 46º Congresso da União Europeia de Yoga em Zinal, 2019.

E, claro, à turma que acompanho desde 2003, algumas pessoas desde o início.

Informações



Aulas

Associação de Residentes de Telheiras
R. Prof. Mário Chicó 5, 1600-644 Lisboa



Terça-feira		Quinta-feira
18h - 19:30h		18h - 19:30h
19:30h - 21h		19:30h - 21h



+351 93 848 71 99



barbarabllanca@gmail.com



PRÁTICA DO MÊS *por Isabel Cristina*

SEQUÊNCIA DE POSTURAS

Uttanasana , Skandasana , Bhujangasana , Ananda Balasana

Durante os confinamentos gravei aulas em áudio para a minha turma. A maior parte dos alunos já está comigo há uns anos, por isso existe uma linguagem aprendida que permite acompanhar o áudio sem necessidade de recorrer à imagem. Os alunos preferiram esta forma de aulas, por se conseguirem concentrar melhor na sua prática e ficaram com uma audioteca de yoga que podem utilizar quando e onde quiserem.

Mas neste segundo confinamento já era manifesto o desconforto com toda a ausência física que este implica, por isso decidi fazer uns pequenos vídeos. Os conhecimentos de que disponho são parcos em matéria de tecnologias audiovisuais, de modo que gravei apenas três vídeos de cerca de 15 minutos. Apresento aqui um deles, uma pequena sequência de quatro posturas encadeadas, **Uttanasana** com a variante dos braços atrás das costas, ao alto, e os dedos das mãos entrelaçados, **Skandasana** (uma variante de *Malasana*), **Bhujangasana** com apoio e **Ananda Balasana**.

E Esta sequência ajuda a aquietar o cérebro, a fortalecer o sistema
F nervoso central, a alongar a parte posterior das pernas e da zona
E lombar (variante de *Uttanasana* e *Skandasana*); a intensificar a
I abertura pélvica e extensão da parte interna da coxa e virilha
T (*Skandasana*); o fortalecimento, alinhamento e flexibilidade das
O costas e o estímulo dos sistemas digestivo, reprodutivo e urinário
S (*Bhujangasana*); o alinhamento da coluna e relaxamento da coluna e
das pernas (*Ananda Balasana*).



TESTEMUNHOS

“ *A dada altura o Yoga instala-se em nós* ”



A frase não é minha, é de um querido professor deste curso, que não se apre(e)nde pelo “decoranço” de matérias, nem tão pouco através de “treinos” intensivos com propósitos contorcionistas e (já agora, se me perguntarem) despropositados quando falamos de Yoga. É um percurso. Individual, mas de uma ou outra forma, guiado – e não podemos esquecer-nos de que nós somos também um bocadinho de com quem nos cruzamos, nesse caminho, e das experiências que partilhamos. E, peça a peça, passo a passo, disciplina a disciplina, dá-se a União. A seu tempo. E que é o tempo certo.

Costumo dizer que só ao terceiro ano é que “a coisa se me entranhou”. Subtil, mas consciente e consistente. “Instalou-se”, como diz o professor Tino. Mas, querido professor, só se instalou em definitivo porque todas as peças estiveram reunidas num mesmo teto e sob um mesmo propósito: **a transmissão do Yoga de forma séria, responsável, abrangente, diversificada, acreditada e, acima de tudo, comprometida, de todos os que fazem parte deste curso e desta Escola.** Assim possamos continuar o nosso percurso e assumir tão bem a nossa parte. Obrigada a todos. A cada professor, coordenador e colega. Individualmente e em União.

Sílvia Ferreira

Aluna no 3.º Ano do Curso de Professores de Yoga da FPY

NO MÊS ANTERIOR...

SEMINÁRIO ONLINE DE GESTÃO E YOGA

Ocorreu, no dia 9 de maio, entre as 14h e as 19h, um seminário sobre Gestão e Yoga, dinamizado por Abel Correia.

Numa sessão descontraída e bem-disposta, Abel Correia abordou questões basilares relacionadas com a noção de corpo no Yoga, bem como com a gestão profissional do Yoga.



ALIMENTAÇÃO AYURVEDICA

A cura pelas especiarias

Ocorreu, no dia 16 de maio, entre as 10h e as 13h, uma E-Sessão sobre *Ayurveda* dinamizada por Nuno Freitas e Verónica Araújo. A sessão iniciou com uma breve introdução à *Ayurveda*, na qual foram abordados os

cinco elementos, os doshas e suas características, bem como os tipos de sabores. A sessão seguiu com uma apresentação de diversas especiarias utilizadas na alimentação ayurvedica, atendo sido apresentados os seus benefícios. Os participantes contaram ainda com algumas sugestões de receitas através das quais poderão aplicar os conhecimentos transmitidos na sessão.



WORKSHOP ONLINE DE PRANAYAMA

Pranayama com posturas, Som, Mantras e Nadasusandhana

& MASTERCLASS ONLINE DE PRANAYAMA Pranayama com posturas, Mantras e Mudras

Ocorreu, no dia 2 de maio, entre as 10h e as 13h, um *Workshop* de *Pranayama* dinamizado por Atul Mulji. Um *workshop* prático pautado pela generosidade devido à quantidade e diversidade de técnicas transmitidas e experimentadas, que permitiu uma sequência enriquecedora de exercícios de *pranayama* articulados com posturas de Yoga, Som e Mantras. O sucesso foi imediato e os participantes não hesitaram em pedir uma segunda edição, que ocorreu



no dia 30 de maio, entre as 10h e as 13h. Esta *Masterclass* prática seguiu a linha do *workshop* anterior tendo sido uma sessão igualmente enriquecedora pela diversidade de técnicas, bem como a sua articulação com posturas de Yoga, Mantras e Mudras.

DESTAQUES DO MÊS

19
20
21
junho

FESTIVAL DE YOGA 2021 Festival de Cultura e Arte Indianas

Nos dias 19 a 21 de junho irá realizar-se a 6.ª Edição do Festival de Yoga da FPY. Este ano com o tema da Cultura e Arte Indianas, o Festival conta com a colaboração da Embaixada da Índia. O evento será online e presencial, pelo que todos se poderão juntar gratuitamente aos professores e palestrantes para, juntos, celebrarmos o Yoga.



27
junho

PRÁTICA DE YOGA com Maria João

No dia 27 de junho de 2021, das 9h às 10:30h, irá realizar-se uma prática de Yoga, reservada a sócios da FPY, dinamizada pela professora Maria João.

