

setembro 2021



TAPAS

por António Pereira

A AUTO-SUPERAÇÃO DO YOGA

O Yoga Sûtra de Pátañjali sistematiza o Yoga, define-o e torna-o Clássico, como um dos seis *dárshanas* do Hinduísmo. É a obra mais antiga, importante e basilar para se estudar de forma séria e profunda esta filosofia prática da antiga Índia.

O Yoga Sûtra mostra-nos que o Yoga enquanto filosofia não é um conjunto de crenças, uma filosofia especulativa e muito menos uma religião, mas antes uma metodologia essencialmente prática que ensina de forma sistemática a treinar o corpo e a mente na expansão da Consciência.

“ O Yoga é um caminho directo e amplo para a transcendência humana, através de uma escada sistemática que nos leva a subir a patamares de estados modificados de Consciência, que irão culminar no que se conhece como Iluminação Total ou *mahasamádhi*. ”

Porém, somente teremos uma compreensão mais clara dos ensinamentos dos *sûtras* de Pátañjali, desenvolvendo uma visão do Yoga como filosofia prática, simples e profunda que promove o autoconhecimento, com fundamentação e estreita ligação ao *Sámkhya*. A forte componente experimental do Yoga pode levar-nos e entendê-lo como uma ciência, sem o sentido objectivo do conhecimento, mas antes como uma ciência da subjectividade.

Todas as normas de comportamento humano subentendem uma base ética e nesse sentido devemos entender a importância das normas éticas do Yoga, como alicerce das restantes técnicas para permitir desenvolver uma consciência limpa e pura, tornando-se um meio para se chegar à meta do Yoga, o *samádhi* e não um fim em si.

A não obediência aos *yama* e *niyama*, não torna ninguém um pecador, nem o torna um Santo se cumprir escrupulosamente essas normas. É necessário compreender que praticamos uma metodologia de autoaperfeiçoamento baseada em técnicas que levam a uma transcendência de nós próprios, num processo de autoconhecimento, o qual como é natural não é linear, visto o ser humano ser instável e a proposta do Yoga é alcançar a estabilidade da Consciência.

TAPAS cont.

Nesse processo confrontamo-nos com vários obstáculos internos e externos que nos colocam desafios, pelo que as normas éticas do Yoga, servem como um farol, um estímulo que nos indica o caminho e onde estão as falhas a serem melhoradas, num processo de contínuos avanços e recuos até se conquistar um patamar estável que nos permita ir adiante.

Pátañjali sistematizou dez normas éticas, cinco Yamas e cinco Niyamas, cinco proscricções e cinco prescrições. Sendo um dos seus muitos objectivos, o de nos confrontar com as nossas virtudes e imperfeições, aprendendo a sublimar, ultrapassar e melhorarmo-nos como yogins e seres humanos que com o tempo de prática e auto-estudo superam as limitações do Ego, tornando-se mais íntegros e melhor integrados na sociedade, na Natureza e no Universo.

Os Yamas são: *áhimsá* (não-violência), *sátya* (não-mentir), *astêya* (não-roubar), *brahmácharya* (não-dissipar ou não-desvirtuar a sexualidade) e *aparigrahá* (não-ser possessivo ou não-cobiçar) (Y.S.-II-30). e os Niyamas: *saucha* (limpeza ou purificação/higiene), *santosha* (alegria ou contentamento), *tapas* (auto-superação ou auto-disciplina), *swádhyáya* (auto-estudo) e *Íshwara Pránidhana* (auto-entrega) (Y.S.-II-31).

Os Yamas podem significar refreamento, literalmente “morte”, como a eliminação dos impedimentos ao desenvolvimento da consciência yogi. Eles são aparentemente limitativos, assentando numa perspectiva negativa, por partirem de uma negação que aponta o que deve ser evitado ou proibido e ao mesmo tempo indicam-nos as atitudes e comportamentos adequados, sendo intemporais e universais formam a base ética do Yoga.

Os Niyamas assinalam as virtudes a serem aprofundadas, numa perspectiva positiva que assenta na subjectividade de como as incorporar no nosso comportamento e adaptadas às circunstâncias da Vida. Devem ser compreendidos como “auto-superação”, “auto-disciplina”, “regras de vida” ou “observâncias”. São as práticas de Yoga, as atitudes a serem desenvolvidas voluntária e disciplinadamente, para gerar a transformação interior necessária para galgar as etapas mais adiantadas do Yoga.

Nos Yoga Súra (II-1), Pátañjali diz-nos: “A auto-superação (*tapas*), o auto-estudo (*swádhyáya*) e a auto-entrega (*Íshwara pranidhána*), constituem o Kriyá Yoga.” (um dos vários ramos de Yoga) e acrescenta: “Essas observâncias ou a sua prática também ajudam a atenuar os obstáculos (*kleshas*) para atingir o *samádhi*.” (Y.S-II-2)

Neste caso debruçamo-nos sobre *tapas* (auto-superação ou auto-disciplina), um dos *niyamas*, que nos parece ser o alicerce das normas éticas e a base de toda a prática de Yoga, tecnicamente e como filosofia de vida. *Tapas* pode significar austeridade, esforço, calor, purificação, auto-disciplina ou auto-superação. Entendemos como auto-superação, por esta conter a disciplina que nos leva a ultrapassar as nossas limitações.

“ O exercício de *tapas*, não se deve tornar numa atitude inflexível e fanática e muito menos virar uma repressão ou algum tipo de mortificação. ”

TAPAS_{cont.}

“A auto-superação produz a destruição das impurezas, produzindo o aperfeiçoamento dos sentidos e do corpo” (Y.S.-II-43). *Tapas*, é fruto de uma forte vontade que direccionada leva-nos a superar qualquer limitação na prática e a ultrapassar os desafios que a vida nos vai colocando. Produz no yogin uma energia comparada ao fogo, um calor psíquico, uma luz para o espírito que purifica e fortalece o corpo e aperfeiçoa os sentidos, conduzindo à perfeição daquele que se dedica à transmutação que o Yoga exige na sua prática e no entendimento desta. A sua proposta é remover as impurezas do corpo e da mente que impedem a evolução no Yoga. Sem força de vontade para nos superarmos, a prática das técnicas torna-se difícil e muito mais a incorporação dos valores do Yoga no nosso comportamento. São técnicas de *tapas*, o *pránáyama* por excelência, o jejum, a meditação, os *kriyás*, particularmente os húmidos, o cumprimento coerente das normas éticas do Yoga na vida diária, entre outras.

“ Não existe Yoga sem *tapas*, sem esforço sobre si próprio, sem capacidade de auto-superação nas pequenas e grandes coisas, porque ele dá-nos a determinação para ir mais além e cumprir com as restantes normas éticas, servindo também como barómetro de humildade para baixar o Ego. ”

Por isso, muita prática de *tapas*, sem fanatismo, sempre pelo Caminho do Meio que é o bom-senso, ou como se diz no nosso país, “Nem tanto ao mar, nem tanto à terra.”

António Pereira

Prof. de Yoga, desde 1981

Fundador e Presidente da FEDYP - Federação de Yoga de Portugal

Membro do Conselho Consultivo da FPY, Federação Portuguesa de Yoga

Mestre em Treino Desportivo de Alto Rendimento, pela FEFD da Universidade Lusófona

Doutorando em Educação Física e Desporto - Actividade Física e Saúde, na FEFD da Universidade Lusófona

Director/Coordenador do Curso Livre em Introdução ao Yoga, da Faculdade de Educação de Física e Desporto, da Universidade Lusófona

NOTA: Este artigo foi escrito com a ortografia anterior ao AO.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Calazans, J.C., (2020). Pátañjali Yoga-Sutra (Aforismos de Yoga) O Texto Clássico e Fundamental do Yoga. CLUC – Centro Lusitano de Unificação Cultural.

DeRose, L.S., (1996). Yôga Sútra de Pátañjali. Martin Claret, Uni-Yoga.

Eliade, M., (2000). Patañjali e o Yoga. Relógio D'Água.

Henriques, A.R., (1984). Yoga & Consciência. Escola Superior de Teologia São Lourenço de Brindes.

Taimini, I.K., (1996). A Ciência do Yoga. Editora Teosófica

Na presente edição descobrimos professores e alunos dos Cursos de Professores e Instrutores de Yoga que nos dão o seu testemunho sobre a experiência na formação. Terminamos a edição com o destaque dos principais eventos que vão ocorrer durante o mês de setembro e início de outubro.

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos professores

"Antes de ser formadora do Curso de Professores de Yoga (CPY) da FPY fui aluna. Já lá vão uns anos e o modelo de curso que temos agora é, em alguns aspectos, diferente, mas, o essencial já lá estava: formação de mais de 500 horas desenvolvida ao longo de um mínimo de 4 anos e conduzida por um número plural de professores ecléticos, com experiências em diferentes tradições de Yoga. Foi este compromisso que me atraiu, este convite aberto à transformação interior, não dogmático, não restritivo, plural.

Anos depois, agora na perspetiva de formadora e elemento do conselho científico e pedagógico do curso, continuo a acreditar neste modelo de formação, que é, aliás, o modelo reconhecido pela União Europeia de Yoga, da qual a FPY é membro associado.

Sendo o Yoga uma filosofia de vida que é transposta para o nosso quotidiano, uma formação que pretenda passar

os valores inerentes à prática e não apenas as técnicas físicas que habitualmente se afirmam como a sua face visível, deve, a meu ver, desenrolar-se ao longo de um período relativamente longo de tempo. É necessário vivenciar o Yoga antes de assumirmos o papel de professor.



Joana Oliveira

Presidente da FPY e professora de Ética, Pedagogia e Didática, História e Filosofia do Yoga, *Bhagavad Gita*, *Yoga Sutra* e Seminário de Yoga Bebés e Crianças nos Cursos de Professores e Instrutores de Yoga

“ É preciso criar espaço para que a transformação aconteça em nós, primeiro, antes de sermos um veículo para a transformação no outro. ”

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos professores

É com base nesta perspectiva que considero bastante pertinente a duração do curso. E estes quatro anos são apenas o início! No CPY incentiva-se à formação contínua do professor, quer essa formação seja feita na FPY, quer ocorra noutras instituições creíveis. Um professor é sempre e antes de mais um aluno, um praticante.

Um dos aspectos que mais valorizo nesta formação – e que procuro aplicar nas disciplinas que conduzo (História e Filosofia do Yoga, Ética, Pedagogia e Didáctica e Textos Sagrados – *Bhagavad Gita* e *Yoga Sutra*) – é o apelo que aqui é feito ao autoestudo, à auto-observação (*svadhyaya*).

“ Mais do que respostas, os professores lançam perguntas. As respostas cada um vai encontrando no seu coração, ao longo dos meses de prática, no seu dia-a-dia. ”

Nas aulas, a partir de um conceito, de um excerto textual proveniente da tradição yóguica, de uma postura ou exercício de concentração... partilham-se as experiências, os desafios, as angústias, as respostas e lançam-se novas perguntas. E assim todos vamos crescendo em conjunto, em união / Unidade, repetindo passos que outros deram antes de nós e imortalizaram nos textos que nos legaram.

É de salientar ainda o equilíbrio que se procura criar neste curso entre a preservação da essência do Yoga, da Tradição e a adaptação desta prática milenar aos dias de hoje e ao mundo ocidente. O Yoga, é, na verdade, intemporal e, como já foi reconhecido pela UNESCO, património imaterial da Humanidade.

Posso acrescentar como mais-valias desta formação, o facto de ser reconhecida pela DGERT, os seminários que afluem especializações de Yoga para Bebés, Crianças, Grávidas, Seniores..., o aprofundar do estudo das técnicas de *shat karma*, *pranayama*, *mudras*..., mas termino testemunhando o AMOR que todos os professores somam ao profissionalismo e rigor que colocam nas aulas que dão e os SORRISOS de satisfação que encontro na maioria dos formandos que confiam na formação da FPY e que se juntam a esta comunidade.

Parabéns à FPY pelo excelente trabalho que desenvolve em prol da formação dos professores de Yoga."

Joana Oliveira

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos professores

"Diria que aquilo que mais me fascina como professora no Curso de Professores de Yoga é a partilha e a cumplicidade que se vai construindo com os alunos ao longo do ano, assim como a evolução que naturalmente acontece ao longo dos anos no curso. É fascinante observar cada aluno gradualmente a fazer e a encontrar o seu caminho, que é necessariamente individual, e muito próprio na via do Yoga, estando o professor sempre disponível para acompanhar e apoiar nas questões que possam surgir de forma a favorecer esse desenvolvimento pessoal e individual,

Na disciplina da Prática de Yoga procuro partilhar o que é o Yoga e levar cada aluno a senti-lo à sua maneira no seu próprio corpo através da prática de *Asana*, de forma a que o Yoga venha a fazer parte do seu dia-a-dia. As aulas têm essencialmente um cariz prático, no entanto, há sempre uma parte teórica que dá um enquadramento e explicação sobre a prática, as séries e os *Asanas*.

Nesta disciplina abordamos temas específicos relacionados com a prática, tais como a importância do alinhamento e do trabalho do "core", e a construção de uma série de Yoga, entre outros."



Alexandra Prazeres

Professora de *Hatha Yoga* e Seminário Yoga Gravidez e Pós-Parto nos Cursos de Professores e Instrutores de Yoga

“Ao longo do ano, juntos fazemos uma viagem enquanto tentamos aperfeiçoar a nossa prática, não só durante as aulas, mas também a nossa prática pessoal, e até fora do tapete porque no fundo o Yoga está sempre presente dentro e fora do tapete.

”

Alexandra Prazeres

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos professores

“ **Eu encontro refúgio na respiração. A respiração é tudo isso, tudo o que existe e tudo o que sempre será. Eu encontro refúgio na respiração.** ”

Chandogya Upanishad 8.3.05

"E foi esta sensação de recolhimento que o pranayama me trouxe. Esse local para onde me posso retirar e encontrar o equilíbrio e a calma interior quando a vida fica mais difícil, um presente que me ficou para sempre e que agora terei a oportunidade de partilhar.

Sei que a prática de *pranayama* não é fácil, pois como tudo no yoga os frutos vêm com o tempo e a dedicação. Ao contrário do *ásana*, o *pranayama* é algo que não se vê e talvez por essa razão fique sempre para segundo plano na prática da maioria dos professores e praticantes, no entanto é uma ponte tanto para a estabilidade no próprio *ásana* como para a meditação.

Espero que o entusiasmo que tenho por esta prática seja o primeiro sopro para uma longa caminhada em conjunto."

Ana Pereira



Ana Pereira

Professora de *Pranayama*, Seminário de Yoga Bebés e Crianças e Seminário Yoga Gravidez e Pós-Parto nos Cursos de Professores e Instrutores de Yoga

"No seminário teórico e prático de Yoga Gravidez e Pós-Parto transmitimos noções básicas da prática de Yoga na gravidez e, mais especificamente, em cada trimestre deste período específico. Percorreremos as três fases da gravidez e o pós-parto, propondo alternativas para as diversas posturas. O objectivo deste encontro é partilhar o modo ideal de como integrar uma grávida de forma segura numa aula de Yoga normal.

No fim deste encontro os alunos ficam com alguns planos de aula que poderão desde logo colocar em prática, mas também com conhecimento suficiente para se sentirem seguros perante uma praticante que se encontre nesta fase delicada da sua vida.

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos professores

Sendo duas professoras, é sempre divertido sentir como nos vamos complementando e assim criando um ambiente de verdadeira partilha entre nós e o grupo. É muito gratificante assistir a esta interação em grupo, ao qual se juntam a totalidade dos alunos dos diversos anos do curso, assim como alunos à margem do curso."

Alexandra Prazeres e Ana Pereira

"Como professora, desejo a todos os alunos que em cada dia da sua vida celebrem o YOGA e sintam gratidão pelas mudanças alcançadas. Faço votos sinceros, para que permaneçam enraizados nos princípios fundamentais de Yama e Niyama, promovendo a autorreflexão interna e a ação consciente externa.

Desejo a todos os meus queridos alunos, que os princípios transmitidos e praticados durante o curso de formação e particularmente na cadeira de Meditação, lhes permitam, na sua vida particular e profissional, estabelecer regras de comportamento ético que os levem a obter, com discernimento e inteligência, uma visão global contemporânea sobre a sua própria responsabilidade na construção de um mundo melhor. "

Namasté
Rosa Martins



Rosa Martins

Professora de Meditação e Seminário Yoga para seniores nos Cursos de Professores e Instrutores de Yoga

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos professores

"Sou professora da disciplina que denominei Psicologia aplicada ao Yoga. A disciplina é exposta de forma a dar relevância à consciência tanto na Psicologia como no Yoga.

Existe uma evolução gradual de tomada de consciência ao longo dos 3 anos de formação. No primeiro ano apresenta-se como surge a consciência nas diferentes abordagens da psicologia.

O segundo ano focaliza-se nas definições da consciência no ocidente e a sua abordagem científica e experiências associadas. Para o último ano, são apresentados autores cuja consciência conecta diretamente a Psicologia ao Yoga.

No âmbito de experienciar essa ligação, são realizadas práticas ao longo dos temas tratados tanto a nível da psicologia como no yoga.

O aumento da tomada de consciência da psicologia na prática do yoga permite aos formandos progredir no sentido de se aproximarem cada vez mais da essência do

Yoga. Essa evolução é já sentida no primeiro ano e é ainda mais estável no final da formação.

É muito enriquecedor observar esse desenvolvimento. Vivo o percurso dos formadores como uma possibilidade pessoal do meu próprio crescimento."

Neste sentido, deixo aqui a seguinte citação:

“ A água não pode escorrer sem um declive ”

retirada do livro “Bhagavad Gita de Vyasa, O Evangelho da Vida Heroica,” por Georges Stobbaerts, 2018



Magali Stobbaerts

Professora de Psicologia do Yoga e Seminário de Yoga e a Saúde Mental nos Cursos de Professores e Instrutores de Yoga

Magali Stobbaerts

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos professores

"Olá a todos. Gostaria de deixar a minha impressão sobre o curso de formação de professores de yoga, no qual estou a ministrar o seminário sobre *Mudras* - os gestos sagrados do Yoga.

As turmas estão sempre com muito entusiasmo para este tema, o qual considero sinal positivo do curso em geral e da qualidade do ensino partilhado pelos vários professores.

Os formandos fazem perguntas bem pertinentes no sentido de esclarecer as dúvidas que lhes vão surgindo, o que demonstra um alto grau de curiosidade e interesse no tema.

Para quem estiver a ponderar uma formação de yoga, recomendo vivamente este curso."

Atul Mulji



Atul Mulji

Professor de Seminário de *Mudras* nos Cursos de Professores e Instrutores de Yoga

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos alunos



O Curso de Professores de Yoga (CPY), da Federação Portuguesa de Yoga, é uma formação muito completa e que, pela sua extensão ao longo do tempo, possibilita a consolidação de conhecimentos teóricos e práticos bem como uma prática pessoal individual regular, essenciais a quem se dedica ao ensino do Yoga.

O CPY é composto ainda por um corpo docente altamente qualificado e disponível para acompanhar, durante as aulas e fora delas, o percurso de cada aluno. Uma formação que recomendo vivamente a todos os que queiram trilhar o caminho do Yoga ou aprofundar conhecimentos sobre esta filosofia de vida.

Raquel Lopes

Pratico yoga desde 2007 , em 2012 comecei a praticar diariamente e em 2013 iniciei o curso de professores de yoga.

Aquilo que mais gostei no curso foi a imersão que fizemos nos ensinamentos teóricos e práticos. A evolução da prática pessoal foi fantástica, com muito esforço e ajuda dos colegas e professores consegui dominar as posturas, técnicas de relaxamento, respiração e de purificação do corpo.

O curso é ministrado por professores com décadas de experiência e grande competência nos mais variados temas do Yoga, a abrangência e a profundidade das disciplinas é excelente.

Para além das aulas o curso é complementado com seminários onde se juntam antigos e novos alunos, junto de grandes formadores nacionais e internacionais, onde a tradição do yoga pode ser aprofundada ainda mais intensamente.

A forma como a Federação Portuguesa de Yoga vive o yoga é para mim a melhor parte, aberta, inclusiva, transparente e não dogmática, onde todos têm voz, e sem dúvida podem encontrar uma linda e grande família.

Miguel Barreiro

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos alunos

Quando me sentei à procura das palavras certas como modo de partilhar o meu testemunho enquanto aluna da Federação Portuguesa de Yoga, não sabia bem o que escrever. Tal não se deveu a uma ausência de experiências, emoções ou opiniões mas antes ao facto de terem sido anos tão ricos e intensos que qualquer palavra parece vã para os descrever.

Inscrevi-me inicialmente no curso de Instrutores de Yoga mas findo o primeiro ano era inevitável mudar para o curso de professores. O Yoga não nos pede para sermos mais do que já somos, embora haja sempre espaço e liberdade para melhorar e aprofundar conhecimentos e a minha ligação com o Yoga não podia ficar por ali.

Enquanto aluna, senti desde sempre a forte presença de um companheirismo saudável, respeito enorme entre todos e uma liberdade natural que regenera qualquer falta de confiança que se possa ter instalado no corropio próprio do dia-a-dia.

Não há um único professor ou colega que nos negue auxílio ou atenção quando tal é necessário e o envolvimento, honestidade e dedicação de todos ecoa nos corredores da Federação prolongando-se muito além disso.

Tem sido seguramente uma das experiências mais intensas e ricas que vivi nos últimos tempos e à qual estou muito grata.

Ana Domingos

Faço prática há cerca de 4 anos, contudo e olhando para o meu percurso nesta vida, o yoga sempre esteve presente de alguma forma. Fazer a minha formação (professor de yoga) na Federação Portuguesa de Yoga é a oportunidade que tenho para desvendar e aprender conhecimentos, numa tradição antiga, é descobrir que a verdade está muito para além das palavras, dos conceitos e das modas. É encontrar a realidade que se encontra por baixo da nossa pele, no nosso mais íntimo recanto – o coração! Ao abrirmo-nos a esse conhecimento eliminamos ilusões, limitações e abraçamos o Ser Ilimitado.

No *Chandogyopanishad* é dito: “O homem é uma criatura com a capacidade de refletir sobre qualquer coisa nesta vida, nisso ele se transformará mais adiante; portanto, que ele reflita sobre Brahman”

Nuno Simples

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos alunos



Tempo. Foi para mim o conceito chave neste Curso de Professores de Yoga. A vivência desta prática é muito pessoal, mas para mim o factor tempo foi determinante na prossecução deste caminho. Se há quem viva o yoga de forma mais fulgurante e entusiástica, eu tive necessidade de caminhar muito devagar, interiorizar o que ia vivendo e só ao longo dos anos do curso comecei a sentir este arrebatamento pelo Yoga e percebi que esta prática seria uma constante.

O tempo para absorver o que nos foi sendo ministrado nas aulas, conjugado com a pesquisa teórica que cada um realizava na execução dos vários trabalhos escritos. Um saber que foi construindo em nós uma base sólida para a vivência desta prática.

A exigência é uma das premissas do curso. Para mim foi a certeza de que estava no lugar certo.

Cristina Ferreira

Consegui encontrar expresso em palavras aquilo que sinto na forma de um poema que alguém, há muito tempo, sussurrou ao ouvido da pessoa amada.

"incapaz de apreender
a Tua forma
Encontro-te em todo
O meu redor
a tua presença enche-me os olhos
com o teu amor
torna humilde
o meu coração
Pois tu estás
em todo o lado."

Foi este poema, que veio até mim, que melhor exprime aquilo que sinto.

Rui Almeida

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos alunos

Optei pelo Curso de Instrutores de Yoga, em prejuízo do Curso de Professores, por uma questão de disponibilidade de tempo da minha parte. A vontade era continuar pelos restantes 3 anos. É um curso onde se aprofunda muito todo o mundo teórico do Yoga e não se quer parar de aprender!

Sofia Rodrigues

Quando iniciei a minha prática de Yoga estava longe de imaginar que era, na verdade, o início de um caminho. Depois de alguns anos de prática, alguns workshops e algum autoestudo, continuava a querer aprender mais, e assim decidi fazer um curso de professores de yoga. De entre a vasta oferta formativa que existe em Portugal, o Curso de Professores de Yoga da FPY surgiu como uma escolha natural, um pouco por influência do meu professor de yoga na altura, mas sobretudo por se tratar de um curso de 4 anos, e pelo facto de a FPY ser reconhecida como Instituição de Utilidade Pública. Hoje estou certa de que escolhi bem, não só pela duração do curso, que permite o amadurecimento do conhecimento tão vasto e profundo que é o Yoga, mas também pelo rigor e seriedade do ensino, pelo ambiente acolhedor que se vive na FPY a até pelos amigos que ficaram para a vida!

Tânia Ribeiro



VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos alunos

O Yoga foi ganhando o seu lugar na minha vida de uma forma serena e progressiva, até que inscrever-me no curso de Instrutores de Yoga da Federação foi uma decisão inevitável. Terminei este ano o curso e sinto que não poderia ter sido de outra forma, era o que fazia sentido.

Estou profundamente grata por tudo o que vivi, partilhei e aprendi nestes dois anos com os meus colegas e professores.

Sei que o Yoga irá permanecer no meu caminho e que ainda tenho tanto para aprender, mas estes dois últimos anos acrescentaram-me tanto que hoje sou certamente uma pessoa muito mais rica.

Namaste

Diana Rosa

Pratico yoga há mais de 20 anos, mas... até iniciar o curso de Formação de Professores de Yoga na Federação, eu não sabia o que era verdadeiramente o YOGA.

Foi ao frequentar o curso que senti o YOGA de forma incondicionalmente profunda, como parte de mim, do meu ser...

Agradeço à vida, por ter colocado o YOGA no meu caminho.

Mas o meu agradecimento e reconhecimento profundo vai todo para os maravilhosos Professores da Federação, por me terem transmitido o conhecimento desta filosofia ancestral, sobre a qual pretendo e preciso de assentar o meu modo de ser e estar na vida.

E o meu último agradecimento e a manifestação da minha total admiração, vai para os meus amigos e colegas de turma, que de uma forma totalmente despojada e íntima, também contribuíram para tornar única a experiência que foi frequentar o Curso de Formação de Professores...

Elsa Oliveira

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY...

...na ótica dos alunos

Alguém disse que *a vida é a arte do encontro*. Tão simples e tão difícil.

Talvez a palavra que melhor define a minha experiência no Yoga seja encontro. Não como ato de chegar, mas como experiência de *ligação, união, Ser* com os outros com toda a complexidade que envolve. Há encontros que esperam por nós a vida toda, embora a complexidade dos caminhos trilhados, nos obriguem a percorrer a via mais longa. Foi o meu caso.

O modo como estes encontros se dão tem algo de misterioso, porém, vamos persentindo uma certa direção que se vai desenhando e nos vai mostrando o caminho. Um dos atributos do encontro é o sentimento de pertença reconhecido numa espécie de grata amizade, na simplicidade e plenitude do entendimento tantas vezes silencioso. Foi o que senti é o que sinto.

Para mim a direção tornou-se mais clara há cerca de seis anos num momento muito especial da minha vida. Surgiu a oportunidade de praticar com um professor e, soube imediatamente que queria saber mais, e aprender a integrar o Yoga na minha vida. Após três anos de busca, surgiu a oportunidade de fazer o curso na FPY. O que mais me espantou foi o tal sentimento de encontro, cuja raiz cresceu entre a sabedoria ancestral do Yoga e a Ciência e Filosofia ocidentais, e floresceu em todas as dimensões. Valorizo muito as diferenças, mas o que sempre me apaixonou e mobilizou na vida foi a procura do que temos em comum apesar das diferenças, elas próprias enriquecedoras da essência comum na dança cósmica da vida.

Esse florescimento, a todos os níveis, deu-se muito pelo mérito dos professores e colegas, que tanto me inspiraram e deram corpo à fraternidade que complementa o encontro; no sentido do desafio que é hoje mais importante do que nunca, neste mundo globalizado que gerou tanta fragmentação.

Sejamos capazes de olhar com o coração do Divino que é a essência de cada um de nós.

Graça Silva

VAMOS DESCOBRIR...

CURSOS DE PROFESSORES E DE INSTRUTORES DE YOGA NA FPY



CURSO PROFESSORES DE YOGA FPY 2021

RECONHECIDO PELA UNIÃO EUROPEIA DE YOGA E CERTIFICADO PELA DGERT

ORIENTE E OCIDENTE

MÉTODOS CLÁSSICOS E CONTEMPORÂNEOS, COM BASE NOS TEXTOS CLÁSSICOS DA TRADIÇÃO YÓGUICA: EM ESPECIAL *YOGA SUTRA* E *BHAGAVAD-GITA*.
O YOGA COMO VIA DE AUTOCONHECIMENTO NAS SUAS DIMENSÕES FÍSICA, MENTAL, PSICOLÓGICA E ESPIRITUAL.
O YOGA NAS VÁRIAS VERTENTES: GRAVIDEZ, BEBÉS, CRIANÇAS E SENIORES. O YOGA E A SAÚDE MENTAL.

3 ANOS DE AULAS + 1 ANO DE ESTÁGIO (+ DE 500H)

OS CANDIDATOS DEVEM PREENCHER UM FORMULÁRIO DE PRÉ-INScrição E ANEXAR TODOS OS DOCUMENTOS NECESSÁRIOS.
INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES: federacaoportuguesayoga@gmail.com









Curso de Professores de Yoga

3 Anos de Aulas + 1 de Estágio
(+ de 500h)







CURSO INSTRUTORES DE YOGA FPY 2021

1 ANO DE AULAS + 1 ANO DE ESTÁGIO (+ DE 300H)

CURSO CERTIFICADO PELA DGERT

ESTE CURSO DE INSTRUTORES PERMITE EQUIVALÊNCIA A DOIS DOS QUATRO ANOS DO CURSO DE PROFESSORES DE YOGA DA FPY, RECONHECIDO PELA UNIÃO EUROPEIA DE YOGA.

MÉTODOS CLÁSSICOS E CONTEMPORÂNEOS, COM BASE NOS TEXTOS CLÁSSICOS DA TRADIÇÃO YÓGUICA.
O YOGA COMO VIA DE AUTOCONHECIMENTO NAS SUAS DIMENSÕES FÍSICA, MENTAL, PSICOLÓGICA E ESPIRITUAL.

OS CANDIDATOS DEVEM PREENCHER UM FORMULÁRIO DE PRÉ-INScrição E ANEXAR TODOS OS DOCUMENTOS NECESSÁRIOS.
INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES: federacaoportuguesayoga@gmail.com









Curso de Instrutores de Yoga

1 Ano de Aulas + 1 de Estágio
(+ de 300h)





DESTAQUES DO MÊS

24
setembro

RETIRO DE RECOLHIMENTO

De 24 a 26 de setembro, o Centro 4 Ventos, em Mafra irá acolher o retiro da FPY com orientação da Prof.^a Ruth Huber e com a presença de Professores convidados. Faz parte integrante do programa todo um conjunto de práticas de Yoga, Meditação, Mantras e demais ensinamentos, neste que será, certamente, um retiro pleno de momentos de convívio e de uma sempre rica e frutuosa partilha de conhecimentos. As vagas disponíveis são limitadas, por isso convidamos os(as) interessados(as) a apressarem as suas inscrições, de modo a garantirem o respetivo lugar.



Durante o mês...

QUESTIONÁRIO AOS PRATICANTES E PROFESSORES DE YOGA NO ÂMBITO DO PROJETO "O YOGA EM PORTUGAL: DIAGNÓSTICO E PROSPETIVA"

Pretendemos conhecer a realidade do yoga em Portugal, seja ao nível dos praticantes, professores, escolas e associações de yoga. Só assim será possível diagnosticar as condicionantes e potencialidades intrínsecas deste setor de atividade, de modo a identificar os principais estrangimentos e oportunidades, no contexto nacional e internacional, para projetar e promover a sua evolução sustentada e coerente com a essência do próprio Yoga.

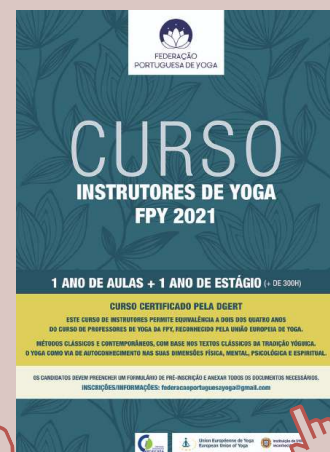
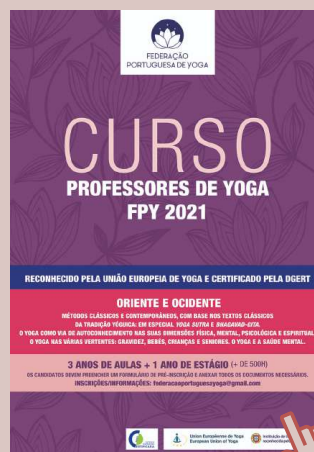


>>> Em breve...

Em outubro terá início mais um ciclo formativo do Curso de Professores de Yoga e do Curso de Instrutores de Yoga. Não perca a oportunidade e garanta já a sua inscrição!

INSCRIÇÕES AINDA A DECORRER

federacaoportuguesayoga@gmail.com



243 321 715 federacaoportuguesayoga@gmail.com @federacao_portuguesa_yoga @fpyoga Federação Portuguesa de Yoga

Campo Infante da Câmara (Antigo Jardim de Infância do campo da feira), 2000-014 Santarém

www.federacaoportuguesayoga.pt