



outubro 2021

SVADHYAYA

por Beatriz Katchi

Os *Yoga Sutras* (YS) de Patanjali são compostos por 159 aforismos, sob a forma de verso, divididos por 4 capítulos ou Pada. São um conjunto de ensinamentos que, segundo Françoise Mazet, podem encontrar sentido na palavra *Svadhya*, que tanto se refere ao estudo dos textos sagrados quanto ao conhecimento de si mesmo.

Temos de trazer para a nossa cultura e para os nossos dias uma interpretação que se ajuste a uma melhor compreensão das orientações nele contidas, daí a necessidade de um Mestre/Guia que nos ajude a compreendê-los para não ser puramente especulativo.

Os YS são instruções muito concisas, sem palavras supérfluas, para os sadakas que estão familiarizados com os ensinamentos e assim terem um apoio para os ajudar a encontrar o caminho para a liberdade absoluta, ou *Samadhi*.

No Segundo Capítulo dos *Yoga Sutras*, com o título *Sadhana Pada*, “O caminho da Prática”, Patanjali aconselha o seguinte no verso 44:

II-44. ***Svadhya* *isthdevata-samprayogah*.**

Este verso pode ser interpretado como:

“**O Estado de interiorização permite a união total com a divindade de eleição**” (Segundo Françoise Mazet) ou citando José Carlos Calazans: **“Através do estudo sobre a natureza do Ser, adquire-se a união (yoga) com a tão desejada divindade (devata).”**

Svadhya, sendo um dos componentes da auto-disciplina, pode ter um duplo sentido como o estudo dos textos sagrados ou estudo de si mesmo, pois ambos são os meios disponíveis para alcançar a felicidade ou melhor dizendo o *Samadhi*, o qual vem amplamente desenvolvido nos capítulos seguintes. O *Svadhya* faz parte dos *Nyamas* que são as regras da vida no relacionamento consigo próprio.

Para sermos felizes temos de compreender e ultrapassar os obstáculos como o sofrimento e a ignorância (*avidya*).

SVADHYAYA cont.

Os estados mentais como: a ansiedade, o medo, a raiva, o desejo, etc, provocam os chamados *Klesas* que são as emoções negativas ou os venenos mentais que nos levam a confundir por exemplo: o mortal com o imortal, o impermanente com o permanente, constituindo, dessa forma, as causas do nosso sofrimento. As mesmas podem ser ultrapassadas através do entendimento e do conhecimento de nós próprios.

O entendimento do caminho para a libertação só poderá ser feito através da prática do: *Pratyara*, *Dharana* e *Dhyana* para chegar por fim ao *Samadhi* (estado de unidade).

Bibliografia:

Calazans, José Carlos (2020) O Yoga Segundo Patanjali , Edição Centro Luzitano de Unificação Cultural

Feuerstein, Georg (2005) Enciclopédia de Yoga da Pensamento, Editora Pensamento-Cultrix, LTDA.

Iyengar, B.K.S. (2013) Core of the Yoga Sutras, Harper Thorsons, Published By HarperCollins India

Mazet, Françoise (1991) Yoga-Sutras. Edicions Albin Michel, Collection "Spiritualités"

Beatriz Katchi

Presidente da Associação de Yoga Integral

Na presente edição apresentamos a professora Catarina Silva, que nos conta sobre o seu percurso no caminho do Yoga.

Fazemos um balanço do Retiro de recolhimento que ocorreu no mês anterior contando com o testemunho de diversos participantes.

Terminamos a edição com o destaque dos principais eventos que vão ocorrer ao longo do mês.

VAMOS CONHECER...

PROFESSORA CATARINA SILVA

Fluir com o Yoga

"A minha prática de Yoga começou na década de 80, acompanhava a minha mãe às aulas da professora Clotilde Ferreira no Ginásio Clube Português. Na altura já queria ser professora de Educação Física e o meu pai deu-me a oportunidade de frequentar os seminários de Verão do professor André Van Lysebeth, fiz em 1988 o exame de professora de yoga. Com a professora Clotilde fiz formação em *Kripalu Yoga*. Quando entrei no curso de Educação Física deixei de praticar, mas nas aulas de Educação Física, por vezes, os alunos referiam que parecia que estavam a fazer yoga.

Anos mais tarde regresssei à prática, recomecei a fazer Yoga seguindo vídeos, lendo os livros que já tinha, alguns deles da minha amiga, que morreu há alguns anos, Ana Barbosa, que fez o exame para professora de Yoga comigo e realizei formações. Em pouco tempo convidaram-me para dar aulas. A partir do momento em que voltei ao Yoga tudo começou a encadear-se, por vezes com grande velocidade, parecendo tudo o que ao Yoga diz respeito, estar alinhado. Até na escola onde leccionava surgiu uma disciplina no curso Profissional de Desporto: "Metodologia das actividades de corpo e mente"... Cada vez mais os alunos quando sabem que dou aulas de Yoga pedem para eu dar uma aula para eles, o que tem acontecido. Durante o confinamento o Yoga esteve muito presente quando havia abertura dos alunos.



Catarina Pissarra Silva

- Nascida em 1964, na Sertã.
- Iniciou a prática de Yoga na década de 80, voltou a praticar em 2013, tendo retomado a formação.
- Licenciatura em Educação Física, Doutoramento em Motricidade Humana, pela Faculdade de Motricidade Humana, especialidade de Psicologia do exercício e Desporto, com o título: Efeitos psicossociais da prática de Yoga.
- Professora de Educação Física desde 1988 e Professora de Yoga desde 2014.

Formações Iniciais

- Curso de Professor de Yoga com André Van Lysebeth
- Kripalu Yoga com a professora Clotilde Ferreira.

VAMOS CONHECER...

PROFESSORA CATARINA SILVA

Tenho procurado fazer formações em escolas diferentes, não me encontrando ligada a nenhuma destas. Temáticas como: Aprender e ensinar Yoga, Yoga e Meditação para crianças, Yoga na Gravidez, Yoga na Linha do Coração para Crianças, Yogaterapia, Yoga para Mulheres e Yoga para Crianças Especiais. Nas férias tenho feito voluntariado em Festivais onde o Yoga é oferecido, aí pratico com diversos professores de estilos diferentes, alguns de outros países. Também como voluntária colaborei nos Festivais de Yoga de Lisboa e do Porto, num Festival orientei uma mesa redonda com alguns dos pioneiros do Yoga em Portugal.

Formações Complementares

- Aprender e ensinar Yoga (2017), FPY;
- Yoga e Meditação para crianças (2017), na Ananda Marga;
- Yoga na Gravidez (2017), Sunshine Yoga;
- Yoga na Linha do Coração para Crianças (2020);
- Yogaterapia (2020), Sunshine Yoga;
- Yoga para Mulheres (2020), Sunshine Yoga;
- Yoga para Crianças Especiais (2021).

Com a Federação Portuguesa de Yoga, tenho colaborado em algumas iniciativas, como as Jornadas de Yoga e recentemente a caracterização do Yoga em Portugal. Leciono no curso de Instrutores e de Professores de Yoga, com as disciplinas: Seminário de Pedagogia da Atividade Física e Anatomia e Fisiologia.

Com o Yoga fluo na vida, é só deixar acontecer."

Catarina Silva

Informações



Aulas

Geslours:
Piscina Municipal
de Loures

Grupo Desportivo e
Recreativo Olival Basto
R. Heróis de Chaimite, Olival Basto

Online



Terça e Quinta-feira
18:40h - 20:25h
20:35h - 21:20h

Sexta-feira
19:00h - 20:00h

Segunda e
Quarta-feira
19:30h - 20:30h



939757471



catarinapsilva@sapo.pt

NO MÊS ANTERIOR...

RETIRO DE RECOLHIMENTO

No último fim de semana de setembro, a Casa dos 4 Ventos acolheu o primeiro Retiro com a chancela da Federação Portuguesa de Yoga. Organizado por um dos grupos Karma Yoga da FPY, este primeiro retiro contou com o privilégio da coordenação da professora Ruth Huber e com as professoras convidadas Joana Oliveira, Ana Pereira e Amália Rosa. Com a chegada do equinócio de outono foi dado maior realce ao tema do recolhimento, tão propício nesta época do ano.

O quinto *anga* de Patañjali, *Pratyahara*, foi ponto de reflexão mais profunda com a exposição de um exercício meditativo apresentado pela professora Ruth Huber - a Flor de Ouro.

O som foi outra temática abordada, fosse pela sua exploração mediante os variados instrumentos tocados pela professora Joana Oliveira ou pelos mantras magistralmente entoados pela professora Ruth Huber e que os presentes esforçadamente procuraram acompanhar.

Num misto de prática de *asanas*, *pranayama*, *pratyahara* e *dharana* (tendo, naturalmente, como base os *yamas* e *niyamas*), a partilha foi tão envolvente que deixou nos participantes uma certa nostalgia, plantando uma pequena semente que nos leva já a ansiar pelo próximo retiro.

Num tom já mais pessoal, expressei o meu enorme contentamento pelo privilégio de ter conhecido a professora Ruth Huber e pela disponibilidade que sempre revelou em partilhar as suas experiências com quem ingressou há menos tempo no Yoga.

Cristina Ferreira



TESTEMUNHOS

Retiro de recolhimento

Este Retiro foi sem dúvida o reflexo das pessoas que acreditam que o amor, a fraternidade e a entrega de nós mesmos, às coisas que fazemos...é possível acontecer. É possível escutarmo-nos a nós mesmos e encontrar a solução para quase tudo.

Sempre fez parte de mim conhecer pessoas na sua verdadeira essência, e em especial a Professora Ruth Huber, foi para mim uma sensação inexplicável.

O cheiro da natureza, os sabores da comida, os sons...tudo foi de encontro ao tema proposto...retração dos sentidos!

Estou em modo SANTOSHA 🙌😊

Vânia Eixa

Sempre apreciei a execução de trabalhos bem feitos, fossem eles de um simples sapateiro ou quaisquer outros mais sofisticados. A docilidade dos gestos, a simplicidade, o foco no desempenho, o saber-se útil para terceiros, são talvez, a razão de uma certa emoção, ao assistir a tais desempenhos.

Este introito serve para mostrar o meu sentimento e apreço em relação ao trabalho de todos quantos colaboraram na organização desta magnífica iniciativa da Federação Portuguesa de Yoga e do seu "Retiro de recolhimento - um caminho com os sentidos" que decorreu de 24 a 26 de Setembro, em Mafra.

Foi um primeiro encontro onde pudemos estar juntos fisicamente, após muitos meses de um outro recolhimento forçado.

Este reencontro que nos fez bem à alma, foi-o ainda mais, pelas práticas, pelas aulas diversificadas e experiências de novos caminhos de luz, som e movimento.

Achei muito interessante e produtivo, o esforço dos alunos que, frequentando os cursos na Federação, se juntaram neste projeto de Karma Yoga.

Sem eles, sem os professores de diversas áreas e disciplinas e, sem a participação entusiasta dos participantes e, já agora, sem o apoio de toda a equipa dos 4 Ventos e da maravilhosa envolvência daquela unidade, não seria possível atingir um tão elevado grau de satisfação.

Namaste

Manuel Filhó

TESTEMUNHOS

Retiro de recolhimento

Um fim de semana fantástico, maravilhoso, delicioso, que guardarei na minha memória e no meu coração. Gratidão aos professores, e, especialmente à professora Ruth Huber e a todos os participantes pela transmissão dos conhecimentos, experiências e vivências do Yoga, perpetuando esta filosofia milenar e intemporal proporcionando a evolução positiva sem limites do ser humano. Gratidão a equipa Karma Yoga pela organização com empenho e dedicação. Espero que este encontro seja o (meu) 1º de muitos e que esta família possa crescer ainda mais! ❤️❤️❤️🌈🙏🧘🙏

Jacqueline

O meu agradecimento à FPY, ao grupo Karma Yoga, às professoras Joana Oliveira, Ana Pereira e Amália Rosa e um agradecimento especial à querida Professora Ruth Huber, por terem proporcionado um tempo de partilha, descoberta e aprofundamento da prática e estudo do Yoga. O ambiente foi acolhedor e de alegria sem descurar o rigor a que já nos habituou a FPY. Foi um gosto estar entre amigas e amigos num encontro entre praticantes mais recentes e mais antigos/as, todos/as com espírito e curiosidade de principiantes. Espero que tenha sido o primeiro de muitos encontros deste género.

Elisabete Marianito

Ao vivenciar os ensinamentos do Yoga, criamos a intenção e a oportunidade para nos transformarmos. O maior desafio é lembrarmos dessa sabedoria no quotidiano, pô-la ao serviço ao longo do nosso dia: não é tanto ter um bom dia, mas empenharmo-nos para fazer com que seja um bom dia.

Pois a equipa de Karma Yoga, professores e alunos, bem como a equipa do Centro 4 Ventos, bem se empenharam e trabalharam para fazer com que todos os dias do Retiro da FPY se tornassem uma experiência vívida e duradoura.

Como nos fazia falta a PRESENÇA dos abraços, da meditação ao nascer do sol, das saudações do Swami, dos sons das taças de cristal e tibetanas, das rocas xamânicas, da vibração do gongo Tam Tam, dos ensinamentos da Professora Ruth, dos mantras, das práticas com as professoras, do convívio em passeios e refeições, da chinchada aos figos esquecidos nas figueiras, das gargalhadas e risotas... das partilhas. Estou muito grata a todos por me terem proporcionado dias de sol nos meus sentidos e, especialmente, no meu coração.

Om shanti shanti shanti.

Graça Fosco

DESTAQUES DO MÊS

17
outubro

XI JORNADA DE YOGA | 2.ª E-JORNADA Yoga, Equilíbrio na Adversidade

No dia 17 de outubro de 2021, das 9:15h às 19h, irá realizar-se a XI Jornada de Yoga num regime online e presencial. Sob o tema "Yoga, equilíbrio na adversidade", esta E-Jornada da FPY, com o patrocínio da Fundação Oriente, volta a reunir a comunidade que se dedica à prática, ensino e divulgação do Yoga em Portugal, de modo a partilhar conhecimento e saber sobre todas as questões relacionadas com esta prática ancestral. Consulte o programa e reserve o seu lugar.



26
outubro

PRÁTICA DE YOGA com Carla Paulo

No dia 26 de outubro de 2021, das 8h às 9:30h, irá realizar-se uma prática de Yoga, reservada a sócios da FPY, dinamizada pela professora Carla Paulo.



30
outubro

WORKSHOP: SÃO JOÃO DA CRUZ E PATAÑJALI Um outro olhar, Uma outra leitura

No dia 30 de outubro de 2021, das 16h às 18:30h, irá realizar-se presencialmente, na sede da FPY, e em regime online um Workshop sobre S. João da Cruz e Patañjali dinamizado pela professora Ana Oliveira.



DESTAQUES DO 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 constrangimentos e oportunidades, no contexto nacional e internacional, para projetar e promover a sua evolução sustentada e coerente com a essência do próprio Yoga.



5000 ANOS DE YOGA, 50 ANOS DA UEY

As celebrações do 50º aniversário da União Europeia de Yoga prosseguem e a programação prevista para o mês de outubro conta com a participação do professor Amândio Figueiredo.

5000 anos de Yoga, 50 anos da UEY Junte-se a nós nesta celebração do Yoga!



INSCRIÇÕES

