



dezembro 2021

FINAL DE CICLO

por *Equipa Añjali Newsletter*

Chegados ao último mês do ano, surge a necessidade de olhar para trás e fazer um balanço deste ciclo que se encerra. Na *Añjali Newsletter*, o ano de 2021 ficou marcado pelas reflexões acerca dos *Yamas* e *Niyamas*, os dois primeiros *angas* que sustentam os restantes ramos do *Ashtanga Yoga*. São os denominados princípios éticos do yoga, algo a que poderíamos chamar de ética universal ou “uma ética para além da capacidade humana”, nas palavras da professora Ana Gil. Ao mesmo tempo que esta ética consiste numa expressão da nossa humanidade, é também o sustentáculo que permite a harmonia e coesão do todo, pois mantém a ordem natural das coisas. Estes dois primeiros passos no caminho do yoga não devem, claro está, ser encarados de forma isolada, pois

“ cada etapa do yoga não é uma verdadeira etapa mas um trabalho de coexistência e simultaneidade que nos permite chegar a um aqui e agora

(Ana Gil)

Com a contribuição de 10 autores pudemos emergir nas suas visões relativamente a cada um dos princípios que constituem estas duas primeiras etapas do Yoga e, portanto, a sua base.

“ 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.

(António Pereira)

“ *Samadhi* é o passo final no processo do Yoga tal como descrito por Patanjali. De acordo com ele é atingido com a total entrega a *Ishvara*, esse estado de consciência livre de todas as limitações.”

(Pavitra)

FINAL DE CICLO cont.

Inerente a estas reflexões esteve presente o tema da felicidade. Percebemos que a melhor forma de a alcançar é procurar viver de uma forma simples e honesta e de acordo com a verdade de cada um de nós.

“A verdadeira felicidade vive-se quando deixamos de pretender, de viver uma mentira, quando vivemos com total integridade, de forma aberta, honesta e transparente.” ”
(Atul Mulji)

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

Neste epílogo, propusemo-nos a recordar um pouco da contribuição dos autores que, não obstante terem refletido sobre um *yama/niyama* em particular, deixam transparecer a evidente a união que se encontra na diversidade.

“Estamos todos conectados, vivemos na mesma “casa” e viajamos no mesmo “barco”. A não-violência, a paz, a harmonia, a tolerância, a inclusão e o diálogo promovem uma sociedade mais consciente, pacífica, livre e feliz.” ”
(Luís Vaz)

A *Añjali Newsletter* tem vivido de partilhas por parte de professores, autores, alunos e praticantes, todos comungando da mesma paixão por este caminho comum que é o Yoga. Porque é na partilha que aprendemos, evoluímos e nos tornamos mais ricos.

“...estaremos todos a partilhar este caminho fantástico que um dia nos bateu à porta.” ”
(Ana Pereira)

Ao refletirmos sobre cada um dos *yamas* e *niyamas* percebermos que existe um caminho comum que se torna cada vez mais claro, e que se assim o permitirmos, nos ajuda a encontrar um sentido para a nossa vida.

“Na verdade, quando caminhamos dentro da ordem universal e dentro do nosso *svadharma*, reduzimos os *vrttis*, pois tudo flui mais facilmente na nossa vida.” ”
(Alexandra Prazeres)

FINAL DE CICLO cont.

Embora, por vezes, o caminho possa ter muitos obstáculos pela frente e nem sempre seja fácil encontrar um sentido, é preciso ter fé e acreditar que estamos a agir com verdade e o melhor que sabemos no momento.

“ ...é muito importante que a nossa mente e o nosso coração cultivem uma atitude de acreditar que aquilo que temos é o melhor que poderíamos ter nesse momento (...) ”
(Mário Moreira)

O último ano tem sido pautado por vários desafios, mas acreditamos que o trabalho feito e toda a partilha que permitiu que este projeto pudesse continuar a existir e a levar até mais pessoas o yoga, tem sido bastante enriquecedor e tem acrescentado a todos, participantes e leitores, muito valor. Esperamos que a todos continue a fazer sentido e nos continuem a acompanhar nas próximas edições.

Aos autores, professores, alunos e sócios da FPY que gentilmente colaboraram com a *Añjali Newsletter* transmitimos a nossa sincera gratidão.

Desejamos um excelente ano novo para todos os participantes e leitores da *newsletter*.

Namasté!

A Equipa *Añjali Newsletter*
Cristina Ferreira
Diana Rosa
Inês Mendonça

Na presente edição fazemos um balanço sobre este ciclo da *Añjali Newsletter*. Apresentamos a professora Susana Raimundo que nos apresenta os seus dois novos projetos e recordamos os eventos que decorreram este ano.

Apresentamos o testemunho de uma aluna da FPY sobre a Federação e sobre a *Añjali Newsletter*.

Finalmente, os testemunhos desta equipa e uma novidade...

VAMOS CONHECER...

A PROFESSORA SUSANA RAIMUNDO

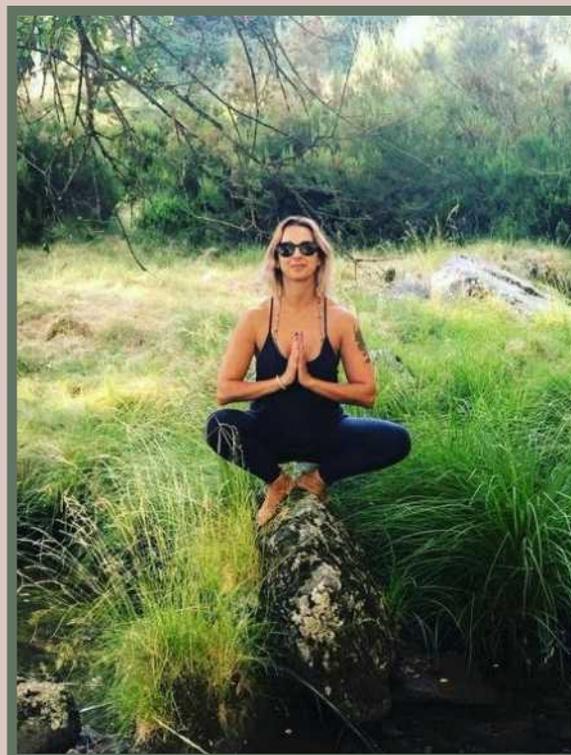
O ano de 2021 foi um tempo de desafios a nível global, sobretudo pela difícil situação pandémica que a todos pôs à prova. Mas, para a professora Susana Raimundo, este foi também o ano em que surgiram dois projetos que vieram, de certa forma, agitar o seu ensino do yoga.

"No decorrer de um ano de desafios vários, surgiu o convite para acompanhar alunos internados em clínicas para tratamento das mais diversas dependências. Com a dificuldade acrescida de serem oriundos de diferentes países. Nestas clínicas, tenho alunos portugueses, espanhóis, holandeses, ingleses, irlandeses...

Se em termos de crescimento profissional está a ser um desafio muito aliciante, a nível pessoal tem sido uma aprendizagem repleta de pequenos obstáculos e uma verdadeira prova à minha capacidade de resiliência e confiança no meu trabalho.

São frequentes as dúvidas sobre como serão aceites as minhas aulas por indivíduos que, numa situação já de si complicada, têm na minha prática o seu primeiro contacto com o Yoga.

E se aceitei este desafio (com alguma renitência e muitas dúvidas pelo receio do que poderia acontecer nas aulas), foi pela certeza de que a partilha dos ensinamentos desta filosofia poderia ser importante na recuperação da saúde mental e física de quem luta contra a depressão, fadiga emocional e todas as questões inerentes ou associadas à adição.



Susana Raimundo



Aulas

Presencial

2ª às 20h

R. Olitão Turquel 2460-882

Online

2ª a 5ª feira às 8h

3ª e 5ª às 20h



raisusana@gmail.com



965 441 788

VAMOS CONHECER...

A PROFESSORA SUSANA RAIMUNDO

Embora estivesse, inicialmente, muito apreensiva, decorridos sete meses, faço um balanço muito positivo desta experiência. Não posso deixar de referir que nas primeiras vezes que um aluno saiu da aula, sem nada dizer, simplesmente para ir fumar um cigarro e depois voltar, ou quando alguns alunos desatavam num choro compulsivo sem qualquer aviso, senti os olhos a humedecer, sem saber bem como reagir.



Como professores de yoga, deparamo-nos constantemente com a dor dos alunos e, parte do nosso trabalho passa por auxiliá-los a transformar a dor numa força, para que possam encarar as várias batalhas que têm pela frente. E para que possam, de certa forma, encontrar a sua paz interior.

Todos nós lidamos com dor no nosso quotidiano. Mas, ao longo destes anos, tenho percebido que as maiores batalhas que travamos são connosco próprios e que o yoga pode ser um valioso aliado nesses conflitos. O desconhecimento de nós próprios é o que origina a fuga a este autoconhecimento, fundamental para o nosso bem-estar.

O meu principal objetivo nestas aulas, cujos alunos se encontram em tratamento e a passar por processos extremamente difíceis, passa por lhes dar a conhecer ferramentas que lhes permitam adquirir uma maior consciência de si próprios (*asanas*, *pranayama* e meditação).

Só para fazer uma breve e ligeira exposição do que são estas aulas, posso dizer que já existiram momentos em que os alunos me perguntaram se era normal sentirem-se diferentes com a prática, casos em que recusaram deitar-se em *savasana* para o relaxamento final, ou outros em que, a meio de uma postura, desataram num choro sem fim. Muitas vezes fazem comentários nas aulas com um tom mais agressivo do que desejariam. Perante estas situações e, sendo que dificilmente existe uma reação certa, tenho optado por uma simples palavra de conforto, ou por permanecer em silêncio, tão somente a ouvir.

Mas a maior recompensa tem sido, sem dúvida, o que os alunos têm expressado quando deixam a clínica, a importância que passaram a dar à prática de yoga no seu desenvolvimento pessoal e o quanto foi importante para o seu tratamento.

VAMOS CONHECER...

A PROFESSORA SUSANA RAIMUNDO

Foi também este ano que ganhou forma uma ideia que há muito partilhava com uma amiga de infância. Tínhamos em mente a criação de um espaço de *co-living* e, numa altura em que a pandemia nos obrigou a permanecer em casa e a repensar a forma como prosseguíamos a nossa existência, tivemos o tempo para perceber que tínhamos o espaço ideal para concretizar essa ideia.



Começámos, então, um processo de limpeza de uma quinta abandonada da família da Marlene, a minha amiga e co-autora deste projeto. Percebendo todas as potencialidades que o espaço tinha, passámos a ambicionar fazer algo mais. Decidimos fazer diversas obras de reconstrução que trouxeram muito trabalho, dúvidas e alguns dias de maiores interrogações. Mas, agora que o projeto se encontra próximo da sua conclusão, percebemos que, apesar do trabalho duro, acima de tudo, proporcionou-nos um verdadeiro contentamento.

Além de providenciar habitação, o espaço terá uma ampla sala de yoga de forma a que possamos receber retiros. Um espaço onde, fruto de uma densa natureza envolvente, se consegue sentir uma rara paz e onde terão lugar todas as práticas que já faziam parte do nosso quotidiano. Em fase de ultimar pequenos detalhes, o nosso espaço funcionará como Turismo Rural com as seguintes valências:

- *Co-living*
- *Co-working*
- Terapias alternativas
- Yoga e práticas afins
- Retiros
- Projetos artísticos
- Desenvolvimento pessoal

Tencionamos abrir portas já no início do próximo ano e, nessa altura, teremos mais pormenores para divulgar e fotos para dar a conhecer este nosso espaço. Quem sabe, a notícia desta abertura possa integrar uma próxima edição da *Añjali Newsletter*, num futuro que (esperamos, fazendo figas) possa estar muito, muito próximo."

DURANTE O ANO...

Em época de balanços não podemos esquecer todos os eventos que foram ocorrendo ao longo do ano. Eventos estes que têm ocorrido em regime online e presencial e que, por isso, nos têm permitido um maior alcance de participantes que, anteriormente, não tinham possibilidade de comparecer presencialmente. Recordamos agora todos os *workshops*, cursos e eventos que, com a presença e partilha de todos os participantes, tornaram 2021 um ano muito mais rico.

The grid contains 16 event posters for FPY (Federação Portuguesa de Yoga) from 2021. Each poster includes the following information:

- Event Title:** e.g., "WEBINAR YOGA NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO", "Ofri prima di fruire", "E-Sessões FPY «Ayurveda na nossa vida»", "CURSO DE YOGA PARA CRIANÇAS", "SEMINÁRIO ONLINE DE YOGATERAPIA", "Prática de Yoga com... Amália Rosa", "E-Sessões FPY «Ayurveda na nossa vida»", "Prática de Yoga com... Ângela Nunes", "WORKSHOP ONLINE DE PRANAYAMA", "SEMINÁRIO ONLINE DE GESTÃO E YOGA", "E-Sessões FPY «Ayurveda na nossa vida»", "Prática de Yoga com... Miguel Barreiro", "MASTERCLASS ONLINE DE PRANAYAMA", "Prática de Yoga com... Maria João", "FESTIVAL DE YOGA".
- Date and Time:** e.g., "10 Janeiro 2021 14h às 18h", "31 Janeiro 2021, às 10:30, via Zoom", "FEVEREIRO - Domingo 10h - 13h", "17 Abril a 3 Outubro 2021", "7 Março 2021 14h às 19h", "Domingo, 21 março 2021, 9:00 - 10:30", "18 ABRIL - Domingo 10h às 13h", "Domingo, 25 abril 2021, 9:00 - 10:30", "2 Maio 2021 - Domingo 10h às 13h", "9 Maio 2021 14h às 19h", "16 MAIO - Domingo 10h às 13h", "Domingo, 23 maio 2021, 9:00 - 10:30", "30 Maio 2021 - Domingo 10h às 13h", "Domingo, 27 junho 2021, 9:00 - 10:30", "19 A 21 DE JUNHO".
- Instructor/Author:** e.g., "Alexandra Prazeres Ana Pereira", "Walter Thibet Ruiz", "Rita Cavaleiro", "Anabela Figueiredo", "Amália Rosa", "Nuno Carlos Freitas", "Ângela Nunes", "Abel Mujá", "Abel Ferreira", "Alimentação Ayurvédica - A Cura pelas Especiarias", "Miguel Barreiro", "Abel Mujá", "Maria João".
- Registration/Contact Info:** e.g., "Inscrição e mais informações através do e-mail federacaoportuguesayoga@gmail.com", "Inscrição: https://forms.gle/abDQnq7Jhu7r16", "Inscrição: federacaoportuguesayoga@gmail.com", "Inscrição: federacaoportuguesayoga@gmail.com".

DURANTE O ANO...

PROJETOS KARMA YOGA

Prática de Yoga com... Isabel Cristina



Domingo, 25 julho 2021, 9:00 - 10:30

Sessão gratuita reservada a sócios FPY mediante inscrição até quinta-feira, 22 julho 2021

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA | União Europeia de Yoga European Union of Yoga

RETIRO DE

Recolhimento

UM CAMINHO COM OS SENTIDOS

24 A 26 DE SETEMBRO EM MAFRA (fpy.24setembro.com)

Com práticas de Yoga e Meditação, Mantra, ensinamentos e práticas. Programa a cargo do Prof. Rishi Huber. Com a presença de Professores convidados.

Vagas: 4200*

inscrições: federacaoportuguesayoga@gmail.com

Mais informações: 917881233 (língua cast.)

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA | Inserções ABERTAS

PROJETOS KARMA YOGA

Prática de Yoga com... Firminiano Fonseca



Domingo, 5 setembro 2021, 18:00 - 19:30

Sessão gratuita reservada a sócios FPY mediante inscrição até quinta-feira, 2 setembro 2021

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA | União Europeia de Yoga European Union of Yoga

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

Questionário aos Praticantes e Professores de YOGA

Tempo de preenchimento estimado: 5 min

PRÁTICA | PRÁTICA | PRÁTICA | PRÁTICA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

RECONHECIDO PELA UNIÃO EUROPEIA DE YOGA E CERTIFICADO PELA DGERT

ORIENTE E OCIDENTE

MÉTODOS CLÁSSICOS E CONTEMPORÂNEOS, COM BASE NOS TEXTOS CLÁSSICOS

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

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

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

CURSO INSTRUTORES DE YOGA FPY 2021

1 ANO DE AULAS + 1 ANO DE ESTÁGIO (+ DE 200H)

CURSO CERTIFICADO PELA DGERT

ESTE CURSO DE INSTRUTORES PERMITE EQUIVALÊNCIA A DOIS DOS QUATRO ANOS

PROJETOS KARMA YOGA

Prática de Yoga com... Graça Fosco



Domingo, 3 outubro 2021, 18:00 - 19:30

Sessão online gratuita reservada a sócios FPY mediante inscrição até quinta-feira, 30 setembro 2021

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA | União Europeia de Yoga European Union of Yoga

XI JORNADA

2ª E-JORNADA DE YOGA 2021

YOGA EQUILÍBRIO NA ADVERSIDADE

17 OUTUBRO 2021 | PRESENCIAL & ONLINE | 5€

FUNDACÃO ORIENTE MUSEU | FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA



WORKSHOP

SÃO JOÃO DA CRUZ E PATANJALI

UM OUTRO OLHAR UMA OUTRA LEITURA

Ana Oliveira

30 Outubro 2021

16h às 18h30

Presencial (sede da FPY, Santarém) e online

INSCRIÇÃO: <https://forms.gle/rpJfJdtjHMSmuEz36>

Informações: federacaoportuguesayoga@gmail.com

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

PROJETOS KARMA YOGA

Prática de Yoga com... Maria João Carneiro



Domingo, 14 novembro 2021, 9:00 - 10:30

Sessão online gratuita reservada a sócios FPY mediante inscrição até quinta-feira, 11 novembro 2021

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA | União Europeia de Yoga European Union of Yoga

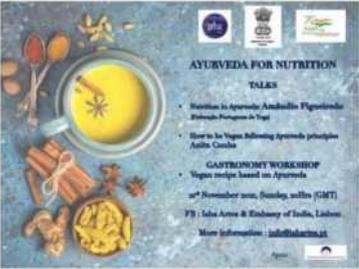


Diagnóstico de Necessidades Formativas

Preencha e ajude a definir prioridades de ações de formação a desenvolver futuramente pela Federação Portuguesa de Yoga.

Preenchimento: [link na biografia](#)

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA



AYURVEDA FOR NUTRITION TALKS

- Workshop in Ayurvedic Nutrition: Exploring the Diversity of Ayurvedic Nutrition in Yoga
- Workshop in Yoga: Exploring Ayurvedic Nutrition in Ayurvedic Nutrition

GASTRONOMY WORKSHOP

Yoga recipe based on Ayurveda

21 November 2021, Sunday, 20h00 (GMT)

FPY - Isha Arts & Embassy of India, Lisbon

More information: info@ishartes.pt

21 NOVEMBRO • DOMINGO • 20H00:

EVENTO ONLINE "AYURVEDA FOR NUTRITION".

Evento com o apoio da Isha Arts, Embaixada da Índia em Lisboa e da Federação Portuguesa de Yoga.

Informações: info@ishartes.pt

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

TESTEMUNHOS

Añjali Newsletter... pelos leitores

“ Há pouco mais de um ano, os meus passos cruzaram-se com os de tantos outros que assim como eu, buscam na Federação Portuguesa de Yoga um espaço para aprendizagem e crescimento no yoga. Sinto-me privilegiada por esta oportunidade, por fazer parte desta Federação onde a relação humana tem sido vivida com humildade, alegria e entrega. Aqui tenho encontrado pessoas inspiradoras que com generosidade e simplicidade transmitem o seu imenso conhecimento sobre o yoga, baseado num estudo profundo e numa prática dedicada e persistente, dando a todos nós alunos, a confiança e a luz que precisamos para traçar nossos próprios caminhos.

Através da “Añjali newsletter” a Federação estende-se, como ramos de uma árvore, a todos aqueles que, de diversas formas contribuem para criar esta sinergia em torno do yoga. A cada mês que passa esta revista faz chegar até nós um pedacinho daqueles que vivem esta filosofia de vida, através da partilha do conhecimento adquirido pelo estudo do yoga, da divulgação de projetos e de pessoas que de uma forma ou de outra contribuem na criação de pontes que unem todos os interessados e praticantes. Com a certeza de que todos contam e que todos podem dar um pouco de si, a “Añjali newsletter” tem ainda este espaço, onde hoje me apresento, deixando este testemunho de gratidão pelas pessoas desta Federação que me acolhe, e que tanto me tem dado neste processo de transformação e crescimento.

”

Giselle Carvalho

TESTEMUNHOS

Anjali Newsletter... pela equipa

“ A Anjali newsletter foi um projeto que abracei este ano e que muito me tem enriquecido. Este é um projeto de partilha entre professores, alunos e praticantes que tem permitido levar o yoga até mais pessoas. Acredito que é nestas partilhas que crescemos e enriquecemos e tem sido muito gratificante participar enquanto membro da equipa e também leitora.

Acredito que o yoga é um caminho que percorremos, uma forma de estar na vida e a Anjali newsletter é uma ferramenta incrível que nos acompanha nesse mesmo caminho.

Agradeço a todos que me têm acompanhado neste percurso e espero que possamos continuar a caminhar lado a lado. Namastê. ”

Diana Rosa

“ Após um ano de participação no projeto da *Newsletter* da Federação Portuguesa de Yoga só posso manifestar a gratidão que tenho sentido ao longo do tempo. De mês para mês, os sócios, praticantes e professores têm-se mobilizado aceitando o nosso convite para darem o seu contributo à *newsletter*. Numa época em que nos escapa o tempo por entre as dedas, em que sentimos que não temos tempo para quase nada, sentir que as pessoas se mobilizam pelo projeto, aceitando participar nas diversas edições tem sido inspirador e enriquecedor. Que este projeto possa continuar a levar reflexões, curiosidades e conhecimento à comunidade do yoga através das partilhas é o que desejo para o próximo ano.

Muito obrigada a todos os que gentilmente têm contribuído para dar vida e brilho a este projeto.

Namasté!

Inês Mendonça

TESTEMUNHOS

Añjali Newsletter... pela equipa

“ De entre os vários projetos Karma Yoga, apresentados no início do ano pela FPY, a *Añjali Newsletter* afigurou-se como o mais adequado em virtude da minha formação académica. E se em tempos me afastei profissionalmente dessa minha formação, não posso deixar de admitir que a newsletter da Federação Portuguesa de Yoga tem sido um saboroso retorno a estas lides. Além das pequenas partilhas que me permite fazer, tem sido, acima de tudo, um espaço de aprendizagem. Se antes de abraçar este projeto seleccionava os artigos a ler, de acordo com o maior ou menor interesse do momento, agora, por questões de edição, tenho a responsabilidade de ler a newsletter na íntegra, o que me permite, assim, a descoberta de escritos que de outra forma me passariam ao lado. E que ótimos textos!

Além de veículo do yoga, na palavra de tantos que têm generosamente acedido a participar na *Añjali Newsletter*, pretendemos, acima de tudo, que permita dar a conhecer profissionais do yoga, não só os que estão ligados a FPY, mas todos os que contribuam para a abertura e democratização desta filosofia milenar que não é posse de poucos e, gostaríamos, fosse prática de muitos.

Assim, olhamos para mais um ano de saborosos desafios e grandes partilhas nesta nossa *Añjali*. ”

Cristina Ferreira

NOVIDADE DO MÊS!

Se costuma ler a Añjali Newsletter e sente que gostaria de deixar o seu contributo numa das edições, já o pode fazer!

Envie-nos um e-mail para newsletterfpy@gmail.com, indique-nos o que pretende partilhar com os nossos leitores e integre uma das nossas rúbricas "Vamos conhecer", "Prática do mês" ou "Testemunhos"

*feliz
ano
novo!*

