ĀSANA, PARA QUE TE QUERO?

por Diana Chaves

Āsana - a história

Quando começou a prática de posturas físicas, os āsana? A verdade é que não se sabe ao certo. Especula-se que possa vir desde o tempo da Civilização do Vale do Indu (auge entre 2500 e 1500 a.C), mas isto não passa de uma possibilidade sem grande solidez, uma vez que não se sabe (até à data) ler os escritos deste povo. Sem sabermos como pensavam as pessoas que criaram os selos em que se baseia essa teoria, estaremos apenas a tentar adivinhar e frequentemente projetar significados que encaixam na nossa forma de pensar. Aquilo que sabemos, por existirem registos escritos chamados Canônes Pali, é que, já no tempo de Buda Gautama (cerca Séc. 5 a.C.), homens viviam nas florestas e realizavam austeridades extremas, como permanecer numa posição durante muito tempo, jejum prolongado e retenção extensa da respiração. Esta descrição aponta já para aquilo que se veio a tornar āsana e pranayama. Temos também a descrição por parte da comitiva de Alexandre o Grande (cerca de séc. 4 d.C) de homens que permaneciam muitas horas em pé na mesma posição. Os conceitos/ideias relativamente ao corpo eram de origem budista (via do meio entre ser relevante manter, mas sem extremos de apego ou falta de cuidado) ou jainista (desde existir o cuidado de manter desde que sem causar dano a outros seres, até ao suicídio por privação de comida). Em termos de religião brahmanica, não existiria grande prescrição quanto ao corpo individual, mais em relação ao lugar do indivíduo no todo, o seu dharma.

Nos Yoga-sūtras de Patañjali (Séc. 4 d.C.), āsana é referido como um dos auxiliares (anga) à prática de Yoga, mas pouco é apontado quando ao significado em termos concretos. Nem no comentário escrito pelo mesmo autor, o Bhasya, ele nos explica concretamente esse conceito.

> **Āsana significa assento e, de acordo com o comentário posterior de Śaṅkarācārya (séc. 8/9 d.C.), Patanjali referir-se-ia a posturas sentadas.**

Até porque a filosofia Sāṃkhya considerava a separação entre Puruṣa e Prakṛti, Consciência e Manifestação física, e que o propósito máximo seria Kaivalya, separação entre ambos os princípios independentes e que não interagem, ou seja, entre corpo e mente. Cultivar posturas físicas seria irrelevante, importante sim era conhecer a verdade quanto à realidade última, a dualidade, através da concentração prolongada (meditação).

ĀSANA, PARA QUE TE QUERO? *cont.*

Há um conceito central no pensamento hindu/brahmanico, a pureza, que permeia todos os aspectos da vida e para o que nos interessa aqui, para a forma como se vê o corpo. Busca-se pureza de espírito, de filosofia, de rituais, de linguagem, de conduta social e religiosa. É esta que atribui validade ou capacidade a alguém para realizar as suas obrigações (dharma) para com o divino e com o cosmos. O corpo, sujeito a sujidade ao longo do dia, deve ser purificado através da água. Há outro tipo de impureza, no entanto, relacionada coṃ a propriedade do corpo e o lugar social que é ocupado. Este conceito de pureza estabelece as classes sociais (varnā) e o sistema de castas (jāti). Há 4 classes sociais: Os Brahmins (Clero), Kṣatrya (Guerreiros, Reis), os Vaiśyas (mercadores e donos de terras) e os Sudras (povo, servos, pessoas coṃuns). As castas (jāti - nascimento) são secções dentro da sociedade hindu que têm as seguintes características:

• estão organizadas de forma hierárquica em todas as regiões, sendo que os Brahmins estão no topo e os Intocáveis no fundo.
• a hierarquia das castas é baseada no grau de pureza/poluição.
• a casta de um individuo é inalienável.
• há regras estritas de casamento e convívio para cada casta.

O corpo será um mero veículo da alma e tem como proposta a vivência do seu dharma

> ***"É a ordem ritualística do sacrifício védico, que se refere especificamente à realização de ritos "solenes" (shrauta) a todos os Brahmins, aos rituais domésticos (grhya), e às obrigações apropriadas à sua família e grupo social. Dharma é uma ideologia abrangente que inclui tanto o comportamento moral e o ritual, cuja negligência teria más consequências pessoais e sociais."***
>
> Maas (2013)

O ponto a partir do qual se começa a escrever sobre posturas físicas (que se saiba até à data) associadas a Yoga encontra-se no Séc. 11 d.C, no texto Amṛitasiddhi, o primeiro tratado de haṭha Yoga enquanto metodologia para alcançar a libertação (mukti) ou adquirir poderes sobrenaturais, que era praticado exclusivamente por homens ascetas (sadhus). Estes homens renunciavam a uma vida social, familiar, posses materiais e relações sexuais para dedicarem a sua vida à busca espiritual. Os textos que mais tarde surgem sobre este tema foram escritos por homens e para homens. Ainda que talvez fosse possível mulheres abraçarem esta busca, não há quaisquer evidências textuais do mesmo. A vida de yogi tinha que ser uma de renúncia, pois as suas práticas eram de austeridades extremas, designadas por tapas que podiam ser mortificações (manter um braço para cima, não se sentar ou deitar durante anos, morte yoguica), sentar ao sol do meio dia dentro de um circulo de fogo (dhuni tap), entre muitas outras técnicas. Haṭha Yoga, para um sadhu, ainda hoje é equiparado a tapasya (austeridade) - tap (aquecer) juntamente coṃ tapas (calor). O propósito de gerar este calor seria o de queimar karma (os restos energéticos guardados no corpo que provocam o renascimento da alma/atman) e assim libertar-se espiritualmente.

ĀSANA, PARA QUE TE QUERO? *cont.*

Desta forma, a visão relativamente ao corpo seria a de fonte de sofrimento (pois a vida será uma fonte de sofrimento) e através das austeridades e mortificações, provar-se-á à divindade a força da fé e merecer assim o fim da necessidade de expiação. Muitos tratados de haṭha se seguiram como Dattātreyayogaśāstra (séc 13), Amaraughaprabhoda (séc. 14),
Haṭhapradīpikā (séc.15), Gheraṇdasaṃhitā (séc. 17), Haṭhābhyāsapaddhati (séc. 18), para mencionar apenas alguns. Do século 15 em diante verifica-se, através destes tratados, uma proliferação no desenvolvimento de posturas, āsanas, mais variadas. Para dar uma ideia em termos de números, no Dattātreyayogaśāstra está descrito 1; no Haṭhapradīpikā estão 15; no Haṭhābhyāsapaddhati encontramos 112.

Uma linha de pensamento que é incontornável na sua contribuição para uma visão do corpo mais positiva (a manter e cuidar) é a do Tantra. Esta palavra, Tantra, refere-se a muitas e variadas linhagens de transmissão de conhecimento (sampradaya) que têm diferenças significativas em termos de filosofia e prática. Todas têm como base textos designados por Tantra e/ou Agama - dois tipos de textos diferentes. Vou referir o ponto de vista das linhagens de Mantramarga, nomeadamente as que derivam de Trika. A perspectiva do corpo nestas linhagens é que este é uma manifestação da Consciência Suprema, Śiva. Isto implica que, o corpo, é a manifestação na forma da Consciência Suprema. Aliás, tudo o que existe é Consciência a manifestar-se livremente e de todas as formas possíveis. Manter, cuidar e integrar o corpo como parte da vivência positiva da espiritualidade humana faz todo o sentido. Foram estas as linhagens espirituais que desenvolveram conceitos nossos conhecidos como os chakras, a kundalini, a união entre sol e lua, etc.

Nos finais do séc. 19 surge um movimento global em que existe uma preocupação com a saúde física e o desenvolvimento de força.

Este ergue-se no contexto do surgimento do nacionalismo e abrange a Índia, na altura ainda colónia Britânica, bem como o resto do mundo. O corpo do indivíduo representa o corpo do Estado. Para um Estado ser forte e saudável, assim teriam que ser aqueles que o compõem. São desenvolvidas técnicas diversas de cultura do físico a uma escala global. É nesta altura também que emerge o revivalismo das tradições indianas, incluindo o Yoga. Este acaba por ser assimilado neste movimento de cultura física com a ajuda da fotografia e da circulação mais rápida de pessoas e ideias. Passa a ser uma ferramenta associada à saúde, frequentemente aglomerado a outras técnicas.

É a partir desta época que se verifica um verdadeiro aumento exponencial da importância da prática de posturas com o corpo e a sua associação ao cuidado e cultivo de saúde, bem como das técnicas e filosofias a elas associadas.

ĀSANA, PARA QUE TE QUERO? *cont.*

Vários professores dedicam-se ao desenvolvimento de abordagens diferentes como Krisnamacharya, Iyengar, Pattabhi Jois, Indra Devi, Desikachar, Sivananda, percursores da imensa diversidade actual de formas de praticar āsana (e não só, claro. restrinjo-me a esta parte da prática por ser o tema da presente exposição).

Āsana - para que serve então?

A questão que resta é esta, não é? Para que é que eu, pessoa nascida e criada em Portugal, sob conceitos provavelmente judaico-cristãos, faço estas formas com o meu corpo que estão enraizadas numa tradição que não me pertence, da qual não faço parte nem participo? Como é que eu vejo isto dentro de mim? Fará sentido adotar algo que, culturalmente, não é meu? Eu acredito num conjunto de conceitos sobre lótus de energia que irradiam corrente espiritual que de alguma forma modifica a minha vida?
Tenho que dizer "rezas" (mantras) a seres imaginários (deuses) de outras religiões quando inicio a minha prática de Yoga? Todas estas questões só têm uma resposta certa, a que fizer sentido para ti.
Na minha opinião (que vale apenas o que vale), a prática de āsana tem um valor imenso. Manter um corpo saudável é uma tarefa interminável e de primordial importância. Porquê? O corpo está sempre a mudar e, se não estivermos saudáveis, tudo fica mais difícil. Há muitas evidências científicas quanto à eficácia da prática de āsana para a manutenção e melhoria de qualidade de vida de pessoas de diferente idades, géneros, e condições físicas. Há tanto a aprender quanto à forma como abordamos a Vida quando estamos numa prática em que nos deparamos com limites físicos e/ou psicológicos. Já observaste quais os pensamentos que te ocorrem quando te sugerem fazeres uma postura de que tens medo? Já pensaste que podes dizer que não a quem te está a ensinar porque isso te causa dor? Já reparaste como pensas nas posturas de que gostas? E quando não gostas? Durante a prática física há muito trabalho de consciência que pode ser feito. Há também a questão do risco de não fazer bem as posturas - o que significa "não fazer bem"? Aquilo que é lesivo para o teu corpo. Sim, o Yoga também causa lesões, seja por "mau jeito" mas principalmente, por desgaste, repetição. Cada vez há mais pessoas a saírem de aulas de yoga magoadas, mais professores com problemas crónicos que por vezes resultam em cirurgias bastante invasivas. E sim, há cada vez mais estudos neste sentido.

Corpos diferentes precisam de alinhamentos diferentes, para mim isto é uma verdade inquestionável. Somos todos anatomicamente diferentes - há variabilidade do ponto de vista do formato de ossos, posicionamento, até mesmo na quantidade de ossos que temos no corpo. Alinhamentos universais, do meu ponto de vista, são perigosos e lesivos. Muitos dos alinhamentos que oiço são lesivos porque se focam demasiado na parte estética em vez da funcional.

ĀSANA, PARA QUE TE QUERO? *cont.*

Dou um exemplo: nos Guerreiro I e II a preocupação do joelho ficar acima do calcanhar. Em termos de biomecânica, a articulação do joelho está feita para dobrar de forma a que este ultrapasse até mesmo os dedos do pé, senão, não conseguirias subir escadas! Esta articulação está feita para funcionar no plano sagital (frente/trás). Logo, pé acima do calcanhar não desempenha mais nenhuma função além de estética, não "protege" o joelho de nada. Já quando, nestas posições, o joelho "cai para dentro", isso sim é extremamente lesivo. Como em tudo, há custos e benefícios. Eu adoro a técnica de āsana por tudo o que me proporciona, desde o efeito no corpo, à oportunidade de me conhecer. E tu, porque gostas de praticar āsana?

Diana Chaves

Referências

- Bevilacqua, D. (2018). Let the Sādhus Talk. Religions of South Asia, 11(2-3), 182-206.
- De Michelis, Elizabeth. A history of modern yoga: Patanjali and western esotericism. A&C Black, 2005.
- Flood, G. "An Introduction to Hinduism" Cambridge University Press, 1996
- Maas, Philipp A. "A Concise Historiography of Classical Yoga Philosophy." Pre-print version of the article published in: Eli Franco (ed.),Periodization and Historiography of Indian Philosophy. Publications of the De Nobili Research Library, 37. Vienna: Sammlung De Nobili (2013): 53–90. Print.
- Mallinson, J, "The History and practices of Haṭha Yoga", 2019, Wise Studies (Audiobook)
- Mallinson, J, Singleton M; "Roots of Yoga", 2017, Penguin Classics, ISBN 978-0-241-25304-5
- Singleton, Mark. Yoga body: The origins of modern posture practice. Oxford University Press, 2010.

Sobre a Diana

Licenciada em Antropologia Cultural pelo ISCTE e estudante de Mestrado em História das Religiões na Faculdade de Letras de Universidade de Lisboa. Apaixonada pela prática de Yoga em todas as suas vertentes desde a primeira vez que praticou em 2003. Desde então, tem desenvolvido estudo com diversos professores em Portugal (João Paulo Dias, Simão Oliveira, Marco Peralta, Miguel Homem, Pedro Kupfer, Ananda Marga) e no estrangeiro (Sianna Sherman, Ross Rayburn, Dr David Frawley e Shambavi, e Shiva Rea). Recentemente tem investigado a história do yoga seguindo os académicos do Hatha Yoga Project da Universidade de Londres, alguns dos quais mencionados nas referências bibliográficas. Em termos de formações em Yoga, tem formação com Svatantrya Yoga (Yoga Livre), Ananda Marga (Tantra), Shiva Rea (Prana Flow) e actualmente está a tirar um curso de Yoga Funcional junto do Gray Institute.
Ensina yoga desde 2007 e dá formação de instrutores em hatha e vinyasa flow desde 2017. Em 2018 co-fundou a Escola YogaPro Portugal que dá formação contínua para professores e desenvolve workshops para praticantes. Os temas que mais a apaixonam ensinar são a História e Filosofia do Yoga bem como a parte pedagógica de ensinar.

Nesta edição apresentamos os Projetos "Karma Yoga" da FPY, recordamos o *workshop* do mês anterior e apresentamos testemunhos de participantes. Por fim, destacamos os principais eventos do mês, bem como dos que irão ocorrer em breve.

VAMOS CONHECER...

PROJETOS "KARMA YOGA" DA FPY

Os **projetos Karma Yoga** foram criados no ano de 2021 com o objetivo de promover a **participação ativa dos Sócios** nas atividades da Federação Portuguesa de Yoga, bem como de possibilitar aos **alunos finalistas dos cursos de Professores/ Instrutores de Yoga** o desenvolvimento e aplicação de competências de gestão e organização ao serviço da comunidade do Yoga. Assim, sócios da FPY e alunos finalistas dos cursos de Professores / Instrutores de Yoga, começaram a integrar diversos grupos de trabalho, numa base de **voluntariado**, e de acordo com os seus interesses. Damos-lhe agora a conhecer grande parte do trabalho realizado pela FPY.

YOGA EM PORTUGAL - DIAGNÓSTICO E PROSPETIVA

Este foi um projeto nascido da necessidade de conhecermos melhor a realidade do Yoga em Portugal.

Compreende várias fases, sendo que os resultados da primeira já foram divulgados na edição passada da *Añjali Newsletter*.

Esta primeira fase centrou-se nos praticantes e professores de yoga. Foi concebido um questionário visando conhecer várias facetas desta prática.

Para todo este processo (elaboração do questionário, divulgação do mesmo e tratamento dos dados), a equipa Karma Yoga contou com a colaboração de várias entidades que se associaram a este projeto, contribuindo, assim, com diferentes tradições desta filosofia milenar. Foram estabelecidas parcerias com a ISCKON, Associação Ram Dass Guru, Yoga Integral de Portugal e Fedyp.

A segunda fase já se encontra em curso, com entrevistas a várias entidades colectivas (escolas e associações), dedicadas ao Yoga em Portugal, procurando conhecer as suas estruturas, modelos organizacionais e áreas de atuação, Além das entrevistas, serão ainda criados *focus group* e fóruns de discussão, para melhor conhecer as dificuldades, preocupações e aspirações destas entidades no que concerne ao Yoga. Após esta segunda fase, uma terceira terá lugar, visando o estudo da disseminação do Yoga na sociedade portuguesa.

GRUPO DE PRÁTICA

Este grupo Karma Yoga, organiza sessões online, mensais e gratuitas, abertas aos sócios FPY. Num regime rotativo, e sempre facultativo, vários professores e aspirantes a esta profissão, disponibilizam-se a guiar uma prática. Assim, no ambiente familiar da FPY, alunos dos vários cursos e professores já em funções, encontram neste espaço um momento de partilha e espírito de comunidade.

VAMOS CONHECER...

PROJETOS "KARMA YOGA" DA FPY

FESTIVAL DE YOGA

Este grupo tem como objetivo a organização do já habitual evento da FPY, que ocorre anualmente como comemoração do Dia Internacional do Yoga, dia 21 de junho. Nesta equipa, cada membro tem a possibilidade de, em função da sua disponibilidade, definir e planear atividades e horários, selecionar e convidar professores e/ou palestrantes, ajudar na elaboração do material promocional em articulação com a equipa de comunicação e organizar os espaços e necessidades logísticas para os participantes.

JORNADAS DE YOGA

À semelhança do festival de yoga, as Jornadas de Yoga consistem num evento habitual da FPY com frequência anual, em outubro.
Os membros que integram esta equipa têm oportunidade de escolher o tema do evento e, como tal, definir palestras e atividades, convidar professores e palestrantes, ajudar a equipa de comunicação com o material promocional, organizar os espaços e necessidades logísticas e divulgar posteriormente vídeos e/ou resumos das atividades, podendo também articular com a equipa da *Añjali Newsletter*.

REGULAMENTAÇÃO DO YOGA COMO PROFISSÃO

Ao longo dos vinte e um anos de existência, a FPY tem demonstrado a sua preocupação em relação ao facto de a profissão de instrutor / professor de Yoga não estar devidamente regulamentada, o que levanta sérias questões relacionadas com a ausência de carreira profissional, a qualidade da formação e a segurança dos praticantes. Fruto dessa preocupação, decorrente também da responsabilidade que sente enquanto instituição de utilidade pública reconhecida pelo Estado Português, e na sequência de testemunhos recebidos por parte quer de professores quer de praticantes de Yoga, a FPY começou a desenvolver esforços para a prossecução de uma proposta de regulamentação da profissão. Para tal, sentiu a necessidade de auscultar a opinião pública e de trabalhar essa proposta juntamente com outros professores de Yoga, provenientes de outras escolas e tradições. Em Novembro de 2019 a proposta de regulamentação seria apresentada pela FPY à Comissão de Trabalho e Segurança Social da Assembleia da República. Encontra-se agora em análise no Ministério da Segurança Social e do Trabalho. Este grupo Karma Yoga é responsável pela estratégia no apoio à evolução deste processo.

VAMOS CONHECER...

PROJETOS "KARMA YOGA" DA FPY

DIVULGAÇÃO DA FORMAÇÃO E ATIVIDADES DA FPY

Este grupo tem como missão a divulgação dos eventos da FPY. Como tal, nesta equipa, é feita a definição do plano anual de divulgação da formação e atividades, são realizados cartazes promocionais, são rentabilizados os elementos de suporte às ações de divulgação que vão sendo criados e é feita a gestão das redes sociais da FPY.

TRADUÇÕES E EDIÇÕES FPY

Com este grupo temos a possibilidade de realizar traduções de livros e de providenciar edições de material já existente. A equipa encontra-se atualmente a traduzir o livro de Walter Ruta, "Offri prima di Fruire" para português.

REPOSITÓRIO DE TRABALHOS DOS CURSOS

Pela dedicação e qualidade que os alunos das formações da FPY, nomeadamente dos cursos de Professores e Instrutores de Yoga, têm depositado nos seus trabalhos das diversas unidades curriculares, surgiu a ideia de construir um repositório que integre todos estes trabalhos para que possam ser consultados. Este projeto está ainda numa fase embrionária, estando a ser construído de raiz. As funções dos membros desta equipa dizem respeito a contactar os autores dos trabalhos para solicitação de autorizações, criar formulários para alunos a frequentar os cursos presentemente e criar a plataforma digital do repositório, bem como um repositório físico na sede da FPY.

SEMINÁRIOS E *WORKSHOPS*

Neste grupo são organizados os seminários e workshops que vão ocorrendo mensalmente na FPY. A equipa é responsável pelo diagnóstico de necessidades de formação e áreas de interesse da comunidade do Yoga, pelos contactos dos professores e/ou palestrantes, pela calendarização destes eventos, articulação com a equipa de comunicação para divulgação, preparação e acompanhamento das sessões.

RETIROS

Também relacionado com a organização de eventos, este grupo dedica-se exclusivamente à organização de retiros. Nasceu no ano passado e os membros da equipa tiveram o privilégio de organizar o primeiro retiro da FPY, tendo sido feita uma entrevista à mesma, na edição de primeira edição de 2022 da *Añjali Newsletter*. A atual equipa encontra-se presentemente a organizar o próximo retiro da FPY que irá ocorrer em setembro deste ano com o professor Walter Ruta.

VAMOS CONHECER...

PROJETOS "KARMA YOGA" DA FPY

AÑJALI NEWSLETTER

Um dos projetos Karma Yoga é a nossa *newsletter*, pelo que não podíamos deixar de a mencionar.
Fazem parte das nossas funções o contacto e convite a professores, autores e alunos para os diversos artigos, a redação de resumos dos eventos ocorridos no mês anterior, descriminação dos eventos a decorrer no mês de cada número da newsletter, a revisão textual e a edição gráfica. Para além disso, a equipa tem apostado também na divulgação da *newsletter*, que é enviada por e-mail aos sócios e contactos da *mailling list*, mas também publicada nas redes sociais da *Añjali* e da FPY.

É sócio da FPY e tem interesse em integrar algum destes projetos?

Não perca a oportunidade e envie um e-mail para federacaoportuguesayoga@gmail.com referindo qual/quais o(s) projeto(s) que pretende integrar.

Temos todo o gosto em recebe-lo(a) nas nossas equipas!

NO MÊS ANTERIOR

SEMINÁRIO: ESPERIÊNCIA ESPIRITUAL E VAZIO (ORIENTE E OCIDENTE)

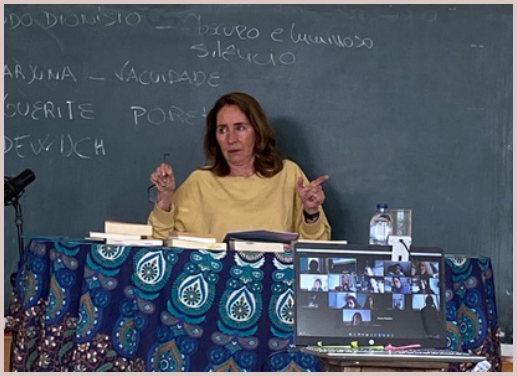
No dia 27 de março de 2022, a professora Ana Oliveira dinamizou um seminário sobre a experiência espiritual e vazio (Oriente e Ocidente).

Durante 3h30min os 21 participantes deste seminário tiveram o privilégio de mergulhar teoricamente na noção de vazio, a partir de uma análise comparada entre o Oriente e Ocidente.

Partindo das noções de "Obscuro e Luminoso Silêncio" de Pseudo-Dionísio e de vacuidade de Nagarjuna, a professora Ana Oliveira abordou os modos do vazio (a vibração e o vazio intersticial), a consciência e vazio (o vazio do desnudamento, a noite da destruição e vazios inconscientes) e o abismo ou o salto.

Seguiu-se um momento de partilha entre a professora e os participantes e, no final, estes puderam ainda deliciar-se com um momento de meditação *Zazen* proporcionado pela professora.

O entusiasmo dos participantes foi notório e ficou em cima da mesa a promessa de, para muito em breve, podermos ter um novo seminário com a professora Ana Oliveira.
Fique atento às próximas novidades e não perca, em seguida, os testemunhos de duas participantes.



TESTEMUNHOS

Seminário "Experiência espiritual e vazio (Oriente e Ocidente)

Participar nos seminários da Professora Ana Oliveira é sempre uma abertura ao mundo e ao entendimento de unicidade. Muitas são as palavras em que se expressa o conhecimento, mas esse conhecimento é o reflexo do vivenciado. É a experiência que dá a matriz. Poder participar num seminário onde nos é dado a conhecer um pouco mais do pensamento do Oriente e Ocidente, a forma como se tocam, e reflectem uma mesma essência é um privilégio e uma abertura ao estudo sem reservas. Obrigada à professora Ana Oliveira pela transmissão e partilha do seu conhecimento e vivências, e obrigada à Federação Portuguesa de Yoga não só pela organização, mas sobretudo abertura.

Mafalda Sofia

Ouvir a professora Ana Oliveira é sempre um prazer. Tive a sorte de ter tido a Ana como minha professora no curso de professores de Yoga da FPY 2001/2005 na disciplina de História e Filosofia do Yoga e foi com ela que dei os primeiros passos no aprofundar destes temas. É incrível como a Ana consegue interligar as várias filosofias sendo elas do yoga ou não, sendo elas ocidentais ou orientais. Assim como transmitir de forma simples e clara todos estes ensinamentos, fazendo um cruzamento incrível de saberes. Estes workshops são um "abrir de olhos" não só para a filosofia do Yoga mas para a espiritualidade em geral. É realmente uma mais valia para qualquer professor de yoga e/ou praticante, ouvir esta professora. Obrigado Ana Oliveira, anseio pelos próximos!

Ana Pereira

DESTAQUES DO MÊS

23 abril

WORKSHOP DE ASTROLOGIA

No dia 23 de abril de 2022, das 15h às 18h, irá realizar-se um workshop de Astrologia, dinamizado pelo astrólogo José Augusto em regime misto: Presencial, na sede da FPY, e Online.

24 abril

PRÁTICA DE YOGA com Nuno Simples

No dia 24 de abril de 2022, das 9h às 12h, irá realizar-se uma prática de Yoga, reservada a sócios da FPY, dinamizada pelo professor Nuno Simples.

>>>NO PRÓXIMO MÊS

Inscrições disponíveis <u>até 27 de abril</u>. Clique na imagem para mais informações.

>>>>>EM BREVE

Gostava de ter um artigo da sua autoria na *Añjali Newsletter*?
Envie-nos um e-mail para <u>newsletterfpy@gmail.com</u> e integre uma das nossas rúbricas

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