



O CARNAVAL

"Que ideia a de que no Carnaval as pessoas se mascaram. No Carnaval desmascaram-se."

Vergílio Ferreira



"Que cada um se erga a si mesmo por si mesmo; que não se mergulhe a si mesmo (no abismo), porque cada um é para si mesmo um aliado, e para si mesmo o seu inimigo."

"Aquele que é para si mesmo o seu próprio aliado que triunfou de si próprio por si próprio. Mas comportamos para connosco como um inimigo quando estamos alienados de nós próprios, à maneira de um inimigo."

"O Si daquele que se venceu a si mesmo e obteve o apaziguamento permanece concentrado em perfeito equilíbrio entre os contrários: frio e calor, prazer e dor e também honra e desonra."

Bhagavad Gita, Cap.VI, Shlokas 5, 6 e 7



SEMINÁRIO COM HUGO ABECASSIS

"Manter a atenção plena no corpo e na respiração durante a prática. O corpo nunca mente por isso qualquer sinal de desconforto ou dor devem ser tidos em consideração"

Este é um dos vários pontos, elencados por Hugo Abecassis, a ter em consideração para uma prática saudável e segura de Yoga. Um dos múltiplos pontos que serão abordados no workshop **ALINHAMENTO E PREVENÇÃO DE LESÕES**, que irá decorrer no último fim de semana de março, na Federação Portuguesa de Yoga.

O alinhamento no asana como prevenção de lesões tem sido uma das preocupações de Hugo Abecassis, Professor de Yoga e terapeuta certificado internacionalmente em Ayurveda, Terapias Biológicas, Reprogramação Neuro Somática, e Osteopata estrutural, visceral e cranial.

Assim, neste workshop serão abordados alguns pontos básicos sobre como prevenir lesões e organizar o corpo no espaço de forma a encontrar um equilíbrio na prática do Ásana.

Na Añjali de março do ano passado, dizia-nos Hugo Abecassis: "De um modo geral a qualidade de atenção é um dos fatores principais para a prevenção de lesões, tanto do aluno como do professor e poderá também ajudar a ultrapassar alguns obstáculos à prática do yoga. É extremamente importante vivenciarmos e apreciarmos toda a prática com tudo aquilo que ela nos traz de bom e de mau".

PROGRAMA:

- Noções básicas de anatomia;
- Fundações e alinhamento na prática de Ásana;
- Correções e tendências;
- Adaptação da prática para pessoas com dificuldades, lesões ou patologias;
- Alternativas e cuidados a ter com a prática;
- Que tipos de lesões podem surgir e como as prevenir.

Informações e inscrições



SEMINÁRIO COM MARIE FOUCHER-BÉNÉDICT

Após alguns anos de interregno, pelas restrições que a pandemia impôs globalmente, voltámos, na semana passada, a ter connosco Marie Foucher-Bénédict, num seminário de dois dias cujo propósito incidia, como habitualmente, no aprofundamento da prática de Sri Sri Sri Satchidananda, seu mestre.

Com a sala cheia de praticantes com anatomias particulares e níveis de flexibilidade e força diferentes, Marie procurou demonstrar que para se chegar a uma determinada postura existe toda uma progressão dependente do trabalho sistémico que se realiza. Se a anatomia de um praticante só permite uma determinada etapa dessa progressão, então será aí que o praticante deverá permanecer, sem descurar o rigor da mesma. Na verdade é esse mesmo rigor que nos permitirá ir mais além na progressão da postura. Com o foco nos pequenos detalhes e com o trabalho persistente e contínuo, estaremos a seguir a prática de Sri Sri Sri Satchidananda Yogui de Madras e, por continuidade, a prática de Marie Foucher-Bénédict.

Neste fim de semana, trabalhámos a zona do tronco, coluna e ancas, mas também as mãos e uma particular atenção aos pés, a base do nosso corpo. Foi aprofundado o estudo de Makara Kriya e na parte final, realizamos toda uma preparação detalhada que nos permitiu progredir para a postura de lótus, Padmasana. O pranayama e a meditação são também uma constante da prática de Marie, e estiveram presentes ao longo dos dois dias de seminário. Um fim de semana que encontrará continuidade na vinda de Walter Rutta (também ele discípulo de Sri Sri Sri Satchidananda), em setembro próximo, ou no próximo ano, novamente com Marie Foucher-Bénédict.

DESTAQUES



Gostava de ter um artigo da sua autoria na *Añjali Newsletter*?
Envie-nos um e-mail para newsletterfpya@gmail.com e integre uma das nossas rubricas



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

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

www.federacaoportuguesayoga.pt