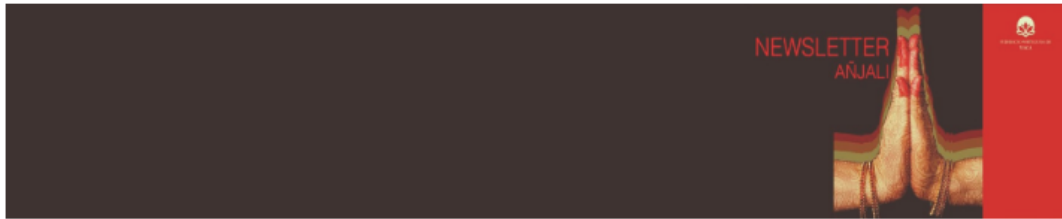




FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA



Março de 2023

PÁSCOA: RENÚNCIA E RENOVAÇÃO

"A época da Páscoa é comumente associada à ideia de renúncia e renovação. À luz da *Bhagavad Gita* (Bh. G.), podemos entender a renúncia como uma não-paixão, a tomada de consciência daquilo que suga a mente em direcção aos objectos e, posteriormente, o trabalho de desidentificação com os mesmos. Isto sugere uma mudança de sentido dos movimentos da mente, como se estes deixassem de se arrastar em direcção aos objectos para passarem a estar estabelecidos, centrados e firmes de modo gentil, em algo essencial e não oscilante entre pares de opostos.

A ideia de renúncia e desapego povoa todo o texto da Bh. G., desde Bh. G. 2.7 até ao último capítulo. Mas é no segundo capítulo que o conceito é esmiuçado. Entre os *shlokas* 2.55 e 2.72 pode perceber-se a importância dada ao desapego dos pares de opostos decorrentes de *raga/dvesa* (desejo e aversão). Como se pudessem ser integrados e vividos como dois lados da mesma moeda.

Outro meio para o desapego sugerido na Bh. G. é através da entrega da acção a algo além do "eu" mundano, tornando-a sagrada. O cerne da mensagem da Bh. G. pode entender-se como sendo a acção desprendida, a acção correcta desinteressada dos seus frutos. Esta renúncia tende a dirigir a acção para a verdade de si, encaminhando o sujeito no sentido do discernimento daquilo que o limita, daquilo que não o deixa agir em equanimidade, um processo de descondicionamento, para que possa ser realizada a potencial essência imutável do Ser humano."

Elisabete Marianito

PRÁTICA DO MÊS

Sequência da professora Ruth Huber



Centragem em *Vajrasana* com mãos em *Anjali Mudra* junto ao coração



Inspirando, subimos a bacia e erguemos as mãos acima da cabeça; Expirando, trazemos as mãos ao coração e inclinamos no estiramento do gato. Ficar com mãos em *Pushpaputa Mudra*



Inspirando, unimos as mãos em *Anjali Mudra* e subimos para *Vajrasana*
Expiramos com mãos em *Anjali Mudra* junto ao coração



Inspirando, subimos a bacia e erguemos as mãos acima da cabeça
Expirando, trazemos as mãos ao coração e inclinamos no estiramento do gato
Ficar com mãos em *Anjali Mudra*



Inspirando, unimos as mãos em *Anjali Mudra* e subimos para *Vajrasana*
Expiramos com mãos em *Anjali Mudra* junto ao coração



Inspirando, subimos a bacia e erguemos as mãos acima da cabeça
Expirando, trazemos as mãos ao coração e inclinamos no estiramento do gato
Ficar em *Yoga Mudra* ou com mãos atrás das costas, segurando o cotovelo ou o antebraço oposto ao da mão



Inspirando, unimos as mãos em
Anjali mudra e subimos para
Vajrasana
Ficamos com mãos em *Dhyana*
mudra

NO MÊS ANTERIOR...

Workshop “Alinhamento e prevenção de lesões” com Hugo Abecassis

No último fim de semana de março, Hugo Abecassis esteve na Federação Portuguesa de Yoga no primeiro de uma série de workshops que se pretende que aconteçam de forma contínua em Santarém.

O workshop visou o “alinhamento e prevenção de lesões” e os praticantes presentes no workshop foram incentivados a encontrar o 'caminho do meio' em cada postura, após experimentarem os seus extremos. A consciência de como organizar o corpo no espaço de forma a encontrar um equilíbrio na prática do Ásana, tendo sempre em conta a anatomia e particularidades do corpo de cada um, esteve sempre presente nos dois dias deste workshop.





DESTAQUE DO MÊS

SEMINÁRIO DE YOGA PARA SENIORES
Professoras Rosa Martins e Rosinda Brandão



14 DE MAIO - DAS 14H30 ÀS 19H30

LOCAL: FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA - 3ª ANDAR
REGISTO: federacaoportuguesayoga@gmail.com

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

SEMINÁRIO YOGA PARA SENIORES

14 de maio de 2023, das 14:30h às 19:30h

Seminário com Rosa Martins e Rosinda Brandão