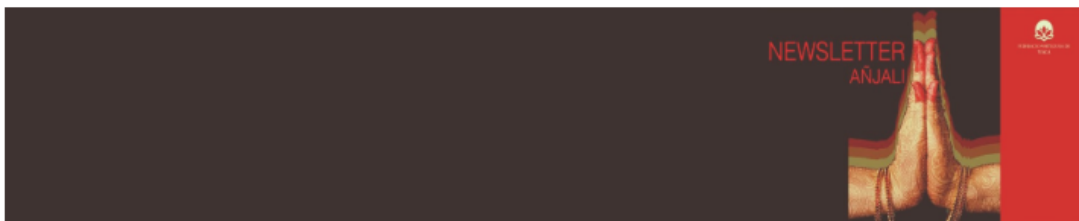




FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA



Agosto de 2023

TAPAS

"O culto prestado aos deuses , aos duas-vezes-nascidos, aos mestres espirituais, aos sábios, a pureza, a rectidão, a castidade e o não-prejuízo dos outros: eis aquilo que se designa por ascese corporal." (*Bhagavad Gita*, 17.14)

"A linguagem que não perturba nem fere, que é verídica, agradável e benéfica, bem como o estudo pessoal assíduo, é a isso que se chama "ascese da palavra"." (*Bhagavad Gita*, 17.15)

"A clara serenidade do espírito, a doçura, a reserva silenciosa, o domínio de si mesmo, a pureza dos sentimentos, é a isso que se chama "ascese mental"." (*Bhagavad Gita*, 17.16)

Tapas é usualmente traduzido por ascetismo ou austeridade, mas a sua raiz *tap*, significa "tornar-se ardente". Já *tejas*, que provém da mesma raiz, traduz-se como chama ou brilho. É através de *tapas* que o espírito brilha através do seu corpo físico. É como uma chama incandescente que impulsiona a mente além dos seus limites. É através de *tapas* que a verdade, sabedoria e compaixão irradiam do ser.



Um testemunho de Zinal

Partilhamos convosco um testemunho de uma participante do Congresso da União Europeia de Yoga (UEY) em Zinal, que destaca a prática de um *Hatha Yoga* que acentua *tapas*, conduzida pelo Yogi Walter Ruta, que estará em Portugal no próximo mês, para mais um seminário que se antecipa transformador!

"Regresso de Zinal com o coração cheio, depois de uma semana dedicada ao yoga onde, a par de práticas variadas, debates e reflexões em torno do tema do congresso "*Hṛdaya: a via do coração*" e da comemoração dos 50 anos deste evento, pude partilhar momentos inesquecíveis com amigos e imergir na exuberante natureza montanhosa dos Alpes, os seus glaciares e o rio Navizence[1].



Fotografia de Elaine Nativ

Entre as múltiplas opções que o congresso de Zinal oferece (mais de 20 sessões por dia!), concentrei-me em aprofundar a aprendizagem com Walter Thirak Ruta.

Nesta prática, que segue a tradição de Srī Srī Srī Satchidananda Yogi, o Yogi Silencioso de Madras, todas as manhãs despertamos para uma meditação seguida de *Sūryanamaskar* com entoação de *mantra* evocando os 12 nomes do sol (prática ilustrada na contracapa do livro "Oferece antes de fruir" – OAF, de Walter Thirak Ruta), como um ritual que prepara o corpo e nos deixa mentalmente disponíveis para a descoberta.

Como foco principal para a investigação e descoberta que faremos ao longo da semana, Walter propõe-nos então um trabalho de preparação da postura invertida em apoio sobre a cabeça – *śīrṣāsana*, o qual vai muito além dos aspetos biomecânicos, sendo orientado para a experiência energética inerente à anatomia subtil do ser humano.

Citando a este propósito a *Haṭha Yoga Pradīpikā*, verso 3.52[2]:

"No cume do Monte Meru, há uma cavidade oca coberta de neve. É lá, diz o Sábio, que está a Realidade. É lá que está a fonte de todas as correntes descendentes (rios ou *nāḍī*).

Da lua brota o fluido vital, a essência do corpo, e é por isso que os homens morrem. Portanto, esta perda deve ser interrompida graças a esse meio engenhoso, porque não há outra maneira de alcançar a perfeição corporal."

Walter lembra a semelhança da montanha mítica com os Alpes onde nos encontramos e faz especial referência à correspondência simbólica entre o Monte Meru e a coluna vertebral tendo como cume o topo da cabeça, ponto de apoio da postura de *śīrṣāsana* que, segundo o *Haṭha Yoga*, permite preservar o néctar da imortalidade (*amṛta*).

Assim, sob a orientação rigorosa do Professor, exploramos as possibilidades que o corpo nos oferece e ampliamos a consciência de nós próprios através de práticas diversificadas que incluem:

- *kriyā* em *mūla-bandha* (OAF, pp. 141 a 149), percebendo a íntima relação entre a base e o topo,
- ciclo de *uḍḍīyana-bandha* (OAF, pp. 204 a 205), no percurso de ascensão que se segue a *mūla-bandha*,
- ciclo de *hanumānāsana* (OAF, pp. 58 a 61), levando-nos a saborear a leveza adquirida a nível lombar,
- *garudāsana* segundo o Yogi Silencioso de Madras (OAF, pp. 135 a 139), explorando a liberdade dos ombros no movimento que mimetiza o voo da águia,
- as práticas vespertinas da vénia à terra em *bhu namanāsana* (OAF, pp. 87 a 89), a profunda experiência em *makara kriyā* (OAF, pp. 19 a 27) e a purificação com o elemento fogo na *kriyā* para os intestinos (OAF, pp. 71 a 201),
- *mayurāsana* (OAF, pp. 195 a 201), nas suas inúmeras possibilidades que nos permitem ir mais além,
- *dvi pāda pīṭham* (OAF, pp. 77 a 85) e *sarvāṅgāsana* (OAF, pp. 211 a 221),
- *maṇḍūkī mudrā*, o gesto do sapo em que a língua massaja o palato estimulando a produção de *amṛta*,
- *prāṇāyāma* nas variantes clássicas ortodoxas (OAF, pp. 231 a 253) e heterodoxas (como *vakṣatha-recaka prāṇāyāma*, simulando o efeito de *śīrṣāsana* ao nível do aparelho respiratório, nomeadamente o esvaziamento dos pulmões induzido pelo diafragma que arqueia ao ser pressionado pelos órgãos abdominais na postura invertida),
- cântico de *mantra*, em particular *Śivayajurmantra*, repetido em devoção a Śiva, branco (*gaurāṁ*) como a cânfora (*karpūr*), a personificação da compaixão (*karuṇā*), a essência do universo, tem a serpente como coroa (*bhujagendrahāram*) e reside sempre no coração (*hṛdaya*).

Numa das sessões, Walter refere que, por vezes, na dificuldade encontramos a melhor parte de nós.

Efetivamente, percorrendo o caminho do autoconhecimento que permite transformar o medo em confiança, chegamos ao cume e permanecemos em *śīrṣāsana*.

Terminado o congresso de Zinal, lembro esta transmissão viva que torna cada encontro único e irrepitível, a devoção de Walter Ruta ao seu mestre Srī Srī Srī Satchidananda Yogi, a árdua e consistente dedicação pessoal à prática, a integração de saberes que vão desde a anatomia e fisiologia à filosofia e mitologia, a capacidade de adaptação a cada momento e situação, assim como, a comunicação espontânea e autêntica e o surpreendente sentido de humor que inspiram um número cada vez maior de seguidores de diferentes faixas etárias e com origens em vários países formando uma grande comunidade da qual faço parte.

Regresso a casa com o coração cheio, pleno de gratidão e amor."

Luísa Gil

[1]Enquanto molho os pés nas águas gélidas do rio Navizence, observo com admiração um grupo de corajosos praticantes de Tummo Yoga que ali efectivamente mergulha e permanece!

[2]*Hatha Yoga Pradīpikā*, verso 3.52, traduzido do francês para o português a partir da versão de Tara Michaël (1ª edição 1974): "Au sommet du Mont Meru, est une cavité évidée à l'intérieur, recouverte de neige. C'est là, affirme le Sage, qu'est la Réalité. C'est là qu'est la source de tous les flots descendants (rivières ou *nāḍī*). | De la lune s'écoule le fluide vital, l'essence du corps, voilà pourquoi les hommes meurent. Donc il faut arrêter cette perte grâce à ce moyen ingénieux, on ne peut par aucune autre méthode atteindre la perfection corporelle."

FUNDAÇÃO ORIENTE
MUSEU DO ORIENTE

SEMINÁRIO
NĀDA-YOGA
A PRÁTICA DO SOM AO SERVIÇO DA CONSCIÊNCIA
com MALEK DAOUK



MALEK DAOUK
Professor e formador de Yoga e Ayurveda, é fundador do Institut de Yoga et d'Ayurveda (1979) e da escola Étude et Formation à l'Enseignement du Yoga (1982), na Suíça, o seu país de origem.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

MUSEU DO ORIENTE
DATAS
Sexta, sábado e domingo | 20, 21 e 22 outubro 2023
HORAS
Sexta 16:30 às 20:00 | sábado 9:00 às 13:00/15:00 às 18:00 | domingo 9:30 às 12:30/14:00 às 16:00
NOTA
Seminário ministrado em francês com tradução em português
PREÇO
120€ público geral, 100€ socios FPY

NĀDA-YOGA

A Prática do Som ao Serviço da Consciência

20 a 22 de outubro

Seminário com Malek Daouk

XIII JORNADA DE YOGA
Yoga na Saúde

19 NOVEMBRO 2023
9H30 ÀS 18H | PRESENCIAL & ONLINE | 15€
MUSEU DO ORIENTE | LISBOA

Inscrição obrigatória
federacaoportuguesayoga@gmail.com



FUNDAÇÃO ORIENTE

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

XIII JORNADA DE YOGA

Yoga na Saúde

19 de novembro

9:30h às 18h

Evento presencial e online

Workshop
AJUSTAMENTOS NO ASANA

com Hugo Abecassis



25 E 26 DE NOVEMBRO
DAS 9H ÀS 12H E DAS 14H ÀS 17H

FUNDAÇÃO ORIENTE

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

AJUSTAMENTOS NO ASANA

Workshop com Hugo Abecassis

25 e 26 de novembro

9h às 12h e 14h às 17h

Evento presencial e online

Formações



CURSO PROFESSORES DE YOGA | FPY 2023

RECONHECIDO PELA UNIÃO EUROPEIA DE YOGA E CERTIFICADO PELA DGERT

ORIENTE E OCIDENTE

MÉTODOS CLÁSSICOS E CONTEMPORÂNEOS, COM BASE NOS TEXTOS CLÁSSICOS DA TRADIÇÃO YOGICA EM GERAL, YOGA SUTRA E BHAGAVAD GITA. A YOGA COMO VIA DE AUTOCONHECIMENTO NAS SUAS DIMENSÕES FÍSICA, MENTAL, PSICOLÓGICA E ESPÍRITUA.

A YOGA NAS SUAS VARIANTES: HATHA, AJIHO, IRRADIADO E DINÂMICO, E YOGA E A SAÚDE MENTAL.

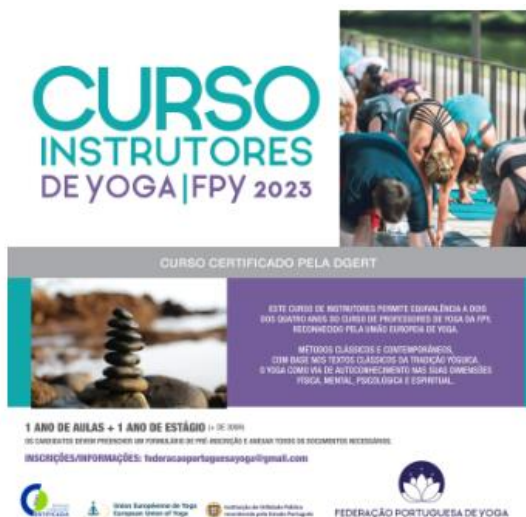
3 ANOS DE AULAS + 1 ANO DE ESTÁGIO (+ 10 DIAS)
OS CANDIDATOS DEVEM PRESENTAR EM FORMAÇÃO DE PDF: IMAGEM E CURRÍCULO E ANEXAR TODOS OS DOCUMENTOS NECESSÁRIOS.

INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES: fedracasportuguesayoga@gmail.com

 FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

CURSO DE PROFESSORES DE YOGA

Início em outubro



CURSO INSTRUTORES DE YOGA | FPY 2023


CURSO CERTIFICADO PELA DGERT

ESTE CURSO DE INSTRUTORES PERMITE ESPECIALIZAR A DOIS OU QUATRO ANOS DO CURSO DE PROFESSORES DE YOGA DA FPY, RECONHECIDO PELA UNIÃO EUROPEIA DE YOGA.

MÉTODOS CLÁSSICOS E CONTEMPORÂNEOS, COM BASE NOS TEXTOS CLÁSSICOS DA TRADIÇÃO YOGICA. A YOGA COMO VIA DE AUTOCONHECIMENTO NAS SUAS DIMENSÕES FÍSICA, MENTAL, PSICOLÓGICA E ESPÍRITUAL.

1 ANO DE AULAS + 1 ANO DE ESTÁGIO (+ 10 DIAS)
OS CANDIDATOS DEVEM PRESENTAR EM FORMAÇÃO DE PDF: IMAGEM E CURRÍCULO E ANEXAR TODOS OS DOCUMENTOS NECESSÁRIOS.

INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES: fedracasportuguesayoga@gmail.com

 FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

CURSO DE INSTRUTORES DE YOGA

Início em outubro



CURSO DE YOGA PARA SENIORES

53 HORAS DE AULAS
+ 150 HORAS DE TRABALHO INDIVIDUAL

Outubro 2023 a Abril 2024

Curso presencial da FPY em parceria com a Escola Superior de Saúde do Santarém

INSCRIÇÕES/INFORMAÇÕES: fedracasportuguesayoga@gmail.com

 FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE YOGA

CURSO DE YOGA PARA SENIORES

Início em outubro