



Outubro de 2024

LIBERDADE

'Tente sempre estender e expandir o corpo. A extensão e a expansão abrem espaço, e o espaço traz liberdade'.

B.K.S.

Iyengar

Light on

Life

O enunciado, daquele que é considerado, por muitos, um dos maiores yogis da era moderna, pode ser lido sob várias perspectivas, e suscitar ampla discussão filosófica.

Mas, consideremos, simplesmente, o seu sentido mais literal. Esta expansão do corpo, através de posturas e exercícios de extensão ou alongamento, o *asana* (3º *anga* de Patañjali), permite contrariar o movimento de fechamento do corpo sobre si mesmo. Fecho esse que ocorre em virtude de diversas variáveis como o stress, inerente ao nosso quotidiano, questões emocionais, o sedentarismo ou o natural envelhecimento desta nossa compleição. Através da prática de posturas de yoga, de um trabalho disciplinado e consistente, surge o espaço que permite a abertura do corpo e da mente, para o trabalho que se segue, o *pranayama*, a circulação da energia vital. E que precede os *angas* seguintes - a concentração, a meditação e o *samādhi*, a tal liberdade que refere *Iyengar*.

A Liberdade, que comemoramos, este ano, de forma muito especial, tem sido o tema transversal aos eventos e atividades promovidas pela Federação Portuguesa de Yoga, em 2024.

Este mês - a **20 de outubro** - voltamos a evocar este conceito maior, na Jornada de Yoga que acontece, como habitualmente, na Fundação do Oriente. Confira o cartaz e junte-se a nós na celebração da Liberdade.



Informações e inscrições

Recomeçou, este mês, o Programa de Espiritualidade da UEY, cujo tema, este ano, incide sobre o sutra 1.12, dos Yoga Suttas de Patañjali, *Abhyāsa-vairāgya*. Um programa online, com oradores das mais diversas nacionalidades e campos de estudo.

Os primeiros oradores a dissertar sobre este tema foram o francês François Lorin, da IFY (federação francesa), e Daniel Stephany, da FBHY (federação belga). No próximo mês, está programada uma sessão dirigida por Amândio Figueiredo, professor da Federação Portuguesa de Yoga. Este programa é gratuito. Requer apenas inscrição para envio do endereço online de acesso. Verifique as sessões agendadas.



Informações

No último fim de semana de setembro, o yogi Walter Ruta voltou a Portugal para dar sequência ao aprofundamento do conhecimento da prática de Sri Sri Sri Satchidananda Yogi. O seminário deste ano teve como foco a respiração, num fim de semana recheado de bons momentos de prática.

O yogi italiano esteve, ainda, em Oeiras, no espaço Prema Yoga, para apresentar o seu livro, 'Oferece antes de fruir', agora com tradução em português. A Apresentação do livro contou com a presença da professora Ruth Hubber, também ela discípula e seguidora da tradição de Sri Sri Sri Satchidananda Yogi.

Segue-se o testemunho de uma das participantes do seminário:

"Mais do que os ensinamentos de Sri Sri Sri Satchidananda Yogi Silencioso de Madras, o que me leva aos seminários do Walter Ruta, é ele mesmo.

O Walter é um ser de uma generosidade imensa, que nos ensina uma prática rigorosa, centrada e livre de violência, um equilíbrio entre *tapas* e *ahimsā*.

A sua sapiência vai além do domínio de qualquer dos *angas* de Patañjali. O Walter vê-nos com o olhar de um verdadeiro mestre.

O meu regresso destes seminários traduz-se sempre num aprofundar de conhecimentos de Yoga, mas acima de tudo venho mais gentil comigo mesma, com uma paz interior que só a prática de Yoga nos dá. É de uma gratidão inexplicável privar com o Walter Ruta e ter a oportunidade de ouvir e praticar os seus conhecimentos. Até ao próximo seminário!"

Andreia Nascimento

Fica o registo fotográfico destes dois momentos.



EVENTOS



WORKSHOP COM HUGO ABECASSIS

30 de novembro e 1 de dezembro

A 30 de novembro e 1 de dezembro, Hugo Abecassis estará na sede da Federação Portuguesa de Yoga para o último Workshop de uma série dedicada aos ajustes no yoga. Um fim de semana com o foco nas retroflexões e posturas restaurativas.

[Informações e inscrições](#)



Federação Portuguesa de Yoga

Campo Infante da Câmara (antigo jardim de infância), 2000-014, Santarém

This email was sent to {{contact.EMAIL}}

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Cancelar subscrição](#)

