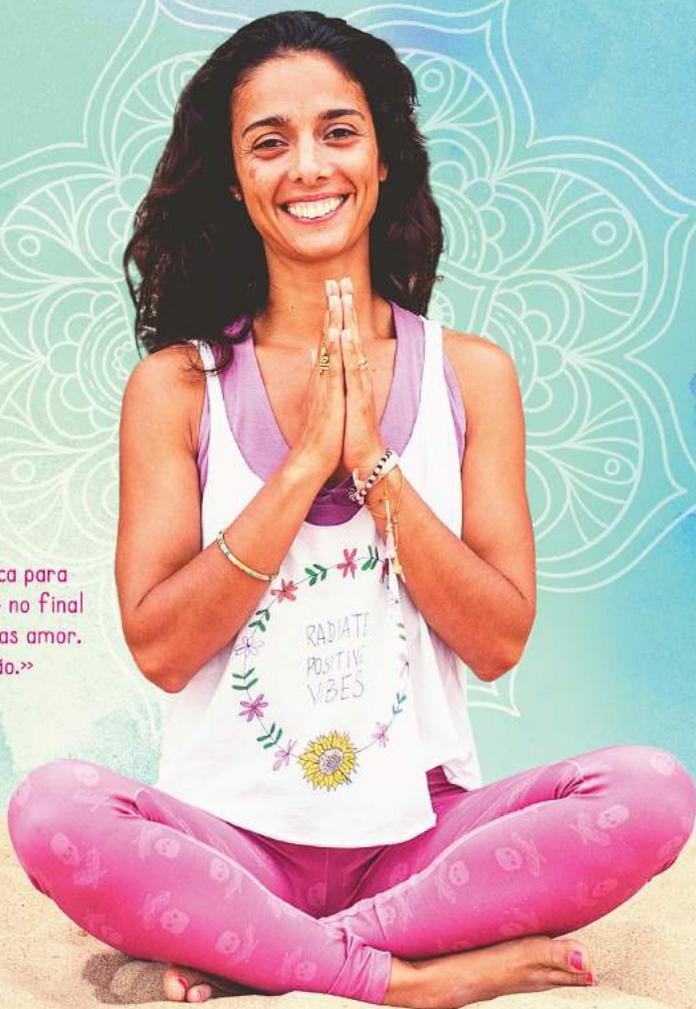


# FILIPA VEIGA

Do Direito, ao Jornalismo, ao Yoga:  
um exemplo de como mudar de vida é possível.

«Uma viagem iníclita para  
um outro mundo em que no final  
não existirá medo, apenas amor.  
É a nossa respiração.»  
Luís Osório



## Yoga-me

A arte de abrir o coração

nascente

## MANTRA PELA PAZ

*Om*

*Saha nāvavatu*

*Saha nau bhunaktu*

*Saha vīryam karavāvahai*

*Tejasvi nāvadhītam astu*

*Mā vidviṣhāvahai*

*Om*

*śhāntiḥ śhāntiḥ śhāntiḥ*

*Om*

Que a energia primordial nos proteja

Que a energia vital nos nutra

Que trabalhemos juntos pela humanidade

Que o nosso estudo se encha de luz

Que não haja conflitos entre nós

*Om*

Paz, paz, paz universal

## ÍNDICE

|   |     |
|---|-----|
| Prefácio . . . . .                          | 9   |
| Introdução . . . . .                        | 11  |
| 1. O que é o yoga . . . . .                 | 15  |
| 2. O pai do yoga moderno. . . . .           | 47  |
| 3. As viagens na minha vida até ao yoga . . | 73  |
| 4. O que muda com a prática . . . . .       | 97  |
| 5. Posturas e sequências . . . . .          | 115 |
| 6. Ayurveda . . . . .                       | 145 |
| 7. Vida yogi . . . . .                      | 175 |
| 8. Receita universal? Apenas amor. . . . .  | 197 |
| Agradecimentos . . . . .                    | 205 |
| Bibliografia . . . . .                      | 207 |

## PREFÁCIO

Este livro, escrito por Filipa Veiga, é surpreendentemente singular. Porque, dentro do seu corpo, no interior de cada um dos capítulos em que se dividiu, encontramos elementos e andamentos diferentes que nos permitem uma viagem mais complexa do que poderíamos imaginar.

Sim, é de uma viagem que se trata. Um caminho com múltiplas estações e apeadeiros onde nos apetece ficar e procurar saber mais, experimentar, viver de uma outra maneira. Nesse sentido, um livro exigente – Filipa começa por ser exigente consigo própria. Não hesita em colocar-se em jogo e partilhar com os leitores as circunstâncias que pesaram para que tenha chegado aqui. Um caminho de revelações cruzadas com a história do Yoga, com episódios de vida dos principais gurus, com os cheiros que quase sentimos em muitas das páginas, com conselhos práticos (exercícios, alimentação), com olhares sobre a transcendência, sobre a moral, sobre energias, inevitavelmente sobre a força do karma.

Uma viagem com história. Teórica e prática. Dessacralizada. Frontal e capaz de colocar em dúvida dogmas associados à procura do Nirvana – desafia a que se tomem decisões, a que se assumam com coragem as escolhas na nossa vida, uma procura de luz que não pode ter contemplanções. Introduce as chaves essenciais para compreender a «filosofia» que une o corpo e o espírito

sem deixar de interpelar o coração de cada pessoa que aspire à mudança e a um encontro consigo própria.

Filipa Veiga, ou Aum Namah Shivaya, sempre foi aos meus olhos a que aqui tão fortemente se revela. Quando a conheci, há quase vinte anos, dizia-me (sem necessidade de dizer) que não era daqui. Sentia-o fortemente e isso, aos seus olhos, justificava-se naturalmente por nunca ter assentado num sítio durante o tempo suficiente. Não era de nenhum lugar. E talvez por isso se sentisse em casa em todos os lugares onde esteve. Em Macau, na Índia, em Lisboa, Bali ou na Alemanha. Percebi agora de onde é. É de dentro, de um lugar de dentro, um fio de alma onde vive o seu próprio destino.

A procura da felicidade, como afirmou Gandhi, é o caminho. Filipa propõe-nos o mesmo, «Yoga não é o resultado mas o processo». Um livro sagrado com uma linguagem profana. Capaz de ser espiritual e fortemente assertivo sobre o mundo, este mundo. Com dicas práticas e silêncio. Com apaziguamento, mas sem esconder que a viagem é árdua e precisa de persistência. Com desejo de que a liberdade possa ser conquistada, mas sem medo de dizer a quem viaja que o caminho não se faz na procura da pessoa certa. Faz-se na capacidade de acreditar que somos a pessoa certa.

Aprender a gostar de nós. A tratar de nós. A assumir a responsabilidade de que somos um templo. De querer oferecer razões à imaginação para imaginar. Mesmo que para isso tenhamos de encontrar instrumentos que nos ajudem a aligeirar a carga pesada e tóxica que temos às costas.

*Yoga-me – A Arte de Abrir o Coração* é uma viagem iniciática para um outro mundo. Uma viagem em que no final não existirá medo, apenas amor. E a nossa respiração.

Boa viagem.

LUÍS OSÓRIO

## INTRODUÇÃO

*Pratique e tudo virá.*

SRI K. PATTABHI JOIS

Obrigada por segurar *Yoga-me* nas suas mãos. Com este livro, espero que passe a dedicar tempo a si, desperte para a sua voz interior, reflita, crie espaço.

Com este livro, espero que abra uma nova página na sua vida e passe a ouvir o que lhe diz o coração. Que siga os sonhos, lute por eles, sem esperar pelo dia em que o *se* lhe vai mudar a vida.

Só este momento é real e é agora que tem o poder de tomar a decisão de mudar. Eu mudei. Fui ao encontro dos sonhos e dos desejos, algumas vezes mais bem-sucedida do que outras, mas fiz o que o meu coração me disse para fazer. Não porque tenha possibilidades diferentes das outras pessoas: simplesmente porque fui em frente, segui a minha intuição, acreditei.

Espero que *Yoga-me* lhe sirva como ponto de partida para a sua prática espiritual e que estas práticas o relembrem de que gostar de si, tal como é, é na realidade a única prática. Goste verdadeiramente de si.

Este livro serve para inspirar. Tal como o ar que, a cada inspiração, nos enche os pulmões, gostava que este livro fosse um pouco isso mesmo, uma inspiração. Para que cada um que o leia

se sinta inspirado a transformar, a praticar, a escolher um estilo de vida mais equilibrado, mais conectado com a sua essência, mais alinhado com o amor, as estrelas, os astros e o Cosmos. Que nos inspire a sermos mais fortes e saudáveis, ao ponto de corrermos atrás dos sonhos e de explorarmos todos os dias a beleza da vida.

Porque vida é isto.

É uma bênção, feita de cores e de magia. Vamos agradecer todos os dias esta dádiva divina de podermos estar aqui, neste recanto maravilhoso, e ganhar uma consciência superior para continuarmos a viagem.

É também perceber que a única constância da vida é a sua incessante mudança e que o grande desafio reside em adaptarmos-nos às circunstâncias. Não é o que acontece, mas a forma como reagimos ao que nos sucede, que faz o que somos. Só nós podemos mudar a perspectiva do que nos acontece.

A minha transformação através do yoga é a melhor oferenda que posso partilhar. Para que possa acontecer a quem me leia. O que se revela todos os dias com o yoga é uma mudança tão profunda e positiva, que sinto o dever de oferecer estas experiências, para que outras pessoas possam também viver essa revelação. Um caminho que é para a vida, uma busca interior sem fim, porque uma das maiores conquistas desta jornada não é o resultado, é o processo. É aí que reside o encantamento.

Este livro não é um manual para estudantes, nem tem essa pretensão. É tão-só uma partilha de experiências vividas ao longo da minha vida — muitas viagens e muitas experiências em sítios diferentes, como Macau, Bali, Índia, Portugal e tantos outros.

Porém, a grande e maior viagem tem sido a descoberta de mim mesma. A prática de yoga e toda a filosofia desta cultura têm-se revelado mágicas na minha vida e só quero aprender mais e saber mais. Quanto mais penso que sei, mais percebo o quanto tenho ainda para aprender. Por cada dia em que acordo, me coloco no

tapete, respiro e começo a minha prática, aprendo mais sobre o que sou, enraízo-me, aceito, aprendo, reflito, entrego, agradeço.

O livro tem oito capítulos, numa alusão aos oito passos do yoga, do Ashtanga Yoga. Em cada um, partilho informação, conhecimentos, dicas, ideias para que possa iniciar a grande viagem pela transformação. Caminho, esse, que o guie ao objetivo final, à paz e ao amor interior.

Começou por ser uma compilação dos textos do meu blogue *Yoga-me* e das colunas na revista *Máxima* e, de forma orgânica, cresceu para estas páginas que, afinal, tanto prazer me deram escrever.

Costuma dizer-se que ensinamos o que mais precisamos de aprender sobre nós mesmos. Ao escrever este livro, lembrei tudo quanto já tinha de conhecimento, organizei a minha viagem, compreendi-a melhor. E percebi o quanto necessito de ouvir a minha voz interior. Por isso, com tudo o que sei e aprendi, percebo que não há razão para viver caminhos que não sirvam o meu caminho espiritual. Assim, aqui partilho consigo o meu conhecimento empírico do que é o yoga, conectados que estamos todos neste interesse comum na descoberta do ser e na nossa jornada pela existência.

*Namaste.*





1.

# O QUE É O YOGA

A photograph of a woman with her hands clasped in a prayer gesture, looking upwards with a joyful expression. She is wearing a black top and several colorful beaded bracelets. The background is a blurred outdoor setting, possibly a beach or a public square. The text is overlaid on the lower part of the image.

SEJA A MUDANÇA QUE  
QUER VER NO MUNDO.

MAHATMA GANDHI

Yoga é um estilo de vida, uma forma de estar de bem com a vida e conosco próprios. Alimentarmo-nos bem, termos uma prática de yoga diária, estarmos fortes, sentirmo-nos saudáveis.

É uma busca de amor, um abrir o coração e uma acalmia da mente. Como quando, numa noite de lua cheia, vemos o reflexo do luar num lago calmo e sereno. Torna-se, então, uma busca diária de como chegar a esse estado de perfeição e de completude. Queremos ser essa paz.

No momento em que começamos a experienciar essa forma diferente de viver, a vida transforma-se. Percebemos que, afinal, esta passagem será sempre feita de desafios, de momentos, de circunstâncias, de altos e baixos, de encontros e desencontros. Podemos é evoluir na forma de a surfar, porque o descanso final reside no interior.

Uma vez iniciada esta caminhada, não há retorno. Poderá haver obstáculos pelo meio — tudo provas do Universo para testar a sua fé e a sua entrega. Este caminho não vai ser fácil, até porque muitos serão os que não vão querer aceitar as mudanças que decida fazer. Saiba já que *eles* fazem parte do processo, porventura até mais do que os que lhe vão dar a mão.

Uma coisa é certa, quando descobrir o yoga, vai sentir os poderes dos conhecimentos que adquiriu e ganhar consciência das novas ferramentas. Vai aprender, por exemplo, que a respiração é, como sempre relembra a conhecida professora de yoga Dena Kingsberg nas suas aulas magníficas, «a sua melhor

amiga» — eu diria mesmo a sua melhor amiga e amante. A respiração é mais íntima do que qualquer outra coisa, porque vai aos pontos mais subtis e profundos de cada parte do seu corpo. «Com a respiração, nunca estamos sozinhos», escreve no seu livro *Living Yoga* Christy Turlington, a supermodelo dos anos 1990, que também pratica e estuda yoga.

É esse ponto que gostaria de partilhar aqui: inspirar a mudança, que é possível, da nossa vida, dos nossos hábitos e programas. Perceber quem somos, afinal, o que significa viver, para que serve estar aqui e, em última instância, para onde vamos.

Dizem que temos cerca de nove mil pensamentos por dia. Chamam à mente humana *monkey mind*, expressão que ilustra bem os saltos e voos que é capaz de fazer. Quem toma consciência da forma como um adulto usa a mente percebe que não paramos de pensar. É um constante e incessante pensar, repensar e voltar a pensar, sem consciência de que funcionamos assim. Apercebemo-nos disso quando, pela primeira vez, somos confrontados com um exercício de parar de pensar. Fechamos os olhos, limpamos os pensamentos, concentramo-nos e focamo-nos na respiração. Depois de algumas respirações, começamos a pensar; depois, pensamos que não podemos pensar, e descobrimos que também esse é um pensamento, que não queremos pensar... É, na verdade, um não parar de pensar. Um círculo vicioso. Estamos programados para pensar e para nos identificarmos com os nossos pensamentos.

Os efeitos na saúde física e mental são enormes, já que uma mente não presente é uma mente cheia de preocupações e de ansiedades. É essa a típica forma de estar na nossa sociedade, e já sabemos como nos sentimos. São cada vez mais os que querem romper com esse ciclo, com essa roda da vida, com a máquina que nos engole. Aos poucos, as consciências abrem-se e sinto que há também uma maior vontade de mudar e de procurar diferentes estilos de vida.



*Se está deprimido,  
Está a viver no passado;  
Se está ansioso,  
Está a viver no futuro;  
Se está em paz,  
Está a viver o momento presente.*

LAO-TSÉ

Os yogis procuram entender, há milhares de anos, como funciona o cérebro humano. Conhecem bem o poder da mente e da generalizada ideia de que os pensamentos representam o que somos. Essa é uma verdade, e daí que nos incitem a construir práticas meditativas, pois os pensamentos começam a mudar e, por consequência, a representação que temos de nós mesmos.

O *Yoga Sutra* de Patanjali, a compilação de aforismos que explicam a arte do yoga para a realização pessoal, revela, logo no sutra 2 do primeiro capítulo, uma das primeiras definições existentes do que é o yoga:

*Yogaś cittavṛtti-nirodhaḥ*

*Yoga é a capacidade de direcionar a mente exclusivamente para um objeto, e de manter esse foco sem distrações.*

Este texto foi compilado, pensa-se, por volta do século II a.C., mas os vestígios arqueológicos datam a sua tradição oral do século IV a.C. Podemos, então, perceber a antiguidade desta disciplina em busca do equilíbrio e da estabilidade da mente. O yoga é, assim, o controlo, a coordenação e a quietude das constantes oscilações da mente. De acordo com Patanjali, um objeto pode ser uma coisa, mas também pode ser qualquer coisa de que a mente se

ocupe, inclusivamente formas de arte, conhecimento científico, o Cosmos e, por último, Deus.

O *Yoga Sutra* está dividido em quatro secções, ou capítulos, tal como os Evangelhos do Novo Testamento. O primeiro capítulo, intitulado «Samadhi-pada», designa os parâmetros do yoga, revela as suas características, descreve os problemas que vamos encontrar durante o caminho, como lidar com eles e o estado da mente que dele resulta. Patanjali também nos explica que a clareza e a suprema inteligência, realizadas com serenidade e pureza de ação, são os verdadeiros presentes do yoga. São eles que nos direcionam até *Samadhi*, o estado pleno e puro de consciência.

Os yogis sabem que só através desta clareza podemos crescer enquanto seres espirituais que somos. Neste crucial primeiro capítulo, Patanjali define a mente pelas atividades que a constituem e enumera cinco essenciais: compreensão, má compreensão, imaginação, sono profundo e memória. Oferece orientações para se chegar ao estado de yoga, que, segundo ele, se atinge através da prática e do desapego. Patanjali explica que a prática é um esforço realizado durante um certo tempo e de forma regular e que deve ser levada de forma entusiasta e positiva para chegar ao sucesso pretendido.

Por fim, os sutras mostram claramente que o yoga nos ensina que somos infinitamente mais do que sabemos ou imaginamos saber.

Pattabhi Jois, no livro *Yoga Mala*, define o yoga como *upaya*, que significa caminho para atingir algo. Na sua visão, a mente deve procurar o melhor para si. Escreve: «Da mesma forma que o servente procura o rei para o servir, que um discípulo procura o melhor mestre e que a mulher procura o marido ideal, também a mente procura a plenitude universal.» Em sânscrito, diz-se *Atman*, a mente humana predestinada ao Espírito Supremo e que, no momento em que se torna parte da sua universalidade,

já não é diferente dela. A forma de isto acontecer é conhecida como yoga.

Os resultados chegam com uma prática disciplinada, paciência e devoção. Com o tempo, sentimos a nossa própria transformação. Ficamos fortes, saudáveis e, em menos de nada, a mente começa a pensar de maneira diferente. Tornamo-nos mais tolerantes, flexíveis e, simultaneamente, mais fortes e claros. As prioridades mudam, os sonhos tornam-se possíveis, entendemos as flutuações das circunstâncias, percebemos quais os dias bons para decidir e intuimos aqueles em que nos devemos recolher. No final, só há uma coisa importante a manter: a disciplina de acordar, estender o tapete e praticar. Não interessa se podemos, se temos tempo: o importante é praticar sempre — com consistência, entrega e presença.

O resto acontece e revela-se por si só. «Pratique e tudo virá», talvez a frase mais famosa de Pattabhi Jois, assenta como uma luva para ilustrar esta situação.



## SÂNSCRITO

O sânscrito é a língua sagrada da Índia, aprendida pelas castas indianas mais elevadas e em que era escrita a maioria dos textos literários e filosóficos.

A mais antiga forma de sânscrito encontra-se nos Vedas, mais tarde codificada por Panini, por volta de 500 a. C.

Uma linguagem «natural», o sânscrito representa os sons e os tons fundamentais da natureza, como se fossem a sua forma falada. Se traduzirmos à letra, sânscrito significa discurso construído na perfeição. É uma língua espiritual, conectada com a essência humana.

Devido à sua grande influência na tradição hindu e nas práticas de yoga, o sânscrito é a língua em que os mantras e os textos sagrados são escritos e falados e a utilizada para os verdadeiros nomes das asanas. É também uma língua indo-europeia, ou seja, está no mesmo tronco linguístico das línguas europeias.

## YOGA É INSPIRAÇÃO

*Respire profundamente até que o doce ar extinga a queimadura  
do medo nos seus pulmões e cada respiração seja um belo  
recusar a tornar-se nada menos do que o infinito.*

ANÓNIMO

Todos os dias, antes de fazer a minha prática de asana, faço uns 15 a 20 minutos de exercícios de respiração. Entro em



meditação e tomo consciência da inspiração e da expiração. Também começo as minhas aulas desta forma, especialmente quando se trata de iniciantes da prática.

Lembro-me de muitos professores que assim o faziam, e eu demorei tempo até perceber porquê. Na realidade, a prática de asana serve para abrir o corpo e estabilizar a mente de forma a respirar melhor. A grande diferença entre um mero exercício físico e o yoga está aqui. Quando fazemos um exercício físico e lhe juntamos a respiração (que na prática de yoga se chama *pranayama*), deixa de ser apenas um exercício físico para ser algo superior.

Se pensarmos que respirar é a primeira coisa que fazemos quando nascemos e a última antes de morrer, talvez nos apercebamos da importância de uma boa respiração. E nós, em português, temos a palavra perfeita: dizemos «inspirar» para descrever a entrada de oxigénio nos pulmões e no corpo. Que melhor inspiração do que esta? Está implícita na origem da palavra a conexão direta com o espírito. Talvez poucos tenham tomado consciência da beleza desta palavra neste significado. Inspiração...

Etimologicamente, inspirar vem da palavra latina *inspirare*, trazer luz ao cérebro. A ideia de que, através do ato de trazer ar para dentro, nos inspira e dá vida torna esta palavra muito especial. Ao inspirarmos, estamos a trazer oxigénio para os pulmões, estamos a dar ar ao nosso corpo, ao mesmo tempo que, figurativamente, nos inspiramos e damos luz ao espírito. E não é a iluminação o objetivo final?

Conhecemos a história de Buda, que, depois de renunciar ao trono e aos luxos inerentes, se entregou à prática espiritual através da meditação. Depois de ter aprendido diversas técnicas, acabou por se sentar debaixo de uma árvore para fazer uma meditação simples através do foco na respiração. Essa meditação levá-lo-ia à iluminação, que conhecemos como nirvana. Buda não

transcendeu o mundo, fez o mais simples e o que está ao alcance de todos. Tornou-se consciente da sua natureza e de como as coisas funcionam. A respiração ancorou-o àquele momento para que percebesse o caos que fora o seu passado e se ligasse ao presente, onde reside a paz interior.

A história de Buda não serve para nos deslumbrarmos com a sua existência e para passarmos a ser seus devotos. Serve como exemplo. Se ele descobriu a paz através da sua respiração, então cada um de nós também o consegue. Todos temos a mesma capacidade para acordar espiritualmente. A respiração é a chave que tem ao seu alcance para a grande transformação que deseja.

*A única saída é interior.*

ANTHONY «PREM» CARLISI



## EXERCÍCIO DE ENRAIZAMENTO ATRAVÉS DA RESPIRAÇÃO

- Sente-se no chão de forma confortável e de pernas cruzadas. Se necessitar, coloque uma almofada ou um bloco por baixo das nádegas, de forma que as suas ancas fiquem acima dos seus joelhos, protegendo-os. Pode colocar as mãos gentilmente por cima dos joelhos, sem pressão. Endireite a coluna, cresça, alongue o pescoço, relaxe os ombros e tome consciência da distância entre os ombros e as orelhas, que deve ser a maior possível. Traga o queixo ao peito de forma natural, sem curvar o pescoço.
- Foque-se na inspiração e na expiração, sentindo o ar a entrar e a sair dos pulmões e das narinas. O tempo da inspiração deverá ser igual ao da expiração.
- Conte até quatro na inspiração, retenha os pulmões cheios por um segundo e expire suave e delicadamente contando até quatro de novo.
- Quando inspirar, traga ar aos pulmões e a toda a caixa torácica, expandindo o peito. Traga o máximo de ar para dentro de si.
- Quando expirar, faça-o de forma controlada e serena, deitando o ar para fora ao mesmo tempo que encolhe a barriga, não perdendo assim a postura direita. Sempre que se sentir a ir, volte a si, regresse ao espaço sagrado da prática.
- Repita este exercício por dez ciclos. No final, mantenha os olhos fechados e continue a respiração de forma livre, mantendo a presença na entrada e saída de ar dos pulmões.

- Por fim, abra os olhos e sinta a leveza na mente e no corpo. Se não tiver tempo para mais, este exercício de manhã e à noite antes de se deitar é uma excelente forma de entrar no caminho da paz interior.

## SIGNIFICADO DA PALAVRA YOGA

1.º sutra

*atha yogānusāsānam*

*atha* = agora

*yoga* = processo de união

*ānusāsānam* = exposição, ensinamento

E, agora, os ensinamentos do yoga.

Yoga é união. Nada faz sentido enquanto estivermos separados e/ou desconectados da nossa essência, do que somos, da natureza.

A vida que temos, ou que nos é dada pela sociedade, afasta-nos. Por isso, precisamos de trabalhar muito para que o corpo se abra, se alinhe e se torne saudável, criando espaço para que a mente fique concentrada, o que só pode acontecer quando o corpo está limpo e livre. Quase como se o corpo já não estivesse lá. Assim se entra num espaço em que somos um, quando só há graciosidade e energia, sem esforço, e apenas entrega.

O yoga é muito mais do que uma prática diária de posturas. É a união do corpo, da mente e do espírito. Para perceber o alcance desta frase, é necessária muita persistência, muita humildade, muito empenho. Um *sadhana* diário, uma prática espiritual diária. Com o tempo, vai entender o que agora pode parecer uma mera abstração.

No entanto, não pense que tem de passar a acordar às 4 da manhã para praticar, nem deixar de comer o que gosta. Não é preciso nenhuma mudança drástica para praticar yoga. Na realidade, não tem de mudar nada, porque a mudança acontece dentro de si, naturalmente, não é imposta. A única coisa de que precisa é querer experimentar esta transformação. Depois, é entrar na jornada. Um aviso: este é um bilhete sem viagem de regresso.

*Se praticar uma vez por semana, muda o corpo;  
se praticar duas vezes por semana, muda a mente;  
se praticar todos os dias, muda a vida.*

ANÓNIMO

Começamos por praticar uma ou duas vezes por semana e cedo nos apercebemos da transformação a acontecer. As primeiras aulas podem ser duras e muitos desistem sem terem oportunidade de compreender do que se trata. A sociedade em que crescemos e vivemos é demasiado rápida e quer resultados sem esforço, dedicação ou disciplina.

Vivemos na tal máquina. Nascemos, crescemos, estudamos, trabalhamos, casamos, temos filhos, ganhamos dinheiro, gastamos dinheiro, adoecemos, morremos. Nesta roda da vida, esquecemo-nos de questionar quem somos e que significado pode ter a própria vida. Será que não há uma razão para estar aqui?

Nesse percurso, sem outro objetivo senão o de sobreviver, o corpo acumula tensões e emoções de tudo o que aconteceu, vai-se fechando e endurecendo. Abrir e flexibilizar pode levar bastante tempo, anos até, e é duro, dá trabalho. Quando começar, vai perceber que o yoga é mais difícil do que pensava e que aquelas fotografias lindas que vê nas páginas das redes sociais, em posições de yoga que parecem sem esforço, afinal refletem muito trabalho e até uma boa dose de devoção. A boa novidade é que,

quando abraçar a prática, vai sentir-se tão bem, que só vai querer mais e mais.

Este trabalho profundo de disciplina pode assustar muitas pessoas — se sentir algo do gênero na primeira de aula de yoga, conselho: não desista! Dê um mês ao yoga, é o que costumo dizer aos meus alunos. Um mês de compromisso. Depois, decide se quer continuar ou não. Digo por experiência própria, pois comecei e recomecei muitas vezes. Ainda hoje, na realidade, todos os dias é um recomeçar. Com avanços e recuos, já tive tantas fases no yoga como na minha vida. De momentos de prática fantástica que acabam em recuos de iniciante, em que volto a erguer-me e a começar de novo. Porém, é nesse caminho que está a beleza. É encontrar a fé interior, acreditar que tudo é possível e continuar, sempre. Confie no processo.



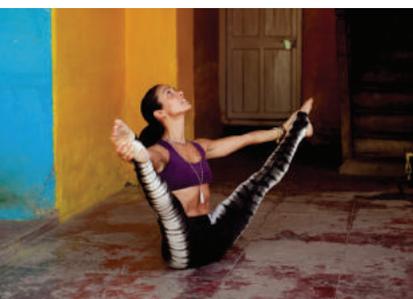
## SUGESTÃO

Comprometa-se com 21 dias de prática. Estudos científicos comprovam que 21 dias é o tempo necessário para criarmos um hábito novo nas nossas vidas. Dê ao yoga um mês, sem falhar. Queira chegar ao momento em que começa a sentir que a sensação depois da prática é tão boa, que já não quer viver sem ela.

Com a prática, o nosso corpo torna-se forte, flexibiliza-se, abre-se, sentimo-nos cada vez mais confortáveis nas posturas e, em cada aula, vamos percebendo mais a magia do yoga. A certa altura, não conseguimos parar e a aula torna-se o novo vício. Os nossos dias sem a prática não são iguais, o corpo não está tão limpo e a cabeça não tem a mesma concentração.

Ao estabilizar nas posturas, ao torná-las sólidas, os efeitos sentem-se na mente. Há quem lhe chame a fase da lua de mel, quando o praticante sente os efeitos do yoga acontecer quase de imediato. Começam a diminuir os tremores dos músculos; depois, vem a conquista, através da coordenação entre a respiração e o movimento, da estabilidade, da força e do equilíbrio. Até chegarmos ao ponto em que a postura deixou de estar ali para sermos apenas presença e consciência. Somos um. É então que o significado da palavra yoga ganha o seu sentido supremo — união. União do corpo e da mente que, em última instância, leva à entrega, à medicina de si mesmo.

É esse fim que faz do yoga uma busca espiritual, que o distingue e o afasta de outros exercícios convencionais. A limpeza diária do corpo e da mente para que possamos abrir o nosso coração perante a presença de algo maior, do espírito em nós, do ser sem esforço, do que, em sânscrito, se chama *Ishvara*. Aqui, cultivamos uma mente que nos vai permitir ver a essência divina de todos os seres, incluindo-nos também. Na clareza da prática, vivemos o yoga em tudo quanto fazemos, deixamos partir os apegos ao futuro e encontramos reconhecimento no momento presente.



## DESCUBRA O PODER CURATIVO DO YOGA

*Nós somos o que fazemos. O que não se faz não existe. Portanto,  
só existimos nos dias em que fazemos. Nos dias em que não fazemos,  
apenas duramos.*

PADRE ANTÓNIO VIEIRA

É tempo de deixar de lado a ideia de que o yoga é apenas para os novos, os flexíveis, pessoas espiritualmente sensíveis, que usam turbantes na cabeça ou que dizem *namaste*. É para todos. Todos! Em especial para os que nunca fizeram. Tenho muitos alunos que me dizem que não podem vir às aulas porque nunca fizeram yoga, como se o yoga fosse para os «avançados». Se assim fosse, não seria yoga, a união do espírito com o corpo. Sharath Jois tem uma frase famosa: «O Ashtanga Yoga é para todos, só não é para preguiçosos.»

Não importa a idade, o tamanho, a forma ou a estatura — querer entrar na descoberta do poder transformativo do yoga é tão simples quanto desenrolar o tapete. Até o mais gentil dos estilos pode melhorar a saúde, fazer brilhar a sua pele ou ajudar a perder peso. Está comprovado que praticar yoga duas vezes por semana pode diminuir dores crónicas, melhorar os relacionamentos e dar-lhe aquele brilho de quem está bem e sabe o que faz, o ar típico dos praticantes de yoga. Agora faça as contas e imagine o que acontece se praticar mais vezes.

## BOM PARA A MENTE

Temos duas escolhas distintas na vida — o amor ou o medo.

A base do medo começa ainda na infância, quando sonhamos com os monstros que estão debaixo das nossas camas. Sem querer, as mães instalam o medo nos seus filhos com frases simples como: «Não corras, que cais e magoas-te.» A intenção não

é má, mas o resultado é esse, o medo. Cair e magoar faz parte do crescimento. E quanto mais quedas pequenas dermos, mais preparados ficamos para as grandes.

Depois, este sentimento que se vai espalhando em nós acaba por afetar as nossas relações, as escolhas profissionais e até a perspectiva que temos de nós próprios, de quem somos, e as decisões que tomamos na vida. Escolher o medo é o oposto de escolher o amor, levando-nos à confusão, à solidão e à instabilidade.

Vários estudos têm comprovado que a prática de yoga a longo prazo reduz significativamente sentimentos negativos, como o medo, a fadiga ou a raiva, porque quando praticamos, mandamos as nossas preocupações «dar uma curva», escolhemos amar e viver de forma plena e ser almas conectadas. É um lembrete diário para estabelecer as intenções. E, uma vez afastado o medo, cantamos, voamos, voamos bem alto, e escolhemos o contentamento e o encantamento, sem nós no começo das frases a obstarem o caminho, porque a vida é escolhida para ser vivida. Sentimo-nos livres para dizer bem alto: «Vive e deixa viver!»

## DESAFIO

Experimente uma aula de yoga e analise a sua mente antes e depois.

Estenda o tapete e pratique sem o telemóvel ou o computador por perto (e não vale pôr o telemóvel no modo de vibração!). Dedique este curto espaço de tempo só a si. Usufrua deste momento que é só seu. Sorria: é uma pessoa afortunada por estar a praticar yoga. No fim, escreva como se sente.

## BOM PARA O CORPO

Quantas vezes já ouvi: «De onde vêm estes teus braços?» ou «Como tens as pernas tão firmes?» e até «Não pareces nada a idade que tens». É para mim recorrente ouvir este tipo de questões ou comentários. Sorrio. Nada vem ao acaso, e estes resultados vêm de uma dedicação profunda, de muita disciplina e de escolhas diferentes. Sei que sempre cuidei do meu corpo, sempre gostei do exercício, da dança. Sou positiva por natureza e não quero senão que toda a gente esteja bem à minha volta, quero todos felizes. Há um lado meu que é naturalmente assim.

Porém, a grande resposta é esta: o yoga. Outra boa novidade: não precisa de mais nada a não ser de si próprio, da vontade de fazer, da dedicação à prática, da entrega e da aceitação.

Quem pratica fica com um corpo mais delgado, flexível, forte, o que constrói uma mente também mais forte e flexível. Soa-lhe bem? Estudos científicos referem ainda outros resultados, como o aumento da longevidade, da fertilidade, do desejo sexual...

Dizem que há tantas posturas de yoga quantos os animais na natureza. Ou seja, estamos perante uma prática que é composta por inúmeras posturas, o que a torna ainda mais sedutora. Haverá sempre alguma coisa para aprender, é um processo que nunca acaba. Há também variações para cada postura. E mais, quando pensa que já entendeu ou conquistou uma postura, alguém lhe vai dar uma transição ou dica que a vai levar a um outro nível, sempre mais profundo. É como um constante descascar de uma cebola: há sempre mais uma camada. No centro, está o melhor.

Costumo dizer que a prática de yoga é uma metáfora sobre a vida. Quando damos qualquer coisa por adquirida, acontece uma outra para nos revelar que, afinal, nada é constante e que a única constância na vida é, de facto, a mudança. As possibilidades de crescer nunca acabam.

Não sei quantas vezes já estive com uma prática ótima, em circunstâncias maravilhosas, com o corpo fantástico, a cabeça também, a achar que tudo vai ser bom para sempre. E não sei quantas vezes alguma coisa aconteceu, lesionei-me física ou emocionalmente e tive de parar, ou entrei num registo semiautodestrutivo que só serve para me voltar a levantar. O meu Swamiji diz-me, com o seu sorriso de quem sabe o que diz: «A vida é como um combate de boxe... A derrota não é declarada quando caís, mas quando te recusas a levantar.»

## DESAFIO

Quando conquistar uma prática regular de yoga (pelo menos três vezes por semana), deixe de olhar para a balança. Perceba os efeitos pela forma como se sente e deixe os números de lado — eles são mais uma imposição da sociedade e não medem níveis de felicidade. Um praticante de yoga quer sentir-se presente, usufruir do momento e libertar-se dos resultados. O importante é o caminho que se percorre. acredite: está perante a maior transformação da sua vida.



## BOM PARA O ESPÍRITO

Começa por ser uma prática física, mas, se se dedicar, torna-se um estilo de vida. Esta mudança de perspectiva pode tornar-se bem espiritual, lembra-nos que somos o capitão do nosso barco e que temos todas as ferramentas necessárias para construirmos a melhor versão de nós próprios. Sim, vamos ser o nosso melhor. Não há dois iguais.

Aconteça o que acontecer, o segredo é só um: não parar de praticar. Em alguns dias, será a melhor prática de sempre; noutros, sentir-se-á um pequeno elefante a rastejar. Seja qual for a circunstância, no final da prática, vai agradecer, sentir-se bem, fantástico, cheio de energia e sereno. Pronto e mais capaz para enfrentar o dia. Quando começa com esta energia, irradia uma luz que se vai projetar nos outros, vai atrair o que deseja.

### DESAFIO

Na próxima vez que se sentir irritável, respire fundo e dê a si um minuto para parar e sair de cena. Questione: está verdadeiramente a perceber o que se passa? Está em sintonia consigo? Não caia na constante armadilha de julgar e de reagir. Encontre a positividade mesmo nas situações mais frustrantes, que acontecem para o testar e para o fazer crescer, apenas isso. Tente colocar as coisas em perspectiva. E não se esqueça do essencial: respire!





«Yoga é um estilo de vida, um abrir do coração. Como quando, numa noite de lua cheia, vemos o reflexo do luar num lago sereno. Torna-se então uma busca diária para chegar a esse estado de perfeição. Queremos ser essa paz.»

A vida tem vários caminhos. Nem sempre os vislumbramos, enredados que estamos no ritmo frenético do quotidiano. Por vezes, acabamos mesmo por seguir um caminho que nos traz infelicidade. Sem a energia necessária para mudar, fechamo-nos ao mundo.

Neste livro, Filipa Veiga conta-nos como descobriu, através do yoga, um novo objetivo para a sua vida. Ao longo de oito capítulos ilustrados por belas fotografias, explica-nos o que é o yoga e como a sua prática atua sobre o corpo e a alma. Partilha as histórias da sua infância vivida em Macau, o impacto do regresso a Portugal para estudar Direito, o choque de culturas e de como isso definiu o seu rumo na procura de equilíbrio, saúde e felicidade. Narra depois as viagens inesquecíveis que fez a Bali e à Índia, deixando ainda dicas para começar a prática de yoga, para abrir a mente a um novo estilo de vida, e até receitas para deliciosas refeições.

Conheça a arte de abrir o coração e sinta os benefícios de uma vida plena através da prática de yoga!



**nascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8843-93-7



9 789898 843937

Saúde e Bem-Estar