

Ninguém diria que por detrás de uma associada que se tem dedicado, durante anos, à estatística do Aeroporto de Lisboa, está na verdade uma alma de artista, que se desdobra em actividades pós-laborais tão diversas quanto o Yoga e a Pintura.

Falamos de **Paula Paquim**, e trazemos um relato em 1ª mão nas linhas que se seguem.

Há quantos anos pratica Yoga e como começou?

O Yoga começou a fazer parte da minha vida há já 14 anos.

Quando me inscrevi no Ginásio Clube Português, em 1996, tinha como objectivo frequentar as aulas de Yoga aos sábados

de manhã, que na altura eram também para futuros professores. Havia uma parte teórica, no início da aula, e depois 1 hora de Yoga prático.

Comecei assim a tomar conhecimento das teorias hindus que envolvem esta modalidade, o que me permitiu desde o início ver o Yoga, não como apenas uma prática desportiva ou um trabalho físico, mas como uma filosofia de vida, cujos fundamentos nos orientam a nossa vida muito para além das paredes da sala onde o praticamos.

Porquê esta actividade?

Sempre me atraíram as filosofias orientais da Índia, da China e do Japão, as quais têm uma raiz comum. Procurava uma modalidade desportiva que me envolvesse o corpo e a mente, tentava algo que harmonizasse o meu espírito conseguindo que o meu corpo trabalhasse como um todo integral, corpo e mente como um só. O termo Yoga significa precisamente “união”, a junção entre o ser absoluto e a sua parte espiritual.

Na vida stressante que se leva nos nossos dias, o trabalho ocupa-nos e desgasta-nos física e espiritualmente. Eu sentia necessidade de encontrar um escape para o stress acumulado durante o dia, que me permitisse recuperar a energia perdida e ajudasse a enfrentar as dificuldades do dia a dia com uma nova atitude.

Que dificuldades sentiu inicialmente?

Não foi fácil no início, o trabalho físico era difícil pois ainda não tinha adquirido a concentração necessária, o controlo da respiração e a consciência da energia como impulso para as posturas. À medida que os anos vão passando e a nossa prática do Yoga se desenvolve, o nosso corpo aprende os seus próprios limites e nós aprendemos a respeitá-lo, a aceitá-lo, a não competir connosco próprios nem com os outros, pois cada dia é diferente e se umas vezes nos ultrapassamos, outras ficamos mais aquém.

Algum conselho para quem se inicia agora no yoga?



Para quem se quiser iniciar na prática do Yoga aconselho a escolher bem a escola que vai integrar. Tenham sempre presente que Raja Yoga não pode ser exclusivamente trabalho físico. É preciso preparar o corpo para as posturas, por isso as práticas de respiração são essenciais para despertar a energia que nos ajuda a atingir a postura e o relaxamento final compensa-nos o corpo e harmoniza o espírito. Por isso experimentem várias escolas até encontrarem a que vos completa.

Para além do trabalho na ANA, e do yoga, tem ainda outro hobby,

a pintura. De onde vem a inspiração?

Desde que me lembro, ainda pequena que desenhava. Houve uma altura em que, sem qualquer formação, me dediquei muito a esta área, mas depois estive parada durante muitos anos. Há cerca de 10 anos iniciei um curso num atelier de pintura e desde aí não parei mais. Admito que entre as duas actividades de que aqui falo, por vezes, esta é a que mais sofre pela falta de tempo. Mas não desisto porque realmente me dá muito gosto olhar para uma peça ou uma tela em branco imaginá-la pintada e depois olhar o trabalho realizado. Pintar e dar volume a um desenho é personalizar uma peça e dar vida a um desenho. É dar algo de mim, exprimir sentimento.



No fundo Yoga e Pintura não são actividades assim tão distintas, tem um elo comum. Ambas exigem capacidade de concentração e análise, conduzindo a um estado de espírito muito semelhante. Pintar é como uma meditação em movimento.

Como é conciliar esta prática com o trabalho (na ANA) e a vida pessoal?

A vida stressante e rotineira que todos nós levamos exige que tenhamos uma qualquer actividade extra que nos preencha e complete como seres humanos. Isto para além do nosso trabalho e por mais que gostemos dele e a ele nos dediquemos. Uma coisa não deve impedir a outra, devem ambas fazer parte integrante das nossas vidas.

É preciso muita organização diária e principalmente cedência por parte de toda família. Cada um tem os seus hobbies e é preciso compreender que eles têm um papel importante para o equilíbrio de cada um de nós e para a harmonia da vida familiar.

Próximos desafios?

O novo desafio que iniciei este ano baseou-se na necessidade de, após tantos anos de prática, aprofundar os meus conhecimentos teóricos e práticos. Para isso aceitei o desafio que me colocaram os meus mestres e inscrevi-me no Curso Superior de Formação de Professores de Yoga, orientado e ministrado pela Federação Portuguesa de Yoga. Esta é a única organização em Portugal, reconhecida nacional e internacionalmente nesta área e membro da Federação Europeia e Mundial de Yoga.