

Yoga dentro ou fora da sala de aula

written by Inês Roseta | 9 de Janeiro, 2026

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

CRÓNICA
Inês Roseta



Acredito profundamente que não ensinamos nada aos nossos alunos que não estejamos, antes de mais, a tentar viver. O yoga não é um tapete, começa na forma como falamos, como escutamos, como lidamos com o conflito, com o erro, com o outro e connosco próprios.

Não vale a pena apregoar palavras bonitas, mudar o tom de voz, usar chavões, se depois eles não existem na nossa vida pessoal, ou na forma como somos professores, colegas ou seres humanos. O yoga não se mede pela eloquência do discurso, mas pela coerência entre o que dizemos e o que fazemos.

Ahimsa, satya, asteya, brahmacharya e aparigraha – falamos de não violência, verdade, integridade, moderação e não apego. **Não são conceitos filosóficos distantes:** manifestam-se

na forma como tratamos os nossos alunos, como respeitamos limites, como lidamos com o ego, com a competição, com o sucesso e com o fracasso.



O bem-estar pleno alcançado em um “qualquer” lugar para nós especial.

É fácil falar de ética, difícil é praticá-la quando somos contrariados, quando nos sentimos inseguros, quando o outro nos incomoda.

Começo este ano com a intenção de ser uma professora mais honesta do que perfeita, mais presente do que brilhante, mais humana do que espiritualizada.

Se o yoga não **nos torna mais conscientes, mais responsáveis e mais íntegros** uns com os outros, então acho que não serve para nada.

Que este ano possa:

- Ouvir mais e falar menos;
- Reconhecer quando erro;
- Continuar a estudar, e sobretudo observar-me;
- Ser coerente e mais humilde.

Esta mensagem não é para nenhum destinatário específico e não

pretende ser nenhum ensinamento. **É apenas uma partilha do que penso**, do que sinto, do que vivo e do que quero manifestar para 2026.

OC/IR