



Cíntia Warmling, aprendendo a viver o presente

Ítalo Smith / 25 de janeiro de 2024 / Via Uge na UFRGS

Meu Lugar na UFRGS | Jornalista e estudante de Letras conta como se constituiu como professora a partir de sua experiência no projeto Yoga para Todxs

*Foto: Marcelo Pirajó

Numa tarde ensolarada e agradável do início de janeiro, Cíntia me recebe na Geodésia da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, a Esefid. Trata-se de uma estrutura com tablado de compensado em formato hexagonal. Uma armação metálica sustenta uma cobertura de lona em formato de circo no teto. Em quatro das seis laterais, um plástico transparente protege da chuva.

A brisa de verão ameno cruza o espaço, passando pelas outras duas faces, que não são revestidas mas contam com um toldo curto para proteger da chuva. Uma das aberturas dá para o acesso aos decks. A outra, como num deck, se volta para um largo gramado mais abaixo. À volta, inúmeras árvores de copas altas e amplas que sacodem omidamente.

"O projeto começou aqui na Geodésia em 2019", me conta Cíntia Warmling, estudante de Letras que se forma neste semestre e encerra seu ciclo como instrutora na ação de extensão **Yoga para Todxs**. "Esse espaço parece que é feito para a yoga. É um ambiente bem mais aberto, é tudo transparente, todo mundo consegue ver. Quando o projeto começou não tinha nem inscrição – quem vinha fazer aula era quem tava passando e se juntava ao grupo. Isso é uma boa metáfora de um projeto de extensão que se abre para mais pessoas."

A proposta do projeto, segundo ela, é mostrar que a yoga é uma prática para todas as pessoas.

"Se tu respira, já pode praticar"

— Cíntia Warmling

O percurso até a chegada nesse espaço em 2022 é composto de diferentes vértices que aos poucos vão se encaixando para chegar à postura ideal da coluna. Em 2015, prestes a se formar em jornalismo, mas pouco afeita a adotar a profissão, Cíntia começa a dar aulas de Francês. Já graduada, decide ingressar em um novo curso: Licenciatura em Letras. A ideia é ser professora de língua francesa.

Em 2022, uma amiga que cursa Educação Física, também a sua segunda graduação – já é formada em Direito –, avisa-a de que o projeto Yoga Para Todxs estava procurando bolsista para ser instrutora. Cíntia se inscreveu e foi selecionada.

Guinada para o yoga

Cíntia relata que chegou a praticar yoga esporadicamente na adolescência e mesmo já adulta, mas nunca foi algo que tivesse mantido de maneira contínua. As artes circenses, por outro lado, durante muito tempo foram uma constante em sua vida.

Em 2016, no entanto, decidiu se afastar do circo. Ainda queria encontrar alguma maneira de se movimentar que fosse um pouco diferente, mas que não fosse apenas algo físico. Começou então a fazer aulas de yoga com uma amiga que estava se formando como instrutora e gostou muito. No ano seguinte, resolveu ir atrás de uma formação.

Em 2020, já formada instrutora, chegou a ter alinhavados planos de dar aulas, mas ficaram congelados com o acontecimento da pandemia. Apenas dois anos depois é que conseguiu colocar em prática os aprendizados ao ingressar no Yoga para Todxs.

"Comecei dando aulas online, o que me deixou muito nervosa, porque eu não tinha nem dado muitas aulas presenciais. Como é que eu ia dar aulas online, em que tu não vê a pessoa. [Eu pensava:] 'vai alguém se machucar e eu não vou estar lá'. Mas foi supertranquilo!"

Começou em maio nesse formato. Em outubro voltaram as aulas presenciais.

Cíntia considera que o tempo em que esteve no projeto foi crucial para se "redimensionar", expressão que usa para descrever seu percurso na Universidade.



Cíntia mostra a Geodésia, lugar na UFRGS que utiliza para praticar e dar aulas de yoga. (Foto: Marcelo Pirajó)

"Me formei professora no Anandan, que é a escola de yoga em que fiz formação como instrutora, mas eu me transformei professora aqui no projeto, porque foi aqui que dei aula, que coloquei em prática, que eu tinha alunos, porque não existe professor se não existem alunos. Eu precisava dos alunos para poder ser professora, e foi realmente muito transformador", reflete.

Cíntia pontua, ademais, que "quando a gente ensina, a gente se ensina". "Outro dia eu fui praticar em casa e tava lá numa postura e pensei: 'You ficar aqui durante 15 segundos'. Ai disse: 'Não! Parei e dei o chão. Comecei a ouvir a minha avó, só que não era a minha avó, era eu falando com os meus alunos e dizendo assim: 'Não precisa se culpar, não precisa se punir' – que é algo que eu não falaria para mim. Então tem isso: ensinar e aprender estão muito juntos"



Na Geodésia, seu lugar na UFRGS, Cíntia demonstra algumas posturas de yoga: acima à esquerda, Natarajasana (postura de dançarino); acima à direita, Virasana (postura da árvore); abaixo, Parivrita Pasasana. Padasanasana (postura do torção com as pernas afastadas). (Foto: Marcelo Pirajó)

Para ela, que se diz uma pessoa bastante agitada e ansiosa, o yoga a ajuda a se colocar no presente e respirar de uma maneira mais consciente, a perceber o ambiente.

"Gosto do yoga porque não é só uma atividade física, porque te ensina a viver – e exercício também é isso: saber que está existindo, mexer teu corpo, saber que teu corpo é teu e te apropriar disso. Entender que a gente pode só deitar, respirar e existir é importante"

— Cíntia Warmling

Atualmente no processo de se desligar do projeto – já que logo se forma e não pode se manter como bolsista –, a professora se orgulha da sua trajetória no Yoga para Todxs e se encanta com a formação de um grupo coeso de alunos que passou a constituir um coletivo.

Segundo ela, também é parte do seu ofício criar um ambiente que favoreça isso. Ela lembra de observar com admiração o grupo de alunos conversando intensamente antes do início da última aula. "Fiquei tão feliz de ter visto que esses vínculos foram criados e estavam acontecendo. E vão continuar, porque eu tô saindo do projeto agora, mas o projeto segue, o mesmo grupo vai continuar praticando", conclui, satisfeita.

A série Meu Lugar na UFRGS é um projeto conjunto entre o JU e a UFRGS TV. Confira abaixo a reportagem em vídeo:



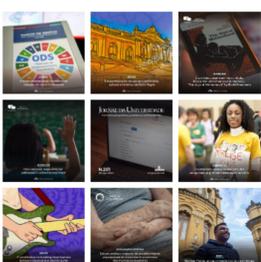
Posts relacionados



INSTAGRAM

jornaluniversidadeufrgs @jornaluniversidadeufrgs

Follow



View on Instagram

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE



CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Retória - E. Andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

51 3308.3368

jornal@ufrgs.br

