

Entrevista a Luís Miguel Martins

GD: De que gosta muito?

De viver

GD: O que detesta ou o irrita muito?

Quando algo me desestabiliza emocionalmente é uma oportunidade para poder desconstruir a origem da sensação, é um momento-chave no processo de autoconhecimento e de evolução de consciência. Naturalmente a mente vai perdendo o hábito de classificar as situações como boas ou más, e vamos desenvolvendo a arte da não classificação.

GD: Vê o avançar da idade como um passo a mais ou um passo a menos?

Como um passo.

GD: Em pequeno era uma criança difícil?

Era uma criança com muita energia, mas como sempre pratiquei actividades físicas regulares, sinto hoje que essa energia foi sendo bem canalizada.

GD: Ainda se lembra do dia em que entrou para o Banco?

Sim. No balcão da Foz/Praça do Império com os colegas Paula Furtado, Eduardo Freire e Paulo Simões.

GD: Ainda estamos no início, e vem aqui já uma difícil e que vai satisfazer a curiosidade a muita gente. O que é isso de viver em desafio e estímulo constantes pela expansão da sua consciência?

É quando passamos a usar a vida e as situações para crescer em sensibilidade, em serenidade, no desafio da desconstrução do sofrimento, fazendo assim uma viagem interior pelo universo.

GD: Muita gente não pratica yoga, ou desiste, por considerar a actividade um tanto ou quanto monótona. Concorda com esta avaliação?

Não era o momento certo para essas pessoas, mas poderão vir a ter esse chamamento no futuro. É necessário ter alguma sensibilidade para perceber o potencial do yoga.

GD: Sendo o acroyoga uma mistura de técnicas que engloba acrobacias de solo, dança e massagem tailandesa, pode vir a ser, ou ser já neste momento, uma alternativa a considerar?

Diria que de uma forma habitualmente mais dinâmica e divertida usufruímos de uma boa parte das potencialidades do Yoga. Quem experimenta geralmente fica muito cativado.

GD: Quem é o seu ídolo?

A pessoa o ser ou o local com o qual tenho o prazer de partilhar o momento.

GD: A sorte somos nós que a fazemos?

Através do desenvolvimento/construção da nossa mentalidade.

GD: Viver é enfrentar desafios?

O desafio de crescer profundamente para dentro de si mesmo, como as árvores crescem com raízes cada vez mais profundas.

GD: O que é que gostava que durasse sempre?

Tudo na vida é temporário, impermanente e em perfeito equilíbrio com o meio (só o ego humano gostaria de segurar as coisas para “sempre”).

GD: E o que é um dia perfeito?

Transformar cada dia/momento em dias/momentos perfeitos – desfrutar assim da perfeição de um dia “imperfeito”.

GD: O Agostinho da Silva dizia que o ideal da vida deve ser acima de tudo a serenidade. É também esse um dos ideais do Luís Martins?

Muito bonita a vibração da sua voz, tudo o que partilhava era com tremenda profundidade e presença.

GD: Na vida qual é mesmo a regra do jogo?

Respirar.

GD: É homem para verter duas lágrimas ao ver um filme que o emocione?

Não, habitualmente ver filmes não é algo que tenha muito chamamento, mas quando vejo estou mais na análise aos olhos do realizador e do produtor, não me envolvo emocionalmente com o argumento.

GD: Qual a sua opinião sobre este tipo de conversas, ou sobre esta rubrica do Grupo Desportivo?

Estou a divertir-me e seria bonito também poder divertir.

GD: Consegue indicar-nos o nome de um colega com quem deveríamos ter uma conversa destas?

Marco Coelho

GD: A que souberam os dois títulos de campeão nacional de futsal, no interbancário?

Quando algum “título” acontece como reflexo de um bonito espírito de grupo e forte união entre todos, a sensação de família construída e a alma bem preenchida. é o mais importante que levamos desses momentos.

GD: Onde é que gostava de estar, daqui a 10 anos?

Por onde a brisa me levar e a consciência se cativar.

GD: Salta da cama, ou é mais de fazer um bocadinho de ronha?

Por norma acordo bem desperto.

GD: Acorda bem-disposto, ou só depois das 10.00h?

Bem-disposto 😊

GD: Se lhe derem uma caixa de limões o que faz: limonada ou caipirinha?

Limonada e acrescentava hortelã.

GD: Se o euromilhões lhe “oferecesse” 100 milhões de euros, o que fazia?

Nunca joguei e nunca canalizei energia para pensar sobre isso.

GD: Por falar em ofertas, o que é que a idade nos oferece?

Cada ser é único, e o impacto do tempo no desenvolvimento de cada um é muito diferente.

GD: E o que é que ela nos tira?

Se desenvolvermos a arte de morrer a cada momento, não nos envolvemos emocionalmente com as situações; com um estado de total presença e consciência, pode não nos tirar nada.

GD: Olhando para trás, qual a sua maior conquista?

Não me identifico muito com o termo conquista, não tendo a classificar as minhas experiências, apenas a retirar o máximo de cada momento.

GD: É mais de olhar para a árvore ou para a floresta?

Para ambas com igual magia.

GD: Acredita no destino ou apenas na capacidade de mudar?

Tento sempre puxar pelo poder de transformação que existe dentro de cada ser.

GD: Li num artigo de opinião que o acroyoga é ideal para quem deseja ganhar força e equilíbrio. Afirmava-se que ele beneficia não só o corpo, mas também a mente e o espírito, além de trazer foco, auto-estima e aumentar a flexibilidade dos músculos, evitando assim algumas dores. Mas tudo isto são valências que aparentemente também a yoga tradicional nos pode potenciar. Quais são, afinal, as principais diferenças entre yoga tradicional e o acro?

Diria que o objectivo em qualquer vertente do yoga é a expansão gradual da consciência, através de crescimento emocional, do desenvolvimento de um estado de presença, de uma forte conexão com o silêncio, o aumento da empatia e da sensibilidade para viver o momento com grande alegria e vitalidade, usando a mente e não ser usado por ela, com muito trabalho de desconstrução do sofrimento e desprendimento de ego.

Das inúmeras técnicas/tecnologias criadas para apoiar esse trabalho interior, nunca senti nenhuma tão leve e divertida como o acroyoga.

O base desenvolve empatia e sensibilidade e um estado de presença muito forte; por sua vez o voador aprende a confiar, deixar fluir, e muitos dos bloqueios emocionais criados ao longo das influências sociais começam a perder força.

Na maior parte das situações os praticantes não estão conscientes do processo de transformação, mas naturalmente acontece.

GD: Tem saudades de quê?

Se foi bonito e me cativou passou a fazer parte de mim.

GD: Considera-se um “puro comercial”, ou gostava de um dia experimentar algo nos serviços centrais?

Considero-me um comercial que gosta de sentir que ajudou o cliente a chegar a soluções que sejam boas para ele e para todos os envolvidos. Já ponderei abraçar os serviços centrais, sobretudo para pôr em prática conhecimentos técnicos de matemática financeira (de que dei explicações durante 15 anos), mas sempre me fascinou mais o crescimento que a interacção e a construção da ligação com os clientes nos pode proporcionar. Desenvolver cada vez mais sensibilidade para soluções que criem valias para o cliente, para mim e para o Banco. Desta forma sinto-me mesmo muito preenchido por tentar contribuir para uma civilização mais sustentável.

GD: O que queria ser quando era menino?

Não me lembro de ter pensado nisso.

GD: O que quer ser quando for velhinho?

Apenas ser.

GD: E hoje, quem queria ser?

Nunca pensei em ser algo em particular.

GD: Em criança, um dos desejos mais idiotas que nos ocorrem é o de querermos que rapidamente chegue a idade que permita sermos tratados como adultos. Este também fez parte dos seus?

Que me lembre, nunca pensei que gostaria de ser mais velho.

GD: Aos 41 anos, o que é que se sabe que não se sabe?

Que sentir talvez seja mais real do que a ilusão do saber.

GD: Por falar em saber, quem sabe os seus segredos?

Todas as pessoas que tenham vontade de me explorar um pouco.

GD: Há alguma idade ideal para praticar o acroyoga?

Não, de todo.

GD: Se, depois de ler esta conversa, um colega nosso entender que esta actividade pode ser interessante para si, ou para um filho, o que deve fazer? Falar com o Luís Martins?

Sim, claro!, vou tentar apoiar o melhor que conseguir.

GD: Quem é o seu maior fã?

Tento que seja a pessoa ou o ser que partilha comigo o momento.

GD: Fale-me de alguns pequenos prazeres.

O prazer do momento.

GD: Como é que, quase de repente, se estão a fazer espectáculos para centenas de pessoas?

Fluiu naturalmente, e o facto de sentir que é algo muito bonito de ser partilhado fez-me desfrutar muito de cada espectáculo, sempre com os sentidos bem apurados, em intensidade máxima, a dar tudo de mim, em entrega total ao momento e às pessoas.

GD: Tem ideia de um bom conselho que alguém lhe tenha dado?

A própria vida é a maior conselheira.

GD: Considera que é uma pessoa feliz?

Não me identifico com classificações: se nos classificamos geramos tensão emocional para defendermos o que a mente e o ego classificaram, e perdemos sensibilidade sobre nós próprios.

GD: O que precisaria para se sentir ainda mais feliz?

Evoluir mais em consciência.

GD: O que é que este período de confinamento lhe ofereceu?

Independentemente das circunstâncias externas gosto de desfrutar e abraçar a mudança, a flexibilidade dá-nos muita força para a vida.

GD: Já percebemos que é um homem de desafios. Qual é o próximo?

A vida é imprevisível, mas como já referi, por onde a brisa me levar e a consciência se cativar.

GD: Um dos grandes prazeres da leitura é que uma viagem literária consegue levar-nos a todo o lado, sem que saíamos do lugar. Qual é a sua viagem de sonho?

Temos todo o universo dentro de nós – a viagem para dentro de nós é a minha viagem de sonho.

GD: Qual foi a pergunta que ficou por fazer?

Talvez onde podem ver-nos? Podem seguir os “Freeacro Souls”

Ao vivo:

– Casino de Espinho, no espectáculo Boheme the Show (AcroYoga Dance, Salsa e Tango);

– Nas ruas da Ribeira ou no Cais de Gaia (e desfrutar da magia da arte de rua).

Curtas e Rápidas

GD: Teatro ou cinema?

Teatro

GD: Prosa ou verso?

Ambos

GD: Falando de posições, prefere ser base ou voador?

Ambas

GD: Primavera ou Verão?

Ambas

GD: Beijo ou abraço?

Abraço

GD: *Jazz* ou *rock*?

Ambos

GD: Foz/Matosinhos ou Porto/Gaia?

Ambos

GD: 25 de Abril?

A força da mudança.

GD: Séries ou filmes?

Nenhum

GD: Francesinha ou tripas à moda do Porto?

Nenhum

GD: Mar ou montanha?

Ambos

GD: O nome de um restaurante que não podemos perder quando formos a Espinho?

A Fidalguinha de Espinho

GD: Volodymyr Zelensky?

Estamos todos conectados, em interdependência; muita compaixão para todos os envolvidos no conflito.

GD: Grupo Desportivo BPI?

Família.

Por Rui Duque, 11-08-2022