

POR CAROLINA MARCUSSE*

De origem oriental, a palavra “yoga” vem do sânscrito e significa “unir, integrar”. Sua prática faz jus ao nome e tem como principal objetivo unir corpo, mente e alma. Estima-se que a filosofia e atividade existam há mais de 5 mil anos, sempre visando ao bem-estar físico e mental em equilíbrio por meio de meditações, técnicas de respiração e posturas.

Taísa Santos, instrutora de ioga e diretora da Escola Park Yôga, afirma que, por se tratar de uma filosofia de vida, é algo que podemos e devemos aplicar no nosso dia a dia, para assim aprimorar a saúde e aumentar a qualidade e a expectativa de vida. Segundo a profissional, existem cerca de 108 linhagens catalogadas de ioga, mas ela reforça que, apesar de existirem diversas linhas, todas têm o objetivo de levar o praticante a um patamar de consciência diferenciada, o chamado “samádhi”.

Cada tipo tem diferenças teóricas e práticas, por isso é importante que os alunos tenham isso em mente antes de escolher um local para frequentar. Aulas teste são importantes para tirar dúvidas, conhecer o formato das aulas e facilitar a tomada de decisão. No caso de Taísa, ela leciona aulas de “swásthya yôga”, que significa “autossuficiência” e estimula o praticante a realizar as técnicas com a força do próprio corpo, sem qualquer bloco ou faixa para complementar, pois não é necessário.

Para o conforto e a segurança dos alunos, todas as salas possuem pisos de espuma acetinada vinílica — o EVA. O estímulo da autossuficiência dá liberdade para os alunos, com a possibilidade de praticar em casa após as aulas ou nas férias. As técnicas de reeducação respiratória, aumento da capacidade pulmonar, dinamização da energia do próprio corpo, descontração muscular e mental, concentração e meditação, contam com posições que desenvolvem equilíbrio, força e flexibilidade.

Hoje, com cinco anos de ensino da ioga, Taísa conta que não se arrepende da escolha pela profissão: “Ser instrutora de ioga é extremamente gratificante. Assim como minha vida mudou, recebo diariamente relatos de praticantes falando o quão importante a prática de ioga vem se tornando nas vidas delas”. Uma das alunas da escola é a enfermeira Alina Ramalho, de 31 anos.

Amor à primeira vista

Alina começou a se interessar pela ioga após uma conversa com amigos. Ela sempre gostou de praticar atividades físicas, mas não sabia direito o que era ioga e quais seus benefícios. Uma amiga que começou durante a pandemia e praticava on-line relatou que se sentia bem com a prática e recomendou para auxiliar na flexibilidade e consciência corporal. “Procurei buscando isso e encontrei muito mais”, conta.

Taísa: existem cerca de 108 linhagens catalogadas de ioga



Fotos: Arquivo pessoal

Desde a primeira aula, em fevereiro de 2021, a ioga transforma a vida de Alina. “Começou na sala de prática e, em pouco tempo, invadiu minha vida fora do tapetinho. Por meio da ioga, consegui acessar partes de mim que eu não conhecia e, a partir desse autoconhecimento, consigo me desenvolver e evoluir como pessoa e profissional”, explica sobre a série de benefícios que encontrou na atividade.

Mesmo durante as férias, ela não abriu mão da prática que a faz tão bem. Alina continuou participando das aulas on-line, mas reforça que prefere estar presente no momento, próxima dos colegas e do instrutor. “A energia é diferente”, relata.

Durante a viagem para a praia, também percebeu melhorias na respiração. “Sempre gostei de me desafiar a nadar debaixo d’água na piscina. Nas minhas férias, me surpreendi ao perceber o quanto avancei no tempo em apneia”.

Popularização virtual

Durante a crise sanitária, as aulas de ioga se popularizaram com a premissa de auxiliar na diminuição de dores nas costas e aliviar os sentimentos de ansiedade e dúvida que foram frequentes no período. Um dos canais do YouTube que foi porta de entrada para novos praticantes é o “Pri Leite yoga”, criado pela professora Priscilla, formada há mais de 10 anos na prática. Hoje, o canal conta com mais de um milhão de inscritos e tem aulas curtas que introduzem o telespectador à ioga a distância.

Segundo uma pesquisa de 2019 feita pela Ekomat, fabricante de produtos e acessórios para ioga no país, havia cerca de um milhão de praticantes no Brasil. Após a pandemia, não foram feitas novas pesquisas para analisar o público com precisão, mas a sensação de professores e locais especializados na prática é de que esse número seja maior devido a alta procura nos últimos

dois anos. Jonathan Novais, professor do Instituto Unmaní Yoga, explica que as aulas on-line foram disseminadas durante o período e chegaram a uma grande diversidade de pessoas, mas alerta que o olhar do professor on-line é restrito.

“Prejuízos podem, sim, acontecer. A prática on-line não retrata a totalidade da experiência presencial e monitorada por um profissional qualificado”, avisa. Por isso, a recomendação de Jonathan é que ocorram aulas presenciais para um cuidado mais próximo e uma experiência mais completa. É durante as aulas presenciais que o instrutor pode corrigir de forma mais precisa as posturas e movimentos dos alunos que, principalmente no início, podem não ser habilidosos e acabar se machucando sem a devida supervisão.

Para começar

O professor explica que não existem restrições para a prática, pessoas de qualquer idade podem iniciar as aulas, desde que exista interesse e força de vontade. Como qualquer atividade, a evolução ocorre por etapas, por isso, os alunos não devem esperar chegar nas posturas avançadas em poucas aulas, no entanto, com algum treino, já é perceptível a melhoria na flexibilidade e disposição.

Outros benefícios podem ser percebidos. Segundo o professor, desde as primeiras práticas você tem melhorias na qualidade do sono, no estresse, na capacidade respiratória, na força e na concentração. Além desses resultados, a calma e o relaxamento estão presentes nos relatos dos alunos ao final de cada aula. Para isso, Jonathan reforça que o ambiente deve estar sempre limpo, bem iluminado, com preferência da luz natural e bem ventilado, independentemente da aula ser presencial ou em casa.

***Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira**