

Marcas & Negócios

YANTRA YOGA BRASÍLIA

Para diferentes corpos e formas de pensar

De acordo com a Ipsos, empresa multinacional de pesquisa e consultoria, o Brasil é o quarto país mais estressado do mundo com 42% da população relatando esse sentimento. Há diferentes mecanismos para mudar essa realidade, sendo uma delas o yoga. Considerada uma prática milenar, esse tipo de exercício promove relaxamento, equilíbrio emocional e bem-estar geral. Por meio da combinação de posturas físicas, técnicas de respiração e meditação, a atividade acalma a mente e, também, incentiva o autoconhecimento.

Em Brasília, o estúdio Yantra Yoga tem se destacado por sua performance na área. Em 2011, Helton Alves Azevedo fundou o local. O profissional ministra aulas desde 2005. O nome da marca, "Yantra", segundo o empreendedor, significa "símbolo".

"São símbolos que aparecem durante a meditação. Ao fazer a prática, surgem imagens, às vezes abstratas, que são conhecidas como Yantras. Círculos, quadrados, triângulos, entre outros, representando organizações psíquicas, são dinâmicas e estruturantes", explica.

Segundo Helton, o yoga e a

meditação são vistos como algo a ser dominado, o qual levará o praticante a um estado de paz e harmonia. Ele indica que, muitas pessoas enxergam que basta fazer yoga, meditar ou relaxar que em algum momento a paz chegará. "Essa visão foi mudando ao longo desses 20 anos de yoga. Nos dez primeiros anos, eu abracei essa ideia de tentar alcançar a iluminação, dedicando ao máximo às práticas do yoga, para chegar a esse lugar prometido lá na frente. O sonho permeia o imaginário de todos nós de uma forma ou de outra", sinaliza.

No entanto, após muitos estudos — e também por não conseguir atingir o "lugar prometido" —, Helton se questionou acerca da prática. Por isso, para ele, foi fundamental se desvincular à promessa de um paraíso ou estado de iluminação.

"Voltei o meu olhar ao redor, da minha relação com a vida, comigo e com as pessoas próximas. Ao tentar olhar mais para o aqui [presente] do que para o lá [futuro], percebi que era motivado por não gostar do que existia na vida e no mundo. Eu me refugiava na promessa da iluminação", recorda o profissional.

Após entender essa realidade, com a ciência de que o mundo real é repleto de contradições, impossibilidades e limitações, Helton investiu em um yoga voltado ao que, de fato, é a vida e o cotidiano das pessoas. "É assim que tento seguir um yoga próximo ao real, composto por pessoas que têm sofrimentos, ansiedades, angústias e depressões. O yoga se transformou de um lugar voltado para o transcendente e tornou-se um lugar para o humano", pontua.

Por isso, o Yantra Yoga se diferencia dos outros estúdios de Brasília, na visão de Helton. Um dos aspectos marcantes, nesse sentido, diz respeito à possibilidade de conversar durante as aulas. "Os participantes trazem demandas pessoais, acontecimentos do dia a dia e questões pessoais. Tudo isso é usado de material para as aulas, sugerindo meditações sobre os temas trazidos para que haja uma troca entre os participantes", conta.

Diferente da prática em que só existe o canal de conhecimento em um sentido, do professor para o aluno, no estúdio de Helton, sempre há uma via de mão dupla onde cada indivíduo

Três perguntas para

Helton Alves Azevedo, proprietário do Yantra Yoga Brasília

Divulgação/Yantra Yoga Brasília

Qual foi a motivação inicial para criar o espaço?

A motivação foi a de poder criar uma linguagem própria para o yoga e a meditação. Para a forma de dar aulas, lidar com os alunos e propor novidades em relação à forma de yogar. Por exemplo: a visão de que o yoga e a meditação são uma coisa só, apesar de parecerem diferentes.

Quais foram os maiores desafios para a criação da marca?

Criar a marca foi algo advindo das meditações. Da relação com sonhos e contato com o inconsciente. Uma vez que a palavra Yantra foi uma das opções, o restante foi sentir no corpo e perceber que fazia muito sentido.

Como o estúdio evoluiu ao longo dos anos, tanto em termos de oferta de aulas quanto de infraestrutura?

A principal mudança que aconteceu foi sair do subsolo e ir para o primeiro andar com uma janela muito grande, com mais luz e visão para a movimentação lá fora. As aulas, que eram muitas, foram reduzidas para dois



horários durante o dia. Outra mudança foi trazer aspectos como a conversa e a produção de arte, como a escrita, o desenho e a pintura. Em alguns momentos, na meditação, recorro a essas

opções. Escrever e produzir uma imagem com ajuda do desenho da pintura. E há partilha sobre as produções, fala-se sobre sofrimento e sensações difíceis de serem expressadas.

presente pode oferecer uma história para ser contada ou uma solução para ajudar outra pessoa. Na visão do CEO, isso torna o encontro mais horizontal, especialmente devido ao compartilhamento de experiências em uma roda comunitária.

"Outro princípio é respeitar as facilidades e as dificuldades de cada participante, tanto em relação ao corpo quanto em relação a como se cria o mundo

interno. Ao invés de fazer as pessoas se ajustarem a uma forma, a tentativa é fazer a prática do yoga se adaptar a diferentes corpos e formas de pensar", ressalta.

O ato de não fazer nada

O benefício do yoga está relacionado ao fortalecimento do corpo enquanto, ao mesmo tempo, aprende-se a relaxar. Isso envolve a prática da respiração, da

pausa e do ato de não fazer nada. No entanto, esse último aspecto, segundo Helton, é uma das coisas mais difíceis de se aprender diante de um mundo repleto de atividade, cobrança e velocidade. "O 'fazer nada' é mal visto pela sociedade de hoje, mas é o grande trunfo da meditação. Pode-se dizer que fazer nada é meditação e, com certeza, é uma das grandes dificuldades de todos os participantes dos estúdios", avalia.

» Podcast do Correio | CHRISTIAN DUNKER | PSICANALISTA

O autor dos livros *A arte de amar* e *Luto finito e infinito* explica que o fim do ano é um convite para pausas, reflexões para aceitar perdas e enfrentar o recomeço. "Resolver todas as pendências acumuladas gera esgotamento emocional", disse

Tempo para cuidar da mente

» JOSÉ ALBUQUERQUE*

O *Podcast do Correio* recebeu, ontem, o psicanalista Christian Dunker para falar sobre administração de perdas e a relação entre trabalho e saúde mental. Em conversa com as jornalistas Denise Rothenburg e Mariana Niederauer, ele observou como as pessoas, no último mês do ano, tentam resolver pendências acumuladas, o que pode gerar sobrecarga emocional. "Parece que as pessoas tentam resolver tudo o que não conseguiram nos meses anteriores", afirmou.

Essa pressão dificulta momentos de pausa e reflexão, fundamentais para encerrar ciclos e iniciar outros. Dunker acredita que o fim do ano é um convite à introspecção e ao planejamento de um novo ciclo. "Aceitar as mudanças e as perdas é fundamental para esse recomeço. Devemos viver o luto e transformá-lo em aprendizado para o próximo ciclo", observou ele.

Autor de livros como *A arte de amar* e *Luto finito e infinito*, Christian também comentou sobre a complexidade das perdas ao longo da vida. Segundo ele, esses lutos vão além dos entes queridos, abrangendo situações, comodidades e amores que se perdem com o tempo. E explicou que essas rupturas fazem parte de um processo constante de transformação pessoal. "A perda, seja de um ente querido ou de uma ideia, molda quem somos. Cada perda nos ensina a viver de forma diferente", disse ele. Para o psicanalista, o luto não deve ser temido, mas aceito como uma etapa natural da vida.

As pressões diárias que afetam o bem-estar emocional das pessoas e como a sobrecarga de tarefas, o ritmo acelerado e a cons-



Assista ao Podcast do Correio na íntegra

tante busca por produtividade podem levar a um esgotamento mental também foram temas abordados pelo especialista. Ele sugere que mudanças nas jornadas de trabalho, como a adoção de modelos mais curtos, poderiam ser uma solução para reduzir o estresse e promover um equilíbrio mais saudável entre vida profissional e pessoal.

Embora muitos sonhem com uma vida de descanso eterno, Dunker alerta que essa ideia é insustentável.

Ele afirmou que a solução para os dilemas da vida não está em escapar da agitação, mas em aprender a lidar com ela. "É tentador imaginar que a vida seria melhor se fosse uma eterna férias, mas isso não é sustentável", explicou.

Agitação moderna

A busca por tranquilidade pode levar a um vazio interior, especialmente quando usada como fuga. Para o convidado do *Podcast do Correio*, o descanso sem reflexão não promove felicidade real. Ele destacou que enfrentar as dificuldades da vida é mais importante do que tentar evitá-las. "O descanso pode revelar o vazio

interior quando não nos preparamos para ele", comentou.

Christian propõe que a verdadeira paz está na capacidade de administrar o ritmo frenético do cotidiano sem ignorá-lo. Enfrentar os desafios diários, em vez de fugir deles, é o caminho para uma vida mais plena. "A agitação moderna precisa ser entendida, não negada", afirmou.

Para ele, a sociedade precisa rever sua relação com o trabalho e o lazer, equilibrando esses aspectos para promover saúde mental. "Devemos construir um entendimento mais profundo das demandas diárias e encontrar formas de conciliar as tensões", concluiu o psicanalista.



O luto não deve ser temido, é uma etapa natural da vida. A perda, seja de um ente querido ou de uma ideia, molda quem somos. Cada perda nos ensina a viver de forma diferente"

Cuidado humano

O *Podcast do Correio* também trouxe à tona a relevância da saúde mental nos dias atuais. Christian Dunker destacou que o sofrimento psíquico não deve ser reduzido a diagnósticos e medicações rápidas. Ele defendeu uma abordagem mais integrada, que considere a complexidade das emoções humanas. "A saúde mental não é ausência de conflito, mas a capacidade de lidar com eles", afirmou.

Após a pandemia, a busca por alternativas terapêuticas aumentou. Muitas pessoas, segundo o psicanalista, estão buscando respostas que vão além da medicação, optando por abordagens mais reflexivas e abrangentes. "Há uma necessidade crescente de entender as causas do sofrimento", observou.

Dunker também enfatizou que o bem-estar psicológico requer atenção a fatores como trabalho, relações sociais e autoconhecimento. Ele sugeriu que a sociedade precisa abandonar soluções simplistas e abraçar práticas mais profundas de cuidado. "Precisamos de uma visão mais ampla e humanizada para tratar a saúde mental", comentou.

O profissional ainda ressaltou o valor das terapias on-line, que democratizaram o acesso à psicanálise e outras abordagens. Para ele, o futuro da saúde mental depende de integrar essas ferramentas com uma compreensão empática do sofrimento humano. "A tecnologia é um meio, mas não pode substituir a profundidade do cuidado humano", concluiu.

* Estagiário sob a supervisão de Patrick Selvatti