



Juliana Sartori (centro) dá aula de ioga há 29 anos

Ioga como missão

No início, quando a ioga ainda era recente e desconhecida, **Juliana Sartori**, 60 anos, foi uma das primeiras instrutoras a trazer esse mundo tão particular para Brasília. Há quase três décadas, no Espaço Biocêntrico, ela ensina aos outros o que buscou a vida inteira tentando aprender: como ser melhor para si mesma e, conseqüentemente, para quem está perto. Essa convicção, certamente, é o que faz dela uma mulher tão forte e resiliente.

Formada em educação física, Juliana resolveu adotar para si mesma essa prática milenar, que, à época, poucos sabiam sobre. “Quando conheci a ioga, eu me apaixonei. Não quis fazer outra coisa senão isso. Estudei, fiz minhas formações e também tive aula com o professor Hermógenes, responsável por trazer essa atividade para o Brasil”, relembra. Assim, foi como um “casamento”, como gosta de brincar.

Inseparáveis, Juliana encara a ioga como um remédio do bem, necessário para todos os dias, especialmente quando se está à procura de uma paz quase inalcançável. “É uma prática que traz benefícios maravilhosos, mas silenciosos. O humor muda, o sono melhora, conseguimos perceber a beleza do ao redor. Ficamos muito no momento presente”, completa. De fato, os impactos são nítidos, mas só existem se houver constância.

É necessário estar nas aulas, de maneira regular, pois a ioga leva o indivíduo para uma razão muito maior de estar vivo. Para Juliana, não chega a ser uma ferramenta religiosa; muito pelo contrário. Contudo, é a porta que dá acesso a uma conexão com o sagrado. “É por isso que os jovens estão recorrendo a esse hábito, em especial com tudo o que envolve a internet”, acrescenta.

Fotos: Ed Alves CB/DA Press



Jornada pessoal

Mais do que proporcionar para os outros o ressignificado das próprias dores, Juliana encontrou na ioga o combustível necessário para não desistir. Em 2007, a instrutora recebeu o diagnóstico de câncer de mama. O susto misturado com o medo nasceu de imediato. Mas, não se engane, a cabeça sempre erguida e o sorriso estampado no rosto é o que fazem dela uma mulher especial.

“Toda essa jornada também é sobre mim, sabe? Tive essa doença grave, me curei e, com certeza, a ioga contribuiu muito nesse processo. Os ensinamentos de paz e de coragem me fortaleceram”, ressalta. E é na rodinha em grupo com inúmeras mulheres que elas se encontram toda semana, às segundas, terças, quintas e sextas. Diante desse universo feminino, que é tão bonito e singular, instrutora e alunas se unem para alcançar um novo propósito.

E não precisa se preocupar, a ioga é um convite para todos, sem padrões, idade ou causa específica. O importante é entrar na sala, tirar os sapatos e abrir o peito. “Qualquer pessoa é bem-vinda para a prática. Homem, mulher, é uma aula muito inclusiva, silenciosa, que reverbera a longo prazo. Aqui, fazemos o hatha yoga, nossa principal modalidade, no qual sentimos uma plenitude fora do comum”, finaliza.