

A chave para o sagrado

A juventude é um momento de incertezas e questionamentos. "Quem sou", "Que faculdade quero fazer" são alguns dos dilemas existenciais que nascem nessa fase. Em busca do seu "próprio eu", Deborah Cancella Pinheiro, 39 anos, conheceu a ioga por meio das aulas de Juliana Sartori, em 2007. De lá pra cá, brinca que tentou outras modalidades, mas que essas não lhe causaram efeito nenhum. Entre idas e vindas, permaneceu com a instrutora. E foi somente com ela que conseguiu se conectar com algo maior.

"É também algo físico, que engloba mente e espírito. Acredito que é uma forma de harmonizar o eixo ego-self. É um processo que abaixa a bola do ego, o que o **professor Hermógenes** chamou de 'humildação'. Naturalmente e inesperadamente, ao longo da prática, eu acesso uma outra frequência, o sagrado em mim, e volto para a vida depois mais conectada com o presente", enfatiza a professora de ciência política.

Deborah crê, firmemente, que essa conexão só é permissível graças à ioga, sobretudo nas meditações que costuma fazer ao final das aulas. "Muitas vezes, na correria da vida, nos desconectamos disso que é tão essencial. Essa desconexão acaba nos adoecendo. Ter a oportunidade de parar, e reconstituir essa conexão com o divino em nós é algo primoroso. Algo que recupera a saúde, a vida em nós, e voltamos com calma, com alma, para os afazeres do cotidiano."

Para além da parte sagrada e espiritual, a ioga é um pilar vital para as sustentações físicas e emocionais. Quando há a harmonização desses dois componentes, o corpo se sente melhor e mais enérgico para enfrentar os dias. Na visão de Deborah, é como se os pensamentos fossem revigorados, dando a oportunidade de pausar o fluxo automático da mente. Assim, consegue parar, refletir e respirar no agora, sem que o futuro seja objeto de preocupações.



A ioga é uma prática milenar que possui inúmeros benefícios

Fotos: Ed Alves CB/DA Press

Pioneiro

José Hermógenes de Andrade Filho foi um dos precursores da ioga no Brasil. Ele escreveu mais de 30 livros sobre o tema, traduzidos em diversas línguas. Também publicou diversos artigos, disponíveis gratuitamente para estudo.

Fazer desse universo seu infinito particular é um enorme privilégio para Deborah, mas ainda quando compartilhado com mulheres fortes. "Estar entre elas é estar imersa na pluralidade que é ser mulher. Não temos que ser isso ou aquilo, ter o cabelo assim ou assado, o corpo x, y, z. Lembra-me da nossa liberdade. E lembrar de ser livre é algo muito poderoso para as mulheres, historicamente falando. Estar nesse espaço entre mulheres também me lembra de acolhimento. De afeto mútuo. De boas trocas", afirma.

Daqui pra frente, a ioga deve continuar fazendo parte dos dias de Deborah, especialmente com a iminente chegada de importantes transições físicas e mentais. "Acredito que a ioga vai me ajudar a passar de forma mais sublime por todos os momentos de transformação. Se eu tiver uma melhor conexão com o meu corpo, nessa tríade: corpo, mente e espírito. Foi assim durante a gestação das minhas filhas. Nas duas ocasiões, fiz ioga gestante e foi uma experiência muito especial", finaliza.