

# Além do físico

Em abril de 2016, **Fernanda Cruz**, 41, precisou lidar com diversas crises de pânico. O medo em não conseguir superar essa fase, bem como a sensação estranha de estar perdida na própria vida, fez com que a servidora pública buscasse alternativas para amenizar seu sofrimento. “Além da ajuda de médicos e terapeutas, uma amiga indicou a prática de ioga para ajudar no meu estado de saúde mental da época”, relembra.

Depois que descobriu, o impacto foi imediato. As evoluções, de acordo com ela, foram sentidas em todos os aspectos. Mobilidade do corpo, flexibilidade e aquele sentimento bom de que tudo está em seu devido lugar. “É um espaço para a gente se conectar com a gente, mantendo atenção plena em si naquela hora de prática. E muda muita coisa no pensamento pós-prática também, parece que desacelera”, revela Fernanda.

Se o objetivo era sanar seu sofrimento psicológico, a meta alcançou o sucesso esperado. Fernanda conta que quando começou na ioga, sentia muita ansiedade e carregava um medicamento de emergência, caso precisasse tomá-lo. “Hoje, fico feliz em dizer que há anos não preciso mais dessa segurança externa. Tenho certeza que a ioga tem muita influência nessa minha evolução”, afirma. Ter a plena consciência de sua melhora faz com que ela não queira parar por aqui.

Mais do que isso, entende que a prática pode ser uma ferramenta indispensável para os próximos anos, pensando nas questões sobre longevidade e transformações do corpo. “Será um suporte valioso em todas as fases da vida e, certamente, será quando a menopausa chegar. É uma atividade que nos ajuda a cuidar de nós mesmos e da mente como um todo”, finaliza.

## Maturidade com vigor

Há uma década, **Regina Bergmann Prestes**, 67, sabe bem o que é não precisar sentir ansiedade. Professora de artes aposentada, a ioga entrou na sua vida por meio da filha. Na época, foi uma paixão repentina, que promete não acabar tão cedo. “Essa ferramenta tem sido fundamental não só para minha saúde mental como física, pois os benefícios são muitos: equilíbrio, flexibilidade, respiração, força muscular, além de melhorar o humor”, destaca.

Ela diz que ganhou autoconsciência do corpo, principalmente graças à combinação de exercícios físicos e de relaxamento com controle respiratório. As aulas são sempre especiais e enriquecedoras, tornando esse afazer diário um passo importante para que continue envelhecendo com saúde e vigor.

“Praticar em grupo ajuda muito a viver experiências compartilhadas. Estou com essa idade e me sinto muito saudável e disposta. Sou muito ativa e sei que a ioga me dá essas condições. Agora (e para sempre) faz parte da minha saúde mental e física”, complementa.

