

Tanto para iniciantes quanto para veteranos, o yoga é mais do que uma filosofia que atravessa gerações. Para além do tapetinho, a modalidade envolve comprometimento e o desejo por uma saúde mental melhor

POR EDUARDO FERNANDES

Nos últimos anos, trocar a academia por outras atividades físicas tornou-se comum entre aqueles que não querem ficar com o corpo parado. Mais do que isso, foram impulsionados pela sede de uma saúde mental melhor e equilibrada. Há muito tempo, o yoga se consolida como uma ferramenta essencial para trazer bem-estar emocional, sobretudo em uma geração viciada em performance nas redes sociais.

O que para muitos olhos leigos parece ser apenas um conjunto de exercícios de alongamento é, na verdade, uma tecnologia comportamental de mais de 5 mil anos. Para Aurora Milanez de Almeida, diretora do DeRose Method Sudoeste, em Brasília, o grande trunfo da prática reside na capacidade de ancorar o indivíduo no agora. “O mais relevante que essa prática nos traz para a atuação no sistema nervoso e gerenciamento emocional é o fato de, o tempo todo, ela nos trazer para o momento presente”, explica.

Segundo a instrutora, ao exigir respiração consciente e movimentos precisos, a técnica evita que a mente se perca em problemas passados ou preocupações futuras, reduzindo o espaço mental excessivo que a vida moderna demanda. Embora Aurora ressalte que casos de depressão e ansiedade devem ser acompanhados por profissionais de saúde, ela destaca o papel preventivo da modalidade: “Criar e manter uma rotina saudável é a maior aliada para a prevenção de doenças”.

“No caso do DeRose Method, resgatamos o que há de mais ancestral e original dessa filosofia. O que resulta em uma prática ultra-completa, com atmosfera

A ARTE DA RECONEXÃO



Arquivo pessoal

e estrutura de treinamento singulares. Trabalhamos tonificação muscular, flexibilidade, respiração e mindfulness. Tudo em uma hora de aula”, detalha.

Leveza e tranquilidade

Para a economista Alice Hartmann Dutra, 25 anos, o yoga surgiu de maneira repentina, lá em 2020. Ao acompanhar pelo YouTube, descobriu nesse universo uma forma de tratar sua própria inquietação. “No início, achava que não era para mim, porque me considerava uma pessoa inquieta, mas foi justamente isso que fez a prática fazer tanto sentido”, relembra a jovem.

Assim, a modalidade acabou se tornando um jeito de desacelerar e se reconectar consigo mesma. Hoje, busca praticar, pelo menos, uma vez por semana. Mas, além da prática em si, incorpora no dia a dia a mentalidade e as técnicas de respiração que aprendeu. “De certa forma, o yoga está presente todos os dias na minha rotina. Ajuda a organizar meus pensamentos, e sempre que termino saio melhor, mais centrada e leve. Também me

ajudou a reduzir a ansiedade e me traz pausa no meio da rotina”, completa.

Um ano antes de Alice, em 2019, Lucas Gale, 23, decidiu se aventurar no yoga. Na época, praticava outros esportes e procurava algo que pudesse melhorar seu rendimento. “Quando comecei a fazer, vi que tinha um potencial muito mais significativo do que só me tornar mais forte ou mais flexível. Afinal, o yoga tem um objetivo claro, que é atingir o samádhi (estado de consciência expandida ou estado maior de lucidez)”, recorda o estudante de psicologia.

Na visão do jovem, tudo na vida mudou depois de incluir a atividade na rotina — flexibilidade, força, resistência e paz, sobretudo nos afazeres que nem sempre envolvem a prática. “Sejam emoções boas ou ruins, para mim, isso me traz muita qualidade, pois me possibilita ter mais proveito nas experiências que vivencio”, afirma.

Versatilidade das linhagens

O universo do yoga é vasto, abrangendo desde métodos que buscam o resgate ancestral até adaptações