

POR ANA MILETTI*

Para tornar a prática da yoga mais popular, alternativas mais inclusivas com técnicas inovadoras aparecem a todo instante. No mercado fitness, várias são as opções para quem deseja entrar nesse universo. Entre as versões já conhecidas pelo público, a hot yoga e a power yoga estão no topo da lista. Elas, inclusive, ajudam a introduzir a prática para aqueles que desconhecem esse estilo de vida. Mas, agora, o exercício do momento conta com companheiros especiais.

De acordo com Manuela Sena, professora do curso de Medicina Veterinária do Centro Universitário do Distrito Federal (UDF), a prática, que se divide em modalidades como Cat Yoga (com felinos), Puppy Yoga (com filhotes de cães) e Doga (com cães adultos), prometendo benefícios em dose dupla. Enquanto os gatos e cães adultos de fato se exercitam junto aos tutores, os filhotes participam de forma mais livre. Nos caninos, a dinâmica funciona como uma excelente ferramenta de socialização e diversão, ajudando a acalmá-los. Já para os seres humanos, a presença dos pets potencializa os efeitos tradicionais da yoga, como a concentração, o equilíbrio e o alívio do estresse.

Além do bem-estar imediato, a atividade tem desempenhado um papel social transformador no universo da causa animal. De acordo com a especialista, muitas aulas de Puppy Yoga e Doga estão sendo utilizadas estrategicamente para impulsionar a adoção responsável. “Animais que estão em lares temporários são levados para as aulas de yoga para que possam conhecer pessoas que, eventualmente, venham a adotá-los, facilitando o processo de socialização”, detalha a profissional. No caso dos felinos, a prática promove o enriquecimento ambiental, aumentando a confiança mútua entre o tutor e o gato.

Para que a experiência seja positiva e segura para todos, o foco principal deve ser sempre o bem-estar dos bichos. Manuela Sena ressalta que a recomendação fundamental é respeitar rigorosamente os limites de cada animal, garantindo que a participação seja totalmente espontânea, sem qualquer tipo de contenção física ou movimentos forçados. O ambiente ideal para as aulas deve ser fechado, climatizado e totalmente seguro contra fugas, além de contar com água disponível e monitoramento constante para sinais de cansaço nos pets. Quando conduzida de forma tranquila e acolhedora, a yoga com animais se consolida como uma troca genuína de afeto e saúde.

Com os cachorros

O estúdio Rebel Yoga, da fundadora Dani Barssalos, se especializou na prática com pets que estão em abrigos. A atividade une o bem-estar físico e a causa animal, pois os animais que fazem parte

NAMASTÊ COM OS ANIMAIS

Andrea organiza o projeto para unir yoga e os animais



Milena dos Santos

Atividades físicas acompanhadas dos bichos se tornam populares nas redes sociais. Conheça algumas delas

das aulas podem ser adotados. Dani explica que a ideia surgiu em 2023, como uma alternativa para a yoga tradicional. “Tinha vontade de fazer práticas de yoga não tradicionais, que proporcionam essa leveza e diversão. Quem sabe, elas se interessassem e voltassem para se aprofundarem na prática convencional.”

Ela afirma também que ajudar ONGs a conseguirem um lar para os animais sempre foi um objetivo. “Eu vi a prática fora do país com animais de raça. Quis trazer esse formato para o Brasil, como uma maneira de auxiliar as organizações de resgate animal para dar uma segunda chance para esses animalzinhos”, declara a fundadora, que destina uma parte do valor dos ingressos para essas instituições.

Além disso, a prática com os cachorros, por se tratarem de animais comuns nas casas brasileiras, desperta outros sentimentos. Dani conta como as pessoas são tomadas pela alegria após a aula. “Muitas pessoas que perderam recentemente os seus pets vêm para a aula com o objetivo de sentir novamente aquele quentinho no coração. Para os filhotes também é muito benéfico, pois eles têm um primeiro contato próximo aos humanos para prepará-los para serem adotados e encontrarem uma família.”