Caminhos para uma vida Slow

A meditação e a yoga na rotina de quem está em busca de equilíbrio

Divulgação

Tatiana Alcantara, instrutora de meditação e yoga, no centro Arte de Viver

Bruna Carvalho e Laura Turton

E se parássemos tudo, nos desconectássemos de todas as tecnologias? Como seria se, por algum tempo, o celular ficasse em *off* e as mídias sociais deixassem de ser prioridade? Na contramão da rotina moderna, existem pessoas que estão tentando desacelerar. São os adeptos do estilo de vida *slow*, em que só não há espaço para ter pressa. Quem adota esse estilo de vida está em busca de tempo para aproveitar plenamente cada momento.

Duas práticas que auxiliam esse estilo de vida são a yoga e a meditação. Elas estão interligadas: trabalham as emoções, trazem relaxamento, concentração e tranquilidade mental. A principal diferença é que a yoga é uma atividade do corpo em movimento, portanto o fortalece e desenvolve a flexibilidade.

Cursos especializados podem ser o primeiro passo

Tatiana Alcantara é instrutora de meditação e yoga no Arte de Viver, fundação com inúmeros cursos que visam ao bem-estar a partir de atividades voluntárias. Ela acredita que estar bem consigo mesma é a chave para uma vida *slow*. Antes, Tatiana era uma pessoa ansiosa, mas as práticas a ensinaram a ter calma e concentração. Hoje, considera-se mais feliz:

– A mudança vem de dentro para fora. O trânsito existe, a violência existe, mas o que muda é a forma de enxergar a vida. Quando você está bem consigo mesmo, naturalmente as coisas ficam um pouco mais leves.

Ela ingressou no Arte de Viver em fevereiro de 2012, despretensiosamente. Recebeu o convite de uma amiga e foi fazer o curso introdutório de meditação. Acabou se apaixonando:

– Eu fiz esse curso, aí fui voluntária em outro e depois passei para os cursos avançados. Fiz praticamente todos, incluindo os de yoga.

O próximo passo foi começar o treinamento para se tornar instrutora. Ela começou a dar aulas de meditação e agora ensina yoga. A instrutora

afirma que as duas práticas são complementares:

– Eu acredito que quando você trabalha o seu corpo na yoga, naturalmente você presta mais atenção na sua respiração. Isso faz com que você fique mais calmo, o que facilita a meditação. Não tem uma aula de yoga que não seja finalizada com uma meditação.

A americana que escolheu o Rio para investir na yoga

A americana Marisa Paska, professora de yoga, explica que a prática foi desenvolvida com a finalidade de você chegar a um estado meditativo, para deixar o corpo e a mente prontos para poder meditar. A yoga é só um dos vários caminhos para chegar lá.

Nascida em Nova York, ela fez sua primeira aula quando tinha 17 anos, mas o interesse só surgiu depois. Quando terminou a faculdade, se mudou para a Costa Rica, onde fazia surf e yoga. Foi então que decidiu adotar esta prática para a sua vida.

Marisa já viajou por muitos países e passou por todos os cinco continentes. Mas foi no Rio de Janeiro que resolveu se estabelecer.

– Cheguei em Búzios e fiquei um mês, fazendo yoga e curtindo a praia. Depois eu vim conhecer o Rio, e foi a primeira vez que eu me senti em casa. Resolvi ficar e comecei a criar minha vida aqui.

Marisa fundou a YogaBodyRio, uma empresa que nasceu da combinação de todas as coisas que ama.

– Yoga, trabalho corporal e a inteligência que a conexão com nossos corpos nos dá. E o Rio que para mim, realmente significa o Brasil inteiro.

A YogaBodyRio produz curadoria de luxo de retiros e eventos de yoga no Brasil, através de parcerias com hotéis e vilas particulares. A proposta é promover viagens para lugares onde se busca o bem-estar através da prática e do contato com o meio ambiente.

– A gente deseja oferecer uma experiência única para todos os nossos clientes. Isso tem a ver tanto com as acomodações, a comida, a localização, o serviço, quanto com as práticas e as filosofias.

Para Marisa o contato com praticantes desta filosofia de vida ao redor do mundo a fez perceber que essas pessoas têm tendência a viver uma vida mais saudável e são motivadas a ir além de onde

Divulgação

Marisa Paska, professora de yoga, na praia, fazendo yoga

estão. “Normalmente eu as vejo um pouco mais equilibradas e resolvidas, porque a yoga, independente do estilo, lhes dá uma sensação de paz interior”. Ela conta que hoje em dia entra em estado meditativo fazendo qualquer coisa – seja andando de bicicleta, correndo ou lavando louças.

O conceito de *Mindfulness* e a importância da atenção plena

Nos dias atuais, parece cada vez mais difícil concentrar-se em uma tarefa específica. É sempre necessário fazer várias coisas ao mesmo tempo. O que muita gente não sabe é que todas as pessoas têm a habilidade de estar, conscientemente, focadas no momento presente. Existe um nome específico para essa habilidade: *Mindful*, que deriva de *Mindfulness* e denota um estado de atenção plena. Mais do que isso, significa a aptidão de estar aberto a experiências, sem julgamentos.

Mestre em Administração pela FGV e professor do Ibmec-Rio, o treinador de *Mindfulness* Rodri-

Divulgação

Laura Zornig (esquerda), estudante de Engenharia na PUC-Rio, com outras duas alunas no centro Arte de Viver

go Siqueira explica que é preciso desenvolver a atenção total e isso ocorre através de meditações específicas, com eficiência comprovada cientificamente.

– A prática de *Mindfulness* leva a uma maior inteligência emocional, capacidade de permanecer presente ao que está ocorrendo e uma postura menos reativa diante da experiência.

Para Rodrigo, as pessoas que praticam esse tipo de meditação passam a ser mais conscientes de si e observam mudanças positivas na vida acadêmica, profissional e pessoal. Ele cita estudos elaborados por empresas e instituições acadêmicas que apontam efeitos promissores do *Mindfulness*, como maior criatividade e melhor tomada de decisões. Isso desperta o interesse do meio empresarial sobre o tema.

Algumas corporações como Google e Apple oferecem treinamentos da experiência a seus funcionários. Em instituições de ensino como Harvard e Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT), o *Mindfulness* foi incluído como disciplina no currículo dos alunos.

– É uma necessidade das empresas terem funcionários e líderes mais presentes no presente, com maior concentração, e também maior abertura a novas perspectivas, visões, acredita o professor.

Rodrigo Siqueira é idealizador e mentor do programa Ibmec *Mindful*, um projeto que visa a desenvolver a atenção plena dos alunos, professores e funcionários da faculdade, promovendo encontros duas vezes por semana. Rodrigo conta que pretende expandir a iniciativa a outras faculdades, mas é preciso que elas estejam abertas a isso.

O *coach* acredita que a meditação *Mindful* ainda é pouco conhecida por algumas pessoas e é importante ler a respeito para conhecê-la melhor.

– Mais do que ler a respeito, o melhor seria buscar um profissional ou centro de meditação reconhecido e praticar. Sem expectativas, apenas para ver, pela experiência direta, como se sente.

A meditação pode mudar a rotina e a vida das pessoas

Elas adotaram a prática de meditação em suas vidas. Helena Figueiredo, 18 anos, estudante de Psicologia da PUC-Rio, medita em seu quarto antes de dormir. Laura Zornig, 20 anos, estudante de engenharia, procura deixar a janela aberta para o ar fluir melhor enquanto medita. Ritual que pratica também em seu quarto duas vezes por dia.

Ambas começaram a prática como uma forma de aliviar o estresse e a ansiedade.

– Eu comecei a meditar no meu ano de vestibular. Depois de tanto estudo, estresse e ansiedade, tudo o que eu procurava no fim do dia era um momento em que eu pudesse me desligar de todas essas preocupações e só relaxar, conta Helena Figueiredo.

Para Laura, a meditação também foi uma forma de achar o equilíbrio.

– Eu decidi meditar porque traz uma paz na mente instantânea. Sempre fui muito intensa e impaciente. Atingi um ponto de equilíbrio, achei a calma e o relaxamento.

Laura aprendeu a meditar no centro Arte de Viver. Fez alguns cursos em que havia meditações guiadas e começou a sentir todos os benefícios em seu corpo e mente.

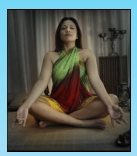
– Eu sempre falo que o Arte de Viver mudou a minha vida, me abriu portas para uma forma de vida leve, tranquila e feliz. Aprendi a encarar os problemas e situações da vida de forma diferente. Conheci práticas que fazem meus dias muito mais produtivos e alegres.

Já Helena, aprendeu com a ajuda de sua psicóloga, que é formada em terapia corporal e entende do assunto. Como ela é muito ansiosa, desde o início foi incentivada a meditar.

O que todos os praticantes têm em comum é o sentimento de querer se reconectar consigo mesmo, seja numa aula de yoga ou de meditação. É uma conexão necessária para o ser humano, mas que é dificultada por causa do estresse do dia a dia.

Meditação

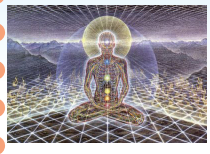
***Zazen**: concentrar-se na respiração, observando como os pensamentos se formam e se desfazem.*



***Vipassana**: Focar na inspiração e expiração.*

***Ativa**: Dar iberdade ao corpo, através de danças, movimentos livres e respiração profunda para chegar a um estado de transe.*

***Sahaj Samadhi**: Técnica guiada com a percepção de cada parte do corpo buscando o relaxamento corporal. Seguida de um mantra que é repetido ininterruptamente até atingir o relaxamento*



***Transcendental**: Recitar um mantra sentado e em silêncio durante 20 minutos.*

***Budista**: Técnica guiada através da instrução verbal de algum ensinamento de Buda, que será o objeto de meditação.*

Yoga

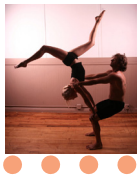
***Kundalini**: equilibra as energias.*

***Iyengar** : cuida da postura.*

***Ashtanga e Power**: queima calorias.*

***Hatha**: relaxa o corpo e trabalha a mente.*

***Raja**: para conhecer a si mesmo.*



***Acro**: aumenta a flexibilidade*

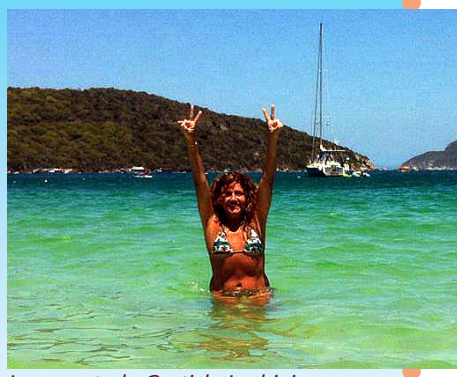
Gratiela Luchini é aposentada e faz yoga e meditação há sete anos

Eclética - Por que você começou a praticar a meditação? E a yoga?
Gratiela Luchini - Comecei a yoga porque sentia dor no ombro direito depois de sofrer um acidente. A meditação fui aprendendo nas aulas de yoga. Percebi que posso elevar meu pensamento e ir a lugares com a minha mente sem locomover fisicamente meu corpo.

E - O que mudou quando você começou essas práticas? Mental e fisicamente, quais foram as diferenças?
GL- Sinto-me leve após a prática, aumenta o nível de ocitocina, meu grau de exigência com as coisas diminui, aumenta minha compreensão do universo e com isso acredito mais em mim e na vida. Isso acaba refletindo fisicamente, porque o relaxamento, a flexibilidade e a concentração ajudam a eliminar dores e a mudar a postura física diante da rotina.

E - Onde você aprendeu a meditar / fazer yoga?
GL- Comecei na Petit Danse da Tijuca e hoje em dia faço na Bodytech, na Barra.

E - Em que momento você medita? É algo constante ou só de vez em quando? E a yoga?
GL- Durante o dia medito alguns minutos pela manhã e sempre que vou à praia. A yoga é uma prática diária. A prática da yoga e a meditação auxiliam a tranquilizar a mente e, por isso, procuro fazer sempre que estou ansiosa ou muito preocupada com algo.



Arquivo pessoal

A aposentada Gratiela Luchini, praticante de yoga e meditação, depois de uma sessão de yoga na praia

E - Existe algum lugar específico em que você as pratica?
GL- Gosto de fazer na aula da academia, na varanda de casa, na praia ou no campo. Qualquer lugar pode ser bom, porque só depende da sua concentração.