

BRUNNA CONDINI

brunna.condini@odia.com.br

Vivemos tempos acelerados, e se torna fundamental criar momentos para a pausa e autocuidado, buscando entender quais são as necessidades do corpo e da mente, e nos cercarmos de práticas para melhorar nosso estilo de vida.

Luciana Lobo está atenta a estas necessidades há mais de uma década. Professora de yoga, pranaterapeuta, e mestra em Ciências Biológicas (Microbiologia) pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, ela fundou o YOGAPICs, justamente um espaço onde a yoga, a meditação e outras práticas integrativas e complementares (PICs) são realizadas com o objetivo de prevenir doenças, integrar e se aliar a algum tratamento médico.

E por lá, a yoga restaurativa é uma das modalidades mais procuradas por alunos de diferentes idades. Luciana foi uma das precursoras ao difundir essa prática aqui no Rio há dez anos. “Jamais olhei para essa técnica como uma oportunidade de explorar um novo nicho dentro desse mercado. Só queria que tivessem horários regulares nos centros de yoga para que eu pudesse praticar”, esclarece. “Começar a ensinar e dar curso sobre ela foi uma demanda que surgiu naturalmente. Concentrei todo o meu trabalho no Rio, pois a procura aqui já era grande. Quanto mais as pessoas começavam a entender sobre essa técnica, mais elas queriam praticá-la e também se aprofundar nesse método”.

E não é à toa. A yoga restaurativa é uma prática que proporciona um relaxamento profundo. Um método terapêutico que busca relaxar o físico, o mental e o emocional, e utiliza como ferramentas materiais que proporcionam apoio ao corpo, deixando-o



RAFAELA SELEM

Restaurar é preciso!

Especialistas falam dos benefícios da yoga restaurativa, método terapêutico que ajuda a relaxar o corpo e a mente



No alto, Luciana Lobo com uma de suas turmas no YOGAPICs; acima, a professora de yoga Mariana Soares; à dir., a aluna Flavia Assaife



FOTOS DIVULGAÇÃO

confortável e entregue, facilitando as posturas e o repouso. Quanto mais o aluno permanecer aconchegante nas posturas, maior e mais profundo será seu relaxamento.

“Estamos constantemente sendo avaliados pela nossa produtividade, e momentos de descanso são considerados como preguiça. Nos sentimos culpados de passarmos

alguns minutos sem fazer nada. Mas estudos comprovam como é importante o repouso para mantermos o nosso corpo saudável”, ensina Luciana.

E a professora indica: “Praticando regularmente, o aluno vai ter a oportunidade de olhar profundamente para dentro, de aceitar o momento presente, sem ansiedade. E

“Ela realmente restaura e regenera todo o organismo, acalma a mente e traz clareza, e desenvolve a concentração”

MARIANA SOARES,
Professora de yoga

tornará o corpo menos vulnerável a doenças autoimunes e doenças relacionadas com o estresse”.

Flavia Assaife, também professora de yoga, pratica a restaurativa há dois meses.

“Senti a necessidade de encontrar uma prática que me proporcionasse um encontro comigo mesma e que, ao mesmo tempo, revigorasse meu corpo e minha mente”, reflete. E compartilha as mudanças na rotina desde então: “Estou mais centrada no que me proponho, mais serena para lidar com as adversidades, mais consciente que minhas escolhas deflagram ações e reações em mim e nos outros”, diz.

RESTAURAÇÃO E REGENERAÇÃO

A professora de yoga, consultora de meditação mindfulness e terapeuta ayurvédica Mariana Soares detalha ainda mais os benefícios da prática.

“Ela realmente restaura e regenera todo o organismo, acalma a mente e traz clareza, desenvolve concentração e consciência de si mesmo. Também contribui para uma maior confiança e autoestima”, diz.

Dando aulas de yoga e meditação há 17 anos, a fundadora do Espaço Akasha, no Humaitá, completa: “Não existem contraindicações físicas, mas é preciso avaliar o aluno de forma integral, principalmente se ele sofre de depressão ou tem um grande desequilíbrio”.