

**NATASHA DAL MOLIN**

[nrosa@jornaldacomunidade.com.br](mailto:nrosa@jornaldacomunidade.com.br)

Quem mora em Brasília agora pode contar com as aulas de laya yoga, uma ramificação da filosofia iogue que promete ser uma aliada contra diversos males, como estresse, fibromialgia, síndrome do pânico, depressão e doenças psicossomáticas em geral. No Espaço laya yoga Brasília, inaugurado recentemente no Lago Norte, os adeptos contam com aulas em grupo ou individuais, nas quais são conduzidos por um caminho de autopercepção por meio de técnicas respiratórias e de relaxamento. A responsável pela chegada da modalidade na capital é Nadir Hilger, 49 anos.

O laya yoga trabalha com a dissolução de condicionamentos e somatizações. “É uma terapia antiestresse que relaxa o corpo e a mente, desenvolve o autocontrole e harmoniza o sistema nervoso. É a fonte do equilíbrio psicoenergético”, garante a iogueterapeuta e reiki master Maria José Marinho,

que acumula quase 50 anos de dedicação a ioga e veio exclusivamente de Belo Horizonte para ministrar um workshop de apresentação da técnica em Brasília. Ela foi aluna do General Caio Miranda, um dos precursores da ioga no Brasil.

Aos 76 anos, Maria José esbanja alegria, saúde e otimismo, além de um enorme conhecimento sobre técnicas orientais. “A gente não deve trabalhar por dever, obrigação e responsabilidade, mas por amor. Assim, a gente não envelhece”.

## Equilíbrio físico e mental

O laya yoga não exige aptidões prévias dos praticantes, que podem ser das mais variadas idades e de ambos os sexos. A modalidade procura recuperar as pessoas do cansaço físico, emocional e mental, promovendo, segundo Nadir Hilger, uma desintoxicação geral das células do organismo, de forma a reequilibrar o sistema nervoso, acalmar a mente e tranquilizar os pensamentos. As aulas são ministradas em uma sala com decoração e iluminação especiais e têm duração de 50 minutos.

A técnica é indicada para casos de estresse, ansiedade, insônia, nervosismo, medos e doenças psicossomáticas. Pode também servir como terapia de apoio até mesmo para a fibromialgia, por proporcionar alívio nas dores que atingem todo o corpo. “Indivíduos com limitações físicas também podem se beneficiar do método”, explica Nadir. Além disso, trata-se de uma alternativa para pessoas saudáveis que desejam melhorar a qualidade de vida.

Nadir conheceu a técnica depois que descobriu ter fibromialgia. Era assessora máster na ouvidoria de um grande banco e, após melhorar da doença, retomou as atividades normais, mas decidiu trazer o laya yoga para Brasília, a fim de que outras pessoas também se beneficiassem do método. Ela oferece ainda sessões de reiki, que funciona como um canal de cura e energização pelas mãos.