

# GINÁSTICA INTERNA

● Como a ex-bancária Nadir Hilger livrou-se das dores com a laya yoga, uma opção para quem vive sob a tensão do estresse. A terapia é baseada em exercícios de respiração aliados à meditação

[ EDNA CRISTINA DE GÓDI // Do equipe de Gestão ]

Conviver com a dor ininterruptamente até não aguentar mais. Foi a partir de uma experiência desse tipo que a ex-bancária Nadir Hilger, 49 anos, tornou-se adepta da laya yoga e agora prepara-se para divulgar a prática em Brasília. Cardiopatia, fibromialgia e estresse foram os principais fatores que levaram Nadir a procurar uma atividade mais voltada à qualidade da saúde do corpo e da mente. Depois de um princípio de infarto e de alterações no sistema nervoso, resultados de excesso de trabalho, má alimentação e vida sedentária por anos seguidos, ela percebeu que precisava de uma alternativa rapidamente. Era a cura ou o caos sem volta. "Chegou ao ponto de sentir tanta dor que não conseguia levar as mãos à cabeça." Foi quando resolveu fazer o curso de instrutora de laya yoga.

Nesse exercício, ficar parado é sinal de movimento. A laya yoga, uma das modalidades mais tradicionais da ioga, trabalha a qualidade de vida a partir da indução da respiração e do autoconhecimento. Sem limite de idade, a laya yoga age harmonizando o

sistema nervoso e repondo as energias do corpo sem gasto de esforços. Por essa razão, é recomendada para pessoas que vivem estressadas, levam uma vida sedentária e se julgam sem tempo para algum tipo de atividade física. É também uma opção para quem tem limitações por doença ou outros motivos. A também instrutora Nedit Maria acredita que a laya yoga pode ser uma opção para alunos cadeirantes, por exemplo. "Muitos alunos com deficiências querem fazer os outros tipos de ioga e eu não sei como adaptar. A laya yoga é uma alternativa para essas pessoas", explica.

A maior parte dos exercícios, basicamente de respiração, é feita com o corpo parado, em estado de repouso. A aula é iniciada com técnicas de relaxamento, o que dispensa maior tempo, e meditação. "Somos muito mentais. A importância da meditação está em ser observador, ver o que está além do corpo", justifica a instrutora de ioga Andréa Zimmermann. Durante 15 minutos, os alunos são incentivados a relaxar por meio de quatro técnicas de res-

piração. Os instrutores garantem que essa fase da atividade estimula o funcionamento das glândulas endócrinas, levando cada pessoa ao estado de relaxamento.

Em seguida, é feita uma atividade com a vocalização de mantras. De acordo com Nadir Hilger, os mantras ajudam na vibração da caixa craniana, o que facilita a oxigenação das células. Durante a ioga, cada aluno procura uma posição confortável, que pode ser até ficar deitado, como se fosse dormir. Por isso, não raro acontece de um ou outro participante cair no sono durante a atividade. "Não é um sono profundo, por isso ao menor contato, a pessoa é despertada. Uma hora de aula equivale a uma madrugada de sono", acrescenta Zimmermann. A instrutora lembra ainda que a técnica não exige posturas físicas. As emoções e as preocupações cotidianas produzem contrações musculares que podem se tornar crônicas. Por meio da localização da consciência e da mentalização, elimina-se a tensão do corpo. A laya yoga é finalizada com um momento de agradecimento.

## Benefícios

- A terapia age como um antiestresse. Relaxa o corpo e a mente, desenvolve o autocontrole e harmoniza o sistema nervoso.
- Refaz as conexões físicas, morais, emocionais e mentais e, ao mesmo tempo, promove a desintoxicação geral de todas as células do organismo. Também reequilibra o sistema nervoso e acalma a mente, tranquilizando os pensamentos e as emoções.
- É recomendada para pessoas que precisam repor as energias sem muito esforço (profissionais liberais, executivos e pessoas estressadas). Também é indicada para quem tem problemas como ansiedade, insônia, nervosismo, angústia, medos, fibromialgia, síndrome do pânico, síndrome de Burnout, depressão e doenças psicossomáticas — enxaquecas, cardiopatia, diabetes, artrite etc.
- Pode ser praticada por qualquer pessoa, inclusive no pós-cirúrgico.

## A CURA PARA A DOR



NADIR HILGER CONSEGUIU COM A LAYA YOGA SUPERAR AS PORTES DORES QUE SENTIA POR CONTA DA FIBROMIALGIA

Há 18 anos, Nadir Hilger havia praticado laya yoga em Belo Horizonte, mas teve de interromper a atividade quando se mudou para Brasília, em 1992. Até que em 2007, condicionada pelos graves problemas de saúde, sentiu a necessidade de fazer ioga novamente. Hoje instrutora, Nadir prepara o início das aulas dessa modalidade na capital, como quem presta contas com a própria vida. "Eu não conseguia ficar sequer num ambiente climatizado. Era como se o frio estivesse nos meus ossos", conta.

Depois que passou a se dedicar à laya yoga, o passo seguinte foi diminuir o consumo de remédios até não precisar mais. "Os médicos me alertavam que não tinha cura, mas que poderia aprender a conviver com a doença", disse. Ao todo, foram 11 meses de curso em Minas Gerais, com a terapeuta especialista em laya yoga e reiki Maria José Marinho. "Eu aproveitava o curso para praticar também", acrescenta. Mesmo assim, quando eram exigidos exercícios das iogas mais conhecidas como a hata ioga, mexendo o corpo, ela não

conseguia fazer, tamanha a limitação.

As dores da fibromialgia eram sentidas principalmente nos braços e nas pernas. A doença mobilizou a família da bancária, tanto é que a filha entrou nas aulas de ioga para incentivar a mãe a persistir. Conciliando ioga e hidroterapia, Nadir sabia que a laya yoga é o terceiro estágio dentro dos ramos das iogas e que não seria instrutora só por querer. Para esse tipo de ioga, é preciso que o mestre que o acompanha determine o momento de o aluno passar a ser professor.