

Simpleśmente relaxe

Há várias técnicas para aliviar a tensão, do alongamento ao banho de chocolate. Cada uma tem um efeito. Escolha a que mais lhe agrada e mude seu estilo de vida

► BRUNO COSTA

Aos 71 anos, Benedicto Geraldo de Vasconcelos está livre da insônia e da queimação no estômago. O aposentado não recorreu à medicina tradicional nem à homeopatia. Simplesmente decidiu relaxar. "Nos primeiros dias, já consegui notar a diferença. Passei a dormir melhor e não acordava mais de madrugada", conta o praticante de laya ioga. Adepta da mesma técnica, Maria das Graças Carvalho, de 61 anos, livrou-se das dores nas costas e da lordose no pescoço. Vânia Alves de Souza fez as pazes com o espelho. "Acho que até emagreci por causa da laya. É um presente que me dou", orgulha-se a senhora de 60 anos.

Baseada em técnicas de respiração e meditação, a laya ioga ainda é pouco praticada em Brasília. Mas não faltam opções para quem está disposto a reservar algumas horas da semana em nome da qualidade de vida (confira detalhes no quadro). Os artifícios são muitos: de pedras quentes a varas de bambu. E a lista de indicações segue o caminho da diversidade: estresse, dores de cabeça e musculares, cansaço, problemas de postura.

A instrutora de laya ioga Nadil Hilger explica que a técnica consiste em

15 minutos de respiração abdominal seguidos de 40 minutos de meditação, um esquema que, segundo ela, faz com que o praticante aprenda a forma mais adequada de respiração. "O bebê respira pela barriga. Você pode notar pelo movimento dele ao inspirar e expirar. Nós desaprendemos com o tempo a respirar dessa forma", explica. Mesmo nunca tendo levado uma vida sedentária, o economista aposentado Roberto Calaça descobriu, com laya ioga, uma forma de melhorar a respiração. "Depois que me aposentei, comecei a fazer tudo o que gosto. Com o teatro, o tango, hidroginástica e a ioga, eu ocupo todo o meu dia", conta.

Definição

É quando uma pessoa está com a respiração mais rápida do que o normal. O coração fica acelerado, provocando palpitações, por conta de um aumento na quantidade de gás carbônico liberado. Quando induzida e acompanhada por um especialista, a hiperventilação facilita o processo de meditação.

Há outros tipos de ioga. A hatha ioga, por exemplo, trabalha com exercícios físicos e de respiração para melhorar a postura. Os praticantes da kundalini ioga usam a **hiperventilação** para meditar. Já a ashtanga também promete a meditação, mas por meio de movimentos corporais. Mais praticada, a massagem ayurvédica, também conhecida como ioga massagem, é baseada na medicina ayurvédica, pois utiliza técnicas indianas milenares conhecidas como ayurveda.

Os adeptos da massagem também podem recorrer à que usa pedras quentes. Deitado de bruços, o paciente re-

Fotos: Carlos Silva/Esp. CB/DA Press



A instrutora de laya ioga Nadil Hilger (C) indica a técnica para as pessoas que estão na terceira idade: controle da respiração

cebe os estímulos manuais do terapeuta ao mesmo tempo em que há uma troca de temperatura entre o seu corpo e as pedras, colocadas nos chakras, centros de força espalhados pelo corpo humano. A **cromoterapia** é muito utilizada nessa prática, em que cada cor tem um significado. Para o relaxamento, por exemplo, são indicadas pedras azuis e verdes. A professora de letras da Universidade de Brasília, Denise Martins, de 58 anos, faz massagens com frequência e as recomenda. "É uma maneira de equilibrar física e mentalmente", conta.

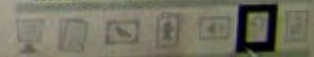
Entre as técnicas mais exóticas de

O que é

Prática milenar de cura de doenças por meio das cores do espectro solar. Para os adeptos da terapia holística, cada coloração tem uma vibração específica e uma capacidade terapêutica. O vermelho, por exemplo, é um estimulante do organismo. O amarelo provoca sensações de alegria.

relaxamento, estão a bambu massage — em vez da mão, o massagista usa uma vara de bambu —; a chocolate deluxe — que ocorre em uma banheira com um creme de cacau —; e o banho de espuma acqua-spa — baseado na cromoterapia e na aromaterapia.

www.correioBraziliense.com.br



Ouçã podcast da instrutora de laya ioga Nadil Hilger