

Curso prepara instrutores de Yoga

O yoga, prática milenar psicofísica, conquista na atualidade e no Ocidente, cada vez mais adeptos. A atividade que busca a integração da mente e do corpo, hoje está cada vez mais acessível a pessoas de várias classes sociais e faixas etárias.

A prática do yoga, de acordo com a psicóloga e instrutora da modalidade hormonal, Diana Suassuna, está bastante associada à conquista da saúde e de uma vida mais equilibrada. Outra instrutora, a também psicóloga Ana Cláudia Dutra afirma que hoje, mais do que nunca, há a necessidade de se buscar uma consciência da própria unicidade como indivíduo e, ao mesmo tempo, ser inserido na Consciência Universal, para ela, a verdadeira essência do yoga.

As duas integram uma equipe de instrutores que inicia em março um curso livre de formação de instrutores de Yoga, em Fortaleza. O grupo já



André Lima

lançou sua primeira turma para capacitar profissionais no interior do Estado (Cariri). Para as duas, ser um instrutor de yoga, hoje, significa seguir uma carreira compatível com os anseios da humanidade,

que procura melhorar sua qualidade de vida e agregar-se a novos valores espirituais.

O mercado no Ceará ainda é bastante carente de qualificação, embora em constante expansão, uma vez que o Yoga

conta com espaços amplos de atuação (universidades, escolas de primeiro e segundo graus, clínicas, academias) e modalidades que atendem aos mais diversos públicos (yoga

para gestantes, crianças, terceira idade, yogaterapia, hormonal, laboral, entre outras).

O prática do yoga proporciona um centramento para a conquista da própria satisfação. A plena consciência, o estar presente modifica toda e qualquer realidade, ensinam Diana e Ana Cláudia.

O yoga abre o corpo e a mente para a unificação consciente. A psicóloga, também estudiosa do conhecimento dos Vedas, diz que qualquer pessoa pode atingir um intenso bem-estar quando se permite abrir para escutar a voz de sua alma, confiando na providência Divina para mostrar-lhe o seu papel na existência.

“Esta não é uma crença religiosa, é uma lei cósmica inerente a vida de todos os seres. Cientistas e místicos chegaram neste século a um diálogo em comum, e concluíram que existe um movimento

consciente elaborador da vida e auto-regulador de todos os fenômenos no universo.”

Cabe a cada ser, ensina Ana Cláudia, se manter em sintonia com os ritmos da vida e colaborar de modo consciente com ela. Com isso, tudo o que se necessita chega às próprias mãos sem que necessite brigar ou lutar para se realizar seus anseios. “O antigo livro de vida chinesa, I Ching, diz que tudo aquilo que conquistamos pela força, pela força nos será tirado. Portanto, confiar na vida é ‘fiar com’, é fiar a cada momento o bordado da existência, colaborando com a história universal, transpondo a percepção alcançada pelo pequeno eu (ego), que não permite ver além do próprio umbigo.”

As práticas orientais, como o yoga, tai-chi-chuam ajudam os seres a se harmonizarem consigo e a se unirem com essa consciência maior.