

P R A N A

yoga

JOURNAL

guia de
massagem
+ yoga

SAÚDE PRÁTICA NUTRIÇÃO BELEZA BEM-ESTAR CASA NATUREZA RELACIONAMENTOS

ABRIL 2008

YOGA.COM.BR

yoga, música
e dança com
Shiva Rea

Transforme-se

- ♦ os 7 estágios da mudança
- ♦ a virada na carreira

9 posturas para
um corpo mais leve

estilo
R\$ 12,90
abril 2008



YOGA NOS ESPORTES | PRÁTICA DE OUTONO | BELEZA COM ÓLEOS

A hora da virada

Mudança de carreira não é nada fácil, mas não é impossível. Conheça pessoas que deram a volta por cima com determinação, estudos e prática de Yoga

O ADMINISTRADOR DE EMPRESAS Fábio Novo, de 43 anos, era um profissional bem-sucedido. Executivo de marketing de uma rede de TV, ele morava em um bairro nobre, tinha uma agitada vida social, casa na praia, carro novo, um grande círculo de amigos e ótimo salário. Entretanto, chegou um momento em que nada disso fazia mais sentido. A falta de motivação virou angústia até que um dia ele saiu do emprego e foi buscar a sua essência. Depois de viajar seis meses pelo Oriente, participar de cursos e retiros de Yoga e meditação, Fábio descobriu o seu verdadeiro dom: ajudar os outros. Isso já faz sete anos. O ex-executivo se tornou *coach* e terapeuta, e orienta as pessoas a se encontrarem.

Dar uma virada na carreira é desejo de muitas pessoas, mas poucos têm a coragem que Fábio teve. "O Yoga serviu para me aproximar de quem realmente sou e descobrir o meu propósito", conta. Ser um profissional bem remunerado e ter um bom cargo é o que muitos sonham, mas quando se chega lá, percebe-se que isso não é tudo, que satisfação é algo mais profundo. "Materialmente não me faltava nada, mas tinha um vazio interior", diz. Ele teve de abrir mão de várias comodidades e hoje leva uma vida muito mais simples. "Percebi que posso viver bem e ser feliz com muito menos."

por patricia ribeiro ilustrações: gustavo peres

O processo que Fábio enfrentou não foi fácil, pois, como ele, muitas pessoas se sentem tão desamparadas e confusas que não têm coragem de seguir adiante ou não sabem qual carreira seguir. O medo é tão grande que paralisa as pessoas. Por isso, o autoconhecimento é fundamental. “Para optar por uma carreira ou mudar é necessário que o indivíduo reconheça suas potencialidades, valores, interesses, seu jeito de ser, de agir, de responder às circunstâncias. E também saber das suas limitações”, afirma a psicóloga Maria Elci Spaccaquerche, especialista na área de orientação profissional e de carreiras. Como, geralmente, a escolha da profissão é feita muito cedo – normalmente por volta dos 17, 18 anos, muitas vezes influenciada pela família, remuneração e *status* –, o que acontece é que os valores mudam, as pessoas amadurecem e descobrem que os seus desejos e anseios não são mais os mesmos. Então, o sentimento de frustração é inevitável. É necessário também observar os fatores que levaram à mudança e o cenário externo. “Avaliar o mercado de trabalho, os recursos e oportunidades. A vida profissional de cada um é um caminho que se constrói ao longo do tempo. A mudança de carreira pode ser um momento crucial nessa jornada. E se não se ponderar sobre as variáveis, essa mudança dificilmente será satisfatória”, alerta a psicóloga.

AUTOCONHECIMENTO

A meditação e o Yoga são ferramentas de autoconhecimento. Muitos praticantes descobrem fraquezas, medos e desejos durante uma prática e percebem que não estão satisfeitos com suas vidas. Às vezes, é o próprio corpo que “grita” dizendo que algo está errado se manifestando por doenças físicas e emocionais. Foi o que aconteceu com a museóloga e tradutora Cláudia Perez, de 36 anos. “Em 2003, prestei concurso para uma vaga de museóloga. Mas, ao começar, vi que a vaga foi colocada erroneamente, pois na verdade estavam precisando de arquivistas. Então, fui trabalhar em uma área burocrática que não tinha nada a ver comigo. Fiquei lá até julho de 2006, quando fiz uma

Na hora da virada, vire para dentro

Sente-se num lugar tranquilo e confortável. Feche os olhos. Observe como está o seu estado interno. Então, faça uma série de nove respirações no ritmo 4 - 4 - 6, ou seja, inspire em quatro tempos, retenha a respiração por quatro tempos e expire em seis tempos. Ao final desta série, mantenha os olhos fechados por alguns instantes, observe novamente o seu estado interno e compare com o início do exercício. A diferença é o quanto você caminhou em direção ao seu centro e à sua essência. A respiração é o caminho mais rápido para o centro.

Fábio Novo, terapeuta, *coach*, facilitador de grupos de autoconhecimento e coordenador do Espaço A1 www.coachingsintese.com

cirurgia para retirar a tireóide. Na mesma época comecei o tratamento com uma psiquiatra porque estava com depressão. Eu não tinha ânimo para trabalhar; vivia doente. Mas ainda assim continuava praticando Yoga. Quantas aulas eu chorei durante a meditação! Comecei a apresentar um quadro de diarreia. Fiz muitos exames, tomei vários remédios e nada. Nesse meio tempo, conheci uma médica ‘santa’ que resolveu saber tudo sobre mim. Depois de muitas consultas com ela, muitas sessões de terapia e muita auto-análise nas aulas de Yoga, diagnosticou-se que eu tinha SII (Síndrome do Intestino Irritável), ou seja, uma doença auto-imune que aparece em pessoas que são muito suscetíveis às oscilações emocionais. Comecei a verificar o que não estava legal na minha vida e nesse processo o Yoga foi um instrumento de muita valia. Cheguei à conclusão de que aquele trabalho não era para mim. Estava lá há três anos, ganhando um salário bom, mas preferi abandonar tudo e voltar a dar aulas de inglês e fazer traduções em casa. Espantosamente, a doença foi controlada. Parei de tomar antidepressivos, meus hormônios se estabilizaram, meu humor melhorou, enfim, renasci! Hoje só estou com as traduções, não dou mais aulas. O dinheiro é bom, mas incerto, mas posso assegurar que sou muito mais feliz e saudável”, conta.

O Yoga e a meditação são só a ponta do iceberg para descobrir quando algo está errado. A psicóloga e orientadora profissional Adriana Gomes, do site Vida & Carreira, desenvolveu uma tese de mestrado sobre esse tema e relata como é o processo: “A

peessoa sente uma frustração enorme; existe um conflito entre quem ela é e o papel que ela desempenha que não é compatível com seus valores. Depois que descobre que não quer mais exercer aquele papel, vem a parte mais difícil, que é descobrir o que quer”.

COMEÇAR DE NOVO

Nem sempre esse processo é fácil, pois às vezes é preciso abrir mão de um bom emprego e começar do zero e, dependendo da idade e da carreira que a pessoa escolheu, nem sempre a mudança é bem-sucedida. “Nenhuma troca é fácil, porém, na minha tese de mestrado verifiquei que todas as pessoas que mudaram de profissão ganham menos do que no seu trabalho anterior, mas todas se declaram mais felizes com o que fazem hoje. É preciso um bom planejamento para mudar, uma condição financeira ou alguém que dê apoio. Se ela tiver algumas economias é melhor, porque terá perdas financeiras significativas, deverá fazer cur-

Meditação Raja Yoga

Leia vagarosamente em um local tranquilo experimentando cada palavra.

Eu vou para o meu assento de percepção no meio do cérebro. A partir desse estado observo o mundo que está à minha volta. Internamente me sinto extremamente tranquilo. Sei que tenho habilidades e talentos únicos. Mais do que isso, estou em contato com as minhas qualidades inatas, verdade, paz, força, que ninguém e nada podem tirar de mim.

Eu me sinto seguro e confiante. Sinto que tenho forças suficientes para enfrentar qualquer adversidade. Sinto que tenho amor suficiente para lidar com qualquer relacionamento humano. Tenho uma sensação de alegria interior. Compreendo o que realmente sou por trás dessa vestimenta do corpo e dos papéis que preciso desempenhar por meio dele.

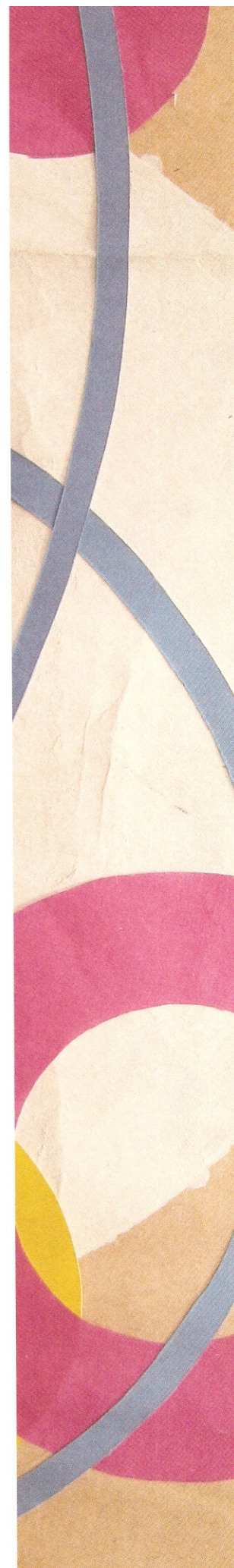
Tenho a consciência plena da minha identidade profunda. Está claro que meu propósito é contribuir positivamente com o que está acontecendo à minha volta. Sei que receberei o retorno justo dessa contribuição. Assim, permaneço despreocupado sobre o futuro, consciente da fortuna que tenho. Com esta afirmação, volto ao mundo de ação.

Rodrigo Ambros, facilitador do Programa Vivendo Valores da Organização Brahma Kumaris

ros, investir e se informar. Se for para abrir um negócio, o risco também é grande. O fundamental é gostar do que faz, porque as dificuldades surgirão e tem de se estar bem preparado para enfrentar o mercado de trabalho”, aconselha Adriana.

O professor de meditação Raja Yoga do Instituto Brahma Kumaris e facilitador do Programa Vivendo Valores lida com o lado mais ‘humano’ do trabalho. Para ele, o mais importante é estar conectado consigo mesmo para exercer a profissão com amor e dedicação. “Mudar de carreira exige planejamento para buscar recursos na nova empreitada, sejam eles pessoas que possam ajudar, recursos financeiros ou novas capacidades, e agir com o coração, pois se não existir um conhecimento interior verdadeiro, a pessoa poderá se enganar pensando que no jardim do vizinho a grama é mais verde. A satisfação não está fora de você, mas dentro. Quando o coração é forte, a pessoa tem coragem para enfrentar obstáculos e opiniões contrárias”, ensina.

Durante esse processo de mudanças, é normal a pessoa ter de cair e levantar várias vezes. Ter humildade para começar de baixo e desenvolver novas habilidades, enfrentar dificuldades financeiras e aprender com os erros até encontrar o equilíbrio. Foi o que aconteceu com a ex-profissional de marketing e hoje microempresária Ronite Benabou, proprietária do Espaço Girassol, em São Paulo, que oferece massagens e aulas de Yoga. “Trabalhei durante dez anos na área de comunicação. Naquela época não dormia nem comia direito, sofria muito com o estresse. Tive de fazer duas cirurgias e isso mexeu muito com meu lado emocional. Foi um aviso. Comecei a praticar Kundalini Yoga e as aulas eram muito boas, pois eram específicas, mexiam com as glândulas, tratavam do medo, da paciência. Com o tempo, fui criando coragem para mudar. Também fiz terapia para ter mais suporte emocional. Como eu gostava de muita coisa, fiz uma lista do que mais gostava e cheguei à conclusão de que queria abrir um espaço que ajudasse as pessoas a ficarem bem. Saí da área em 2003 e em dois anos consegui abrir meu negócio. O primeiro ano foi difícil, tive muita ajuda de profissionais, fiz pesquisas de mercado e minha formação ajudou a administrar meu





próprio negócio. Quando você diz que vai abrir uma empresa, a maioria não acredita, acha que é um capricho. O Yoga é, para mim, uma terapia, abre muito o peito, encoraja mais. O Yoga me trouxe autoconhecimento para descobrir que posso trabalhar com prazer. Hoje, me sinto realizada.”

DOM, TALENTO E VOCAÇÃO

Muitas vezes escutamos “fulano tem um dom ou tem talento para alguma coisa”. Normalmente as pessoas referem-se aos dons artísticos ou científicos, mas se checarmos a etimologia da palavra dom, verificaremos que significa dádiva; dotes naturais; merecimento, faculdade. Segundo a psicóloga Maria Elci, talento é um dom que se tem. “Muitas pessoas acham que não têm nenhum talento, mas isso não é verdade. Cada um de nós nasce com pelo menos um talento, ou seja, um dom, que temos de reconhecer e desenvolver. Há pessoas que têm muitos talentos, mas não sabem o que fazer com eles. Acabam pulando de um lado para outro e se perdem, sem desenvolver nada. É que não basta ter talentos, é preciso persistência, disciplina para desenvolvê-los, sem falar na coragem para enfrentar os obstáculos, que sempre aparecem.”

Já a palavra vocação vem do latim *vocatio*, ato de chamar, escolha, tendência, ou seja, antigamente vocação dava a idéia de ser escolhido e não de escolher, sendo que hoje o conceito é diferente. Ninguém nasce predestinado a exercer determinada profissão, o que existe são tendências, aptidões, talentos. Para a psicóloga Adriana Gomes, as pessoas ainda têm um conceito equivocado sobre dom e vocação. “Não acredito que as pessoas nasçam com um dom. O indivíduo desenvolverá qualidades, conhecimentos e competências a partir do universo em que ele está inserido. Penso que o conhecimento é construído, evolui à medida que a sociedade evolui, o homem é fruto do seu meio e do seu tempo.”

Desenvolver talentos, fazer o que gosta e ser realizado é o que todos estão buscando. Formada em Física, a terapeuta ayurvédica Cristiane Ayres, de 33 anos, vivia sob

Meditação para o Centro de Comando do Sistema Glandular

Esta meditação limpa a mente pela estimulação da hipófise (a glândula pituitária), responsável pela intuição e projeção. Sua duração é de nove minutos.

1. Sente-se em postura fácil com a coluna reta, braço direito estendido à sua frente na altura do ombro com a palma da mão para baixo. O braço esquerdo está dobrado e os dedos da mão esquerda descansam no centro de sua testa em linha vertical entre a raiz das sobrancelhas e a linha do cabelo. O polegar esquerdo aponta para cima. Feche os olhos e bombeie o ponto do umbigo tão rápido quanto possível. A respiração acompanha o movimento do umbigo. Três minutos. Para terminar, faça três respirações longas e profundas. Inale profundamente, mantenha a respiração por dez segundos, contraia os músculos do corpo e expire. Repita a seqüência duas vezes e relaxe por dois minutos.

2. Estenda os braços à frente dos ombros com as palmas das mãos viradas para cima. As mãos estão em forma de concha. Encontre seu equilíbrio, essa postura coloca pressão sobre a 3ª e a 4ª vértebras. Abra a boca, incline a cabeça levemente para trás, relaxe os lábios, os dentes e a língua. Bombeie seu umbigo vigorosamente por três minutos. Praticar esse exercício lhe dá o espírito de conquista. Para terminar, inspire e mantenha a respiração por 20 segundos, tranque os molares posteriores e contraia a mandíbula. Repita a seqüência por mais duas vezes. Relaxe por dois minutos.

3. Abra os braços e estenda-os à frente como se fosse abraçar alguém. Enquanto segura sua respiração dentro de seu limite, cruze os braços rapidamente em frente ao peito. Cada mão alternadamente de modo que cada ciclo seja um abraço completo. Mantenha a respiração e comece o cruzamento de novo por três minutos. Deite-se, relaxe e durma.

Professora de Kundalini Yoga Aurora Alexandrina Castellotti,
com colaboração de Renata Sobreira Uliana

constante pressão e só lidava com cálculos e máquinas. “Comecei a estudar Ayurveda e depois Yoga. Mas a coragem que me faltava só veio quando conheci meu namorado, que é professor de Yoga, e decidi me dedicar somente ao Ayurveda.” Cristiane enfrentou o processo de mudança com tranquilidade e humildade, pois já estava segura de que era isso que queria. “Costumo fazer uma analogia. No Ocidente falamos que Deus escreve certo por linhas tortas, mas o Yoga me fez entender que Deus escreve certo por linhas certas e se não temos centro entortamos a linha.”

No caso de Alessandra Sciamarella, de 31 anos, a busca passou por vários estágios. Ela trabalhou como jornalista, com comércio exterior e agora faz formação em psicanálise. Apesar do bom retorno financeiro na área de comércio exterior, ela foi procurar alternativas para se sentir mais humana e menos máquina. “Se me perguntarem qual das três é a minha verdadeira profissão, digo que é a última, porque traduz toda a minha filosofia de vida.” O Yoga acabou entrando na sua vida para resolver um problema de LER e ela descobriu que os benefícios estavam muito além dos físicos. “A gente aprende a se conhecer melhor e a respeitar a si próprio. Posso dizer que o Yoga me impulsionou a várias mudanças, inclusive profissionais.”

Porém, em alguns casos, só a satisfação pessoal não é suficiente e os fatores econômicos pesam mais. José Henrique Siqueira, de 30 anos, optou pela estabilidade financeira. Cursou dois anos de engenharia, desistiu do curso e foi morar na Austrália. Quando voltou, começou a praticar Yoga para se sentir bem e foi se envolvendo cada vez mais. “Tudo aconteceu de forma natural, quando vi já estava fazendo curso de formação e dando aulas”, conta. Nesse meio tempo, cursou publicidade, carreira que nunca seguiu. Foi a gravidez da namorada e um negócio herdado do pai que acabaram afastando José Henrique da profissão de professor de Yoga. “Casei-me, tenho dois filhos pequenos e precisava de uma profissão que me desse mais retorno financeiro e estabilidade.” Ele pensa em voltar a dar aulas quando os filhos estiverem maiores. “Vivi o Yoga intensamente. Quando enfrento uma situação de trabalho, um problema, lembro de tudo que aprendi, faço um *pranayama* (exercício respiratório), uma meditação, uso todas as ferramentas do Yoga no meu dia-a-dia”, complementa. ■

Saiba mais:

www.careershifters.org (em inglês)

www.coachingsintese.com

www.vidaecarreira.com.br

www.oponline.com.br