

Filosofia do autoconhecimento

Força para o fim do ano

O yôga pode auxiliar a colocar corpo e mente em harmonia para tomar decisões

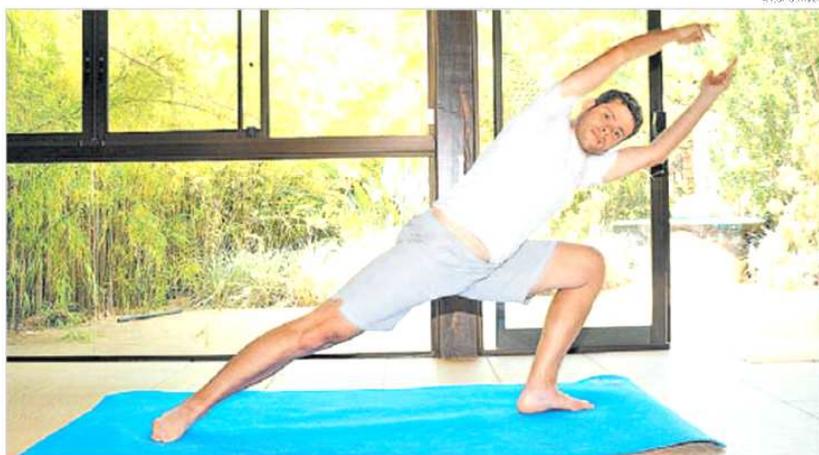
PRISCILLA PEREZ

Da Gazeta de Piracicaba

priscilla.perez@gazetadepiracicaba.com.br

Uma das ações positivas do fim do ano na vida das pessoas é o fato de levá-las a rever suas atitudes e se animarem a programar melhorias para o recomeço, exercitando o poder de valorizar a autoestima. A prática do yôga é uma filosofia de autoconhecimento que pode auxiliar nessa retomada. De acordo com o lifestyle coach Alan Hecktor, 40 anos, 13 deles dedicados ao desenvolvimento do potencial humano, com técnicas orgânicas, alimentação, meditação e filosofia, o yôga é uma forma de explorar o potencial de realização e autossuperação. "Não se tratam apenas de técnicas corporais e meditação. É perceber que existe uma relação entre corpo, mente, emoção e intuição", informa.

Hecktor é praticante do SwâSthya, modalidade mais antiga e completa do yôga, para o desenvolvimento do corpo e da mente. Uma das características des-



O lifestyle coach, Alan Hecktor, é praticante do SwâSthya, modalidade mais antiga e completa do yôga

ta modalidade é a descoberta pelo praticante de sua flexibilidade e a forma como aprende a desenvolver a habilidade de manter-se equilibrado emocionalmente para enfrentar as tribulações. "Você pode ter sucesso em

qualquer um dos caminhos, o determinado pela média ponderada ou pode traçar a sua própria trajetória, nutrindo-se dos seus anseios de realização pessoal", afirma. "No SwâSthya Yôga encontrei força para manter

minha convicção."

Segundo ele, força e flexibilidade não estão apenas relacionadas ao corpo, mas são aspectos que refletem nas emoções, na reflexão, moldando a maneira de ser, agir e pensar, na forma co-

mo a pessoa se movimenta e afeta o universo a sua volta.

NA PRÁTICA

Amanhã, dia 2, feriado de Finados, das 9 às 11 horas, no gramado em frente ao prédio principal da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz), acontece o "aulão" de SwâSthya Yôga, com o instrutor Alan Hecktor. A expectativa é receber um público de 30 pessoas, média que costuma frequentar as aulas todos os domingos, das 9 às 10 horas, no mesmo local, em prática aberta e gratuita.

A proposta é voltada a praticantes, iniciantes ou curiosos em conhecer essa forma de desenvolver corpo e consciência de maneira inteligente e dinâmica, além da oportunidade de conhecer pessoas.

É recomendável usar roupas leves, que facilitem a flexibilidade, levar água e uma peça de apoio para o solo, como uma esteira, toalha de praia ou o mat (tapete emborrachado usado normalmente pelos praticantes). Informações: (19) 9-8345-6408.