



GUIA MOBILE

# ANTI-ESTRESSE E ANSIEDADE

*PARA ACALMAR O  
CORAÇÃO EM TEMPOS DE  
ISOLAMENTO SOCIAL*

---

*por Bruna Marta & Thais Mor*

Acordar, movimentar,  
conectar, trabalhar, produzir,  
interagir, trocar, receber, criar.  
Verbos que dizem muito sobre o  
dia a dia em nossa sociedade,  
acostumada ao ritmo acelerado  
da tecnologia e sua influência nas  
relações afetivas e sociais.

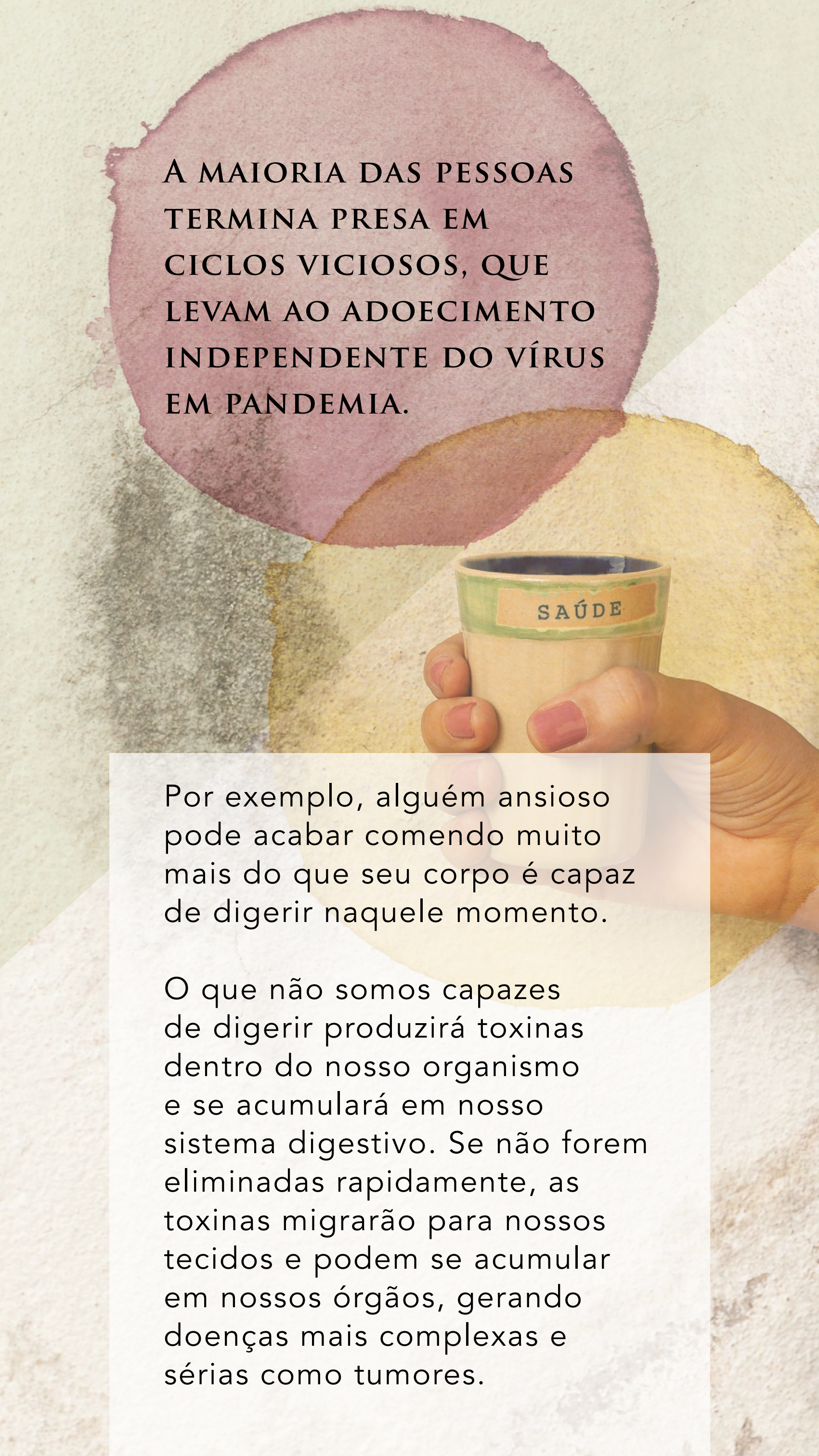
**É DE ALGUM MODO  
SURPREENDENTE  
QUE A SÚBITA AUSÊNCIA DA  
POSSIBILIDADE DE ENCONTROS  
E CONTATOS REAIS SEJA TÃO  
PERTURBADORA PARA PESSOAS TÃO  
ACOSTUMADAS A  
NUTRIR DIARIAMENTE  
RELAÇÕES VIRTUAIS.**

**Isso acontece porque temos um corpo feito de matéria e elementos tão verdadeiros quanto cada ser vivo que habita nosso planeta.**

Um corpo que sente com inteligência e autonomia os mínimos efeitos de nossas ações e os transporta por suas células.

**E temos uma mente inquieta, destreinada para o isolamento e para a pausa, que teme um profundo desconhecimento de si mesma ao olhar para dentro, em silêncio.**

O MEDO DA NÃO EXISTÊNCIA  
É, NO FUNDO, O MEDO  
DA MORTE – QUE TÃO  
SINGULARMENTE COLOCA  
TODOS OS SERES HUMANOS  
EM PÉS DE IGUALDADE.  
POR ISSO, NÃO É EXAGERO  
DIZER QUE ESTAMOS  
SENTINDO FISICAMENTE,  
PSICOLÓGICAMENTE E  
EMOCIONALMENTE OS  
EFEITOS DE UM AFASTAMENTO  
FORÇADO DO NOSSO MEIO E  
DA NOSSA ROTINA.



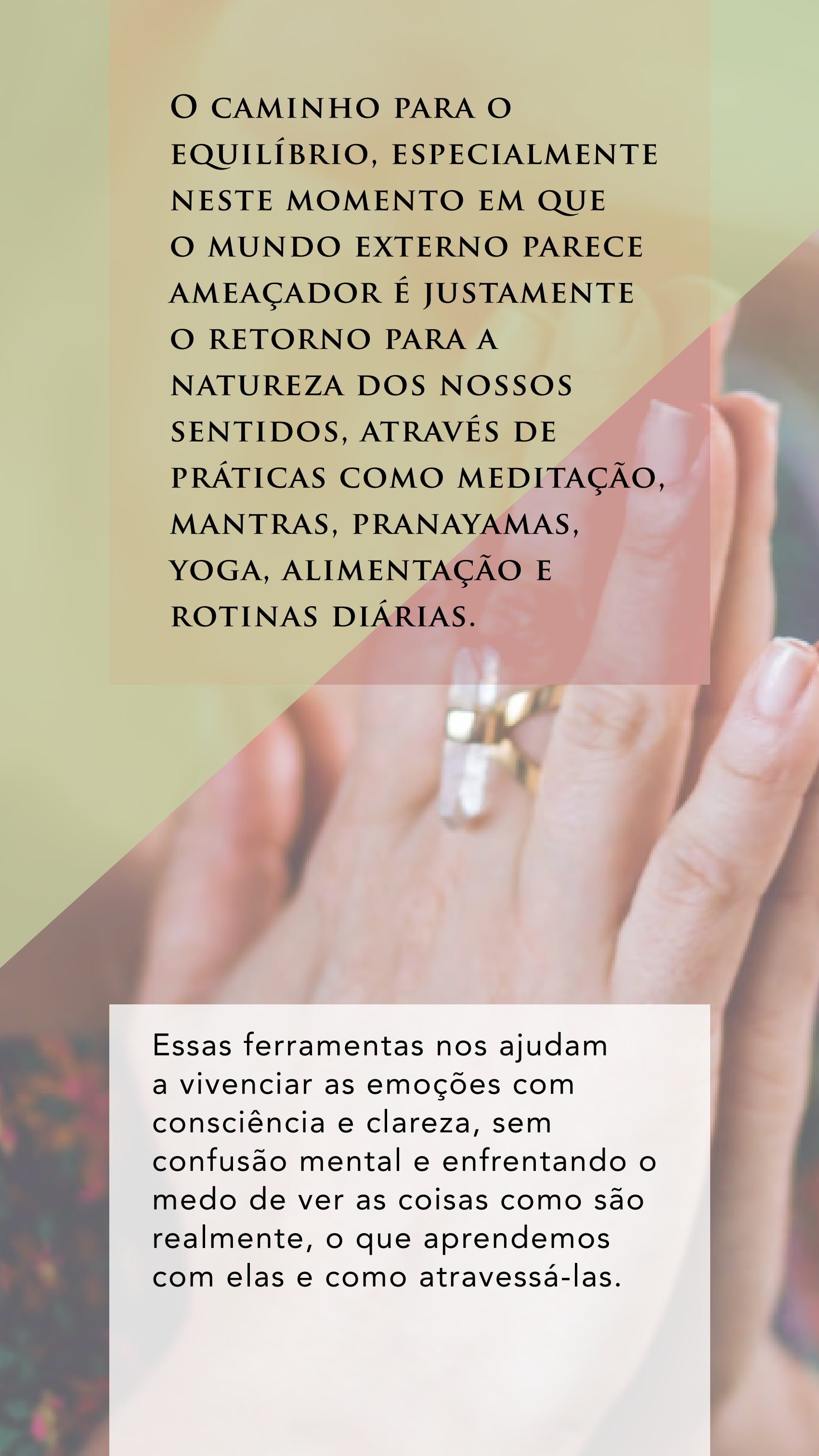
A MAIORIA DAS PESSOAS  
TERMINA PRESA EM  
CICLOS VICIOSOS, QUE  
LEVAM AO ADOECIMENTO  
INDEPENDENTE DO VÍRUS  
EM PANDEMIA.

Por exemplo, alguém ansioso pode acabar comendo muito mais do que seu corpo é capaz de digerir naquele momento.

O que não somos capazes de digerir produzirá toxinas dentro do nosso organismo e se acumulará em nosso sistema digestivo. Se não forem eliminadas rapidamente, as toxinas migrarão para nossos tecidos e podem se acumular em nossos órgãos, gerando doenças mais complexas e sérias como tumores.

É claro que o **Ayurveda**, por seu caráter integral e individual não funciona de maneira tão direta e pragmática. **Este é apenas um exemplo de como uma doença qualquer pode surgir em seu corpo e se desenvolver ao longo de anos pela simples falta de cuidado e atenção aos sinais.**

A MENTE ANSIOSA CRIA CENÁRIOS FUTUROS, EM GERAL, PESSIMISTAS, QUE IMPEDEM UMA PESSOA DE VIVER NO PRESENTE, PERCEBENDO E OUVINDO ATENTAMENTE O PRÓPRIO CORPO E AS EMOÇÕES. ESSAS, SE NÃO FOREM DIGERIDAS, GERAM DOENÇAS TAMBÉM.



O CAMINHO PARA O EQUILÍBRIO, ESPECIALMENTE NESTE MOMENTO EM QUE O MUNDO EXTERNO PARECE AMEAÇADOR É JUSTAMENTE O RETORNO PARA A NATUREZA DOS NOSSOS SENTIDOS, ATRAVÉS DE PRÁTICAS COMO MEDITAÇÃO, MANTRAS, PRANAYAMAS, YOGA, ALIMENTAÇÃO E ROTINAS DIÁRIAS.

Essas ferramentas nos ajudam a vivenciar as emoções com consciência e clareza, sem confusão mental e enfrentando o medo de ver as coisas como são realmente, o que aprendemos com elas e como atravessá-las.



1.

# MANTRAS

*PARA  
CONTROLAR  
O MEDO*



# “EU SOU INTEIRO. EU ESTOU BEM”.

O medo tem o poder de se infiltrar em nossa mente a qualquer momento e de fazer não apenas nossos pensamentos, mas todo o nosso ser parecer quebrado ou desarticulado. Você pode achar que só ficará bem quando conseguir juntar as peças. Use esse mantra como um lembrete de que você já é e sempre será completo.



# “TUDO ESTÁ EXATAMENTE COMO DEVERIA SER.”

Muitas vezes, nosso medo vem da sensação de que temos pouco controle sobre nossas vidas. Se você se apega ao controle, só piora as coisas. Esse mantra te ajudará a encontrar conforto ao saber que está fazendo o melhor que pode e que as coisas sempre saem como deveriam.

CORAGEN



**“ISTO VAI PASSAR  
TAMBÉM. NADA É  
PERMANENTE.”**

Essa pode ser a coisa mais reconfortante que você vai ouvir quando estiver vivendo momentos mais sombrios. Seja qual for o seu medo, tudo acabará mudando e talvez até você encontre uma oportunidade única de crescimento na sua vida. Repita esse mantra quando tiver problemas para lembrar que os tempos de medo não duram

TRANSFORMAÇÃO

2.

# PRANAYAMAS

*PRÁTICAS  
RESPIRATÓRIAS  
PARA ACALMAR  
O SISTEMA NERVOSO*

PAZ

A hand is holding a green, textured water bottle. The bottle has a light-colored label with the word "PAZ" written on it in a dark, sans-serif font. The background is a light-colored, textured wall with some green foliage visible on the left side.

## EXISTE UMA FORTE CONEXÃO ENTRE NOSSAS EMOÇÕES E NOSSA RESPIRAÇÃO.


É fácil observar que quando estamos surpresos ou com medo, geralmente temos uma inspiração rápida e audível. Já quando sentimos alívio, temos uma expiração profunda ou um suspiro. Podemos usar essa premissa a nosso favor, se dedicarmos tempo aos Pranayamas e conscientizarmos nossa respiração em momentos de medo, estresse e ansiedade.



# NADI SHODHANA

## *RESPIRAÇÃO ALTERNATIVA NAS NARINAS*

Entre as práticas respiratórias mais equilibradas, o Nadi Shodhana é usado para limpar os canais de energia do corpo. Com isso, facilitamos o caminho que leva uma pessoa em estado de medo para um estado de calma profundo.

A close-up photograph of a woman with her eyes closed, performing the Nadi Shodhana breathing exercise. She is using her right index finger to gently press against her right nostril. She has a tattoo on her left arm depicting a hot air balloon and a palm tree. The background is a soft-focus outdoor setting.

**PARA FAZER:** tape a narina direita com o dedo polegar, inspire pela narina esquerda. Retenha, tape a narina esquerda, solte a direita e expire por ela. Inspire pela direita, retenha novamente. Tape a narina direita e solte o ar pela esquerda. Inspire pela esquerda e vá alternando.

**ESSE É UM EXERCÍCIO MUITO ESTABILIZANTE, CALMANTE. AO REALIZA-LO, SENTE-SE NA POSIÇÃO VERTICAL, DE MODO QUE A SUA RESPIRAÇÃO POSSA FLUIR FACILMENTE.**

# SIMHASANA

## RESPIRAÇÃO DO LEÃO

---

Ao expirar com a boca aberta e com a língua totalmente para fora, produziremos um pouco de vapor.

**SIMHASANA É UM PRANAYAMA QUE PODE SER USADO PARA LIBERAR TENSÕES DO CORPO. É UM EXERCÍCIO QUE AJUDA A CRIAR CONFIANÇA TAMBÉM.**

**PARA FAZER:** Ao realizá-lo, imagine que você é como um leão, mostrando sua força para seus maiores medos.



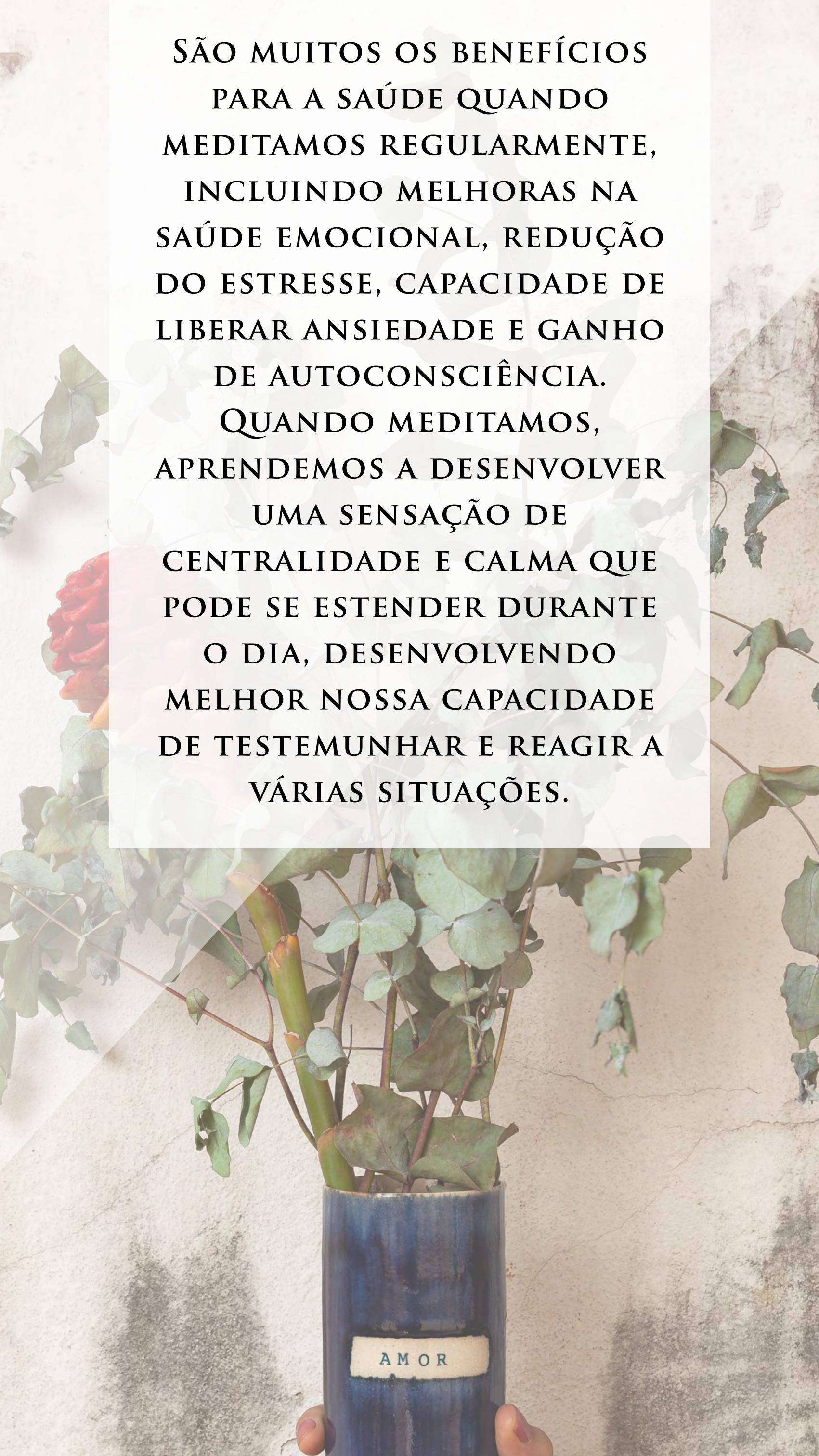
3.

# MEDITAÇÃO

*PARA UMA  
MENTE CENTRADA  
E CALMA*



SÃO MUITOS OS BENEFÍCIOS  
PARA A SAÚDE QUANDO  
MEDITAMOS REGULARMENTE,  
INCLUINDO MELHORAS NA  
SAÚDE EMOCIONAL, REDUÇÃO  
DO ESTRESSE, CAPACIDADE DE  
LIBERAR ANSIEDADE E GANHO  
DE AUTOCONSCIÊNCIA.  
QUANDO MEDITAMOS,  
APRENDEMOS A DESENVOLVER  
UMA SENSÇÃO DE  
CENTRALIDADE E CALMA QUE  
PODE SE ESTENDER DURANTE  
O DIA, DESENVOLVENDO  
MELHOR NOSSA CAPACIDADE  
DE TESTEMUNHAR E REAGIR A  
VÁRIAS SITUAÇÕES.

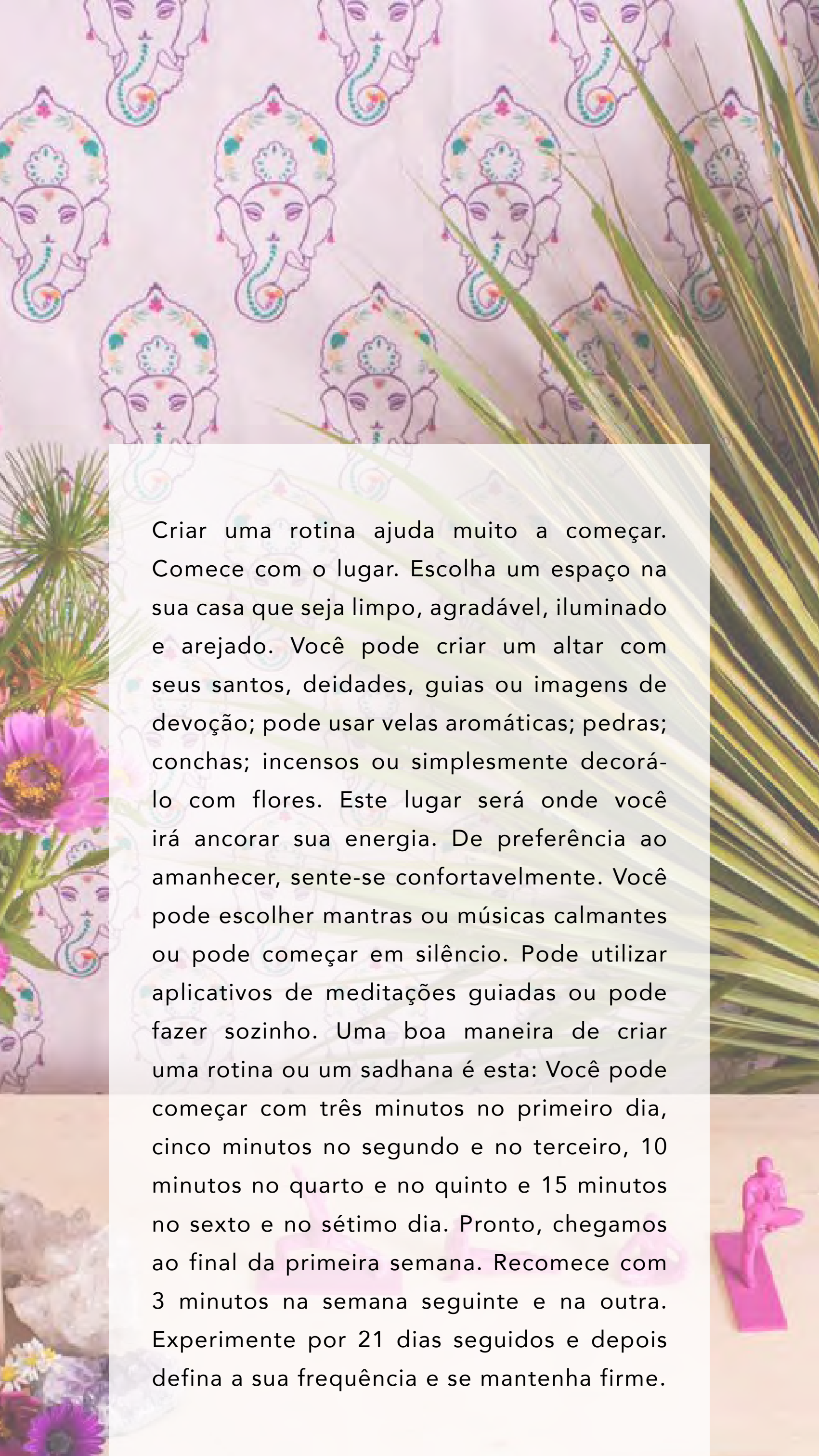


AMOR


Você já pode ter uma prática que fala com você. Se não, simplesmente sentar-se em silêncio e respirar lenta e profundamente por alguns minutos pode ter um efeito tremendamente benéfico.



**MEDITE EM SILÊNCIO,  
DIARIAMENTE, NUMA  
POSIÇÃO CONFORTÁVEL, POR  
PELO MENOS 10 MINUTOS.**



Criar uma rotina ajuda muito a começar. Comece com o lugar. Escolha um espaço na sua casa que seja limpo, agradável, iluminado e arejado. Você pode criar um altar com seus santos, deidades, guias ou imagens de devoção; pode usar velas aromáticas; pedras; conchas; incensos ou simplesmente decorá-lo com flores. Este lugar será onde você irá ancorar sua energia. De preferência ao amanhecer, sente-se confortavelmente. Você pode escolher mantras ou músicas calmantes ou pode começar em silêncio. Pode utilizar aplicativos de meditações guiadas ou pode fazer sozinho. Uma boa maneira de criar uma rotina ou um sadhana é esta: Você pode começar com três minutos no primeiro dia, cinco minutos no segundo e no terceiro, 10 minutos no quarto e no quinto e 15 minutos no sexto e no sétimo dia. Pronto, chegamos ao final da primeira semana. Recomece com 3 minutos na semana seguinte e na outra. Experimente por 21 dias seguidos e depois defina a sua frequência e se mantenha firme.

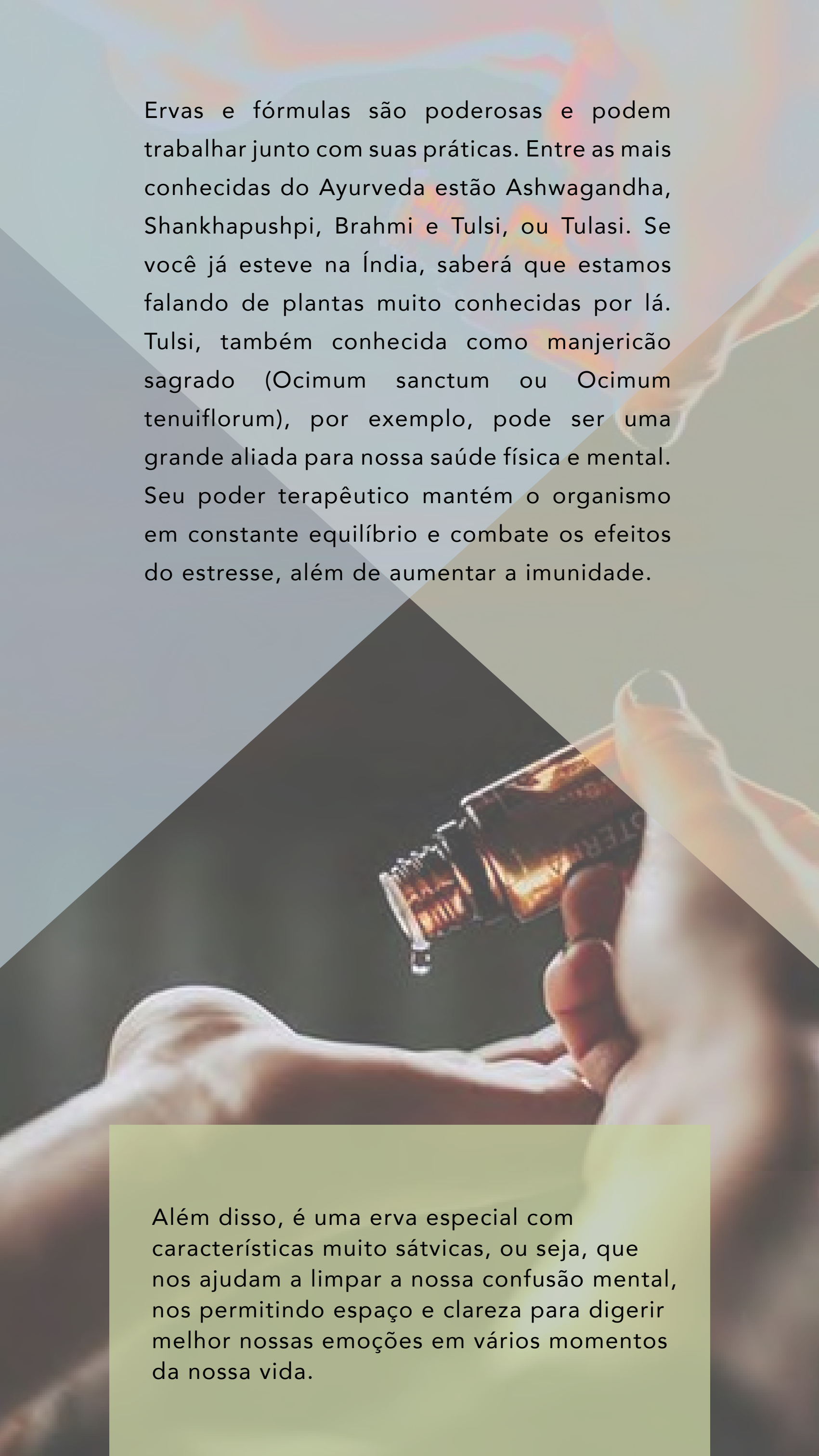




4.

## ERVAS

*PARA AUXILIAR  
AINDA MAIS UM  
ESTADO DE CALMA*



Ervas e fórmulas são poderosas e podem trabalhar junto com suas práticas. Entre as mais conhecidas do Ayurveda estão Ashwagandha, Shankhapushpi, Brahmi e Tulsi, ou Tulasi. Se você já esteve na Índia, saberá que estamos falando de plantas muito conhecidas por lá. Tulsi, também conhecida como manjerição sagrado (*Ocimum sanctum* ou *Ocimum tenuiflorum*), por exemplo, pode ser uma grande aliada para nossa saúde física e mental. Seu poder terapêutico mantém o organismo em constante equilíbrio e combate os efeitos do estresse, além de aumentar a imunidade.

Além disso, é uma erva especial com características muito sátvicas, ou seja, que nos ajudam a limpar a nossa confusão mental, nos permitindo espaço e clareza para digerir melhor nossas emoções em vários momentos da nossa vida.

E é uma planta que tem história, viu? A Tulsi vem sendo reverenciada e utilizada há pelo menos 3.000 anos na Índia, sendo considerada a manifestação vegetal da deusa "Lakshmi", a deusa hindu da riqueza e pureza. As famílias hindus não serão completas se não tiverem essa planta em casa para proteção, limpezas e rituais.



Estudos atuais confirmam seus muitos benefícios terapêuticos, incluindo seu uso como adaptógena, erva que melhora a capacidade do nosso corpo de se adaptar ao estresse e lidar melhor com a ansiedade e a fadiga. Além disso, promove níveis saudáveis de açúcar no sangue o que é especialmente benéfico para os nossos sistemas imunológico, respiratório e digestivo!

No Brasil, nem sempre é fácil encontrar Tulsi ou de qualquer erva indiana, mas temos aqui ervas muito fáceis de encontrar e de baixo custo que utilizamos para os mesmos efeitos. Ao invés de Tulsi, por exemplo, usamos a Alfavaca, ou manjerição da folha larga. Experimente preparar um chá de alfavaca com gengibre no café da manhã ou no meio da tarde.

Outras ervas calmantes são lavanda, camomila, erva-doce, manjerição, angélica, tília, melissa, hortelã e alecrim.





5.

YOGA

*PARA  
PRATICAR  
DIARIAMENTE*



# POSTURAS DE PÉ





*A POSTURA DA DEUSA*



*A POSTURA DO HERÓI*



*A POSTURA DO GUERREIRO*



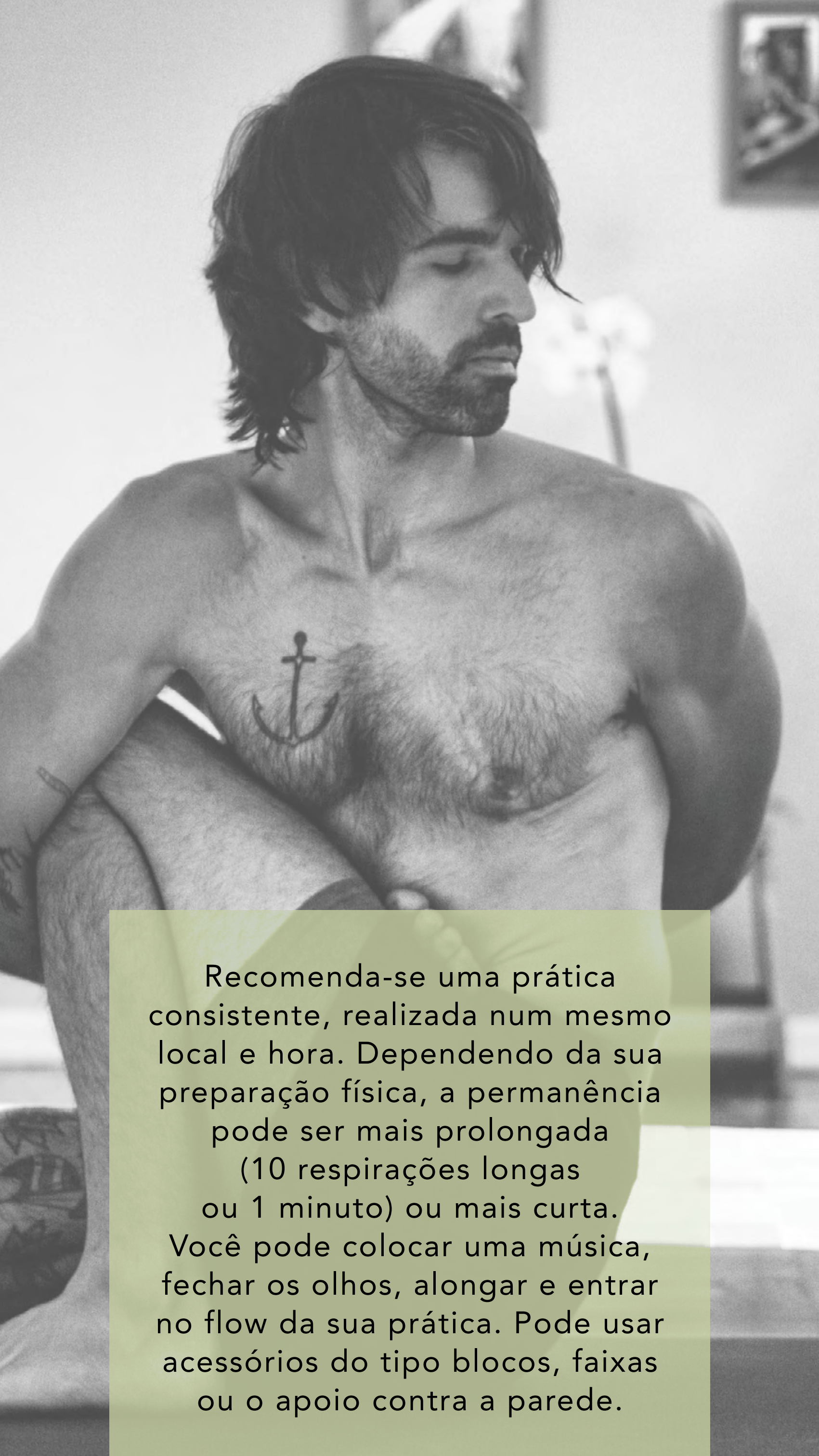
# POSTURAS DE EQUILÍBRIO

---



Posturas de estabilização mais moderada, como a "Mesa" e o "Cachorro com a Cabeça para Baixo", que preservam o alinhamento da coluna, sustentação e estabilidade.





Recomenda-se uma prática consistente, realizada num mesmo local e hora. Dependendo da sua preparação física, a permanência pode ser mais prolongada (10 respirações longas ou 1 minuto) ou mais curta. Você pode colocar uma música, fechar os olhos, alongar e entrar no flow da sua prática. Pode usar acessórios do tipo blocos, faixas ou o apoio contra a parede.

Finalize com esta postura  
que massageia o cólon,  
sede de Vata, o rei dos  
nossos movimentos e  
sentidos.

## PARA TODAS AS POSTURAS

---

A RESPIRAÇÃO PODE SER  
ABDOMINAL, SUAVE E  
RITMADA, COM FOCO NO  
EFEITO CALMANTE DAS  
EXALAÇÕES.







5.

# COZINHAR

*RECONNECTANDO  
OS SEUS  
SENTIDOS*



DESEJO

SIM, COZINHAR PODE  
TE ACALMAR E TE  
RECONECTAR COM SEUS  
SENTIDOS MAIS ANCESTRAIS.  
Essencialmente, "é o ato de  
usar o fogo para pré-digerir os  
alimentos e, assim, obter mais  
energia da mesma quantidade de  
alimentos" como disse Herculano  
Houzel. Cozinhar nos tornou mais  
inteligentes na evolução humana,  
aumentando nosso cérebro  
literalmente e nos  
dando capacidade de ter  
pensamentos complexos.  
A descoberta do fogo nos deu  
calor, luz e proteção contra  
animais selvagens. As pessoas  
começaram a se reunir em torno  
de uma fogueira e cultivar os laços  
sociais essenciais à sobrevivência.  
Além disso, o fogo é purificador.  
Os povos antigos o consideravam  
um Deus. Para o Ayurveda, é  
O DEUS AGNI, UMA FORÇA DE  
NUTRIÇÃO E SUSTENTO.



**COMER EM  
MEDITAÇÃO E  
COM PENSAMENTO  
ELEVADO**

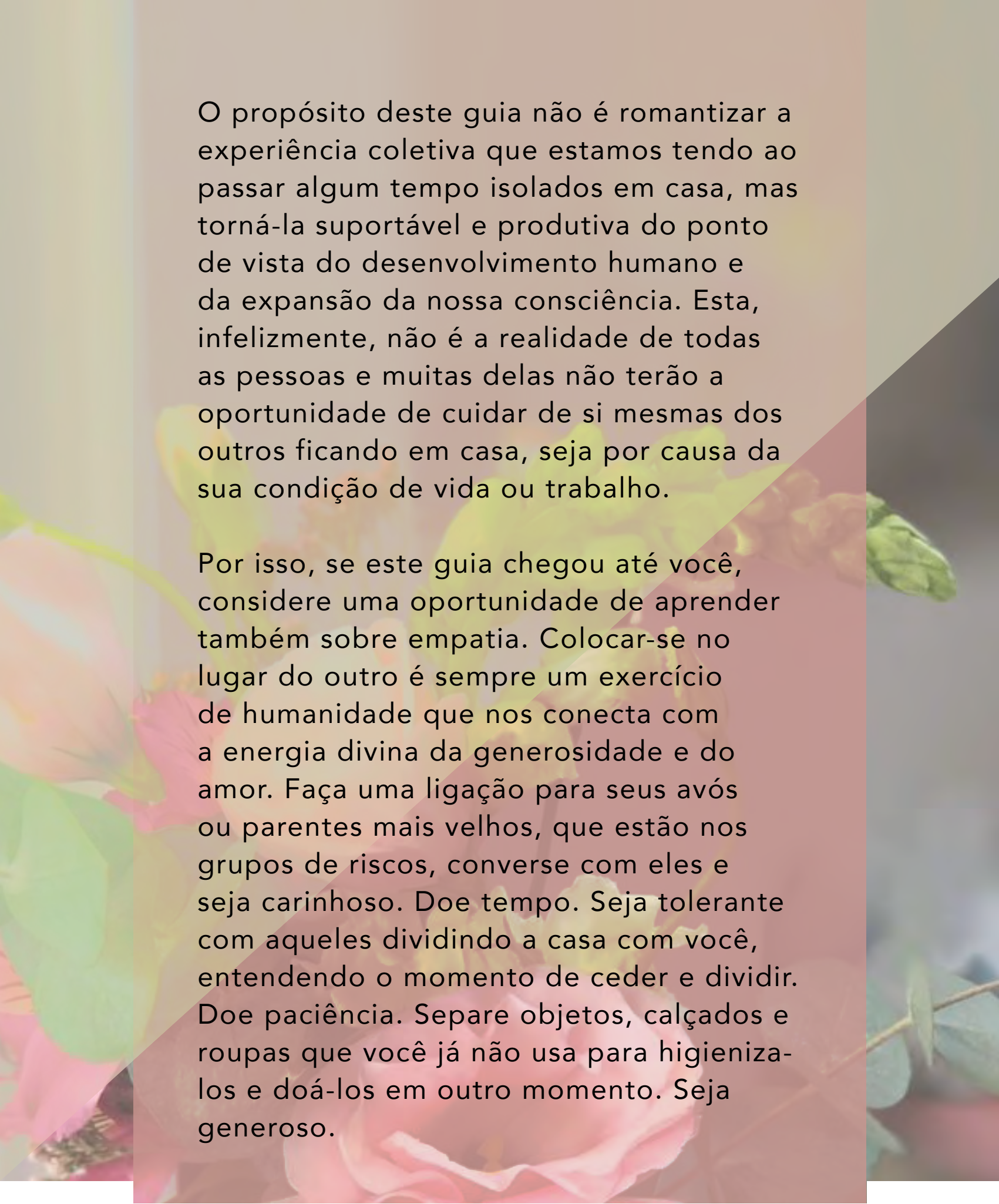


É verdade que a nossa alimentação deve ser de qualidade, preparada da maneira correta e na porção adequada para a capacidade digestiva de cada um, mas alimentação não tem apenas a ver com o tipo de alimentos que ingerimos, mas do que carregamos dentro de nós mesmos. Toda a ganância, medo, culpa e quaisquer emoções que estão no peito naquele momento devem ser digeridas no fogo dos pensamentos elevados. O fogo em equilíbrio, como já vimos, tem como atributos a limpeza e a clareza mental.

Uma boa forma de ritualizar nossa refeição é realizar um mantra ou oração e mentalizar um texto que nos conecte com propósito, como o do monge budista Thich Nhat Hanh:



“ESTE ALIMENTO É PRESENTE DE TODO O UNIVERSO. ELE VEIO DA TERRA, DO CÉU, DE NUMEROSOS SERES VIVOS E DE MUITO TRABALHO ÁRDUO. QUE PASSAMOS COMÊ-LO EM PLENA CONSCIÊNCIA E COM GRATIDÃO, A FIM DE SERMOS DIGNOS DE RECEBÊ-LO. QUE POSSAMOS RECONHECER E TRANSFORMAR NOSSAS FORMAÇÕES MENTAIS NÃO SAUDÁVEIS, PRINCIPALMENTE GANÂNCIA, E APRENDEMOS A COMER COM MODERAÇÃO. QUE POSSAMOS MANTER NOSSA COMPAIXÃO VIVA POR MEIO DE UMA ALIMENTAÇÃO QUE ALIVIE O SOFRIMENTO DOS SERES VIVOS, PRESERVE NOSSO PLANETA E REVERTA O PROCESSO DE AQUECIMENTO GLOBAL. ACEITAMOS ESTE ALIMENTO PARA QUE POSSAMOS NUTRIR NOSSA IRMANDADE, FORTALECER NOSSA COMUNIDADE E CULTIVAR NOSSO IDEAL DE SERVIR A TODOS OS SERES”.



O propósito deste guia não é romantizar a experiência coletiva que estamos tendo ao passar algum tempo isolados em casa, mas torná-la suportável e produtiva do ponto de vista do desenvolvimento humano e da expansão da nossa consciência. Esta, infelizmente, não é a realidade de todas as pessoas e muitas delas não terão a oportunidade de cuidar de si mesmas dos outros ficando em casa, seja por causa da sua condição de vida ou trabalho.

Por isso, se este guia chegou até você, considere uma oportunidade de aprender também sobre empatia. Colocar-se no lugar do outro é sempre um exercício de humanidade que nos conecta com a energia divina da generosidade e do amor. Faça uma ligação para seus avós ou parentes mais velhos, que estão nos grupos de riscos, converse com eles e seja carinhoso. Doe tempo. Seja tolerante com aqueles dividindo a casa com você, entendendo o momento de ceder e dividir. Doe paciência. Separe objetos, calçados e roupas que você já não usa para higienizá-los e doá-los em outro momento. Seja generoso.


QUE ESTAS PRÁTICAS SEJAM  
ÚTEIS A VOCÊ NÃO APENAS  
NESTE MOMENTO, MAS QUE  
AJUDEM A RESSIGNIFICAR  
SEU TEMPO E SUAS  
PRIORIDADES DURANTE A  
SUA CAMINHADA DE VIDA!

*Com amor,*


---

*Bruna Marta & Thaís Mor*

# QUEM SOMOS



**BRUNA MARTA** é praticante de Ashtanga Yoga e professora desde 2016. Atualmente, ministra aulas em seu shala, Nauka Yoga, localizado no bairro Santo Antônio, em Belo Horizonte. É terapeuta Ayurveda pela Escola Yoga Brahma Vidyalaya e atua também como massoterapeuta e culinária, oferecendo cursos de cozinha natural e Ayurvédica. Bruna também é comunicadora de formação, tradutora e poeta.



**THAÍS MOR** é designer, artista visual e praticante de ashtanga yoga. No seu atelier em Belo Horizonte, sua assinatura une o design à exclusividade do trabalho artístico feito à mão, tendo as cerâmicas como um dos principais suportes de suas criações. Com mais de 15 anos dedicados ao design gráfico e pós-graduada em Coolhunting em Barcelona, hoje dedica suas habilidades entre o mundo digital e o artesanal.



Texto:

*Bruna Marta*

Projeto Gráfico:

*Thaís Mor*

Fotos (arquivo):

*Vida Leve Ayurveda*

*Atelier Thaís Mor*

*Nauka Yoga*

*Verbo Estampas*

*Jana Blanco*

Agradecimentos:

*Jana Blanco*

*Pedro Angelo*

*82 Atelier Botânico*

Referências:

*- Simple Mindfulness Tools to Work Through Fear, by Sarah*

*Kucera - Ayurveda Lifestyle*

*Blog: Banyan Insight*

Concepção:

YOGA  
*cria*

criar para ser