

ABRE ASPAS ■ ISIS PRISTED ■ TERAPEUTA

«É preciso deixar que a energia trabalhe a seu favor»

Texto **TATIANA MENDONÇA** tmendonca@grupoatarde.com.br
Fotos **LUCIANO CARCARÁ** editoria.fotografia02@grupoatarde.com.br

Uma outra Salvador abriga a casa onde trabalha Isis da Silva Pristed, 66. Há verde até onde a vista alcança e o barulho dos passarinhos substitui o dos carros. É neste clima de espíritos aquietados que Isis surge para falar de meditação, corpo, energia, healing. Foi ela quem trouxe o conjunto de práticas de nome gringo ao Brasil. Na adolescência, Isis gostava de ler livros sobre ocultismo e tudo mais que carregasse a pecha de esotérico. Na hora de escolher um curso na universidade, a mãe estava certa de que faria medicina, mas ela voltou dizendo que havia trocado para administração, uma carreira nova na época, que talvez lhe permitisse trabalhar com o “desenvolvimento humano”. Tinha só 22 anos quando foi para a Inglaterra para fazer mestrado em psicologia e foi lá que conheceu Bob Moore, mestre que a apresentou ao healing, com o qual trabalha há 40 anos. Há cerca de três décadas, ela decidiu deixar a Dinamarca, onde passou a viver com a família, para voltar a Salvador, cidade onde nasceu e onde eventualmente dava cursos. “Foi um sentimento de que para trabalhar mais profundamente com as pessoas, você precisa estar perto, viver as dificuldades que todo mundo está vivendo”. Por aqui, segue espalhando exercícios para que cada um possa se conectar com a própria energia, “arredondando” seu corpo no mundo. No próximo dia 24, Isis irá promover um círculo gratuito de healing, das 14h às 19h, na sede da Logos, em Patamares. As vagas são limitadas e precisam ser reservadas pelos telefones 3367-9297 ou 99701-9297.





Qual é a relação do healing com a meditação?

Essa palavra hoje, healing, significa várias coisas. Meditação também. Coisas que não sei se têm a ver exatamente... Mas o trabalho depende bastante da conexão que cada pessoa faz com ela mesma, com a própria energia. Não é um trabalho que eu faço. Para mim, é muito importante que as pessoas se responsabilizem pela sua vida, pelos seus processos. O importante é que não percam a autoridade delas. Eu ensino práticas, exercícios, claro, coisas práticas que elas levem e digam: 'Isso eu posso praticar, porque isso trouxe alguma coisa'. Eu também não busco maravilhas. Então, é alguma coisa que lhe toca, que você sente que tem valor para sua vida. E aí você começa a praticar. Cada um usa aquilo dentro da sua possibilidade. Tudo acontece pela conexão que você estabelece com a sua própria energia, com seu próprio corpo, com seus sentimentos e também com o campo a seu redor. A gente não trabalha só com o físico. São duas dimensões: o corpo físico, onde tudo se ancora, e essa outra dimensão que é o campo energético. Uso muito a relação com a figura de Leonardo Da Vinci. A gente sabe disso hoje. Você é muito mais do que o seu físico. A gente sente coisas e emana aquilo. Você entra em determinados ambientes e sente coisas. Hoje já não é mais tão estranho falar de energia. Mas, voltando à pergunta, a meditação é, sim, a prática principal. É um trabalho totalmente fundamentado num processo meditativo.

Como funciona uma sessão individual de healing?

As pessoas me procuram para uma conversa, porque participaram de um grupo e querem falar mais particularmente, mas não tem nenhum cunho de terapia formal. O que acontece é que você vai sair daqui com algum exercício para você usar. Ou um ou dois. Tento fazer coisas bem simples. Você vai ganhando experiência. Antigamente eram 20, 30 exercícios no grupo (*risos*). Hoje eu primo pela simplicidade. Afora essa interiorização profunda, tem uma outra metodologia que uso muito, que é você escolher um parceiro ao longo dos cursos e partilhar as experiências. Não é obrigado. Muita gente chega e diz: 'Posso ir sem dar uma palavra?'. Claro que pode. Mas o que é bonito é que alguém partilha, e aí você vai vendo que nós somos todos humanos, parecidos, e é co-

«Acho que meditação é um processo de realmente atravessar uma série de dimensões suas que vão lhe levar a uma abertura»

mo se a gente fosse vendo em cada pessoa que partilha a experiência um pedacinho nosso. É um processo de crescimento coletivo. Já há muitos anos a prioridade, para mim, é o trabalho de grupo, porque potencializa o silêncio, a possibilidade de meditar, o humano.

Houve uma popularização da meditação, muito por conta dos estudos científicos que demonstram os benefícios da prática. Ao mesmo tempo, muita gente ainda diz que não consegue ficar quieto, não consegue ficar parado para meditar.

Uma das coisas que as pessoas diziam muito é: 'Ah, como eu posso parar de pensar?'. Você não pode parar de pensar. Nunca. Os pensamentos estão aí para serem pensados. O que acontece é que você entra em determinadas áreas, e aí é como se o pensamento estivesse ficado em outra área, entende? Se você estiver pensando demais, estiver preocupado, deixe as preocupações virem, porque é assim que você pode atravessar a preocupação. Deixe vir o que vier. Se você tenta barrar, não fica inteiro, no presente. O bacana da meditação é que ela vai abrindo áreas, não é nada linear, nem racional. Mas, de repente, você está ali numa dor profunda, e entra numa área sua e abre uma outra porta. Ou uma outra porta é aberta, o que acho

até melhor de pensar. Porque não é a gente que faz. É o processo energético que faz. A energia é soberana. Você precisa deixar que ela seja soberana, que ela trabalhe a seu favor. E o que a gente aprendeu foi a barrar as coisas, a fazer as coisas certas, como é que eu posso ficar melhor...

Fugir de determinados pensamentos e situações...

Exatamente. E esse processo do healing que eu trabalho é o oposto. É entrar. É penetrar. É aceitar. É se revoltar, também, se for o caso. O emocional é livre para se manifestar. E aí, o que observei com a prática desses anos todos, é que de repente as pessoas vão integrando coisas. E integrar não significa resolver, modificar. Mas é como se as coisas fossem se arredondando ao seu redor.

É curioso você falar isso, que não resolve, já que "heal" em português significa cura, o que pode ser entendido como ausência de doenças ou de dor.

Pois é, não tem nada a ver. To heal, o verbo, é curar, mas o nome é healing, que é um processo, um processo eterno, que não tem fim. Não tem um momento que você diz: ah, agora cheguei a algum lugar. Não existe essa possibilidade.

Mas então essa 'cura' a que o nome remete refere-se a quê?

Acho que se refere a abrir esse espaço, a integrar, e a sensação que você tem é de menos conflitos, podendo aceitar, olhar de uma outra forma. Isso acontece muito. Você passa a ver os mesmos problemas de outra forma. Você passa a respirar e, respirando, dá uma folga. É um processo muito nesse nível. É um processo da vida, muito natural. A gente trabalha muito com o conceito de polaridade. É claro que, se você for olhar, polaridade significa opostos: masculino e feminino, lado direito e lado esquerdo, céu e terra. Hoje eu olho para a polaridade muito como um conceito de integração. Vamos supor, você começa [a prática] numa área muito importante, a área da individualidade [aponta para cima da cabeça]. Coloca sua consciência aqui nessa área, relaxa um pouco, e depois move sua consciência descendo pelo corpo para o que eu chamo o ponto terra, que é o final, entre meus pés. Você faz esse movimento algumas vezes. Você vai estar traba-

lhando profundamente com uma polaridade que envolve a vida de todos nós, o céu e a terra. A função da polaridade, de ter algo acima da cabeça e abaixo dos seus pés, não é lhe dividir, não é lhe separar. É para que o movimento nessa polaridade possa naturalmente lhe levar ao centro. É uma metodologia bastante precisa para ir chegando ao centro. O chacra do coração tem a capacidade de integrar o que vem de baixo e o que vem de cima. Então, a polaridade se equilibra nessa região. Chacra não é nada místico, embora seja um conceito mais oriental. Na hora que a gente faz uma meditação, um exercício, uma prática, envolvendo esses chacras, ou um chacra, você pode ter reações bastante profundas a nível físico, realmente. As pessoas às vezes choram, vomitam, têm diarreia. São reações fisiológicas, realmente. E não porque é místico, porque é bacana, mas simplesmente pela relação intrínseca, direta, precisa, entre cada chacra e os órgãos, através do

sistema nervoso. Por isso é tão importante hoje em dia essa coisa de como a gente pode integrar as coisas, ao invés de separar. Na hora que toca num lugar do corpo do indivíduo aqui lo reverbera para todas as áreas.

Qual costuma ser o maior anseio das pessoas que lhe procuram?

Mudou muito ao longo dos anos. Lá nos anos 1970, 1980, as pessoas me procuravam muito buscando que esse trabalho pudesse resolver isso ou aquilo... Teve a fase do autoconhecimento, também. Nada contra, mas acho que tudo isso ficou a meu ver um pouquinho distorcido. Uma coisa muito egoica, sabe? Quando voltei a Salvador, em 1988, foi como se eu estivesse falando uma língua chinesa. Era uma novidade, as pessoas tinham curiosidade, muito com essa busca pelo autoconhecimento. E acho que hoje as pessoas me procuram muito mais maduras. É outra batida. Diria que é uma

coisa mais ampla, de realmente poder usar desse trabalho e do contato que você estabelece com você, com sua energia, não só para você, mas para uma coisa mais ampla, mais coletiva. Por exemplo, algo que faço às vezes é oferecer uma meditação coletiva para uma causa, para o que está acontecendo no nosso país. Hoje vejo muito isso, o que me agrada muito, porque sai desse nível mais egoico. Nada contra, entende, mas acredito que o trabalho com energia é uma coisa mais ampla. Não pode ficar preso só a fazer para baixar a pressão, sabe? Que realmente baixa, para algumas pessoas. O bacana desse trabalho é que não há regras. Outro dia, dei um seminário lá na Escola Baiana de Medicina e falei sobre isso. É verdade, pode baixar a pressão, diminuir a ansiedade, pode uma série de coisas, mas isso, para mim, não é o que realmente me move.

As pessoas têm essa ideia dos benefícios da medi-



ENTRE NO MOVIMENTO E SURPREENDA-SE!

Um Studio Boutique Fitness com diversas modalidades no sistema pay per use, em um ambiente totalmente diferenciado. Você nunca viu nada igual.

#MovimentoSpinUp • spinupstudio.com.br

GANHE 10% DE DESCONTO na compra de qualquer pacote até o final do ano de 2018. Destaque e presente na recepção.

SPINUP

71 2137 2515 • Alameda das Cajazeiras, 494, Caminho das Árvores. ©spinupstudio

mujo SALVADOR DOMINGO 5/8/2018 9

tação, mas às vezes esperam que eles venham de imediato, não? Se esquecem de que também vão atravessar um caminho que é duro, difícil...

Muito duro. Essa história de meditar para ficar zen... Não sei o que é isso, até hoje. Não entendo disso. Acho que meditação é um processo de realmente atravessar uma série de dimensões suas que vão lhe levar a uma abertura, vão lhe levar a uma inclusão maior das suas diferentes dimensões, vão lhe levar a uma integração maior entre o físico e o não físico, ou o espiritual, se você preferir. Não gosto de falar muito assim, porque na verdade a espiritualidade está no físico. Para mim, a espiritualidade é como eu vivo, como a gente se relaciona.

la lhe perguntar se o healing tem relação com alguma corrente religiosa, mas pelo visto não tem.

Nenhuma. As pessoas têm que trabalhar com o que elas acreditam. Se você é católico, se você é protestante, se você é do candomblé, se você é budista, você tem que trabalhar com o que você acredita. Porque sua energia se move baseada no que você acredita. Se você acha que você é uma pessoa assim ou assado, é assim que vai se mover. Você não faz uma coisa com uma energia distinta de como você vive, entende? Não é possível fazer isso. Você não vive de um jeito e faz um grupo, e pratica, de outro. Você medita do jeito que você vive, com o que você tem, com os seus recursos, com a sua qualidade, com os seus dons, com a sua crença. Então nada de religião, mas todas as religiões são bem-vindas. Fiz um trabalho que talvez tenha sido o que mais me apaixonei, no Liceu de Artes e Ofícios. Fiquei sete anos lá trabalhando com os jovens. Eles me chamaram para trazer essa outra dimensão para a educação, uma educação mais ampla e tal. Lembro das reações deles no começo, das caras de espanto dos de candomblé, dos católicos, dos evangélicos, de todos... Sabe, aquela coisa assim de falar de energia, o que isso envolvia... Gostei muito, porque foi natural deles. Uma coisa assim, sabe, de ficar olhando para ver onde ia dar. Participei da preparação para o elenco de *Cuida Bem de Mim*, com Luiz Marfuz, e foram anos em que vibrei. Trabalhar com jovens é muito interessante, porque eles não têm tantos conceitos predeterminados.

Você estendeu esse trabalho para escolas, para a

universidade. Quais são, na sua opinião, os benefícios pedagógicos do healing?

Uma coisa importante é abrir um pouco o conceito de educação. Ao invés de enquadrar, desenquadrar. Como é que a gente desenquadra, para poder abrir? Porque você não abre. Quem abre é o processo energético. Isso é muito importante. De novo, é a energia que faz o trabalho. E a minha função é interferir o mínimo possível e promover meios para que a energia das pessoas se manifeste para elas, que possam usar isso da melhor forma possível, não importa para que, se para as relações, para a profissão... No Liceu, havia alguns meninos que iam fazer vestibular e aí eu dei uns exercícios de respiração para eles usarem quando estivessem sentados fazendo a prova, exercícios simples. Depois eles me falaram como aquilo ajudou. Eu olho muito para essa coisa de como usar na prática. Não me interessa o conceito para parar no conceito. E eu digo às pessoas que se não funcionar para elas, que procurem outra coisa. Tem tanta coisa no mundo hoje! Não acho que o healing é a melhor coisa do mundo, entende? Se não funciona, faz outra coisa, não é? Outro tipo de meditação, tem tanta hoje em dia. Essa liberdade, para mim, é importante.

«A minha função é interferir o mínimo possível e promover meios para que a energia das pessoas se manifeste para elas»

E dentre tantas tem o *mindfulness*, muito mais numa perspectiva de que as pessoas ganhem concentração, que se livrem do estresse, meio como uma instrumentalização da meditação.

Acho que as pessoas usaram muita meditação e viram que não dava. Continuam usando, mas agora também estão atrás de outras coisas. Agora é a meditação. Então, a meditação vai fazer assim, vai fazer assado. Isso é uma pena. Recebo muitos e-mails de pessoas querendo fazer formação no healing. E não tem formação no healing. Você pode ter experiências, experiências, experiências, e um dia elas se autorizam a usar o healing. Eu não posso autorizar ninguém. Até hoje tem tanta coisa que eu não sei.

Mas como você chama então esses cursos que faz em outros estados e também no exterior?

Tenho um grupo que tem a idade da minha filha caçula, 26 anos. Outro grupo na Alemanha é mais antigo, tem 32 anos. O de Portugal tem 12... Mas são todos assim, abertos, não é uma formação fechada. Tem muita gente trabalhando, participando desses grupos comigo, há muitos anos, e tem também aqueles que vão chegando. Neste grupo da Alemanha eu ia duas, três vezes por ano, hoje vou apenas uma. Trabalho hoje de 30% a 35% do que fazia, e ainda é bastante (*risos*). Mas, como eu dizia, o movimento é bem livre. Então, a formação é um processo também natural. Você vai fazendo, vai ganhando conhecimento, experiência, prática. Tem pessoas que fazem isso e nunca vão usar com outras pessoas e tem alguns, psicólogos, terapeutas, que em determinado momento se autorizam a usar e estão usando. Mas essa coisa de formação, de usar a minha autoridade... minha autoridade só serve para mim, para o meu trabalho. Aí eu me responsabilizo pelo que eu faço, pelo que eu digo. Mas não posso me responsabilizar pelo que você vai fazer com esse conhecimento onde quer que seja, entendeu? Não tenho esse controle. Você me perguntou sobre educação. E uma das coisas que a gente vê em educação é o controle. Você estuda, lê o livro, faz a prova e tira nota boa. Então você sabe. Mas isso no fundo não quer dizer nada. Para mim, educação é um processo de você ir se autorizando, de ir buscando sua área de inspiração, de motivação, para então produzir um conhecimento. «