

OPINIÃO

Meditação ganha nova aliada: a flutuação

Tobias Nold (*)

A meditação vem ganhando cada vez mais adeptos. Inúmeros estudos apontam os benefícios para a saúde física e mental. A prática envolve apenas a respiração, concentração e a postura

Apesar de ser aparentemente simples, muitas pessoas relatam grandes dificuldades para silenciarem e manterem a atenção plena. Nesse sentido, eis que surge uma nova aliada: a flutuação. O "floating" foi criado nos anos 50, nos Estados Unidos, pelo neurocientista e psicanalista John C. Lilly. O profissional realizou pesquisas sobre os benefícios obtidos por pessoas que flutuavam dentro de tanques de água salgada.

Os resultados estão no livro "O Eu Profundo: Exploração da Consciência no Tanque de Isolamento". De lá para cá, muita coisa evoluiu. O mercado amadureceu e hoje já é possível encontrar mais de 450 centros de flutuação nos Estados Unidos. Há inclusive tanques de uso pessoal, para que as pessoas pratiquem a flutuação em casa. No Brasil, ainda se trata de uma novidade, mas com forte potencial de crescimento devido aos inúmeros benefícios observados.

O tanque - que lembra muito uma banheira grande, mas com tampa - é composto por água com sal Epsom, ou sal amargo, como é mais conhecido no Brasil. Essa alta concentração do sal possibilita a flutuação pela densidade elevada da água, dando a sensação de falta de gravidade. A água fica a 35,5 graus, a mesma temperatura média da pele de nosso corpo, tornando a experiência muito agradável.

Além disso, os estímulos sensoriais são rigorosamente controlados, facilitando a prática da meditação. Como usa protetores auriculares, o flutuador não recebe estímulos auditivos. O mesmo acontece com a visão. O praticante pode ficar na escuridão total ou, se preferir, sob as luzes de cromoterapia. A temperatura da água também reduz os estímulos ao tato. O ambiente com menos distrações, ajuda a controlar

os pensamentos, se manter no presente, no aqui e agora, com atenção plena.

Nesse momento de profundo acolhimento e encontro íntimo consigo mesmo, praticantes e não praticantes de meditação relatam experiências muito enriquecedoras. Alguns conseguem relaxar a ponto de não pensar em absolutamente nada. Outros relatam sentir emoções muito positivas, como felicidade, plenitude e liberdade. Há ainda os que preferem entrar no tanque com um assunto em mente a fim de elucidar o tema.

A flutuação não requer nenhum tipo de conhecimento prévio. Quem já conhece e pratica a meditação aproveita para ampliar as suas capacidades. Quem não conhece ou tem dificuldade, consegue experimentar uma sensação de intimidade com o próprio corpo e mente nunca antes imaginada. Os benefícios acontecem já na primeira sessão, mas tendem a melhorar ainda mais com a prática contínua.

E eles são muitos. Do ponto de vista físico, o sal Epsom atua diretamente na redução do cortisol, o hormônio regulador do estresse e da ansiedade. Também auxilia na redução da pressão arterial, na qualidade do sono e até em dores provocadas pela enxaqueca. Há melhorias significativas ainda na fadiga muscular e alívio nas inflamações de juntas e articulações.

No aspecto emocional, a flutuação atua nos processos cognitivos, aumentando a capacidade cerebral. A memória tende a melhorar, assim como o humor. A produtividade, energia, eficiência e a criatividade também sofrem impacto positivo, visto que a pessoa tende a treinar a atenção plena da consciência para o momento presente.

A flutuação é uma prática complementar que ajuda a superar doenças físicas e questões psicológicas. Tanto os praticantes quanto os não praticantes de meditação tendem a se beneficiar da prática. Trata-se de mais uma opção na busca por uma vida mais plena, saudável e equilibrada.

(*) - É empresário e idealizador da Flutuar Float Center, primeiro centro de flutuação em São Paulo (www.flutuar.me/).

Homenagens pelos 60 anos de Michael Jackson reforçam impacto do 'rei do pop'

Comemorações, polêmicas e homenagens de diversos tipos no dia em que Michael Jackson completaria 60 anos mostram que a magnitude do 'rei do pop' continua em evidência e ainda encanta o mundo

David Villafranca/Agência EFE

A família do cantor, nascido em 29 de agosto de 1958 na cidade de Gary, no estado de Indiana (EUA), se reuniu ontem (29) em Las Vegas para comemorar o aniversário de nascimento do artista em um evento especial que incluiu a apresentação do espetáculo "Michael Jackson ONE", do Cirque du Soleil.

Os convidados participaram de uma festa no hotel Mandalay Bay como parte de uma noite na qual os filhos de Michael, Paris e Prince Jackson, receberam, em nome do pai e a título póstumo, o prêmio Elizabeth Taylor Legacy 2018, entregue pela fundação contra a Aids fundada pela atriz.

Embora já tenham se passado nove anos desde a morte do ídolo (25 de junho de 2009), e apesar de o mundo da música ter lamentado a inesperada perda de outras estrelas como Prince e Amy Winehouse, as notícias relacionadas a Michael Jackson continuam gerando grande curiosidade.

Na semana passada, a Associação da Indústria da Gravação (RIAA) afirmou que o álbum "Their Greatest Hits 1971-1975" (1976), da banda Eagles, superou "Thriller" (1982) como o álbum mais vendido de todos



Michael Jackson nasceu em 29 de agosto de 1958 na cidade de Gary, Indiana (EUA).

os tempos nos Estados Unidos. Segundo a nova apuração, o disco do Eagles vendeu 38 milhões de cópias, contra 33 milhões de cópias do álbum de Michael. Mais estranha é a longa polêmica sobre o disco póstumo "Michael" (2010), que nos últimos dias viveu um novo capítulo.

Entre os fãs do cantor circula há muito tempo o rumor de que as músicas "Breaking News", "Keep Your Head Up" e "Monster" não contam com a voz do astro, mas de um impostor. A teoria da conspiração chegou aos tribunais em 2014, quando uma fã processou a gravadora Sony com esta acusação. Na semana passada, veículos de imprensa americanos afirmaram que a Sony tinha admitido neste

juízo que a voz nessas músicas não era a de Michael, uma informação que a empresa retificou imediatamente e negou de maneira contundente.

Com o dinheiro não se brinca, e menos ainda com o do colosso do negócio gira em torno do 'rei do pop'. Na última edição da lista da revista "Forbes" sobre celebridades falecidas com maior arrecadação, ele apareceu na liderança pelo quinto ano consecutivo, com US\$ 75 milhões faturados em 2017. É por isso que cada frase ou insinuação sobre seu legado gera polêmica, como uma ocorrida em fevereiro, quando o produtor Quincy Jones, ilustre colaborador do artista, afirmou que Michael "roubou" partes de suas can-

ções de outros músicos.

Mas o magnetismo do autor de clássicos como "Off the Wall" (1979) e "Bad" (1987) também é apreciado nas obras inspiradas nele. No final de junho, entrou em cartaz a exposição "Michael Jackson: On The Wall" da National Portrait Gallery de Londres, que retrata a influência que o cantor teve sobre vários artistas contemporâneos. Já para 2020 está prevista a estreia na Broadway de um musical sobre Michael Jackson que será escrito pela dramaturga Lynn Nottage. Além disso, o cantor voltou às paradas de sucesso em julho por meio do rapper canadense Drake, que usou em seu single "Don't Matter to Me" linhas vocais inéditas de Michael Jackson.

Divórcio é 'uma coisa feia', diz papa Francisco

Em meio à guerra aberta por membros da ala conservadora da Igreja Católica, o papa Francisco afirmou ontem (29), durante sua audiência geral, que o divórcio é "uma coisa feia" e não representa o "ideal de família".

A declaração foi dada dias após o Pontífice ser acusado de acobertar casos de abuso sexual pelo arcebispo italiano Carlo Maria Viganò, adversário aberto de Jorge Bergoglio dentro do clero. A carta com a acusação é vista como uma possível ação orquestrada pela fãta conservadora do episcopado dos Estados Unidos.

"É uma moda, lemos até nas revistas: tal pessoa se divorciou. Por favor, isso é uma coisa feia. Eu respeito tudo, mas o ideal não é o divórcio, a separação, a destruição da família. O ideal é a família unida", declarou Francisco, acrescentando que a humanidade necessita do "amor duradouro" que "nos salva da solidão em meio às mentiras da cultura do momentâneo".

O Pontífice é a favor de aberturas da Igreja a divorciados e abordou o tema na exortação apostólica "Amoris laetitia" (A alegria do amor), que deu a cada paróquia o poder de decidir se pessoas que se separaram podem comungar. O documento rendeu ao Papa acusações de "heresia" por parte de dezenas de padres conservadores e um questionamento público feito por quatro cardeais, incluindo o norte-americano Raymond Burke (ANSA).

Grau de repressão na Nicarágua 'obriga' fuga de opositores

A ONU denunciou ontem (29) que o grau de repressão "é tão alto" na Nicarágua que levou cidadãos ao exílio pelo simples fato de expressar opiniões distintas daquelas do governo, em um padrão de violência que nunca cessa. O alto comissário das Nações Unidas para os Direitos Humanos, Zeid Ra'ad al Hussein, pediu que se observe a situação na Nicarágua e se tome medidas para prevenir distúrbios sociais e políticos ainda mais graves. O Conselho de Direitos Humanos se reúne a partir do próximo dia 10 de setembro em Genebra em seu terceiro e último período de sessões do ano.

A violência que as forças do governo exerceram desde o mês de abril contra os manifestantes que reivindicavam a saída do presidente Daniel Ortega obrigou a muitos a fugir do país ou, pelo menos, tentar fazer isso, enfatiza a organização no relatório da ONU. Também foram vítimas de represálias que os levaram a adotar a mesma atitude da-



Manifestantes protestam contra o presidente Daniel Ortega, em Manágua, capital da Nicarágua.

queles que saíram em defesa dos manifestantes. A organização lamenta que "o mundo à parte" da crise que surgiu no país centro-americano, onde apesar do "contexto de medo e desconfiança gerado", os protestos exigindo o respeito das liberdades permaneceram.

O relatório afirma que na primeira fase da crise, a polícia e elementos armados pró-governo - entre outros as denominadas "forças de choque" - reprimiram os protestos,

e em uma segunda etapa desmontaram violentamente as barricadas erguidas pelos manifestantes. "Tudo isso com a aprovação das autoridades estatais de alto nível e da Polícia Nacional, muitas vezes de forma conjunta e coordenada", aponta o relatório. Como resultado da repressão, mais de 300 pessoas morreram e cerca de 2 mil ficaram feridas, segundo apuração de diferentes organizações de direitos humanos (ABR).

Queermuseu recebe 14 mil pessoas em dez dias

Dez dias depois da inauguração na Escola de Artes Visuais (EAV) do Parque Lage, no Rio de Janeiro, a exposição "Queermuseu - Cartografias da Diferença na Arte Brasileira" superou as previsões de público ao receber 14 mil visitantes. Segundo o diretor da EAV, Fabio Szwarcwald, o total de visitantes pode chegar a 60 mil até o fim da temporada, em 16 de setembro e que o número supera qualquer exposição já recebida pelo Parque Lage. "Isso mostra a importância de promover cultura, promover diversidade".

A exposição foi viabilizada por uma campanha de doações online (crowdfunding) que arrecadou R\$ 1,081 milhão com a contribuição de mais de 1,6 mil pessoas. A mobilização foi um esforço para reabrir a exposição depois que ela foi fechada pelo Santander Cultural em 2017, em meio a ataques de setores conservadores que acusavam a mostra de promover a pedofilia e a zoofilia.

Fabio conta que o público - depois de conferir obras de artistas como Adriana Varejão, Bia Leite,



Cândido Portinari e Lygia Clark - se surpreende com a polêmica gerada à época. "Elas não veem nada que fizesse sentido para todo esse movimento conservador". A exposição é uma opção para ter contato com a obra de artistas que abordaram a temática.

"A exposição é muito mais potente quando você vê o conjunto das obras reunidas nesse espaço. Você tem obras da Bia Leite, obras do Alair Gomes, e de outros artistas que orbitam sobre esse tema. O nosso grande diferencial foi reunir todas essas pessoas para trabalharem juntas", conclui Fabio (ABR).

Indenização de R\$ 3,9 milhões à família de Amarildo

Rio de Janeiro - A Justiça do Rio confirmou, em segunda instância, a indenização de R\$ 3,9 milhões à família do pedreiro Amarildo Dias de Souza, que desapareceu na favela da Rocinha, na zona sul, onde morava, em 14 de julho de 2013, após uma abordagem policial. Em 2016 a Justiça condenou 13 policiais militares por envolvimento na morte de Amarildo. Eles foram acusados de tortura seguida de morte, ocultação de cadáver e fraude processual.

Também em 2016, a Justiça determinou que o governo do Estado do Rio pagasse R\$ 500 mil à viúva de Amarildo, Elisabete da Silva, e o mesmo valor



a cada um de seus seis filhos, além de R\$ 100 mil a cada um dos quatro irmãos do pedreiro. O governo do Rio recorreu, tentando reduzir o valor da indenização, e o caso foi julgado na última terça-feira (28) pela 16ª Câmara Cível do Tribunal de Justiça do Rio. Os desembargadores mantiveram os valores, mas o Estado do Rio ainda pode recorrer tanto ao próprio Tribunal de Justiça do Rio como ao Superior Tribunal de Justiça (STJ) e ao Supremo Tribunal Federal (STF) (AE).

Editorias

Economia/Política: J. L. Lobato (lobato@netjen.com.br); Ciência/Tecnologia: Ricardo Souza (ricardosouza@netjen.com.br); Lazer/Cultura: Laura Lobato De Baptisti (lauralobato11.ll@gmail.com); Livros: Ralph Peter (ralphpeter@agenteliterariaralph.com.br); TV: Tony Auaud (central-noticia@bol.com.br). Revisão: Sônia Souza.

Webmaster/TI: Ricardo Baboo; Edição Eletrônica: Ricardo Souza e Walter Almeida. Impressão: LTJ Gráfica Ltda. Serviço informativo: Agências Estado, Brasil, Senado, Câmara, EBC, ANSA.

Artigos e colunas são de inteira responsabilidade de seus autores, que não recebem remuneração direta do jornal.

Jornal Empresas & Negócios Ltda

Administração, Publicidade e Redação: Rua Vergueiro, 2949 - 12º andar - cjs. 121 e 122 - Vila Mariana - Cep: 04101-300. Tel. 3043-4171 / 3106-4171 - E-mail: (netjen@netjen.com.br) - Site: (www.netjen.com.br). CNPJ: 05.687.343/0001-90 - JUCESP, Nire: 35218211731 (6/6/2003) - Matriculado no 3º Registro Civil de Pessoa Jurídica sob nº 103.