

## Livro Somos o que Prana combina fotografia e yoga e incentiva a participação coletiva

Obra reúne conceitos do yoga e técnicas de respiração em edição ilustrada com arte e fotos autorais e promove a campanha #atitudeyoga, que tem como objetivo fundir e difundir o yoga e a arte.

**24/02/2015 14:28:39**

Quando se fala em yoga, a primeira imagem que vem à mente é a da prática física por meio de posturas chamadas ásanas. No entanto, a prática se origina e se estende muito além do exercício puramente físico. Por este princípio, a artista visual e instrutora de yoga Mariana Branco lança em março o livro Somos o que Prana, uma coletânea dos trabalhos realizados pela autora por meio de seus conteúdos imagéticos sob a perspectiva do yoga, focando na respiração e no conceito de Prana, pilares fundamentais da vida. O livro marca o lançamento oficial do projeto #atitudeyoga, que tem como objetivo fundir e difundir o yoga e a arte.

Fruto da corrente atual de financiamento coletivo, Somos o que Prana chega como um instrumento de multiplicação do conhecimento do yoga e da arte com a colaboração de muitos. A proposta do livro é simples: ele poderá ser adquirido por R\$ 1,00 mais aquilo que o leitor puder pagar ou o quanto achar interessante contribuir para o trabalho. Dessa forma, o projeto pretende incentivar o desenvolvimento de outras publicações, levando o conhecimento sobre o tema a mais lugares e pessoas da maneira mais acessível a cada um. “O trabalho coletivo é uma manifestação social cada vez mais comum nos dias de hoje. Publicar um livro que incentiva esse cooperativismo, especialmente por uma causa como o yoga e a qualidade de vida, é a forma que encontrei de comunicar e inspirar pessoas a encontrarem a sua totalidade e bem-estar”, diz Mariana.

Para familiarizar o leitor com os preceitos da respiração consciente e voluntária, chamada de Pranayama, Mariana conduz a primeira parte do livro com conceitos técnicos e conhecimentos transversais da respiração, das culturas hindu e chinesa, ilustrando o texto com diversas imagens das inúmeras viagens que realizou em busca da experiência de autoconhecimento. As imagens partem de registros de países como Índia, Paquistão, África do Sul, dentre outros, e vão além da objetividade da câmera fotográfica. É pela subjetividade de seu olhar, nos detalhes das nuvens e nas cores do mundo, que Mariana apresenta o olhar do yoga, Prana e respiração consciente. É um livro para curtir, ver, ter inspirações, ter informações e desconstruir paradigmas.

A segunda parte da obra consiste em técnicas respiratórias e meditativas por meio dos ásanas. A

ativação e renovação da energia biológica, a limpeza do corpo e da mente e o trabalho muscular são alguns dos benefícios da prática respiratória, que interferem na qualidade de vida, redução de stress e até no controle de cardiopatias.

“Na medida em que nos aprofundamos na prática do yoga, nossas atitudes se modificam e percebemos de forma simples e clara nossas adaptações. Para mudar, precisamos movimentar. Respirando, movimentamos o velho e damos espaço ao novo. Movimentando, fazemos um novo despertar acontecer em nossas vidas”, explica a autora.

Citações:

“Em sânscrito, Prana significa alento, força vital, e não somente respiração. É a base que dá origem a todas as formas de energia e também a matéria. É como a eletricidade, polariza, pode ser acumulado e transformado”

“O início da prática de Pranayama é a partir do momento em que nos conscientizamos do ritmo da própria respiração e de sua regulação. A respiração consciente tem um efeito calmante em nossas emoções”

“Pranayamas são técnicas que regulam a respiração conscientemente. Através dessas técnicas respiratórias, ocorrem modificações no nosso corpo físico, nos corpos energéticos, na mente e em nossas emoções”

“A Grande Mudança está na Respiração”

Sobre Mariana Branco

Graduada em Comunicação Social pela Universidade Federal do Paraná, especializou-se em História da Arte e Audiovisual na New York Film Academy, University of Southern California/Cinema, Escola Internacional de Cine y TV/Cuba. Trabalha com conteúdos imagéticos há 20 anos.

Paralelamente, estuda e pratica yoga e meditação há 16 anos, com formação de cursos nestas áreas em diversos centros brasileiros e internacionais. O seu primeiro livro Somos o que Prana intercala as atuações profissionais e pessoais e é o resultado da sua busca e disseminação da harmonia e bem-estar.