**Título**

Tudo o que acontece com o seu corpo está ligado ao coração

|

**Subtítulo**

Carismática e atenciosa, Nanci conta sobre a pesquisa que fez e desencadeou numa nova visão a respeito de saúde e bem-estar

|

**Por**

Redação

|

**Categoria**

Saúde

|

**Imagens**

20112017-saude-tudo-o-que-acontece-com-o-seu-corpo-esta-ligado-ao-coracao.jpg

|

**Legenda**

|

**Data**

|

**Fonte**

SeikyoPost

|

**Tags**

Saúde; doença; bem-estar; entrevista; autoestima; curacao; corpo e mente; recuperação

|

**Texto**

Nanci Pereira Andrade, 36 anos, solteira, pratica o budismo desde que nasceu. Concluiu o mestrado em Holistic Health Education na cidade de El Cerrito, Califórnia, Estados Unidos. Uma frase do presidente da SGI, Daisaku Ikeda, a inspira: "Saúde não é simplesmente a ausência de doença. A verdadeira saúde é a vontade de superar todas as adversidades e, mesmo nas piores circunstâncias, transformá-las num trampolim para um novo crescimento e desenvolvimento. Simplificando, a essência da saúde é a constante renovação e o rejuvenescimento da vida." (Ikeda Quotes)

Carismática e atenciosa, Nanci conta sobre a pesquisa que fez e desencadeou numa nova visão a respeito de saúde e bem-estar. Ela afirma que foi por meio da leitura de diálogos do presidente Ikeda, que descobriu o que realmente queria fazer profissionalmente: ajudar as pessoas a perceberem que tudo o que acontece com o corpo está ligado ao coração.

**Explique um pouco sobre esse estudo.**

O principal é que as pessoas entendam melhor a sua saúde e se capacitem a cuidar dela. Em outras palavras que sejam expert em si mesmas e que os profissionais da saúde (médicos, psicólogos etc..) sejam coadjuvantes na saúde do indivíduo. Para isso, queria que meu trabalho fosse de fácil entendimento e fluísse melhor. Então, a pesquisa desenvolveu-se num quadrante: saúde física, emocional, mental, espiritual e a inseparabilidade da vida e o ambiente.

**Como foi a sua experiência no mestrado?**

Estudei na John F. Kennedy University. A instituição tem como lema: transformando vidas - mudando o mundo. Uma das primeiras aulas que tive foi de movimento corporal, e aprendi a entender o meu corpo, como respirar e a origem de uma determinada dor. Eu me lembro também de projetos que fiz e neles citei o pensamento do presidente Ikeda. No momento em que decidi entender todos ao meu redor e com isso continuar me fortalecendo, notei que meu estudo não era diferente daquilo que conhecia no budismo.

**Como você iniciou a sua pesquisa?**

O objetivo era entender e relacionar a saúde com o budismo. Nos Estados Unidos existe um movimento chamado Saudável com Qualquer Peso (Healthy at Every Size) que propõe criar hábitos saudáveis independente do tamanho do nosso corpo. E consequentemente ser feliz, sem se preocupar com o famoso "quando" : quando emagrecer vou fazer isso ou aquilo. No momento presente e da forma como somos, temos a possibilidade de ter hábitos mais saudáveis.

**Você conseguiu pôr esse estudo em prática na própria vida?**

Passei muitos anos da minha vida com vergonha porque era mais gorda e por muito tempo fiz dieta por comer desreguladamente. Vivia tentando procurar a felicidade naquilo. Com a prática budista, percebi que é importante ter uma vida saudável mas, que a felicidade verdadeira existe num nível mais profundo. A partir da minha experiência, meu propósito era trabalhar com jovens que tivessem distúrbios alimentares, baixa autoestima, enfim, tentando ensiná-los como ter uma vida feliz. O essencial é ter uma condição saudável na qual possamos viver da melhor maneira de acordo com o coração - que une tudo.

**Seguindo esse raciocínio, o coração é o mais importante?**

O coração é o ponto central e o mais importante, é o que conecta tudo! É a chave para a compreensão da realidade que a pessoa vive. Basicamente é voltar entender que a doença sempre vai existir, mas quando percebemos que o coração conecta tudo temos a capacidade de transformar a condição de vida e voltar a acreditar na cura. Isso se resume nas atitudes, na vida, nas relações que temos e como enfrentamos os desafios, tal como ensinado no budismo.

**De que forma a prática budista influenciou seus estudos?**

Toda a pesquisa foi embasada na leitura de muitos livros do presidente Ikeda com personalidades, médicos e também estudei os escritos de Nichiren Daishonin. Isso me ajudou entender o que é realmente ser saudável. Notei que, embora estivesse pesquisando conteúdos relacionados, estava estudando fragmentos e o budismo me ajudou compreender que tudo está interligado.

**No futuro, como pretende aplicar a pesquisa efetivamente?**

Terminei o curso em novembro e para o futuro, penso em realizar um trabalho em que possa unir tudo o que acredito. As possibilidades são infinitas e gostaria de atuar com médicos numa Organização Não-Governamental, por exemplo. Sempre achei muito interessante a área de nutrição e agora tenho a chance de mostrar o meu trabalho e construir uma sociedade melhor.

|