

# PEDRA POLIDA DE FRANCISCO KAIUT

TEXTO MIRIAM GIMENES

**Ele teve sua vida mudada em razão de um tiro acidental, que resultou em um método de yoga inspirado na ancestralidade. Hoje, transforma a vida de milhares de pessoas no mundo**



**E**xistem duas formas de encarar as situações difíceis que compõem a costura da vida: lamentar eternamente ou tratar cada uma como ponto de sustentação para cerzir um tecido resistente. Francisco Kaiut, 52 anos, faz parte do segundo time. Um projétil atravessou seu quadril quando ele tinha 6 anos de idade, fato que acarretou em dores crônicas nos anos seguintes e na perda de memória em razão do trauma. Mas o que poderia ter se tornado motivo de queixas infundas foi o início de sua busca pela cura – não só física como mental, e que o levou a criar o método Kaiut Yoga, que ultrapassou as fronteiras brasileiras e ganhou o mundo.

A sua trajetória começou a ser tecida em Curitiba, no Paraná. De família militar, era comum conviver com armas em casa, mas uma delas, esquecida dentro do carro, mudaria seu destino. “Um primo pegou e deu um tiro acidental em mim”, conta Francisco, de forma natural. Os reflexos físicos e psicológicos ditaram seus dias. Mesmo que as memórias estivessem bloqueadas, em sua fase de crescimento sentia dores no quadril, nas pernas e nas costas.

Começou a percorrer um caminho em busca de sanar essa latência física. Foram inúmeras tentativas até chegar à virada: o yoga. Tinha 16 anos. “Foi um grande susto e um alívio em um primeiro momento”, lembra. Acendeu-se um farol ali e ele passou a se interessar cada vez mais pela saúde natural. Estudou vários métodos de massagem, foi para os Estados Unidos, onde entrou na universidade e se deparou com a naturopatia, abordagem de cuidados de saúde que enfatiza o poder de cura natural do corpo, utilizando métodos não invasivos e terapias holísticas para promover o bem-estar físico, mental e emocional.

“Depois, morei em um bairro indiano de Londres, na Inglaterra, onde fui muito exposto ao yoga, porque ali viviam professores muito famosos na época. No meu corpo, a exposição a outros métodos sempre trouxe um problema, mais dor, novos machucados. Comecei a entender que tinha saúde dentro do yoga, mas que faltava, de certa forma, essa compreensão do nosso momento social”, analisa.

Aí veio o seu toque pessoal, baseado em seus estudos e experiências, claro. Percebeu que a prática tradicional de yoga, embora ancestral e enraizada na cultura mundial,

carecia de adaptação aos desafios modernos. Faltava uma compreensão do corpo humano contemporâneo e de suas necessidades específicas, moldadas por um estilo de vida cada vez mais sedentário e estressante.

Francisco criou, então, o Kaiut Yoga, uma abordagem inédita que combina os princípios ancestrais da prática com uma compreensão moderna da saúde física e mental. Seu método enfatiza a diversidade de estímulos, a imprevisibilidade e o estresse positivo, buscando não apenas resolver problemas, mas também promover a saúde de forma proativa, explorando a potência natural do corpo.

Kaiut se baseou no ser humano ancestral, nos primeiros hominídeos, que não praticavam atividade física. Eles apenas usavam o corpo de maneira natural e, mesmo assim, tinham uma condição física muito semelhante à de um atleta que pratica ironman, segundo o especialista. “Pouquíssima presença de gordura no corpo, alto índice de massa magra, de volume de musculatura, ausência de doença inflamatória e de problemas articulares degenerativos. Eram muito mais saudáveis, mas, a partir da revolução agrícola, a gente perde isso.”

É quando, na história da evolução de nossa espécie, deixamos de ser nômades e passamos a ser sedentários. Se antes “esculpiam” o corpo agachando, ficando de cócoras, se ajoelhando, sentando ao redor da fogueira, foram perdendo essas práticas aos poucos. A era da pedra polida, no Neolítico, nos permitiu desenvolver técnicas até então desconhecidas, mas foi deixando para trás o ato de “polir” a nossa saúde.

“Havia uma diversidade enorme de estímulos na Pré-História e a perda disso é o que nos traz esse enfraquecimento moderno. Estamos tentando resolver, mas muito ainda a partir da ideia da patologia, da doença, não a partir de gerador de saúde”, diz Kaiut.

---

“Começar o quanto antes o yoga é não viver perdas desnecessariamente. O idoso não precisa ser doente. A idade não vem acompanhada da ideia de doença, isso é um erro da nossa mente cartesiana olhando para uma obra da natureza.”



ARQUIVO PESSOAL



*Em sentido horário: com o filho Ravi e a nora, Bruna Tiboni; dando aula em São Paulo e com a cachorra Mel*

---

“É importante ter uma dose enorme de humor. As aulas são sempre muito divertidas porque a gente lida com muita dor. É preciso ter leveza na condução para alcançar um resultado eficiente.”

“Nas minhas palestras e aulas sempre trago essa ideia de estressar positivamente o corpo. Estressar articulações, o poder de foco, o sistema como um todo de formas alinhadas com a nossa natureza. Então, resgatando coisas muito simples, mas que fizeram parte do que foi o nosso auge de desenvolvimento físico.”

As aulas de Kaiut não usam nenhum elemento conhecido do universo do yoga. A sala é limpa, não tem elementos que fazem referência a culturas e são sempre coletivas — o que facilita o flow, conceito psicológico que descreve um estado mental altamente focado e imersivo em uma atividade. É a condução verbal que ajuda o aluno a construir o foco na escuta ativa e a esquecer o mundo lá fora.

## **Alcance**

A busca de Kaiut pela cura rendeu 20 escolas espalhadas pelo mundo, 11 delas no Brasil, com novo endereço a ser inaugurado em São Paulo, as demais nos Estados Unidos e Portugal. Já formou 1.500 professores, espalhados pela Europa, África, América do Norte e Latina, e somou 38 mil praticantes, entre eles a atriz Betty Gofman. “Procure conhecer esse método de yoga maravilhoso”, publicou ela em seu instagram. Francisco diz que são diversas histórias que o tocaram ao longo desses anos praticando yoga.

Cita com orgulho o caso de um senhor de Curitiba, hoje com 87 anos, que é seu aluno há três décadas. Tinha muitas dores e indicação de próteses em dois lados do quadril, cirurgia que não precisou ser feita depois que iniciou o método. Hoje, brinca com os netos, ajoelha no chão e joga futebol toda semana com os filhos.

Outro caso é do próprio filho de Francisco, Ravi Kaiut, que teve uma doença degenerativa no quadril, desenvolvida aos três anos de idade, e que foi revertida 100% com a yoga. O rapaz, que hoje auxilia o pai na administração do método, foi campeão brasileiro em todas as categorias de fisiculturismo, é um atleta nato e pai de duas crianças — uma recém-chegada ao mundo —, as alegrias do avô Francisco.

Sim, porque além de trabalhar quase “24 horas por dia”, como diz, os olhos de Kaiut brilham quando fala da família. Casado, pai de três filhos, com dois enteados e dois netos, mantém hábitos “normais”, em suas palavras. “Tenho uma paixão pelo meu fazer, pelo meu artesanato. Sou 100% focado em meu trabalho, que é uma paixão absoluta. Também adoro vinho, uma boa gastronomia e São Paulo.”

Sonha em expandir ainda mais o método pelo mundo, para que mais gente possa evitar sofrimento e usar todo potencial que, por falta de conhecimento, passa despercebido. E como encara hoje o acidente da sua infância? “O tiro foi uma bênção, não teria feito nada sem ele. A minha compreensão de dor, de saúde e de processo nasce desse tiro, dessa história”, finaliza deixando claro que o que poderia ser uma tragédia se tornou ponto de partida para a sua história de autoconhecimento e crescimento, costura fundamental na trama da vida. ▀

GUI GOMES

