

# Semeie e colha os frutos do yoga

Alcance mais vitalidade, energia e equilíbrio aprendendo a integrar corpo, mente e espírito

---

Em um sistema de vida tão atribulado, cheio de pressão e sem tempo hábil para realizar tantas atividades prazerosas que gostaríamos, não raro temos doenças diretamente associadas à sobrecarga emocional. São muitas cobranças e, às vezes, a tranquilidade e bem-estar não conseguem penetrar na nossa mente. Mudanças radicais estão longe de ser a solução, deste modo, uma boa saída é encontrar uma atividade que revitalize o corpo e a mente: o yoga. A palavra yoga vem do sânscrito, que é uma das línguas da Índia, e significa unidade, unir, união. Através dela pode-se conseguir integração entre corpo, mente e espírito, o que trará mais saúde, vitalidade, energia, alto astral, equilíbrio e serenidade interior.

A atividade beneficia inúmeros grupos, pois a partir dos 7 anos de idade qualquer pessoa pode praticar yoga. Segundo Selma Borghesi Muro, formada pelo Instituto de Yóga Clássico Claudio Duarte e professora de Hatha Yóga há sete anos, “as práticas do Yoga estão latentes em qualquer ser humano e para que este possa despertá-las, basta iniciar as atividades”, esclarece a professora, que foi presidente da Associação de Yoga do Estado de São Paulo (AYESP) de 2005 a 2008. Sem dúvida, existem diferenças entre uma criança, um adulto, um idoso, mas Selma explica que, cada qual tem suas capacidades específicas, que devem ser sempre observadas, de tal forma que os exercícios sejam adaptados a cada circunstância.

A essência da prática é um dos maiores incentivos que se pode ter à celebração e respeito à vida. Isso consiste num grande diferencial, já que vivemos em uma sociedade competitiva e, por vezes, sem limites na busca de seus propósitos. “O objetivo é você conhecer e respeitar seu corpo, obedecendo no mínimo o primeiro mandamento chamado AHIMSA, ou seja, Não Violência – não violência não apenas com relação ao outro, mas com relação a você mesmo, com relação ao que você ingere, à forma como se comporta física e eticamente”, esclarece Selma.

## **Yoga na prática**

Na linha de Hatha Yoga, há duas práticas de fundamental importância: a respiração e o relaxamento. “Muitas pessoas se preocupam com as posturas e esquecem que elas dependem da respiração correta e do relaxamento adequado em cada posição”, diz Selma, que abaixo ensina um pouco sobre essas duas técnicas.

**Respiração:** existem técnicas de exercícios respiratórios, chamadas de ‘Pranayama’, onde prana é energia vital e yama é controle. Cada um desses exercícios respiratórios tem objetivos específicos como desacelerar o batimento cardíaco, aumentar o calor do corpo, aumentar o vigor, trazer equilíbrio físico e mental, entre outros;

**Relaxamento:** diferentemente do que se possa imaginar, não é uma prática fácil, pois não consiste em apenas deitar e ficar quieto. É preciso aprender a relaxar durante uma postura, ter consciência do tônus muscular que se constrói em cada movimento, para

saber o que deve permanecer tonificado e o que pode ser relaxado para se manter a postura. Há também o relaxamento total, que se pratica deitado, onde na verdade seu corpo “adormece”, mas sua mente permanece ativa.

### **Yoga é contraindicado para algum grupo de pessoas específico?**

Como mencionado acima, usando o AHIMSA como regra básica, você é quem melhor conhece seu corpo, seus limites, suas possibilidades. “Nunca faça nada que possa machucá-lo, ou que o faça sentir desconforto, não há contraindicação, mas determinadas posturas devem ser evitadas quando a pessoa apresenta alguma limitação ou problema físico”, avisa Selma. “Por isso é importante que o praticante sempre traga um atestado médico e que antes da prática seja preenchida uma Ficha de Anamnese, para que o professor possa melhor adequar as posturas a cada aluno, evitando lesões que possam prejudicar ou agravar o estado dele”, explica.

### **Benefícios abrangentes e duradouros**

Confira por que o yoga pode trazer vitalidade e serenidade para a sua vida:

- O praticante torna-se mais ativo, flexível e, conseqüentemente, mais saudável
- O corpo passa a ter movimentos mais livres, soltos e harmoniosos
- Os músculos, tornam-se mais fortes e livres de tensões
- Com a prática de estabilização dos membros, as articulações dos pés, joelhos, virilhas, mãos, punhos, cotovelos, ombros e pescoço, tornam-se mais flexíveis e maleáveis
- Há um aumento e conscientização do tônus muscular
- A coluna torna-se flexível, e deixa de ser rígida por vícios de postura
- A respiração torna-se mais profunda, serena e suave
- A circulação torna-se mais ativa e equilibrada
- O trabalho na musculatura abdominal, estimula e favorece os sistemas digestório e excretor, regulando seu funcionamento
- Como toda a prática exige atenção e concentração, o cérebro torna-se mais ativo e dinâmico, eliminando dispersões e falta de atenção

Fonte: Selma Borghesi Muro, formada pelo Instituto de Yóga Clássico Claudio Duarte e professora de Hatha Yóga desde 2004, presidente da Associação de Yoga do Estado de São Paulo (AYESP) de 2005 a 2008, e proprietária da escola Yóga Clássico Mooca.

<http://www.portalcoop.com.br/mexa-se/saude/tag/equilibrio>