



Ioga, um caminho para revitalizar sua saúde

Bem-estar / 15 de agosto de 2024 / Bem-estar

Bem-estar | A pedagoga Vanise Baptista apresenta a prática milenar indiana que, a partir da combinação de movimentos, respirações ritmadas e meditação, traz diversos benefícios à saúde

*Foto: Divulgação/Planetário da UFRGS

A ioga é bastante difundida nos dias atuais e seu uso é aconselhado pelos sistemas de saúde em todos os países-membros da OMS há tempos. No Brasil, a ioga está sendo oferecida no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2011. Muitos têm curiosidade sobre seus conceitos, práticas e também sobre a cultura que a fundamenta.

Sua origem, conforme os registros, aconteceu há 5 mil anos na Índia, tendo uma conotação de disciplina espiritual com objetivo de levar o praticante à evolução nos diversos aspectos de sua existência. No século II a.C., sua filosofia foi sintetizada em oito passos que deveriam ser seguidos para a manutenção de uma vida equilibrada e saudável.

Nas diversas modalidades da ioga, a cada aula, pelo menos um desses oito passos é trabalhado nos movimentos posturais, nas respirações e na meditação.

Alguns desses oito aspectos da prática da ioga ajudariam a melhorar seu dia? São eles: autocontrole para uma vida de não violência; autorregulação para ter maior serenidade; organização dos sentimentos e das percepções sensoriais; concentração e foco; qualidade e controle da respiração; tempo de meditação para equilibrar corpo e mente; elevação dos níveis de consciência; e exercícios posturais de alinhamento e fortalecimento do corpo.

Certamente, ao experienciá-los regularmente, podemos melhorar nossas ações e reações diárias. É possível nos surpreender com a quantidade de benefícios que se pode ter ao abrir um tapete e criar um espaço de escuta interior durante a prática de ioga.

Enquanto os movimentos (ásanas) e respirações ritmadas (pranayamas) vão sendo executados, cria-se uma harmonia entre os mundos externo e interno; o corpo, então, dispõe-se em um estado de aceitação do momento presente. Nessa fluidez, vamos deixando – durante a execução de cada postura ou mesmo na percepção do valor da prática do silêncio – que a mente e o corpo se identifiquem como uma estrutura única.

É um momento em que percebemos as limitações, os padrões e bloqueios que vamos adquirindo em nossa jornada. Desafiamos-nos, então, lidando com a nossa luz e a nossa sombra, e aprendemos a nos respeitar mais, a acionar a autoestima e a desapegar do que nos pesa.

Gostaria de saber se poderia começar a praticar ioga? Sim, essa prática é para todas as pessoas, em todas as idades, com limitações ou não. Cada postura possui suas variações e preparações para outras posturas que se adaptam a cada corpo.

Quais benefícios poderão ser desenvolvidos com a criação do hábito de praticar ioga e meditação? Ao criar uma constância de presença nas aulas é possível perceber em pouco tempo a melhora na qualidade do sono, a diminuição da ansiedade e da agitação mental, um aumento da concentração, o controle da pressão arterial, a melhora na mobilidade, com maior flexibilidade e condicionamento físico, maior qualidade na respiração, autoconhecimento, constante estado de presença, entre outros aspectos que você vai descobrindo.

Existem modalidades específicas? Aqui no Brasil temos alguns estilos mais oferecidos como Hatha Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga e Yoga Integrativa, seguindo os mesmos preceitos, porém com intensidades e propostas de execução diferentes.

Como começar? É importante buscar um profissional qualificado para conquistar os resultados esperados. Existem centros especializados e também projetos específicos que oferecem aulas de qualidade. Com certeza seu propósito será ter uma maior qualidade de vida, por isso é fundamental ser acolhido com respeito e amorosidade no lugar escolhido. Peça para realizar uma aula experimental e só depois inicie sua jornada iogue.

Tenha certeza de que a idade mais indicada para vivenciar a ioga é a idade que você tem!

Somos do **Projeto PlanetZen**, que oferece gratuitamente ioga Integrativa no Planetário da UFRGS todas as semanas. Atuamos há dois anos junto à comunidade, oportunizando autoconhecimento, saúde e bem-estar para os praticantes, em aulas versáteis que transitam entre o Hatha Yoga, Flow Yoga, Nidra Yoga, Yoga Restaurativa e Meditação Guiada. Já somos uma grande família e recebemos de braços abertos novos alunos que normalmente não abandonam mais o grupo. Proporcionamos ainda trilhas, caminhadas, aulas na praça, encontros com especialistas de diversas áreas, meditação imersiva sensorial... A temática principal é criar um estado de saúde física e mental. Para solicitar uma aula experimental, contate-nos pelo e-mail planetario@ufrgs.br. O projeto **ioga para Todos**, da Esefid/UFRGS, também oferece ioga e meditação para a comunidade interna e externa na modalidade presencial.

Fontes:

Brasil, Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília. Portaria n.º 849/27.3.2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html

OLIVEIRA, Márcia C da Silva, WINIAWERB, Fabiana Budy. Gestão de Corpo e Mente com Yoga: um Enfoque para Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida. UNOPAR Cient., Ciênc. Human. Educ., Londrina, 2015.

Vanise Baptista é pedagoga, especialista em Psicologia Comportamental, especialista em Neurociência na Educação e mestre em Educação e Ciência. Trabalha no Planetário da UFRGS como Técnica em Assuntos Educacionais, atuando em projetos educacionais, espaços sensoriais com enfoque em difusão e popularização da ciência na modalidade não formal.

Posts relacionados



Por que reconhecer emoções é importante?



Estudantes e trabalhadores da UFRGS sentem falta de espaços de lazer nos campi



Descobrimo o fator motivação e prazer com a atividade física



Acolhimento às crianças e adolescentes no abrigo sediado na Esefid

ÚLTIMAS



Carta aos leitores | 29.08.24



Livros clássicos mantêm seu legado na literatura contemporânea ao abordar temas universais



Caio Fernando Abreu: a memória viva do escritor de uma geração



Dionatan Gabriel e o encantamento pela agricultura



Precisamos ouvir o professor que está no chão da escola



A encruzilhada eleitoral venezuelana



Inovação tecnológica na fundição de ligas metálicas



Carta aos leitores | 22.08.24



Carta aos leitores | 15.08.24



Desinformação científica é um problema público que atravessa fronteiras