

SAÚDE 'YOGA E BEM ESTAR': CONTROLE E PRÁTICA

SANTANA, Jordânia Rafaella de Menezes¹
LIMA, Vânia Cristina Lucena²,
BATISTA, Márcia do Carmelo³,
BEZERRA, Maria Aparecida⁴

CCS / Departamento de Fisioterapia / FLUEX.

RESUMO

Introdução: Yoga e Bem Estar é um Projeto que surge da necessidade de uma terapia complementar direcionada para a saúde e sua prevenção, no apoio a comunidade interna e externa à Universidade a qual necessitava de uma prática onde fosse feita uma ponte entre: educação, autocuidado, controle do estresse, manutenção da saúde. **Objetivo:** uso terapêutico do *Yoga*, que é o próprio *Hatha Yoga*, o qual se concentra em suas posturas, no correto alinhamento geométrico, e coerente com as forças do corpo, sempre adaptando às individualidades e particularidades de cada pessoa. Ou seja, melhorar posturas, asanas, mesmo que o praticante não seja jovem e ou nunca tenha praticado yoga, aumento da concentração e atenção, habilidade e destreza. Além de uma convivência em grupo muito agradável. **Metodologia:** Dois encontros semanais com práticas na linha do Hatha-Yoga, o qual trabalha o exercício do corpo físico com as técnicas dos ásanas, pranayamas, treinos de relaxamentos dinâmicos e estáticos, treino de visualização criativa, meditações, mudrás, sat sanga, acompanhados de comentários de livre expressão, além de aula teórica quando for necessário, na medida em que o grupo vai se tornando maduro e curioso no abordar dos temas. **Resultados:** Desse modo, busca-se uma atividade extremamente agradável e especial com o uso de várias técnicas integradas às quais ensinam o indivíduo a ter uma maior concentração e integridade do corpo e mente, e em especial, o treino do relaxamento, que juntos levam a uma sensação de bem estar e harmonia raramente experimentados pela maioria dos usuários, uma vez que em nossa sociedade não temos o hábito de conviver com este lado do corpo. Sua prática ativa todo o funcionamento endócrino e metabólico do organismo. **Conclusão:** Os usuários que se mostram mais impressionados e vibrantes com os efeitos do Yoga declaram em público esta satisfação. Os exercícios têm um caráter tanto introspectivo mental como corretivo, para verificação da sua carga emocional sobre a postura física. Pois, estão regidos pela lógica da interação corpo/mente, trata-se de um momento de interiorização e respeito, alinhamento natural do corpo com o objetivo de conseguir um completo equilíbrio físico e mental. A prática do Yoga ativa todo funcionamento endócrino e metabólico, melhora a flexibilidade e mobilidade muscular relaxando e tonificando a musculatura, digestão, circulação, condicionamento cardíaco, respiratório entre outros.

PALAVRAS-CHAVES: AUTOCUIDADO, EDUCAÇÃO, SAÚDE, YOGA

¹ Universidade Federal da Paraíba, Discente Colaborador (jo_rafaella@hotmail.com)

² Universidade Federal da Paraíba, Servidor Técnico, Coordenador, (vanialucky@gmail.com)

³ Universidade Federal da Paraíba, Professor Colaborador (marciadocarmelo@yahoo.com.br)

⁴ Universidade Federal da Paraíba, Professor Colaborador (aparecidaq@yahoo.com.br)