

YOGA E BEM RELAXADO

SILVA, Raiff Simplício da¹
LIMA, Vânia Cristina Lucena²,
BATISTA, Márcia do Carmelo³,
BEZERRA, Maria Aparecida⁴

CCS / Departamento de Fisioterapia / PROBEX.

RESUMO

O projeto Yoga e Bem Estar busca proporcionar a seus participantes um estado de bem estar que interfira de forma positiva na sua condição física e mental trazendo assim os mais diversos benefícios aos inseridos no projeto. Devido aos problemas e atribulações da vida moderna, cada um de nós traz uma carga emocional envolvida de diferentes níveis de stress, irritações e impaciência. Tais fatores, refletem no nosso corpo físico de maneira impactante, gerando alto grau de tensão na nossa musculatura, com consequentes dores pontuais e difusas, fadiga e desconforto. Sendo a prática do relaxamento no yoga incorporada, ajudando a recuperar a saúde e propiciar contentamento. Dessa forma, fica fácil entender o porquê do grande interesse dos alunos pela prática do relaxamento. A prática do relaxamento ativa todo funcionamento endócrino e metabólico, melhora a flexibilidade e mobilidade muscular relaxando e tonificando a musculatura, digestão, circulação, condicionamento cardíaco, respiratório entre outros. por trás do relaxamento muscular, existe o objetivo do relaxamento do Sistema Nervoso, o que deixará a musculatura num estado de "stand-by". Tal nível de relaxamento requer muita concentração e prática, porém, quando atingido, proporciona ao praticante um nível de serenidade e bem estar profundos. Nas práticas do projeto, são utilizados relaxamentos guiados nos quais o guia (professor de yoga) busca facilitar a chegada do praticante ao pleno relaxamento. A cada aula de Yoga são trabalhadas técnicas de respiração, auto percepção corporal e alongamentos através de posturas clássicas do yoga, sendo a aula encerrada com a prática do relaxamento. 15 minutos são suficientes, em média, para a atividade de relaxamento. Dois encontros semanais com práticas na linha do Hatha-Yoga, o qual trabalha o exercício do corpo físico e o treino de relaxamentos dinâmicos e estáticos, treino de visualização criativa, meditações, mudrás. Dentro da prática do Yoga realizada no projeto relacionado, um dos momentos mais atraentes dos participantes diz respeito ao relaxamento. É notório que apesar da concentração demonstrada pelos mesmos durante toda a aula, todos anseiam pelo momento do relaxamento. Desse modo, busca-se uma atividade extremamente agradável e especial com o uso de várias técnicas integradas às quais ensinam o indivíduo a ter um maior controle do corpo e treino do relaxamento. Por fim, os resultados obtidos com as práticas do Yoga, tendo como destaque o relaxamento, devem ser levados em consideração para o tratamento do físico e mental dos indivíduos os quais buscam o equilíbrio entre corpo e mente, tendo seu uso indicado para os sistemas nacionais de saúde de todos os países pertencentes à Organização mundial de Saúde.

PALAVRAS-CHAVES: AUTOUIDADO, EDUCAÇÃO, SAÚDE, YOGA

¹ Universidade Federal da Paraíba, Discente Colaborador (raiff_16@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)