

YOGA E BEM ESTAR NA CONSTRUÇÃO DO DIA A DIA

BATISTA¹, Márcia do Carmelo.
LIMA², Vânia Cristina Lucena.
NUNES³, Karla Tâmires Cardoso.
QUIRINO⁴, Maria Aparecida Bezerra.

Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Fisioterapia / FLUEX.

RESUMO

Há milênios, o Yoga faz parte de um conjunto de conhecimentos filosóficos os quais tinham um papel de constituir a vida de todo um povo, incluindo os cuidados essenciais com a própria saúde física, mental e emocional. Dentre os vários tipos de Yoga no Brasil, o tipo mais divulgado e executado, é o Hatha-Yoga, que é o do corpo físico e através do qual realizaremos este estudo com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas que procuraram o serviço de Fisioterapia. Nossa meta principal foi melhorar o estresse, a angústia, a tensão emocional, a insônia, os encurtamentos musculares crônicos. Para isso, foram realizados *ásanas* ou posturas, que são práticas integrativas que envolvem o corpo físico dotado da plenitude da consciência, da força aplicada, da dimensão, da habilidade, da destreza, do equilíbrio, da paciência, da concentração, da percepção máxima possível de todos esses elementos no aqui agora. O praticante necessita estar altamente concentrado e isto é o que diferencia um movimento qualquer no dia a dia, do Yoga. Assim, a programação terapêutica foi baseada no caminho óctuplo de Patanjali que constitui a base fundamental do Yoga, conforme conhecemos na atualidade nas academias de Yoga ou nos livros sobre Yoga no ocidente, que foi um modelo padrão idealizado por Aurobindo grande filósofo, mestre espiritual e sábio indu, que no final do séc. XIX trouxe para o ocidente a adaptabilidade do Yoga tradicional, para a síntese moderna que se vive atualmente (FEUERSTEIN, 2006).

PALAVRAS-CHAVE: Saúde, Educação, Yoga.

¹ Profa. Com Dedicção Exclusiva, Colaboradora do Projeto/Departamento de Fisioterapia/UFPB.

² Fisioterapeuta, Coordenadora do Projeto/Mestre em Ciências das Religiões/UFPB.

³ Discente do Curso de Fisioterapia/UFPB.

⁴ Profa. Dra. Em Ciências da Saúde, Colaboradora do Projeto/UFPB.

INTRODUÇÃO

Yoga e Bem Estar é um Projeto que foi criado em virtude da necessidade de uma terapia complementar direcionada para a saúde do público externo, o qual necessitava de uma prática onde fosse feita uma ponte entre: educação, autocuidado, controle do estresse, manutenção da saúde. O que faz o Yoga ser uma atividade extremamente agradável e especial é a aplicação de várias técnicas integradas às quais vão ensinar 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 costume de conviver com este lado do corpo. Sua prática ativa todo o funcionamento endócrino e metabólico. Trabalhamos na linha do Hatha-Yoga, o qual prioriza a harmonização do corpo físico através de uma atenção altamente concentrada, para realizar os movimentos ou os ásanas, como são chamadas as posturas em sânscrito.

O Yoga, portanto tem como objetivo principal, o desenvolvimento espiritual do Ser, visando a auto-realização, a descoberta da verdadeira natureza, além do tempo e do espaço. Esse processo é facilitado pela mente e pelo corpo livres da doença. (FRAWLEY pg. 18).

Hoje vivemos uma vida voltada para o compromisso com tarefas as quais nem sempre são da nossa vontade ou da nossa escolha. Isto nos leva a um crescente nível de estresse e pelo qual ficamos reféns durante grande parte ou o resto das nossas vidas. Chega um dado momento onde o organismo não reage mais às crescentes agressões externas e inicia-se um processo contínuo de descontrole da saúde no qual se observa a instalação de pequenas doenças. Pois o organismo passa a não mais se defender das agressões externas e começa o processo de somatização. Isso acontece quando o indivíduo passa a não mais perceber a sua vida como o foco mais importante, mas passa a valorizar mais o trabalho, o problema, a dívida, as responsabilidades entre outras coisas. O indivíduo perde o contato consigo mesmo e não mais percebe os sinais que o corpo dá de mal estar ou de sofrimento, e assim, vai adoecendo. Daí para o desenvolvimento de patologias com grande perda ou dependência para o corpo e prejuízo da saúde ou mesmo a morte.

DESENVOLVIMENTO

O Projeto Yoga e Bem Estar, caracteriza-se pelo 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-as às individualidades e particularidades de cada pessoa. O *Hatha Yoga* foi um método inspirado pelos primeiros mestres yoguins indianos que vieram para o Ocidente que na figura de *Swami Vivekananda* (1863-1902) quando abriu o Parlamento das Religiões na América do Norte, em Chicago, em setembro de 1893, marcou o Yoga no Ocidente. Ele ganhou fama de “orador de divino direito” e de “mensageiro da sabedoria indiana para o mundo ocidental” (FEUERSTEIN, 2006, p, 105). A partir daí, passou-se a divulgar o *Yoga* e estimular a criação de métodos europeus de facilitação de relaxamento.

No Brasil, sua prática tem sido crescente e diferenciada. Não podemos esquecer que é uma arte milenar e está inserido em todos os campos da área do conhecimento humano, o que leva o acadêmico da área da saúde ou de qualquer outra área a procurar essas relações. Pois ao longo dos últimos anos, as pesquisas em volta dos efeitos do Yoga sobre a saúde, evidenciam que o alongamento de cadeias musculares, integrados à respiração, relaxamentos e meditações, não só harmonizam o corpo físico, beneficiam a postura e proporcionam mais resistência ao corpo, mais força aos músculos, mais agilidades e melhores reflexos, como também, ao mesmo tempo acalmam e favorecem o autocontrole e a concentração no trabalho.

Quando o domínio do movimento respiratório é conseguido com perfeição, conquista-se a faculdade de governar à vontade todas as forças inerentes à natureza do homem, adquire-se o domínio completo do funcionamento interno do corpo, desenvolvem-se novas faculdades mentais e psíquicas e, por fim, realiza-se por experiência direta a natureza espiritual do ser humano.

A calma advém da prática dos asanas e dos pranayamas. Diferente de outras formas de exercícios, que forçam os músculos e sobrecarregam os ossos, o Yoga rejuvenesce e revigora o corpo com delicadeza e, ao revigorá-lo, liberta a mente dos sentimentos negativos causados pelo ritmo acelerado da vida moderna. “A prática do yoga preenche o Ser interior com esperança e otimismo, ajuda a superar os obstáculos da vida, a recuperar a saúde e propicia contentamento espiritual. É um renascimento” (IYENGAR, 2009, p. 9).

Porém, em nosso grupo de Yoga e Bem Estar, estamos aos poucos experimentando essa realidade e tem se tornado um conforto, principalmente aos praticantes com mais encurtamento musculare e com menos domínio do seu corpo, até perderem o medo do corpo e conhecerem o seu poder.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Hatha Yoga é uma técnica de época medieval, cuja meta principal é superar o Ego, ou seja, através dela, é possível adquirir a capacidade de superar os próprios transtornos. Feuerstein (2006) assevera que “a tecnologia psicoespiritual do Hatha-Yoga gira especialmente em torno do desenvolvimento do potencial do corpo, para que ele seja capaz de suportar a força e o peso da realização transcendente”.

O Yoga e Bem Estar teve como objetivo, melhorar posturas, asanas, mesmo que o praticante não fosse jovem e ou nunca tivesse praticado yoga, através dos quais houve um aumento da flexibilidade física, aumento da concentração e atenção, habilidade e destreza. Podemos verificar através da narrativa dos praticantes durante as aulas, onde aconteceram momentos nos quais foram transmitidas informações básicas sobre o Yoga e retirada de dúvidas. Além de momentos onde ocorreram ‘confissões’, nas quais foram relatadas verdadeiras experiências, onde se entrou em contato consigo e com sua própria intimidade, além de uma convivência em grupo muito agradável.

O exercício físico através das posturas yogues (os ásanas), associados com a respiração proporcionou ao indivíduo à hiper-oxigenação, a qual age mudando a atividade mental. Estes níveis de mudanças de atividade mental já são fontes de pesquisas no ocidente, depois de milhares de anos sendo realizados os ásanas e comprovado sua eficácia na prática, mas desprezados pela própria medicina ocidental, que tem o foco da saúde no nível terciário. O nosso interesse com o Yoga e Bem Estar é agir no nível primário, ou seja, na prevenção da saúde que é o recomendado pela OMS.

REFERÊNCIAS

1. FEUERSTEIN, Georg. A Tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática. Tradução Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo, Pensamento, 2006. 576p.

2. FEUERSTEIN, Georg. Uma visão profunda do Yoga. Teoria e prática. Tradução Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo, Pensamento, 2005. 287p.
3. FEUERSTEIN, Georg. As virtudes do Yoga. Antigos ensinamentos para esta época de crise global. Tradução Marcia Fiker. São Paulo, Pensamento, 2009. 303p.
4. FRAWLEY, David. **Uma visão ayurvédica da mente. A cura da consciência**. Tradução: Alípio Correia de Franca Neto. São Paulo: Editora Pensamento, 2000.
5. GULMINI, Lilian Cristina. **O Yogasutra de Patañjali – tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos**. Dissertação (Mestrado em Linguística) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências da Universidade de São Paulo: 2002, p. 455.
6. HERMÓGENES, José de Andrade Filho. **Autoperfeição com Hatha-Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. 50ª. Edição Comemorativa. Rio de Janeiro: Ed. Nova Era, 2010, p. 440.
7. _____. **Yoga para nervosos: aprenda a administrar seu estresse**. 44ª. Edição. Rio de Janeiro: Ed. Nova Era, 2009, p. 490.
8. IYENGAR, B. Krishnamacharya Sriman. **A luz da Yoga**. Edição concisa do clássico de B.K.S. Iyengar Light On Yoga. Tradução: Norberto de Paula Lima. São Paulo: Editora Cultrix, 1980, p.222.
9. LIMA, Vânia C. Lucena (UFPB). Yoga como caminho espiritual. III Simpósio internacional sobre religiosidades, diálogos culturais e hibridações. Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Campo Grande - MS. ISBN: 978-85-7613-195-3. 2009.
10. _____. Yoga como caminho de elevação da espiritualidade e da saúde. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa: 2010, p. 109.
11. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, Brasília, PORTARIA Nº 971, DE 3 DE MAIO DE 2006. <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNPIC.pdf> Acesso em 23 de setembro de 2010.
12. **Glossário Sânscrito on line** : <http://www.yoga.pro.br/artigos/331/3037/glossario-sanscrito> disponível em 27/09/2010 . 15:59h.