Yoga: saúde para o corpo e mente

Certamente você já deve ter visto alguma pose de yoga na internet e pensou: “Nossa, deve ser difícil fazer isto”; pessoas de cabeça pra baixo, braços e pernas cruzados ou entrelaçados. Afinal, o que é tudo isso? Seria apenas um desafio, para saber até onde seu corpo vai e quantas posições consegue realizar?

O yoga é mais do que uma atividade física, é uma filosofia de vida; tem o objetivo de silenciar a mente e pode ser considerado um tipo de meditação; a pessoa concentra-se em interromper seus pensamentos e mentalizar a expressão: “aqui e agora”.

A prática é originaria da Índia e nos convida a olharmos para dentro de si, e buscarmos a felicidade, esta que vivemos a procurar em relacionamentos, empregos e bens materiais. Sim, a felicidade já se encontra dentro de nós e está nos momentos de silencio e de gratidão pelas coisas mais simples, como respirar.

E quais são seriam os benefícios dessa prática para o corpo e para mente? Vamos a eles:

* Foco

Sim, o yoga nos ajuda a manter o foco e a concentração. Em exercícios de respiração você precisa manter o controle e esquecer os pensamentos e barulhos que lhe cercam. O mesmo vale para posturas de equilíbrio corporal, o foco permanece em alguma parte do corpo.

Esse beneficio também é notado após a prática; notará que terás mais concentração em leituras, estudo, trabalho ou mesmo tarefas diárias.

* Alivio do estresse e diminuição da ansiedade

O estresse é comprovado pela ciência como algo muito prejudicial a nossa saúde física e mental. Em tempos onde se vive uma correria todos os dias e pouco se tira um tempo para relaxar, o nosso nível de estresse tende a ficar muito alto.

Com as práticas de meditação e relaxamento do corpo, o nível de cortisol, hormônio do estresse, diminui. Sentimos o corpo mais leve, a mente mais tranquila e menos preocupada com eventos futuros, pois estamos focados no “aqui e agora”.

* Auto aceitação

Ao praticar yoga, e especialmente no início, você entenderá que seu corpo tem limites, e que deve começar devagar; sem exageros pra não criar alguma lesão, hein?

O nosso corpo permanecerá conosco até o fim da vida, então é muito importante que o tratemos com cuidado, amor e aceitação.

* Fortalecimento dos músculos

Falamos bastante da mente e emoções. Mas e o físico? Claro que há também mudanças nesta área. O fortalecimento dos músculos é importante, e é isso que a prática traz. Dependendo da intensidade da prática, o yoga pode até tonificar alguns grupos musculares.

* Minha experiencia com o yoga

Sempre gostei de atividades físicas e praticava musculação, corridas e caminhadas. Descobri o yoga e comecei a praticá-lo diariamente. No início achei as posturas (asanas) difíceis, mas é uma questão do corpo se acostumar. Fui melhorando cada dia um pouco, e quando menos percebi estava realizando algo que antes, parecia impossível. Percebi também os benefícios na mente: me sinto mais focada nas tarefas diárias, mais tranquila, conseguindo controlar a ansiedade e insônia.

Onde eu faço a minha prática? No conforto da minha casa! Sim, sabemos que é importante termos o auxilio de um professor pessoalmente, porém na minha cidade não tenho este acesso. Então faço as aulas com professores no Youtube. Dá uma pesquisada lá, e yogue-se! Namastê!