

# O Yoga como ferramenta para transpor desafios

---

Thayná Ferreira de Queiroz

ABRIL 2019

## O YOGA

“Quando sua mente, intelecto e ego (ahamkara) estão sob controle livres do desejo incansável de modo a descansar no espírito interior, um homem torna-se um iukta – o que está em comunhão com Deus. Uma lâmpada não tremula num lugar onde não sopra o vento; o mesmo acontece com um iogue, que controla sua mente, intelecto e ego, absorvido em seu espírito interior. Quando a inquietude da mente do intelecto e do ego é imobilizada pela prática da ioga, o iogue, por meio da graça do espírito que está dentro dele mesmo, encontra a realização. Então ele conhece a alegria eterna que está além da paliçada dos sentidos, que sua razão não pode alcançar. Ele se conforma com essa realidade e não foge a ela. Descobriu o tesouro que está acima de todos. Não há nada mais elevado que isso. Quem o atingiu não será abalado pela mais intensa dor. Esse é o significado real da ioga – uma libertação do contrato com a dor e a tristeza.”

Bhagavad-Gita, cap. 6  
Sri Krishna fala para Arjuna

## INTRODUÇÃO

É com lágrimas nos olhos que dou início a escrita deste texto, artigo, monólogo. Percorrer novamente os caminhos (mesmo que só nas lembranças) que me fizeram chegar até aqui gera certa angústia, dor, saudade... Mas como muitos dos meus colegas de turma, este documento traz também uma boa história de superação, muito aprendizado e autoconhecimento.

Minha primeira experiência com o yoga foi a um tempão! Uma amiga muito antiga da minha mãe largou um bom emprego em uma indústria e foi viver de yoga, acupuntura, reiki... (hoje eu consigo entendê-la) Eu, minha mãe e irmã fizemos uma aula experimental e então continuamos freqüentando e fazendo aulas ela um pouco mais de dois meses, entretanto devido a algumas intercorrências da vida acabamos saindo. Mal sabia eu que retornaria com tudo (e profundo) para o mundo do yoga! Anos depois (2016) meu pai faleceu, precocemente, em uma situação bem trágica e traumática para nossa família e então nosso mundo virou de pernas pro ar. Cada uma buscou a sua forma de se acolher, e o Yoga foi a minha maneira. Voltei a praticar algumas vezes por semana com a orientação de uma professora mas logo senti que daquela forma já não era mais o suficiente pra mim, decidi então buscar o curso para me aprofundar e poder desenvolver as minhas próprias séries de ásanas e etc Nessa busca acabei encontrando a Adriana, o Pادمي e tudo mais que vem de bônus nesse valiosíssimo pacote. Bom, este foi o primeiro grande desafio desta fase da minha história. O segundo grande desafio chegou no dia 28 de maio de 2017, dia em que soube que estava grávida. Como se já não bastasse à grande reviravolta anterior o universo preparou mais essa! (Ou seja: ou sai ou sai do lugar minha filha, esta é a sua única opção!) Posso dizer que apesar de toda sua beleza a gravidez também não foi um período só de flores. E mais uma vez o yoga estava lá, ferramenta preciosa, me proporcionando condições de seguir. O terceiro momento é este. O aqui e agora. A reconstrução de uma nova vida. Cheia de grandes desafios, ansiedades e na companhia de um pacotinho de amor e de fraldas sujas que me oferece diariamente a oportunidade de sentir o amor mais profundo e verdadeiro e ao mesmo tempo a loucura mais insana também.

Enfim, a minha proposta com este documento é sistematizar o conteúdo absorvido, apresentando-o de maneira prática em pelo menos duas situações reais, proporcionando á aquelas pessoas que por acaso estejam passando por situações semelhantes a que vivi acesso a ferramentas de auxílio para os momentos de desafios. Irei listar então práticas simples, sem muitas definições e correções para que cada um faça respeitando os limites do seu corpo e entendimento. Sugiro que você leitor não vá além do confortável pra você neste momento. E no mais, é importante ressaltar que a prática de yoga não descarta o acompanhamento de um médico especialista em ambos os casos que serão apresentados a seguir..

## 1- PRÁTICA PARA DEPRESSÃO

### **depressão<sup>1</sup> | s.f**

“Doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa autoestima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite.”

Conforme visto durante as aulas do curso, um estado depressivo pode envolver várias causas, inclusive desequilíbrios biológicos, relacionados a quedas de níveis hormonais e etc. Para pessoas que se encontram neste estado é fundamental a realização de uma prática que a coloque novamente em contato com o amor próprio, força e determinação. Além de exercícios que equilibrem os dois pólos energéticos do corpo e as funções vitais como por exemplo uma liberação equilibrada de hormônios.

### PUJA

Sente-se em uma posição confortável. Feche os olhos e respire profundamente. Faça pelo menos três respirações completas, inspirando expandindo o abdômen, costelas e peito, expirando recolhendo peito, costelas e abdômen. Visualize seu corpo no interior de uma bola de luz verde. Sinta o seu corpo sendo completamente restaurado e revigorado. Confie e perceba que neste lugar você pode se desvencilhar de todas as carcaças que recobrem o seu verdadeiro eu. Neste lugar você pode ser você mesma(o). Ai você se sente protegida(o) e acolhida(o).

**Benefícios** – A cor verde é a cor de cura e neste caso traz notáveis contribuições para a parcela física e emocional da doença.

### PRANAYAMA

**Bhástrika** (respiração do fole ou cachorrinho) – esvazie os pulmões rapidamente, realizando uma contração vigorosa do abdome, depois inspire também de maneira vigorosa e rápida. Continue inspirando e expirando de maneira rápida e forte.

**Benefícios** – o praticante usufruindo de boa saúde gozará de purificação física e psíquica. Aumenta a circulação sanguínea e tonifica o sistema nervoso, fortalece a parede abdominal. Aumenta o autocontrole e o poder de vontade.

## ÁSANAS

### Tadásana - Postura da Montanha



ATENÇÃO: manter pés bem acomodados e firmes no chão. Quadril encaixado, ombros abertos e escápulas próximas. O topo da cabeça se ergue, queixo paralelo ao chão.

### Natarajásana - Bailarino Real



ATENÇÃO: manter pé bem acomodado e firme no chão. Os dois lados do quadril se mantêm alinhados, evite que ele gire para fora (lado).

### Parighásana - Postura da Tranca



ATENÇÃO: Manter quadril encaixado e alinhado, para que a lateral do tronco se alongue e o tronco não gire.

### Adho Mukha Svanasana - Cachorro olhando para baixo



ATENÇÃO: Os calcanhares vão de encontro ao chão, o bumbum se aponta para o alto e as mãos bem espalmadas e firmes no chão para que a coluna seja bem tracionada e alongada.

## Balasana – Postura da Criança



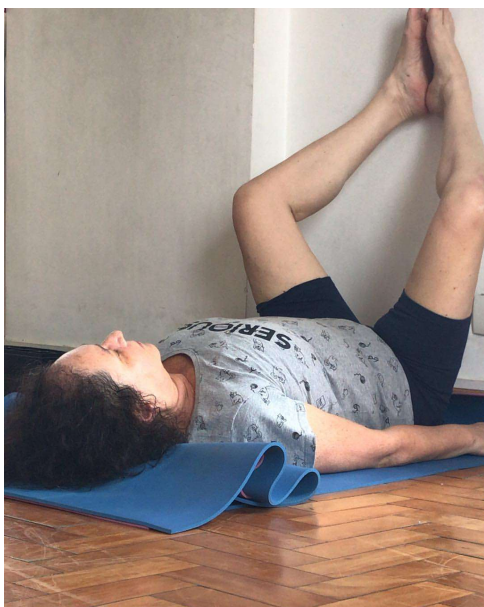
**ATENÇÃO:** Se necessário as mãos podem se apoiar uma sobre a outra para repousar a cabeça ou então os braços se alongam para frente.

## Mairichyásana – Postura do Sábio



**ATENÇÃO:** Manter coluna ereta e ísquios alinhados e bem apoiados no chão. A torção parte da base do tronco e não só nos ombros, que permanecem também alinhados.

## Invertida com pernas na parede



**ATENÇÃO:** Os glúteos ficam bem próximos a parede se for necessário flexione os joelhos um pouco. Há a possibilidade também de colocar uma almofada ou cobertor dobrado em baixo da lombar.

## Shavásana



**ATENÇÃO:** Pernas e braços relaxados e simetricamente afastados, braços ao longo do corpo e palmas das mãos voltadas pra cima. Há a possibilidade de colocar uma almofada embaixo das coxas para que a lombar encontre no chão.

## 2- PRÁTICA PARA GESTAÇÃO

### gestação<sup>2</sup> | s.f

“Tempo de desenvolvimento do embrião no útero, desde a concepção até o nascimento.”

Transformar-se em mãe é uma aventura muito pessoal. Embora médicos e parteiras cuidem da saúde da mãe e saúde e crescimento do bebê durante o pré natal, existem alguns cuidados que nós mesmas podemos tomar conosco. O yoga traz uma força serena e um equilíbrio interior que nos possibilitam a superação de todos os desafios desta nova fase. Não é atoa que durante o curso temos praticamente um módulo só de yoga para as gestantes, tantos os cuidados que devemos ter com esta mulheres neste estado. Vimos que a adaptação das posturas clássicas da yoga para gestantes pode variar entre diferentes escolas, mas todas enfatizam a importância do relaxamento e as questões de segurança. São basicamente 3 fases e escolhi posturas que podem ser realizadas nas três.

### PUJA

Sente-se em uma posição confortável. Feche os olhos e respire profundamente. Faça pelo menos três respirações completas, inspirando expandindo o abdômen, costelas e peito, expirando recolhendo peito, costelas e abdômen. Visualize seu corpo no interior de uma bola de luz branca. Especialmente o seu abdômen. Coloque as suas mãos nele e tente perceber o corpinho do neném também envolvido nesta luz. Sinta o seu corpo sendo completamente invadido por um sentimento profundo de paz e serenidade. Afaste de sua cabeça pensamentos carregados de ansiedade e caso sinta que ainda não é possível a você afasta-los, tente apenas observar-los. Se conectando sempre com o seu ventre e seu filho(a). Confie e tenha a certeza de que tudo ocorrerá bem.

**Benefícios** – A cor branca é a cor da serenidade e paz. Tudo que a gestante precisa nesse momento de intensas mudanças e incertezas.

### PRANAYAMA

**Viloma Pranayama Relaxante ou Viloma Pranayama Equilibrante** – nos dois inspiramos e expiramos profundamente enchendo o abdômen, costelas e peito e expirando esvaziando peito, costelas e abdômen. A diferença é que a segunda opção envolve pequenas pausas e pode ser que no fim da gestação pequenas pausas não sejam confortáveis e também como o abdômen está ocupado não seja possível a expansão em partes do tronco.

**Benefícios** – estes Pranayamas são relaxantes. Proporcionam interiorização, consciência corporal e controle da ansiedade.

## ÁSANAS

### Parivṛta Sirshāsana



**ATENÇÃO:** Os ísquios tem de estar alinhados e bem apoiados no chão. Cuidar para que o tronco não gire e a lateral do tronco se alongue. As pernas podem também se alongar.

### Marjaryāsana ou Tyagrāsana



**ATENÇÃO:** Punhos alinhados aos ombros, joelhos alinhados ao quadril. Cuide para que o quadril não gire para fora (lado). Abdômen contraído, bem firme para que não haja sobrecarga na lombar.

### Malasana



**ATENÇÃO:** Esta postura pode ser realizada sentada em um bloco ou banquinho. Cuide para que a coluna esteja longa e não curvada para frente.

### Suka Matsyendrāsana



**ATENÇÃO:** Os ísquios tem de estar alinhados e bem apoiados no chão. A torção parte da base do tronco e não somente dos ombros que tem que estar alinhados.



## Ustrasana



ATENÇÃO: Esta postura pode ser realizada sentada em um bloco ou banquinho. Aproxime bem as escápulas e expanda o peito para frente e pra cima.

## Setu Bandha Sarvangasana



ATENÇÃO: Tornozelos alinhados aos joelhos. Braços alongados ou então com as mãos entrelaçadas em baixo do tronco.

## Invertida com pernas na parede



ATENÇÃO: Esta postura pode ser realizada somente até o sexto mês de gravidez, com o avanço da gestação parta direto para a próxima postura.

## Shavasana



ATENÇÃO: Utilize almofadas ou bloquinhos entre as pernas, debaixo da barriga, da cabeça e entre os braços (abraçando). Quanto mais conforto oferecido, mais profundo será o relaxamento.

## ATENÇÃO

Nas posturas que envolvem lateralidade, realizar uma vez para cada lado. Nas que envolvem equilíbrio caso haja insegurança realizar próximo a uma parede. Não elevar ou abaixar a cabeça muito rápido evitando alterações bruscas no fluxo do sangue. Respirações profundas e quanto mais longas melhor.

Vá somente até onde é confortável para o seu corpo e não realize exercícios físicos sem antes consultar o seu médico ou estar bem alimentado(a).

## CONCLUSÃO

A Prática da Yoga promove a milênios o equilíbrio e o bem-estar físico e mental, vitais nos períodos de transição ou incerteza. Ela foi pra mim ferramenta de extrema importância e eficácia nos processos que enfrentei e mesmo que neste curto texto ou práticas não tenha conseguido expressar tudo aquilo que senti se transformando em meu dia a dia e até definitivamente em minha vida reafirmo que fez e faz sim toda diferença quando nos dedicamos e acreditamos que podemos transformar a nossa realidade. As recaídas acontecem, da mesma forma que vários outros desafios virão. O importante é se manter confiante e com a certeza que temos nas mãos uma preciosidade, capaz de nos elevar a níveis inimagináveis de vibração, consciência e bem estar físico. Agradeço imensamente pela oportunidade e que sigamos na prática !

## BIBLIOGRAFIA

- 1 - Depressão: <https://www.dicio.com.br/depressao/>
- 2 - Gestação: <https://www.dicionarioinformal.com.br/gesta%C3%A7%C3%A3o/>
- 3 - Material didático utilizado no curso
- 4 - Livros pessoais