

Aprenda a praticar Yoga em Casa

O yoga é uma prática com inúmeros benefícios para a nossa saúde tanto de um ponto de vista físico como psicológico mas, se queremos sentir esses benefícios no nosso dia-a-dia, então, é necessário praticá-lo com regularidade. Se nem sempre é possível frequentar aulas com a pontualidade necessária para que esta prática contribua para a nossa qualidade de vida, podemos sempre estabelecer uma rotina em casa que nos permita praticar com mais frequência.

Por JORGE FERREIRA E LAURA SANCHES *
Fotos: SAYCHEESE E ARQUIVO **

Praticar sozinho, principalmente no início, pode ser mais difícil do que estar numa aula mas, com o tempo, pode até tornar-se mais gratificante. Manter uma prática diária, em casa, é uma forma de treinarmos a nossa disciplina e capacidade de concentração e, ao mesmo tempo, também uma forma de estruturarmos a nossa rotina, encontrando diariamente um espaço para estarmos connosco, para nos nutrirmos de um ponto de vista físico, emocional e espiritual. No entanto, a prática em casa deve ser um complemento e não uma substituição da prática com um professor que

possa acompanhar-nos, que nos corrija e que nos ajude a tirar dúvidas e a esclarecer as questões que possam ir surgindo.

PRÁTICAS DIRECCIONADAS PARA DIFERENTES PROBLEMAS DE SAÚDE

Neste artigo, vamos sugerir-lhe duas práticas que pode fazer diariamente em sua casa. Escolhemos duas práticas direccionadas para dois problemas muito comuns, hoje em dia: **dores nas costas e ansiedade. Na primeira, descrevemos alguns exercícios que podem ser muito importantes para a manutenção da**



Devemos esperar pelo menos uma hora depois de uma refeição ligeira e duas horas depois de refeições mais pesadas

saúde da sua coluna vertebral e, na segunda, todos os exercícios descritos têm como finalidade libertar tensões e proporcionar um estado de relaxamento e tranquilidade. No entanto, estes exercícios são indicados para quem não tenha problemas graves de saúde. Se for este o seu caso, aconselhe-se com uma pessoa competente antes de começar a praticá-los. **No final do artigo, descrevemos um relaxamento e uma meditação que poderá fazer depois de terminar os outros exercícios descritos.** Antes de começar e, para que possa colher o máximo de benefícios da sua prática, existem alguns factores que devem ser tidos em conta:

LOCAL

Procure encontrar um espaço que possa ser usado apenas para as suas práticas, o ideal será mesmo ter uma divisão à parte, apenas para praticar. Se isto não for possível, tente encontrar um canto em qualquer divisão da casa que possa tornar seu e que sirva apenas para praticar. **Procure um local arejado, onde se sinta confortável e onde possa estar algum tempo sem interrupções.** Decore-o de forma agradável mas simples, de preferência, com cores suaves e poucos objectos (mantendo apenas alguns que lhe transmitam uma sensação de paz ou de saúde) e procure mantê-lo sempre limpo, arejado e pronto para a sua prática. Este espaço deverá ser o mais tranquilo e silencioso possível.

Mas, se o silêncio total não for possível, isto não deve ser um impedimento. Com o tempo, aprendemos que o verdadeiro silêncio está dentro de nós. Talvez nos exija um pouco mais de persistência e de paciência, mas também é possível relaxar mesmo que as condições não sejam perfeitas à nossa volta.

MATERIAL

Para praticar yoga não precisa de muito material. Para as práticas que descrevemos aqui, basta ter um tapete, feito de um material aderente que não escorregue, uma almofada comprida (que pode ser substituída por duas ou três mantas dobradas) e uma almofada (zafu) para a meditação. Se



Manter uma prática diária, em casa, é uma forma de treinarmos a nossa disciplina e capacidade de concentração e, ao mesmo tempo, também uma forma de estruturarmos a nossa rotina, encontrando diariamente um espaço para estarmos connosco, para nos nutrirmos de um ponto de vista físico, emocional e espiritual



Devemos criar um tempo para nós mesmos e tomar precauções para não sermos interrompidos. O nosso tempo de prática é um tempo para nos nutrirmos

não tiver um tapete pode sempre praticar em cima de uma manta dobrada com cuidado, para que esta não escorregue.

✦ ROUPA

Pratique com uma roupa confortável, que não aperte e permita fazer movimentos à vontade. No final, para o relaxamento e para a meditação, será conveniente ter à mão uma manta ou um agasalho confortável, porque a temperatura corporal pode descer um pouco. Retire todos os acessórios, como anéis, pulseiras, colares ou brincos, para que estes não interfiram com os movimentos ou posições.

✦ MÚSICA

Não é essencial mas pode ser uma ajuda preciosa. Deve ser escolhida uma música adequada, tranquila, de ritmo lento. Não deve estar muito alta. A música pode ajudar a descontraír (sobretudo, durante o relaxamento) e a criar um ritmo mais suave ao longo da prática, mas deve ser apenas uma presença discreta. Existem no mercado músicas próprias para relaxar mas, o mais importante, é que esta lhe transmita descontração e tranquilidade.

✦ REFEIÇÕES

Não pratique com o estôma-

go cheio. Devemos esperar pelo menos uma hora depois de uma refeição ligeira e duas horas depois de refeições mais pesadas. Por um lado, os exercícios de alongamento e fortalecimento poderiam prejudicar a digestão, por outro, a digestão também nos torna mais sonolentos o que prejudica a concentração e nos leva a adormecer mais facilmente, sobretudo no relaxamento e na meditação.

✦ TEMPO

Devemos criar um tempo para nós mesmos e tomar precauções para não sermos interrompidos. O nosso tem-

po de prática é um tempo para nos nutrirmos. **Pode parecer-nos uma atitude egoísta tirar um tempo só para nós mas, a verdade é que, quanto melhor cuidarmos de nós, mais disponíveis estaremos para os outros.** Às vezes, pode-nos parecer impossível tirar um tempo das nossas agendas tão preenchidas com outras actividades importantes mas, se aprendermos a criar essa disponibilidade e esse espaço para cuidar de nós, com o passar do tempo, acabamos por ver que estamos mais capazes e mais competentes para desempenhar todas as tarefas do

nosso dia-a-dia. A hora mais propícia para a prática será de manhã, depois do banho e antes do pequeno-almoço. À noite, antes de deitar, também poderá ser uma boa hora para fazer uns exercícios de relaxamento ou meditação mas, a esta hora, o asana, já não será tão indicado visto que pode ser um pouco excitante. A hora de chegar a casa, depois do trabalho e antes do jantar também pode ser uma boa altura para praticar, marcando a transição entre o dia de trabalho e o período de descanso. **Procure, sobretudo, encontrar uma hora que funcione para si e tente mantê-la com alguma regularidade.** Manter o horário e o local de prática ajudam a criar uma rotina importante para manter a prática diária. Procure praticar 6 dias por semana, assim haverá sempre um dia em que pode não praticar, ou porque tem menos tempo, ou porque, simplesmente, preferiu fazer outra coisa, sem que esta prática se torne em mais um factor de pressão na sua vida.

✦ ATITUDE

Não devemos ser demasiado severos connosco próprios, nem demasiado tolerantes. É importante criar uma atitude de disciplina para que a prática possa, realmente, passar a fazer parte da nossa rotina, mas sem nos culpabilizarmos demasiado se algum dia não a conseguirmos fazer. 🧘

É importante criar uma atitude de disciplina para que a prática possa, realmente, passar a fazer parte da nossa rotina

Combater dores nas costas

Hoje em dia, os problemas nas costas são cada vez mais comuns e estes podem ser facilmente prevenidos ou, até mesmo, eliminados através de uma prática adequada. No entanto, sabendo que as dores nas costas podem ter várias causas diferentes, esta prática destina-se a combater estas dores que não são provocadas por nenhum problema específico, mas que, muitas vezes, podem acontecer por passarmos várias horas em posições incorrectas, por causa de tensões acumuladas ou, ainda, porque os músculos

se encontram enfraquecidos e incapazes de desempenhar eficazmente as suas funções de suporte e protecção da coluna vertebral.

Comece por se deitar numa posição confortável e, durante alguns instantes, concentre-se no seu corpo e na sua respiração. Procure descontraír e trazer a sua mente para o aqui e agora. Lembre-se de escutar o corpo sempre durante a prática e de não ir além dos seus limites. **É a prática que tem de se adaptar ao aluno e não o aluno à prática.**

1 Comece por se deitar no chão com as pernas dobradas e os pés afastados à largura dos quadris. Durante alguns instantes procure tomar consciência do seu corpo e da respiração. **Procure que, ao longo de toda a prática, a sua atenção se mantenha sempre no corpo, tomando consciência de cada movimento, de cada posição.** Quando se sentir preparado, comece por retirar os pés do chão e segure as pernas com as mãos na zona dos joelhos. Expirando, eleve as pernas, trazendo-as lentamente em direcção ao tronco. Faça uma pausa curta com os pulmões vazios e, inspirando, volte a levar as pernas em direcção ao chão, deixando esticar os braços. Continue com movimentos lentos e respirações profundas durante cerca de 3min. Ao expirar, sinta-se a deitar fora tensão e desconforto. Inspirando, sinta-se a absorver energia, tranquilidade e bem-estar.

2 Com a próxima expiração volte a elevar os dois pés do chão. Cruze as pernas, colocando a coxa direita sobre a coxa esquerda e segure o joelho esquerdo com as duas mãos, puxando-o em direcção ao tronco. Mantenha durante 1min e repita para o lado contrário. Procure alongar bem os músculos, mas se sentir alguma dor intensa pare imediatamente. Mantenha a bacia alinhada, em contacto com o chão. **Esta posição alonga, entre outros, o músculo piriformis** que, quando se encontra tenso comprime o nervo ciático, provocando a chamada dor ciática. É uma posição que também produz um estiramento na zona lombar, bom para aliviar os discos intervertebrais.

3 Volte a apoiar os pés no chão, mas agora procure afastá-los mais um pouco das nádegas até que as coxas façam um ângulo de 90 graus com a barriga das pernas. Mantenha os pés bem paralelos e alinhados com os joelhos. Fique nesta posição pelo menos durante 5min. Sinta a zona lombar a aproximar-se naturalmente do chão, procurando descontraír bem a parte interna das coxas. Esta posição ajuda a descontraír os iliopsoas que têm um papel fundamental na nossa postura corporal e que estão muito ligados às nossas emoções.

4 Estique agora a perna esquerda no chão, mantendo os dedos do pé voltados na direcção do tecto e dobre a perna direita, segurando a coxa com as duas mãos. Aproxime a coxa do tronco e depois, ao expirar, continue a segurar bem a coxa, esticando a perna até onde for possível, projectando o calcanhar em direcção ao tecto. Inspirando, volte a dobrar a perna e repita, pelo menos, 15 vezes. Quando terminar, estique lentamente a perna direita no chão e, deixando-a completamente relaxada, faça o mesmo com a perna esquerda. **Este movimento proporciona uma tonificação intensa dos quadríceps ao mesmo tempo que alonga os teriores), combatendo as dores associadas a pouca tonificação dos dos bíceps. Procure movimentar evitando a sua rectificação.**



6 Mantendo os pés no chão, os joelhos flectidos e alinhados com os pés e as coxas descontraídas, eleve os braços à vertical. Expirando, eleve a cabeça e o tronco, procurando que as omoplatas saiam do chão, mas não a zona lombar. Inspirando, mantenha a posição. Expirando, rode o tronco para o lado direito, mantendo sempre a elevação da cabeça e da zona superior do tronco, levando as duas mãos a ficar do lado direito das pernas. Inspirando, mantenha. Expirando, volte novamente ao centro, mantenha durante a inspiração e, expirando rode agora o tronco para o lado esquerdo. Repita esta sequência entre 10 a 15 vezes. Procure manter descontraídos o pescoço, os ombros e o rosto. **Este é um exercício óptimo para trabalhar os músculos abdominais que têm um papel fundamental no suporte da coluna vertebral.** Quando terminar, relaxe durante alguns instantes, principalmente, os músculos que estiveram a ser mais solicitados. Pode usar uma expiração um pouco mais profunda, como um suspiro, para libertar qualquer tensão que possa ter-se acumulado. **Este exercício trabalha os músculos abdominais oblíquos internos e externos que são importantes para manter a saúde da coluna vertebral, principalmente, nos movimentos de torção.**



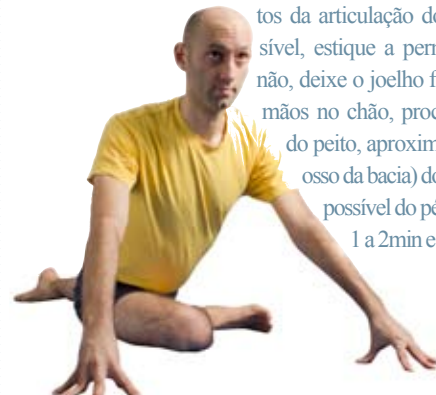
5 Expirando, aproxime a zona lombar do chão, activando os músculos abdominais, e, mantendo esta pressão, eleve as duas pernas e dobre-as, mantendo as coxas na vertical e a barriga das pernas na horizontal. Expirando, estique a perna direita e deixe-a descer lentamente em direcção ao chão, só enquanto sentir a zona lombar bem apoiada. Inspirando, volte a dobrar a perna trazendo-a à posição inicial. **Na próxima expiração, faça o mesmo com a perna esquerda.** Repita 20 vezes com cada perna. Mantenha descontraídos todos os músculos que não estão a ser utilizados, como os dos braços, rosto, ombros, pescoço. Procure não criar tensões desnecessárias. **Este exercício fortalece, entre outros, os músculos transversos abdominais que são importantes para a estabilidade da zona sacro-ílica lombar.** No final, pode abraçar as pernas durante alguns instantes relaxando a barriga e as coxas.



7 Com as pernas dobradas, os pés afastados à largura dos quadris e os braços afastados do tronco, ao expirar deixe as pernas tombar para o seu lado direito. Permaneça, durante uns 2min, sentindo as pernas pesar em direcção ao chão. Aproveite este alongamento suave para descontrair o tronco, os braços e as pernas. Inspirando, eleve lentamente as pernas e repita para o lado contrário.



8 Depois destes exercícios abdominais, e de forma a libertar os músculos e a zona dos quadris, faça o asana do pombo: dobre o joelho direito, colocando a nádega direita em contacto com o chão. Faça uma flexão dorsal do tornozelo direito de forma a proteger os ligamentos da articulação do joelho. Se for possível, estique a perna esquerda atrás, se não, deixe o joelho flectido. Com as duas mãos no chão, procure expandir a zona do peito, aproximando a crista ilíaca (o osso da bacia) do lado esquerdo o mais possível do pé direito. Fique durante 1 a 2min e faça para o outro lado. **Tenha atenção à sua zona lombar e procure não a esforçar demasiado.**



9 Aproxime os calcanhares das nádegas, mantendo os pés bem paralelos, afastados à largura dos quadris. Aproxime, um pouco, mais os braços do tronco, voltando as palmas das mãos para baixo. Ao inspirar, eleve a bacia e as costas do chão o mais alto que conseguir. Ao expirar, volte a descê-las em direcção ao chão. Repita 20 vezes e, na última, permaneça durante cerca de 1min. Não crie tensões nos ombros, pescoço e rosto. Não deixe que os pés rodem para fora. É importante mantê-los paralelos para manter os joelhos alinhados, preservando a saúde destas articulações. Quando expirar, volte a trazer as costas lentamente até ao chão e relaxe completamente os músculos das costas e coxas. Este é um exercício que fortalece os músculos das costas e das nádegas que envolvem e protegem a nossa coluna vertebral.



Sabendo que as dores nas costas podem ter várias causas diferentes, esta prática destina-se a combater estas dores que não são provocadas por nenhum problema específico, mas que, muitas vezes, podem acontecer por passarmos várias horas em posições incorrectas, por causa de tensões acumuladas.

10 Passe, lentamente, a uma posição de pé. Mantenha os pés bem paralelos, afastados à largura dos quadris e sinta o peso do corpo bem distribuído por toda a planta do pé. Inspirando, eleve os braços à vertical. Mantendo-os afastados à largura dos ombros, aproveite para crescer em direcção ao tecto durante alguns instantes. Expirando, alongue tudo para o lado direito procurando que os músculos abdominais tragam estabilidade à posição, durante todo o exercício. Inspirando, volte à vertical e, expirando, alongue agora para o seu lado esquerdo. Procure manter o tronco alinhado, sem rodar, e pense que a sua intenção não é dobrar o tronco mas sim crescer: afastar os ombros da cintura. Mantenha os ombros descontraídos, não os deixe subir. Repita este movimento cerca de 20 vezes. Quando terminar baixe lentamente os braços, ao expirar, e deixe-os descontraír durante alguns instantes, sentindo-os pesados ao lado do tronco. **Este movimento, além de trabalhar músculos de suporte para o nosso tronco, também ajuda a libertar tensão nos nossos músculos intercostais internos e externos, permitindo, assim, uma respiração mais solta, profunda e confortável.**



11 Volte a uma posição em que está deitado no chão, com as pernas confortavelmente dobradas, pés e joelhos afastados à largura dos quadris. Concentre-se agora na respiração. Coloque as mãos na zona das costelas e expire, esvaziando completamente os pulmões. Com os pulmões vazios, una as pontas dos dedos das mãos. Com a próxima inspiração, sinta o movimento das costelas a empurrar as mãos para fora, afastando-as. Faça uma inspiração bem profunda e, ao expirar, deixe que os dedos voltem a unir-se. Procure fazer respirações profundas e lentas, mas sempre confortáveis. Sinta o movimento do diafragma que se eleva quando expiramos, ajudando a esvaziar completamente os pulmões e que desce quando inspiramos, criando espaço para que os pulmões se encham de ar. **Este músculo tem um papel muito importante na respiração e tem uma influência importante nas dores de costas:** os músculos transversos abdominais estão coordenados com o nosso diafragma respiratório através da respiração e ao fazermos esta respiração de uma forma mais intensa, estes músculos activam os multifídus, situados ao longo de toda a coluna vertebral. Estudos recentes demonstram que a saúde das nossas costas está intimamente relacionada com a saúde destes músculos em particular. **Esta respiração diafragmática é um exercício que contribui para manter a saúde destes músculos tão importantes.** Continue durante 5min e sinta que, à medida que a sua respiração se vai tornando mais lenta e profunda, todo o seu corpo vai entrando num estado de maior relaxamento.

12 Faça o relaxamento como descrevemos no final deste artigo.

13 Depois de fazer um relaxamento, pode terminar a prática com uma visualização. Esta é uma forma eficaz de influenciarmos a saúde do nosso corpo já que alguns estudos comprovam que é realmente possível influenciarmos o nosso corpo através dos pensamentos. Então, visualize toda a sua coluna vertebral, se for necessário, fixe uma imagem desta durante alguns instantes e depois feche os olhos tentando visualizá-la. **Veja todas as suas vértebras impecavelmente alinhadas e com um aspecto saudável.** Visualize também, nos espaços intervertebrais, os discos com todo o espaço de que necessitam e perfeitamente saudáveis. Percorra cada vértebra uma a uma, como se pudesse esticar e alinhar a sua coluna vertebral apenas com a imaginação. Faça esta visualização durante 2 ou 3min diariamente e termine a sua prática sentindo-se leve, descontraído, sem tensões e com uma coluna vertebral perfeitamente saudável.

Combater a ansiedade



Assim, esta prática é pensada com o objectivo de ajudar a libertar alguma tensão muscular (através de alongamentos suaves, sintonizados com respirações longas num ritmo tranquilo) e a criar um estado de maior tranquilidade e bem-estar. **Tenha sempre atenção ao seu corpo e aprenda a escutá-lo, respeitando os seus limites.**

Comece por se deitar de costas no chão, com as pernas dobradas e os pés ligeiramente afastados. Com as mãos sobre a barriga, tome consciência da sua respiração, sem a julgar ou analisar. Limite-se a observar esse movimento constante

da sua respiração e verifique que parte do seu tronco se movimenta mais ao respirar: pode colocar uma das mãos sobre o peito para comparar os movimentos, verificando se este se movimenta mais ou se, pelo contrário, é na barriga que sente melhor o movimento de cada respiração. Observe, sem julgar, e depois, aos poucos, comece a respirar cada vez mais com a zona da barriga: sint-a subir um pouco, quando inspira, e voltar a descer, ao expirar. Procure que a sua respiração se vá tornando cada vez mais lenta, suave e profunda, ao mesmo tempo, mas sem for-

çar, sem criar tensão. Procure, também, fazer uma pausa curta no final de cada expiração, antes de voltar a inspirar. **A cada expiração, imagine-se a deixar sair toda a tensão do seu corpo, deixando-a fora, juntamente com o ar que expira.** Ao inspirar visualize-se a receber bem-estar, tranquilidade e vitalidade. **Ao longo de toda a prática, procure manter sempre a atenção voltada para a respiração e para o corpo, para os movimentos e posições que**

vai fazendo. É natural que a sua atenção se disperse mas, procure gentilmente voltar a trazê-la para o corpo e para a respiração, as suas âncoras no presente, no aqui e agora.

(*) Professora de yoga responsáveis pelo Espaço Vida www.espaco-vida.com inforvida@gmail.com (**) www.wix.com/jorsil saycheese.fotografia@gmail.com

1 Coloque os braços no chão, afastados do corpo. Com as pernas dobradas e os pés afastados, mais ou menos, um palmo entre si, deixe tombar as pernas para o seu lado direito. Sinta os músculos a serem alongados e mantenha cerca de 1min a posição. A cada expiração, pode deixar alongar mais um pouco, sentindo as pernas pesarem em direcção ao chão. Inspirando, volte lentamente a elevar as pernas e, expirando, deixe-as tombar agora para o lado esquerdo. Permaneça o mesmo tempo que para o lado anterior. Inspirando, volte lentamente a elevar as pernas.



2 Mantenha os pés afastados à largura dos quadris e aproxime os calcanhares das nádegas. Traga os braços para perto do tronco, mas mantenha-os descontraídos sobre o chão. Inspirando, eleve as costas e as nádegas do chão o mais alto possível. Mantenha descontraídos os braços, a nuca, o pescoço e o rosto. Procure não criar tensões desnecessárias. Mantenha os pés bem paralelos, para proteger a articulação dos joelhos, que não devem afastar-se. Sinta a articulação da base de cada dedo grande a pressionar o chão. Mantenha este asana durante cerca de 1 min. Observe os seus efeitos sobre o seu corpo, sobre a sua respiração, apenas observando, sem tecer julgamentos, sem fazer análises. Expirando, volte lentamente a trazer as costas ao chão e relaxe completamente as costas e as pernas.



3 Deixe os joelhos tombarem para os lados, unindo as plantas dos pés. Deixe as pernas pesar em direcção ao chão. Sinta os efeitos desta posição sobre a sua respiração, deixando que esta se torne mais solta, sentindo a barriga subir, ao inspirar, e descer, ao expirar. Sinta que este asana liberta toda a tensão da zona da barriga e da zona pélvica. Mantenha durante cerca de 2min.



5 Apoiando os cotovelos no chão, eleve a zona superior do tronco e passe lentamente a uma posição de sentado. Passe as pernas para trás e fique numa posição de gatas, com as mãos afastadas à largura dos ombros, pés e joelhos à largura das ancas. Expire lentamente e enquanto o ar vai saindo, arqueie as costas, rodando a bacia, e deixando descer a cabeça. Esvazie bem os pulmões. Ao inspirar, faça o movimento contrário: voltando a rodar a bacia deixe afundar a zona lombar e eleve a cabeça. Procure fazer movimentos lentos e conscientes em sintonia com a respiração. Deixe que seja a respiração a impor a velocidade do movimento. Sinta os movimentos de ondulação suave ao longo de toda a coluna vertebral. **Este é um ótimo exercício para libertar tensão, sobretudo, ao nível da zona lombar e abdominal.** Não deixe que os movimentos se tornem automáticos como tantas vezes acontece quando fazemos movimentos repetitivos, sintase a descontrair e, a cada expiração, aproveite para libertar tensão. Repita umas 20 vezes ou durante cerca de 4min.



7 Ao expirar, dobre as pernas e leve os joelhos ao chão. Deixe a barriga ficar sobre as coxas, aproximando o máximo possível as nádegas dos calcanhares e a testa do chão. Procure levar as mãos o mais longe possível, alongando bem a coluna vertebral. Mantenha alguns instantes e depois, com uma expiração, descontraia os braços e deixe o tronco pesar sobre as coxas. Permaneça durante cerca de 4 ou 5min, sentindo a sua barriga pesar, subir e descer sobre as coxas em cada respiração. **Procure fazer respirações lentas e profundas, sentindo que, a cada inspiração, a zona lombar também parece aumentar de volume.** Esta é uma posição que convida a um estado de interiorização: observe e saboreie os seus efeitos.



4 Mantendo as plantas dos pés unidas, ao expirar, eleve as pernas um pouco do chão, sentindo os músculos da zona pélvica e abdominal a contraírem-se. Sinta, também, a bacia a rodar e a zona lombar a aproximar-se do chão. Expirando, volte a descer as pernas e deixe que a zona lombar se afaste naturalmente do chão. Repita com a próxima expiração. Faça este movimento cerca de 15 vezes. Mantenha os braços e o rosto bem descontraídos. Sinta os músculos da zona abdominal a serem fortalecidos e, com isso, sinta que se fortalece também o seu centro. A zona abdominal está relacionada com o nosso nível energético, com a nossa vitalidade. Sinta que, ao fortalecer essa zona, está também a ganhar mais vitalidade, mais energia.



Esta prática é pensada com o objectivo de ajudar a libertar alguma tensão muscular (através de alongamentos suaves, sintonizados com respirações longas num ritmo tranquilo) e a criar um estado de maior tranquilidade e bem-estar.

6 Ao expirar, eleve bem a bacia, esticando as pernas, empurrando as mãos contra o chão. Procure manter as mãos à largura dos ombros e distribua bem o peso por toda a palma da mão, sem deixar que este fique apenas na zona dos pulsos. Deixe tombar a cabeça, aproveitando para descontrair o pescoço. **Sinta o alongamento nos músculos das pernas.** Não force os calcanhares a aproximarem-se do chão. Se for necessário, pode dobrar um pouco as pernas. Mantenha cerca de 1min.



Aspectos a ter em atenção

Durante a prática, também há **alguns aspectos a que deve ter atenção:**

- ❖ Se sentir algum tipo de desconforto, desfaça e relaxe um pouco. Aprenda a escutar o corpo e a ouvir os seus sinais. Procure dar o seu melhor nos exercícios, mas sem forçar demasiado, respeitando sempre os seus limites. Isto ajuda-nos na aprendizagem importante de aceitar o nosso corpo tal como ele é e não como gostaríamos que fosse.
- ❖ Alguns exercícios são **contra-indicados para determinadas condições de saúde:**
 - Se tem a **tensão arterial alta, glaucoma ou retina descolada**, não faça a posição invertida;
 - **Para as senhoras, durante o período menstrual, devem evitar as posições invertidas e os exercícios que exijam muita força muscular na zona abdominal** devem ser evitados ou feitos de forma mais ligeira. **Durante a gravidez, não deve fazer-se nenhum exercício que pressione a barriga** ou que crie tensão nessa zona;
 - **Os tempos de permanência que indicamos em cada exercício devem ser sempre adaptados à sua condição** e são apenas sugestões que pode sempre optar por modificar.

8 Com a próxima inspiração, eleve lentamente o tronco e, sem pressas, aproxime-se da parede, junto de uma almofada colocada bem perto desta. Sente-se sobre a almofada, de lado para a parede, e segure-a com as mãos atrás das costas. Volte as pernas para a parede e apoie nela os pés, ao mesmo tempo que se deita, deixando, primeiro, os antebraços apoiados no chão e, depois, apoiando também os ombros e a nuca. Certifique-se que a zona lombar fica sobre a almofada e deixe que as pernas fiquem o mais próximo possível da parede. Mantenha os braços numa posição confortável. Descontraia nesta posição durante uns 5min ou mais, se se sentir confortável. As posições invertidas ajudam todo o corpo a entrar num estado de relaxamento e, nesta, porque estamos apoiados, este torna-se ainda mais fácil. **Sinta os efeitos desta posição sobre o seu corpo, sobre a sua respiração que se vai tornando mais lenta e profunda.** Sinta as suas pernas a tornarem-se mais leves.



9 Para sair desta posição, empurre a parede com os pés e escorregue lentamente para fora da almofada. Fique na posição de deitado com as pernas dobradas, mas afasta-se da parede o suficiente para que possa esticar as pernas, a seguir. Com as pernas dobradas e os pés confortavelmente afastados, faça algumas respirações abdominais: coloque as mãos sobre a barriga e sinta que, a cada inspiração, estas sobem um pouco, à medida que a barriga aumenta de volume; ao expirar, sinte-as a descer novamente. Procure fazer respirações lentas e profundas mas sempre dentro dos seus limites de conforto, sem forçar para não criar tensão. **Procure que as expirações tenham o dobro do tempo das inspirações e faça sempre uma pausa curta depois de expirar.** Faça este exercício durante 5min, sentindo que, à medida que a sua respiração se vai tornando mais lenta e profunda, vai entrando num estado de maior relaxamento.

Descubra os benefícios da acupressão com

Yantra Mat

96% dos utilizadores indicam efeitos positivos no combate ao stress, dores e insónias*

Apenas 20 minutos por dia potenciam:

- Aumento dos níveis de energia
- Alívio do stress
- Alívio de dores
- Uma boa noite de sono

8820 pontos de acupressão calibrados de modo a oferecer a mesma pressão em toda a área, ajudando a aliviar a tensão, melhorar a circulação sanguínea e promover o processo natural de cura do corpo.

Para mais informações contacte a nossa linha de apoio ao cliente
808 10 74 74 ou visite www.lifes2good.pt

*Estudo piloto realizado a 304 utilizadores de Yantra Mat

CÓDIGO PROMOCIONAL
YMZEN0312A

lifes2good
NATURAL HEALTHCARE

Meditação

Sente-se numa posição confortável. Pode sentar-se numa cadeira ou de pernas cruzadas sobre uma almofada. Em qualquer dos casos, mantenha as costas direitas e os braços confortavelmente apoiados sobre as coxas, descontraindo bem os ombros. **Procure no seu corpo uma zona onde lhe seja fácil sentir o movimento da respiração e foque a sua atenção nessa zona.** Observe cada inspiração, cada expiração. Limite-se a observar, sem julgamentos, análises, sem tentar controlar a respiração. É muito natural que a sua mente se disperse e que fuja atrás dos pensamentos, aceite que é da natureza da mente produzir pensamentos e é da natureza da mente deixar-se levar por eles. **Sempre que se der conta que já não está focado na respiração, limite-se a trazer a atenção de volta, sem julgamentos;** de volta à respiração e ao momento presente. Faça este movimento de ir buscar a atenção uma e outra vez, tantas quantas forem necessárias. Mantenha a sua atenção na respiração durante cerca de 10min. Se surgir alguma sensação desconfortável, procure, mais uma vez, observar sem analisar. Limite-se a aceitar o que quer que surja na sua mente durante este tempo de prática. **No final dos 10min, volte a tomar consciência do seu corpo.** Aos poucos, tome consciência do espaço que o rodeia e, a seu tempo, volte a abrir os olhos e mexa um pouco o corpo, terminando a prática.



Observe

cada inspiração, cada expiração. Limite-se a observar, sem julgamentos, análises, sem tentar controlar a respiração



Relaxamento

Estique as pernas e os braços no chão, ligeiramente afastados do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima e procure relaxar alguns instantes. Se esta posição for desconfortável (principalmente, para quem tem dores na zona lombar) ponha umas mantas ou almofadas por baixo dos joelhos, dobrando um pouco as pernas. **Tome consciência de todo o corpo, sinta o efeito que a prática teve em todo o seu corpo, sinta os músculos mais soltos, a respiração também mais solta, mais lenta e fluida.** Agora, não tente modificá-la; durante alguns instantes, simplesmente observe. Observe o seu ritmo naturalmente mais tranquilo e profundo. Observe todo o seu corpo pesado sobre o chão. **Deixe que a sua atenção percorra, uma a uma, cada parte do corpo.** Comece pelos dedos dos pés e sinta-os relaxar, soltar com cada expiração. Depois passe às pernas, bacia, tronco, mãos, braços, ombros, pescoço, cabeça e rosto. **Sinta cada uma das partes do seu corpo relaxar, à medida que as vai percorrendo com a consciência.** Depois de percorrer cada parte do corpo, sinta-o agora como um todo, profundamente relaxado, pesado sobre o chão. Permaneça cerca de 10min tomando consciência do estado de bem-estar e tranquilidade em que o seu corpo se encontra e deixe que essa tranquilidade contagie todas as partes do seu ser. **Deixe que, a cada expiração, a sensação de relaxamento se torne ainda mais profunda e deixe-se mergulhar nesse estado de relaxamento profundo, sem reservas.** Para terminar, comece por fazer uma inspiração um pouco mais profunda, mexa lentamente os dedos dos pés e das mãos e depois estique os braços e pernas, espreguiçando-se à vontade, sentindo todo o seu corpo profundamente revitalizado.