

Yoga Terapia para o EXCESSO DE PESO



Laura Sanches *

Hoje em dia, as estatísticas mostram que fazer dietas restritivas não é a forma mais saudável de se perder peso. Há muitos estudos que demonstram que, as pessoas que fazem este tipo de dietas, a que se chamam dietas iô-iô (justamente porque fazem com que as pessoas entrem num ciclo de emagrecimento e engorda), são as que correm mais riscos de saúde. Sempre que se perde peso muito depressa a tendência é para que se volte a engordar e, geralmente, ainda mais do que antes de se ter feito dieta.

Hoje, a comunidade médica reconhece que, para a saúde, são mais perigosas as grandes oscilações de peso em curtos espaços de tempo do que manter um peso excessivo ao longo de vários anos.

Aprender a viver com outro ritmo

Contrariamente aos desejos de quem quer perder peso, há um consenso entre os vários especialistas desta área que diz que a perda de peso ideal

se situa entre meio quilo e um quilo por semana, o que dá apenas, no máximo, 4 quilos por mês. Mas, cada vez mais vivemos numa cultura da impaciência e, sempre que se quer algo, quer-se que aconteça depressa. O yoga ensina-nos justamente a viver com outro ritmo, a respeitar o corpo, a vida e a nossa natureza, aprendendo a fazer mudanças profundas e definitivas em vez das instantâneas e superficiais que tantas vezes

nos iludem. Os especialistas nesta área concordam que, mais do que mudar de alimentação, para emagrecer, é fundamental mudar de vida. Assim, a prática de yoga pode inserir-se num novo estilo de vida com vários benefícios para uma melhor relação com o nosso corpo e, consequentemente, também com o que comemos.

irá também fazer com que nos sintamos mais capazes de fazer escolhas saudáveis e, muito importante, de retirar prazer dessas escolhas. O yoga ensina-nos não a fazer sacrifícios, limitando o nosso consumo de determinados alimentos prejudiciais, mas a retirar mais prazer justamente daqueles que sabemos serem benéficos para nós.

O yoga, não sendo uma prática em que haja um grande consumo calórico – excepto nos estilos mais dinâmicos – pode ser uma parte importan-

Estilo de vida saudável

O yoga, tornando-nos mais conscientes de nós mesmos,



O yoga, não sendo uma prática em que haja um grande consumo calórico – excepto nos estilos mais dinâmicos – pode ser uma parte importante de um estilo de vida mais saudável

O papel da yoga terapia

Por vezes, comemos demais porque há um certo desligar do corpo, uma dificuldade em ouvir os sinais que ele nos transmite. Muitas pessoas dizem que comem muito porque nunca se sentem cheias. Este nunca se sentir cheio é revelador de um certo distanciamento do próprio corpo, dos sinais que este nos dá, um afastamento da pessoa de si mesma, uma dificuldade em ouvir, em reconhecer, aceitar e integrar, de forma saudável, o corpo e todos os sinais que este transmite. Aqui, **o papel do yoga ou da yoga terapia é devolver à pessoa o bem-estar consigo mesma.** O yoga ajuda a pessoa a voltar a estar em sintonia com o seu corpo e consigo própria. Mais do que algo que nos mantém fisicamente vivos e activos, a alimentação tem também uma grande ligação à nossa vida emocional. É através da amamentação, ou mesmo do biberão, que, pela primeira vez, aprendemos o que é estar em contacto com outro ser humano. **Além de alimentar o nosso corpo, estes momentos de vinculação precoce também alimentam os primeiros instantes da nossa vida emocional.** Por isso, não é de estranhar que a alimentação passe a desempenhar um papel tão importante em toda a nossa vida futura. Assim, praticar yoga, ajuda-nos também a ficar mais conscientes dos aspectos emocionais ligados à forma como nos alimentamos e ajuda-nos a reencontrar um certo equilíbrio emocional.

te de um estilo de vida mais saudável. Assim, a prática de yoga pode ser adoptada em simultâneo com outras actividades desportivas em que haja um maior consumo calórico, como uma ferramenta de auto-conhecimento e de auto-exploração que nos ajuda a criar uma outra relação com o corpo, com a comida e com a vida, mas também, como uma **forma muito eficaz de gerir toda a tensão e ansiedade que, quase sempre, as mudanças provocam.**

Um estudo de Daubenneier, por exemplo, demonstrou que as mulheres que praticam yoga com mais frequência têm uma melhor relação com o seu corpo e, por isso, uma **probabilidade mais baixa de vir a sofrer de distúrbios alimentares**, quando comparadas com as mulheres que vão frequentemente ao ginásio. Estudos com crianças mostraram também que o yoga tem um efeito mais positivo sobre a satisfação corporal do que outro tipo de actividades desportivas.



Mais do que mudar de alimentação, para emagrecer, é fundamental mudar de vida

Yoga: ajuda a saborear e tirar prazer da alimentação

Um conselho importante que se dá a quem quer perder peso, é o de não comer

enquanto se fazem outras coisas, como ler ou ver televisão, por exemplo. Isto para que não se perca a noção do que comemos e do quanto comemos. O yoga ajuda-nos a estar mais presentes em



Diminuir a acumulação de gorduras

Muitas pessoas comem como forma de gerir o *stress*.

Quando comemos, para que a digestão decorra normalmente, o nosso corpo passa a direccionar maiores quantidades de sangue para os órgãos do sistema digestivo. Isto faz com que, temporariamente, a resposta de luta ou fuga que, em muitos casos, está quase permanentemente accionada seja, pelo menos temporariamente, desactivada permitindo uma sensação temporária de conforto e descontração. Assim, **passa-se a associar, facilmente, a comida a este estado de maior relaxamento e esta torna-se sempre mais procurada nas fases em que estamos mais tensos**, principalmente quando se tratam de estados de tensão não muito elevada (em que o apetite poderá ser suprimido) mas contínua e relativamente constante.

O que acontece também é que, quando activamos demasiadas vezes a resposta de luta ou fuga, ou seja, quando vivemos demasiado tempo em estados de tensão há uma maior tendência para acumular mais calorias e para o fazer principalmente na zona do tronco, pescoço e face, locais onde estas estão facilmente acessíveis em caso de necessidade, mas, também, justamente onde são mais prejudiciais à nossa saúde. Nestes casos, **o relaxamento proporcionado pela prática de yoga poderá ter o efeito positivo de diminuir a acumulação destas gorduras nesses locais**.

tudo o que fazemos no nosso dia-a-dia e, **ao estarmos mais presentes enquanto comemos, também, mais facilmente nos tornamos conscientes de quando estamos cheios**. Além disso, o yoga também nos torna mais capazes de saborear e tirar prazer do que comemos o que, por sua vez, significa

que, mesmo com menores quantidades, podemos ficar mais satisfeitos. **2**

(*) Psicóloga e Professora de Yoga, responsável pelo Espaço Vida
www.espaco-vida.com
inforvida@gmail.com