

Yoga Integração da MENTE e do CORPO (Parte II)



Laura Sanchez *



PERDEU
A 1ª PARTE
DESTE ARTIGO?
Encomende a revista
através do
T.:213 805 048

Um estudo que demonstra como o yoga pode alterar a nossa relação com o corpo comparou mulheres praticantes de yoga com outras frequentadoras de ginásios, concluindo que entre as praticantes de yoga existia uma maior satisfação corporal, sendo que quanto maior era o número de práticas por semana (ao contrário do que acontecia com as que iam ao ginásio) maiores eram os níveis de satisfação corporal entre estas.

1ª parte deste artigo a autora focou as particularidades do yoga. Perceba agora como este promove a integração entre o corpo e a mente.

Yoga: Integração entre o corpo e a mente

Em primeiro lugar, para que isto aconteça, a prática deve ser feita num estado de concentração e de interiorização que nos permita estar verdadeiramente conscientes do nosso corpo e da respiração. Esta é uma das

características que nos permite distinguir uma prática de yoga de uma aula de ginástica: **em qualquer prática de yoga a atenção no corpo e na respiração devem ser constantes.** Por isso, é importante que se pratique num local tranquilo, que facilite esta tomada de consciência. Pode haver música nas aulas, mas sempre de um estilo suave, **com a finalidade de promover o relaxamento e não de distrair o praticante.** No yoga sempre que fazemos um movimento ou permanecemos numa posição estamos