

Uma questão de bem-estar

Levar o YOGA para o TRABALHO

Um dos efeitos mais marcantes da prática de yoga é a sensação de tranquilidade que podemos sentir no final. O que propomos é que transporte esse bem-estar para a sua vida diária com exercícios simples que pode fazer no seu local de trabalho. Texto: **Laura Sanches*** Fotos: **Marisa Teixeira e Arquivo**

Para a maior parte de nós o trabalho ocupa uma boa parte dos nossos dias e é também, na maioria das vezes, uma fonte de tensão e stress. Por estas razões o local de trabalho pode ser mesmo o sítio mais indicado para aprendermos a estar com tranquilidade mesmo perante desafios exigentes.

As aulas de yoga

É relativamente fácil sentirmo-nos em paz depois de uma aula de yoga, num sítio agradável, com pessoas que estão igualmente tranquilas, onde tudo é pensado para nos sentirmos bem. Mas nem

sempre é fácil transportarmos esse bem-estar para o nosso dia-a-dia. Os exercícios que propomos servem para lembrarmo-nos de que é possível mantermos essa tranquilidade na nossa rotina diária. Para nos lembrarmos de cuidar do corpo, de estar presentes e em sintonia connosco próprios. Aspectos fundamentais para a nossa harmonia e dos quais nem sempre nos recordamos.

↳ Alongamento

Todas as tensões mentais têm o seu reflexo corporal. Todos os pensamentos provocam reacções musculares por imperceptíveis que sejam. Quando estas tensões se acumulam podem

chegar a um ponto em que se tornam demasiado incómodas e aí pode começar a surgir alguma dor. Essa dor provoca ainda mais tensão, formando-se assim um ciclo. Contudo, os alongamentos podem ajudar a desfazer a tensão acumulada. Faça os seguintes exercícios focando-se nas sensações corporais e na respiração.

1. Sentado, de pés bem apoiados no chão (com algo debaixo dos pés se a cadeira for demasiado alta) e mãos sobre as coxas, expire, esvaziando bem os pulmões, rodando os ombros e a barriga para dentro. Inspire com um movimento de



É relativamente fácil sentirmo-nos em paz depois de uma aula de yoga, num sítio agradável, com pessoas que estão igualmente tranquilas, onde tudo é pensado para nos sentirmos bem



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4

expansão do tronco, rodando os ombros ligeiramente para trás e enchendo bem os pulmões de ar. Repita lentamente doze vezes, sintonizando o movimento com a respiração. (Foto 1)

2. Sentado sem se encostar e com os pés bem assentes no chão, apoie as duas mãos ao lado das coxas e empurre o assento. Sinta-se crescer. Puxe os ombros ligeiramente para trás, mantendo a cabeça direita e faça algumas respirações profundas nesta posição. (Foto 2)

3. Coloque a mão direita no ombro direito e a mão esquerda no topo da cabeça. Incline a cabeça para o lado ao mesmo tempo que pressiona o ombro direito para baixo com a mão direita e faça algum peso na cabeça com a mão esquerda, alongando bem o pescoço, mas sem forçar. Fique algumas respirações enquanto se sentir confortável. Repita para o outro lado. (Foto 3)

4. De pé, com os pés afastados à largura dos quadris coloque as mãos no assento da cadeira. Afaste-se da cadeira até ficar com o tronco na horizontal. Alongue bem as costas e sinta a tensão a libertar-se, principalmente da zona lombar. Fique algumas respirações. (Foto 4)

5. Sentado e de costas direitas, segure com as duas

mãos o assento da cadeira e rode o tronco para o lado direito. Sinta uma expansão na zona do peito, aproximando um pouco as omoplatas. Não deixe subir os ombros. Faça algumas respirações profundas e sinta a tensão a desfazer-se nos ombros e no peito. Repita para o outro lado. (Foto 5)

↳ Respiração

A respiração está sempre ligada aos nossos estados psicológicos, por exemplo, quando estamos ansiosos ou com medo a respiração torna-se superficial e mais rápida. Assim, podemos aprender a usar a respiração para entrar em estados de maior tranquilidade, tornando-a mais profunda e lenta. **Uma respiração profunda permite-nos alimentar melhor todas as células com o oxigénio de que precisam e proporciona a todo o organismo um equilíbrio que permite um funcionamento mais eficaz de todos os órgãos e sistemas do corpo, além de nos permitir entrar mais facilmente em estados de relaxamento.** Para relaxar a respiração mais adequada é a respiração abdominal:

1. Sente-se de costas direitas, com os pés bem apoiados no chão e coloque as duas mãos na barriga.



Podemos aprender a usar a respiração para entrar em estados de maior tranquilidade, tornando-a mais profunda e lenta.

reitas, sem estarem apoiadas, e com os pés bem assentes no chão.

2. Feche os olhos e sinta a sua respiração, sem a controlar.

3. Observe como respira. Sem julgamentos, limitando-se a testemunhar o que vai e vem de cada respiração.

4. Sintonize-se com a sua respiração, com o seu corpo e, através deles, com o momento presente.

5. Mesmo que surja alguma sensação desconfortável, não a rejeite. Limite-se a observar e a aceitar o momento presente.

6. Sinta que tudo está bem neste momento. Deixe o passado para trás e não se preocupe com o futuro.

7. Fique nesta atitude de observação durante quatro ou cinco minutos. Depois abra os olhos devagar e regresse à sua actividade. 2

2. Deixe a cabeça direita e descontrai os ombros e o pescoço.

3. Feche os olhos e observe a sua respiração durante alguns instantes.

4. Respire sempre pelo nariz.

5. Inspire e comece a sentir a sua barriga crescer.

6. Expire e sinta-a a esvaziar-se de ar, diminuindo de volume.

7. Faça uma curta pausa com os pulmões vazios antes de voltar a inspirar.

8. Prolongue as expirações tornando-as mais longas que as inspirações.

9. Faça este exercício durante quatro minutos, sempre que sentir que precisa

de abrandar um pouco o ritmo.

Caso se sinta cansado e precisar de mais vitalidade pode fazer uma variação:

1. A seguir à inspiração faça uma pausa com os pulmões cheios de ar durante cinco segundos.

2. Durante esta retenção sinta o oxigénio e a energia que absorveu ao inspirar e a serem transportados para todas as células do corpo.

Visualize todas as suas células a receberem oxigénio e energia durante a retenção com os pulmões cheios. Se

cinco segundos forem muito, diminua o tempo da retenção. Esta deve ser feita com conforto.

↳ **Concentração**

Por vezes passamos mais tempo a pensar no futuro ou no passado do que a viver o presente. Esta atitude caracteriza dois dos principais males do nosso tempo: a depressão em que vivemos voltados para o passado e a ansiedade em que vivemos a pensar no futuro. Aprendermos a estar no presente pode ser um bom antídoto contra estes dois estados.

1. Sente-se de costas di-

