

EQUILÍBRIO

Escolha o seu método para relaxar

Desligar-se de internet, trânsito, trabalho e outros estímulos da vida moderna e cultivar o silêncio por alguns momentos do dia é essencial para manter-se conectado consigo mesmo. Estudos comprovam que a prática da meditação me-

lhora a saúde e previne doenças como infarto e derrame. Para quem deseja se iniciar nessa atividade, a dica é seguir os oito passos ensinados pela professora de ioga e meditação Dudi Rios. Dessa forma, é possível conquistar equilíbrio e se tornar uma pessoa mais tranquila.

8 PASSOS PARA A MEDITAÇÃO

1. Escolha um lugar calmo, onde você se sinta bem e confortável.
2. Deixe suas preocupações de lado. Evite pensar nos compromissos do dia.
3. Acomode-se de maneira confortável. Uma das posições mais tradicionais de meditação é aquela que se assemelha a uma imagem de buda:
 - ▼ Sente-se no chão com as costas retas e as pernas cruzadas.
 - ▼ Tente relaxar. Procure ficar com a coluna reta, sem forçá-la. Assim, as energias circulam corretamente. No Oriente, o ser humano é considerado uma ponte entre o céu e a terra, e o bom posicionamento da coluna facilita a conexão entre as energias celestes e terrestres.
 - ▼ Encaixe a cabeça no topo da coluna. Traga o queixo um pouco para trás de modo que a cabeça fique em linha reta, nem inclinada para frente nem jogada para trás. Deixe a língua relaxada na boca, com a ponta atrás dos dentes inferiores.
 - ▼ Coloque as mãos, bem soltas, sobre as coxas.
 - ▼ Olhe para um ponto no chão.
4. Uma das maneiras de tranquilizar a mente é dar a ela um objeto de atenção fixo, como o olhar e a respiração. A respiração deve acontecer na altura do abdômen e não do tórax. Isso melhora a oxigenação e libera emoções contidas.
5. Preste atenção na sua respiração, no ar que entra e sai. Não interfira em seu ritmo, apenas preste atenção. A respiração será o seu apoio principal para controlar a mente.
6. Se perceber que suas emoções ou pensamentos já voaram para longe, volte a atenção para a respiração. Quando perceber um pensamento, apenas diga para você mesmo: "Pensando". Com essa "etiqueta mental", você percebe que existe um espaço entre você e suas preocupações.
7. Os pensamentos e as preocupações insistirão em voltar. Continue apenas prestando atenção na respiração. Sinta o corpo relaxando.
8. Depois do combate inicial, a tendência natural da mente é ir se aquietando. Ao final da meditação, as emoções e os pensamentos estarão mais tranquilos.

Sua visão deve ficar imóvel.

Uma das maneiras de tranquilizar a mente é dar a ela um objeto de atenção fixo, como o olhar e a respiração. A respiração deve acontecer na altura do abdômen e não do tórax. Isso melhora a oxigenação e libera emoções contidas.

Preste atenção na sua respiração, no ar que entra e sai. Não interfira em seu ritmo, apenas preste atenção. A respiração será o seu apoio principal para controlar a mente.

Se perceber que suas emoções ou pensamentos já voaram para longe, volte a atenção para a respiração. Quando perceber um pensamento, apenas diga para você mesmo: "Pensando". Com essa "etiqueta mental", você percebe que existe um espaço entre você e suas preocupações.

Os pensamentos e as preocupações insistirão em voltar. Continue apenas prestando atenção na respiração. Sinta o corpo relaxando.

Depois do combate inicial, a tendência natural da mente é ir se aquietando. Ao final da meditação, as emoções e os pensamentos estarão mais tranquilos.

Tai chi chuan

O tai chi chuan é outra receita chinesa contra o estresse. A técnica busca o equilíbrio do corpo e da mente utilizando principalmente a respiração.

O tai chi chuan se baseia em movimentos corporais circulares e delicados, muitos deles inspirados na locomoção dos

animais. Cada movimento exige equilíbrio e uma postura específica.

A atividade ajuda a alongar o corpo, trazendo maior flexibilidade a músculos e articulações, auxilia na circulação do sangue, relaxa os músculos e acalma o sistema nervoso.



FOTOS TATIANA CAVAGNOLI

Condicionamento físico e mental com pilates

Praticado em barras e plataformas de aspecto arcaico, o pilates está ganhando cada vez mais adeptos devido aos benefícios que proporciona: melhora da postura, tonificação muscular e relaxamento. A modalidade mistura alongamento, ioga e exercícios localizados. O praticante, com ou sem o auxílio de aparelhos, exercita força, flexibilidade e resistência.

O primeiro passo para qualquer um dos 500 exercícios criados pelo alemão Joseph Pilates é concentrar a atenção na casa de força, o nome que ele deu para um cinturão formado pela musculatura abdominal, os músculos lombares e os que envolvem a uretra, a bexiga e, no caso das mulheres, os genitais. É essa região que dá suporte ao corpo todo. As posturas sugeridas são inspiradas nos animais, e a respiração é integrada ao movimento.

Aprendendo a respirar com o diafragma, o sangue oxigena melhor e, trabalhando com uma consciência corporal maior, otimizam-se os efeitos dos exercícios sem estresse na musculatura – explica a fisioterapeuta Michelle Brauner Blom, especialista em Ciências do Esportes e da Saúde e proprietária de uma clínica de pilates em Caxias do Sul.

Uma das principais características do pilates em relação a exercícios de musculação feitos em academia, por exemplo, é que nele não existem aquelas séries repetitivas. Cada movimento é feito em média oito vezes.

O foco é a precisão do movimento para atingir o máximo de resultado. As aulas duram aproximadamente uma hora e os exercícios podem ser feitos no solo, com bolas, ou em equipamentos.

BENEFÍCIOS

- ▲ Aumenta a resistência física e mental.
- ▲ Proporciona alongamento e maior controle corporal.
- ▲ Corrige a postura.
- ▲ Aumenta a flexibilidade, o tônus e a força muscular.
- ▲ Alivia tensões, estresse e dores crônicas.
- ▲ Melhora a coordenação motora.
- ▲ Promove maior mobilidade das articulações.
- ▲ Estimula o sistema circulatório e a oxigenação do sangue.
- ▲ Facilita a drenagem linfática e a eliminação das toxinas.
- ▲ Fortalece os órgãos internos.
- ▲ Aumenta a concentração.
- ▲ Trabalha a respiração.
- ▲ Promove relaxamento.

fonte: Michelle Brauner Blom

Agulhadas que acalmam

Imaginar dezenas de agulhas sendo fincadas na pele dá mais arripio que sensação de relaxamento. Mas é só impressão. Os efeitos da acupuntura, alardeados há milênios pelos chineses, vêm conquistando cada vez mais brasileiros, sobretudo desde que o Ministério da Saúde reconheceu a eficácia para a saúde do estímulo de pontos específicos na superfície na pele.

A aplicação das agulhas é praticamente indolor. Mesmo nas partes mais sensíveis, o incômodo da picada é suportável, afirma a biomédica e acupunturista Paola Zan Mussoi, de Caxias do Sul. A acupuntura pode ser usada para tratar inúmeros males, mas a Associação Médica Brasileira de Acupuntura recomenda a terapia principalmente para casos de estresse, ansiedade, depressão, insônia, enxaqueca, alterações hormonais, baixa imunidade, problemas reumáticos e dores musculares.

Recentemente, uma re-

visão especializada *Anesthesia & Analgesia* destacou que a acupuntura é excelente relaxante e o mais eficaz dos medicamentos para tratar dor de cabeça. As agulhas ainda podem ser usadas para fins estéticos, como correção de rugas, acne, linhas de expressão e redução de gordura localizada, segundo Paola.

A recomendação da acupuntura é ampla porque é uma terapia que busca reequilibrar as energias do organismo. As agulhas, aplicadas em pontos ricos em terminações nervosas, agem no sistema nervoso central e liberam substâncias que geram alívio e bem-estar – explica.

A acupuntura faz parte da medicina tradicional chinesa. A técnica baseia-se na filosofia do Yin-Yang, duas forças do universo que estão sempre em mutação. Quando Yin-Yang estão em desequilíbrio, as doenças aparecem. O equilíbrio de mente, espírito e corpo é garantia da saúde.



Reencontre a paz com ioga

A ioga, técnica indiana que une exercícios, controle respiratório e meditação, pode ser uma ótima alternativa de relaxamento para quem está chegando ao final do ano estressado e passa os dias a reclamar como uma hiena Hardy (personagem de desenhos animados): "Oh, céus! Oh, vida! Oh, azar!".

Estudos recentes realizados pela Universidade de Boston, nos Estados Unidos, confirmam que a ioga tem efeito ansiolítico e calmante. Os movimentos

executados durante a aula agem diretamente no sistema nervoso central, acionando mecanismos cerebrais que proporcionam relaxamento.

As técnicas de respiração e concentração, segundo as mesmas pesquisas, também são capazes de reduzir os níveis de cortisol, um hormônio ligado ao estresse, e auxiliam no trabalho das glândulas endócrinas, que marcam o ritmo do metabolismo.

Todos esses benefícios são garanti-

dos porque os movimentos executados durante as aulas, as chamadas asanas, como a posição de feto e de flor de lótus, atingem glândulas, nervos, músculos e todos os órgãos, equilibrando mente e corpo.

– O princípio básico da ioga é se desligar do estresse, voltar-se para si e reencontrar bem-estar. Temos de trabalhar para que o corpo seja um aliado, não um inimigo – ressalta a professora de ioga e meditação Dudi Rios, de Caxias.

OS TIPOS

Ao redor do mundo, existe mais de uma centena de correntes de ioga. Aqui no Brasil são três as principais:

- ▼ **Ashtanga:** exige bom condicionamento físico, pois trabalha com movimentos que forçam uma longa permanência na mesma posição e muita atenção no controle da respiração.
- ▼ **Hatha:** baseia-se na busca do

equilíbrio por meio de posturas que mesclam força e relaxamento.

▼ **Power yoga:** versão criada nos Estados Unidos que uniu e adaptou as vertentes hatha e ashtanga. Combina uma pesada sequência de posturas com um intenso trabalho aeróbico.

ALIVIE AS TENSÕES DO DIA

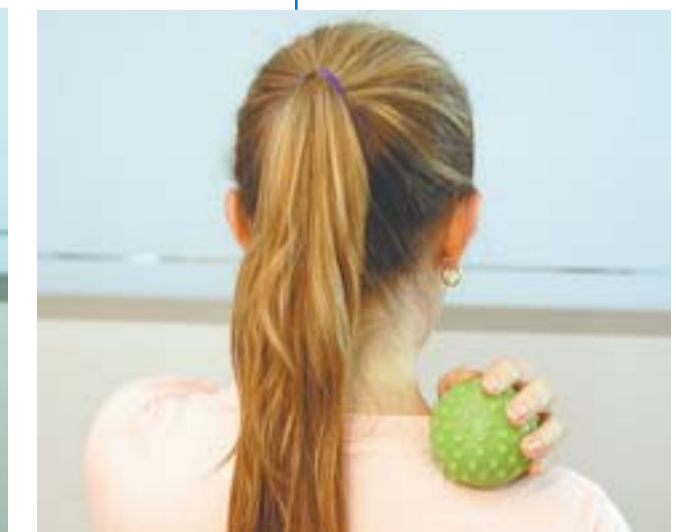
Estresse e vícios posturais estão na origem da maioria dos casos de tensões e dores no pescoço e ombros. Para conquistar mais saúde e qualidade de vida, a quiropraxista Mariele Marcarini, de Caxias do Sul, dá dicas de exercícios simples que cada um pode fazer para aliviar as tensões nessa região:

- ▼ Puxe o pescoço para um dos lados, alongando-o. Repita com o outro lado.
- ▼ Com as duas mãos atrás da cabeça, puxe-a para baixo, alongando a parte posterior do pescoço.
- ▼ Vire a cabeça na diagonal e puxe-a para baixo, olhando o seu pé.

Exercícios

- ▼ Troque o lado.
- ▼ Mantenha o corpo reto e olhe para trás virando a cabeça para um dos lados. Troque o lado.
- ▼ Leve a cabeça para trás, alongando a parte anterior do pescoço, sem forçar a cervical.

- ▼ Feche os olhos e gire a cabeça para um dos lados depois para o outro, devagar e sem forçar o pescoço.
- ▼ Com uma bolinha de tênis ou similar, faça movimentos circulares na região do pescoço e ombros, massageando a musculatura. Faça cada exercício por 30 segundos.



modelo: Denise Dal Zotto