

TRILHAR & COMPARTILHAR

INFORMATIVO BIBCAV

Meditação, Yoga e os benefícios para a saúde

Pesquisa pelos termos "meditação" e "yoga" crescem na quarentena



A quarentena e o isolamento social transformaram os comportamentos diante das mais distintas questões do cotidiano e essas mudanças podem ser refletidas sob diversas nuances. Sob essa perspectiva, uma pesquisa divulgada pela empresa SEMrush, especializada em marketing digital, aponta que entre fevereiro e abril de 2020 as buscas pelo termo "meditação" nas ferramentas virtuais de pesquisa aumentaram 82%. As buscas por "yoga" aumentaram 50%, assim como a busca por termos relacionados como: "tapete de yoga" cresceu 735%; "Yoga para iniciantes" (400%) "yoga online" (407%) e "aulas de yoga" (124,24%) também despertaram maior interesse das pessoas durante a pandemia.

O levantamento demonstrou que as práticas têm sido procuradas por iniciantes, e evidenciou termos referentes a "como fazer meditação", "como fazer yoga" e "como fazer yoga em casa", por exemplo.

Para o professor e pesquisador na área das Práticas integrativas e complementares (PICs), René Duarte Martins, esses dados relativos aos termos de Meditação e Yoga acontecem porque estas práticas trabalham dimensões como a concentração, a energia e a mente. Essas práticas são importantes porque através de atividades com movimentos específicos e controle da respiração visam restabelecer o equilíbrio, em situações e fenômenos associados a angústias, estresse, pensamentos acelerados e desconcentração. Desta maneira a atenção volta-se para si e o momento, auxiliando o praticante a reestabelecer seu foco e não antecipar ou remoer angústias, fato que repercute em sua saúde emocional e mental.

Camila Meneghini, 30 anos, fotógrafa de família, enxergou na yoga uma forma de se cuidar e de se autoconhecer durante o isolamento social. Embora esse não seja o seu primeiro contato com as práticas da Yoga, dessa vez ela afirma que levará adiante, independentemente da pandemia. Conclui ainda, que na atualidade a yoga tem transformado positivamente sua vida e seu cotidiano.

Eu sempre me sinto super bem depois que termina a prática. Fico leve, embora tenha suado, tenha feito exercício físico. A gente sente até que o dia começou melhor, porque costumo fazer pela manhã, assim que acordo. A yoga vai além da questão do corpo, a gente consegue também ficar com a cabeça mais tranquila diante de tudo que está acontecendo

Camila Meneghini



Algumas práticas integrativas possíveis de se fazer em casa

Consultamos a professora e pesquisadora da UFPE e da Rede Cuidar de Enfermagem, Rogélia Herculano, sobre quais práticas integrativas ela recomendaria durante esse período de isolamento social. Conheça a seguir um pouco sobre as práticas recomendadas.

Reiki - O Reiki é uma técnica criada no Japão que consiste na imposição de mãos, acredita-se que desta forma é possível alinhar centros de energia do corpo, conhecidos como chakras, promovendo o equilíbrio energético, necessário para manter o bem-estar físico e mental. O reiki você pode aplicar em si mesmo, ou receber de outra pessoa. A Rede Cuidar de Enfermagem dispõe de grupo de reiki solidário, que possibilita a prática do reiki a distancia.

Aromaterapia - Prática terapêutica secular que utiliza as propriedades dos óleos de plantas essenciais. Cada essência ajuda a recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo visando à promoção da saúde física e mental.

Terapia Floral - A partir de essências derivadas de flores para atuar nos estados mentais e emocionais. Os florais trabalham com as emoções negativas, (muito comum nesse momento de isolamento emergir sentimentos de ansiedade, pânico, impaciência, medo, insegurança, etc), transformando essas emoções indesejadas em emoções positivas. A terapia de florais criada pelo médico inglês Edward Bach (1886-1936) é o sistema precursor dessa prática.

Tai chi chuan - é uma arte marcial chinesa, baseada em suaves movimentos circulares. Caracterizada pela suavidade, ritmo calmo e flexibilidade das posturas e mobilidade, é utilizado como uma forma de meditação em movimento. Os princípios filosóficos do Tai Chi Chuan estão associados à filosofia do Taoísmo e ao conhecimento da Alquimia chinesa.

Shantala - A shantala é uma técnica de massagem, de origem indiana, para bebês, menores de 2 anos de idade, que promete aliviar as cólicas e aumentar o vínculo com os pais. A massagem é realizada no corpo do bebê feito com um óleo adequado para a criança que vai permitir também o relaxamento dela.

Se você nunca meditou se liga nessas dicas

- 1) **A melhor postura é a que você quiser** posições de assentamento que dão aflição só de olhar é para quem está treinado. A postura da meditação correta é a que permita não se mexer muito durante o tempo que o iniciante se propôs a meditar. Aquietando o corpo, existe uma tendência de acalmar o palavreado mental. E isso pode ser feito em uma cadeira, deitado ou em pé.
- 2) **Prepare-se** - Uns minutos antes de meditar, evite o celular, a TV, computador. Respeite seus momentos de descanso, se preparando para eles.
- 3) **Use o celular a seu favor** Existem vários aplicativos bons para meditação. Mas se preferir você pode simplesmente colocar o celular em modo avião e ajustar o timer para tocar em 5 minutos, ou em quanto tempo você achar melhor.
- 4) **Apenas faça** Deve ser legal ter uma almofada de meditação com seu tapete, um altar e os aparatos que existem no mercado, mas você não precisa de nada disso. Só precisa de 5 minutos em qualquer lugar. Também não precisa de silêncio nem de música. Precisa apenas se determinar a prestar atenção em você, no funcionamento do seu corpo ou qualquer coisa que lhe dê um foco de atenção, preferencialmente interno.
- 5) **Inspire e expire** um dos princípios fundamentais da meditação é que mente e respiração estejam unidas. Quando permitimos que a respiração se acalme, a mente relaxa de modo natural. Então basta prestar atenção na sua respiração normal para iniciar um processo de meditação. Você fica atento em sua respiração e vai utilizando ela aos poucos. Sem pressa, de forma tranquila.



**21 de Junho - Dia Internacional da
Yoga**



Expediente: Biblioteca do Centro Acadêmico de Vitória | UFPE

Sugestão de matéria ou dúvidas:
bibcav@ufpe.br

Fonte: (81) 3114-4146