YOGA: TERAPIA DE MANUTENÇÃO CORPÓREA

AMANDA MELO SALES

Segundo Masi, White e Pilcher (2002), as doenças para serem compreendidas precisam de uma avaliação que considera características individuais, emocionais e o ambiente ao qual o sujeito está inserido. A medicina tradicional procura por muitas vezes observar a doença do indivíduo, isso ocasiona a preferência da maioria por terapias alternativas que se diferenciam justamente por agirem totalmente ao contrário, priorizando e focando na saúde do paciente.

Na Índia, uma terapia que recebe bastante destaque é a Yoga que dá ênfase à saúde mental. Gaetner (2002) dizia que a Yoga denomina saúde como uma ausência de itens que perturbam a mente humana e não apenas a ausência de doença, e tira como resultado um perfeito equilíbrio entre os dois. Para os praticantes da terapia, a Yoga seria como um estado de liberdade, estado de comunicação entre sua mente e o corpo, por isso é conhecida por aplicar em cada sessão um tipo de manutenção corpórea, em que o indivíduo atinge um nível de consciência e passa a se conhecer melhor.

As pessoas têm uma visão errada sobre a Yoga acreditando que não passa de um tipo de meditação, mas chega a ser bem mais profundo que isso. Yoga é uma terapia auxiliar uma vez que pratica a manutenção corporal e promove um domínio entre o paciente com ele mesmo, além de estimular a pressão arterial, diminuição do estresse e ansiedade e, o não menos importante: a melhoria da qualidade de vida. E estudos vêm sendo feitos para desmitificar a Yoga e fazer com que ela seja praticada independentemente de religião, crença ou apenas por “modismo”. (Smith, Hancock, Blake-Mortimer, et al, 2007)

Rowe & Kahn (1998) diziam que três itens eram imprescindíveis para uma boa qualidade de vida, a ausência de doenças, o engajamento com a vida e competências físicas e mentais. A Yoga é importante, pois além de ser bastante eficaz para as crianças principalmente aos idosos auxiliando na sua formação física, desenvolvendo sua mentalidade, habilidade com o social, criatividade, auto estima, equilíbrio e concentração, rigidez do corpo e etc. Ou seja, ela não tem contra indicações, podendo ser utilizada por qualquer faixa etária.

A prática dessas terapias complementares deve ser feita com frequência ou todos os dias, não é possível perceber grandes mudanças apenas na primeira sessão de qualquer uma delas. O importante também é associar as terapias com a medicina convencional, tendo em vista que as duas em conjunto podem fazer com que a saúde seja cuidada como se deve. As terapias complementares vieram para ajudar os indivíduos a ter um meio mais acessível para se sentirem acolhidos pela promoção à saúde, deixando mais de lado os atendimentos e diagnósticos padrões, para entrarem nas novidades das terapias holísticas, por isso estudos devem ser feitos para disseminar esse novo conjunto de inovações para facilitar a vida de quem precisa e para implantar a importância de uma vida ativa para a manutenção contínua da saúde. (FORTI, 1999).

REFERÊNCIAS

MASI, A. T.; WHITE, K. P.; PILCHER, J. J. Person-centered approach t ocarem teaching and research in fibromyalgia syndrome: Justification from biopsychosocial perspectives in populations. Seminars in Arthritis Rheumatism, v. 32,n. 2, p. 71-93, 2002.GAERTNER, G. Psicologia somática aplicada ao esporte de alto rendimento. (2002) Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC.

SMITH, C.; HANCOCK, H.; BLAKE-MORTIMER, J,; ECKERT, K. A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anciety. Complementary Theapies in Medicine, b. 15, p. 77-83, 2007.

ROWE, J. W., & KAHN, R. L (1998). Successful aging*.* New York: Pantenon Books.

SILVA, M.A.D da. Exercício e Qualidade de vida. In: GHORAYEB, N.; BARROS, T. O Exercício – preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: editora Atheneu, 1999.