

## Yoga e Meditação

A yoga e a meditação vêm conquistando cada vez mais adeptos no Brasil. Ensino milenar do oriente, propõe uma prática que trabalha com alongamentos, respiração, consciência corporal, técnicas de meditação, sensibilização e percepção da energia vital, que a tudo compõe e dá vida, conhecida no oriente como Ki.

Atualmente, muitas pesquisas científicas estão sendo feitas em relação aos inúmeros benefícios que a prática da yoga e meditação proporcionam. Muitos deles já foram comprovados e estão sendo divulgados por diversos institutos de pesquisa pelo mundo.

Ao longo dos anos que trabalho com o Dahn Yoga, percebi que estes benefícios sempre acontecem, muitas vezes de forma diferente para cada pessoa, pois no trabalho com a yoga e meditação, o reequilíbrio do sistema corpo-mente-emoções acontece naturalmente, atuando onde houver necessidade. Em geral, os alunos se sentem mais bem dispostos, relaxados, centrados e com a mente mais clara, criativa e serena. O corpo físico também é beneficiado com o equilíbrio, aumento e renovação da energia vital que circula internamente.

A prática da yoga e meditação é eficiente porque trabalha em diferentes níveis. No nível físico com os alongamentos conscientes, no energético através dos exercícios de respiração e energização dos principais centros de energia do corpo, e nos níveis mental e emocional, sendo beneficiados pelo equilíbrio dos anteriores, e diretamente pela prática do relaxamento e meditação. Esta é a proposta da yoga, nome que vem do sânscrito, e que significa união, integração. Quando todos os níveis são beneficiados e harmonizados, os desequilíbrios, sejam eles físicos, mentais, energéticos ou emocionais, tendem a ser curados, pela própria resposta natural do nosso organismo ao alinhamento entre eles.

É muito interessante notar no trabalho com o Dahn Yoga, que a harmonização, preenchimento e re-equilíbrio do nosso centro físico de energia, localizado logo abaixo do umbigo, traz uma rápida resposta de relaxamento mental e revitalização do corpo físico, mesmo nas primeiras aulas. E o mais promissor é que o benefício também acontece a médio e longo prazo, conforme este centro vai sendo harmonizado e preenchido. Não é à toa que todas as tradições orientais dão tanta importância a este centro de energia. Conhecido como Hara, na tradição japonesa (daí o termo "harakiri" - matar o hara), Dahn Jon na coreana, Dan Tien na tradição chinesa e Swadishtana, na indiana, este centro fundamental de energia é a base, o alicerce, para todo trabalho que objetiva a integração e equilíbrio de todos os níveis de que o ser humano é composto.

Algumas pesquisas indicam que os intestinos funcionam também como um segundo cérebro. Um terço do volume de sangue que circula no nosso corpo está concentrado na região dos intestinos e a maior parte da serotonina (hormônio natural associado ao bem-estar) é produzida neles. No trabalho com o Dahn Yoga, o foco no centro físico influencia direta e positivamente os intestinos. Todos os demais órgãos também são beneficiados com este estímulo e a própria mente responde com uma incrível resposta de relaxamento e conexão com o corpo físico. Até mesmo padrões negativos e repetitivos da pessoa podem ser atenuados e mesmo eliminados com este trabalho, uma vez que todo o organismo, e o próprio cérebro, que comprovadamente experimenta alterações físicas e químicas, passam a funcionar sob um estado de harmonia completa.

O Instituto Pensament oferece aulas regulares de yoga e meditação a todos que estiverem interessados em qualidade de vida, bem-estar e saúde. Muitas empresas reconhecem os benefícios da yoga e meditação e estão implantando aulas regulares na própria sede. O retorno é positivo e certo.

Ricardo Vaz