Mente, corpo e bem-estar. A ioga é mais que uma atividade, é uma filosofia de vida. Existem mais de 108 linhagens catalogadas e sempre surgem novidades

Mayanah de Souza Araújo Ribeiro, 22 anos, começou na ioga em 2020

quer que ela esteja, em casa ou na praia, não desperdiça uma oportunidade de se exercitar.

Benefícios

A ioga traz equilíbrio emocional, diminui o estresse, fortalece e lubrifica as articulações, aumentando o bem-estar. Luanda de Carvalho, educadora física e psicoterapeuta corporal formada em hatha yoga clássico, afirma que existem práticas com estilos mais vigorosos e com sequência ritmadas, como o ashtanga yoga e o vinyasa ioga. “Para ajustes bem precisos tem o iyengar yoga, um estilo que trabalha com cintos, blocos e cobertores para adaptar da melhor forma o praticante em cada ásana”, acrescenta.

O ideal, segundo Luanda, é praticar no mínimo duas vezes por semana, a depender da necessidade e do objetivo de cada indivíduo. Em alguns casos, escolhe-se fazer três vezes ou até mesmo todos os dias. Entendendo que esse hábito pode funcionar como um remédio, é importante saber dosar a frequência da atividade na rotina.

Ademais, é necessário, ainda, respeitar as especificidades e as limitações dos alunos, como ressalta a professora. Estar atento aos cuidados, por exemplo, de alguém que tenha problemas articulares ou maior desgaste executando algum estilo. A partir disso, tentar algum método mais suave com respeito à postura e às fragilidades.

Melhorias

Por muitos anos, Juliana Sabino, 45, chegou a praticar ioga. Entretanto, em razão da

Qual é o mais tradicional?

A instrutora Alice Dutra descreve que a ioga denominada tradicional foi sistematizada por Patañjali, mestre da filosofia popularmente conhecido como “pai do yôga”. Em sua sistematização, a vivência dos Yamas e Nyiamas (código de conduta ética que consta com proscições e prescrições para as pessoas que praticam) vem primeiro e, só após assimilar e vivenciar essa parte teórica, vem a aplicação das técnicas e da prática no dia a dia.

rotina corrida, acabou interrompendo o hábito. Mas, este ano, decidiu voltar a se exercitar depois de um evento relacionado ao tema em um shopping de Brasília. Percebeu, nesse dia, que estava cuidando pouco de si mesma e escolheu retornar.

“A prática da ioga me proporcionou benefícios como melhorias no sistema cardíaco e respiratório, concentração e controle do estresse e da ansiedade, maior equilíbrio, fortalecimento do tônus muscular. Além disso, melhorei as atividades do dia, com mais disposição, produtividade e foco”, elenca a gerente de vendas. Juliana afirma que aplica a ioga em seu roteiro diário para fortalecer a respiração, aliada ao equilíbrio e ao fortalecimento.

Hot ioga

Nos últimos anos, um novo estilo tem ganhado o coração dos amantes da prática. Chamada de hot ioga, essa tendência consiste em uma série de exercícios realizados em salas aquecidas ou condições mais quentes e úmidas. Um modelo considerado mais intenso, que requer maior atenção na hora de executar os movimentos. Antes de iniciar este hábito, é importante fazer um checkup no médico, para não correr riscos com o calor na atividade.