



Fitness & Nutrição

Milenar, MAS COM TOQUES DE modernidade

Atividades inspiradas na ioga são opções ideais para quem procura se movimentar e variar a rotina de treino. A hot yoga e a yoga do riso são exemplos de práticas que misturam a modalidade com outros elementos

Prática de hot yoga
no Vidya Studio

Divulgação/ Agência Alpina

POR IANDARA PIMENTEL SANTANA*

Prática que trabalha o corpo e a mente por meio de movimentos físicos e da respiração, a ioga é procurada por quem procura bem-estar. Relacionada com budismo e hinduísmo, a atividade trabalha o corpo de forma integral. Além da ioga milenar e tradicional, variações podem ser encontradas, como a hot yoga e a yoga do riso, modalidades que têm feito sucesso nos mais variados públicos.

Com diversos benefícios, essas aulas são perfeitas para quem deseja praticar a ioga, mas adora uma novidade. A Revista ouviu especialistas para descobrir as particularidades dessas atividades.

Hot yoga

Fruto da prática milenar da ioga, a hot yoga é feita em ambiente

aquecido, em torno de 40°C, e úmido. Segundo a advogada e professora de ioga no Vidya Studio, Ana Tsuha, a sala aquecida proporciona maior facilidade de alcance das posturas pelo alongamento do corpo. “Além de promover um profundo relaxamento muscular e a liberação de endorfina”, completa.

De acordo com Ana, na hot yoga, é praticado o vinyasa yoga, tipo de ioga bastante focado em movimentos fluidos e respiração consciente, assim como em uma aula tradicional. “A diferença são as técnicas respiratórias, chamadas de pranayamas, e as posturas invertidas que não são feitas”, pontua.

A aula de hot yoga dura em média uma hora e pode ser praticada todos os dias. De acordo com a professora, traz diversos benefícios para o corpo, entre eles: aumento da circulação sanguínea e linfática; relaxamento das articulações; desintoxicação do organismo

pelo suor; aceleração do metabolismo e liberação de dermicidina.

Com todas essas qualidades, a prática é procurada por diversos públicos, mas nem todos podem fazer. “Para gestantes, pessoas que passaram por cirurgia recente e indivíduos com queimaduras acima do segundo grau não é indicado”, explica Ana. Fora isso, os movimentos podem ser feitos por todos com liberação médica e que buscam trabalhar o equilíbrio, a flexibilidade e a mente.

Yoga do riso

Para quem deseja liberar os sentimentos, trabalhando o corpo e se movimentando, a yoga do riso é uma excelente opção. Segundo Suely Costa, servidora pública federal, terapeuta integrativa e líder de Yoga do Riso, grupo que leva a prática para diversos locais, a atividade combina o riso

sem motivo, ou seja, sem piada, humor ou comédia, com práticas de respiração e meditação da filosofia da ioga.

Na prática, que dura em média uma hora, a respiração consciente, lenta e profunda é intercalada entre as atividades de riso. No final, é feito um exercício de relaxamento. “Por meio de exercícios do riso, ajuda a liberar as emoções, reduzir o estresse, a melhorar a circulação sanguínea, a aumentar a energia e a disposição mental”, explica Suely.

Isso ocorre pois, mesmo quando simulada, a risada é impactante para o corpo. “Estudos têm constatado que o riso estimula a liberação de endorfinas, que são substâncias químicas naturais no corpo que promovem uma sensação de bem-estar e felicidade”, afirma a servidora.

Além desse impacto mental, a yoga do riso traz benefícios físicos.