

Enraizar e Expandir:

Um dos aspectos essenciais do Yoga está ligado à ideia de *enraizar*. É importante criar um suporte estável para o corpo, que nos dê bem-estar e segurança para permitir que a mente estabilize e se acalme. Aprender a pisar de forma consciente e perceber o modo como o corpo se ajusta e sente ao longo de uma sequência de posturas é, em geral, o primeiro passo da prática. É a partir deste ponto que a respiração pode começar a fluir de forma solta, livre e plena e é então que percebemos que corpo e mente são 2 faces da mesma moeda. É a partir do equilíbrio corpo-mente que podemos *expandir* e explorar as sensações e as emoções de cada momento.

Nesta aula vão realizar posturas que permitem explorar os conceitos de enraizar e expandir para que, quando saírem do tapete, possam reconhecer a importância de procurar a segurança e a estabilidade de enraizar para poderem expandir o que de melhor há em vós, para vosso próprio bem-estar e de quem nos rodeia.

Yoga com Suportes:

As posturas de yoga são muito desafiantes. A sua realização depende da nossa capacidade física e também do nosso estado emocional, que variam diariamente e até ao longo do dia. Para vos ajudar a perceber o alinhamento e permitir a colocação correcta nas posturas, ajustando o esforço físico a cada praticante, o método Iyengar utiliza diversos suportes: blocos, placas, bolsters (almofadas), cintos, paredes, cadeiras, etc. O uso adequado de suportes permite evoluir na prática de asanas e, através da conexão corpo-mente, tem efeitos terapêuticos ao nível físico e psicológico.

Uma prática com suportes permite a realização de posturas que, sem apoio, dificilmente seriam acessíveis. A pouco e pouco, o corpo vai-se fortalecendo e alongando, disponível para explorar novas experiências.

Yoga para a Coluna:

A importância da coluna vertebral não precisa de comentários!

As actividades diárias têm frequentemente um mau impacto sobre a coluna. As dores lombares e cervicais, bem como os desvios (cifose e lordose) que se vão instalando e acentuando com os anos, são queixas frequentes. Felizmente, muitas destas situações podem ser controladas e deixar de ser um problema. Para isso é preciso fortalecer os músculos (são eles que suportam a coluna), alongar, para não deixar compactar os espaços intervertebrais e mobilizar, para não deixar que se instale rigidez numa estrutura que tem uma importância fundamental na nossa estrutura corporal e mobilidade.

Foco e Equilíbrio

A capacidade de recolher os sentidos e dirigir a atenção, evitando a dispersão mental que os estímulos exteriores criam, corresponde à 5ª etapa do Yoga (Pratyāhāra) definido num dos textos fundamentais da filosofia do Yoga, que se chama *Yogasūtra*. Esta capacidade tem a maior importância na nossa vida e na nossa saúde porque está relacionada com o equilíbrio físico e psicológico (Se tiver curiosidade pode ler mais em <http://yogalab.pt/pratyahara/>).