

YOGA: FILOSOFIA PRÁTICA PARA SAÚDE E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Pesquisador(es): BRINGHENTI, Marta E; DENARDI, Mara; GHIGGI, Ilca F; TOFFOLO, Sandra M; BOSING, Kassiana R.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: A prática do yoga como exercício de integração entre o corpo e a mente, atividades desenvolvidas em parceria, Instituto Federal de Chapecó - IFSC, Unoesc Chapecó e Ananda Marga, atuando no aperfeiçoamento da senso-percepção dos praticantes. Refere-se ao relato de experiência de instrutoras de yoga na condução dos praticantes durante as vivências. A palavra Yoga deriva do Sânscrito, “Yuj”, que significa unir, juntar, atar, o aspecto físico e mental, para integração e equilíbrio do ser. São objetivos estimular cuidados em saúde física e mental por meio da prática de ásanas ou posturas, meditação, automassagem e relaxamento. Possibilitando o aumento da percepção da consciência e da concentração relacionados ao controle da respiração que interfere nas funções sensório-perceptivos e funcionamento mental. As aulas acontecem semanalmente na Unoesc e são abertas a comunidade. Integram a sistemática da aula o centramento e concentração; alongamentos específicos de preparação para as posturas; realização de ásanas estruturados na filosofia prática do Tantra Yoga; automassagem, que estimula a sensibilidade dos tecidos, órgãos e estruturas do organismo; relaxamento guiado para o reconhecimento de dores físicas e emocionais e estimulação para produzir efeitos tranquilizantes e diminuição do ritmo cardiorrespiratório. Após três anos de atividades percebe-se que os praticantes são atraídos pela percepção de calma, diminuição do estresse e da ansiedade. Contudo, o yoga traz também a possibilidade do desenvolvimento humano, social e espiritual, para além dos benefícios preventivos.

Palavras-chave: Yoga. Meditação. Saúde. Tantra Yoga. Respiração.

E-mails: martaelisapsi@gmail.com.br; denardi.mara@gmail.com

