

A PRÁTICA DO HATHA YOGA NO PROGRAMA PRÁTICAS CORPORAIS DA SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DE PERNAMBUCO

THE PRACTICE OF HATHA YOGA IN THE CORPORATE PRACTICE PROGRAM OF THE PERNAMBUCO SECRETARIAT OF EDUCATION

LA PRÁCTICA DE LA HATHA YOGA EN EL PROGRAMA PRÁCTICAS CORPORAIS DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE PERNAMBUCO

Gina Guimarães

ginag@bol.com.br

Bianca Pontes

biapontes23@gmail.com

Marnie de Albuquerque Cordeiro Santos

marniecordeiro@hotmail.com

Secretaria de Educação de Pernambuco

PALAVRAS-CHAVE: *Saúde do Trabalhador, Exercício Físico, Terapias Complementares.*

INTRODUÇÃO

As Práticas Corporais no campo da Educação Física e suas finalidades são diversas. No intuito de cuidar da saúde dos trabalhadores a Secretaria de Educação de Pernambuco oferece o Programa de Práticas corporais que visa criar e estimular os servidores a adquirirem hábitos de vida saudáveis, assim como a prática do exercício regular, contribuindo para o desenvolvimento e a melhoria da saúde e qualidade de vida. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência do Hatha Yoga, como terapia complementar com os servidores da Secretaria da Educação.

Iniciamos as atividades há seis anos, com dois horários, duas vezes por semana.

Hatha Yoga é uma ciência védica de autotransformação, que caminha junto com a Ayurveda, onde se tem uma visão integral do homem em seus cuidados com a saúde.

O Hatha Yoga não é simplesmente um conjunto de exercícios físicos e respiratórios, é um sistema completo para facilitar a transcendência e tem como propósito os cuidados para fazer com que a prática seja fonte de alegrias e descobertas em busca de autoconhecimento. "Professor Fernando Sujan.

Uma aula de Yoga se constitui de âsanas e pranayamas, sendo âsanas (posturas) com o objetivo de montar uma série de posturas equilibradas ou que busquem equilibrar o prana.

Pranayamas – "Todos os pranayamas devem ser praticados respeitando-se os limites físicos de cada um, sem desconforto ou ansiedade." Sujan, F.



Dentre muitos objetivos do Hatha Yoga, “o objetivo primordial da prática de asanas e pranayamas é purificar as nadis (canais nervosos sutis), para que o prana (energia vital) possa fluir livremente em preparação para ascensão da kundalini (energia cósmica suprema que conduz o praticante ao estado de pura consciência). Praticados corretamente, os asanas agem também no plano sutil: a dimensão dos pensamentos e emoções; libertam o praticante dos seus medos e ajudam-no a manter a confiança em si mesmo e a promover a sua serenidade.” (Dr. Danilo Carneiro)

Os benefícios do Yoga:

- Equilíbrio Hormonal
- Redução de pressão sanguínea e dos níveis de colesterol
- Melhora no padrão do sono
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Aumento da capacidade de concentração e criatividade
- Desenvolvimento dos músculos, articulações, tendões, e até uma mente flexível.
- Redução dos mecanismos do estresse e na melhoria da qualidade de vida.

Tem também algumas contraindicações:

- Doenças graves da coluna vertebral (cervical, torácica ou lombar), incluindo hérnias de disco (em crise), fraturas, e algumas formas avançadas de artroses e deslocamentos de vértebras.
- Artrites, inflamações agudas das articulações, com quadro de dor e limitações de movimentos.
- Hipertensão descompensada
- Doenças agudas ou severas que possam se agravar com a prática de exercícios físicos a critério de um médico.

A intenção básica dessa prática é criar um estado de equilíbrio mental, físico e emocional aos seus praticantes. A atividade surgiu como uma das ações que complementam o Programa. As séries foram elaboradas com níveis de baixa complexidade, pois a maioria dos servidores nunca tinham tido contato com o Yoga. As séries são modificadas a cada seis meses para que os servidores vivenciem variações de posturas ao longo dos semestres. Essa atividade tem resultado em relatos dos servidores quanto ao bem-estar adquirido com as posturas, os exercícios de respiração e o relax, pois, além de melhoria da flexibilidade, as sensações do bem-estar proporcionam um apoio à melhoria de rendimento em seu trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que este é um trabalho contínuo, onde existe uma rotatividade de pessoas nas práticas do Yoga na instituição. Contudo, isso nos leva a manter a prática com os objetivos iniciais de bem estar e de uma melhoria da sua consciência corporal e mental. Onde os resultados dessa prática possam contribuir para uma mudança significativa em sua qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- CARNEIRO, D. M. *Ayurveda saúde e longevidade na tradição milenar da Índia*. 1ª edição, São Paulo: Pensamento, 2009.
- ANDRADE, J. H. *Autoperfeição com hatha yoga*. 37ª edição, Rio de Janeiro: Record, 1997
- Oliveira F. S. *Apostila do curso de hatha yoga com introdução à ayurveda*, Recife: 2016.

