

## Yoga como forma de vida

Nesta rubrica de positivamente falamos de Yoga como forma de vida.

Na sociedade atual onde o ritmo acelerado nos é freneticamente exigido e onde os valores são cada vez mais postos à prova, a prática de Yoga como forma de vida, auxilia num bem-estar interior que nos torna mais saudáveis física e mentalmente. Praticar Yoga é mais do que uma simples atividade corporal.

Pensar na Yoga como forma de vida é adotar uma via de estar em harmonia consigo próprio, com os outros e o com o ambiente que o rodeia. Ser Yogui exige a compreensão de uma sabedoria por detrás da palavra, que de si significa “unidade”. Quando se fala em Yoga, na generalidade pensa-se em prática física, mas a Yoga encarado como forma de vida é mais do que apenas uma atividade corporal que praticamos numa escola ou ginásio.

Numa abordagem hindu, sabe-se que Patānjali, o “pai do Yoga”, reuniu e classificou um conjunto de práticas ascéticas e técnicas de contemplação que continuam a ser utilizadas hoje em dia, por isso a prática da Yoga é já muito antiga. Para os Yoguis/Yoguinis, Yoga é mesmo uma forma de estar na vida, cuja identificação teve origem na Índia à mais de 5000 anos. Desde então, foram colocadas à disposição de todos nós técnicas que nos auxiliam a compreendermos melhor quem somos e a usufruir do bem-estar físico e mental que as mesmas proporcionam no nosso dia-a-dia. A Yoga pode ser praticado por qualquer faixa etária, devendo esta ser uma prática diária e com dedicação. A Yoga pode ser uma mudança de Vida.

Susana Neves  
(Psicóloga Clínica)

---