

Yoga consciente

© 1990 Jon Kabat-Zinn

Extraído de Full Catastrophe Living, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

Como você provavelmente já percebeu até agora, levar a atenção a qualquer atividade transforma-a em uma espécie de meditação. A atenção plena amplia dramaticamente a probabilidade de que qualquer atividade na qual você esteja envolvido resulte em uma expansão de sua perspectiva e de sua compreensão de quem você é. Grande parte da prática é simplesmente lembrar, lembrar a si mesmo de estar totalmente desperto, não perdido no sono desperto ou envolto nos véus da sua mente pensante...

O Hatha Yoga consciente é a terceira grande técnica formal de meditação que praticamos na clínica de estresse, junto com o scanner corporal e a meditação sentada ... Yoga é uma palavra sânscrita que significa literalmente "união". A prática de yoga é a prática de juntar dois ou unificar corpo e mente, o que realmente significa penetrar na experiência deles não sendo separados em primeiro lugar. Você também pode pensar nisso como experimentando a unidade ou conexão entre o indivíduo e o universo como um todo...

Já vimos que a postura é muito importante na meditação sentada e que posicionar o corpo de certas maneiras pode ter efeitos imediatos no seu estado mental e emocional. Estar ciente da sua linguagem corporal e do que ela revela sobre suas atitudes e sentimentos pode ajudá-lo a mudar suas atitudes e sentimentos apenas mudando sua postura física...

Quando você pratica o yoga, você deve estar atento para as muitas maneiras, algumas bastante sutis, no qual a sua perspectiva sobre o seu corpo, seus pensamentos, e todo o seu sentido de ser podem mudar quando você adotar posturas diferentes com intenção e permanecer nelas por um tempo, prestando atenção total momento a momento. Praticar dessa maneira enriquece enormemente o trabalho interior e vai muito além dos benefícios físicos que vêm naturalmente com o alongamento e o fortalecimento...

Isto está muito longe da maioria das aulas de exercícios e de aeróbica, e até mesmo de muitas aulas de yoga que se concentram apenas no que o corpo está fazendo. Essas abordagens tendem a enfatizar o progresso. Eles gostam de pressionar, pressionar, pressionar. Não se dá muita atenção à arte do não fazer e do não esforçar nas aulas de exercícios, nem ao presente momento, nem à mente...

Trabalhe sempre dentro dos limites do seu corpo, com a intenção de observar e explorar o limite entre o que seu corpo pode fazer e quando ele diz "Pare por agora". **Nunca ultrapasse esse limite até o ponto da dor.** Algum desconforto é inevitável quando você está trabalhando em seus limites, mas você precisará aprender a entrar nesta saudável "zona de alongamento" lenta e conscientemente para que você esteja nutrindo seu corpo, sem danificá-lo enquanto explora seus limites. Na clínica de estresse, a regra básica é que todo indivíduo tem que

conscientemente assumir a responsabilidade de ler os sinais de seu próprio corpo enquanto faz o yoga. Isso significa ouvir atentamente o que seu corpo está lhe dizendo e honrar suas mensagens, errando por ser conservador. Ninguém pode ouvir seu corpo por você.

© 1990 Jon Kabat-Zinn, **Full Catastrophe Living**, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

NOTA: Se você tem limitações físicas tão sérias a ponto de dificultar ou até causar lesão mesmo para começar com uma ou mais práticas, já é suficiente simplesmente imaginar-se fazendo os movimentos e/ou posturas. Os neurologistas nos dizem que imaginar claramente o movimento físico envolve os mesmos neurônios motores que entram em ação quando realmente nos movemos fisicamente.