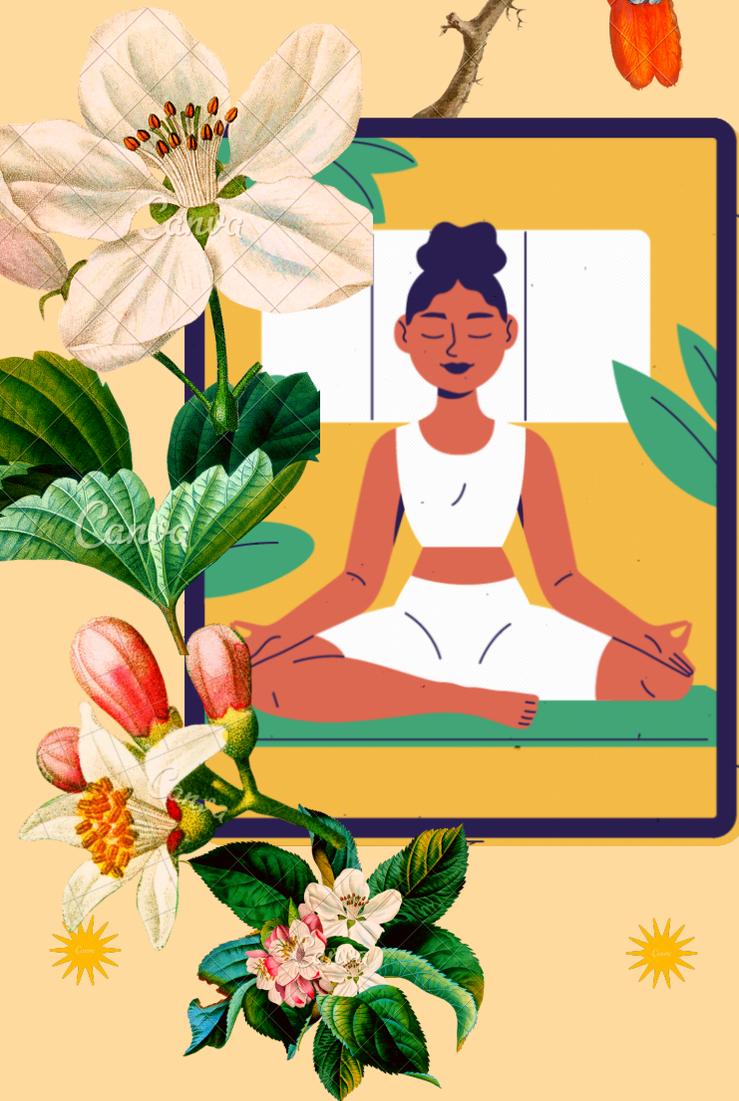


# MEDITAÇÃO E yoga



## O QUE É MEDITAÇÃO

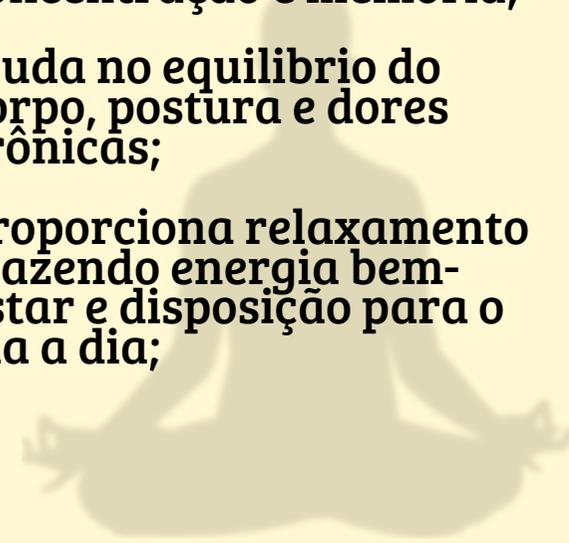
Pode-se definir meditação como uma prática que engloba relaxamento corporal, diminuição da respiração, levando a um estado de paz, calma e tranquilidade, tanto física como mentalmente. É das condições básicas para se meditar é concentração e a atenção em algum foco, seja interno como a observação nos músculos da respiração, seja externo na concentração em algum som ou cheiro.

Essa prática pode ser induzida por um facilitador, onde ele guia com as palavras o tipo de foco que o praticante terá, quais os músculos que ele deve relaxar assim por diante, ou todo o processo pode ser feito de forma autônoma pelo próprio praticante.

A mente deve observar os pensamentos procurando não segui-los nem gerar emoções com eles, tentando ser imparcial e observá-los do jeito que eles aparecem. Entretanto, as práticas de meditação advindas do oriente enfatizam que a medição é um processo que visa unir a mente, o corpo e a alma do indivíduo. Necessariamente as meditações orientais têm um componente devocional definido.

## BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

- reduz sentimentos de estresse, ansiedade e raiva
- tratamento terapêutico para a asma, hipertensão, problemas do coração e insônia
- melhora a autoconfiança
- melhora no aprendizado, raciocínio, criatividade, concentração e memória;
- ajuda no equilíbrio do corpo, postura e dores crônicas;
- proporciona relaxamento trazendo energia bem-estar e disposição para o dia a dia;





## O QUE É YOGA?

O yoga teve origem há 5 mil anos atrás na Índia, como uma disciplina espiritual e define-se como toda a prática que tenha como objetivo a evolução do Homem em todos os aspetos da sua existência. É uma prática que envolve o bem-estar a todos os níveis: mental, físico, emocional e espiritual. Esta prática consiste na união do corpo e da mente ao que está à nossa volta.

O criador do yoga, Shiva, o Deus da criação e da consciência, gerou de forma instintiva movimentos complexos, mas de intensa beleza. Surgiu assim esta filosofia/estilo de vida que é o yoga.

É importante lembrar que os exercícios praticados nesta atividade devem ser adaptados às condições e necessidades de cada pessoa, para que sejam feitos de forma natural e de acordo com os benefícios que a pessoa procura, evitando, assim, lesões, torções ou sensação de desestímulo.

## Benefícios do yoga

- **Diminuir o estresse e ansiedade**  
EQUILÍBRIO EMOCIONAL, SENSAÇÃO DE PAZ INTERIOR, BEM ESTAR E EQUILÍBRIO DA MENTE PARA AS SITUAÇÕES DO DIA-A-DIA.
- **Promover condicionamento físico**  
OS EXERCÍCIOS, TÉCNICAS E POSTURAS DESTA ATIVIDADE PODEM MELHORAR A RESISTÊNCIA E FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS, DE FORMA MAIS OU MENOS INTENSA, A DEPENDER DO ESTILO E MODALIDADE DO YOGA PRATICADO.
- **Aliviar dores corporais**  
OS EXERCÍCIOS DE POSTURA E ALONGAMENTO TAMBÉM AJUDAM A LIBERAR A TENSÃO E DAR FLEXIBILIDADE AOS MÚSCULOS, ALIVIANDO DORES CAUSADAS POR ESCOLIOSE, HÉRNIA DE DISCO, FIBROMIALGIA E CONTRATURAS MUSCULARES, POR EXEMPLO.
- **Melhorar o sono**  
ALÉM DE CAUSAR RELAXAMENTO E TRANQUILIDADE, FACILITANDO UMA BOA NOITE DE SONO, O YOGA AUMENTA A PRODUÇÃO DE MELATONINA, HORMÔNIO QUE REGULA O CICLO DO SONO, DEIXANDO-O COM MAIS QUALIDADE E PROFUNDIDADE
- **Facilitar o emagrecimento**  
A PERDA DE PESO PODE SER CONSIDERADA UMA CONSEQUÊNCIA DE TODOS OS OUTROS BENEFÍCIOS DO YOGA

**Alunos: Anailza Santos, Tamires Moura**  
**Orintador(a): Andreia Braz, Caroline Louro**

[www.tuasaude.com](http://www.tuasaude.com)

<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-yoga>

<https://revista.unifeso.edu.br/index.php/medicinafamiliasaudental/article/view/2236>