

YOGA SCHOOL BRASIL

19ª TURMA DE CAPACITAÇÃO E APROFUNDAMENTO EM YÔGA



RHONDA SUZANNE SEBOLD SABEL

**YÔGA CONSTRUINDO AUTOESTIMA, CONFIANÇA E
CORAGEM**

BLUMENAU 2022

INTRODUÇÃO

Quem de nós em algum momento não gostaria de ter mais confiança, autoestima, força interior, e coragem? Muitas vezes sentimos medo, inseguranças e esses sentimentos em certos momentos nos paralisam e nos impedem de fazer a mudança necessária. Nessa hora muitos de nós escolhe ficar na zona de conforto, deixando a coragem de lado. Porém esse medo que nos paralisa também pode nos levar a frustração, por não termos agido com coragem.

Quem nunca experimentou um sentimento enorme de vitória ao vencer um medo ou obstáculo?

Ao nos superarmos, descobrimos que nosso interior amadureceu, cresceu e a nossa visão de realidade expandiu.

No yôga trabalhamos nossa coragem, nossa autoconfiança e nossa força interior, através de várias técnicas, como meditação, posturas físicas, ásanas e técnicas de respiração.

Assim, a prática nos ajuda a lidar com os medos e adversidades fora do tapetinho e, à medida que expandimos a nós mesmos, através do nosso corpo, da nossa mente, da nossa alma e do nosso coração, nos percebemos mais abertos e seguros.

Sem dúvida, o yôga é um grande aliado nessa jornada de autoconhecimento.

OBJETIVO

Este projeto foi elaborado com o intuito de estimular e trabalhar a autoestima, a autoconfiança e a coragem a partir das práticas de yoga e tem como público-alvo mulheres vítimas de vulnerabilidade Social e violência doméstica.

Normalmente pessoas, no caso mulheres que sofrem algum tipo de violência, ou que estão em algum tipo de situação de vulnerabilidade costumam ter autoestima baixa.

As práticas de yoga, além de fazer o resgate do amor-próprio, trazem a melhora da autoestima, o ganho de força para enfrentar muitas vezes a tristeza e a solidão. As práticas contribuem tanto para a qualidade de vida como para o equilíbrio físico e mental dessas mulheres.

As posições corporais, "Ásanas, " trabalham nosso corpo não apenas em nível físico como também energético através da ativação dos nossos centros de energia os chakras. Transformando nosso corpo, reorganizando nossas dinâmicas internas, abrindo nossos canais energéticos, trazendo vitalidade e saúde, em todos os níveis e sentidos.

Através das práticas de respiração consciente, meditação e posições corporais ocorre uma mudança significativa de perspectiva.

O projeto tem foco nesses três pilares, RESPIRAÇÃO, MEDITAÇÃO e POSIÇÕES CORPORAIS.

Reforçando que o trabalho do yoga vai muito além do corpo, refletindo diretamente na mente e nas emoções.

Portanto desenvolver o corpo significa desenvolver a mente.

CONTEXTUALIZAÇÃO

O QUE É YÔGA

Algumas pessoas pensam que Yôga é um estilo de vida ou uma cultura. Porém originalmente o Yôga nasceu como uma visão muito especial sobre o ser humano e seu papel na ordem das coisas, que inclui um caminho prático para o crescimento pessoal, que conduz o ser humano à compreensão de si mesmo

Uma das possíveis traduções da palavra Yôga que figuram no dicionário sânscrito é união, mas Yôga igualmente significa aplicação, ou seja, Yôga seria o meio e o fim ao mesmo tempo.

Definição que Patañjali dá no Yogasútra: “Yôga é a supressão da instabilidade da consciência”. Vemos que a prática começa numa sede profunda por transcender os condicionamentos; vemos a necessidade de desenvolver as potencialidades humanas e realizar aquela que é a mais alta aspiração humana: ousar viver a plenitude e a felicidade.

Yôga em sânscrito significa integridade, integração, união.

Desenvolve ao mesmo tempo, a saúde do corpo, da mente, das emoções, as energias, e a espiritualidade do Ser Humano.

O QUE É AUTOESTIMA

Autoestima é a qualidade que pertence ao indivíduo satisfeito com sua identidade, ou seja, uma pessoa dotada de confiança e que valoriza si mesmo.

No âmbito da psicologia, a autoestima consiste numa avaliação subjetiva que determinado indivíduo faz de si próprio. É a forma como nos percebemos.

O QUE É CONFIANÇA, AUTOCONFIANÇA

Autoconfiança é igual a confiança em si mesmo. A palavra *confiança* vem do latim **confidere**, significa acreditar plenamente, com firmeza (DICIO,2009).

Uma pessoa autoconfiante é aquela em que alguém acredita e tem segurança em suas próprias atitudes e capacidade. Geralmente a autoconfiança é considerada uma qualidade e um aspecto muito importantes para o bom desenvolvimento de uma pessoa nas suas relações ou outros âmbitos da vida, como trabalho, estudos e afins.

CORAGEM

Força ou energia moral diante do perigo. Sentimento de segurança para enfrentar situações de dificuldade moral. Atributo de quem tem determinação para realizar atividades que exigem firmeza (DICIO,2009).

Força espiritual para ultrapassar uma circunstância difícil; confiança para enfrentar algo; perseverança.

YÔGA CONSTRUINDO AUTOESTIMA, CONFIANÇA E CORAGEM

1 – RESPIRE – Tomar consciência da nossa respiração

Respirar é o primeiro ato que se faz ao nascer ao nascer. A vida começa com a primeira inspiração e prolonga-se até a última exalação.

A respiração flui naturalmente, porém são poucos os momentos em que percebemos o seu valor, ou paramos para observá-la.

Ela ocupa o primeiro lugar dentre os nossos elementos vitais, podemos viver sem alimentos, sem água por alguns dias, mas sem ar morremos em poucos minutos.

Para DeRose(2019): *A respiração, apesar de ser uma função inconsciente, pode ser otimizada com a sua execução consciente. Podemos tirar vantagem de uma excelente respiração na nossa performance esportiva, no nosso trabalho, até mesmo nos nossos relacionamentos pessoais. A qualidade e o ritmo que aplicamos à nossa respiração, estão intimamente relacionados com a capacidade de gerenciamento emocional, energia vital, saúde, bem-estar, autopercepção e expansão da consciência.*

A partir do momento que tomamos consciência da importância da respiração para o nosso cotidiano, passamos a gerenciar a respiração com muito mais consciência e qualidade, transformando esse ato que às vezes é inconsciente em uma grande ferramenta para gerar mais energia, disposição, concentração, lucidez e longevidade.

O hábito de observar nossa respiração faz com que paremos um pouco com o turbilhão à nossa volta e olhemos para dentro. Isso ajuda a acalmar e gerenciar melhor nosso emocional.

A maneira como percebemos e reagimos aos acontecimentos do dia a dia molda o número de respiração que fazemos ao longo da vida. Uma pessoa que vive em meio a altas cargas de stress por exemplo, tende a ter uma respiração mais curta e acelerada, impactando na sua qualidade de vida.

Nossos estados emocionais correspondem a um ritmo respiratório. Uma respiração profunda e compassada demonstra satisfação, segurança e serenidade. Já uma respiração curta e rápida, denota ansiedade, insegurança ou medo.

Ao aprendermos a administrar o ritmo respiratório, conseguimos modificar e sutilizar as emoções. Adquirindo assim mais clareza nas tomadas de decisões,

interferindo positivamente nas relações afetivas, bem como nas nossas reações diante das adversidades.

A respiração no yôga, vale lembrar, é completa, lenta, nasal e prazerosa. Permitindo ao corpo e a mente redescobrir o equilíbrio dentro de si.

Pode ser realizada de diferentes maneiras e técnicas, em pé, sentado ou deitado, importante é ser confortável e vivenciada com profundidade e consciência pelo praticante. A respiração completa é muito importante para o organismo, pois funciona também nos órgãos internos, massageando-os, melhorando a pressão sanguínea, trazendo inúmeros benefícios do ponto de vista físico e mental. As práticas respiratórias ajudam a esclarecer a mente e os pensamentos, trazendo uma maior concentração principalmente nos aspectos positivos da própria existência.

Com a prática contínua, aprendemos ou reaprendemos a respirar de forma consciente, usando nossa capacidade pulmonar completa, o que influencia na redução de ansiedade, depressão e estresse, trazendo assim uma melhora significativa em diversos aspectos da vida.

Quando passamos a observar nossa respiração compreendemos também que ela está intimamente ligada ao nosso estado emocional, mudamos a forma como respiramos. Quando irritados ou ansiosos, ela é rápida e superficial. Quando tranquilos e felizes ela é calma e suave, quando tensos, muitas vezes paramos de respirar por longos momentos. E quando excitados ou exaltados, nossa respiração acelera.

O yôga portanto, nos mostra que assim como o emocional dita a respiração, podemos impor de forma consciente um ritmo respiratório ao nosso organismo mudando assim nossas emoções, dominando nosso equilíbrio emocional.

Nossa respiração afeta diretamente nosso cérebro e controla nossas ondas cerebrais. Conseguimos então, através do domínio da respiração tomar consciência da energia vital que compõe nosso corpo e através dessa tomada de consciência conseguimos nos apropriar da nossa verdadeira essência e identidade.

Dessa forma, tomando consciência da respiração, passamos a ter um maior controle das nossas emoções, trabalhando as questões pessoais fora do tapete.

Ou seja, esse autoconhecimento, nos traz uma melhora significativa nas questões principalmente de melhora de autoestima, confiança e coragem.

2 – TÉCNICAS CORPORAIS - ÁSANAS

“Confiança implica em acreditar em suas decisões e habilidades, bem como estar em paz com seus limites.” Anna Coventry (apud Nobuo ,2019).

No yôga, os ásanas, posições físicas, não trabalham apenas o corpo físico, fortalecendo e alongando, como também podem amenizar, trabalhar alguns desafios que possuímos na vida. Praticar yôga, traz diversos benefícios para o nosso corpo e nossa mente como já falamos anteriormente. Porém os benefícios não param.

As posições físicas realizadas durante a prática de yôga trazem benefícios profundos em diversos aspectos do nosso corpo físico e emocional.

Isso acontece porque esta prática milenar contribui em mudar positivamente a forma com que os nossos hábitos estão enraizados, programados em nosso corpo, em nossa mente inconsciente. Estes hábitos revelam a nossa forma de enxergar o mundo, determinando muitas das nossas escolhas, seja por medo, insegurança ou apego, são os *Sanskaras*.

Sanskaras é um termo originário do Sânscrito, que significa impressão mental, memórias residuais ou conjunto de impressões básicas e fundamentais da consciência e suas respectivas influências acumuladas através de experiências diversas no passado recente ou remoto.

Algumas posições principalmente as que expandem o peito, possuem uma ação direta na autoestima, trazendo uma maior confiança e consciência do próprio corpo, onde o praticante tem uma melhora significativa nas questões principalmente de melhora de autoestima, confiança, coragem e do próprio equilíbrio, pois estimulam a abertura da caixa torácica, aumentando assim a capacidade de encarar os problemas, as pessoas de frente, trabalhando o aumento da autoestima e a extroversão.

Abaixo seguem algumas posições que trabalham principalmente estes aspectos, autoestima, confiança e coragem através da abertura do tórax:





1035. páda vakrāsana



1063. ardha matsyēndrāsana n° 2



981. baddha ardha kapôdāsana n° 5



1754. rāja katikāsana n° 1

3 – MEDITAÇÃO – Técnica de concentração e hiperconsciência

A meditação é uma das melhores ferramentas de construção de coragem disponíveis.

Depois que uma pessoa começa a praticar regularmente, um amor natural, coragem e um sentimento profundo de contentamento surgem, levando a uma maior coragem e autoconfiança.

Meditação consiste em parar de pensar a fim de permitir que a consciência se expresse através de um canal mais sutil, mais profundo, mais abrangente, que está acima da mente.

Antes de começarmos a meditação podemos praticar o que chamamos de técnica preparatória o *mindfulness*. Ou seja, estar presente, atento, conectado. O fato de pararmos para a auto-observação, estar no presente, no aqui agora constitui uma primeira etapa para chegar ao estado de meditação, ou seja, não estar disperso é sem dúvida o primeiro passo.

Na essência, a conquista de *mindfulness* e da meditação é um processo de autoconhecimento, constituindo a tarefa do ser humano de aumentar sua consciência, de conhecer-se mais. Porém é uma escolha e cabe a cada ser estabelecer ou não tal objetivo.

DeRose(2019) nos diz que:

“O treinamento do mindfulness e da meditação auxilia na conquista de mudanças duradouras de comportamento. Isto porque a prática promove alterações estruturais no cérebro, o que permite que o indivíduo refaça escolhas para chegar exatamente à vida que almeja e, conseqüentemente, atinja o aumento de performance pessoal e profissional.”

3.1 – Meditação e autoestima: Desenvolvendo o Amor Próprio - Benefícios dessa prática milenar

A meditação é sem dúvida um exercício de autoconhecimento.

Durante a prática da auto-observação, do silêncio, da atenção plena e da organização do pensamento, descobrimos quem realmente somos, percebemos ainda que somos únicos, e que não precisamos da qualificação ou aprovação do outro nas nossas escolhas ou modo de vida.

A meditação nos traz a serenidade, a clareza de lidar com nossas questões de forma mais equilibrada e menos ansiosa. Esse processo, no entanto, é contínuo e precisa de um compromisso nosso de autocuidado com o nosso corpo e nossa mente.

Nem sempre é algo tão simples, sentimos dificuldade em silenciar, e acalmar nossa mente, nossos pensamentos. Contudo é uma prática que é aperfeiçoada na experiência.

Portanto inicie de forma gradativa, permaneça um minuto e vá aumentando gradativamente, você aos poucos vai sentir a evolução e lembre-se, cada dia é um dia, alguns dias será mais tranquilo outros nem tanto.

De acordo com pesquisas, a meditação traz muitos benefícios, contribuindo para a melhora de muitos aspectos no cotidiano do ser humano, abaixo segue alguns deles:

- Aumento do poder de foco;
- Aumento da capacidade de concentração;
- Aumento da velocidade na tomada de decisões;
- Redução da aceleração cardíaca;
- Redução da pressão arterial;
- Redução de processos inflamatórios;
- Redução dos níveis de stress;
- Redução dos níveis de ansiedade;
- Desenvolvimento da memória;
- Melhora do raciocínio lógico;
- Aumento da empatia;
- Redução da agressividade;
- Aumento da criatividade;
- Aumento da lucidez;
- Aumento da autoestima;
- Aumento da clareza de objetivos e metas;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Redução de quadros de insônia e depressão;
- Aumento da produção da serotonina.

Sem dúvida é uma prática de auto-observação, autocuidado e amor-próprio. Um exercício de autoconhecimento, onde durante o silêncio e a organização dos pensamentos, a gente descobre quem realmente é.

“Somos seres únicos.”

CONCLUSÃO

Através da pesquisa e elaboração deste projeto, foi possível sentir, vivenciar e aprofundar meus conhecimentos acerca da importância da prática do yoga como uma ferramenta de apoio em dificuldades que surgem no dia a dia. Pude perceber como essa filosofia milenar tão rica pode transformar a vida das pessoas, principalmente mudando hábitos e crenças limitantes além de trabalhar de forma integrada a autoestima e a coragem nos desafiando “além do tapetinho”.

O yoga é sem dúvida uma prática de autocuidado, auto-observação e autoconhecimento que pode beneficiar a todos. Neste projeto em especial, mulheres vítimas de violência doméstica e vulnerabilidade social.

O yoga pode auxiliar estas mulheres a resgatar a identidade e a autoestima, devolvendo a elas a força e a coragem para seguir de peito aberto para a vida.

Swásthya!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DEROSE. **Tratado de Yôga** (Yôga Shástra) / DeRose. – São Paulo : DeRose Editora, Selo Editorial Egrégora, sob a chancela da Universidade de Yôga, 2016 1. Yôga 2. DeRose 3. Corpo e Mente 4. Yôga na literatura I. Título

DEROSE, **Mindfulness e Meditação** Copyright 2019 – DeRose, L.S.A. 2ª. Edição – 2019 Editora DeROSE

DEROSE. **Desperte seu potencial através da respiração** Copyright 2019- DeRose, L.S.A. 1ª. Edição – 2019 Editora DeROSE

NOBUO, Paulo. **Dispare sua autoestima em minutos com 7 posturas de ioga fáceis de fazer**, 2019. Disponível em: <https://www.mulher.com.br/comportamento/dispare-sua-autoestima-em-minutos-com-7-posturas-de-ioga-faceis-de-fazer>. Acesso em: 18 jun. 2022.

DICIO – Dicionário online de português, 2009. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br>>. Acesso em: 20 de jun. de 2022.