

Respiração e aquecimento interno: a Yoga no Inverno



O inverno é uma época curiosa para nós, que vivemos em um país tropical. Há quem adore os dias gelados e chuvosos e, claro, os que adoram calor e Sol. Curiosamente, no inverno, as pessoas têm mais problemas respiratórios, devido à maior proliferação de vírus e bactérias.

Nesse sentido, a prática da yoga pode ser muito útil. A atividade ajuda a fortalecer as vias respiratórias e o pulmão, já que está em sua origem a intenção de conectar corpo e mente de uma forma única. Além disso, durante a prática, a concentração nas formas de respirar irá fazer com que esqueçamos do frio por um momento e, através do movimento, possamos aquecer nosso corpo.

Curiosidade



A Yoga é uma prática criada e difundida na Índia e está cada vez mais ganhando adeptos no Brasil. Sua filosofia, que tem como princípio fundamental conectar tudo que somos, segundo a Associação Brasileira de Yoga, já atraiu mais 500 mil adeptos no país, com ampla tendência ao crescimento.

O aquecimento interno

Quando vemos na internet e redes sociais, dezenas de pessoas praticando as posturas da yoga, é normal acharmos que elas são desafiadoras demais para nós e até desconfortáveis. O que a gente normalmente não sabe é que, na prática, desde as posturas até os exercícios de respiração, tudo é pensado para que nosso corpo esteja mais confortável e consciente de seus limites, para então ampliá-los. É claro que a intenção não é praticar passando muito frio. Então, o ideal é que você se agasalhe e com as movimentações, possa sentir seu corpo esquentar e ficar mais à vontade para deixar o casaco de lado. Aí então, é hora de conhecer um exercício muito famoso para aquecer o corpo!



Um exercício ideal



Os pranayamas são exercícios de respiração na yoga. Dentre eles, destacamos a Antar Kumbhaka. Esse exercício de consciência é caracterizado por reter a respiração com os pulmões cheios e segurar a posição por alguns segundos. Essa técnica tende a esquentar o corpo, pois abastece os pulmões de oxigênio e permite que o corpo mantenha esse ar interno por um tempo. O que acha de escolher uma posição confortável e tentar aí em sua casa?

Benefícios para a vida

Além de todos os benefícios que a yoga traz, no inverno, as vantagens podem ser potencializadas. Imagine conseguir, no tempo frio e no conforto do lar:

Manter a saúde em dia

Aumentar a flexibilidade do corpo

Promover o aquecimento pelo movimento e respiração

Trazer mais leveza e bom humor aos dias nublados

Diminuir as dores musculares, tão comuns nessa estação

Aumentar sua disposição para realizar outras atividades diárias

Com certeza, não faltam motivos para tentar, não é mesmo? E aí, bora lá? Phitóss está sempre pronto para te ajudar!



#INSPIRESEUMUNDO

www.phitoss.com.br

@phitoss.xarope