

PONTO - CLÍNICA DE SAÚDE INTEGRATIVA

O QUE É O IOGA?

A palavra Ioga encontra-se pela primeira vez nos textos Upanishads na Índia, há mais de 3000 anos, sendo uma prática muito antiga. O ioga indiano é Património Imaterial da Humanidade pela Unesco, pela sua influência na saúde e medicina, educação e artes.

Hoje, tal como na psicologia clínica, sabemos que a interação mente-corpo é um caminho bidirecional. Mas também outras ciências evidenciam a extrema importância da atividade psicofisiológica na saúde do corpo e mente, tais como a neuroplasticidade, a neurogénese e a nova biologia.

O ioga atua essencialmente na prevenção da saúde humana, usando técnicas de alongamento, elasticidade, equilíbrio e respiração, em posições de conforto. Promove uma coluna vertebral alinhada, postura e equilíbrio, proporciona bem-estar aos órgãos e sistema corporal como um todo, nomeadamente um sistema cardiovascular e respiratório harmonioso.

POSIÇÕES DO CORPO

O ioga é genericamente conhecido como sendo exercícios em posições do corpo, dinâmicas ou estáticas, sendo necessário ter roupa confortável e um pequeno tapete individual como acessório.

Às posições do corpo são chamadas *asanas* que na linguagem original quer dizer "confortável". O que significa que devem ser procurados nas posições do corpo, de acordo com as indicações do instrutor, o relaxamento muscular e mental. O mesmo se passa em exercícios estáticos, como na respiração, exercícios oculares, ou de atenção.

PREVENÇÃO

O ioga é considerado, na sua origem, uma forma de conhecimento de carácter soteriológico, ou seja, que alivia o sofrimento humano.

Não sendo um tratamento terapêutico, na medida em que não usa o método de diagnóstico e tratamento para uma doença, tem, no entanto, ação natural, benéfica e preventiva sobre sofrimentos da humanidade, como por exemplo:

- ✓ *Burnout*
- ✓ *Ansiedade*
- ✓ *Stress*
- ✓ *Descontrolo das funções mentais*



- ✓ *Estilos de vida pouco saudáveis*
- ✓ *Problemas de relacionamento*
- ✓ *Rigidez do corpo*
- ✓ *Apetite descontrolado*
- ✓ *Sistema cardiovascular e respiratório desconectado*

MÉTODOS E TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO

A sessão pode ser individual ou em grupo, orientada por um instrutor. Começa-se por praticar em cima de tapete alguns exercícios de aquecimento das articulações, seguindo-se posições do ioga confortáveis, respiração e relaxamento.

RESULTADOS ESPERADOS

O praticante ao longo do tempo vai sentindo maior equilíbrio e calma, maior liberdade de expressão e decisão, harmonia e resiliência. A luminosidade do corpo torna-se visível, tal como a leveza do despreendimento.

POPULAÇÃO-ALVO

Maiores de 15 anos.

Seja bem-vindo(a) ao
PONTO - CLÍNICA DE SAÚDE INTEGRATIVA

Marcações: Jaime Silva 969 750 109

www.pontosaude.pt

