

Yoga para combater a insônia

A prática traz benefícios para o corpo e pode ser uma ótima terapia para reduzir o nível de estresse

Dificuldade para dormir, acordar no meio da madrugada, ficar “rolando” na cama. Cenas comuns para muitas pessoas todos os dias e que podem estar associadas a uma mal relativamente frequente: a insônia. Segundo o Ministério da Saúde, a insônia se caracteriza pela dificuldade de iniciar o sono, de mantê-lo sem interrupções durante a noite ou pelo despertar antes do horário desejado. Ela pode estar associada a problemas clínicos ou emocionais, mas, não raro, está ligada a fatores que causam ansiedade. Pensar, antes de dormir, naquela viagem tão esperada, numa prova ou reunião importante ou simplesmente nos problemas do dia a dia é algo que, literalmente, tira o sono. Para conseguir dormir, as pessoas tentam de tudo: tomam chás ou leite, ouvem músicas relaxantes, leem livros e, se nada der certo, recorrem a calmantes – naturais ou não. Mas talvez existam métodos mais eficazes, como a prática do yoga. Danilo Forghieri Santaella, professor do Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo, especialista em yoga e pesquisador da interação corpo-mente, explica por que esta atividade pode ser benéfica: “Normalmente, quem tem insônia está passando por um processo psicológico de muita preocupação, ansiedade, estresse. A pessoa acorda à noite e começa a pensar nas coisas que precisa fazer no dia seguinte ou naquilo que não conseguiu resolver. E a mente fica dando um monte de voltas. Costumamos dizer que a mente “entra em turbilhão”. E o yoga é justamente a tentativa de acalmar agitações da mente”.



Danilo Forghieri Santaella, professor do Centro de Práticas Esportivas da USP

Mas como o yoga é capaz de proporcionar esta aquietação da mente? Santaella ressalta que durante as posturas e os exercícios respiratórios, é essencial tirar o foco do problema e jogá-lo para algum aspecto corporal, mais “grosseiro”. Por exemplo, o pensamento é algo mais sutil e abstrato, a respiração já é mais densa e o alongamento dos músculos, ainda mais. O indivíduo, então, precisa tentar se concentrar no corpo e na respiração, tentando perceber as sensações que a prática oferece – e esquecendo os pensamentos que o incomodavam. Santaella avisa também que não é necessário fazer vários exercícios: “No yoga não vale a máxima ‘quanto mais, melhor’. Não é o quanto você faz que mais importa, mas como você faz”, diz o professor.

Para quem já teve algum contato com a prática, o professor recomenda esta série de 5 posturas e 1 exercício respiratório, que demora cerca de 20 minutos para ser feita.

Pavana muktásana

Deitado de costas para o chão (num colchonete ou colchão), abrace o joelho esquerdo e aproxime a testa. Mantenha a postura por 20 segundos. Repita o exercício com o joelho direito:



Depois, segure os dois joelhos juntos e mantenha por 20 segundos



Torção deitada

Deitado de costas para o chão, cruze o tornozelo direito sobre o joelho esquerdo. Com a mão esquerda, puxe o joelho direito em direção ao chão e estique o braço direito.

Mantenha por 20 segundos procurando observar e relaxar. Repita o mesmo para com o lado esquerdo:



Inclinação lateral

Deitado de costas para o chão, incline para o lado esquerdo a coluna. O braço esquerdo acompanha o movimento. O braço direito permanece esticado. Permaneça nessa posição por 20 segundos. Depois, repita o mesmo movimento para o lado direito.



Alongamento de músculos posteriores do pescoço e coluna torácica

Deitado de costas para o chão, coloque as duas mãos, com os dedos entrelaçados, atrás da cabeça e puxe-a levemente para cima. Só os braços devem fazer força. Cuidado para não tensionar o pescoço. Permaneça 15 segundos.



Exercício respiratório

Deitado de barriga para cima, respire profundamente, deixando a respiração livre. Tente observar o movimento abdominal que ocorre durante a respiração: enquanto inspira o abdome sobe; quando expira, desce. Faça por cerca de 3 minutos.



Savasana

Deitado de costas para o chão, mantenha as mãos um pouco afastada das coxas. Feche os olhos. Permaneça na postura por 3 minutos. Concentre-se na respiração. O objetivo é manter a mente calma enquanto se está consciente, aprendendo a relaxar.



Mudança de comportamento

Os exercícios propostos devem ajudar a combater a insônia, mas Santaella adverte que o yoga não funciona “como uma pílula que você toma e depois de uma ou duas horas surte efeito”. O ideal é que a prática seja feita regularmente, mesmo que com poucos exercícios – o que importante é a qualidade, e não quantidade. “Depois de uma aula ou de uma prática de 30 a 40 min a pessoa vai se sentir melhor e talvez durma bem naquele dia. Mas esse efeito se esvai muito rápido, porque o cotidiano está sempre agredindo a gente. O efeito de uma prática, se muito pontual, desaparece no dia seguinte. Então, é preciso que haja um efeito cumulativo e os maiores ganhos surgem quando o yoga começa a mudar comportamentos”, explica o professor da Universidade de São Paulo.

A yoga tem preceitos fundamentais, chamados de yamas e niyamas, que são valores éticos e de convívio como, por exemplo, a não-violência, a verdade, a pureza, o desapego, o contentamento, o não se apropriar daquilo que não é seu. Todos esses princípios vão fazendo com que a pessoa mude a forma de interagir com o mundo. Santaella diz que essa filosofia está intimamente ligada com a prática do yoga: “Numa aula, trabalhamos isso durante as posturas dizendo para o aluno fazer o alongamento da maneira que ele se sintam bem, no seu próprio tempo, sem agredir o corpo. (...) O posicionamento corporal desenvolve internamente uma atitude de conforto, de auto-observação e de respeito próprio. Treinando isso você vai ressignificando valores e mudando sua realidade”, completa Santaella.

O professor conta de uma frase atribuída ao swami Shivananda - “Semeie pensamentos e colha ações. Semeie ações e colha comportamento. Semeie comportamento e colha seu destino” – e explica: “partimos de algo pequeno, os pensamentos. O yoga está visando justamente nortear seus pensamentos para que eles sejam cada vez mais tranquilos. Acalmando sua mente, provavelmente suas ações e seu temperamento serão tranquilos. Sendo uma pessoa calma, você não vai sair por aí dando ‘fechada’ nos outros no trânsito, não vai se envolver em brigas e, conseqüentemente, na hora em que for dormir, será de uma forma mais agradável e pacífica”, finaliza.