

Yoga Para Casais

Em homenagem ao dia dos namorados escrevo este artigo, para passar para os apaixonados por yoga uma forma de compartilhar com seus companheiros esta milenar técnica que pode ser praticada a dois.

Na Índia não existe dia dos namorados, tradicionalmente, as pessoas se casam com o noivo escolhido pela família e aprovado pelo astrólogo, então lá comemora-se o dia do casamento. Assisti um desses dias, foi muito interessante.

O Yoga para casais, também chamada de yoga em dupla é uma prática que pode ajudar quem tem dificuldade de praticar sozinho, já que terá o suporte de outra pessoa ajudando a alongar, mas muitas vezes pode ser uma prática mais puxada já que a outra pessoa pode colocar um pouco mais de força no alongamento e até dificultar um pouco mais a postura, ou seja, o yoga em dupla pode ter posturas mais fáceis e outras mais difíceis, como todo tipo de yoga. Ela pode ser feita entre familiares e amigos.

O ideal é que seja em um local arejado e tranquilo, pode se colocar uma música agradável e acender um incenso. Se quiser fazer junto à natureza na praia também é ótimo. Usar um tapetinho, ou dois tapetinhos também. Além do contato, do carinho, as posturas têm benefícios que descreverei abaixo, junto às fotos. Seguem algumas posturas:

1-Vrikshasana - Postura da Árvore



1-Lado a lado com seu parceiro, olhando para frente, elevar o braço que está ao lado do parceiro e unir as mãos em cima. Dobrar a perna externa e apoiar o pé na parte interna da coxa, unir as mãos (externas), próximas ao peito. **Benefícios:** equilibra os hemisférios cerebrais.

2-Naukasana - Postura do Barco



2- Sentados um de frente ao outro, unir as mãos e juntar as solas dos pés. Abrir o peito, alongar a coluna e elevar as pernas para cima com os pés unidos. **Benefícios:** alonga as pernas, os braços fortalece o abdome.

3-Matsyendrasana - Lótus com torção



3- Sentados em lótu ou postura similar. Colocar a mão esquerda para trás e com a direita alcançar a mão esquerda do parceiro, ele faz o mesmo, promovendo uma torção do corpo, olhar por cima do ombro esquerdo. Repetir para o outro lado.

Benefícios: Sentir a torção e o alongamento da musculatura intercostal, que cria espaço entre as vértebras, aliviando tensões na coluna lombar.

Beneficia os ovários, e diminui tensão pré-menstrual. Abre a respiração, solta tensões na musculatura intercostal, ao redor da caixa torácica.

4- Padmasana - Lótus aberta



4-Sentados um em frente ao outro na postura de lótu (pernas cruzadas), apoiar um braço no outro e abrir o peito para trás olhando para cima.

Benefícios: Fortalece e alonga a musculatura da coluna e peitoral.

5- Padmasana - Lótus fechada



5- Partindo da postura anterior, apoiar as mãos nos ombros do parceiro e relaxar o tronco, aproveitar para fazer uma massagem no ombro do companheiro.

Benefícios: alonga os ombros relaxando-os.

Após esta pequena prática, pode ser feita uma meditação, sentados um em frente ao outro na postura de lótu, com as mãos unidas respirando profundamente, procurando deixar a mente vazia e tranquila. No final é bom fazer um relaxamento, um ao lado do outro, de mãos dadas, soltando toda as tensões do corpo e respirando, sentindo a energia fluir por todo seu corpo e sua aura.

Feliz dia dos namorados, paz e amor para todos vocês. Namastê!

(Fotos feitas com o professor Paulo Semeles)

Sheila Quintaneiro

Diretora do Shiva Studio de Yoga e Ayurveda

www.shivastudio.org www.sheilaquintaneiro.wix.com/buzios

Presidente da International Association of Yoga and Ayurveda – IAYA

<http://ayurvedayogaom.blogspot.com>