

Yoga traz benefícios para o foco e para a concentração, aponta professor

DA REDAÇÃO

Os seres humanos tendem a ser colocados em um modo de "piloto automático", no qual respondem e reagem de forma instintiva a determinadas situações do dia a dia. Essa tendência é prejudicial para os indivíduos, que podem ter problemas com a falta de foco e de concentração.

Segundo Francisco Kaiut, criador do Método Kaiut Yoga, professor de yoga, quiroprata e terapeuta natural, o mindfulness é um conceito fundamental para quem deseja agir de forma consciente aos eventos e aos estímulos.

"Jon Kabat-Zinn, um dos



Reprodução Unsplash

responsáveis por popularizar o mindfulness no Ocidente, explica que o conceito está relacionado à atenção e à consciência, que podem ser cultivadas e desenvolvidas por meio da meditação", explica o professor.

A prática, portanto, consiste em, propositalmente, prestar atenção no presente, sem

juízos ou predisposições. Para conquistar essa habilidade, é necessário praticar uma série de técnicas de meditação e, consequentemente, de yoga.

"O mindfulness tem feito muito sucesso ao redor do planeta. Isso se deve ao fato de que a capacidade de atenção plena e de foco objetivo no que está sendo vivido é uma ferramenta incrível para quem deseja assumir o controle de sua vida", aponta Kaiut.

O foco e a concentração, conforme explica o profes-

sor, podem ser trabalhados e desenvolvidos por meio da prática de yoga, o que envolve outro conceito: o de jointfulness. "O termo envolve três palavras: joint, ou seja, juntas e articulações; joy, que é a alegria interna e individual, e fullness, que está ligada à plenitude e à totalidade", explica.

De maneira geral, o jointfulness é o estado de presença obtido através de estímulos de uma ou mais articulações. Isso significa que cada estímulo articular proporciona uma reconexão neurológica importante entre o corpo e a mente.

"Na concepção do Método Kaiut, cada posição de yoga é desenhada para ser um sistema de alavancas que atua biomecanicamente, estimulando um alinhamento entre cérebro e cada parte do corpo. É nesse ponto que a prática de yoga se mostra benéfica para o foco e para a concentração", ressalta Kaiut.

O professor explica, ainda, que os estímulos funcionam como um realinhamento natural do organismo, física e neurologicamente, com a natureza ancestral altamente funcional. Contudo, para que a yoga traga resultados, os estímulos precisam ser lidos pelo organismo como totalmente seguros.

"As posições de yoga devem ser praticadas de maneira ótima pelo aluno, que não deve buscar imitar o professor e outras pessoas. O essencial é entender até onde seu corpo consegue ir sem provocar dor ou desconforto, para que, assim, sua mente seja favorecida", finaliza o professor.

Loterias



Acumulou - Concurso 2422

02 07 10 20 30 46



Acumulou - Concurso 5690

15 28 41 44 60



Acumulou - Concurso 2289

1ª SORTEIO
04 12 19 23 34 35
2ª SORTEIO
09 17 20 27 45 50



Acumulou - Concurs 1704

11 27 42 45 66 74 75



Acumulou - Concurso 2228

03 04 10 20 23 31 33
34 37 39 46 47 49 51
59 67 89 92 93 95



DIA 26

GIOVAN V. MANTOVANELI

MAURICIO KAMEI

NADIR NAKAO ARAUJO

RAQUEL HELENA PIFFER PAGNOZZI

SIMONE NOGUEIRA GERALDO

DIA 27

AURELIO ANTONIO G. ALVES FILHO

ISABELLA C. TANGANINI

JULIANO SEGALLA UEHARA

LUCIANO TOMITAO BERETTA

LUIS HENRIQUE RIALTO

MARIA ENCARNACAO F. SANTOS

MARILENE JORGE DE

CARVALHO SILVA

NEUSA MARIA NEVES MOREIRA

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Trabalhador da Construção Civil