

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ASSOCIAÇÃO CRISTÃ DE MOÇOS DE SOROCABA

ASANAS E ALONGAMENTOS:- UMA QUESTÃO DE ATITUDE

LUCIANA DE CAMPOS BRANDÃO
2004

Palavras de Pórtico

Navegadores antigos tinham uma frase gloriosa:

“Navegar é preciso, viver não é preciso”.

Quero para mim o espírito desta frase, transformada a forma para a casar com o
que sou: Viver não é necessário; o que é necessário é criar.

Não conto gozar a minha vida; nem em goza-la penso.

Só quero torná-la grande, ainda que para isso tenha de ser o meu corpo e a minha
alma a lenha desse fogo.

Só quero torna-la de toda a humanidade; ainda que para isso tenha de a perder
como minha.

Cada vez mais assim penso. Cada vez mais ponho na essência anímica do meu
sangue o propósito impessoal de engrandecer a pátria e contribuir para a evolução
da humanidade.

É a forma que em mim tomou o misticismo da nossa Raça.

Fernando Pessoa

RESUMO

Com a globalização, acesso a rede pela internet, televisão a cabo, e a velocidade das informações, chega para os Ocidentais, das mais diversas formas, a linha mais difundida de yoga; o Hatha Yoga. Esta linha trabalha com o que temos de mais próximo – O Corpo – para a aplicação de suas técnicas. As informações, cursos de formação, pós-graduação em yoga estão proliferando de maneira rápida, e, cada profissional se aprofunda o tanto que sente necessário, ou não. Por estes motivos, as aulas de yoga são bastante confundidas com as práticas de alongamentos. Cabe ao professor a clara distinção de uma aula de alongamento e de hatha yoga e para isso, ele precisa se encontrar preparado, apto para trabalhar com alongamento ou yoga. O Yoga não se restringisse a quatro paredes e a algumas posturas físicas. Sendo práticas distintas, objetivam fins diferentes. Em determinado instante a prática dos asanas ou de outras atividades físicas se equivalem nos conceitos do yoga, dependendo da atitude mental, do envolvimento consciente na execução das práticas, da correta respiração e do estado de relaxamento.

Palavras-chaves: Asanas, Alongamento, Atitude, meditação, performance.

SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO	01
1.1 – Problema.....	01
1.2 – Situação Problema	01
1.3 – Justificativa	02
1.4 – Objetivos.....	02
1.4.1 – Objetivo geral	02
1.4.2 – Objetivos específicos	02
1.5 – Hipótese.....	03
2 – REVISÃO DE LITERATURA	04
2.1 – O Yoga não é uma ginástica	04
2.2 – O Yoga.....	04
2.3 – Linhas do Hatha Yoga.	08
2.4 – Asanas ou posturas que imitam a vida	08
2.5 – Postura	10
2.6 – Flexibilidade.....	12
2.7 – Alongamentos.....	14
2.8 – Métodos de alongamentos.....	15
2.8.1 – Alongamento Estático.....	15
2.8.2 – Alongamento Passivo.....	16
2.8.3 – Alongamento Balístico.....	16
2.8.4 – Alongamento Ativo.....	16
2.8.5 – Facilitação Neuromuscular proprioceptiva.....	17
2.8.6 – Alongamento Consciente.....	18
2.8.7 – Alongamento Cibernético.....	18
2.9 – Atitude mental.....	19
2.10 – Relaxamento.....	19

2.11 – Aspectos estéticos da flexibilidade.....	20
2.12 – Asanas, alongamentos e suas peculiaridades.....	20
3– METODOLOGIA.....	24
3.1 – Tipo de pesquisa.....	24
4 – CONCLUSÃO.....	25
5 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

1. INTRODUÇÃO

A igreja diz: o corpo é um pecado.
A ciência diz: o corpo é uma máquina.
A propaganda diz: o corpo é um negócio.
O corpo diz: sou uma festa sagrada.

Eduardo Galeano

1.1- Problema

A algum tempo o Ocidente descobriu a ginástica e os exercícios de hatha yoga, profusamente publicados nas revistas e livros de viagem, a reação imediata é classificá-los como ginástica, como algo já conhecido, embora de forma mais ou menos exótica. Na realidade, a semelhança é apenas aparente. A ginástica ocidental é um treino sistemático do aparelho locomotor, dos músculos voluntários da ação. O hatha yoga é ao mesmo tempo, tanto ou mais que um exercício fisiológico, um exercício mental que além de efeitos psicológicos produz ação sobre o organismo através de métodos que a ginástica ocidental ainda não conhece nem pratica (BLAY, 2001).

Apesar de trabalhar o corpo. O yoga não pode ser confundido com ginástica e nem reduzida a um método zen para queimar calorias. Recorrer ao yoga unicamente com fins estéticos seria um sub-uso da milenar prática indiana. É como ter um avião a jato e andar a 10 km/h (DEVESA, 2004).

1.2 - Situação problema

Asanas e alongamentos são práticas confundidas em seus aspectos teóricos e práticos?

1.3 Justificativa

Não devemos nos admirar de que alguns, olhando de fora, vejam o Yoga como uma espécie de ginástica acrobática. Acredito que a responsabilidade seja dos próprios professores que deixam de incluir em suas aulas os aspectos mais importantes e profundos destes ensinamentos. E isso acontece porque não há uma prática pessoal consistente de concentração e meditação. Assim, o praticante iniciante pode concluir que meditar nem sequer faz parte do Yoga. Tenho visto que alguns yogins consideram o Yoga como um exercício para o corpo, vão procurar a experiência da meditação em outros lugares, como escolas de budismo, zen ou outras, sem sequer suspeitar que essas práticas contemplativas nasceram juntas e fazem parte da tradição do Yoga e quanto mais fundo você for, na prática de ásana, mais fundo acabará mergulhando na experiência da meditação, e vice-versa. Cria-se um sistema em que a prática física alimenta o exercício espiritual e este, por sua vez, motiva àquela (KUPFER, 2004).

1.4 - Objetivos

1.4.1 - Objetivo geral

Dissociar aspectos circunstanciais que envolvem a prática dos asanas dos exercícios denominados alongamentos

1.4.2 Objetivos específicos

- Diferenciar as peculiaridades existentes entre asanas e alongamentos.
- Definir asana.
- Definir alongamento.
- Determinar o que objetivam.

1.4 Hipótese

Asanas e alongamentos tendo conceitos e práticas diferentes também objetivam com sua prática um resultado diferente.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1- O Yoga não é uma ginástica

O yoga é antes de qualquer coisa um estado de espírito, um modo de ser. Pode-se fazer durante toda a vida exercícios de yoga, sem chegar a ser um iogue; do mesmo modo, pode-se ter o espírito do yoga não executando mais do que dois ou três exercícios, sempre os mesmos. Exercício é uma coisa. Modo de fazer é outra. O asana tende a imobilidade. A ginástica ocidental opera em uma série de movimentos cadenciados, repetidos ou ritmados. No asana o praticante deve conservar sem se mexer durante pouco tempo no começo, e durante mais tempo à medida que progride. Sempre conectando a sua respiração e seu estado mental (REAL; TONDRIAU).

2.2- O Yoga

Yoga é transformação, qualquer que seja o caminho escolhido. Hatha yoga é uma das partes do método yogue de auto-realização, na construção de um corpo de diamante. Trata do corpo físico, conferindo-lhe saúde perfeita, harmonia, flexibilidade, equilíbrio e beleza, com o objetivo de torna-lo apto a desempenhar sua nobre missão de templo do espírito ou morada do ser verdadeiro. Com uma reeducação integral, harmoniza, equilibra e aperfeiçoa todas as partes componentes do ser; O corpo físico, a emoção, a mente e o espírito.

O objetivo final do hatha yoga é idêntico ao de todas as formas de autentica yoga, que é transcender a consciência do ego e realizar o Si Mesmo, a realidade Divina. Para que isto ocorra, o aspirante a esta tecnologia psicoespiritual do hatha yoga busca o desenvolvimento do potencial do corpo, para que este seja capaz de suportar a força e o peso da realização transcendente.

O objetivo último do hatha yoga é a realização de Deus, a iluminação, aqui e agora, num corpo divinizado ou imortal. Muitas vezes essa

realidade é expressa com sendo o símbolo do estado de equilíbrio ou harmonia no corpo, no qual a energia vital, costumeiramente difusa, estabiliza-se por fim no canal central, susumna que em breve será comentado. O objetivo primeiro do hatha yoguin é o de interceptar as correntes da esquerda e da direita e concentrar a energia bipolar no canal central. Hatha yoga é uma obra de força na qual a força vital intrínseca ao corpo é usada para a transcendência do ego (FEUERSTEIN, 1998).

A palavra hatha se compõe de Ha: sol, prana, princípio masculino; e Tha: lua, apana, princípio feminino. Hatha yoga é a união de Ha e Tha, as polaridades, e propõe trabalhar com ambos os aspectos do indivíduo (SOUTO, 2000).

O significado da palavra hatha se modifica no decorrer do tempo. Retornar, maldad, iniquidad, no Mahabharata, ausência de esforço; Na literatura dos nathayogues há se refere a Surya (sol) e tha a Candra (lua) e a sua união se denomina hatha yoga. Surya e chandra são também sinônimos dos nadis pingala e ida respectivamente. São também sinônimos de prana e apana e sua união no pranayama é um ponto característico do hatha yoga.

O sistema hatha yoga está baseado na teoria de que as correntes de prana fluem de uma forma particular em nosso corpo e segundo a MTC existe também um ciclo de horário onde a cada três horas ocorre um maior fluxo de energia em determinado nadi ou meridiano, o que determina o estado do que sentimos, pensamos e atuamos. As correntes de prana fluem através de canais determinados chamados nadis ou meridianos. Os textos clássicos afirmam que no ser humano existem setenta e dois mil nadis que se entrecruzam. Os nadis formam plexos em distintas regiões que se denominam chakras. Todo funcionamento inadequado do corpo e mente seja temporário ou por muito tempo se deve a uma perturbação na passagem das correntes de prana através de um ou mais destes canais. Assim, toda perturbação mental tem uma base física no corpo como unidade e toda desordem física tem seu fundamento na mente. As perturbações sucedem como resultado de algumas anormalidades nos nadis. E

hatha yoga assim como os exercícios imagéticos se ocupam deste problema abrindo a passagem dos nadis para que os fluxos de correntes pranicas se liberem e logo as dirija e regule para produzir uma troca adequada em seu funcionamento. O hatha yoga parece estar principalmente relacionado com o estabelecimento de um equilíbrio dinâmico entre ida e pingala e o fluxo energético nos outros meridianos visando à facilitação da passagem das correntes pranicas através de susumna que na MTC se compara ao meridiano vaso governador. Este equilíbrio se estabelece através de um largo processo que constitui a prática dos processos purificatórios denominados sat kriyas (SOUTO, 2002).

O Hatha Yoga estuda como se estabelece e atua essa rede sutil dentro do homem (como os princípios sutis chamados nadis, chakras, pranas, kundalini), e ainda suas inter-relações com a natureza e as outras formas de consciência presentes na criação (KUPFER).

Segundo BLAY (2001), hatha yoga de um ponto de vista experimental é uma técnica de integração ou unificação natural do homem mediante a progressiva purificação do corpo; O desenvolvimento de suas potencialidades; A perfeição de seu funcionamento, e a crescente integração da mente com ele, de tal modo que, mediante a regularização do ritmo e do tônus fisiológico, determinam-se automaticamente certos estados de consciência desejados, e, vice-versa, dado um estado mental determinado, o corpo reage com uma adaptação perfeita e imediata, tanto em seu funcionamento interno como externo.

O Yoga sendo uma ciência experimental, somente poderá ser entendido por aquele que pratica os exercícios, com uma correta atitude, realizando o descrito e vivendo pessoalmente esta prática poderá saber, para além de toda definição, o que, na realidade, é yoga.

Segundo YESUDIAN E HAICH (1989), o hatha yoga conduz o homem de volta à natureza, de forma que consegue identificar em si elementos desta natureza e a partir destes elementos inicia-se um processo de conhecimento, de retorno as origens e de transformação e realização, familiariza-se com suas

forças curativas, forças das ervas, árvores e raízes, ministra ensinamentos sobre o nosso próprio corpo e as forças que atuam dentro dele, e leva à íntima harmonia entre corpo e alma. O corpo reage aos menores impulsos da mente, e o estado da mente é poderosamente influenciado pelo estado do corpo. Esta reciprocidade é utilizada pela hatha yoga, que torna sadios assim o corpo e a mente e graças a este caminho de mão dupla, qualquer que seja o caminho que se melhor se adapte a este ser, os objetivos serão alcançados.

O Hatha Yoga é um refúgio para aqueles que sofrem os três tipos de dor. Para todos aqueles que se dedicam ao Yoga, o Hatha Yoga é a tartaruga que sustenta o mundo. A mente é a semente, o Hatha Yoga o solo e o desapego à água; com estes três elementos cresce rapidamente a árvore sagrada da iluminação (SOUTO, 2000).

Segundo Sri Aurobindo através da máxima unificação possível do Espírito com a Matéria chegaremos a uma verdade reconciliadora e, desse modo, a um cimento mais sólido para uma prática reintegradora da vida interior do indivíduo com sua existência externa (SOUTO, 2000).

É ensinado que Siva, um dos deuses da tríade indiana foi quem primeiro ensinou a hatha yoga a sua companheira, Parvati, dando-lhe assim o princípio indispensável para a sua realização básica inicial. Na formação do mundo não existiam os seres humanos, apenas os anfíbios e outros seres marinhos. Siva e Parvati praticavam na beira do mar e Matsy o peixe, com grande admiração e respeito e vontade de aprender passou a observa-los diariamente. Após um período de sete dias, ou sete auroras e sete noites, Siva e Parvati não mais voltaram à beira mar e Matsy, em profunda tristeza, continuou a espera-los. Após sete auroras, saiu à praia e tentou praticar. O Deus Siva que tudo assistia oculto dentro de profunda bondade e reconhecendo a fé de matsy, transformou-o em um ser vivente dotando-o do poder de praticar as posturas e do poder da respiração e muitos outros inerentes aos seres humanos. Daí por diante, a transmissão da hatha yoga para os outros seres que vieram a habitar o planeta

Terra deus-se por tradição de ensinamentos pessoais, orais e práticos (Duarte, 1996).

2.3- Linhas do hatha yoga

Existem várias escolas dentro da linha de hatha yoga, destacando-se entre elas três escolas:-

- Sadanga (ou seis angas ou seis partes) – descrita por Goraksanatha, em um texto chamado Siddha Sidanta Padhati.
- Saptanga (ou sete angas ou sete partes) – descrita por Gheranda a um de seus discípulos, no célebre Gheranda Samhita (coleção de Gheranda).
- O Elogio à Hatha Yoga ou Hatha Yoga Pradipik – descrito por Swami Svamarama. Como o próprio nome indica, é um texto clássico que busca restabelecer uma imagem mais profunda para a hatha yoga, demonstrando suas características mais profundas (DUARTE, 1998).

Cada escola é dividida em partes diferentes e todas contêm os asanas.

Na escola descrita por Goraksanatha, a prática de hatha yoga ocorre através dos asanas, pranayamas, kriyas, mudras, bandhas e nidra.

Gheranda Samhita descreve a prática em:- 60 explicações iniciais, 84 posturas básicas e 32 fundamentais, 25 mudras, o gosto (alimentação), pranayamas, exposições finais e conclusão.

O Elogio ao hatha yoga fala em:- prática dos asanas, pranayamas, mudras e poderes advindos das práticas (DUARTE, 1998).

2.4- Asana ou postura física

Dá-se o nome de asana à posição que o corpo deve adotar na prática do hatha yoga.

Cada asana produz uma série de modificações tanto físicas como psíquicas.

No texto de **Gheranda Samhita** os asanas são tantos quantos as espécies de animais. Existem oitenta e quatro milhões descritos por Siva.

Oitenta e quatro são considerados importantes entre eles, trinta e dois são muito bons para este mundo de seres mortais.

Partindo do físico, tem uma ação sobre músculos, ossos, articulações de forma distinta dos trabalhos realizados habitualmente.

Atua de forma mecânica sobre diversas vísceras e glândulas causando um estímulo nestas pela compressão ou massagem feita pelo posicionamento do corpo.

Modifica acidentalmente o curso da circulação sanguínea em todo o corpo.

Induz a determinados tipos de respiração, um particular estado de consciência vegetativa, um característico estado mental.

Coloca em contato várias correntes prânicas (energia sutil) com determinados níveis, o que produz uma definida ação estimuladora da circulação prânica geral.

Isola o físico de certas correntes de energia procedentes da terra e do ambiente, ou modifica a forma de sua entrada, o que facilita o trabalho de meditação ou a obtenção de determinados estados mentais.

Constitui uma porta por onde a consciência do homem, devidamente despertada e integrada, pode aprofundar-se e estender-se além de sua habitual limitação pessoal (BLAY, 2001).

A postura (deve ser) estável e confortável. Em hatha yoga o tema asana é tratado extensamente, havendo pelo menos 84 asanas descritos em detalhes, sendo atribuídos muitos deles resultados bem específicos. Muitos destes asanas, ao afetarem as glândulas endócrinas e as correntes prânicas, tendem a

acarretar marcantes alterações quando praticados de modo correto e por períodos de tempo suficientemente longo, fortalecem a saúde de maneira extraordinária.

O hatha yoga é baseado no princípio de que é possível produzir mudanças na consciência colocando em movimento correntes de certos tipos de forças sutis no corpo físico. Por conseguinte, o corpo físico perfeitamente saudável e pronto para o influxo e a manipulação dessas forças. Eis porque se põe tanta ênfase na preparação do corpo físico e se exige que o sadhaka pratique as diversas formas de exercícios físicos (TAIMNI, 2001).

Para Patanjali, a postura, asana (assento), consiste essencialmente na imobilidade do corpo. Flexionando e recolhendo os membros do corpo, os yoguins mudam instantaneamente de estado de espírito: tornam-se interiormente tranquilos, o que lhes facilita e muito o esforço de concentração da mente. Um certo conjunto de posturas chamadas "selos", mudras, são especialmente capazes de alterar o estado de espírito, pois tem um efeito mais intenso sobre o sistema endócrino do corpo. A correta execução das posturas torna os yoguins insensíveis aos efeitos dos "pares de opostos", como o calor e o frio, a luz e a escuridão, o som e o silêncio (FEUERSTEIN, 2003).

A forma de execução dos asanas do hatha yoga distingue de qualquer outra forma de exercício. As diferenças básicas são: permanência progressivamente prolongada; extrema lentidão de execução devem ser realizados de forma suave, evitando o esforço, a necessidade de que a prática de cada asana seja acompanhada simultaneamente dos três fatores seguintes: respiração, relaxamento e atitude mental adequada (BLAY, 2001).

2.5 Postura

Fazer algo é expressar nossa natureza. Não existimos por nenhuma outra razão senão a de sermos nós mesmos. O mais importante é estar

de posse do próprio corpo físico. Se você se encolhe, está se perdendo de si mesmo. Sua mente está divagando alhures; você não estará presente em seu corpo. Nós temos que existir no aqui e no agora. Você tem que estar de posse de seu corpo e mente. Quando nosso corpo e mente estão em ordem, tudo o mais está em seu devido lugar, de forma certa. Sem que tenhamos consciência disso, tentamos mudar as coisas em vez de mudar a nós mesmos, tentamos arrumar as coisas que estão fora de nós. Quando você faz as coisas de forma certa no momento oportuno, tudo o mais se organiza (SUZUKI, 2002).

Assim, quando as posturas de yoga são realizadas, o praticante deve estar atento a tudo o que acontece. Qual a forma certa para aquele instante; Se corpo e mente estão presentes na prática; Como se percebe; O que o corpo diz sussurrando ou gritando; Como a mente se comporta.

Tudo isso, porque na maior parte das vezes, o corpo se encontra sozinho e a mente está em milhares de outros locais e situações. Devido a estas situações não se percebe qual a melhor forma de se estar neste mundo; e muito menos a sua forma de ser neste mundo! Todos querem ser outros, sem tolerância alguma para lapidar a sua própria jóia e se descobrir em uma forma perfeita.

Tudo o que vive possui alguma espécie de consciência de estar vivo. Uma forma de objetiva de interpretar objetivamente a condição da entidade viva é sua postura. Nos seres humanos a postura reflete a atitude das pessoas e revela suas intenções antes que uma ação seja efetuada. A postura muda com o movimento do Qi, de forma que o estado do Qi pode ser observado na postura de uma pessoa. Como a energia corre antes do corpo, quando essa iniciativa é cortada pela raiz, a própria ação é freada. Quando o Qi é brechado porque movimento foi inibido, ele pode ficar preso ou obstruído como energia bloqueada. Isso pode causar rigidez na parte que ia se mover e os outros movimentos se tornam em consequência grosseiros e desajeitados.

Em contraste com a religião e a educação, que buscam uma vida melhor através da mente, os exercícios são uma tentativa de encontrar uma maneira melhor de viver, através do corpo. Desta forma não tem sentido apenas copiar a forma externa dos movimentos de exercícios. Copiar posturas é o processo mental de fazer o corpo se adequar a certas formas, mas isso inibe o seu movimento natural e sua livre expressão. A característica mais importante da vida não é a forma externa, mas a dinâmica interna, que cria e sustenta a forma. A prática assídua pode capacitar a copiar posturas e movimentos perfeitamente, mas isso não significa que você terá apreendido a dar expressão a sua vida interior.

Confúcio escreveu sobre exercícios medicinais: "O objetivo dos exercícios no misticismo é preservar a essência da vida buscando a expressão na forma externa. A pessoa deve exercitar continuamente sua vontade, para permanecer calma e harmonizar as forças da vida e da morte, e não alimentar nenhuma preocupação mundana em seu coração. Mesmo assim, parece que existem aqueles que transformam o ensinamento de métodos para a longevidade em um negócio e cada vez mais essas práticas assumem a feição do falso misticismo. Não são esses os ensinamentos dos sábios de antigamente" (MASUNAGA, 1990).

2.6 Flexibilidade

A palavra flexibilidade é derivada do latim *flectere* ou *flexibilis*, "curvar-se". O dicionário *The New Shorter Oxford English* (1993) define flexibilidade como a habilidade para ser curvado, flexível. Flexibilidade é uma das importantes habilidades motoras básicas a ser observada e exercitada pelo homem (ALTER, 1999).

As qualidades físicas que devem ser estimuladas no ser humano são: equilíbrio, força, coordenação motora, resistência, flexibilidade, lateralidade.

Flexibilidade é a habilidade para mover uma articulação através de uma amplitude de movimento normal sem estresse excessivo para a unidade. A melhoria desta qualidade física tem relação direta com o aumento da produção de força dos músculos devido a relação força-comprimento exibida no tecido muscular. A flexibilidade é essencial para ganhos de agilidade e destreza, importantes para o incremento da capacidade funcional do corpo. (CAMPOS, CORAUCCI, 2004).

Parece haver pouca concordância sobre a definição da suposta flexibilidade normal. Nas disciplinas de educação física, medicina do esporte e ciências da saúde afins, uma das definições mais simples de flexibilidade seja a amplitude de movimento disponível em uma articulação ou grupo de articulações.

A flexibilidade é reconhecida como um importante componente de aptidão física relacionada com a saúde e no desempenho atlético. Pode ser definida pela máxima amplitude de movimento voluntário em uma ou mais articulações sem lesioná-las.

A flexibilidade é fundamental nas atividades profissionais e nas tarefas diárias. A integridade do sistema morfo-funcional relacionado com a saúde depende das capacidades de força, resistência aeróbia, flexibilidade e de controle de peso.

A perda da flexibilidade é caracterizada em parte pelo envelhecimento e mais fortemente pelo estilo sedentário, e uma vez o encurtamento muscular instalado se não compensado, reduz a capacidade de dissipar energia. Segundo ARAÚJO E HADDAD (1985) Há uma relação discreta e inversa entre a flexibilidade e a idade, sendo a magnitude diretamente proporcional à variabilidade da idade.

Os exercícios de alongamentos são métodos para o desenvolvimento da flexibilidade.

2.7 Alongamentos

Muitos esportes e disciplinas aceitaram a abordagem do ferimento- dor- agonia para treinamento. Muitas pessoas perdem o conhecimento sobre o alongamento adequado e como ele deve ser feito porque muitos educadores físicos e técnicos ensinam a filosofia de que a menos que o alongamento cause dor não está fazendo nenhum bem; poucos educadores físicos apresentam uma abordagem para alongar que pode ser útil e agradável na vida diária. A tarefa que enfrentamos é a de reeducação onde o alongamento é benéfico e agradável, onde é mais importante a qualidade que a quantidade, pois é a qualidade que determina o grau de flexibilidade. Se uma pessoa deseja obter desempenho de flexibilidade favorável, o conceito de ferimento – dor – agonia deve ser descartado. A flexibilidade é melhor obtida alongando-se até a margem do desconforto, o desconforto é uma questão subjetiva e irá variar de pessoa para pessoa (ALTER, 1999).

Os alongamentos devem ser feitos sob medida, segundo a estrutura, a flexibilidade particular de cada indivíduo, e segundo os diversos níveis de tensão. O ponto-chave é a regularidade com relaxamento. O objetivo é a redução da tensão muscular, o que em decorrência promove movimentos mais soltos. É algo pacífico, relaxante e não competitivo. As sensações revigorantes dos alongamentos permite-nos entrar em sintonia com nossos músculos. Fazer alongamentos nos dá a liberdade de sermos nos mesmos. Cada um difere dos demais em termos de força, resistência, flexibilidade e temperamento. É importante aprender com seu corpo as necessidades que o animam, e será capaz

de desenvolver seu próprio potencial pessoal (ANDERSON, 1983).

Os iniciantes devem usar métodos lentos ou estáticos de alongamento. Movimentos repentinos ou dolorosos podem provocar um reflexo de alongamento, fazendo com que o músculo contraia-se. Para aumentar a amplitude de movimento em uma articulação, os procedimentos de alongamento devem fazer algumas coisas: aumentar a extensibilidade de tecidos conjutivos em músculos ou articulações, reduzir a tensão muscular e dessa forma produzir relaxamento e aumentar a coordenação dos segmentos do corpo e a força do grupo muscular agonista (ALTER, 1999).

2.8 Métodos de alongamentos

2.8.1 Alongamento estático

Move-se o membro lentamente, mantendo-se o segmento muscular determinado pela tensão muscular logo acima da amplitude do movimento habitual.

No alongamento estático, o próprio indivíduo conduz o grupo musculartoarticular lentamente até uma determinada amplitude de movimento, a qual ofereça tensão e a mantém durante algum tempo.

Em relação à saúde e ao bem-estar, o alongamento estático é o mais empregado, por isso tem sido aplicado em todas as faixas etárias. Esse tipo de alongamento é utilizado como forma de aquecimento e bastante útil na manifestação de encurtamento muscular (ACHOUR 2004).

2.8.2 Alongamento passivo

É feito com ajuda de forças externas (aparelhos, companheiros), em um estado de relaxamento da musculatura que deve ser alongada. O profissional conduz o grupo musculartoarticular do cliente até uma determinada amplitude de movimento entre baixa e moderada tensão muscular e favorece a permanência por determinado tempo.

O profissional desempenha um papel importante para assegurar o limite da extensibilidade e posicionar bem o grupo musculartoarticular durante o exercício de alongamento (ACHOUR, 2004).

2.8.3 Alongamento Balístico

O alongamento balístico utiliza-se de vários esforços musculares ativos insistidos na tentativa de maior alcance do movimento. Atua como uma seqüência do alongamento ativo, com várias insistências de movimento, usando a força muscular dos agonistas durante os exercícios de alongamento.

Estes exercícios encontram-se em desuso, pois parecem não ter outras vantagens que as dos diferentes métodos de flexibilidade, a ponto de justificar a sua continuidade no desempenho atlético (ACHOUR 1996).

2.8.4 Alongamento ativo

O alongamento ativo é realizado pelo uso voluntário dos músculos de uma pessoa sem ajuda. Irragang divide o exercício ativo em duas classes principais, ativo livre e resistido. O exercício ativo livre ocorre quando os músculos produzem movimento sem aplicação de resistência externa adicional. O exercício ativo livre compreende exercícios de amplitude de movimento e alongamento. Os exercícios de amplitude de movimento são realizados para manter o nível de movimento atual, ao passo que os exercícios de alongamento são designados para acentuar ou aumentar o movimento. Os exercícios resistidos são aqueles em que o indivíduo utiliza contrações musculares voluntárias para mover-se contra uma resistência aplicada. A resistência pode ser mecânica, como nos casos de máquinas isocinéticas, ou manual. Exemplos disso são a facilitação neuromuscular proprioceptiva e as técnicas de energia muscular (ALTER, 1999).

2.8.5 Facilitação Neuromuscular proprioceptiva

A facilitação neuromuscular proprioceptiva pode ser definida como um método de promover ou acelerar o mecanismo neuromuscular através da estimulação dos proprioceptores. A FNP é mais que uma técnica é uma filosofia de tratamento cuja base é que todos os seres humanos, incluindo aqueles com incapacidades, desencadearam o potencial existente (ALTER, 1999).

As técnicas de alongamento por meio de facilitação neuro-proprioceptiva realizadas com contração e relaxamento têm como finalidade contrair o agonista para inibir a contração dos músculos via inibição do órgão tendíneo de golgi e relaxar o antagonista, músculo a ser alongado. Pode-se variar a técnica, contraindo também o antagonista para relaxar o agonista (ACHOUR, 2004).

2.8.6 Alongamento consciente

O alongamento consciente, atividade física cuja característica principal é o resgate dos milenares conhecimentos orientais sobre energia vital, respiração, chakras, massagem e relaxamento. Desta simbiose nasce um método e uma pedagogia que combina uma melhoria notável da flexibilidade com uma diminuição da tensão física e psicológica. O resultado deste trabalho manifesta-se no praticante em vários níveis: um corpo mais harmonioso, pensamentos e sentimentos mais equilibrados e um espírito mais livre e consciente. O Alongamento Consciente apresenta-se como uma excelente opção pela rapidez e efetividade de seus resultados, atuando de modo a desbloquear tensões acumuladas, restabelecendo a normalidade do tônus muscular e da circulação, resgatando assim, a harmonia e o estado de equilíbrio físico, mental e espiritual (Garcia, 2004).

2.8.7 Alongamento cibernético

O método cibernético consiste em aprender, praticar e experimentar novos hábitos de pensamento, imaginação, recordação e atuação a fim de causar sucesso e felicidade em atingir determinados objetivos. Consiste em duas etapas: a etapa da prática mental e a etapa da prática direta onde a primeira tarefa é selecionar um objetivo específico. Para facilitar a visualização do objetivo, o mecanismo criativo automático deve ser suprido de fatos. A segunda tarefa se faz com o uso da imaginação, uma pessoa constrói imagens mentais que o

servomecanismo da pessoa irá trabalhar para realizar. É recomendado um período de prática mental de 30 minutos por dia por pelo menos 21 dias (ALTER, 1999).

2.9 Atitude mental

Uma atitude mental positiva é importante. Os aspectos mentais, físicos e espirituais da vida são inseparáveis uns dos outros. Sem um conjunto mental positivo, os melhores de todos os resultados possíveis nunca serão alcançados em um programa de treinamento de flexibilidade (ALTER, 1999).

Pense na região que está sendo alongada, o alongamento precisa ser sentido. Se a tensão tornar-se maior conforme o alongamento, solte um pouco e retorne a uma posição mais confortável. Não tente ser flexível, apenas aprenda a alongar-se adequadamente e a flexibilidade surgirá no devido tempo. Não se compare com outras pessoas, pois, alongamentos adequados são aqueles executados dentro dos limites pessoais, em relaxamento, sem comparações (ANDERSON, 1983).

2.10 Relaxamento

O relaxamento é o oposto da tensão. A tensão origina-se em músculos contraídos e resulta em inflexibilidade, um fornecimento de oxigênio insuficiente e fadiga. A habilidade de relaxar é importante porque diminui a tensão e suas conseqüências negativas, permitindo assim que a pessoa atue mais efetivamente e eficientemente. Se você quer aprender a relaxar, aprenda a escutar o seu corpo. Concentre-se e esteja totalmente informado da tarefa em mãos para

assegurar o relaxamento mais profundo (ALTER, 1999).

A regularidade e o relaxamento são os dois fatores importantes para o alongamento. Não alongue-se em excesso, faça um pequeno alongamento e aumente-o em extensão após sentir-se relaxado (Anderson, 1945).

2.11 Aspectos estéticos da flexibilidade

A flexibilidade sob o ponto de vista estético é uma exigência para o movimento qualificado. É a flexibilidade que permite que o indivíduo crie uma aparência de bem-estar, suavidade de movimento, graciosa coordenação, autocontrole e liberdade total. Também auxilia o indivíduo a desempenhar mais habilmente e com maior auto-segurança, elegância e amplitude. Sem um corpo flexível, um desempenho altamente especializado seria certamente impossível em muitas disciplinas. A flexibilidade pode fornecer a diferença crítica entre um desempenho médio e um destacado (ALTER, 1999).

2.12 Asanas, alongamentos e suas peculiaridades

Em sua técnica de alongamento cibernético, Bates escreve que o aprendizado de qualquer atividade é realizado por tentativa ou erro, corrigindo mentalmente o objetivo após um erro, até que o movimento bem sucedido seja atingido. Alongar lentamente, mantendo o fuso aquecido ao mínimo, até o ponto de dor; aliviar lentamente, fazendo com que os fusos parem de aquecer brevemente e permitindo que o músculo relaxe. O sevomecanismo lembra aquela posição e a ausência de contração muscular que opõe-se a segurar essa

posição relaxada, se você estiver completando-a com o resultado final ou objetivo. Relaxe enquanto você mantém sua posição de sustentação, assim permitindo que seu servomecanismo trabalhe em vez de força-lo. Enquanto relaxa, o servomecanismo está encontrando o caminho e o grau de inibição para manter a fim de atingir seu objetivo (ALTER, 1999).

O corpo é o caminho para o maravilhoso mundo interior, onde o homem é visto como um todo e não o físico pelo físico. O corpo é visto como um caminho para chegar à mente, às emoções, ao espírito e o movimento é a chave para o desenvolvimento interior.

Quando alguém muda o corpo, muda também sua cabeça e suas emoções. O caminho do corpo se faz realmente o mais eficaz para se explorarem as potencialidades humanas e se combater a idéia de fracasso instalado tão fortemente no comportamento das pessoas. Se mudar seu corpo em seu âmago, mudará sua vida em seu cerne, em sua essência (COBRA, 2001).

Os asanas atuam sobre todos os aspectos físicos humanos; elas não somente equilibram as secreções glandulares, mas também reçam e tonificam os músculos do sistema nervoso, estimulam a circulação, alongam ligamentos e tendões endurecidos, flexionam as juntas, massageiam os órgãos internos e acalmam e concentram a mente. Durante a prática, o corpo permanece num estado de relaxada eficiência, a respiração profunda trazendo assim uma grande quantidade de oxigênio a ser absorvido pela corrente sanguínea. Nesta prática, a energia é acumulada ao invés de despendida (ANDREWS, 1995).

A prática conhecida como hatha yoga, usa o corpo como ferramenta para a libertação dos condicionamentos da mente. As pessoas em geral pensam que é uma ginástica, ignorando seus fundamentos. Nesta prática a relação com o corpo é bem diferente dos orientais. Os orientais costumam perceber o corpo por fora, associando saúde à aparência física. Na tradição oriental, o corpo é visto como um recipiente de força vital, no qual evidentemente circula energia (BINDO, 2003).

No verdadeiro significado da palavra ásana é postura mantida

confortavelmente. Está é a chave das diferenças entre os exercícios iogues e outros sistemas de exercícios físicos. Exercícios tais como a ginástica convencional tendem a desenvolver os músculos e faze-los trabalhar, e enfatizam o movimento e comumente alternam movimentos vigorosos de expansão e contração, com freqüência numa rápida sucessão. Embora essa atividade possa aumentar o tamanho e a força dos músculos e favorecer a circulação, ignora completamente o sistema endócrino que é tão essencial a nossa tranqüilidade mental e saúde física (ANDREWS, 1995).

A pratica dos asanas no que se refere a sua execução, apresentam características que os distinguem de qualquer outra espécie de exercícios tais como: permanência progressivamente prolongada, extrema lentidão de execução, são realizados de forma suave, evitando o esforço, e a absoluta necessidade que a execução de cada postura seja acompanhada de três fatores importantíssimos como a respiração, o relaxamento e a atitude mental adequada (BLAY, 2001).

Asana é somente o terceiro membro do Yoga, postura estável e confortável. Os asanas dão uma firme estabilidade ao corpo e ao mesmo tempo reduzem o esforço físico ao mínimo. Evita-se assim a sensação de fadiga, de enervamento de certas partes do corpo, regulam-se os processos fisiológicos e permite-se, desse modo, que a atenção se ocupe exclusivamente da parte fluida da consciência. O esforço deve desaparecer, a posição meditativa deve tornar-se natural, só então ela propicia a concentração. A postura torna-se perfeita quando o esforço para realiza-la desaparece, de forma que não haja mais movimentos no corpo. Assim, também sua perfeição se cumpre quando a mente se transforma em infinito, isto é, quando ela faz da idéia do infinito seu próprio conteúdo (ELIADE, 1996).

Segundo ANDERSON (1983), os alongamentos reduzem as tensões musculares trazendo a sensação de um corpo mais relaxado, benefícios para a coordenação, pois os movimentos tornam-se mais soltos e fáceis, previne lesões tais como distensões musculares. Desenvolve a consciência corporal. Facilita

atividades de desgaste tais como corrida, esqui, tênis, natação, ciclismo, na medida que prepara o corpo para a atividade.

O Yoga-sastra reconhece, sem dúvida, a interdependência do corpo e da alma. Prescreve exercícios tanto para o corpo como para a mente, a fim de que ambos possam alcançar em espírito se cooperação, tal ponto de equilíbrio psicofisiológico que cessem de escravizar a alma humana. Os yogues estão seguros de que assim que liberada do domínio do corpo e da mente, a alma realizará sua inesgotável existência de felicidade infinita. Sustenta também que a influência da mente sobre o corpo é mais poderosa que do corpo sobre a mente (ELIADE, 1996).

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de pesquisa

Será realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica.

4. CONCLUSÃO

A grande velocidade de informações que nos chegam e a desesperada busca pelos temas que estão na “moda”, faz com que uma série de confusões e equívocos sejam cometidos; pelo menos no que se refere este trabalho.

Muitos graduados e graduandos do curso de educação física entram em contato com o Hatha Yoga, se identificam com um dos aspectos da prática que se refere à execução de posturas (asanas) e de pronto estabelecem uma relação com a prática de alongamento feita de forma bem devagar e acabam trabalhando com o yoga de forma superficial, equivocada sem o mínimo conhecimento para trilhar este caminho milenar.

A prática de posturas yogues constitui somente uma pequena parte da disciplina hatha yoga. Na verdade, a maioria da assim chamada hatha yoga ensinada nos Estados Unidos é mais uma forma de ginástica feita para a saúde física que um sistema tradicional de yoga. As práticas de yoga são destinadas a purificar e fortalecer o corpo para preparar o indivíduo para as formas superiores de meditação e estados superiores de consciência. O corpo é visto como um veículo de várias energias vitais, ou pranas. As disciplinas de hatha yoga ajudam a fortalecer estas energias e capacitam o indivíduo a controlar as energias vitais, intensificando o funcionamento físico, mental e espiritual (FADIMAN, FRAGER, 1986). A visão distorcida que as pessoas acabam tendo do hatha yoga como uma ginástica zen, na maior parte das vezes é de responsabilidade do profissional mal preparado.

Nas aulas de yoga, assim como em todas as outras escolas de yoga, a intenção é equilibrar o fluxo de energia do organismo e voltar a percepção para o nosso interior. Isso difere e distancia o yoga de outras práticas corporais, em que a atenção é estimulada para os objetos e acontecimentos

externos. A meta final do yoga é alcançar a transcendência, a percepção de nosso corpo e todas as coisas são manifestações transitórias de uma consciência maior (BINDO, 2003).

A ginástica ocidental é um treino sistemático do aparelho locomotor, dos músculos voluntários de ação, ainda que indiretamente exerça ação benéfica sobre todo o organismo. O hatha yoga, sob o ponto de vista meramente físico, além de atuar sobre o aparelho locomotor, age de maneira direta sobre o sistema endócrino, estimula a conexão do sistema nervoso central com o sistema nervoso vegetativo, produzindo com isso, uma ação profunda e geral sobre o organismo que pode ser regulada e dirigida segundo convenha, mediante seleção dos exercícios (BLAY, 2001).

No que se refere a flexibilidade e aos alongamentos, os conceitos estão mudando e em alguns momentos se aproximando desta idéia mais integral do yoga. Não no que se refere aos objetivos finais, que no yoga é a meditação e no alongamento é a performance.

Alguns autores falam de um alongamento consciente, respeitando o limite do indivíduo, prática que deve ser prazerosa, diferente de algumas idéias até pouco tempo em vigor, onde a dor era o sinal de que o alongamento estava surtindo efeito.

Quanto a permanência nas posições, fica evidente a diferença. No yoga a idéia é permanecer muito tempo, num estado de contemplação de seu próprio ser. No alongamento este tempo é reduzido e quando se presta atenção, é no músculo que está sendo trabalhado que ela é focada; o que já é um avanço.

Assim, como diria ANDREWS, à medida que o corpo se torna mais acostumado a esses exercícios relaxantes e flexíveis, toda a atividade física se torna uma extensão dos asanas, realizada calmamente num fluxo de movimentos suaves, respiração profunda para assegurar ao corpo oxigênio abundante e uma mente calma e controlada, alerta para a pronta resposta às necessidades de qualquer situação (ANDREWS, 1995).

O yoga não é uma prática fechada em quatro paredes de uma sala, é uma atitude perante a vida, e é neste ponto que toda e qualquer atividade pode ser considerada como uma prática de yoga. Pois, o yoga pede um estado de presença, uma inteireza em tudo que se faça e isso só é possível se estamos conscientes de quem somos, como estamos, em relação a nós e ao meio que vivemos.

Se o individuo se alonga olhando no espelho, se comparando com os outros, assistindo televisão, ele simplesmente está fazendo estas outras coisas e a alongamento estará corpo por ele mesmo. Agora o individuo pode estar correndo numa pista, consciente de sua respiração, de seus movimentos, concentrado em sua prática, estará numa prática de yoga. Com uma respiração correta, um equilíbrio de tônus muscular para a prática e uma correta atitude mental. A mente exerce uma influencia muito maior sobre o corpo, que o corpo sobre a mente. Assim, a mente estando junto com o corpo, eficiência garantida nas ações e movimento.

Desta forma, dentro da prática pura de asanas e alongamentos nos modelos atuais não podemos dizer que são a mesma coisa mesmo com algumas semelhanças. Tem origens distintas e objetivam diferentes fins. Os alongamentos estão sempre relacionados a performance seja num nível de bem estar para se locomover, com consciência corporal trazida pelo alongamento ou até a performance para os desportos. Os asanas apenas num primeiro instante estão preocupados com um equilíbrio corporal e mesmo sob este aspecto as formas de se chegar a este equilíbrio diferem um tanto. O objetivo final de toda prática de yoga é a meditação e também a prática de asanas deve conter esta idéia de meditação. Se assim não for uma aula de yoga se transforma facilmente em uma aula de alongamento.

O posicionamento perante estas questões cabe aos professores estarem colocando a seus alunos. E se certificando quais os motivos

que determinadas pessoas buscam uma prática de yoga. E, dependendo do caso é ético encaminhar este aluno a um RPG, ou aulas de alongamento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACHOUR, A. J. **Flexibilidade e alongamento: saúde e bem estar**. Barueri-SP: Manole, 2004.

ACHOUR, A. J. **Bases para exercícios de alongamento relacionado com a saúde e o desempenho atlético**. Londrina: Midiograf, 1996.

ANDERSON, B. **Alongue-se**. São Paulo: Summus, 1983.

ANDREWS, S. **Yoga para a saúde**. 1 ed. São Paulo: Publicações Ananda Marga, 1995.

ALTER, M.J. **Ciência da flexibilidade**. 2 ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

BINDO, M. **YOGA. Revista Vida Simples**. São Paulo: editora Abril, 2003.

BLAY, A. **Fundamentos e Técnica do Hatha Yoga**. 8 ed. São Paulo: Loyola, 2001.

CAMPOS, M.A., CORAUCCI NETO, B. **Treinamento funcional resistido**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

COBRA, N. **A semente da vitória**. 10 ed. São Paulo: Editora Senac, 2001.

DUARTE, C. **Revista planeta Extra Yoga, Prática e Filosofia**. 2 ed. São Paulo: Três Editorial, 1987.

DUARTE, C. **Revista Planeta Extra Hatha Yoga, prática e filosofia**. 2 ed. São Paulo: Três Editorial, 1987.

DUARTE, C. **Manual do Professor de Yoga**. 2 ed. São Paulo: Ganesha, 1996.

ELIADE, M. **Imortalidade e Liberdade**. 2 ed. São Paulo: Palas Athenas, 1986.

FADIMAN, J. FRAGER, R. **Teorias da personalidade**. São Paulo: editora Harbra, 1986.

FEUERSTEIN, G. **Tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 1998.

GHAROTE, M.L. **Yoga Aplicada, Teoria e Prática**. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2002.

GARCIA, I. **Alongamento consciente** – www.phorte.com - 2004

IYENGAR, B.K.S. **A Luz da Yoga**. 12 ed. São Paulo: Cultrix, 1986.

- IYENGAR, B.K.S. **A árvore do Ioga**. São Paulo: Globo, 2001.
- JOHARI. H. **Chakras, Centros Energéticos de Transformação**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1990.
- KUVALAYANANDA, S. **Asanas**, 12 ed. São Paulo: Cultrix/Pensamento, 1997.
- KUPFER, P. **Asanas**, www.yoga.pro.br, 2004.
- MATURANA, H; VARELA J.F. **A Árvore do Conhecimento, as Bases Biológicas da Compreensão Humana**. São Paulo: Palas Athenas, 2001.
- MASUNAGA, S. **Exercícios Imagéticos**. São Paulo: Siciliano, 1990.
- MIRANDA, C. **ABC do Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Três 1979.
- PESSOA, F. **Poesias/ Fernando Antonio Nogueira Pessoa**, Porto Alegre: L&PM, 2001.
- RIBEIRO, C. R. **Equilíbrio Lapidado**, Suplemento Feminino, São Paulo: – Jornal Estado de S.Paulo, 16 de maio de 2004.
- SIVANANDA, S. **O poder do pensamento pela Ioga**, São Paulo: Pensamento.
- RINPOCHE, S. **O livro tibetano do viver e do morrer**, 6 ed. São Paulo: Talento, Palas Athena, 2001.
- SOUTO, A. **El Yoga de la Purificación, Traducción y Comentario del GHERANDA SAMHITÂ**. Buenos Aires: Lonavla Yoga Institute, 2002.
- SOUTO, A. **Una luz para el Hatha Yoga, traduccion y comentario del Hatha Pradipika**. 2 ed. Buenos Aires: Lonavla Yoga Institute, 2000.
- SUZUKI, S. **Mente zen, mente de principiante**. 4 ed. São Paulo: Palas Athena, 2002.
- TAIMNI, I. K. **A ciência do Yoga**. 2 ed. Brasília: Editora Teosófica, 2001.
- YESUDIAN.S; HAICH E. **Yoga e Saúde**. 6 ed. São Paulo: Pensamento, 1989
- ZIMMER H. **Filosofias da Índia**. 5 ed. São Paulo: Palas Athenas, 2000.
- TONDRIAU, J., REAL, P. **Manual Prático de ioga**, ed Hemus.