

PROJETO: YOGA – “REGAR E FLORESCER”

Autora: Marinéia da Silva, Profissional de Educação Física e Instrutora de Hatha Vinyasa Yoga.

INTRODUÇÃO:

O pensar de um tratamento Antimanicomial nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), engloba dentro de suas ações, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS), que visam a promoção de saúde e de bem estar, fazendo um contraponto, em momento de angústia para os usuários e familiares que são acolhidos nestes espaços.

Por muitos anos a sociedade e também a medicina, tem olhado a saúde por uma perspectiva de divisão, somos ossos, ou pele, ou órgão, mas deixamos à margem, a visão para a nossa totalidade. Na saúde mental, esse pensamento é ainda maior, fica-se em evidência a cabeça / mente e muitas vezes não há relevância para o corpo / vivência.

O presente projeto, YOGA – Regar e Florescer, ocorre no CAPS III Adulto Norte, na cidade de Diadema e tem como proposta construir pontes, por meio da junção do ser pleno e total que somos nós, uma vez que podemos compreender o Yoga, dentro do seu significado mais simplório como união, entre instinto, emoção e razão; consciência mental e espiritual; ou também, a união do ego com o Si Mesmo. Essa metodologia, permite ao praticante, um olhar afetivo e sem julgamento, para tudo que o torna SER, o que possibilita o contato com a sua completude.

OBJETIVO GERAL:

Sentimentos como ansiedade, angústia, e tristeza são comuns em usuários acometidos por transtornos mentais, uma vez que se altera muitas vezes, o entendimento da realidade e também a relação que esse tem consigo e com a sociedade. O objetivo primordial do Projeto: Yoga – Regar e Florescer se dá pela possibilidade que essa prática traz de levar-nos, por meio de técnicas físicas e psíquicas, a vivenciar estados do ser, que se situam além de atividade mental e que se manifestam com palavras e ideias, para além do pensamento, uma vez que a prática como um todo é uma meditação sobre si.

Ao praticante, promove reconhecer tudo que o permeia, a prática será agente globalizante, pois sua ação, estimula todos os níveis da consciência humana, como por exemplo o corpo, a energia vital, as emoções, o pensamento cotidiano, o pensamento abstrato e a intuição.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

O presente projeto, tem por objetivo, através da prática do Yoga, aprimorar a consciência de si do praticante e de tudo o que o permeia. Saber de seus limites e acolhe-los, tolerando o tempo com paciência e compreender seus sentimentos, não julgar o que se sente, mas sim permitir sentir, e desenvolver a partir destas percepções, a transformação dessa emoção.

Compreender seu templo / corpo e como respeitá-lo, utilizando das diversas possibilidades da prática, busca-se melhorar a saúde física e mental, ampliando a consciência corporal e emocional e estimulando sua conexão.

Ao tratamento, a permanência na atividade, promove a contratualidade e reforça pacto com seu Projeto Terapêutico Singular (PTS). Auxilia na redução de danos e prevenção de crises, além da diminuição medicamentosa, principalmente de benzodiazepínicos, uma vez que a prática possibilita compreender e maturar seus sentimentos e emoções, propõe formas diferentes de lidar como o sentir. Como por exemplo aprender a utilizar de técnicas de pranayama (*técnicas de respiração) / yoganidrã (*relaxamento) em crises ansiosas; meditação ou entoação de mantras para a insônia; pavanās muktāsanas (*exercícios de

aquecimento) para liberar energias estagnadas, ou a utilizar os āsanas (*posturas), para aliviar alguma angustia mais acentuada. E assim estimular respeito e uma melhor convivência consigo e com o outro.

(*) Traduções livres e simplórias dos significados das palavras em sânscrito.

METODOLOGIA:

O Projeto ocorre desde 2018, quando necessário, devido a parceria entre as secretarias de esporte e cultura, utilizamos esses espaços, mas também contamos com auxílio das UBS da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) e parques da cidade de Diadema. Atualmente os encontros são semanais, todas às segundas feiras, das 14h às 15h30, CAPS III Adulto Norte. Segue a linha Hatha Vinyasa Yoga, que se divide em:

- Pranayamas (*técnicas de respiração);
- Entoação do mantra OM;
- Início da prática – (introdução ao objetivo da prática e pavana muktāsana (*exercícios de aquecimento);
- Āsanas (*posturas);
- Yoganidrã (*relaxamento);
- Finalização – (reflexão sobre a prática, entoação do mantra final e saudação aos participantes).

Sendo que o tempo dedicado à cada etapa, sofre variações de acordo com o objetivo da prática, e cada um busca auxiliar ações como o autoconhecimento e a totalidade que os engloba.

O grupo é fechado, e a inserção do usuário ocorre através dos atendimentos de referências e a constatação de que este apresente sintomas como ansiedade, insônia, tristeza, abuso de benzodiazepínicos, etc... Os casos são discutidos nas reuniões de mini equipe e geral, assim como o progresso, os atenuantes e a melhora dos participantes.

Apesar de ser uma prática conhecida como tranquila, os āsanas são bastantes vigorosos ao corpo e pode ser adaptado, dependendo da dificuldade ou limitação motora apresentada pelo usuário. O grupo é um espaço acolhedor e de autonomia, pois o Yoga é uma meditação em si e pede atenção integral, durante toda a sua duração.

Além dos aspectos físicos e mentais, trabalhamos os aspectos culturais, como por exemplo a verbalização dos mantras, que se dá pelo aprendizado oral, pra depois acessar a letra e sua tradução. Respeitar sua feitura, traz a ideia de respeitar a si e ao momento em que está vivenciando, utilizamos de muitos poemas, textos e frases na prática e uma muito usada é: “Viver é um rasgar-se e remendar-se...”, assim Guimarães Rosa nos convida a observar que a vida acontece no caminho e é no seu saboreio que nos moldamos, e nem toda experiência é saborosa, mas faz parte do processo de tempo e maturagem.

(*) Traduções livres e simplórias dos significados das palavras em sânscrito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

É importante ressaltar que por ser um espaço de acolhida, sem julgamentos ou críticas, traz ao usuário o sentido de pertencimento, uma vez que, ao reconhecer-se, há uma maior percepção de si e também uma maior dedicação e cuidado total, permitindo que o mesmo crie um espaço de cura interno dele e para com ele.

Nem sempre a prática é agradável, outro ponto que auxilia na compreensão de que as etapas da vida e do cotidiano, também não o são. Vivenciar isso em pequenas doses e transpor essas dificuldades, traz a reflexão da importância do tempo, estimula a paciência e faz com que na prática, seja possível passar pelas questões mais grandiosas.

Observa-se uma maior organização do usuário em diversos sentidos, como na melhoria do sono, por muitas vezes, organizar o seu momento de ir pra cama ao fim do dia, ou mesmo a higiene pessoal, pois como o Yoga é feito descalço e

produz muito calor, aumentando a possibilidade de suar, há um maior cuidado em relação aos odores naturais.

O trabalho de equipe é outro ponto importante a ser ressaltado, pois nas discussões e nos atendimentos de referências feitos, conseguimos acolher essas reflexões e propor aos usuários, formas de reorganizar seus apontamentos.

A auto estima e a autonomia trazida com o autoconhecimento, se dá de diversas formas, como por exemplo, o fato de que os participantes criaram um grupo de WhatsApp, onde informam que é o dia do encontro para a prática, se haverá a ação e caso tenha uma interrupção, como o período de férias da trabalhadora, eles conseguem se reorganizar, para não deixar de retornar a praticar. Fato ocorrido no período mais crítico da pandemia em 2020.

As práticas são formas simbólicas de cuidar, de adubar, regar e cuidar da terra, de semear e germinar sua semente, para que cada pequena conquista seja flores e frutos coloridos e perfumados, que iluminam o caminho.