

# Yoga e Meditação são ferramentas poderosas no combate à ansiedade – Por Inês Roseta

written by Inês Roseta | 3 de Julho, 2024

OCIDADAO



*Inês Roseta*

Milhares de pessoas sofrem de angústia, tristeza e stress – são as doenças do nosso século, cada vez mais disseminadas.

O Yoga é uma prática valiosa de higiene mental.

Uma prática que **desenvolve muitas qualidades psíquicas** como a atenção, a concentração e a introspecção.

Uma prática que **acalma as flutuações da mente através do controlo do corpo.**

Ensina a encontrar o equilíbrio em tudo na vida, a cultivar

pensamentos positivos e felizes. Ensina como dominar o sofrimento e desenvolve em nós, capacidades que nos são inatas, mas que perdemos algures, nesta desenfreada vida moderna... As capacidades de auto-recuperação do corpo e de auto-cura.

**Curar-se é aprender como podemos e temos capacidade de trocar ignorância por sabedoria, ansiedade por tranquilidade, cansaço por energia, guerra por paz, mentira por verdade ou doença por saúde.**

**Não há nada** que aconteça na mente que o corpo não manifeste e **não há nada** que aconteça no corpo que a mente não sinta, porque nós não somos separados, mas sim uma unidade.

O maior convite do **yoga e da meditação** é trazer-nos para o momento presente.

**A felicidade existe** e é plena “nesse” agora, “nesse” cada momento a que todos temos acesso, mas este momento presente **foge-nos constantemente por entre os dedos. Perdemos esse “tempo” a imaginar e a projectar um futuro que nunca chega;** com experiências do passado que nunca se irão repetir.

Nesta não vivência do momento presente, abrimos espaço à desilusão, à tristeza, à ansiedade e, em casos mais graves, à depressão.

**O Yoga e a meditação**, pela consciência que ganhamos do nosso corpo e da nossa respiração, ajudam-nos a viver agora. Ajudam-nos a perceber que não é possível controlar a natureza ou o universo, não é possível controlar os outros seres humanos à nossa volta e que a única coisa que podemos tentar controlar é **a nós mesmos**, e aquilo que sentimos dentro da nossa unidade, corpo, mente e coração.

O yoga e a meditação preparam o nosso coração para recebermos com **humildade, compaixão e amor** tudo o que nos chega.

**O tapete de yoga, ou a almofada para a meditação são como que um laboratório, onde nos estudamos, compreendemos e integramos. Como em tudo é preciso tempo, paciência, dedicação e perseverança.**

**A boa notícia é que acontece! Do laboratório “vai saindo” para a nossa vida, para as nossas relações e para o nosso dia a dia.**

Vale mesmo a pena praticar!