



Alinhamento da coluna através do Yoga

Chamada de MERUDANDA (bastão do monte Meru, considerado o centro do mundo) ou brahmadanda (bastão de Brahma), a coluna vertebral é o principal foco físico das práticas de asanas. Ela serve para sustentar e dar mobilidade ao tronco, além de proteger a medula espinhal. Todas as ramificações nervosas passam pela medula e mandam os comandos do cérebro a todos os órgãos. Se essa comunicação não for livre, os órgãos não funcionarão corretamente.

A coluna também é parte essencial do corpo sutil. A sushumna nadi, principal canal por onde flui a energia do corpo, passa pela coluna. É por esse canal que passa a kundalini quando desperta durante a iluminação, o objetivo do Yoga. Além disso, nossos sete principais chakras estão localizados na linha da coluna. Uma coluna saudável é essencial para o fluxo correto de energia.

A prática de Yoga pode auxiliar na cura ou pelo menos no alívio dos sintomas das principais deficiências da coluna. Os alongamentos promovidos pelos asanas ajudam a “consertar” a coluna pois por meio da educação do nosso corpo, dos asanas, um mau hábito de postura pode ser corrigido.

É sempre necessário um diagnóstico preciso realizado pelo ortopedista que vai dirigir o tratamento, orientando o paciente para qual tipo de caminho seguir, utilizando um tipo de terapia ou uma combinação delas. O Yoga pode ajudar na recuperação dos movimentos, na melhoria da flexibilidade e da força muscular, minimizando posições viciosas, melhorando a consciência corporal, diminuindo dores e a ansiedade.

Hatha Yoga

Visando o desenvolvimento do potencial do corpo, a Hatha Yoga possui um efeito positivo no fortalecimento da musculatura profunda, estabilizadora da coluna vertebral, na correção dos desequilíbrios posturais e restauração da mobilidade dessa articulação. Tais resultados são obtidos através de três componentes: asanas (posturas físicas); pranayamas (exercícios respiratórios) e bandhas (contração consciente do assoalho pélvico e da musculatura do baixo abdômen).

Além disso, trata-se de um método holístico que trabalha o indivíduo no campo emocional, mental e energético, fatores que influenciam diretamente na postura corporal.

A prática, por sua vez, não é destinada apenas a quem sofre de males na coluna, mas a todos que desejam executar uma atividade que trabalha o corpo, a respiração, a concentração e o relaxamento das tensões musculares. A modalidade é escolhida pelas pessoas que buscam ter uma atitude consciente em relação ao corpo; para os que sofrem de dores na coluna e para quem deseja encontrar-se com sua verdadeira natureza (de equilíbrio).

Revista Prana Yoga Journal vol.6 (texto resumido)