

# Vinyasa yoga Encontrar a tão desejada tranquilidade e felicidade permanente

E se pudesse transformar as suas fraquezas, limitações, tensões e bloqueios em força e felicidade mental? Não só é óptimo, como também é possível, através do estilo do método *hatha* yoga, o *vinyasa* yoga, tendo como princípio fundamental a respiração e, por conseguinte, um estado de plenitude e de felicidade permanente.

Por **Tânia Martins**  
Com **Sónia Gomes (Sócia Gerente e Proprietária do Spaso Zen)** e **Ana Taboada (Professora de vinyasa yoga)**

## Vontade de frequentar aulas de vinyasa yoga

De acordo com a proprietária do Spaso Zen, «não há qualquer pré-requisito, excepto vontade de fazer o melhor que podermos. Normalmente, pessoas que gostam de desafios e que estejam motivadas para mudarem, seja física, energética ou mentalmente, adoram este estilo! A motivação é a chave para a transformação, depois é só usar as ferramentas que este estilo nos oferece!». Questionada sobre o feedback por parte dos praticantes, Sónia Gomes diz que é muito positivo, acima de tudo porque é algo inovador, muito adaptado às necessidades ocidentais. Mesmo pessoas com muitas dificuldades físicas e mentais aceitam o desafio e continuam cheias de motivação e entusiasmo, sobretudo, é muito motivador e dinâmico.»

## Spaso Zen

Rua do Campo Alegre, 1256  
4150-174 Porto  
Tel: 226 099 723  
E-mail: info@spasozen.com  
Site: www.spasozen.com

**Nota:** As aulas de *vinyasa* yoga realizam-se às sextas-feiras, das 18h30 às 20h com Ana Taboada. A aula experimental é gratuita.

**M**uito se tem ouvido falar em yoga, mas poucos sabem o que significa *vinyasa* yoga. Esta prática aposta no desenvolvimento pessoal, na realização de posturas e, ao mesmo tempo, no controlo da respiração. Fisicamente, adquirimos, entre muitos benefícios, força, resistência, flexibilidade e gratiosidade.

A nível mental, adquirimos muita concentração e desenvolvemos a capacidade de nos adaptarmos mais rapidamente seja afectiva, emocional e espiritualmente. O objectivo é encontrarmos a tão desejada tranquilidade.

Atingir a paz e o equilíbrio Para atingir a paz e o equilíbrio que necessita nada melhor

do que frequentar as aulas de *vinyasa* yoga, ministradas pela professora Ana Taboada, no Spaso Zen, no Porto. Tudo começa com alguns minutos de introspecção, recorrendo-se à respiração para que a concentração esteja apenas na prática. O passo seguinte é a realização de alguns exercícios para libertar tensões nas



principais articulações, como por exemplo, algumas séries de *vinyasa* que 'aquecem' o corpo, isto é, uma sequência de posturas baseadas nas saudações ao Sol tradicionais, que sincronizam o movimento com a respiração. Depois da sensação de calor, seguem-se as posturas mais exigentes não só em flexibilidade, como também em força. A dificuldade das posturas varia de aula para aula e são de acordo com as necessidades dos alunos. Contudo, o mais importante é cada um dar o seu melhor, sem nunca perder a ligação com a respiração e o esforço por se expressar plenamente. Para concluir, há uma incidência em posturas que libertem alguma tensão ou bloqueio que possa ter sido criado nalguma postura. O relaxamento final ao som das taças tibetanas é, também, outros dos momentos únicos que Ana Taboada proporciona. Depois de o corpo estar relaxado e a mente mais serena nada melhor do que aproveitar um breve momento de meditação em silêncio ou uma reflexão, trabalhando profundamente o sistema respiratório.

## Efeitos do vinyasa yoga

De acordo com os efeitos físicos, mentais e espirituais desta

## Benefícios e cuidados do vinyasa yoga

Os benefícios são imensos e a todos os níveis. Tome nota:

- ✓ Aceleração do metabolismo e, conseqüentemente, uma perda considerável de calorias (em aulas enérgicas pode perder-se até 600 calorias);
- ✓ Ganho muscular;
- ✓ Alongamento e equilíbrio;
- ✓ Redução do stress;
- ✓ Melhoria do sono, aumentando assim a qualidade de vida dos seus praticantes.

**Quanto aos cuidados**, e para responder às necessidades das pessoas do mundo moderno e aos avanços da ciência ocidental, «esta prática cumpre uma série de alinhamentos posturais que adapta a filosofia oriental à anatomia ocidental. Por este motivo, **não há quaisquer contra-indicações, pois todas as posturas seguem um correcto alinhamento que se o aluno cumprir, previne qualquer lesão.** Contudo, é da responsabilidade do aluno não forçar uma postura e respeitar sempre os seus limites. Algo que se adquire facilmente à medida que, com a prática, se desenvolve a consciência corporal.

técnica, a professora explica que «fisicamente, adquirimos entre muitos benefícios, força, resistência, flexibilidade e graciosidade. A nível mental, adquirimos muita concentração e desenvolvemos a capacidade de nos adaptarmos mais rapidamente, seja afectivamente (nos nossos relacionamentos), seja emocionalmente (com as nossas emoções). Espiritualmente, obviamente, o principal benefício e fim último de qualquer método de yoga é alcançar o *Samadhi* ou *Nirvana*, aquele estado de plenitude, de felicidade permanente. Isso é uma mudança muito interna, ao nível mental, mas neste estilo usa-se o corpo como veículo desta grande transformação». Questionada sobre quantas posturas são na totalidade, Ana refere que o *vinyasa* yoga é criativo, logo, não segue uma ordem fixa: «O aluno a qualquer momento pode relaxar... e em qualquer postura estática, se sentir essa necessidade, pode libertar-se e mover-se um pouco».

### Um método destinado a todas as pessoas...

Esta é uma prática que exige esforço, pois desafia o corpo e a mente. «Pessoas com grandes limitações físicas ou com problemas graves de saúde deverão, primeiro, frequentar aulas de yoga mais suaves e

terapêuticas. A partir do momento em que o aluno já se sente mais fortalecido então, independentemente da sua flexibilidade, poderá iniciar a prática de *vinyasa* yoga. No entanto, o *vinyasa* yoga é destinado a todas as pessoas interessadas. No Spaso Zen, a nossa professora tem alunos dos 14 aos 65 anos», adiante Sónia Gomes, proprietária do Espaço.

### ...e inovador em Portugal

Ana Taboada certificou-se na Escola de Yoga Integral de Portugal e é Master em Yoga – título reconhecido pela Federação Internacional de Yoga. Contudo, a sua paixão pelo *vinyasa* yoga levou-a, desde 2008, a especializar-se neste estilo moderno. Por isso, nas suas viagens fez *workshops* e aulas com professores de vários estilos de *vinyasa* (*Power*, *Core*, *Anusara*, *Prana Flow* e mesmo *Ashtanga* Yoga), não só nos EUA e na Inglaterra, como também na Nova Zelândia. Ana Taboada está, actualmente, a criar o seu próprio estilo de *vinyasa* yoga!

### Desfrutar esta prática por completo

Cada pessoa tem um motivo para praticar e procurar o *vinyasa* yoga e, por isso, a sócia gerente do Espaço, aconselha a que «desfrutem por completo

desta prática, reconheçam e recebam o presente que estão a dar a vós próprios. Para uma total harmonia, a roupa deve ser confortável, que permita uma grande amplitude de movimentos e própria para alguma transpiração. Experimentem!»

Esta é uma prática que exige esforço, pois desafia o corpo e a mente

## Vontade de frequentar aulas de *vinyasa* yoga

De acordo com a proprietária do Spaso Zen, «não há qualquer pré-requisito, excepto vontade de fazer o melhor que podermos. Normalmente, pessoas que gostam de desafios e que estejam motivadas para mudarem, seja física, energética ou mentalmente, adoram este estilo! **A motivação é a chave para a transformação**, depois é só usar as ferramentas que este estilo nos oferece!». Questionada sobre o *feedback* por parte dos praticantes, Sónia Gomes diz que é muito positivo, acima de tudo porque é algo inovador, muito adaptado às necessidades ocidentais. Mesmo pessoas com muitas dificuldades físicas e mentais aceitam o desafio e continuam cheias de motivação e entusiasmo, sobretudo, é muito motivador e dinâmico.»

