Meditação, aulas de ioga e florais são ferramentas para melhorar corpo e mente

Objetivos das atividades e terapias é manter o equilíbrio do bem-estar

RIO - A mente e o corpo saudáveis são de extrema importância para garantir o bem-estar. Caminhada, corrida, ioga, dança, meditação: cada um encontra numa ou mais atividades específicas a fórmula capaz de tornar a sua vida mais saudável, sempre respeitando os limites do corpo.

LEIA MAIS: Demerara, mascavo, refinado, mel, de coco: conheça vantagens e desvantagens dos tipos de açúcar

A premissa da Organização Mundial de Saúde, que atesta que o conceito de saúde corresponde a um estado de completo bem-estar físico, mental e social recomenda atenção aos nossos pensamentos e crenças para ter uma vida saudável.

— A mente moderna está com sobrepeso devido a uma desregulação emocional e hormonal, trazendo ansiedade, angústia e insatisfação que muitas vezes se transformam em doenças como obesidade, pressão arterial desregulada, diabetes, gastrites e úlceras. Nosso estilo de vida atual não ajuda, ele tem favorecido o desequilíbrio emocional, e precisamos ter equilíbrio para enfrentar os desafios com menos estresse e menor desgaste mental — assegura a psicoterapeuta quântica e mestre em gerontologia Vannessa Resende.

O uso de florais para o combate de problemas, como depressão, cansaço e desânimo, é uma alternativa que atua como um complemento à medicina. A

lar

terapeuta floral Marcia Rissato, formada pelo Bach Foundation e pelo Nelsons World (Inglaterra), é especialista no assunto e pode mostrar os florais ideais para a terceira idade.

para se

Quem prefere recorrer a um atividade física para alcançar o bem-estar do corpo e da mente tem a opção de investir em encontros de ioga com a professora Isabel Lima, no Engenhão. Apesar de não ser considerada uma ginástica, além da saúde mental, a prática acaba tendo bons reflexos no corpo de quem a

Quem prefere recorrer a um atividade física para alcançar o bem-estar do corpo e da mente tem a opção de investir em encontros de ioga com a professora Isabel Lima, no Engenhão. Apesar de não ser considerada uma ginástica, além da saúde mental, a prática acaba tendo bons reflexos no corpo de quem a pratica.

— A ioga é uma filosofia de vida que promove a autoanálise, a autorreflexão e o autoconhecimento. Trabalhamos o equilíbrio mental. O físico vem como um ganho por meio dos alongamentos, que permitem flexibilidade e fortalecimento muscular. Seguimos diretrizes, que dizem para não sermos violentos, amarmos o próximo e termos compaixão. A atividade também atua na parte hormonal, por meio da combinação de exercícios com técnicas de respiração. Por mexer com a nutrição no cérebro, normalizando a pressão arterial com a diminuição da ansiedade, leva os praticantes a se alimentarem de forma mais equilibrada — afirma Isabel.

SIGA O GLOBO-BAIRROS NO TWITTER (OGlobo_Bairros)