



YOGA PARA MÃES E PAIS GUERREIR@S

Ser mãe/pai já é difícil no melhor dos cenários, mas a Pandemia Covid-19 trouxe todo um conjunto de novos desafios: conciliar teletrabalho (para aqueles que tiveram essa sorte e não perderam os seus empregos) com as aulas online dos filhos e os cuidados que lhes têm de prestar ao longo do dia, somando às intermináveis tarefas domésticas... não é fácil! A falta de suporte social devido ao isolamento, e o confinamento físico em casa têm tornado o dia-a-dia das famílias cada vez mais complicado!

Sobretudo as mulheres estão mais sujeitas a um cansaço extremo, pela (habitual) desequilibrada divisão de tarefas no seio familiar. Muitos estudos têm revelado nos últimos tempos que as mães estão extremamente sobrecarregadas, sem tempo nem espaço para cuidarem de si ou para terem um momento de lazer e relaxamento, estando sujeitas a estados de desânimo, tristeza, desespero e esgotamento...

Por esta razão, o presente artigo é especialmente dirigido às mães, mas também se aplica naturalmente aos pais e a quem, não tendo filhos, se identifica com toda esta situação de exaustão como resultado da Pandemia.

O YOGA pode ajudar-te!

E antes de rejeitares esta ideia, argumentando que estás afogad@ em tarefas e que é impossível teres tempo para Yoga, dá-te a ti própri@ o benefício da dúvida!

Lembra-te que em cada mãe/pai há 1 GUERREIR@... e TU CONSEGUES organizar-te e organizar todos aí em casa para teres o teu merecido momento!

Pensa em que momento do dia poderia resultar: de manhã cedo, enquanto estão todos a dormir? Ou nalguma hora em que as crianças possam ficar com outro cuidador? Ou nalgum momento em que consigam ficar autonomamente entretidas com alguma coisa: brinquedos, um filme na TV... Há sempre alguma solução!

Depois de definires e organizares O TEU MOMENTO, coloca-o em prática! Começa com pouco: 1 momento por semana só para ti. E sente a diferença!

Como o Yoga te vai ajudar?

1. Práticas mais tranquilas e restaurativas ajudam verdadeiramente a recuperar o organismo do cansaço proveniente das múltiplas solicitações da vida diária;
2. Por outro lado, em práticas mais dinâmicas e vigorosas, a ativação do organismo e o fortalecimento muscular, geram toda uma sensação de fortalecimento interno, auto-confiança e motivação para a realização das tarefas do dia-a-dia;
3. Através da concentração na respiração, o Yoga ajuda a gerir as emoções, proporcionando um duradouro estado de tranquilidade mental;
4. O aumento da capacidade de concentração aumenta a produtividade no trabalho e, conseqüentemente, a sensação de eficácia pessoal;
5. A combinação de técnicas de respiração, meditação e posturas corporais contribuem para aumentar os níveis das chamadas “hormonas da felicidade” (serotonina, endorfinas, ocitocina e dopamina), funcionando assim como um “ansiolítico” e “anti-depressivo” natural;
6. O Yoga aumenta a auto-consciência ajudando-te a perceber e a respeitar as tuas próprias necessidades e limites;
7. O Yoga ensina o valor do Contentamento, ajudando-te a estares satisfeito com os vários papéis sociais que desempenhas na vida e com a tua missão de mãe ou pai;
8. O Yoga dá-te a consciência de que o momento presente é algo efémero, pois tudo no Universo está em constante mudança... pelo que mesmo os momentos mais difíceis irão terminar, não permanecerão para sempre! 😊

Joana Menano

(Professora de Yoga Dinâmico e Diretora do Aravinda Yoga Shala)

www.aravindayogashala.com

Follow us on:

[Instagram](#)

[Facebook](#)