

# Elimine as crises de síndrome do pânico praticando Yoga

Enviado por Myria Pereira Basso

Aos

portadores da Síndrome do Pânico apresento a proposta de introduzir a prática de posturas físicas, exercícios respiratórios, de relaxamento, meditações e reflexões, possibilitar uma nova formatação para o sentido da vida.

São vários os fatores: ansiedade, dificuldade de integração, baixa auto-estima, sentimento de perseguição, sentimento de culpa ou tensão advinda de frustração.

As pesquisas realizadas na atual sociedade capitalista, demonstram que o risco de desordens de pânico na população geral é de 1.6 % e a presença do transtorno em parente de primeiro-grau (pais, filhos ou irmãos) é de 15.0 % a 24.7% (FONTE: K. Berg e D.G. Kirch, 1992.). Esta estatística alarmante nos mostra a necessidade de maiores alternativas de tratamento para enfrentar os sintomas do transtorno de pânico, como também provocar a diminuição dos ataques.

Sabe-se que, somente a terapêutica medicamentosa, não provoca os resultados desejados, muito embora, produza efeitos tranqüilizantes.

Ao nos depararmos com a forte incidência dos transtornos de Pânico e a incessante busca por tratamentos que venham minimizar seus sintomas, apresento uma nova alternativa terapêutica - que venha proporcionar aos portadores de transtorno de pânico a diminuição do grau de ansiedade e conseqüente espaçamento dos ataques.

Yoga pode ser considerada uma filosofia e também uma ciência, o que com muita propriedade definiu em palestra Gyorgy M.Bohm, 1993[1], "ciência é a capacidade de fazer perguntas à natureza e obter respostas", e também um grande conhecimento que envolve muito mais do que asanas (posturas) e pranayama (exercícios respiratórios).

O Yoga está ganhando extensa popularidade nos países ocidentais e principalmente como uma técnica poderosa de redução do stress. Uma rápida revisão do Diretório da Saúde Holística da Inglaterra mostra que na década de 1990, aulas de Yoga foram ofertadas em 10 hospitais para redução do stress.

Devemos entender, entretanto, que quando se fala de Yoga para redução do stress, fala-se da necessidade, de ser praticada regularmente por determinado período de tempo, podendo tornar-se uma ferramenta de saúde e autotransformação poderosa.

## TENSÃO MUSCULAR VERSUS RELAXAMENTO

O trato do corpo e da mente constitui-se de ferramenta valiosa no sentido de educar o indivíduo para o autocontrole de suas energias e principalmente emoções.

O complexo mente corpo está sintomaticamente ligado e não há posição do corpo que não afete a mente e não há pensamento ou sentimento que não afete o corpo. Ambos trabalham em estreita reciprocidade. Assim sendo, devemos ter uma idéia clara da fisiologia do relaxamento, uma vez que este é o recurso básico das técnicas de Yoga.

Para se compreender o que é relaxamento torna-se imprescindível analisar os pressupostos do que é relaxamento e o que é tensão.

O indivíduo que se diz relaxado, não revela os seguintes sinais: respiração ligeiramente irregular, rápida ou profunda ou acompanhada de suspiros, pulsação acelerada, temperatura, e pressão arterial, não se apresenta perfeitamente tranqüilo, pois faz ligeiros movimentos de tempos em tempos, enrugando a testa, franze o nariz, pisca depressa, contrai os músculos dos olhos ou move o globo ocular sob as pálpebras cerradas, vira a cabeça, um membro ou mesmo um dedo, assusta-se com qualquer ruído súbito e inesperado.

O excesso de atividade nervosa visceral estimula o sistema nervoso central, enquanto que este sistema estimula ainda mais o primeiro, criando um círculo vicioso.

Assim, quando se propõe o presente trabalho para esses indivíduos baseado nas técnicas apresentadas pelo Yoga, relacionam-se os fundamentos de que tensão muscular e estados de ansiedade correlacionados ao indivíduo nervoso ou superfatigado, o qual perde a capacidade natural de se relaxar. Esta capacidade deve ser cultivada ou adquirida.

Pelas técnicas de relaxamento, se aprende a relaxar o sistema voluntário, com diminuição da mobilidade das vísceras, inclusive coração, vasos sanguíneos e o colo.

Segundo Jacobson, 1976, provas de laboratório concluíram que quando os músculos se apresentam completamente relaxados, os nervos que se ligam a estes músculos ou deles partem, não transmitem mensagem alguma porque estão inteiramente inativos. Quando se relaxam suficientemente os músculos (aqueles sobre os quais se tem controle) os músculos involuntários internos tendem a relaxar-se da mesma forma. Isto por sua vez reflete-se no relaxamento do estômago, intestinos, coração e outros órgãos internos.

Em pessoas cujos músculos viscerais apresentam-se supertensos, como em certos casos de indigestão nervosa, colo espástico, palpitação ou outros sintomas internos comuns, demonstra a investigação científica, que seus músculos externos também se encontram supertensos. Então, quando se relaxa suficientemente os músculos externos - os que estão sob controle - os sintomas de tensão muscular interna excessiva desaparecem.

Isto indica claramente que a elasticidade ou tensão excessivas dos músculos viscerais está na dependência da presença de tensão excessiva nos músculos esqueléticos. Se assim é, o relaxamento destes constitui um fator efetivo no tratamento de certos distúrbios internos porque lhes remove a causa ou uma parte essencial dela.

Quando dizemos que um músculo está tenso referimo-nos ao fato de se encontrar contraído, isto é, com as fibras contraídas.

Com alguma prática, poderemos perceber uma sensação no músculo que se contrai. É a isto que convencionamos chamar de tensão. É necessário aprender a reconhecer a tensão. Pois isto capacita a pessoa saber quando e onde está tensa, a fim de que possa corrigir tal estado quando excessivo.

A tensão é uma manifestação objetiva daquilo que todos nós conhecemos em nós mesmos como esforço. A mesma palavra, é usada não apenas para o esforço que reside em cada um dos nossos atos, mas também para um excesso de esforço. Assim, em um momento, tensão pode significar um esforço razoável e em outro esforço excessivo.

Ao se falar em equilíbrio psicofísico, faz-se uma distinção entre o simples ato de reclinar-se para recuperar as energias, com ou sem sono natural e as tentativas científicas no sentido de se produzirem condições de descanso em laboratório.

Os sedativos, sem dúvida, são ocasionalmente úteis, em particular durante certas crises agudas.

## COMO O YOGA PODE AUXILIAR OS PACIENTES COM SÍNDROME DO PÂNICO.

Quando nos reportamos à filosofia do Yoga, uma filosofia milenar hindu, o fazemos referenciando-nos a sua abordagem essencial que considera o homem como um processo integrado de corpo, mente e espírito. Assim o Yoga através de práticas físicas pretende equilibrar e fortalecer as

funções orgânicas, pelas práticas respiratórias (pranayamas).  
Para saber mais sobre a técnica e histórico da Hatha Yoga  
acesse:

Para saber mais sobre o Hatha Yoga:

Yoga: Tudo o que você gostaria de saber!

Alguns estudos atestam a eficiência das práticas respiratórias para problemas de transtornos de pânico, dentre eles um estudo publicado pelo Journal of the American Medical Association (May 17, 2000), realizado no Boston University's Center for Anxiety Related Disorders, comprovou que a respiração diafragmática lenta, respiração das três partes, provou ser efetiva na redução da ansiedade tanto quanto a droga antidepressiva. Ainda, segundo o depoimento de KLEINBAUM: "com a respiração eu posso auxiliar na mudança do padrão da respiração patológica e ensinar as pessoas a relaxar. Isto ajuda-os a reduzir o medo e a volta a um estado de equilíbrio."

Ansiedade é um dos maiores problemas dos seres humanos nos tempos modernos. Nossa era tem sido chamada da era da ansiedade e as manifestações da ansiedade são certamente amplas. Na terminologia psiquiátrica atual ansiedade significa que o estado emocional está apreensivo de algum perigo, perda ou sofrimento. Normalmente o estado de ansiedade advém de algo desconhecido que parece criar conflitos, tensões e distúrbios.

Em uma pesquisa, foi administrado ao grupo questionários para avaliar a escala de ansiedade e práticas de Yoga incluindo 20 posturas de Yoga, dois exercícios respiratórios (Ujjayi e Kapalabhati), e prática de relaxamento. O tempo de prática foi de 90 minutos durante toda manhã (exceto aos domingos) num programa de 3 semanas.

Os resultados comprovaram que o Yoga auxiliou na redução da escala total para o nível de ansiedade. Esta possibilidade é devido ao efeito relaxante que é propiciado pelas práticas de Yoga.

Notou-se que ênfase somente sobre os exercícios de relaxamento não foram suficientes. Os exercícios de concentração e meditação também provaram ser úteis em reduzir o nível de ansiedade.

Esses exercícios por restaurarem a energia mental, eliminam distúrbios funcionais. A prática de concentração e meditação também estabilizou a emoção e melhorou a disposição geral. Esses resultados indicaram que o Yoga pode ser útil em reduzir o nível de ansiedade nas pessoas, confirmando resultados de pesquisas anteriores.

Diante disto, a utilização de prática de Yoga, visa contribuir na diminuição da sintomatologia, uma vez que a prática de posturas psico-físicas (asanas) ao alongar e relaxar os músculos cronicamente tensos, permite ao seu praticante experienciar um estado de alívio, com uma conseqüente redução da ansiedade.

Diante do exposto, o Yoga tem uma importante contribuição a dar, porque milenarmente vem atribuindo ao aspecto mental importância vital para a saúde integral do homem, quando em um dos seus postulados mais significativos expõe nos Yoga Suttas de Patanjali, que “Yoga é a parada das flutuações mentais”, (Chitta vritti nirodha).

Ao se propor a prática de Yoga, pretende-se atingir os níveis mentais de tranquilização, o que irá melhorar o seu estado geral, liberando o portador da síndrome das tensões musculares que acompanham o estado de medo.

Referente à Prática De Yoga:

A utilização de técnicas de Yoga vai agir na baixa da ansiedade em pacientes com Síndrome do Pânico, onde as aulas são ministradas especificamente desenhadas para o controle das crises, que estarão constituídas dos seguintes tópicos:

01. Posturas psicofísicas de enraizamento e centramento;
02. Posturas para fortalecimento da musculatura das pernas;
03. Posturas de alongamento visando a liberação do ácido láctico acumulado pelas tensões musculares;
04. Técnicas respiratórias objetivando o equilíbrio psíquico;
05. Técnicas de relaxamento e meditação;

Periodicidade: Duas aulas de Yoga semanais, durante 6 meses já se pode verificar os resultados da prática.

Abaixo serão listadas as técnicas são utilizadas e seus objetivos:

1. Técnicas de respiração, para o controle de ataques de pânico;

2. Relaxamento frente à conscientização do corpo;

3. Visualizações, visando contato com o mundo interno tanto ansioso quanto contemplativo;

4. Controle do pensamento, para controlar fatores internos desencadeantes de ataques;

5. Controle dos fatores relacionais com o meio externo desencadeante de ataques;

6. No que se relaciona ao trabalho com as atividades de Yoga, no mínimo uma vez por semana.

7. Aulas práticas de Yoga, com a realização de posturas físicas, respiração e relaxamento;

Daya Ananda (Myria) – Professora de Hatha Yoga.

Entre em

Contato conosco (41 3014-3521) para informações de dias e horários para a turma de Yoga especiais para portadores de síndrome do pânico e marque a sua experimental!

Ou acesse nossas atividades em Yoga:

Yoga - Hathayoga e

Hatha Yoga - Melhor Idade (Terceira Idade)  
Saiba mais sobre o processo da Yoga na Terceira Idade acessando o artigo:

Yoga para a Terceira Idade

Fonte para administração das aulas e da explicação de conteúdo: PROJETO FUNDAÇÃO BIAL PARA SÍNDROME DO PÂNICO da Mestra Neusa Maria Kutianski de Araújo Santos.