

# 7 passos para o seu equilíbrio

Se está em equilíbrio, está feliz. E o caminho para a harmonia pode realmente proporcionar prazer interior. Há é que ter a coragem para dar um passo em frente. Sugerimos sete.

## 1 A postura correcta

Privilegiar um corpo são em prol de uma mente sã.

Uma postura correcta mantém os canais direitos e permite que a energia circule livremente e sem choques. Expulsar o ar viciado e desfazer os bloqueios alojados nos canais grosseiros e subtis purifica o corpo e o espírito, que reencontram assim um equilíbrio harmonioso.

**Pilates** Existem duas formas de exercício, distintas e complementares: o Pilates Mat, praticado sobre um colchão (mat, em inglês), em sessões de 15 participantes no máximo, e o Estúdio Pilates, que decorre em aparelhos concebidos a partir dos engenhos que Joseph Pilates criou. O objectivo, esse não muda: equilíbrio. Como é que se consegue? Com movimentos precisos, articulados com a respiração, de forma a fortalecer a zona central do corpo – abdominais e costas – e, com isso, promover a mobilidade dos membros. O Método de Pilates apresenta-se como uma modalidade indicada para todas as idades e condições físicas, cientificamente estudada e avaliada como verdadeira promotora da qualidade de vida. É um método de reabilitação que aumenta a coordenação e estabilidade dos músculos do corpo. Na região lombar, onde ocorrem as chamadas dores de costas, os exercícios de Pilates são utilizados para aumentar a activação dos músculos do tronco e a estabilidade pélvica e lombar.

**Estúdio Pilates Filipa Mayer:** Tv. S. Plácido, 50A. Lisboa. Tel. 213 975 991. [www.pilatesinstitute.org](http://www.pilatesinstitute.org)

**Fit YourMind:** Exercício e Bem-Estar ao Domicílio, no seu escritório ou ao ar livre. Tel. 914 980 884. [www.fityourmind.com](http://www.fityourmind.com)

**Osteopatia** Um tratamento manual baseado no conhecimento profundo da anatomia, fisiologia e biomecânica do corpo. Tem como função restaurar o equilíbrio da mobilidade sem dor, uma vez que o movimento é a base de todo o funcionamento do nosso corpo. As únicas ferramentas do osteopata são as mãos e a sua concentração. A Osteopatia vê o ser como um todo, sendo uma terapia holística.

A Homeostase é a faculdade que o organismo possui para reequilibrar as tensões constantes (tensão arterial, regulação térmica, secreções hormonais e defesa imunitária). O osteopata apenas vai desencadear e facilitar o processo de auto-regulação. É ideal para algias vertebrais (torcicolos, cervicalgias, dorsalgias, lombalgias, ciáticas...), dores dos membros superiores e inferiores, estados de tensão...

**Acácia Garcia Coyac:** tel. 919 761 623. <http://osteopatia.no.sapo.pt>

**Meditação budista** A utilidade da postura de meditação budista é extensamente explicada nos textos sobre os diferentes iogas. Mas, sucintamente, o objectivo é permitir aos elementos subtis nos diferentes centros do corpo que recuperem o seu equilíbrio. Cada ponto desta postura tem a sua importância. Por exemplo, pousar as palmas das mãos sobre os joelhos ou uma sobre a outra ao nível do umbigo equilibra as energias físicas e estabiliza o espírito. Com efeito, cada um dos principais centros do corpo, ou chakras, está relacionado com um dos cinco elementos: a água, o fogo, a terra, o vento e o espaço (que chamamos por vezes de metal ou madeira). É suficiente tocar em vários sítios do corpo para vermos que certas zonas são mais quentes que outras.

**União Budista Portuguesa:** tel. 213 634 363. [www.uniao budista.pt](http://www.uniao budista.pt)

Com apenas algumas aulas de qualquer uma destas práticas, é possível fazer os exercícios em casa. O seu corpo agradece e o espírito também. Faça fluir as energias.



## 2 Pensamento positivo

Ganhe uma maior consciência na procura do seu equilíbrio.

**Aromas** O olfacto é o único dos cinco sentidos que tem uma relação directa com o nosso subconsciente. Isso significa que o nariz é o olho do nosso subconsciente. Os ímpetus olfactivos provocam, rapidamente e sem censura, estados de humor que raramente são controlados de forma racional. **Fundamento:** o olfacto está directamente ligado à zona do nosso cérebro que se ocupa dos sentimentos.

**Jejum** O que os olhos são para o mundo exterior, é o jejum para o interior, assim referiu Gandhi. O jejum não é uma dieta para emagrecer, mas uma purificação dos sentidos e uma percepção da realidade. Não significa passar fome, mas dar um descanso aos órgãos digestivos e excretores para que se possa iniciar um processo de limpeza que atinge todas as células e tecidos do corpo.

**Alvorecer, Centro de Cura Natural:** Quinta do Loureiro, Avô (Oliveira do Hospital). Tel. 238 671 318/933 360 106. [www.alvorecer.org](http://www.alvorecer.org)

**Hipnoterapia** Feche os olhos e recorde-se da última vez em que fez algo de que tenha gostado muito. Recorde esses momentos o melhor possível. Lembra-se dos cheiros, sons ou sensações? Agora abra os olhos. O que acaba de experimentar é uma forma de hipnose muito suave. «A hipnose é um estado alterado de consciência, semelhante ao transe, durante o qual o indivíduo sente um profundo relaxamento físico e emocional. Tem por fim ajudar o paciente de forma a que este possa vencer e lidar com problemas e distúrbios variados.

**Susanne Diffley:** tel. 968 801 820, [www.susannediffley.com](http://www.susannediffley.com) (consultas em Lisboa e na Clínica Anti-Stress, no Porto).

**Bach (Florais de Bach)** A Terapia Floral de Bach, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde desde 1976, deve o seu nome ao seu criador, Dr. Edward Bach (1886-1936), o qual descobriu que os nossos estados de espírito correspondem a diferentes plantas (38) e que através da ingestão das suas essências, estas nos podem influenciar positivamente.

**IMT** (Instituto de Medicina Tradicional): Tel. 213 304 965 (Lisboa), 222 010 276 (Porto), [www.imt.pt](http://www.imt.pt) **Bigasas:** tel. 259 105 419 (Vila Real), [www.bigasas.com](http://www.bigasas.com)

**Universo ATMA:** tel. 962 257 465/52 (Lisboa), [www.atma.ipt.com.pt](http://www.atma.ipt.com.pt)

**Kundalini** Na filosofia tantra, o kundalini é designado como a força de viver. A energia Kundalini localiza-se no fim da coluna vertebral. Através da meditação podem ser despertados e activos os sete chakras. O Kundalini Yoga combina respiração, movimento, meditação e relaxamento e trabalha todos os aspectos da mente, da alma e do corpo promovendo o desenvolvimento pessoal.

**O Jardim de Lótus:** telefone 962 858 505. [www.kundalininyoga-portugal.com](http://www.kundalininyoga-portugal.com)

**loga do Riso** Rir não só é o melhor remédio, como uma acção social espontânea sempre que um grupo de pessoas se encontra e começa a rir de forma forçada até que o riso se torna verdadeiro. «Finja, finja até que atinja» é o slogan do médico indiano Madan Katari que há

12 anos fundou os primeiros clubes do riso.

**Oficina da Pessoa:** tel. 217 957 393. [www.oficinadapessoa.com.pt](http://www.oficinadapessoa.com.pt)

Passes dos livros à prática! Numa era em que se valoriza a informação, procure experiências directas e profundas para encontrar o seu crescimento humano e individual.

**Shirodhara** Um ritual de óleo tépido na testa, parte da medicina Ayurvédica, que vai completar a experiência curativa

e é recomendado em combinação com um tratamento do rosto ou de corpo. Consiste num fluxo contínuo de óleo tépido vertido na testa, na zona do chakra do terceiro olho. Ajuda a acalmar as emoções e a aliviar as tensões do corpo em 15 minutos.

**Lúcia Piloto Cabeleireiros & Spa:** tel. 217 908 220. [www.luciapiloto.pt](http://www.luciapiloto.pt)

## 3 Fazer um balanço do equilíbrio

Primeiro descubra em que consiste. Procure a instabilidade e reencontre a harmonia.

O que significa realmente equilíbrio? No sentido puro do termo significa estar bem. O bem orienta-se segundo a gravidade e segue, verticalmente, para o centro da força de gravidade, o centro da terra. Quem se sente bem, está firme e com os pés bem assentes na terra, numa postura direita. Está centrado em termos de equilíbrio interno e externo. Mas para que isso seja possível, os pesos têm de estar simetricamente divididos. Quem, por exemplo, levar um saco de compras pesado numa mão e na outra o telemóvel que toca desnecessariamente não pode estar nem se sente bem. Há muito que existe o conceito de equilíbrio trabalho-vida. O objectivo é que os nossos quatro domínios da vida estejam em harmonia. São eles: sucesso/dinheiro, amigos/família,

Aperceber-se que existe desequilíbrio na sua vida é o primeiro passo em prol da estabilidade. Faça uma análise regular, interna e externa, e encontre a harmonia.

saúde/boa forma e sentido da vida/perspectivas. Quem consegue manter equilibrados todos estes aspectos possui os requisitos essenciais para ser feliz. Parece um pouco complicado, mas, na verdade, é uma filigrana. Quem é que tem sempre tempo para pensar no futuro? Quem é que consegue sempre, depois de um dia de trabalho, mostrar-se alegre aos amigos? Vale a pena, porém, mergulhar intensivamente na questão do equilíbrio, porque se um dos domínios for negligenciado, altera-se toda a estrutura que nos protege e que equilibra a nossa vida. Primeiro, sorrateiramente, e depois, progressivamente, e isso vai deixando vestígios. Os sintomas: cansaço, irritação, sentimento de que ninguém tem razão. Aperceber-se disso é o primeiro passo importante a dar.