

---

## Uma boa noite de sono assegura mais do que o bom humor do dia seguinte.

Texto e ilustrações: Madu Cabral

Uma boa noite de sono não é importante apenas para se manter acordado no dia seguinte. Vários processos metabólicos importantes acontecem enquanto dormimos e, se alterados, podem afetar o equilíbrio do nosso organismo.

Nas grandes cidades, cada vez mais pessoas dormem pouco ou mal. "Temos o incontestável fator de poluição auditiva, o estresse gerado pelo estilo competitivo de vida e pelo trânsito, falta de tempo para desenvolver atividades que ajudariam um sono relaxante (atividades físicas ou qualquer lazer prazeroso)", aponta a professora de Iyengar Yoga Analu Matsubara.

Estudos provam que quem dorme menos do que o necessário tem menor vigor físico, envelhece mais precocemente, está mais propenso a infecções, à obesidade, à hipertensão e ao diabetes.

A prática regular de Yoga é consagrada por grande parte da comunidade médico-científica como um apoio fundamental a tratamentos alopáticos. A sensação de calma interna e o profundo relaxamento após as práticas irão certamente levar o praticante a uma série de mudanças em sua rotina "nociva" de vida.

Analu, que além de aulas, ministra um curso de formação para professores, recomenda uma sequência de posturas simples que podem ajudar a desacelerar antes de ir para cama e garantir uma noite restauradora. "Todas essas posturas podem ser mantidas de três a cinco minutos", explica Analu, "e a atenção no fluxo de sua respiração é indispensável, concentre-se em casa uma delas", aconselha a professora.

Confira o restante da matéria no <http://yogapelapaz.blogspot.com/2010/02/saude-no-sono.html>