
A Yoga e a Prática de Esportes Competitivos por Danielle Arin

Yoga e esportes são vistos geralmente como opostos haja vista a natureza quieta da yoga e competitiva das competições esportivas. Na yoga falamos de prática e nos esportes falamos de treinamento. O mais importante, entretanto é a atitude em relação ao desenvolvimento e concretização de metas individuais.

Sendo uma ex-atleta corredora pela Franca eu fui ensinada a ganhar. Quando me enveredei pelo caminho do yoga há 30 anos a memória de forçar o corpo no limite ainda estava em mim. Apenas depois de muitos anos com a yoga descobri a diferença entre treino e prática. Treino é para o futuro e a prática é para agora.

1. Atitudes distintas no yoga e nos esportes

Através dos anos eu pude observar entre esportistas fanáticos e yogues competitivos certo grau de agressão que levavam essas pessoas a punirem seus corpos e almas. O resultado é rigidez nos ligamentos, encurtamento dos músculos, e uma desarmonia generalizada entre o self interno e o corpo externo.

Em qualquer esporte tem um elemento forte de competição que eu observei igualmente entre praticantes de yoga. Não há nada de errado com a competição, contanto que seja ética e saudável. No minuto em que ela cria estresse e agressão interna ela perde a sua validade mais nobre.

É a atitude da mente que faz a diferença.

A pessoa precisa aprender a se distanciar dela mesma para reintegrar-se com o seu todo interno, SELF interno. Ganhar torna-se uma conquista e não derrotar o oponente. Além do mais, se a pessoa se mede com ela mesma ganhar não significa submeter-se a nada, mas entrar num pequeno espaço do paraíso.

Ao invés de usar o corpo para domá-lo e encerrá-lo dentro de uma postura, o yogue usará seu corpo para permitir espaço entre as costelas e criar movimentos mais naturais para o ser e uma forma mais natural para o corpo. Dessa forma uma ação orgânica e não uma representação rígida é criada para entrar-se nesse novo espaço. Esse conceito de espaço não significa vazio, mas um impulso de elemento vivo interior a partir do qual a estrutura essência do Self pode se expressar.

2. A relação entre SELF e self.

A abordagem oriental para a saúde do corpo diz que cada ação cria uma reação no corpo (e na mente. No ocidente a abordagem é para agir sem parametrizar conseqüências no corpo e na mente.)