

Yoga e o espaço





A importância do espaço

A prática de yoga visa a interiorização dos sentidos de forma a utilizar o corpo e a mente com o objetivo de nos aproximar do nosso eu mais profundo, para isso a aula engloba diversos elementos que constituem a prática e auxiliam nesse processo (asanas, pranayamas, meditação, bandhas, mudras, kriyas e mantras). O espaço físico no qual a aula é ministrada é muito importante pois as especificidades desse espaço podem auxiliar ou atrapalhar essa abstração dos sentidos e concentração necessárias para uma boa prática.

A criação desse espaço levando em consideração os aspectos listados abaixo auxiliará também na formação e manutenção da egregora do local e da prática.

- ✓ Dimensionamento
- ✓ Conforto térmico
- ✓ Acústica
- ✓ Iluminação
- ✓ Acabamentos/Decoração





Dimensionamento

Dimensionar o espaço aplicando o conforto ergonômico atendendo as dimensões humanas e a amplitude dos movimentos que serão praticados.

Tanto o espaço horizontal quanto a altura da sala também devem ser confortáveis sem obstáculos físicos que possam limitar os movimentos.

- Pé direito mínimo: 2,5m.
- Área quadrada: 2,89m² por aluno





Conforto térmico

A pele é o maior órgão do corpo e possui muita sensibilidade, principalmente ao calor e frio.

Dessa forma, é importante que a sala tenha ventilação, seja natural ou artificial, de modo a minimizar desconfortos que podem ser gerados pela temperatura.

A ventilação mais natural, é positiva no sentido do contato com o meio porém dificulta o controle da temperatura.

- Boas soluções: ventiladores (silenciosos); ar condicionado (fixo ou portáteis)
- ✓ Dica: plantas favorecem a purificação do ar e proporcionam frescor ao espaço.





A audição é outro sentido extremamente importante para as nossas respostas comportamentais ao stress ou ao relaxamento. Uma boa solução acústica no espaço auxilia em uma melhor distribuição do som, diminuindo os efeitos de reverberação ou eco que atrapalham a clareza e uniformidade do som.

- ✓ Evitar superfícies muito lisas e duras e espaços muito vazios.
- ✓ Apostar em paredes com superfícies irregulares; cortinas; móveis bem posicionados; adornos; pé-direito com altura adequada; tapetes.
- ✓ Além da acústica da sala, é interessante citar também os acessórios utilizados nas práticas de Yoga quem promovem sons calmantes que auxiliam muito no processo de concentração e meditação.





Iluminação

A iluminação tem forte influencia sobre o comportamento do ser humano dentro dos ambientes, e dependendo da temperatura de cor irá promover a excitação ou o relaxamento.

O tipo de iluminação também interfere nessa sensação, sendo que luminárias diretas causam maior ofuscamento e conseqüentemente dificultam esse relaxamento, enquanto luminárias de efeito (indiretas) proporcionam maior relaxamento pois a iluminação fica mais difusa.

A utilização de luminárias de efeito com cores também é interessante pois auxiliam nas visualizações das luzes utilizadas no relax inicial e yoganidra.



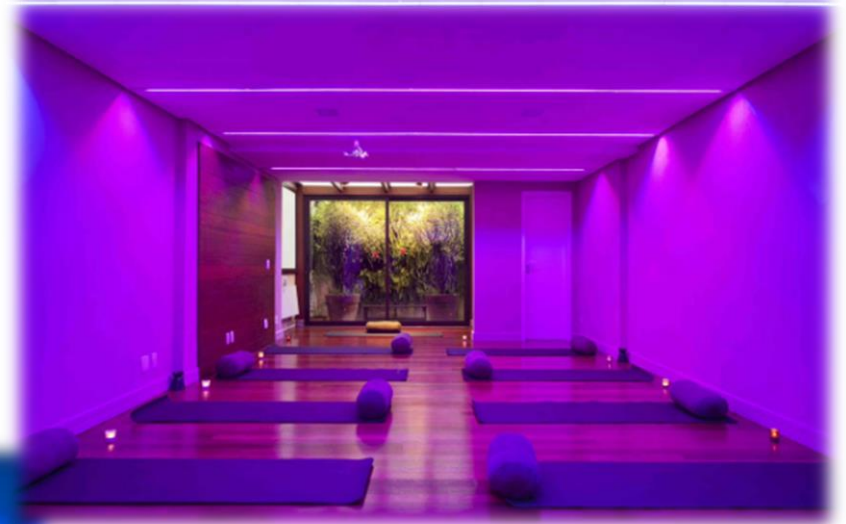


Acabamentos e decoração

Os acabamentos e a decoração utilizadas no ambiente também possuem papel significativo na criação da sensação de tranquilidade e acolhimento.

- ✓ Madeira – os materiais de madeira ou com o aspecto amadeirado trazem a sensação de aconchego;
- ✓ Adornos – a utilização de símbolos relacionados ao Yoga, além de decorar o ambiente reforçam a intenção e a egregora da prática. Podem ser utilizados em altares, criando um foco ao olhar, é aconselhável que este altar esteja voltado para o leste;
- ✓ Mandalas – são um ótima opção para decorar as paredes, além de belas elas criam um campo de força magnética auxiliando na unificação da energia
- ✓ Plantas – irão reforçar a sensação de acolhimento e proximidade com a natureza;
- ✓ Água – também são indicados pois a água é um elemento importante na purificação do local.









Conclusão

O espaço não deve ser um empecilho para a prática e sim mais um recurso, sendo que o objetivo maior é que com a prática e vivência vamos nos utilizando de forma a nos libertarmos cada vez menos pelo espaço externo.

Os aspectos citados juntamente com as técnicas de purjas, auxiliarão, principalmente os alunos, na sintonização e desprendimentos das aflições e ansiedades do mundo externo, para que seja possível desfrutar de todos os benefícios da prática.

