CORPO E ENERGIA

Yoga na cadeira para idosos: 28 dias

Quatro semanas de sessões suaves sentado, de 10 a 20 minutos por dia, em letras grandes, com as regras de segurança e os estudos que as sustentam



आसन

āsana

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

- Como este livro está organizado 4
- Do que você precisa 4

Capítulo 1. Antes de começar: precauções e conselho médico 6

- A regra de ouro: conforto e estabilidade 6
- Pare imediatamente se sentir qualquer um destes sinais 6
- Sensações comuns que costumam ser normais 7
- Pressão arterial 7
- Quedas 8
- Próteses de quadril e de joelho 8
- Osteoporose e ossos frágeis 9
- Tontura e vertigem 10
- Depois de uma cirurgia ou de uma doença 10
- Olhos 10
- Outras situações para contar ao seu médico 10
- O yoga é seguro? 11
- Resumo do capítulo 1 11

Para uso pessoal de quem comprou; não é permitido compartilhar nem revender. Este livro informa e não substitui um professor qualificado nem uma orientação médica. Dúvidas: administration@lacangel.fr

Antes de começar

Este livro é para você se quer se mexer, respirar e descansar um pouco melhor, e prefere fazer isso sentado numa cadeira. Talvez descer até o chão seja difícil. Talvez o seu equilíbrio já não seja o que era. Talvez você queira simplesmente um começo calmo e seguro. O yoga na cadeira foi feito exatamente para isso.

Você não precisa ser flexível. Não precisa de nenhuma experiência. Não precisa de roupa especial. Precisa de uma cadeira firme, de uns quinze minutos e da disposição de ir com calma.

As práticas deste livro vêm do haṭha yoga tal como ainda é ensinado na Índia, inclusive às margens do Ganga, em Rishikesh, e dos movimentos articulares simples que escolas indianas como a Bihar School of Yoga ensinam a iniciantes e convalescentes. Uma postura feita numa cadeira continua sendo uma postura. A respiração continua sendo a respiração. Nada de essencial se perde.

Este livro se apoia em três promessas.

Primeiro, a segurança vem antes de tudo. O capítulo 1 explica quando não praticar, quando parar e quando pedir ajuda. Leia-o primeiro. Depois, cada exercício traz uma versão mais suave, e cada movimento que tem algum risco diz o que evitar e quem deve pulá-lo.

Segundo, o que dizemos sobre os benefícios tem fonte. O capítulo 9 descreve estudos reais sobre o yoga na cadeira e o yoga para pessoas idosas. Cada um foi conferido no PubMed antes de ser citado, e cada um aparece completo no fim, com o seu DOI e o seu número no PubMed. Quando a evidência é fraca, nós dizemos.

Terceiro, isto não é um conselho médico. Um livro não pode examinar você. Não conhece o seu coração, os seus ossos nem os seus remédios.

> **Converse com o seu médico antes de começar**
>
> se você tem um problema no coração ou nos pulmões, pressão alta ou baixa,

> tonturas ou desmaios, uma queda recente, osteoporose, uma prótese de quadril ou de joelho, uma cirurgia recente de qualquer tipo, ou se estiver em dúvida. Mostre este livro a ele. A maioria dos médicos fica contente de ver um paciente que quer se mexer. Numa emergência, ligue para o número de emergência: 192 (SAMU) no Brasil; 112 em Portugal, em toda a União Europeia e na Índia.

Como este livro está organizado

As letras são grandes (texto em corpo 14). As frases são curtas e as etapas, numeradas. Os exercícios seguem sempre o mesmo modelo:

- **Posição inicial**: como se sentar ou ficar em pé antes de começar.
- **Etapas**: numeradas, um movimento por etapa.
- **Quantas vezes**: respirações ou repetições.
- **Evite**: o que não fazer, e quem deve pular o exercício.
- **Versão mais suave**: um jeito mais fácil, para os dias de cansaço ou as articulações rígidas.

Leia os capítulos 1 a 3 uma vez. Eles levam cerca de meia hora. Depois siga as quatro semanas na ordem. O capítulo 10 traz o calendário e as fichas de sessão para imprimir e deixar perto da sua cadeira.

Do que você precisa

- Uma cadeira firme, sem rodinhas e, de preferência, sem braços (o capítulo 2 explica como escolher).
- Uma superfície antiderrapante: um tapete que não escorregue, ou um tapete de yoga debaixo dos pés da cadeira.
- Uma almofada ou uma toalha dobrada.
- Um cinto, um lenço ou o cordão de um roupão (uma «faixa»).
- Roupas confortáveis que deixem você se mexer. Pés descalços ou meias antiderrapantes. Nunca meias comuns num piso liso.
- Um copo de água por perto.

- Para a semana 3: uma segunda cadeira firme ou uma bancada de cozinha para se apoiar em pé.

Capítulo 1. Antes de começar: precauções e conselho médico

Leia este capítulo antes de qualquer exercício. É o mais importante do livro.

A regra de ouro: conforto e estabilidade

A definição mais antiga de postura na tradição do yoga tem três palavras. No Yoga Sūtra atribuído a Patañjali, o sūtra 2.46 diz:

> **sthira-sukham āsanam**
>
> (स्थिरसुखमासनम्). Tradução nossa: «A postura é estável e confortável.»

Estável quer dizer que você está firme e seguro. Confortável quer dizer que você respira com facilidade. Se um exercício faz você prender a respiração, cerrar os dentes ou balançar, você foi longe demais. Volte até onde se sente estável e à vontade. Isso não é um yoga menor. É a própria definição da postura de yoga.

A tradição tem outra palavra para essa escolha: ahiṃsā (अहिंसा), não fazer mal. É a primeira das regras éticas do Yoga Sūtra (2.30). E ela começa pelo seu próprio corpo.

Pare imediatamente se sentir qualquer um destes sinais

Pare o exercício, fique sentado, quieto, e respire com calma se sentir:

- dor, pressão ou aperto no peito;
- falta de ar que não se acalma em poucas respirações;
- tontura, cabeça leve ou a sensação de que vai desmaiar;
- coração acelerado, batendo forte ou irregular;
- dor aguda e repentina numa articulação, nas costas ou no pescoço;
- dormência, formigamento ou fraqueza nova num braço, numa perna ou

no rosto;
- visão embaçada de repente ou uma dor de cabeça forte;
- enjoo ou suor frio.

Se a sensação não passar depressa, ou se for forte, **ligue para o número de emergência** (192 no Brasil, 112 em Portugal). Não dirija até o hospital.

Dor no peito, fraqueza repentina de um lado do corpo, o rosto caído de um lado ou dificuldade para falar são sempre emergências. Não espere para ver se passa.

Sensações comuns que costumam ser normais

Costuma ser normal	Pare e peça orientação
Um leve alongamento que some em poucos segundos	Dor aguda, em pontada ou como um choque elétrico
Sentir um pouco de calor	Dor ou pressão no peito
Um cansaço leve depois da sessão	Tontura que não passa
Uma leve dor muscular no dia seguinte	Dor claramente pior no dia seguinte e no outro
Articulações rígidas no início que se soltam com o movimento	Uma articulação que incha, ou fica quente e vermelha

Pressão arterial

Alguns movimentos mudam a pressão arterial por um momento: manter os braços acima da cabeça por muito tempo, prender a respiração, inclinar-se para a frente e voltar depressa.

- **Nunca prenda a respiração** neste programa. Inspire e expire durante todos os movimentos.
- Se você tem **pressão alta**, mantenha os braços abaixo da altura dos ombros quando começarem a pesar, e não fique com os braços erguidos por mais do que algumas respirações. Tome normalmente o remédio que o seu médico receitou.
- Se você tem **pressão baixa**, ou se sente tontura ao se levantar, suba bem

devagar. Fique sentado algumas respirações depois de se inclinar para a frente. Nunca se levante direto de uma flexão para a frente.

- Se a sua pressão não está controlada, ou se o seu médico mudou o tratamento há pouco tempo, pergunte antes de começar.

Quedas

Uma queda pode mudar a vida de uma pessoa idosa. Numa cadeira, ou em pé com uma mão num apoio, o risco de cair durante a prática continua baixo, e mesmo assim a força e o equilíbrio são trabalhados. (Se o yoga previne as quedas na vida diária é outra questão, e isso não foi demonstrado: veja o capítulo 9.)

- Verifique se a cadeira não pode escorregar nem tombar (capítulo 2).
- Libere o chão ao seu redor: nada de tapetes com a ponta levantada, fios ou animais entre os pés.
- Na semana 3, quando ficar em pé, **segure sempre o encosto de uma cadeira firme ou uma bancada de cozinha com pelo menos uma mão.** Com as duas se estiver inseguro.
- Fique descalço ou use meias antiderrapantes. Meias comuns num piso liso são perigosas.
- Se você caiu no último ano, ou se tem medo de cair, conte ao seu médico. Pergunte se uma avaliação do risco de quedas ou um fisioterapeuta poderiam ajudar. Muitos serviços de saúde oferecem isso.
- Não faça os exercícios em pé sozinho em casa se o seu risco de queda é alto, a não ser que tenha consigo um alarme ou um telefone.

Próteses de quadril e de joelho

Se você colocou uma prótese de quadril ou de joelho, o seu cirurgião ou o seu fisioterapeuta talvez tenha passado **precauções de movimento.** Siga-as. Elas vêm sempre antes deste livro.

Depois de uma prótese de quadril, costuma-se pedir, por um período, que a pessoa não dobre o quadril além de um ângulo reto, não cruze as pernas e não

gire o corpo apoiado na perna operada. As regras exatas dependem do tipo de cirurgia e do seu cirurgião. Neste livro:

- Não cruze as pernas. Nada neste livro pede isso.
- Nas flexões para a frente, faça um movimento pequeno e mantenha os joelhos mais baixos que os quadris: sente-se numa almofada firme se a sua cadeira for baixa.
- Nas torções, gire só a parte de cima do corpo. Mantenha os dois pés apoiados no chão e os joelhos apontando para a frente.

Depois de uma prótese de joelho, ajoelhar e dobrar muito a perna podem ser desconfortáveis ou proibidos. Nada neste livro pede que você se ajoelhe. Dobre e estique o joelho só até onde o seu fisioterapeuta permite.

Osteoporose e ossos frágeis

Se você tem osteoporose ou osteopenia, ou se já quebrou um osso numa queda pequena, tome cuidado com a **flexão da coluna para a frente, arredondada e com carga**. Na Mayo Clinic, a doutora Mehrsheed Sinaki descreveu três pessoas com baixa densidade óssea (osteopenia) que tiveram dor ou fraturas por compressão das vértebras depois de exercícios de flexão da coluna no yoga (Sinaki, 2013). São relatos de casos, não ensaios, e não dizem com que frequência isso acontece. Mas dizem o que evitar.

Neste livro:

- As flexões para a frente são feitas com as **costas longas e retas**, dobrando nos quadris, nunca enrolando a coluna para baixo.
- Nenhuma flexão para a frente desce mais do que você consegue descer com as costas longas.
- As torções são pequenas e lentas, e as mãos nunca puxam você mais fundo.
- Cada exercício que envolve a coluna traz uma observação para os ossos frágeis.

Pergunte ao seu médico ou ao seu fisioterapeuta quais movimentos são adequados para você.

Tontura e vertigem

- Gire a cabeça devagar. Mantenha os olhos abertos nos exercícios de pescoço.
- Se você tem vertigem posicional, ou se girar a cabeça dá tontura, faça os movimentos do pescoço menores ou pule-os.
- Se sentir tontura, pare, olhe para um ponto fixo à sua frente e respire devagar.
- Evite fechar os olhos quando estiver em pé.

Depois de uma cirurgia ou de uma doença

Depois de qualquer cirurgia, sobretudo no abdômen, no peito, no coração, nos olhos, na coluna, no quadril ou no joelho, pergunte ao seu cirurgião quando pode começar exercícios suaves e o que deve evitar. Depois de um infarto ou de um AVC recente, siga o programa de reabilitação que a sua equipe passar. Este livro pode vir depois, com o acordo deles.

Olhos

Se você tem glaucoma, ou fez uma cirurgia nos olhos há pouco tempo, evite colocar a cabeça abaixo do coração. Nada neste programa faz isso, mas não acrescente.

Outras situações para contar ao seu médico

- Diabetes: deixe uma bebida doce ou um lanche por perto, sobretudo se você usa insulina ou comprimidos que podem baixar o açúcar no sangue. Pratique num horário que você sabe que é seguro para você.
- Artrose ou artrite forte, ou uma crise numa articulação: deixe a articulação inflamada descansar. Trabalhe as outras com suavidade.
- Fratura recente, hérnia ou dor sem explicação: pergunte antes.
- Problemas respiratórios: as respirações suaves costumam ser adequadas, mas siga a orientação do seu médico ou da sua equipe de pneumologia.

O yoga é seguro?

Uma grande revisão sobre a segurança do yoga, de Holger Cramer e colegas, reuniu 94 ensaios randomizados com 8.430 participantes. Ela concluiu que o yoga não causava mais eventos adversos do que o cuidado habitual ou outros exercícios; em comparação com programas psicológicos ou educativos, como a educação em saúde, o yoga levou a mais eventos leves (Cramer et al., 2015). Outra revisão, de 76 casos publicados, mostrou que as posturas e técnicas citadas com mais frequência eram a parada de cabeça, a vela, o lótus e a respiração forçada; dez dos casos envolviam uma condição preexistente, principalmente glaucoma ou baixa densidade óssea (Cramer et al., 2013). Nenhuma dessas posturas ou técnicas está neste livro.

Resumo do capítulo 1

- Estável e confortável: essa é a regra.
- Nunca prenda a respiração.
- Pare imediatamente se sentir dor no peito, falta de ar, tontura, dor aguda ou dormência nova. Peça ajuda se não passar.
- Segure um apoio firme sempre que ficar em pé.
- Siga as precauções do seu cirurgião depois de uma prótese de quadril ou de joelho.
- Com ossos frágeis, mantenha as costas longas nas flexões para a frente.

Fim do trecho

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já acompanhem a sua prática e mostrem como o resto do livro é construído: passos claros, textos citados com a fonte, nada inventado.

O livro completo tem 60 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/pt/livros/yoga-na-cadeira-para-idosos-28-dias/

Pagamento único, PDF na hora.