



Aplicações de técnicas de Yoga para portadores de disfunção temporomandibular

As técnicas utilizadas neste trabalho são alongamentos (chamados de ásanas), que atuam especialmente na região da cintura escapular e pescoço. Tem a finalidade através da observação, de perceber as áreas de tensão e posteriormente relaxá-las, além de obtermos técnicas para o "Controle da respiração".

O objetivo básico do controle da respiração é o de transformar a respiração áspera ou pesada em uma respiração mais lenta e refinada. Uma vez que o corpo esteja imóvel e que a respiração esteja controlada, a mente naturalmente se tornará mais calma.

Quando falamos de "controlar" a respiração, é importante lembrar que nós a controlamos observando-a. Se tentar forçar sua respiração a se tornar calma, você apenas causará problemas. A simples observação da respiração é o melhor modo de fazê-la ficar lenta e calma. As fontes chinesas geralmente reconhecem quatro tipos de respiração.

Este quarto tipo de respiração é mais rapidamente atingido simplesmente observando a respiração. Se tentar se forçar a respirar ou a se sentir de um certo modo, você provavelmente falhará.

Controlar a respiração é obter domínio sobre as emoções. A respiração pode ser usada como um calmante natural.

Respirar é viver. Respirar corretamente é viver melhor. Através dos exercícios respiratórios você aprenderá a renovar as energias, a obter vitalidade e bem estar emocional.

Há uma "série" regulares de exercícios que deve ser feita em casa, diariamente.

Além da série fixa, outros exercícios complementam a aula, como exercícios respiratórios (conscientização da respiração), exercícios de manipulação das pressões internas (contrações na região abdominal e torácica) e meditação.

No consultório, as aulas acontecem uma vez por semana ou quinzenal, para q eu o paciente memorize a série, faça corretamente e tirem possíveis dúvidas, adquira segurança, autonomia e disciplina.