

## **“YOGA: A Gem for Women”**

(Yoga: Uma Preciosidade para as Mulheres)

**Geeta Iyengar**

Tradução: Karla Vasconcellos

### **Capítulo VII: Três Etapas na Vida de uma Mulher**

Devido ao fato que este livro é destinado principalmente às mulheres, consideremos os três estágios importantes na vida de uma mulher, iniciando com a juventude, passando pela meia-idade e culminando na velhice:

1. Menstruação
2. Gravidez e parto
3. Menopausa

Estes são os períodos de provação e etapas de sua vida. Examinemos como estas funções em cada estágio afetam o seu corpo e a sua mente e se a prática de *āsana* e *prāṇāyāma* é útil para ela.

#### **1. Menstruação**

Quando uma menina amadurece, as funções fisiológicas ativas para desenvolver o corpo na mais completa maturidade feminina encontram-se no seu auge para permitir com que ela cumpra com as responsabilidades que a natureza impôs sobre ela; esta é uma parte imutável da sua vida. A adolescência é um período de crescimento durante o qual há uma transição da infância para a maturidade. Durante este período, importantes mudanças físicas e mentais acontecem.

Os ovários, principais órgãos sexuais femininos, encontram-se nas laterais do útero e começam a funcionar a partir da produção de óvulos, que são os gametas (células sexuais reprodutoras) femininos, que maturam um por mês. O processo de maturação inicia-se entre 10 e 15 anos de idade e culmina entre 45 e 50. O endométrio (camada que fica dentro do útero) torna-se macio e inchado para receber um óvulo, possuindo sangue o suficiente para nutri-lo. Quando o óvulo não é fertilizado e o sangue não é necessário para nutri-lo, a membrana túrgida e o excesso de sangue são expelidos do útero através da vagina sob a forma de uma secreção sangrenta. Esta secreção ocorre uma vez por mês e é denominada de menstruação.

Assim sendo, a menstruação representa uma mudança periódica que ocorre na mulher, na qual a secreção de sangue flui a partir da cavidade uterina. Este é um processo meramente fisiológico que prepara o corpo da mulher para a reprodução, que é uma função biológica.

As glândulas pituitárias estão localizadas na base do cérebro e são divididas em duas partes: anterior e posterior. As secreções da parte anterior da glândula pituitária estimulam a reprodução na mulher, enquanto as secreções da parte posterior regulam as secreções e alimentam os músculos involuntários do útero, preparando-o para um funcionamento saudável.

Durante este período de maturação, o corpo da mulher passa por uma mudança visível. Ocorre um aumento rápido da altura e do peso. Os quadris alargam-se e gordura é depositada nesta região. A vagina e os seios tornam-se completamente desenvolvidos e o coração e os pulmões aumentam de tamanho; os músculos do corpo tornam-se mais rígidos, as glândulas sebáceas embaixo da pele secretam mais óleo, o que muitas vezes resulta em acne ou espinhas nas bochechas e na testa e que representa uma causa comum de ansiedade entre as adolescentes. A geração profusa de hormônios sexuais também causa a secreção excessiva de gordura embaixo da pele.

Uma menstruação saudável depende do correto funcionamento dos ovários, o qual depende do funcionamento saudável da glândula pituitária. Um ciclo ou ritmo normal nos ovários também depende do hipotálamo, o qual está diretamente relacionado à pituitária.

*Yogāsanas* e *prāṇāyāma* oferecem um grande auxílio na puberdade quando o corpo está mudando para a maturidade feminina. *Āsanās* como as invertidas e as extensões para trás são úteis para estimular a glândula pituitária. *Āsanās* como as extensões para frente também são eficazes na medida em que sangue puro é levado aos órgãos pélvicos. Para o crescimento adequado do esqueleto e para melhorar a forma do corpo, as posturas em pé são imprescindíveis.

Mudanças psicológicas também ocorrem nesta idade concomitantemente com as mudanças fisiológicas. A vida emocional de uma garota é estimulada e ganha um peso extra.

Da mesma forma como mudanças somáticas dependem do equilíbrio hormonal do sistema endócrino, as mudanças mentais dependem de um ambiente saudável. Este é um período no qual há um salto brusco da simplicidade da infância para um estado emocional complexo. É um cabo de guerra entre duas mentes. A infância tenta segurá-la enquanto a adolescência tenta movê-la para frente.

A autoconsciência e a individualidade se afirmam neste período. A sua mente torna-se muito sensível e o seu comportamento e conduta moral adquirem um entusiasmo afiado. Devido às mudanças fisiológicas e psicológicas em seu corpo e em sua mente, ela encontra-se em um estado de perplexidade. Assim sendo, um reajuste é um fator essencial. Uma atmosfera saudável e uma orientação adequada são necessárias neste momento.



## Curso de Formação de Professores em Iyengar Yoga com Rosana Seligmann (2017 – 2019)

A prática de Yoga nesta idade confere coragem para abordar a maturidade feminina sem quaisquer perturbações mentais. Ajuda a controlar e verificar impulsos e emoções; produz equilíbrio mental. A adolescente domina o medo e o nervosismo e aprende a encarar a sua vida de mudança e o seu entorno com confiança.

Os pilares da conduta moral podem ser fixados apropriada e firmemente nesta idade através da prática de Yoga, a qual constrói o seu caráter com uma personalidade integralmente madura. A sua beleza floresce e ela se torna uma mulher forte de sólidos princípios morais.

O Yoga desenvolve-a fisiologicamente, psicologicamente, moralmente e espiritualmente para que ela cresça de forma saudável e viva uma vida pura. A idade de doze a quatorze anos é ideal para começar a prática de Yoga. Isto não significa que o Yoga deve começar somente nesta idade e não antes. Pelo contrário, se alguém inicia antes, lá pelos oito anos, isso é bom; mas os pequenos não devem ser forçados a ser muito sérios. É suficiente se a criança é introduzida ao Yoga através de brincadeiras com o intuito de despertar o interesse de forma a criar uma boa base.

Entretanto, mesmo que não se comece com uma idade mais precoce, isso não deve impedir o começo tardio. O Yoga pode ser iniciado a qualquer momento:

*yuvāṛddho'ativrddho vā vyādhito durbalo'pi vā  
abhyāsat siddhimāpnoti sarvayogeṣvatandritaḥ*

H.P. I. 64

*Os jovens, os idosos, os doentes e os fracos – todos podem praticar Yoga e obter os seus benefícios sem obstáculos.*

Meu pai começou a ensinar Yoga para a Rainha Mãe da Bélgica quando ela tinha 84 anos de idade. Ela nunca tinha praticado antes. A sua cabeça e o seu corpo tinham tremores. Com perseverança, ela praticou *Śirṣāsana* por oito anos.

Com a experiência do meu pai e minha, digo com confiança que mulheres de todas as idades podem aprender Yoga. Contudo, a rapidez do seu progresso poderá variar de acordo com a constituição e habilidade individuais.

### **Distúrbios Menstruais**

A menstruação é uma função cíclica natural que ocorre dentro do sistema uterino. É um processo regular com somente um pequeno grau de periodicidade irregular que varia de pessoa para pessoa. Esta pequena irregularidade é considerada um sinal de saúde normal. Adicionalmente, deve-se manter em mente que sintomas como fadiga demasiada, sono, mudança de humor psicológico, sensibilidade ou pequeno inchaço dos seios devem-se à atividade acentuada dos hormônios e, como tal, devem ser considerados normais.

Os ciclos menstruais devem acontecer em intervalos regulares. Variações na duração dos intervalos ocasionam distúrbios e causam aflições físicas e mentais que afetam a gravidez e a maternidade.

Em diversas ocasiões, devido a condições gerais ou locais, o processo menstrual pode estar ausente, excessivo, irregular ou pode causar desconforto e dor demasiada. Neste caso deve ser considerado um distúrbio na menstruação.

Os distúrbios menstruais são:

- (i) **Amenorréia:** A ausência de menstruação ou puberdade retardatária é chamada de amenorréia. Esta condição é raramente encontrada e deve-se ao subdesenvolvimento da glândula pituitária que atrasa o crescimento sexual. Por vezes, a puberdade tarda devido a causas físicas bem como psicológicas. Condições físicas não saudáveis, trabalho físico árduo, subnutrição, anemia severa, tuberculose, malária, constituição fraca, subdesenvolvimento dos órgãos genitais como o útero e os ovários, podem causar a falha ou o atraso da menstruação. Às vezes, causas psicológicas tais quais o medo abrupto, dor, mente fraca, separação de entes queridos, podem levar a este sério problema. Em todos estes casos, pode-se praticar Yoga sem medo de qualquer mal (vide capítulo X).
- (ii) **Dismenorréia:** Esta é uma menstruação difícil ou dolorida que pode ser causada por anemia, exaustão ou calafrios. Esta condição também pode ocorrer devido a defeitos ou problemas orgânicos, tais como a inflamação dos ovários, trompas ou útero, ou devido a espasmos no útero causados por um temperamento nervoso ou devido a uma má formação deste órgão. Mesmo fatores psicológicos como o medo, desarmonia, ansiedade e neurose estão envolvidos na dismenorréia.
- (iii) **Menorragia:** O sangramento excessivo durante períodos menstruais é chamado de menorragia. Neste caso, a duração dos ciclos pode permanecer regular, porém a perda excessiva de sangue ocorre a cada ciclo.
- (iv) **Metrorragia:** Esta condição é similar à Menorragia, porém aqui o sangramento ocorre em períodos atípicos, antes ou após a menstruação (fora do ciclo menstrual). Assim sendo, os ciclos também estão em mutação e irregulares. Miomas, tumores, cistos, deslocamento uterino, inflamação ou aborto natural são causas comuns deste problema.
- (v) **Hipomenorréia:** Nesta condição o fluxo é escasso. Isto ocorre devido ao subdesenvolvimento do útero ou à deficiência na formação dos ovários ou glândulas endócrinas.
- (vi) **Oligomenorréia:** Nesta condição os ciclos são prolongados.
- (vii) **Polimenorréia:** Nesta condição os ciclos tem uma curta duração.
- (viii) **Leucorréia:** O fluxo excessivo de corrimento vaginal é um problema comum que causa fraqueza física e tortura mental. Fatores constitucionais, sexuais, hormonais e psíquicos são agentes causadores desta condição. Por vezes isto ocorre devido a um novo crescimento nos órgãos genitais ou devido a corpos estranhos na vagina. Frequentemente deve-se a uma higiene precária.

- (ix) **Tensão Pré-Menstrual:** Muitas mulheres sofrem desta condição por uma semana ou dez dias antes do período menstrual. Usualmente, a causa é a tensão sobre o sistema nervoso, ocasionando dor de cabeça, nervos tensos, seios inchados, tremores, irritabilidade, flutuações de humor, peso na região pélvica ou inflamação.

Todos estes sintomas de distúrbios menstruais se devem a um número de fatores, tal como um desenvolvimento falho dos órgãos genitais, desequilíbrio hormonal das glândulas endócrinas, musculatura fraca dos órgãos reprodutivos ou uma constituição fraca. Além de defeitos orgânicos e fisiológicos, fatores psicológicos também estão envolvidos.

Nestes casos, a prática de Yoga pode ajudar muito. *Yogāsanas* e *prāṇāyāma* corrigem as falhas ou o mau funcionamento dos órgãos. Um equilíbrio hormonal adequado é acionado nas glândulas endócrinas, as quais são estimuladas a funcionar eficientemente. Os músculos de órgãos como o útero são fortificados. Os *āsanas* ajudam a relaxar e descansar apropriadamente. Eles asseguram um fluxo menstrual adequado.

Além disso, tensões e pressões psicológicas são reduzidas através da prática de *āsanas* e *prāṇāyāma* de forma que a atitude mental muda de um foco negativo para um foco positivo.