

YOGA NA CADEIRA – Unidade Prática 9

Responsável: Dra. Susana Maria de Carvalho Meireles

Horário: 2ª feira das 10 às 11h00

Início: 6 de outubro 2025

O meu nome é Susana, tenho 53 anos, sou natural do Porto, pratico yoga há 14 anos e sou instrutora certificada em Hatha Yoga. Ao longo destes anos, frequentei várias ações de formação no âmbito do estudo de Yoga e Vedanta assim como de desenvolvimento pessoal.

Presentemente faço voluntariado na IPSS – Criança Diferente, em S. Mamede, levando o **Yoga na Cadeira** à comunidade autista adulta desta instituição e cujo trabalho se tem revelado maravilhoso.

Enquadramento

O “**Yoga na Cadeira**” (Chair Yoga), é uma prática adaptada que foi desenvolvida e registada pela Australiana Lakshmi Voelker-Binder, em 1982, com a finalidade de ajudar duas alunas com fibromialgia que não conseguiam fazer a prática tradicional no tapete. Este modelo é cada vez mais praticado e reconhecido em todo o mundo.

O Yoga oferece benefícios comprovados para o corpo e a mente pois não se trata apenas de uma disciplina física.

O yoga promove valores éticos e morais que contribuem para uma vida mais equilibrada e harmoniosa. Oferece uma abordagem holística que integra movimento, respiração, relaxamento e meditação, ajudando as pessoas com mais limitações a manterem a autonomia, a mobilidade e um estado emocional mais leve e mais consciente.

Numa época em que a qualidade de vida, a saúde mental e o envelhecimento ativo são prioridades, a prática de “**Yoga na Cadeira**” apresenta-se como uma **ferramenta acessível e eficaz para fazer chegar os seus benefícios a TODOS. Independentemente da condição física ou idade.**

Método

A prática de Yoga numa cadeira utiliza exercícios suaves e sem impacto, anula a dificuldade de estar de pé, ou baixar e levantar do chão. O método, reveste-se de conforto e segurança para qualquer pessoa.

Foca-se em especial na respiração, coordenação motora, mobilidade geral, relaxamento e meditação.

Proponho sessões de 1 hora, uma ou duas vezes por semana, sendo apenas necessário uma cadeira estável e roupa confortável (roupa do dia a dia, não necessita trocar por roupa de desporto).

O grupo não deve ultrapassar os 10/15 participantes para que eu consiga dar a melhor atenção a cada pessoa e assim possam usufruir dos exercícios em pleno.

Benefícios

A prática de yoga oferece muitos benefícios físicos, mentais e emocionais, em qualquer idade, mas que **são particularmente valiosos nas idades mais avançadas e em pessoas cuja mobilidade começa a ficar comprometida.** Aqui estão os principais:

- Melhoria da mobilidade e flexibilidade
 - Aumento do equilíbrio e prevenção de quedas
 - Melhoria do funcionamento articular
 - Redução de dores crônicas
 - Aumento da capacidade respiratória
 - Alívio de tensões musculares
 - Melhoria da coordenação motora
 - Aumento da energia e vitalidade
 - Melhoria da concentração e da memória
 - Promoção de um estado emocional equilibrado
-
- Melhoria da qualidade do sono
 - Estímulo da autoconfiança
 - Prevenção e alívio de sintomas depressivos

A prática em grupo cria oportunidades para interação social e fortalecimento de laços comunitários, reduzindo sentimentos de solidão.

Participar de aulas regulares cria uma rotina estruturada e algo a esperar, aumentando a sensação de pertença à comunidade e integração social.