Conheça o Kum Nye, o Yoga Tibetano

escrito por Universo e Cultura

Texto • Erica Franquilino /Triada.com.br

A restauração do equilíbrio entre as energias da mente e do corpo é a chave para uma vida saudável e feliz – disso ninguém discorda. E é essa a premissa do kum nye, técnica que, entre outros efeitos mais do que bem-vindos, ajuda a aliviar a ansiedade e o estresse, a aumentar a capacidade de concentração, a perceber e a melhorar a maneira de lidar com as emoções.

Conhecido como yoga tibetano, ele é um sistema de relaxamento e cura natural baseado na medicina oriunda do Tibete e na disciplina budista. Sua prática envolve exercícios respiratórios, automassagem e movimento suaves, que ajudam a promover a saúde do corpo, da mente e do espírito, "nos dando o poder de criar um modo de vida positivo e construtivo", explica Rita Toledo, curadora e coordenadora da área de kum nye do Instituto Nyingma.
O método, que também é uma forma de aprofundamento da meditação, começou a ser disseminado no Ocidente no início dos anos 70, graças ao lama tibetano Tarthang Tulku, que adaptou a técnica e os movimentos descritos nos textos médicos budistas.
A prática chegou ao Brasil nos anos 80, trazida pelo Instituto Nyingma, que possui sedes em São Paulo e no Rio de Janeiro, e é a única escola do Brasil autorizada por Tarthang Tulku a ministrar o kum nye no país. O instituto oferece diversas

modalidades de cursos e eventuais workshops, realizados por professores autorizados em várias regiões do país. “A técnica é simples, mas precisa da orientação correta e do feeling do profissional para ser eficaz”, lembra a instrutora.
Uma aula tem em média uma hora e meia, mas em casa – ou em qualquer outro lugar – bastam 20 minutos para colocar o yoga tibetano em prática. Trata-se de um hábito que pode e deve fazer parte do dia a dia, afirma Rita Toledo. Não há restrições quanto à idade ou quando começar. “Temos pessoas com 80 anos em nossos cursos gratuitos para a terceira idade”, afirma a especialista.

Energia fresca

Kum diz respeito ao corpo, num sentido mais voltado à sua energia e presença no espaço do que ao aspecto físico. Nye refere-se à massagem interna que ativa esse fluxo de energia. Ao promover essa integração entre corpo e mente, a técnica leva ao relaxamento profundo, nos prepara para a meditação e direciona nossas energias para caminhos mais positivos.
No kum nye, quando o corpo relaxa, a respiração se acalma, e flui mais suavemente. Como consequência, a mente responde, tornando-se mais tranquila e clara. A combinação dos movimentos e práticas respiratórias é uma receita cada vez mais procurada para baixar a ansiedade, aliviar o estresse e aumentar o poder de concentração.
Os praticantes aprendem a estimular o sistema nervoso e ativar os centros de energia do corpo, desbloqueando as emoções guardadas e congeladas” ao longo do tempo, “mesmo as arraigadas à infância”, garante Rita. Os exercícios devem ser executados lentamente, mantendo a regularidade da respiração – que deve ser feita simultaneamente pelo nariz e pela boca. Assim, eles atuam no desbloqueio de tensões acumuladas e que vão sugando nossa energia.
Nesse processo de revitalização e restabelecimento do equilíbrio interior, sentimentos demasiadamente agitados vão sendo acalmados, ao passo que emoções que estavam adormecidas vêem à tona. “À medida que vamos praticando, liberamos essas

tensões e restauramos a harmonia, o que nos possibilita dar lugar à energia fresca”, afirma a especialista.

Aprenda a praticar

Para começar a se exercitar em casa, Rita Toledo indica dois procedimentos simples, que fazem parte do livro Kum nye: técnicas de relaxamento, de Tarthang Tulku. Alinhe a postura, preste atenção à respiração e experimente essa ideia.

Para acalmar a mente

Sentada ou em pé, sinta que as tensões de seu corpo começam a desaparecer, como se estivessem derretendo – estenda essa sensação do topo da cabeça até os pés, passando por todas as partes do corpo. Em seguida deixe a cabeça pender para frente levando o queixo em direção ao peito. Comece um movimento de rotação da cabeça, de forma lenta e delicada, para a direita. Faça três rotações completas e depois inverta, fazendo três rotações para a esquerda. Respire suavemente durante todo o movimento. Permaneça quieta durante cinco minutos após o exercício.

Para aliviar as tensões do corpo e da mente

Em pé, levante os braços até que os dedos apontem para o céu. Com delicadeza vá curvando o tronco, cabeça e braços para frente, até aonde conseguir, sem forçar. Expire profundamente. Volte a se erguer, com os joelhos flexionados, até que os braços apontem novamente para o céu. Incline o corpo delicadamente para trás, fazendo uma pequena curvatura. Volte à posição inicial. Repita por três vezes e descanse por cinco minutos depois do movimento.