

YOGA COMO PRÁTICA INTEGRATIVA: UMA VISÃO GERAL

Data de aceite: 01/03/2023

André De Rose

RESUMO: Este capítulo visa elucidar principalmente aos profissionais da saúde a aplicabilidade da prática de yoga, abordando inicialmente a sua introdução na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e sua procura no Sistema Único de Saúde. Sugerindo a criação de uma comissão de profissionais de yoga e a área de saúde para a elaboração de um protocolo que irá orientar a dinâmica entre os profissionais do SUS e professores de Yoga. Outro objetivo é explicitar que a prática de Yoga não é inócua, ela tem efeitos intensos e, por esse motivo, existem contraindicações que precisam ser observadas com atenção. Foi objeto desse artigo também, expor um brevehistórico da gênese do Yoga e suas diversas manifestações ao longo de uma curta cronologia histórica, visando definir o que é o yoga e todas as suas nuances e métodos, para em seguida, discorrer sobre as técnicas de forma sucinta. A apresentação das técnicas visa muito mais o conteúdo do que sua forma, pois o mesmo exercício pode ser apresentado em diversos contextos dentro da mesma

escola, como também, pode mudar totalmente de uma escola para outra. Assim sendo, escolhemos pela apresentação objetiva de cada prática, sem adentrar os aspectos subjetivos, míticos ou espirituais que algumas possuem. Igualmente foi objeto deste capítulo, mostrar, por meio de um mapa de evidências, a efetividade da prática com relação às suas indicações. Terminamos o texto com a conclusão de que o yoga pode sim ser usado dentro do contexto terapêutico, mesmo que em suas origens ele não tenha sido criado com esta função, podendo ser um excelente coadjuvante como prática integrativa em saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Ioga, Risoterapia, Terapias Complementares, Atenção Primária à Saúde, Área de Saúde.

ABSTRACT: This chapter aims to elucidate mainly the applicability of the yoga practice to health professionals, initially addressing its introduction in the National Policy on Integrative and Complementary Practices in Health and its search in the Unified Health System. Suggesting the creation of a committee of yoga professionals and the health area for the elaboration of a protocol that will guide the dynamics between SUS

professionals and Yoga teachers. Another objective is to clarify that the practice of Yoga is not innocuous, it has intense effects and, for this reason, there are contraindications that need to be carefully observed. It was also the object of this article to expose a minimum of the history of the genesis of Yoga and its various manifestations along a short historical chronology, aiming to define what yoga is and all its nuances and methods, and then discuss the techniques succinctly. The presentation of techniques is aimed much more at the content than its form, as the same exercise can be presented in different contexts within the same school, as well as it can change completely from one school to another. Therefore, we chose the objective presentation of each practice, without going into the subjective, mythical or spiritual aspects that some have. It was also the object of this chapter to show, through an evidence map, the effectiveness of the practice in relation to its indications. We end the text with the conclusion that yoga can indeed be used within the therapeutic context, even if in its origins it was not created with this function, and it can be an excellent support as an integrative practice in health.

KEYWORDS: Yoga, Laughter Yoga, Complementary Therapies, Primary Health Care, Catchment Area.

No final deste capítulo o leitor deverá ser capaz de:

- 1) Compreender o que é Yoga;
- 2) Identificar os períodos históricos mais relevantes do Yoga;
- 3) Conhecer o arcabouço ferramental de cada escola ou método de Yoga e suas respectivas limitações de técnicas;
- 4) Entender que o termo Yoga remete a um conjunto de práticas diferentes entre si, que atendem as necessidades diversas dos seus praticantes,
- 5) Conhecer as técnicas de Yoga, seu uso e principais indicações práticas.

1 | CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Em 2017, aos 34 anos de ensino do *Yoga*, eu André De Rose, fui convidado como palestrante do 11º Encontro Holístico Brasileiro. ¹Presenciei o então Ministro da Saúde, Ricardo Barros, na frente de um público superior a 4 mil pessoas, assinar uma Portaria que ampliava a PNPIC (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde)² na rede do SUS (Sistema Único de Saúde), incluindo irrevogavelmente o *Yoga* como parte do seu escopo. Nesse momento, soubemos que não teria mais volta. Como a profissão de professor de Yoga ainda está tramitando em um projeto lei de regulamentação (PL-4282/2016), podemos dizer que a profissão ainda não existe, apesar de ser praticada há quase um século no Brasil³. Disse a mim mesmo: *“agora definitivamente, um órgão oficial do governo reconhece a prática do Yoga, existimos!!!”*.

¹ <https://aps.saude.gov.br/noticia/2331>

² https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html

³ “Esoterismo: Tattwa Nirmanakaya” O Jornal, Rio de Janeiro, 12 de novembro de 1926, p.8.

O evento contou com o apoio do governo da Índia, que enviou o secretário adjunto do Ministério do AYUSH⁴ (*Ayurveda, Yoga, Naturopatia, Unani, Siddha, Sowa-Rigpa* e Homeopatia), ŚrīAnurāgŚrīvāstava. Ao conversar com o Sr. Anurāg, percebi um grande interesse deste ofício dentro do contexto terapêutico. Portanto, a prática de *Yoga* está institucionalizada pelo Ministério da Saúde (MS) desde 27 de março de 2017 pela portaria nº 849, como modelo de cuidado e prioritariamente na Atenção Primária em Saúde.

Desde então, a procura por *Yoga* no SUS só cresceu.^{5, 6} Segundo informações do Ministério da Saúde, mais de 117 mil serviços de *Yoga* foram ofertados pelo Sistema Único de Saúde, sendo que em 2017, alcançou a marca de 35.747 atendimentos; em 2018, 27.019; em 2019, foi ampliado para 40.304 e em 2020, 14.314. Vale ressaltar que os números só vinham subindo até a pandemia.

No Brasil, existem muitos trabalhos de excelentes profissionais nesta área, contudo um se destaca desde 1960: o José Hermógenes de Andrade Filho, mais conhecido como professor Hermógenes, foi um Major do exército, escritor, professor brasileiro, divulgador do *Haṭha Yoga*. O Professor foi um dos pioneiros em yoga no nosso país, escrevendo mais de 30 livros, sendo a primeira obra a “Autoperfeição com *Haṭha Yoga*” (1960). Considerado um dos precursores da medicina holística no Brasil, fez doutorado em Yogaterapia pelo World Development Parliament da Índia e é Doutor Honoris Causa pela Open University for Complementary Medicine (HERMÓGENES, 2014). O campo do *yoga* no Brasil se deve muito ao trabalho dele, cabendo aqui uma menção honrosa ao seu pioneirismo. Guardo com carinho seu apadrinhamento, com o privilégio de ter um prefácio dele no meu livro⁷.

São muitos os motivos para implementar atividades com *Yoga*, pois a prática incrementa a promoção, prevenção e cuidado integral à saúde da população, como também beneficia os cofres públicos, por ser uma técnica econômica e resolutive, mediante que necessita apenas de recurso humano capacitado, o que demanda baixo investimento financeiro por parte da gestão.⁸ Também não necessita de instalações especiais ou aparelhos e, em muitos casos, nem mesmo banho após a prática, como uma aula de ginástica ou equivalente necessitaria.

Sugiro uma ampla discussão de classe, reunindo as principais lideranças e professores para que possa ser melhor elaborado um futuro protocolo, mas isso precisa ser feito com a ajuda de todos os profissionais de *yoga* juntos, eticamente não é algo que possa ser feito por uma pessoa sozinha. Podemos no máximo recomendar uma direção, mas lembrando enfaticamente que todos devem responsabilmente estar mobilizados nesta iniciativa.

⁴ A Índia tem um Ministério inteiro dedicado ao Yoga, dada a reconhecida importância que esta prática tem para esta nação.

⁵ <https://www.istoedinheiro.com.br/dia-mundial-da-yoga-atividade-terapeutica-melhora-qualidade-de-vida/>

⁶ <https://www.vidaepoca.com.br/reconhecido-pelo-sus-yoga-dispara-no-brasil/>.

⁷ Hermógenes “é uma obra que merece um destaque na história do Yoga no Brasil” se referindo ao LIVRO DE OURO DO YOGA, 2007

⁸ <https://aps.saude.gov.br/noticia/2423>

Encaixar o *Yoga* em um modelo de atendimento terapêutico é um empreendimento trabalhoso, mas tenho plena convicção de que não apenas é viável, como também pode ser útil, de baixo custo, seguro e com pouquíssimos efeitos colaterais (DOCUSSE, 2017).

Quando falo em efeitos colaterais, muitas pessoas questionam e perguntam: “como poderia um relaxamento, meditação ou prática respiratória ter contraindicações?” Entretanto, não devem fazer exercícios de relaxamento mental pessoas que sofram de: psicose; perda de contato com a realidade; depressão profunda; medo excessivo de perda de controle; obsessão; compulsividade ou tendência a fugir das situações concretas da vida (DE ROSE, 2001). Nestes casos a prática de *viśrāma*(relaxamento Yogi) é contraindicada, pois o relaxamento pode agravar consideravelmente cada um destes problemas (DE ROSE, 2001).

Não é aconselhado utilizar o *viśrāma*(relaxamento) também para quem faz uso de medicamentos para dormir (benzodiazepínicos) (DE ROSE, 2001); logo que o médico seja avisado e faça monitoramento da dosagem dos medicamentos, poderá fazer, sem problema algum (DE ROSE, 2001). O mesmo se aplica para quem faz uso de insulina ou medicação para hipertensão (DE ROSE, 2001). Essa cautela se deve ao fato de que o relaxamento potencializa os efeitos desses remédios, de modo que a medicação necessita ser readequada. Relaxar também não é indicado para pessoas com sintomas crônicos de atonia muscular, isto que isso lhe causaria um aumento considerável de sensação de fraqueza (DE ROSE, 2001).

Isso que descrevi acima se refere a um (aparentemente) inocente exercício de relaxamento, que dirá uma meditação oferecida para alguém que possua alguma condição psicológica em que a aplicação dessa técnica não é aconselhada ou mesmo um exercício respiratório mais forte para um hipertenso ou cardíaco?

Acreditar que a prática de *Yoga* pode ser feita por todo mundo, sem contraindicações, é um pensamento arriscado, pois estaríamos dizendo, então, que esta seria uma prática inócua e, se assim for, não tem efeitos. Por que alguém se daria ao trabalho de fazer algo que não tem resultados? Contudo, para nossa sorte, *Yoga* tem efeitos muito fortes e, se tem resultado, significa que possui contraindicações também; na mesma proporção que faz bem, pode, sem o devido cuidado, fazer mal. Talvez esse pensamento recorrente de que *Yoga* seja para todos tenha se consolidado décadas atrás e, de tanto ser reproduzido, mesmo os profissionais da saúde acabam não dando atenção a isso e repetem no automático, sem pensar.

2 | MAS YOGA NÃO É TUDO UMA COISA SÓ?

Quando nos referimos ao termo *Yoga*, precisamos pensar que estamos falando de um movimento cultural imensamente diverso. São inúmeras maneiras de pensar, que abrangem não somente as aulas que encontramos em academias, com seus variados

exercícios corporais, mas também movimentos espiritualistas, outros filosóficos, alguns científicos, e existe até mesmo o *yoga* religioso, expresso tanto pelo hinduísmo, como por sincretismos brasileiros, a exemplo do *yoga* cristão (RAHM et al., 2007) o *yoga* umbandista (MOREIRA, 2009)⁹, *yoga* xamânico (FORNARI, 2010) e o *yoga* daimista ou ayahuasqueiro (LANI, 2019)¹⁰.

Mesmo os estilos de *Yoga* que poderiam contribuir com as práticas integrativas em saúde, têm diversas linhas, métodos e subgrupos. Uma perspectiva ponderada seria um trabalho baseado em uma abordagem espartanamente técnica, levando em consideração muito mais as “ferramentas” que o *yoga* possui, do que a “caixa” que seria usada para carregá-las. Assim poderemos ter professores das mais diversas linhas e métodos, todos oferecendo seus trabalhos no SUS, sem precisar mexer em suas metodologias.

Ainda assim, teremos que selecionar as práticas regionais, oriundas da Índia, para separar formalidades meramente reverenciais do que poderia ser aproveitado como um tratamento à luz da ciência, pois nem todas as práticas de *Yoga* visam à saúde; algumas estão profundamente enraizadas em crenças regionais dentro da cultura indiana, obviamente qualquer tipo de *yoga* está dentro do pensamento hindu, aliás é um *darśana* (ponto de vista) para compreender o hinduísmo, mas alguns usam práticas específicas dentro daquele contexto e narrativa, nem sempre concordando com outras escolas e métodos, sendo comum encontrar elementos de automutilação como o *khecarī mudrā* (MALLINSON, 2007, p.119) e até exercícios que podem prejudicar a fertilidade a exemplo do *mahamudrā* (MALLINSON & SINGLETON, 2017) e *mahavedha* - (SVĀTMĀRĀMA, séc. XV).

Claro que alguns poderiam dizer que um *Yoga* sem esses elementos regionais e míticos não seria mais *Yoga*, ou mesmo que estaria desfigurado e distante da sua “tradição”. Contudo, se tivermos diretrizes claras, e ainda, for produzido um bom protocolo para aplicação de cada ferramenta (técnica), poderemos deixar que cada ator social escolha como trabalhar dentro da sua metodologia (seja ela tradicional ou não). Esse protocolo não será abordado aqui no volume I, é o tema a ser desenvolvido no volume II da coletânea.

Sendo este futuro protocolo¹¹, apenas um trilho que deverá orientar os profissionais de *Yoga*, qual direção a seguir como modelo dessa Prática Integrativa em Saúde, saindo assim do viés “alternativo” e pseudocientífico que foi incluído durante as décadas de 1980 até 2017 quando foi finalmente aceito com a alcunha “Prática Integrativa” (SIEGEL, 2010)¹². Além disso, servirá como parâmetro para entenderem o alcance dessa atividade para poder indicá-la corretamente em cada caso, facilitando assim o atendimento PICS, que é desenvolvido pela equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF).

⁹ Uma das afirmações que deram origem a esse tipo sincrético de yoga foi a afirmação de que o termo Umbanda veio na realidade de “aum bandha” Ligiero 1998.

¹⁰ Allowah Lani, I Am Love: Yoga, Ayahuasca, A Course in Miracles and the Journey Back to the Place We Never Left, 2019.

¹¹ Montado por uma comissão de professores de Yoga através de suas associações.

¹² A portaria nº 849, de 27 de março de 2017 incluiu o Yoga na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html

Uma das principais dificuldades enfrentadas pelos profissionais de saúde é saber o que cada instrutor e professor de *Yoga* oferece em seus métodos. Um texto explicativo com um resumo das ferramentas existentes é uma forma de oferecer ao profissional de saúde um vislumbre das possibilidades técnicas do *Yoga* como um todo, uma visão geral, se preferir, para que esse profissional, sabendo que existe uma técnica, por exemplo, para auxiliar no tratamento da bronquite por meio de um exercício respiratório que promova broncodilatação, possa fazer a indicação ao profissional de *Yoga* que efetivamente dê este exercício em seu método.

Para exemplificar: se este médico indicar uma prática de *Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga* a um aluno com questões respiratórias, que precisa especificamente deste exercício ventilatório, não irá encontrá-lo neste método; o ideal é que procure uma aula de *Haṭha Yoga*, *Ghatastha Yoga*, *Chikitsa Yoga* ou o tipo de *Yoga* que for indicado por uma equipe multidisciplinar que irá definir como será feita esta indicação. Por isso é necessário clareza de quem vai indicar *Yoga*, para saber a qual profissional encaminhar o paciente. Seria muito bom que se formassem professores especialmente para o SUS, mas, até o momento, isso não acontece. Enquanto isso, sugiro que cada profissional deixe claro quais ferramentas seu método utiliza, para facilitar também o trabalho do profissional de saúde. É bom lembrar que *Yoga* não é tudo igual, tem estilos de *Yoga* que só fazem meditação, outros que cantam mantras, outros só tem uma única posição...

É muito importante que, caso o praticante seja atendido por um profissional exclusivamente de *Yoga* e não um profissional da área da saúde, seja também assessorado por um laudo médico, que, por meio de exames médicos específicos para a prática, poderá indicar ou contraindicar alguns exercícios e técnicas, personalizando o atendimento que será ofertado ao paciente.

Geralmente, professores de *Yoga* são capacitados a atender pessoas com necessidades específicas (Embora a falta de regulamentação acabe permitindo que nem todos os professores de *Yoga* tenham uma formação mínima sobre anatomia), mas precisam de orientação de um profissional de saúde para exercer sua função. Assim como outros profissionais da área da saúde também precisam de um laudo médico para poder orientar e atender adequadamente seu paciente.

Entre os principais benefícios do yoga para o campo da saúde observam-se três áreas distintas:

A primeira é uma significativa contribuição física, como a promoção da saúde, o câmbio de estilos de vida sedentários e estressados, o encorajamento de dietas mais saudáveis e a consciência corporal, especialmente para o envelhecimento e as doenças crônicas (SIEGEL, 2010).

A segunda é a contribuição filosófica desenvolvendo a capacidade contemplativa, aguçando a compreensão de si mesmo com relação ao seu entorno, constituindo a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral, sobre cuja estrutura as dimensões biológica, psicológica, sociológica e espiritual estão construídas. (SIEGEL, 2010).

A terceira é a contribuição social relacionado à construção de uma nova sociabilidade:

a) desenvolvimento de cultura de paz (prática da não violência ou ahimsā) e estilos de vida e valores que promovem uma maior tolerância entre grupos étnicos, gêneros e classes sociais; b) reeducação de hábitos associados com os vícios em geral, sejam eles legais (medicação, alimento, álcool, tabaco, trabalho, etc.) e os ilegais (drogas ilegais, jogo, etc.) (SIEGEL, 2010). Deixando clara a ação da prática de yoga principalmente para pessoas híidas, sendo uma excelente ferramenta preventiva.

2.1 O que é Yoga?

Querer uma resposta objetiva a esta pergunta pode não ser tarefa fácil, é uma prática multimilenar e, portanto, ganhou muitas vertentes. Olhar o que cada um diz sobre *Yoga* expõe certa aparência de desorganização, mas não é, apenas está fora do contexto e do país que foi criado.

O termo *Yoga* significa adequação ou ajustamento (MONIER-WILLIAMS, 1899), ou seja, adequação à sua natureza. “Essa conexão, que se obtém pelo caminho da meditação, é o Yoga – o ajustamento do ‘eu’ ao si-mesmo (ātma).” (BARBOSA, 2020). E mais de 300 anos antes da era comum, já era visto dessa forma mais meditativa; com o passar do tempo, ganhou outros contornos, todavia sem perder essa característica principal.

Yoga, cuja possível origem é anterior à existência da nação indiana, foi criada geograficamente onde hoje está o Paquistão, embora seja pleiteado como propriedade intelectual pelos indianos, sua gênese parece estar ligada aos povos indo-iranianos. E eu me refiro a dúvida quando digo que “parece estar ligada”, pois conclusões fechadas sobre as origens do *Yoga* precisam ser vistas com boas pitadas de ceticismo, dada a grande quantidade de teorias a respeito de sua gênese, mas uma destas teorias apontam neste sentido (ZIMMER, 2008)¹³. É uma prática que trabalha vários níveis do ser humano, sendo considerada uma prática de corpo, mente e coração.

Contudo, *Yoga* não é uma coisa só, pois, dependendo do tempo, local e circunstância, ele se apresenta com grandes modificações. Ao longo dos milênios, foi agregando práticas de outros sistemas oriundos de diferentes nações e etnias, de uma forma parecida àquilo que hoje chamamos copy/paste. Trazendo práticas do Jainismo (ZYDENBOS, 2006)¹⁴, Budismo (FEUERSTEIN, 1998), faquirismo, ginástica cristã, ginástica sueca, musculação, calistenia e, até mesmo, arte marcial indiana (SINGLETON, 2010).

Originalmente *Yoga* era apenas meditação e prática (abhyasa), no texto clássico *BhagavadGītā* (verso 3,3) encontramos: “*O yoga é a excelência nas ações* (verso 2,50), ou

¹³ “Estas ideias não pertencem ao tronco original da tradição vedico-bramânica. Tampouco encontramos entre os ensinamentos básicos do Sāṃkhya e do Yoga alguma alusão à existência daqueles deuses olímpicos – que estão além das vicissitudes da escravidão terrena – como no panteão védico. Ambas as ideologias têm origem diferente [...] estão relacionados com sistema mecânico do jainismo que, como vimos, pode remontar [...] até a longínqua antiguidade indiana aborígene, não-vedica. Portanto, as ideias fundamentais do Sāṃkhya e do Yoga têm de ser antiquíssimas” (Heinrich Zimmer).

¹⁴ “Yoga reconhece plenamente sua dívida para com o jainismo e retribui fazendo a prática de yoga e parte integrante da vida.”

seja, é o ajustamento” (BARBOSA, 2019, p. 101), com uma prática conceitual relativamente ampla, “*Aquele que fez uso da inteligência descarta, aqui mesmo, tanto as boas ações quanto as más ações. Por isso, ajusta-te ao yoga: o yoga é a excelência nas ações*”. Verso II, 50 (BARBOSA, 2019). Segundo o Professor Barbosa, no livro BhagavadGītā “Este verso é de suma importância, pois estabelece uma conexão entre a ação ritual oficiada pelos sacerdotes (*Brahmakarma*) e a ação desapegada, realizada fora do contexto do ritual. Ele se pauta no paralelo entre *Brahma* e o si-mesmo (*atma*), que nas *upaniṣad* são declarados idênticos, para mostrar que, tomados pela perspectiva correta, uma ação dedicada ao si-mesmo tem o mesmo valor que a ação ritual da tradição vedica” (BARBOSA, 2019).

Temos também a definição de Patañjali que é considerada erudita, contudo, antes de falar sobre a sua definição, cabe uma pequena apresentação deste autor e sua obra. Patañjali, no século III AEC compôs a obra conhecida como Yoga Sūtra, ela foi escrita em um momento que o sânscrito vedico (um conjunto de línguas do ramo indo-iraniano muito semelhantes entre si) havia sido “reunido” na gramática de Pāṇini inaugurando assim o sânscrito clássico. Como o Yoga Sūtra foi escrito em sânscrito clássico, acabaram nomeando o Yoga de Patañjalicomo clássico também, apesar do único “elemento” clássico neste tipo de Yoga ser o sânscrito que o escreve.

Esse escrito é composto por “costuras” (sūtras) que vão dando sentido ao texto conforme o desenrolar das alíneas. Sūtrassão comumente confundidos com aforismos, mas um aforismo se caracteriza por ser uma máxima ou afirmação axiomática. Entretanto, se o trabalho de Patañja lido lido dessa forma, ele carecerá de logicidade. Torna-se imperativo que o texto seja lido na sua forma original ou “corrida” onde um sūtra está irrevogavelmente atrelado ao seguinte, desvelando gradualmente o seu sentido numa sucessão de “parágrafos” co-dependentes até o final da obra.

Conforme o que foi exposto acima podemos agora citar a definição de *Patañjali* que necessita de ao menos 2 sūtras para sua total compreensão. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥१.२॥, *yogaścitta-vṛttinirodhaḥ*, “*Yoga é o recolhimento das agitações da mente*” (*Patañjali*. 360 AEC, cap. 1, *sūtra*2); तदाद्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्॥१.३॥, *tadādraṣṭuḥsvārūpe’vasthānam*, “*Então o observador se revela na sua natureza autêntica*” (*Patañjali*. 360 AEC, cap. 1, *sūtra*3). Em apenas dois *sūtra* temos a definição de *Yoga*. Ou seja, *Yoga* é o ato de controle mental para que, aquele que vê, ou o observador (*draṣṭuḥ*), se revele em toda a sua autenticidade. Para isso, *Patañjali* propõe um caminho até a emancipação (*mokṣa*), que veremos mais abaixo. Patañjali sistematizou o yoga em oito aṅgas(partes), a saber: 1) yama, as proscricções (não violência, autenticidade, não roubar, castidade, desapego); 2) niyama, as prescrições (pureza, alegria, autodisciplina, auto-estudo, entrega ao si-mesmo); 3) āsana, o assento; 4) *prāṇāyāma*, o controle do *prāṇa*; 5) *pratyāhāra*, o controle das percepções; 6) *dhāraṇā*, a concentração; 7) *dhyana*, a meditação; e 8) *śamādhi*, o ajustamento (MONIER-WILLIAMS. 1899). Ou seja, pratica-se tudo isso para conquistar *mokṣa*(a emancipação).

Levando em consideração que essa prática é linear, podemos dizer que fazemos um aṅga após o outro até chegar em *śamādhi*(que é um sinonimo de *Yoga* [ajustamento])

sendo cada um deles um ítem a se praticar para alcançar *mokṣa*, que em sânscrito significa emancipação (MONIER-WILLIAMS, 1899). A conclusão a que chegamos é que “*yoga* é a prática do *samādhi* para atingir *mokṣa*”. Com o passar do tempo, o *yoga* foi recebendo preciosas influências, mas, historicamente, é uma prática ainda em construção. A cada dia que passa, aparecem mais vertentes e métodos.

2.2 Períodos históricos do Yoga

Segundo Gharote (2000) dividem os momentos históricos do *Yoga* (SIEGEL, 2010) em sete períodos¹⁵, contudo elegi 3 para discorrer:

- **Período Doutrinário do Yoga** (360 AEC-400 EC) com a sua sistemática ordenação óctupla;
- **Período Medieval do Yoga** (1200-1600 EC) com sua prática utilitária e mítica;
- **A primeira fase do Período Moderno do Yoga** (1920-1950 EC), que deu origem a combinações que podem ser muito úteis para aplicação prática e introdução ao viés científico e corporal;
- **A terceira fase do Período Moderno do Yoga** (1990-2020 EC), ainda em construção ou, como alguns historiadores classificam, Período Contemporâneo do Yoga, com uma imensa explosão de novas possibilidades e práticas híbridas, sincréticas e adaptadas à cultura local.

2.2.1 O que cada divisão cronológica tem a nos oferecer?

2.2.1.1 Período Doutrinário do Yoga

Este hiato histórico é marcado por ser mais meditativo (BARBOSA, 1999), mas também é aquele que possibilitou a construção de um modelo fácil de transmitir (BARBOSA, 1999), ou, como é comum falar hoje em dia, viral. Por esse motivo é chamado de doutrinário, pois possui fundamentos, normas e regras (FERNANDES, 1956). Foi desenvolvido por *Patañjalina* forma de um modelo literário chamado ‘*Sūtra*’, que segundo o dicionário de sânscrito, significa costura, aquilo que, como um fio, atravessa ou mantém tudo unido, regra, conexão. (MONIER-WILLIAMS, 1899). possuindo 8 passos a seguir. Podemos dizer que o *Yoga*, com o perdão da palavra “viralizou” naquela época justamente por causa dessa característica.

2.2.1.2 Período Medieval do Yoga

A entrada nas práticas familiares (*kula*), popularizou o *Yoga* entre as camadas mais diversas da população (FLOOD, 1996)¹⁶ e a busca por uma vida mais longa, criam o

¹⁵ 1. Pré-Védico ou Proto-Yoga – período: 3.000 A.E.C. a 1.500 A.E.C.; 2. Período Védico – período: 800 A.E.C. a 200 A.E.C.; 3. Yoga Épico – período: 500 A.E.C. a 200 A.E.C.; 4. Período dos Sūtras – período: séculos II ao III A.E.C.; 5. Período Smṛti – período: 200 A.E.C. a 1.900 E.C.; 6. Yoga Medieval – período: séculos VII ao XVII E.C.; 7. Yoga Moderno – período: séculos XVII ao XXI E.C.

¹⁶ Shaivismo da Caxemira produziu a introdução do yoga aos chefes de família e a linguagem crepuscular (Sân-

mito da vida eterna (MALLINSON, e SINGLETON, 2017)¹⁷, fazendo a prática se espalhar como um método para poucos bravos praticantes. Suas práticas são cheias de poesia e simbolismo, criando uma estética única.

2.2.1.3 Período Moderno do Yoga

A corporificação do *yoga* ganha força¹⁸ e em 1924, em *Lonavla*, na Índia, foi fundado pelo *Swāmī Kuvalayānanda* o primeiro Centro de Pesquisa científica sobre *Yoga*, chamado *Kaivalyadhama Yoga Institute* (SINGLETON, 2010). Ele é considerado o pioneiro da yogaterapia no mundo (ALTER, 2004). A partir daí, a prática do *Yoga* começou a ser usada como coadjuvante dentro da medicina indiana, *Ayurveda*, que atualmente foi separada como uma prática terapêutica independente no governo indiano com a criação do ministério do AYUSH¹⁹. Vale lembrar que *Yoga* não começou como uma prática terapêutica, mas pode ser usado terapeuticamente sem nenhum problema. E nunca é demais dizer que todos esses períodos coexistem na atualidade.

Retirar uma prática de seu contexto cultural tem também suas consequências. Quando a primeira leva de *yogis* veio para o ocidente, dependendo de onde aportou, ganhou contornos muito diferentes. Nos Estados Unidos, a prática ganhou uma forma mais corporal, influenciado principalmente pelas demonstrações e palestras de *BishnuCharanGhosh* (SINGLETON, 2010), o irmão do famoso *ParamahansaYogānanda*²⁰. *Bishnu* foi o mestre do *Bikram Choudhury*²¹, fundador do *Bikram Yoga*²² que também trouxe o viés mais físico aos estadunidenses.

Por sua vez na Alemanha, o *yoga* foi adotado um tipo de autocontrole e fortalecimento da vontade, promovido principalmente pelas apresentações feitas por *MirinDajo* pseudônimo de *Arnold GerritHenskes* (WUNDER, 2004), que demonstrava imenso controle sobre o corpo sendo transpassado no tórax (perfurando pulmões), abdome (perfurando vísceras) e braços por floretes, facões e espadas.

Yoga no Japão, se materializou como uma prática terapêutica corporal meditativa (OKI, 1979), pois *Masahiro Oki* insistia que o *yogaszinho* não era completo e ofereceu uma prática que incluía *Zen budismo* em suas aulas, ficando muito conhecida por lá.

Já no Brasil, durante as décadas de 1960 até 1990, era associado frequentemente ao relaxamento influenciado por *Caio Miranda* que havia escrito o livro *Laya Yoga* (1969), onde ele descrevia técnicas de relaxamento e também o livro *Yoga-Nidra* do *Satyānanda* (1976), que usava o relaxamento profundo para produzir estados meditativos.

dhyabhāṣā), Flood, Gavin D. (1996), *An Introduction to Hinduism*, Cambridge: Cambridge University Press, ISBN 0-521-43878-0

¹⁷ O mito da vida eterna é recorrente na literatura do *yoga* do período medieval, tendo como principais livros a *Haṭha Yoga Pradīpikā* de Svātmārāma do séc. XV EC e a *Gheraṇḍa Saṁhitā* de Gheraṇḍa do séc. XVII EC.

¹⁸ Faz-se necessário examinar o trabalho de Elizabeth de Michelis (2004) e Mark Singleton (2010) para a compreensão do período moderno, como a introdução do neo-Vedānta e a cultura física, que moldaram fortemente o *yoga*.

¹⁹ *Ayurveda*, *Yoga*, *Naturopatia*, *Unani*, *Siddha*, *Sowa-Rigpa* e *Homeopatia*.

²⁰ *Paramahansa Yogānanda. Autobiography of a Yogi*, 1946

²¹ Newcombe, Suzanne (2017). "The Revival of Yoga in Contemporary India". ISBN 9780199340378.

²² Que atualmente é conhecido por *Hot Yoga*, praticado em um ambiente quente de 40°C.

Contudo, pouco a pouco, a prática foi sendo nivelada no mundo todo, ficando mais parecida, embora ainda prevaleça um certo tempero de cada local. Além disso, até 1930 *Yoga* era uma prática exclusivamente masculina, com todos os seus exercícios, práticas e técnicas sendo descritas apenas aos homens, e hoje é justamente o oposto.

2.3 Por que escolhemos estes períodos?

Foram escolhidos pensando em três pontos principais: eficiência, variedade e simplicidade. Cada uma destas eras criou e usou com superlativo sucesso as ferramentas descritas a seguir, muitas delas usadas até hoje por uma grande quantidade de escolas e métodos como é o caso do *Patañjala Yoga* (FEUERSTEIN, 1978) e também o *Haṭha Yoga*. A sugestão aqui é a criação de uma ficha master de uso das técnicas, onde cada professor poderá marcar quais as porcentagens destas técnicas seu método possui. Isso é particularmente importante, pois evitaria que um profissional da saúde recomendasse *Yoga* a um professor que não dá exercícios respiratórios, justamente para um paciente que necessita fundamentalmente disso.

A prática de *Yoga* pode conter diversos feixes de técnicas²³ dependendo de sua escola, tradição, cultura e época, resumindo abaixo algumas delas²⁴:

100 técnicas reflexivas (*hasta mudrā*) (Kupfer, 1999)

127 técnicas respiratórias (*prāṇāyāma*) (DE ROSE, 2006);

67 técnicas de limpeza e purificação das mucosas (*śaṭkarma*) (DE ROSE, 2007);

2000 técnicas corporais (*āsana*) (DE ROSE, 1997);

5000+ técnicas de relaxamento (*viśrāma*); 1000+ técnicas meditativas (*dhyāna*);

70 técnicas de Yoga do Riso (*hāsya Yoga*) (KATARIA, 2020).

Numa próxima edição, poderemos nos deter nas minúcias e descrever detalhadamente cada técnica, cabendo nesta edição apenas citar quantidades e seus nomes.

2.4 Nomenclatura

Para facilitar a utilização dos termos técnicos, precisaremos escolher qual a nomenclatura sânscrita que será utilizada, uma vez que existem diversas formas diferentes, todas originárias da Índia. Contudo existem duas que são as mais usadas e elas se destacam por sua posição geográfica. Uma está no norte e outra no sul da Índia. Para fins meramente didáticos dada a diversidade encontrada, e como não podemos citar todas as dezenas de possibilidades, usaremos apenas uma, portanto a nomenclatura do norte será usada neste artigo pela grande quantidade de livros escritos com essa vertente.

²³ Um feixe de técnicas consiste na utilização conjunta do desdobramento de técnicas contidas em uma prática específica.

²⁴ Podendo conter mais técnicas após um concílio de professores delinear quais serão as práticas que deverão constar no protocolo e ficha master.

2.5 Apresentação das Técnicas

Abaixo vou elencar alguns dos procedimentos que merecem atenção, por estarem presentes em muitos tipos de *Yoga*, com o objetivo de aplicação no SUS, serão descritos para que os profissionais da saúde possam compreender o alcance e versatilidade da prática de *Yoga*²⁵, como também se familiarizar com os termos técnicos usados.

As **hasta mudrās** são posições específicas das mãos e dedos, visando o cancelamento da divagação mental e a utilização de símbolos para orientar a mente do praticante reforçando pensamentos por intermédio de imagens. Uma das inúmeras funções das *mudrās* é a materialização de um pensamento através do símbolo, pensando na afirmação: “uma imagem vale mais do que mil palavras”.

Os **prāṇāyāmas** são compostos por duas fases, uma é objetiva e outra, subjetiva. A objetiva é a aplicação de exercícios respiratórios visando a ampliação da capacidade respiratória, tanto no seu volume quanto em força, cujo propósito principal é o controle da mente e da vontade.

Após conquistar esta etapa, o aprendiz é levado ao treinamento mais subjetivo, com a criação de ‘espaços’ e ‘caminhos’ dentro de seu corpo, levando em consideração uma característica marcante do período medieval, que traz para o corpo do praticante todas as características geológicas e climáticas do terreno ao seu redor, dando a gênese ao corpo mítico, com rios, vales, montanhas, cidades e pessoas. Esse corpo ganha contornos que deixam o praticante adequado ao seu meio e sua cultura (DE ROSE, et al., 2007).

Os “espaços” citados acima, são chamados *cakras*²⁶ (*chakras*) e os “caminhos” são chamados *nāḍīs*.²⁷ Os *cakras* são pós-existentes, ou seja, não existem até que alguém os imagine naquela coordenada e imprima ali (*upādhi*)²⁸ qualidades reforçadas pelo grupo ou família (*kulam*) que ele pertence.

Até porque, cada escola tem a sua própria quantidade de *cakras* escolhidos por cada família para fazer suas práticas meditativas. A escolha destes centros que podem variar de 5 a 16 deles, como no texto *Yoga Viśaya* que aborda apenas 6 *cakras* (KALYANI,

²⁵ Relembrando que poderá conter mais técnicas após um concílio de professores delinear quais serão as práticas que deverão constar no protocolo e ficha master.

²⁶ Padrão IAST que é o sistema de transliteração mais difundido para a romanização do sânscrito.

²⁷ *nāḍī* significa veia, artéria ou canal, geralmente são descritos como ligações entre partes do corpo e *cakras* ou até mesmo entre um *cakra* e outro.

²⁸ *upādhis* são superposições de campos (*kṣetram*) e símbolos para a meditação.

1954)²⁹, *HarishJohari*, em seu livro sobre cakras explana sobre 8 centros³⁰, a tradição do *SiddhaSiddhāntaPaddhati* (o método da doutrina *Siddha*) que fala sobre 9 *cakras* (KALYANI, 1954)³¹, o *Yoga Makaraṇḍa* que propõe um modelo com 10 *cakras* (KRISHNAMACHARYA, 2013)³², ou o *Laya Yoga* que por sua vez, apresenta um modelo com 13 chakras (GOSWAMI, 1999).³³

O mesmo acontece com as cores, formas, símbolos e sons que são extremamente diferentes entre cada família. À primeira vista, parece dissonante, mas isso acontece porque pensamos nesse sistema da forma ocidental e por aqui (Brasil) virou consenso em dizer que eles “existem” num tipo de “fisiologia” sutil.

Mas para nós que fazemos *Yoga*, isso é irrelevante, pois os *cakras* apesar de não serem pré-existentes, eles podem ser considerados pós existentes, ou seja, a partir do momento que você os imprime (*upādhi*) na estrutura corporal eles passam a “existir” e cumprem uma função dentro da narrativa da prática.

Upādhi, que é o nome dado a essa impressão, corresponde a uma procuração! Sabe quando você assina um papel, dando poderes de representação a uma pessoa ou advogado? O papel passa a ter um valor, correto? Ou seja, a outra pessoa poderá, com aquele pedaço de papel, representar você. O mesmo acontece com os *cakras*, eles irão representar determinados valores dentro de cada *kṣetram*(campo). Em outras palavras, seria como o papel moeda, onde uma simples folha de papel, corresponde o valor impresso nela, dizendo que aquilo vale tantos dinheiros.

Além dos *cakras*, os textos fazem menção de caminhos ou como são chamadas, *nāḍī* (veias, artérias ou vetores) que fazem a ligação desses espaços abstratos construídos apenas na mente do praticante, criando na verdade um mapa muito interessante a seguir. Contudo, com a aproximação do *yoga* a práticas tribais, religiosas e familiares, acaba ganhando um contorno mágico, que foi assimilado erroneamente pelo ocidente que passou a considerar estes centros como “coisas” físicas. Quando os *cakras* foram transplantados daquela cultura, trazida por ninguém menos que os ocultistas, magistas, esotéricos e místicos ocidentais, fazendo com que estes elementos, antes vistos como fenômenos psíquicos, ou melhor dizendo, só existem dentro da mente daqueles que os utilizam, passassem a ser considerados pré-existentes (LEADBEATER, 1980), sendo mais tarde incorporados pela linguagem espírita kardecista e o conceito depois foi devolvido para o *Yoga* no ocidente como se fosse uma prática “legitimamente” indiana.

²⁹ O *Yogaviśaya* aborda 6 chakras no cap.I vers VIII - “Os seis Kaula Chakras auspiciosos são ādhāra, svādhīṣṭhāna, maṇipūra, anāhata, viśuddhi e ājñā.” citado no livro *SIDDHA - SIDDHANTA - PADDHATI AND OTHER WORKS OF THE NATHA YOGIS* By SMT. KALYANI MALLIK, M.A., B.T., Ph.D - ANO 1954. P.43.

³⁰ JOHARI, HARISH. 2010, Chakras - Centros de Energia de Transformação - ISBN: 8531516366.

³¹ O *Siddha-siddhanta-paddhati* de Nityanath aborda 6 chakras no cap.II vers LXI onde há uma definição do verdadeiro Yogi: “ou seja, deve-se estar familiarizado com os nove cakras, dezesseis adharas, três lakshyas e vyomans vivos adequadamente para seja um Yogi no verdadeiro sentido” citado no livro *SIDDHA - SIDDHANTA - PADDHATI AND OTHER WORKS OF THE NATHA YOGIS* By SMT. KALYANI MALLIK, M.A., B.T., Ph.D - ANO 1954. p. 39

³² Krishnamacharya, Tirumalai (2013). *Yoga Makaranda* - O Néctar do Yoga. Traduzido por Kausthub Desikachar e TKV Desikachar. ISBN 978-81-926674-1-6.

³³ GOSWAMI, SHYAM SUNDAR. 1999, *LAYAYOGA: THE DEFINITIVE GUIDE TO THE CHAKRAS AND KUNDALINI* - ISBN 9780892817665 p. 182 - 284

Isso é bastante flagrante quando analisamos a linguagem adotada pelos textos de *Yoga* do século passado em comparação com os textos da atualidade: é comum os textos mais antigos se referirem aos *cakras* como centros psíquicos quando, repentinamente, lá pela década de 1980, começaram a ser referidos como centros espirituais e, mais recentemente, convencionou-se chamá-los de centros energéticos. Estes não serão nosso foco no estudo por serem extremamente subjetivos e difíceis de mapear, pois dependem da tradição direta ao qual o ministrante estiver vinculado ou alguma crença new age do *yoga* moderno, portanto nos limitaremos apenas ao trabalho ventilatório que essa prática tem sobre o aparelho respiratório.

Os **śaṭkarma** (leia-se *shatkarma*) são procedimentos de controle dos diafragmas corporais com o fortalecimento de músculos pélvicos, abdominais e faríngeos. Ação direta e indireta em todo o aparelho digestório, com técnicas de limpeza profunda do corpo, agindo também nos olhos, nariz e boca (DE ROSE, et al., 2007);

Āsana é o nome dado aos exercícios corporais. Sua prática tem como principal objetivo, o controle da mente e da vontade por meio de uma disciplina corporal intensa. É dividido em duas classificações principais, uma chamada cultural e a outra, meditativa, sendo que as culturais servem de infraestrutura às meditativas. Dependendo do estilo de *Yoga*, os exercícios no jargão ocidental são dedicados muito mais ao trabalho isométrico do que isotônico, quase sempre prescrevendo permanências longas em detrimento da repetição; contudo, isso não é um padrão e há inclusive sistemas que fazem justamente o oposto disso (DE ROSE, et al., 2007).

Viśrāma é a prática do controle do relaxamento físico, mental e emocional, com práticas discursivas de reconhecimento do esquema corporal em forma de rodízio de concentração. A prática é recomendada para insônia, stress, ansiedade e fobias. Suas práticas podem ser acompanhadas de visualização criativa, buscando criar novos padrões de comportamento mental (DE ROSE, et al., 2007, p. 161).

Segundo Simões (2020), o relaxamento (ou serenamento) é um estado psicofísico, naturalmente, oposto ao estresse. O pesquisador ainda afirma que seriam 4 os gatilhos que agenciariam a resposta do relaxamento: coragem, amor/compaixão, saciedade (ou sensação que nada falte) e bem-estar, pois os opostos as acionadores do estresse (medo, raiva, fome e dor). Aqui, o relaxamento vai além do senso-comum de associar relaxamento com letargia, torpor, sono ou cansaço; mas, outrossim, a cartografias corporais de atenção-plena, presença ou estar à espreita, como ele afirma. “Relaxados, por fim, encontramos tempo para responder de forma assertiva ao que nos aflige, mesmo que seja o silêncio, o nada-fazer ou *dolcefar ciente*” (SIMÕES, 2020, p.92).

Outro ponto interessante, é que o relaxamento descrito pela biologia científica não é o mesmo produzido pelos yogas modernos. Dito mais simples, há uma subjetividade singular que cresce, como processo mítico dentro das narrativas modernas yoguicas, próximas aos descritos pela clássica Resposta do Relaxamento de Herbert Benson, mas estruturado numa perspectiva estritamente espiritual.

“Relaxamento no campo espiritual yoguico vem conquistando matizes de corpos yoguicos ‘purificados’, onde o estresse adquire nuances de mal (ou obstáculos espirituais ou *klesas*)” (SIMÕES, 2020). Assim, pensar relaxamento dentro do escopo terapêutico-espiritual não corresponde diretamente ao campo terapêutico-científico, e a todos os professores de *yoga* que desejam atuar como medicina integrativa, tradicional e/ou complementar precisa levar em consideração não só a biomedicina ou as escrituras antigas yoguicas, mas interagir dialogicamente entre os saberes nas entrelinhas de campos que estão ainda em definição na geografia espiritual yoguica brasileira.

As meditações (***dhyāna***) são divididas em dois grupos: externa e interna, sendo que as externas são de cinco tipos e as internas são três tipos, cada uma delas compondo diversos feixes de técnicas, proporcionando uma variedade de combinações extremamente grande, podendo ser aplicadas quase que de forma personalizada. A prática se destina a controlar a mente e gerenciar o stress, controle da raiva e do medo (DE ROSE, et al., 2007).

E, por último, o ***hāsa Yoga*** (Yoga do Riso), usado há mais de 30 anos no Brasil como prática de relaxamento emocional, ajudando a aumentar o bom humor e a felicidade, com grande impacto corporal.

2.6 Qual a Abrangência das Técnicas?

2.6.1 *Hasta Mudrā*

O conjunto de exercícios que executa símbolos com as mãos é conhecido pelo nome técnico *hasta mudrā* ou simplesmente *mudrā*. Elas são usadas para acalmar a mente, criando uma ponte entre as mãos e o cérebro. Pelo fato de as mãos estarem diretamente relacionadas à comunicação não verbal, diversos grupos de gestos foram criados para manter esse diálogo sob controle e os símbolos por eles executados auxiliam na reprogramação e controle mental (DE ROSE, et al., 2007).

2.6.2 *Prāṇāyāma*

Existem tradicionalmente pouco mais de 15 técnicas desenvolvidas no período medieval. Com a diversificação de escolas e métodos na década de 1980 chegavam a centenas. No Brasil, temos muitos livros de autores nacionais com excelentes descrições, em especial uma publicação de minha autoria com 127 descrições de exercícios chamado *Prāṇāyāma- Muito Além da Respiração* (DE ROSE, 2006).

Esta técnica é largamente usada por atletas de alto rendimento como: natação, mergulho livre, boxe, MMA, remo e até corredores. Mas não se engane se acredita que se trata apenas de uma prática ventilatória, ela é importante para o fortalecimento do aparato respiratório, bem como a ampliação do volume, resistência e potência. A respiração ajuda também a controle metabólico de forma direta, imediata e fácil por meio do estímulo

vasovagal, produzindo queda dos níveis de tensão corporal, diminuição da pressão sanguínea e estabilidade cardíaca (DE ROSE, 2006).

Pela respiração podemos alterar o estado emocional de uma pessoa. Basta controlar três coisas: ritmo, profundidade e duração. Quando, por exemplo, alguém está ofegante, sem ritmo, perguntamos se algo a incomoda; quando estamos antecipando um desastre, retemos o ar; quando esperamos notícias, a respiração fica contida; quando a notícia chega, suspiramos aliviados, tirando o peso que aperta o coração; quando a notícia é ruim, deixamos o ar sair em síncope de choro; quando é boa, gargalhamos, soltando um monte de ar; quando nos assustamos, ela acelera; quando estamos enrascados e não queremos ser percebidos, seguramos o ar (DE ROSE, 2006).

2.6.2.1 Ritmo

- O ritmo lento seda

Essa respiração tende a diminuir o ritmo das atividades biológicas e a temperatura corporal. A mente fica mais clara e contemplativa, tende a ver as coisas com maior profundidade; promove o autoconhecimento.

- O ritmo acelerado agita:

A mente perde a consistência, produzindo mudanças bruscas de comportamento e humor; torna-se mais subjetiva, tem reações inesperadas e mais instintivas; o estado de alerta proporciona uma visão mais imediata e detalhada das coisas.

2.6.2.2 Profundidade

A respiração profunda gera saciedade

A pessoa se sente nutrida e satisfeita, gerando com isso autoconfiança, força interior, garra, capacidade de realização e criatividade; emocionalmente se torna estável, com uma enorme capacidade de expressão. Aquele que se utiliza dessa respiração alcança facilmente um sentimento de amor indiscriminado.

A respiração superficial gera carência

Como não supre as necessidades orgânicas de oxigênio, ela deprime o sistema e automaticamente se reflete no estado emocional. Os reflexos psicológicos se alternam entre a angústia e a depressão; instala-se o medo e a insegurança.

2.6.2.3 Duração

Longa duração concentra

Respirar dessa forma produz uma mente disciplinada e focada. Os detalhes perdem a importância para dar lugar à consciência do todo. Produz uma espécie de antevisão, pois

a mente torna-se mais estratégica, capaz de jogar o jogo da vida com mais chances de sucesso; desenvolve uma visão antecipada das coisas, trazendo consigo paciência, calma e tolerância.

Curta duração dispersa

É uma das piores formas de respirar; gera impaciência, é a respiração do predador, da pessoa má, fria e calculista. Sem moral, suas ideias se alteram com frequência e são comuns ataques de mau humor. Baixa capacidade adaptativa, sempre em conflito, ele se apegue mais aos detalhes que ao todo. Mais abaixo farei uma relação dos mais impactantes e fortes exercícios, embora existam centenas. (DE ROSE, et al., 2007)

bhastrikāprāṇāyāma

Um poderoso broncodilatador, podendo mesmo ser usado para substituir o uso da bombinha por um asmático sem a necessidade de remédios e com grande ação fortalecedora. Se feito em excesso, pode produzir certa alcalose respiratória, consequência da hiperventilação pulmonar, que leva a tonteados ou desmaios, sem maiores consequências. O que ocorre é a grande eliminação de dióxido de carbono (CO₂) no sangue, bem como a quantidade reduzida de ácido carbônico, tornando o sangue alcalino.

kumbhakapṛāṇāyāma

A respiração com ênfase na exalação produz um fortíssimo estímulo no nervo vago. Fazendo diminuir os níveis da pressão sanguínea e batimentos cardíacos, tal procedimento pode ajudar imensamente no controle da hipertensão arterial, ansiedade, fobias, problemas cardíacos, controle da raiva, síndrome do pânico e estresse crônico.

Nāḍīśodhanapṛāṇāyāma

Respirações alternadas produzem um estímulo nos centros simpático e parassimpático, agindo diretamente no funcionamento do corpo, podendo agitar, tranquilizar ou mesmo equilibrar.

Bhramarīpṛāṇāyāma

É um excelente desobstrutor dos seios frontais e nasais através de vibração sonora, evitando assim o uso de medicamentos ou aparelhos.

2.6.3 Śaṭkarma

Os *śaṭkarma* (leia-se: *shatkarma*) são práticas com uma abrangência de aplicações muito grande e em múltiplos sistemas corporais, podendo ajudar consideravelmente problemas visuais, corrigindo com muita facilidade miopia, vista cansada e astigmatismo, limpando a mucosa ocular e fortalecendo seus músculos.

Agem também sobre a desobstrução nasal, promovendo facilmente a eliminação de inflamações nos seios nasais e frontais; massagem visceral que melhoram o tônus do movimento peristáltico, limpando o sistema digestório com muita eficiência, podendo mesmo fazer uma total limpeza intestinal profunda sem o uso de aparelhos invasivos, usando somente água e exercícios para desobstrução do intestino grosso, delgado, cólon e reto.

Fortalecimento dos músculos acessórios da respiração e eliminação de inflamações; lavagem vaginal com ervas que podem aliviar significativamente inflamações e dores; exercícios executados com músculos pélvicos que podem evitar incontinências, além de aumentar significativamente a libido e o controle da ereção; fortalecimento da estrutura da laringe, faringe e língua, evitando o laceamento destes órgãos, reprimindo roncos e a apneia noturna.

Cuidado com os dentes e higiene da língua e raiz dos dentes; indicações de alimentação adequada, com a recomendação de atos simples, como a mastigação, calma e frugalidade, como também a recomendação aos produtos integrais e naturais em detrimento dos processados e beneficiados.

Tudo isso descrito nos parágrafos acima, pode ser executado com apenas essa única técnica do *Yoga*, mostrando eficiência, facilidade de uso e baixíssimo custo, tanto na prevenção, como na ação mais direta de diversos problemas de desordens nos sistemas supracitados. (DE ROSE, et al., 2007)

Trāṭaka e dṛṣṭi

Os *trāṭakas* fortalecem a musculatura ocular, deixando os olhos mais saudáveis. Embora não seja o objetivo curar problemas oculares, recebemos o tempo todo relatos de diversas pessoas que chegam em alguns casos a amenizar miopia ou astigmatismo.

Kapālabhātī e vātakrama

A finalidade do *kapālabhātī* é a diminuição da mucosidade nasal e a desobstrução das vias aéreas por meio de vigorosas expirações.

Naulī e uḍḍīyanabandha

Movimentação dos músculos reto-abdominais, com massagem visceral e estimulação peristáltica. O objetivo é com esse movimento estimular o funcionamento digestório e de vários órgãos, provocando a limpeza das mucosas e a liberação de partículas acumuladas no sistema, que são fruto tanto de uma má alimentação, quanto do processo natural de trabalho de qualquer máquina, que acaba se sujando com a liberação de partículas que surgem do atrito entre suas engrenagens. Se não houver uma manutenção constante, o aparelho acaba travando. Este exercício fortalece o abdome e tonifica o sistema digestório, com a subida do diafragma massageando o coração e os pulmões.

Netī

Netīkriyā é a atividade de purificação e limpeza das narinas do excesso de mucosidade acumulado nos seios nasais e frontais. Ela pode ser executada com água, com leite, com ghee (manteiga clarificada) ou com uma sonda especial. É usado com frequência para combater a poluição dos centros urbanos e como preventivo à sinusite, rinite, coriza, enxaqueca ou resfriado.

Vasti (basti)

Ou enema, clister medicamentoso, ducha higiênica, canudo anal de borracha. *Vasti* significa baixo abdome e compreende os vários métodos de purificação dos intestinos e órgãos genitais, tendo como um dos principais efeitos sobre a pele. Basta lembrar que, como essa região é bastante vascularizada, muitos remédios são administrados por via anal por entrarem diretamente na corrente sanguínea. Se a digestão fica muito tempo parada, o organismo inteiro acaba sendo intoxicado com as próprias fezes, motivo pelo qual passaram a denominar as pessoas que estão com prisão de ventre, “enfezadas”, ou seja, cheios de fezes, referindo-se ao humor característico das pessoas constipadas.

Jalavasti ou sukhavasti

Limpeza do reto e do cólon com água para desintoxicação e como auxiliar nos tratamentos para combater a constipação intestinal.

Yonīvasti ou yonīprakṣāṇa

Lavagem vaginal com óleos de ervas e infusões administrados por uma ducha higiênica no combate às desordens menstruais e problemas ginecológicos em geral.

Vārīsaradhautī

Limpeza do estômago com água, para tonificação da parede abdominal e dos músculos de sustentação. Auxilia em casos de intoxicação alimentar.

Agnīsaradhautī

Massagem visceral profundo ao executar um vácuo estomacal, produzindo um controle fora do comum e auxiliando na eliminação de toxinas das paredes dos intestinos.

Saṅkha prakṣāṇa

O mais evidente é de ordem eliminatória, tanto das fezes normais, quanto pela evacuação dos sedimentos incrustados que a água salgada retira da mucosa intestinal. É impressionante a variedade de coisas que obstruem os intestinos e, à medida que a água é eliminada, essas partículas responsáveis por fermentações pútridas e irritações frequentes ao sistema vão saindo. São elas que produzem uma sensação de peso constante causado

por essa constipação crônica, ao qual acabamos por nos acostumar, e só percebemos a diferença após o śaṅkha. Mesmo pessoas que julgavam ter seu sistema funcionando normalmente perceberam a impactante diferença até mesmo no humor: sensação de leveza, bem-estar e melhora da disposição geral.

Uma das principais causas do envelhecimento prematuro é a auto intoxicação, que pode ser observada na pele, no cheiro do corpo e no hálito. O motivo desse envenenamento é a lentidão do aparelho digestório, motivada por uma alimentação pobre em fibras e rica em refinados. O corpo não sabe lidar com substâncias tão pequenas e acaba formando uma argamassa difícil de processar. Essas toxinas acabam sendo absorvidas pelo cólon, que é extremamente vascularizado e permeável.

Tudo isso acaba no sistema circulatório, produzindo erupções cutâneas, halitose, insônia, câncer, hemorroidas e anemia, ou seja, o sistema gasta toda a sua energia no processo de eliminação, sobrando poucos recursos para a regeneração das células ou no combate a um simples resfriado.

O śaṅkhaprakṣālana não tem somente efeito eliminatório, ele estimula o fígado, basta observar a cor das primeiras evacuações, o pâncreas, tonifica as paredes intestinais, fortalece o peristaltismo. A limpeza também proporciona a correta assimilação dos nutrientes e ajuda a regular o peso.

Dantadhautī

Purificação dos dentes com escovação, cuja orientação se fazia muito necessária 2 mil anos atrás, mas que se tornou hábito na atualidade.

Dantamūladhautī

Purificação da raiz dos dentes; *mūla* significa raiz e limpar a raiz dos dentes consiste em incentivar o massageamento natural das gengivas, adotando a mastigação de alimentos duros como a cenoura, frutas secas, maçã, castanhas, nozes e todo um universo de alimentos integrais não cozidos.

Outra forma não convencional é morder fortemente, contraindo bem a musculatura mandibular, ou então fazer por cima das bochechas pequenos e suaves movimentos e pressionamentos para agir sobre as gengivas.

Jihvāsodhinīdhautī ou jihvāsodhanadhautī

Limpeza da língua, ainda pouco utilizada, contudo, podemos encontrar em farmácias raspadores feitos de plástico e metal para a purificação da língua, melhorar o hálito e manutenção da higiene bucal.

Kārṇadhautī

Limpeza da orelha interna e externa, pouco usado na atualidade, sendo mais seguro fazê-la com um otorrinolaringologista.

Cakṣudhautī

Purificação dos olhos através da estimulação do próprio canal lacrimal.

Jaladhautī, vamanadhautī ou kuñjala

Vômito terapêutico para produzir a limpeza do estômago com água, com tonificação da parede abdominal e músculos de sustentação. Auxilia em casos de intoxicação alimentar.

Yogānna

Alimentação *Yogi*, geralmente vegetariana, contudo, pode-se aproveitar os três pontos principais: coisas a adotar, coisas a evitar e coisas a eliminar da alimentação. Adotar: mastigação, frugalidade e calma; evitar: beneficiados, processados e refinados; eliminar carnes, drogas, álcool e químicos.

2.6.4 ĀSANA

Āsana é a prática mais evidente entre todos os procedimentos do *Yoga*. Se você pedir para alguém demonstrar algo que aprendeu fazendo *Yoga*, certamente vai demonstrar uma posição corporal. Até porque seria muito difícil você “mostrar” uma meditação, exercício respiratório, relaxamento ou mesmo uma limpeza interior. Na atualidade, contamos com um acervo de mais de duas mil (2000) posições de *Yoga* elaborada por André De Rose na década de 1980 e o lançamento mundial de um livro em coautoria com seu pai na Espanha chamado, “Practica de Yoga Avanzado” (1997)³⁴.

2.6.5 VIŚRĀMA

Viśrāma significa literalmente “relaxamento”, e este é o nome usado para a prática de *yoganidrā* sem a proposta meditativa, ou seja, simplesmente voltado ao descanso e recuperação. Produz um significativo aumento da capacidade de descontração e redução do stress, facilita a adaptação a novas situações, abre as portas para o processamento mais rápido das informações, ativa o potencial criativo (as ideias mais criativas surgem durante a prática ou como resultado dela), além de desenvolver as capacidades mentais, como a concentração, a memória, a aprendizagem e o gerenciamento das pressões (DE ROSE, et al., 2007).

2.6.6 DHYĀNA

Dhyāna significa meditação. Corriqueiramente escutamos pessoas que dizem: “Eu faço *Yoga* e meditação!”, quando o correto mesmo seria dizer “*Yoga* é meditação”, pois o objeto central de uma prática de *Yoga* são os estados meditativos e além. Não se pode pensar numa prática de *Yoga* sem meditação, sob pena de não estar mais sequer fazendo *Yoga*! (DE ROSE, et al., 2007).

³⁴ DeRose. Prática de Yoga Avanzado: (swāsthya yoga shastra) 1997, p. 237 - ISBN: 8489836000.

Dhyāna é uma das ferramentas (principais) da nossa prática e vem sendo usada quase como um apanágio. Diversos estudos demonstram as múltiplas funções e usos dessa técnica, tanto que se consagrou como uma prática integrativa independente, sendo usado fora do contexto da prática de *Yoga*³⁵.

2.6.7 HĀSYA YOGA

O *Yoga* do Riso³⁶ apesar de algumas vezes ser visto como uma brincadeira, ou mesmo algo de menor importância, na verdade é uma técnica que vem se provando muito eficaz em uma constelação de aplicações. Muitos estudos demonstram que a aplicação de *Yoga* do Riso pode aumentar a resistência corporal, incrementar o fôlego, desenvolver uma mente mais resistente, combater a depressão e o estresse crônicos. (MEIER, et al., 2021). Rir é um exercício exigente e fortalecedor para os músculos do tronco (WAGNER, et al., 2014) e a musculatura acessória da respiração bem como é usado para reduzir a ansiedade (DE ROSE, 2020).

2.7 Yoga e Covid

Apenas lavar as mãos, como salubridade, não é suficiente para a prevenção da contaminação pelo vírus COVID-19. Como a prática de *Yoga* possui um ferramental gigantesco nesse sentido, possuímos alguns procedimentos que são executados há milênios que podem ajudar a acrescentar diversas opções ao que já fazemos na nossa higidez aqui. Quem sabe isso poderá acelerar uma mudança de hábitos diários de higiene e comportamento que serão necessários daqui por diante. E nós que conhecemos o *Yoga* sabemos que essa prática é eficiente nesse sentido (DE ROSE, 2020).

Para os hábitos ocidentais tão distantes dos indianos é surpreendente como a cultura *Yogi Conseguiu* desenvolver um refinamento tão particular e variado nas técnicas de limpeza que transcendem, e muito, a nossa noção de higiene corporal. Apesar de serem milenares, ainda não encontraram substitutos à altura (DE ROSE, 2020). Foi demonstrado na Conferência Internacional sobre Avanços em Medicina Asiática como os exercícios de limpeza ainda são importantes na atualidade.

Outro ponto que considero importante ressaltar é “o caráter de recuperação ou reintegração à sociedade e a uma vida “normal”, dado que os que forem acometidos do vírus precisarão de muita fisioterapia de reabilitação. E é aí que eu vejo a maior utilidade nas práticas que conhecemos” (DE ROSE, 2020).

O *Yoga* pode ser usado em 3 momentos: a) Não Infectados, auxiliando no combate ao isolamento, atividade física de baixíssimo impacto e altíssimo rendimento, combate a regressão psicológica (infantilização), ocupa a mente, pois achar que está fazendo algo ao

³⁵ <https://aps.saude.gov.br/ape/pics/praticasintegrativas>

³⁶ Lobo, Sandro. *Yoga do Riso*, 2018 - ISBN 9789895227877

invés de apenas passivamente esperar, alivia o stress, pois dá a sensação de controle e combate o medo. b) Infectados (sintomas leves e graves), propicia o combate a síndrome do isolamento social, técnicas de visualização criativa, para fortalecimento da mente. c) Pós Infecção (com e sem internação), contempla com o combate ao isolamento social, reduz significativamente a síndrome pós-Covid-19, ampara contra o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e reduz as sequelas (DE ROSE, 2020).

2.8 Mapa de evidência

Inclusive pesquisas revelam a efetividade clínica da prática do *Yoga*, mostrando através de um mapa de evidência (BIREME/OPAS/OMS) que pode ser consultada por um consórcio internacional que disponibiliza sua Biblioteca Virtual em Saúde em Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas. Nessa biblioteca demonstram que diferentes estilos de yoga podem produzir ações positivas para as mais diversas doenças, como, por exemplo, o câncer, agindo na fadiga, náusea e vômito durante a quimioterapia.

No mapa de evidências supracitado, estão relacionadas inclusive as dores agudas, como a artrite, dores musculares, reduzindo significativamente a hipertensão gestacional, amenizando distensões e lesões do menisco; se mostrou também um excelente coadjuvante para doenças crônicas, como artrite reumatóide, reduzindo e até fazendo desaparecer os sintomas da asma, cardiopatias, restabelecendo a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), recuperando doenças hematológicas, epilepsia, esclerose múltipla, fibromialgia, reduzindo substancialmente a hipertensão arterial, restringindo a incontinência urinária e osteoartrite.

O Yoga também é indicado para doenças nutricionais, metabólicas e linfáticas como, diabetes, dislipidemias, hiperglicemia, hiperlipidemias, linfedema, resistência à insulina, síndrome pré-menstrual; Se mostrou inclusive notadamente benéfico agindo nas dores com a redução do consumo de analgésicos, contra a cefaléia, dores cervicais, dores causadas por redução de funcionalidade da coluna, dor crônica, dor em osteoartrite, dores lombares e reatividade à dor.

Com relação aos indicadores mentais manifestou substancial colaboração em ocorrências como: auto-aceitação, ajustamento social, atenção plena, auto-compaixão, autoestima, bem-estar mental, bem-estar físico, concentração, abreviando a confusão mental e o delírio, incrementando o desempenho cognitivo, produzindo domínio emocional, psicológico e social, restringindo emoções negativas, amplificando emoções positivas, desenvolvendo empatia, estimulação acústica, dando um upgrade nas funções executivas, reduzindo a idade social, encurtando a ideação suicida, incrementando a inteligência, eliminação do medo, geração e gerenciamento da memória, a prática estabelece uma expressiva sensação de propósito de vida, regula as emoções, limitando a ruminação mental e favorecendo a saúde mental.

Quando foram analisados os indicadores metabólicos e fisiológicos, observou-se um favorecimento nos biomarcadores imunológicos, liberação de cortisol, fortalecimento na função pulmonar, atenuação dos transtornos gastrointestinais, antígenos CD4, produção de antioxidantes, dilatando a capacidade anaeróbia, reduzindo a circunferência abdominal, produção de citocinas, evitando a coagulação sanguínea, restabelecendo os níveis do colesterol, reengenharia da composição corporal, beneficiando a coordenação visual-motora, gerando maior densidade óssea, recrudescimento da diarreia, dispepsia, dispnéia, distocia, gerando substanciais fatores de crescimento neural, fatores tumoral alfa (TNF Alfa).

Ainda relacionando os indicadores metabólicos e fisiológicos observamos que a prática acaba gerando grande força muscular respiratória, estabilização da frequência cardíaca e respiratória, com função cardiovascular fortalecida, glicemia, glutatona, hemoglobina glicada (HbA1c), reprimindo a incontinência urinária de urgência, índice de apgar, auxiliando a equilibrar o índice de massa corporal (IMC), interleucina 6 (IL-6), os marcadores de estresse oxidativo mostram uma expressiva redução, balanceando os níveis hormonais, noctúria, estabilizando a pressão arterial, prostaglandinas E, proteína C reativa, receptores de glicocorticoides, regulação do sistema imunológico, regulação metabólica, combatendo a rigidez articular, tratando sequelas neurológicas, reparação dos sintomas do climatério, superóxido dismutase, triglicerídeos, melhorando o volume expiratório forçado, diminuindo o volume residual pulmonar.

Outros fatores encontrados no mapa de evidências são o socioambiental e espiritualidade, coping, desenvolvimento infantil, desenvolvendo consciência espiritual (espiritualidade), gerando notada capacidade de resiliência; transtornos mentais, combatendo a depressão, inclusive a depressão pós-parto, sendo favoravelmente indicado para transtornos de ansiedade, burnout, compulsão alimentar, enurese noturna, esquizofrenia, insônia, síndrome de tourette, Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), transtorno obsessivo-compulsivo, transtornos cognitivos, transtornos da alimentação, transtornos de estresse pós-traumáticos, transtornos do humor, transtornos do sono-vigília.

Encontramos ainda fatores sobre a vitalidade, bem-estar e qualidade de vida, favorecendo o desenvolvimento neuropsicomotor, gerenciamento do estresse, gerando função social, melhorando qualidade do sono, produzindo maior alongamento e flexibilidade, determinados estilos de yoga podem inclusive ser muito boas para a capacidade aeróbia, desenvolvendo a capacidade de exercício, capacidade funcional, educando o comportamento alimentar, gerando condicionamento físico, domínio físico, equilíbrio motor e emocional, favorecendo a execução das atividades diárias, força muscular ampliada, função física, melhoria do humor e da mobilidade, ajudando a parar de fumar, gerando maior qualidade de vida, redução da fadiga, atenuação do risco de queda, saúde em geral, saúde física, sensação de bem-estar, vigor, vitalidade.

Outros fatores que não possuem classificação específica, mas que a prática do Yoga também costuma ser benéfica, e está relacionada ao mapa de evidência, está relacionada a cifose, redução do trabalho de parto, sendo indicado para a gravidez, em casos de paralisia cerebral, equilibrando o peso ao nascer, diminuindo a precocidade do parto, controle e fácil ativação do sistema nervoso simpático, mostrando capaz de alterar o tipo de parto, levando a procedimentos mais naturais. Isso demonstra que diferentes intervenções yoguicas promovem saúde e bem-estar quando associadas a populações diversas, sendo altamente benéficas suas práticas aos usuários do SUS.

2.9 Indicações

Fora o mapa de evidências acima, existem excelentes trabalhos feitos por brasileiros que merecem ser lembrados pelo pioneirismo, como, por exemplo, yoga para crianças excepcionais, focado principalmente na síndrome de Down (SUMAR, 1996), práticas para auxiliar pessoas a gerir a bipolaridade (PIRES, 2011), Yoga aplicado a gestação e parto (LOBATO, 1979), aplicação para ansiedade e o sistema nervoso (HERMÓGENES, 2013), a primeira obra sobre yogaterapia no Brasil (HERMÓGENES, 1992), aplicação para a terceira idade (HERMÓGENES, 1996), a aplicação da prática para distúrbios do sistema digestório e limpeza das mucosas (MIRANDA, 1969; DE ROSE, 2006; COSMELLI, 1974) podemos citar também várias práticas de relaxamento corporal foram desenvolvidas por brasileiros, (DERZETT, 2016), inúmeras aplicações psicológicas, comportamentais e fisiológicas com a prática de meditação (BARBOSA, 2011) (BARBOSA, 2020) (DANUCALOV & SIMÕES, 1999)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para finalizar, diria até mesmo que o Yoga está muito mais afinado com atitudes preventivas do que cura. Isto se dá, por meio de um estilo de vida saudável e práticas corporais diversificadas, tornado-se assim, uma excelente prática para a promoção da saúde.

EXERCÍCIOS PARA FIXAÇÃO DA APRENDIZAGEM

- 1) Quando o yoga foi incluído como parte integrante das práticas integrativas e complementares em saúde?
- 2) A profissão de yoga ainda não existe, mas tem algum projeto lei para regulamentação da profissão?
- 3) Qual foi o mais antigo professor de yoga a trabalhar com yogaterapia?

- 4) Yoga tem efeitos colaterais?
- 5) Yoga é uma coisa só?
- 6) Todos os tipos de yoga têm as mesmas ferramentas, ou cada tipo de yoga tem a sua própria ferramenta específica?
- 7) Qual o objetivo da prática de yoga?
- 8) Quais os períodos históricos do yoga que foram escolhidos para este capítulo?
- 9) Yoga tem meditação ou é meditação?
- 10) Quantas técnicas são citadas neste capítulo?
- 11) Quais os três momentos específicos que o yoga pode ser utilizado com relação à COVID-19?
- 12) Qual o primeiro livro de yoga a abordar sobre COVID-19 no mundo?
- 13) Segundo o mapa de evidências sugerido, quais são as principais indicações da prática de yoga?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DANUCALOV, M. A. D; SIMÕES, R. S. NEUROFISIOLOGIA DA MEDITAÇÃO. 1ª Edição. São Paulo/ SP. Editora: Phorte. 2006.

DANUCALOV, M. A. D; SIMÕES, R. S. NEUROBIOLOGIA E FILOSOFIA DA MEDITAÇÃO. 2ª Edição. São Paulo/SP. Editora: Phorte. 2018.

ALTER, J. S. Yoga in ModernIndia: The Body between Science andPhilosophy. Princetpon/NJ. Editora: Princeton University Press. 2004.BARBOSA, C. E. G. Os Yoga Sūtras de Patañjali: Texto clássico fundamental do sistema filosófico do Yoga. Tradução de PATANJALI. São Paulo/SP. Vol. 1. Editora Mantra. 1999.

BARBOSA, C. E. G. BhagavadGītā: Texto Clássico Indiano, São Paulo/SP. Vol. 1. Editora Mantra. 2019.

BARBOSA, CARLOS EDUARDO GONZALES. UTTAMAPURUṢA: REFLEXÕES SOBRE O PROCESSO DA MEDITAÇÃO - Editora Yogaforum, São Paulo/SP. 2020.

BARBOSA, CARLOS EDUARDO GONZALES. A MEDITAÇÃO DOS YOGUIS - Editora Traço, São Paulo/ SP, 2011.

COSMELLI, FRANCISCO; COSMELLI, DORIS. Yoga Saúde e Higiene do Aparelho Digestivo. Editora FEEU. Porto Alegre/RS. 1974.

DE ROSE, ANDRÉ. Yoga & Covid: Apontamentos de um Yogi em Tempos de Pandemia - ISBN: 978-65-00-04604-5 - 2020.

DE ROSE, ANDRÉ; TACCOLINI, MARCOS; BARBOSA, CARLOS EDUARDO GONZALES; BORELLA, ANA. Livro de Ouro do Yoga, 2007.

DE ROSE. Prática de Yoga Avanzado (swasthya Yoga Shastra) 1997.

DE ROSE, ANDRÉ. Prāṇāyāma - Muito Além da Respiração, 2006, ISBN 8573490365.

DERZETT, MILA. Relaxel!: Guia Prático De Relaxamento Profundo. Editora Matrix. São Paulo/SP, 2016.

DOCUSSE, J. P. Ioga na Atenção Básica: uma intervenção integrativa e complementar para promoção da saúde. Monografia. Especialização Multiprofissional na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina. 2017.

FERNANDES, F. Dicionário Brasileiro Contemporâneo, Editora Globo. Porto Alegre/RS. 1956.

FEUERSTEIN, G. The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy, and Practice. Editora Pensamento. São Paulo/SP. 1998.

FEUERSTEIN, G. Textbook of Yoga, Editora: Rider And Company, Londres. 1978. FORNARI, E. Fogo Sagrado, 1ª Edição. São Paulo/SP. Editora Vida e Consciência. 2010.

FLOOD, G. D. An Introduction To Hinduism, Cambridge: Cambridge University Press, 1996.

GHAROTE, M. L. Técnicas de Yoga. 10ª Edição. Editora Phorte. São Paulo/SP. 2000.

GOSWAMI, S. S. Layayoga: The Definitive Guide to Chakras Inner Traditions International/USA. 1999. e Kundalini, Editora

HERMÓGENES, J. Saúde Plena: Yogaterapia. Editora Nova Era – Grupo Editorial Record. Rio de Janeiro/RJ 1992. HERMÓGENES, J. Saúde na Terceira Idade, Editora: Nova Era– Grupo Editorial Record. Rio de Janeiro/RJ. 1996.

HERMÓGENES, J. Yoga Para Nervosos, 54ª Edição. Editora BestSeller. 2013.

HERMÓGENES, J. Autoperfeição com Hatha Yoga: Um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 55ª ed. Rio de Janeiro: Editora BestSeller, 2014. p. 105-169.

KUPFER, P. Mudras Gestos de Poder – Ed. Comunidade do Saber – Florianópolis/SC. 1999. KATARIA, M. Yoga do Riso. Editora Nascente. Bela Vista Capão Bonito/SP. 2020.

KALYANI, M. Siddha - Siddhanta - Paddhati And Other Works Of The Nath Yogis. 1ª Edição. Editora: Oriental Book House. 1954.

KRISHNAMACHARYA, T. Yoga Makaranda - O Néctar do Yoga. Traduzido por Kausthub Desikachar e TKV Desikachar. Chennai: Swathi Soft Solutions. 2013.

LANI, A. I Am Love: Yoga, Ayahuasca, A Course in Miracles And The Journey Back to the Place We Never Left (Who Am I? Book 2). Publicado de forma independente. Estados Unidos. 2019.

LEADBEATER, C. W. Os Chakras ou Os centros Magnéticos vitais do ser humano. Editora Pensamento. São Paulo/SP. 1980.

LOBATO, E. YOGA E PARTO. Edições de Ouro. Editora Ediouro. Rio de Janeiro/RJ. 1979. LOBO, S. Yoga do Riso, 1ª Edição. Editora Chiado. São Paulo/SP. 2018.

MALLINSON, J. The Khengarīvidyā of Adinathā. Routledge Studies in Tantric Traditions Group. 2007.

MALLINSON, J.; SINGLETON, M. Raízes do Yoga. Penguin Books. 2017.

MEIER, M; et al. Laughter yoga reduce the cortisol response to acute stress in healthy individuals Stress. 2021 Jan;24(1):44-52. doi: 10.1080/10253890.2020.1766018. Epub 2020 May 26. PMID: 32393092.

MIRANDA, C. Laya yoga. Editora Ediouro. Rio de Janeiro/RJ. MONIER-WILLIAMS, M. A Sanskrit-English Dictionary: a reference to Cognate Indo-European languages. Oxford, The Clarendon Press. 1899.

MOREIRA, C. M. G. Salve O Rei Do Movimento: A Performance Ritual Do Caboclo Na Umbanda De Barra Do Piraí/Rj. Dissertação. Mestrado em Artes Cênicas. UNIRIO, Rio de Janeiro, 2009.

OKI, M. Zen Yoga Therapy. 1979.

PIRES, A. Bipolaridade - Sintomas, Convivência Equilíbrio. 3ª Edição. Editora Giostri. São Paulo/SP. 2011.

RAHM, H. J.; et al. Yoga Cristã e Espiritualidade de Santo Inácio de Loyola 2007.

SINGLETON, M. Yoga body:: the origins of modern posture practice. Oxford University Press. 2010. Disponível em <https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195395358.001.0001/acprof-9780195395358>. Published To Oxford Scholarship Online: May 2010 DOI:10.1093/acprof:oso/9780195395358.001.0001.

SIMÕES, R. S. Yoga Malandro: sofrimento, libertação e outras ficções. Editora Dialética. São Paulo/RJ. 2020.

SIEGEL, P. Yoga e Saúde: O Desafio Da Introdução De Uma Prática Não-Convencional No Sus. Tese. Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva, da Faculdade de Ciências Médicas, da Unicamp/SP. 2010.

SUMAR, S. Yoga Para A Criança Especial: A Therapeutic Approach for Infant and Children with Syndrome Down Cerebral Palsy and Learning Disabilities. Editora: Ground. 1996.

SVĀTMĀRĀMA. Manuscritos originais traduzidos do Sânscrito. Séc. XV. Cap. 3, vers. 25-29. ZIMMER, HEINRICH. Filosofias da Índia. 7ª Edição. Editora Palas Athena. 2008.

ZYDENBOS, R. J. Today and Its Future. Munique: ManyVerlag, 2006.

WAGNER, H.; REHMES, U.; KOHLE, D.; PUTA, C. Laughing: A Demanding Exercise for TrunkMuscles. Journal of Motor Behavior. 2014. 46(1):33-7. doi: 10.1080/00222895.2013.844091. Epub 2013 Nov 18. PMID: 24246140.

WUNDER, LUC BÜRGIN DAS. MirinDajo: Der unverletzbare Prophet und seine phänomenalen Kräfte, Editora Kopp. 2004.