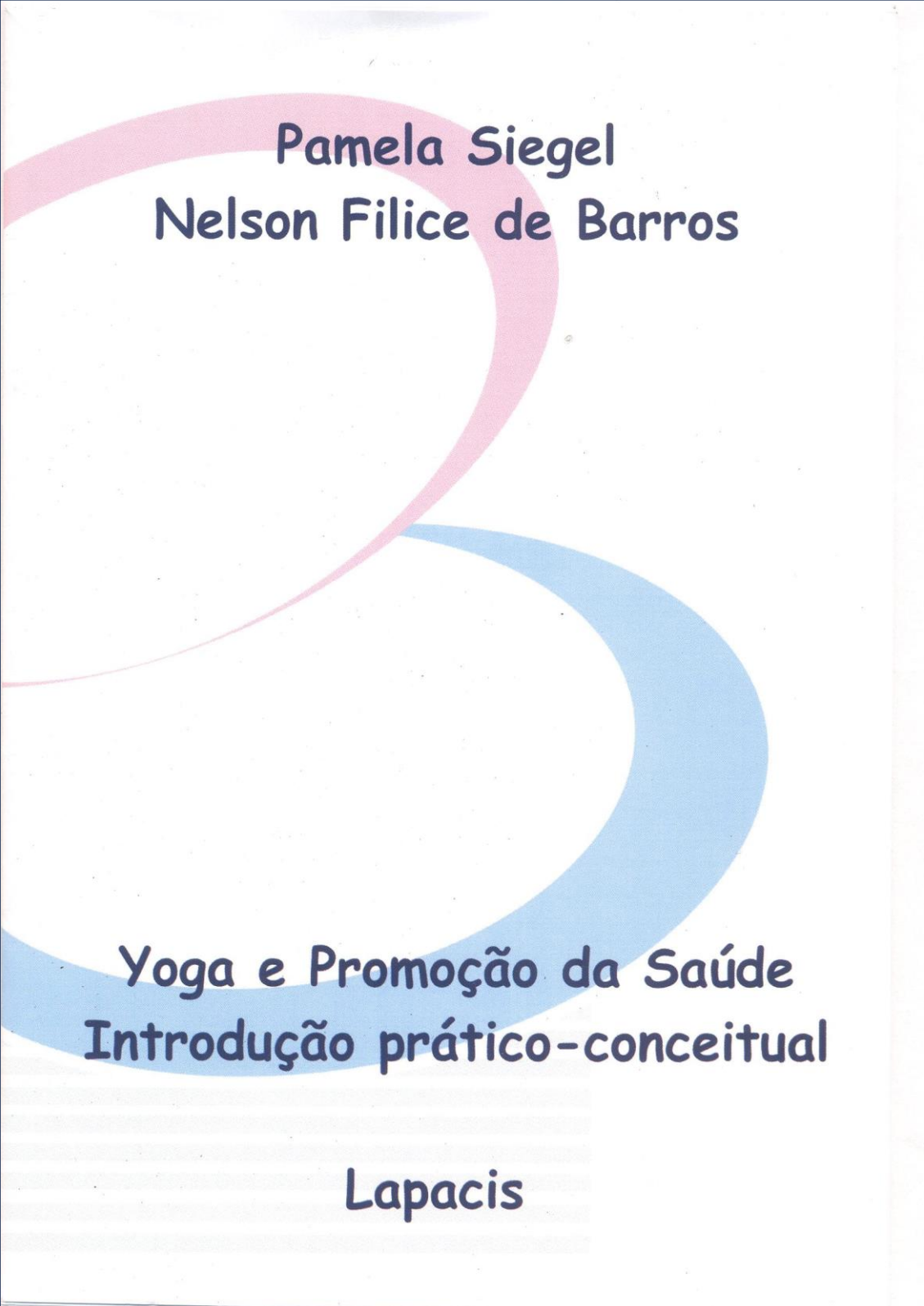




**Pamela Siegel
Nelson Filice de Barros**

**Yoga e Promoção da Saúde
Introdução prático-conceitual**

Lapacis

Pamela Siegel
Nelson Filice de Barros

Yoga e Promoção da Saúde, introdução
prático-conceitual

Campinas

2023

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei nº 9.610 de 19/02/1998.

UNICAMP
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS
BIBLIOTECA

Ficha catalográfica elaborada por
Maristella Soares dos Santos
CRB8/8402

Si54y Siegel, Pamela.

Yoga e promoção da saúde : introdução prático-conceitual / Pamela Siegel e Nelson Filice de Barros. – 2. ed. – Campinas, SP : Edição do Autor, 2023.
21 p. : il. PDF.

Modo de acesso: World Wide Web:
<https://www.bibliotecadigital.unicamp.br/bd/index.php/detalhes-material/?code=114292>
ISBN 978-65-00-80874-2

1. Yoga. 2. Promoção da saúde. 3. Práticas mente-corpo. 4. Práticas integrativas e complementares em saúde. 5. Qualidade de vida. I. Barros, Nelson Filice de, 1968-. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas. Laboratório de Práticas Alternativas Complementares e Integrativas em Saúde. III. Título.

CDD. 613.7046

ÍNDICE

I - INTRODUÇÃO	Pág. 4
II – FUNDAMENTOS PRÁTICO-CONCEITUAIS DO YOGA	6
1. YAMAS (refreamentos)	6
<i>Ahimsa</i> (não-violência)	7
<i>Satya</i> (veracidade)	7
<i>Asteya</i> (honestidade)	8
<i>Brahmacarya</i> (não perversão do sexo)	9
<i>Aparigraha</i> (desapego ou não possessividade)	10
2. NIYAMAS (regras de vida)	10
<i>Shaucha</i> (pureza)	10
<i>Samtosha</i> (contentamento)	11
<i>Tapas</i> (autoesforço)	11
<i>Svadhyaya</i> (autoconhecimento)	12
<i>Ishvara Pranidhana</i> (entrega)	12
3. ASANAS (posições do corpo)	13
4. PRANAYAMA (controle do prana)	14
5. PRATYAHARA (retração dos sentidos)	15
6. DHARANA (fixação da atenção)	15
7. DHYANA (concentração prolongada)	15
8. SAMADHI (identificação)	16
9. CUIDADO EMANCIPADOR E SALUTOGÊNESE	16
10. O YOGA EM TRANSFORMAÇÃO	17
Considerações finais	18
Referências	20

Yoga e Promoção da Saúde - introdução prático-conceitual¹

O Tempo e o Espaço são esse Ser-Consciente se vendo numa extensão, subjetivamente como Tempo, objetivamente como espaço². (Sri Aurobindo Gosh)

I - Introdução

O yoga é uma prática psico-física, cujos vestígios remontam provavelmente ao primeiro milênio antes da era comum, na Índia, e abrange uma miríade de técnicas contemplativas, corporais, respiratórias e mânticas, provindas de várias escolas, tipos, estilos, textos sagrados, mestres espirituais, bem como influências do hinduísmo, budismo, jainismo³ e do sikhismo⁴.

Suas bases chegaram ao ocidente no final do século XIX e, no Brasil foram estudadas e ensinadas no início do século XX. Atualmente, o yoga é classificado como uma prática mente-corpo pela Organização Mundial da Saúde (Estratégias de la OMS, 2002; 2005; 2014-2023), sendo considerada uma prática integrativa e complementar de saúde.

O Yoga não foi incluído originalmente na Política Nacional de Práticas Integrativas (BRASIL, 2006) do Sistema Único de Saúde (SUS) e tampouco na reedição de 2015. Foi inserido, no entanto, na Portaria nº 719/2011 (BRASIL, 2011), que criou o Programa da Academia de Saúde, com a promoção de práticas corporais e atividades físicas no SUS. Nos termos da portaria lê-se no artigo seis que “*serão desenvolvidas as seguintes atividades no âmbito do Programa Academia da Saúde: I - promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outros)*” (MS, 2011).

¹ A primeira edição deste livro fez parte do curso “Yoga e Promoção da Saúde”, que se tornou possível pelo apoio do Grupo Gestor de Benefícios Sociais (Edital GGBS 1/2011), da Universidade Estadual de Campinas. A segunda edição é destinada aos alunos dos cursos de extensão promovidos pelo LAPACIS (Laboratório de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas em Saúde) do Departamento de Saúde Coletiva/Faculdade de Ciências Médicas/Unicamp.

² La Vida Divina I, Buenos Aires: Ed. Kier; 1980, pág. 133

³ Antiga religião da Índia que prescreve o caminho da não-violência aplicada a todos os seres vivos.

⁴ Religião monoteísta, fundada no do século XV por Sri Guru Nanak Dev, no Punjab. É um sincretismo entre o hinduísmo e o islã místico (Sufismo).

Na sequência, em janeiro de 2017, a Portaria nº 145/2017 (BRASIL, 2017) alterou os procedimentos na Tabela de Procedimentos, Medicamentos, Órteses, Próteses e Materiais Especiais do SUS para atendimento na Atenção Básica, incluindo o Yoga, que recebeu o número de procedimento 01.01.05.004-6 e o código de origem 01.01.01.007-9. No mesmo ano, em março de 2017, foi assinada a Portaria nº 849/2017 (BRASIL, 2017a), que legitimou plenamente a prática do Yoga no SUS. Daí a importância de que, principalmente, os profissionais de saúde que atuam na Atenção Primária, Secundária e Terciária, atualizem seus conhecimentos sobre Yoga.

Não está escrito no corpo da **Política Nacional de Humanização (PNH)** e da **Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS)** que o yoga as integra. No entanto, é notória a grande proximidade destas políticas com a filosofia e os princípios éticos do yoga, os quais: estimulam a criação de vínculos solidários entre os sujeitos; fomentam a autonomia e o protagonismo dos diferentes atores no processo de produção do bem estar e da saúde; promovem a co-responsabilidade entre os sujeitos; identificam as necessidades sociais, coletivas e subjetivas de saúde.

Considera-se que Patañjali foi o pai do yoga clássico por ter sistematizado sua prática no século II a.D, na obra intitulada **Yogasutra**. Para ele, o yoga é definido como “*Yogas citta-vrittinirodhah*”, ou seja, a ausência de flutuações mentais (Henriques, 2017) alcançada com a prática de oito passos, a saber:

1. **yama**, as abstinências (não-violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego);
2. **niyama**, as regras de vida (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo).
3. **ásanas**, as posições do corpo;
4. **pranayama**, o controle da respiração;
5. **pratyahara**, o controle das percepções sensoriais orgânicas;
6. **dharana**, a concentração;
7. **dhyana**, a meditação;
8. **samadhi**, a identificação.

O objetivo deste material é apresentar, de forma informativa e introdutória,

fundamentos desses oito elementos do yoga clássico, uma vez que eles compõem seus aspectos prático-conceituais, diferenciando-o de outras práticas físicas.

II – Fundamentos Prático-conceituais do yoga

A prática do yoga é cada vez maior no mundo e no Brasil, no entanto, percebe-se uma grande redução do seu conjunto de conhecimentos apenas aos exercícios físicos. É certo que a prática dos alongamentos promovidos pelos diferentes *ásanas* é benéfica à saúde, mas a sua associação aos outros elementos torna-a uma prática psico-física, com importantes ações no plano biológico, psicológico, social e espiritual.

Em 2020 um grupo de pesquisadores elaborou um Mapa de Evidências sobre a efetividade clínica do yoga com bons resultados principalmente para vitalidade, bem-estar e qualidade de vida. O material está disponível na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).

Importantes referências na pesquisa do yoga na saúde são Eisenberg (2004) e McCall (2007). O primeiro elaborou o estudo mais amplo sobre yoga já feito, nos Estados Unidos, cujas conclusões revelam que em 1998 cerca de 15 milhões de adultos haviam usado yoga pelo menos uma vez em suas vidas e 7,4 milhões durante um ano anterior. O segundo elaborou um livro de aplicação do yoga como medicina, portanto, de yogaterapia, para as 50 patologias mais comuns atualmente.

A importância do yoga como ação humanizadora e promotora de saúde se deve ao seu conjunto de práticas, que estimulam a constante observação dos pensamentos, das palavras, dos atos, da reflexão, da autoanálise e da vontade firme e disciplinada.

1. YAMAS

Os *Yamas* são as abstinências ou os refreamentos e conformam uma disciplina fundamental do yoga. Juntamente com os *Niyamas*, compõem o código de ética⁵ do yoga.

⁵ Ética deriva do grego *ethos* (caráter, modo de ser de uma pessoa) e é um conjunto de valores morais e princípios que norteiam a conduta humana na sociedade. A ética serve para que haja um equilíbrio e bom funcionamento social, possibilitando que ninguém saia prejudicado. Neste sentido, a ética, embora não possa ser confundida com as leis, está relacionada com o sentimento de justiça social.

1.1 *Ahimsa* (não-violência)

O *ahimsa* é a atitude de não-violência, que implica não agredir fisicamente, além de evitar a emoção de ódio com relação a alguém. Mais do que isso, é a atitude de não-violência em pensamento, palavra e ação. Implica, também, o respeito incondicional a todos os seres vivos (Henriques, 2017).

A prática do *ahimsa* pode evitar as atitudes violentas no meio familiar, escolar, laboral, além de promover a tolerância social e étnica. É, portanto, uma atitude proativa que faz parte de uma cultura de paz. A UNESCO formulou a definição de cultura de paz na sua 28ª Conferência Geral, em 1995:

“Consiste de um conjunto de valores, atitudes e comportamentos que refletem e inspiram a liberdade, justiça e democracia, tolerância e solidariedade; que rechaçam a violência e procuram prevenir conflitos atacando suas raízes e resolver os problemas por meio do diálogo e a negociação; e que garantem a todos o pleno exercício de todos os direitos e os meios para participar plenamente no desenvolvimento endógeno de sua sociedade” (Assembléia Geral das Nações Unidas, 1998).

A Política Nacional de Promoção à Saúde tem pontos em comum com a prática do *ahimsa*, nas suas ações específicas, entre as quais: a Ampliação e Fortalecimento da Rede Nacional de Prevenção da Violência e Promoção da Saúde; o Monitoramento e a Avaliação do Desenvolvimento dos Planos Estaduais e Municipais de Prevenção da Violência. (PNPS, 2006)

TAREFA 1: EXERCÍCIO PRÁTICO DO AHIMSA

Observar em pensamentos, palavras e atos, e procurar evitar, durante sete dias, os xingamentos no trânsito; as ofensas pessoais, inclusive por telefone ou email; as piadas sexistas; as expressões de desprezo; a raiva; e o maltrato de animais e plantas

1.2 *Satya* (veracidade)

Estando a prática da veracidade vinculada aos pensamentos, às palavras e ações, implica buscar uma perfeita coerência entre os mesmos, e não se resume unicamente em não mentir, mas sim em não falsear ou corromper as palavras.

A prática de *satya* se reflete na transparência das relações humanas, permitindo uma maior integridade entre pais e filhos, chefes e subalternos, professores e alunos, etc.

Satya pode promover a saúde quando conhecemos o nosso corpo e o tratamos com cuidado, sem enganá-lo, promovendo o tripé físico de sono-alimentação-exercícios de forma regular. Além disso, *satya* promove saúde psíquica quando buscamos a retidão naquilo que fazemos, sem enganar aos demais e a nós mesmos.

TAREFA 2: EXERCÍCIO PRÁTICO DE SATYA

Observar, durante sete dias, em que momentos é difícil ser veraz e porque; observar, também, o padrão de prática da veracidade em nós mesmos e no ambiente ao nosso redor, seja na família, na escola, no trabalho ou no clube, etc.

1.3 *Asteya (honestidade)*

Mais do que não roubar, significa não desejar aquilo a que não tem direito. É um mandamento que consta no código moral de todas as grandes religiões, inclusive a cristã. Inclui-se aqui a questão do plágio das ideias, dos escritos e das invenções.

Além do mais, o *asteya* considera o acúmulo como uma forma de roubo, daí que o yoga promove uma ética de simplicidade voluntária como estilo de vida. Existem diferentes formas de corrupção, por exemplo, "*o abuso do poder confiado para fins privados*". Muitas delas, no entanto, estão em atitudes individuais relativas a ações socioeconômicas, por isso, desde 1995, a organização não governamental Transparência Internacional publica um relatório anual sobre o Índice de Percepções de Corrupção (IPC), que ordena os países do mundo de acordo com "*o grau em que a corrupção é percebida entre os funcionários públicos e políticos*".⁶

Asteya pode promover a saúde na medida em que cada sujeito assuma a responsabilidade de não prejudicar o outro, apropriando-se indevidamente de seus bens, sua energia, seu tempo, sua saúde.

TAREFA 3: EXERCÍCIO PRÁTICO DE ASTEYA

Observar, durante sete dias, aquilo que é meu, seu e nosso. Respeitar os bens, espaços, as produções intelectuais e a individualidade das outras pessoas.

⁶ Disponível em: <https://transparenciainternacional.org.br/ipc/> [consultado em 29 de jun 2023].

1.4 *Brahmacharya* (não perversão do sexo)

Segundo algumas tradições, este *yama* teria a conotação de vida celibatária, embora o yogue se abstinhasse do sexo, não por uma questão moral, mas para potencializar a sua concentração mental.

Brahmacharya pode ser entendido como a prática da castidade em pensamento, palavra e ação, e, modernamente, como a canalização adequada da libido e o controle da sexualidade desenfreada.

Assim, *brahmacharya* se constitui numa técnica de autocontrole e autoconhecimento, um treinamento dos impulsos sexuais, libertando o praticante de se tornar refém dos instintos e dos desejos, evitando o vício pelo sexo e pela pornografia; além da gravidez indesejada e doenças sexualmente transmissíveis. Poderíamos dizer que o *brahmacharya* equivale a uma espécie de “inteligência sexual”, que implica o discernimento, a responsabilidade e a consciência.

O *brahmacharya* tem alguns pontos em comum com a Cartilha de Direitos Sexuais do Ministério da Saúde (MS, 2006), nos seguintes quesitos:

- Direito de viver e expressar livremente a sexualidade sem violência, discriminações e imposições e com respeito pleno pelo corpo do(a) parceiro(a).
- Direito de escolher se quer ou não quer ter relação sexual.
- Direito de ter relação sexual independente da reprodução
- Direito ao sexo seguro para prevenção da gravidez indesejada e de DST/HIV/AIDS.
- Direito à informação e à educação sexual e reprodutiva.

A Política Nacional de Promoção à Saúde tem pontos em comum com o *brahmacharya*, nas suas ações específicas, como o estímulo à articulação intersetorial que envolva a redução e o controle de situações de abuso, exploração e turismo sexual (PNPS, 2006).

TAREFA 4: EXERCÍCIO PRÁTICO DE BRAHMACHARYA

Observar, durante sete dias, os estímulos sexuais veiculados pela mídia escrita e televisiva; observar, também, quando a conduta sexual desrespeita alguém ou a si mesmo e quando é um caminho para o refinamento do afeto.

1.5 Aparigraha (desapego ou não possessividade)

O *aparigraha* é o abandono do sentimento de posse e da ânsia envolvida na conquista e preservação dos bens materiais, intelectuais e emocionais. Trata-se de não desperdiçar tempo buscando coisas supérfluas, com o objetivo de viver com um consumo mínimo, já que administrar muitas posses cria vínculos que atam o indivíduo mental e materialmente às pessoas, deixando-as escravas dos seus objetos, compromissos e conceitos.

O *aparigraha* pode ser compreendido, também, como um estilo de vida que apoia a sustentabilidade ambiental e o uso consciente do dinheiro, discernindo entre o desejo de consumo e a necessidade.

Aparigraha pode promover saúde na medida em que as conquistas ao longo da vida possam ser concretizadas seguindo uma ética, sem atropelar os demais e procurando promover a sustentabilidade.

TAREFA 5: EXERCÍCIO PRÁTICO DE APARIGRAHA

Observar, durante sete dias, a falta e acúmulo de bens na sua vida; observar o valor de uso e o valor de troca das coisas; observar, também, a relação entre **necessidade e desejo**.

2. NIYAMAS

Enquanto os *Yamas* seriam aqueles princípios que o praticante aprenderia a reprimir, os *Niyamas* são as regras de vida, ou as observâncias que o praticante deve colocar em prática de forma proativa e positiva.

2.1. Shaucha (pureza)

Todos os princípios do yoga se referem às dimensões física, emocional e mental do ser, portanto *shaucha* implica um corpo limpo por fora e por dentro, através de purificações dietéticas, emocionais e mentais. Existe um conjunto de técnicas de purificação, os *Kriyas*⁷, e é importante enfatizar que devem tender aos hábitos e às atitudes *sáttvicas*⁸.

⁷ Técnicas de purificação ou *shatkarmas*: Dhauti (limpeza interna com água/faixa de tecido), Basti (limpeza do intestino grosso), Neti (limpeza das fossas nasais), Trataka (fixação do olhar), Nauli (contração e relaxamento dos músculos abdominais) e Kapalabhati (expiração ativa).

⁸ Existem três qualidades, ou *gunas*, do mundo manifestado (Prakriti): *tamas*, denso, representando a

Saucha promove a saúde não só pelo asseio físico do corpo, mas também através da higiene mental. Assim como limpamos e perfumamos o ambiente de nossas casas, a nossa saúde emocional e mental também deve ser higienizada.

TAREFA 6: EXERCÍCIO PRÁTICO DE SHAUCHA

Observar, durante sete dias, o lugar físico ou mental em que você pode se recolher, para fazer a higiene mental descartando as informações desnecessárias e cultivando pensamentos construtivos.

2.2 *Samtosha (contentamento)*

Em cada segundo de nossas vidas podemos optar onde colocar a nossa mente e as nossas emoções, entre a polaridade negativa ou positiva. *Samtosha* implica ter consciência desta opção e, também, dar valor ao que se tem, e não ficar focado naquilo que está faltando.

Portanto, a prática de *samtosha* está relacionada aos sentimentos de satisfação e gratidão, para identificar o valor de uso das coisas materiais e não materiais, mais que seu valor de troca.

Samtosha pode promover a saúde sempre quando saibamos valorizar a vida em todas as suas dimensões, na grandeza do universo, na exuberância da natureza, nas pequenas coisas, no sorriso de uma criança, numa brincadeira com um cão, em um evento de doença, em um acidente e até numa perda importante.

TAREFA 7: EXERCÍCIO PRÁTICO DE SAMTOSHA

Observar, durante sete dias, os elementos da sua vida que lhe trazem contentamento; observar, como é possível haver pontos positivos em eventos considerados negativos. Quais são as imagens, as relações, as emoções, os pensamentos, os conceitos que despertam o sentimento de contentamento?

2.3 *Tapas (autoesforço)*

É equivalente a ter determinação, disciplina e perseverança. Implica um esforço ardente, uma força de vontade poderosa para superar as limitações, sejam estas físicas, emocionais ou mentais. Pode ser compreendido, também, como dedicação e sacrifício positivo que todo praticante sério de yoga deve desenvolver.

Tapas pode promover a saúde com a prática da vontade firme direcionada às diferentes dimensões da vida. Pode ser um esforço direcionado a uma dieta, para mudar um hábito ou vício, para aprimorar suas qualidades artísticas, intelectuais ou morais. *Tapas* pode significar abster-se de algo ou praticar algo, em ambos os casos disciplina é requerida.

TAREFA 8: EXERCÍCIO PRÁTICO DE TAPAS

Observe e pratique disciplinadamente durante sete dias algo que desafia a sua força de vontade, como acordar cedo, falar menos, deixar de comer algo, ficar menos tempo nas redes sociais, assistir menos à TV, praticar certos exercícios, aprender algo novo etc.

2.4 *Svadhyaya (autoconhecimento)*

É a busca do verdadeiro eu, a partir do estudo dos textos sagrados e do autoestudo. Tradicionalmente, era exercitado no ato de meditar sobre os ensinamentos dos mestres em relação aos textos sagrados. Esta possibilidade ainda existe, no entanto, também pode ser praticada na leitura direta de diferentes textos que levam à autorreflexão e auto-observação.

Svadhyaya pode gerar um estado de saúde quando o autoconhecimento gera autonomia, que por sua vez promove autocuidado.

TAREFA 9: EXERCÍCIO PRÁTICO DE SVADHYAYA

Observar, durante sete dias, partes do seu corpo físico dos quais você tem pouco conhecimento; observar as técnicas de autocuidado que você desenvolve diariamente; observar, também, o que pode mudar no seu estilo de vida para que tenha mais bem-estar.

2.5 *Ishvara Pranidhana (entrega)*

A entrega pode ser compreendida como a tentativa de fazer o melhor possível, renunciando aos frutos da ação ou, para os agnósticos, como a harmonização com o universo.

Em certas tradições, significa entrega ao guru, no sentido de aceitar voluntariamente ser guiado por um ser autorrealizado e reconhecer seu avanço espiritual.

Ishvara Pranidhana pode gerar saúde quando estudamos as múltiplas formas de bem-estar ensinadas pelas diferentes tradições.

TAREFA 10: EXERCÍCIO PRÁTICO DE ISHVARA

Identificar, durante sete dias, quais são as atividades às quais você se entrega, como: música, passeio junto à natureza, dançar, pintar, escrever, fazer artesanato, assistir a um filme, cozinhar, ler um livro, práticas espirituais, meditar, orar, etc.

3. ASANAS (POSIÇÕES DO CORPO)

Segundo Patañjali, as posições do corpo deviam ser firmes e confortáveis, já que serviam para a meditação. No século II a.D. não existiam as muitas posturas que vemos na atualidade do yoga postural moderno, pois estas foram criadas pelos Nathas, a partir do século VIII.

O Hatha-Yoga é a via que utiliza as posições do corpo para atingir a iluminação da consciência, pela união das duas polaridades presentes no corpo, na mente e na respiração. A função dos *asanas* é a de automassagear as glândulas endócrinas, ativando a energia vital, *Kundalini*⁹.

O yoga tomou muitos elementos da escola do Tantra¹⁰, segundo a qual a anatomia sagrada é descrita da seguinte forma: o ponto *Kanda* (raiz ou bulbo), está localizado no triângulo uro-genital no homem, dois dedos acima do ânus e dois dedos abaixo da raiz do falo. De *Kanda* brotam 72 mil *Nadis* (canais energéticos), dos quais três são os mais importantes, *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*. *Sushumna* flui ao longo da coluna e conecta os seis chakras principais ou centros da consciência do sistema cerebroespinal: *Muladhara*, *Svadhithana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vissuddha* and *Ajna*. *Ida* e *Pingala* são canais afluentes que desembocam na narina esquerda e direita, respectivamente (Woodroffe, 1979).

Segundo Rele (1960), a energia vital e psíquica que atua no yoga, *Kundalini*, representa o nervo vago direito e os chakras corresponderiam aos plexos nervosos (pélvico, hipogástrico, solar, cardíaco, faríngeo e naso-ciliar).

Ainda segundo o Tantra, a consciência se expressa a partir de cinco capas ou

⁹ Energia psíquica representada por uma serpente adormecida na base da coluna vertebral e que é despertada pelas práticas yóguicas, passando a iluminar os chakras no seu trajeto rumo ao topo da cabeça.

¹⁰ Filosofia que trabalha a representação da energia sagrada incorporada, ou o poder feminino, a *shakti*, ou *kundalini*.

revestimentos, a saber: a matéria ou corpo físico (*Annamayi Kosha*); o ar vital ou corpo astral (*Pranamayi Kosha*); a mente ou corpo mental (*Manomayi Kosha*); o conhecimento, ou intelecto (*Vijnanamayi Kosha*) e o êxtase, ou corpo sutil (*Anandamayi Kosha*).

As mulheres no período menstrual são aconselhadas a evitarem posturas invertidas e fortes, que pressionem a região abdominal, podendo aumentar o fluxo sanguíneo. É importante acrescentar que o yogue se abstém de bebidas alcoólicas, tabaco e drogas para assim manter o corpo físico saudável e apto para a prática do yoga.

4. PRANAYAMA (CONTROLE DO PRANA)

Embora o *prana* seja identificado com o fôlego ou com a respiração em muitos textos, na tradição hindu, significa energia primordial do universo, tendo como suas manifestações a eletricidade, o magnetismo e a gravitação, estando presente nos raios solares e íons negativos, e podendo ser absorvido pelas narinas, pelos pulmões, pela língua e pele.

As técnicas de *pranayama* se baseiam no controle dos impulsos respiratórios, acentuando uma ou várias de suas fases: inalação, retenção com os pulmões cheios, exalação e retenção com os pulmões vazios. Os objetivos das práticas respiratórias são: a purificação dos canais (*nadis*); o acúmulo de *prana* no organismo e acalmar a mente com o intuito de prepará-la para a meditação. Daí a importância da respiração completa, profunda e consciente, do ar puro.

TAREFA 11: EXERCÍCIO PRÁTICO DE PRANAYAMA

A técnica respiratória mais conhecida é a trifásica, normalmente praticada em posição deitada, com o abdômen para cima. Inspire lentamente expandindo o abdômen, depois expandindo as áreas torácica e clavicular. Exalar lentamente. Repetir a respiração várias vezes, num movimento suave de onda.

A respiração abdominal favorece a região do fígado, pâncreas e baço, já que o diafragma faz um movimento de fole, massageando estes órgãos. A respiração torácica e clavicular profunda são importantes porque estimulam a troca gasosa, com a ventilação do fundo do pulmão, área normalmente pouco usada.

5. PRATYAHARA (RETRAÇÃO DOS SENTIDOS)

O *pratyahara* pode ser compreendido como o controle dos sentidos, com o intuito de dominarmos o prazer, a dor e o desejo. A retração dos sentidos cumpre a função de permitir que a mente registre estas sensações, mas que não fique refém delas, facilitando assim o estado de meditação.

TAREFA 12: EXERCÍCIO PRÁTICO DE PRATYAHARA

Pode ser exercitado em lugares bem movimentados, como num shopping center, onde há muitas cores, muitos aromas e sons, ou num mercado, ou numa festa, ou na rua, ou mesmo em casa. Perceber e registrar a luminosidade, os ruídos e cheiros, o agito das pessoas, mas não se tornar refém destes estímulos externos; assumir uma atitude de recolhimento interior, sem que os estímulos externos possam perturbar a sua serenidade.

6. DHARANA (FIXAÇÃO DA ATENÇÃO)

Dharana é a fixação da atenção sobre um objeto concreto ou simbólico. Pode ser um objeto real, um conceito ou uma proposta. Em *dharana* a atenção deve girar ao redor do objeto escolhido.

Temas de meditação podem ser os chakras e mandalas desenhados por algum mestre. Neste processo, as flutuações mentais (*vruttis*) ainda atormentam o meditante e, quando ele consegue fixar a concentração mental, passa à etapa seguinte.

TAREFA 13: EXERCÍCIO PRÁTICO DE DHARANA

Sentar-se numa posição confortável, fechar os olhos e acalmar a respiração. Escolher um tema concreto ou abstrato sobre o qual se concentrar. Observar o fluxo dos pensamentos que vão e vêm, bem como as sensações e emoções. Voltar para o tema escolhido e buscar decompô-lo em seus elementos essenciais.

7. DHYANA (CONCENTRAÇÃO PROLONGADA)

Dhyana implica a fixação da atenção sobre um único objeto. Seria como concentrar o olhar sobre um objeto sem piscar, e a mente já não vagueia ao redor do objeto. A prática constante de *dhyana* com concentração total no objeto resulta no *samadhi*.

TAREFA 14: EXERCÍCIO PRÁTICO DE DHYANA

A meditação pode ser praticada em posição sentada e, em algumas escolas (jainismo), em pé ou deitada. Algumas escolas, ainda, praticam a meditação caminhante. Consiste em manter a mente absorvida no mais alto objetivo, sem vacilar. Enquanto que na concentração a mente tateia em torno do objeto escolhido, na meditação há uma direção unifocal, levando ao estágio final.

8. SAMADHI (IDENTIFICAÇÃO)

É o estado de absorção completa com a totalidade. Pode ser compreendido como fusão, identificação ou iluminação. É alcançado, espontaneamente, através da prática da meditação sustentada.

9. CUIDADO EMANCIPADOR E SALUTOGÊNESE

O cuidado emancipador é um constructo sociológico que visa estimular práticas de cuidado privilegiando a autonomia das pessoas e apontando para a sua emancipação. Podemos afirmar que as práticas integrativas, entre elas o yoga, são pouco eficazes quando despojadas da perspectiva emancipadora do cuidado. Para garantir mais autonomia do que heteronomia, e salutogênese, é imprescindível que o profissional de saúde desenvolva um letramento sobre os significados da saúde, para que o “indivíduo outrora paciente, agora experiente” observe que diferentes práticas podem produzir diferentes efeitos, e que práticas diferentes podem produzir efeitos semelhantes.

O cuidado emancipador é uma mestiçagem entre o senso comum e o conhecimento científico, ou o cuidado e a clínica, fundamentado no parecer ético-político do profissional, para a permuta da heteronomia pela autonomia no processo de saúde-doença-cuidado.

Barros (2020; 2021) discute extensivamente o cuidado emancipador, destacando que seus significados foram examinados por teóricos pertencentes à Escola de Frankfurt, bem como por aqueles ligados aos estudos pós-coloniais e culturais. O autor defende que emancipar o cuidado não exclui o conhecimento clínico ou científico, mas traz à tona as experiências de vida, o discernimento e as biografias dos pacientes, enfatizando sua autonomia.

Uma das maneiras pelas quais um profissional de saúde com orientação ético-política pode reforçar a autonomia contra a heteronomia nas relações do campo da saúde é apoiar as narrativas vivenciadas em saúde. Aplicado ao yoga, é importante os

instrutores desenvolverem uma escuta qualificada para ouvir os alunos que chegam com suas queixas, experiências de vida e biografias.

O termo salutogênese refere-se às ideias de Aaron Antonovsky apresentadas no livro *Health, Stress and Coping* publicado em 1979. A gênese da saúde é um paradigma segundo o qual as experiências de vida ajudam a enquadrar o senso de coerência de uma pessoa, auxiliando assim na capacidade de a pessoa gerenciar situações de estresse. O sentido de coerência baseia-se em três dimensões para gerir tipos de desafios fortuitamente diferentes: compreensibilidade, capacidade de gestão e significado da vida. Ao reduzir os fatores de estresse e melhorar estas três dimensões, os pacientes podem lidar melhor com a “doença”.

A Fig. 1 ilustra como o Yoga, o cuidado emancipador e a salutogênese estão entrelaçados em um ciclo contínuo, no qual todos os três tópicos estão conectados e são igualmente importantes.



Fig.1: Ciclo: yoga-cuidado emancipador-salutogênese, elaborado por P. Siegel, 2023

10. O YOGA EM TRANSFORMAÇÃO

O uso de posturas exclusivamente para questões de saúde não ocorreu no yoga pré-moderno. Na atualidade, o Hatha Yoga, com ênfase nas posturas físicas (*asanas*), respirações (*pranayamas*) e concentração (*dharana*), é o mais praticado no mundo, ignorando o objetivo da liberação, muito embora esta modalidade tenha surgido da

combinação de dois métodos yóguicos, a saber: o primeiro provém do período antes da nossa era cristã, dos ascetas mencionados no Mahabharata e no Ramayana, e do cânone budista em pali. O segundo provém das escolas tântricas que floresceram entre os anos 1000 e 1500 da era cristã na Índia. Enquanto o primeiro método buscava a liberação, o segundo buscava o desenvolvimento de poderes psíquicos (*siddhis*).

Constata-se que o yoga está em transformação na contemporaneidade. A década de 1980 viu o surgimento de muitos novos tipos de yoga separados das linhagens espirituais. Sjoman (2009) e Singleton (2010) identificaram a origem das posturas de yoga que são praticadas na atualidade e concluíram que o yoga moderno é uma síntese de várias escolas de exercícios indianos e de ginástica ocidental, e que houve um “revival” da cultura física europeia, influenciando a cultura física na Índia. Na Fig. 2 apresentamos uma síntese desta transformação:

A TRANSFORMAÇÃO DO YOGA – Siegel, 2023

CAMINHO	FORMA DE APRENDIZADO	OBJETIVO	RACIONALIDADE
Período pré-moderno: Iniciação espiritual	Relação Mestre-discípulo	Autorrealização	-Espiritual -Filosófica
Na contemporaneidade: Popularização na mídia, celebridades, etc.	Cursos e capacitações com diferentes níveis de profundidade (alguns questionáveis)	Prática pessoal de bem-estar/fitness Profissionalização: uso do yoga como uma commodity do bem-estar	-De saúde -Científica -Mercadológica

Fig.2: A Transformação do yoga

Considerações finais

O yoga privilegia uma dieta vegetariana ou vegana, com prevalência de alimentos *sáttvicos*, ou seja, aqueles que facilitam a elevação da mente, a boa digestão e a saúde.

Gandhi criou um sistema de saúde chamado Nature Cure, que incluiu elementos da tradicional medicina ayurvédica e do naturismo ocidental do século XIX, no qual a dieta exerce um papel fundamental (Siegel e Barros, 2022). Atualmente, os conceitos de integral, orgânico e funcional, são acrescentados à dieta yogue. Grãos, cereais integrais, soja, verduras, legumes, hortaliças, frutas frescas e secas, produtos lácteos, mel e açúcar mascavo conformam a dieta da maioria dos vegetarianos yogues, e eles procuram evitar os produtos industrializados, enlatados,

embutidos, processados, com grande quantidade de conservantes, além de condimentos fortes e frituras.

O relaxamento é uma prática acessória, que pode ser aplicada no final das aulas de yoga, mas também praticada em casa, em viagens e até no trabalho. Consiste em ir relaxando os músculos de todo o corpo, geralmente começando-se pelos pés e chegando até o couro cabeludo. A posição ideal é a deitada, com o abdômen para cima, que pode ser praticada no jardim, na praia, na cama ou num tapete no chão, estando confortável e com a temperatura ambiente adequada. O ponto ideal do relaxamento é quando já não se sente mais as partes do corpo, pois ele está pesado e relaxado, totalmente entregue ao chão, mas o praticante está consciente, não dorme. A saída do estado de relaxamento é feita paulatinamente, mexendo os pés e as mãos e finalmente espreguiçando.

Para uma prática adequada, o ideal é banhar-se antes da sessão de yoga psico-físico e evacuar os intestinos. O banho serve para purificar, não só para lavar a sujeira física. As roupas devem ser simples e confortáveis, estar limpas, expondo o corpo à luz e ao ar, e devem ser de preferência de fibras naturais ou semi-sintéticas. Da mesma forma, o tapete, a manta ou a toalha para o yoga podem ser de materiais naturais, como algodão ou lã, para não reter a energia estática. É importante despojar-se de bijuterias e relógio, desligar o celular e, se a prática for coletiva, evitar os perfumes fortes que possam incomodar os demais praticantes. A higiene mental e o silêncio são muito importantes, evitando trazer para dentro do ambiente da prática os problemas e as tensões. Algumas escolas recomendam fazer as práticas de frente ao ponto cardeal oriental ou ao norte magnético, para assim aproveitar melhor o magnetismo, e também fazer a prática descalço, para entrar em contato com o geomagnetismo terrestre. Quando a prática for somente mental, sem os exercícios psico-físicos, ela pode ser realizada em qualquer lugar, no elevador, no trânsito, na rua, etc.

O yoga pode ser praticado por crianças, gestantes, adultos e idosos, sempre e quando forem tomadas em consideração as características de cada faixa etária e o estado de saúde de cada indivíduo. As contraindicações são para casos de depressão profunda, esquizofrenia e algumas lesões corporais.

Referências

- Barros N.F. de. Cuidado emancipador. *Saúde Soc*, 30(1), e200380, 2021.
- _____. O Cuidado Emancipador e a Simetria de Poder. *Revista do Centro de Pesquisa e Formação*, 10, 2020.
- Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Mapa de Evidências – Efetividade Clínica da Prática do Yoga (2020). Disponível em: <https://mtci.bvsalud.org/en/clinical-effectiveness-of-yoga-practice/>
- Brasil. Ministério da Saúde. Cartilha de Direitos Sexuais. Brasília-DF, 2006.
- _____. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção à Saúde, Brasília – DF, 2006.
- _____. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília: MS, 2006.
- _____. Ministério da Saúde. Portaria nº 145/2017, de 12 de janeiro de 2017. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, nº 10, de 13 de janeiro de 2017. Seção1.
- _____. Ministério da Saúde. Portaria nº 849/2017, de 27 de março de 2017. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, nº 60, de 28 de março de 2017 Seção1.
- _____. Ministério da Saúde. Portaria nº 719/2011, de 7 de abril de 2011. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, nº 68, 8 de abril de 2011. Seção1.
- Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002, 2005. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67314/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf
- Feuerstein GA. Tradição do yoga, história, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Ed. Pensamento; 1998. p.576.
- Henriques AR. Yoga & Consciência. Porto Alegre: Editora Rigel; 1ª ed. 2001, 2ª. ed. 2017.
- McCall T. Yoga as Medicine. The Yogic Prescription for Health and Healing. USA: Bantam Books; 2007.
- Rele VG. The Mysterious Kundalini. Bombay: D.B.Taraporevala Sons & Co.; 1960.p.62.
- Rodrigues MR, Deveza C, Santaella DF, Filla JAM, Gulmini LC, Di Benedetto MAC, Castilho MC, Ferreira M, Shimada S. Estudos sobre o yoga. São Paulo: Phorte; 2006.
- Saper RB, Eisenberg DM, Davis RB, Culpepper L, Phillips RS. Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: results of a national survey. *Altern Ther Health Med* 2004; 10(2): 44-9.
- Siegel, P. Barros, NF de. Yoga: Tradição e Prática Integrativa de Saúde. Campinas: Ed. Pontes; 2022.
- Woodroffe J. El Poder Serpentino. Buenos Aires: Editorial Kier; 1979. p.395.

Leituras sugeridas:

Aplicativo gratuito: WHO mYoga APP (no Play Store)

Arieira G. O yoga que conduz à plenitude: Os Yoga Sutras de Patanjali. Rio de Janeiro: Ed. Sextante; 2017.

De Michelis E. History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism. Continuum, 2004.

Gonzales Barbosa CE. Bhagavad Gita. Ed. Mantra, 2019.

Gonzales Barbosa C E. Os Yoga Sutras de Patanjali: Texto clássico fundamental do sistema filosófico do Yoga, Volume 1. Ed. Mantra; 2017.

Gonzalez Reimann, Luis. La Maitrayaniya Upanisad. El Colegio de Mexico. Jornadas 119, 1992.

Hermógenes. Yoga, paz com a vida. Rio de Janeiro: Ed. Nova Era; 2006.

Kaminoff, Leslie / Matthews, Amy. Anatomia da Yoga. Editora Manole; 2013.

Mallinson, James. Daattatreyayogasastra: o discurso de Dattatreya sobre yoga. Editora Svarupa. Trad. Gabriella de Alarcón Guimarães; 2020.

Mallinson, James and Mark Singleton, Mark (orgs). Roots of Yoga. Penguin Classics; 2017.

Siegel P; Afonso R e Barros NF de. Yoga Here, Yoga There, Yoga Everywhere. A Cultural Study of Yoga in Contemporary Society. SCRIPTA ETHNOLOGICA NUEVA EPOCA, Vol. 44, Num. 2, Bs. As., pp. 99-122. Link: <https://caea.ar/scriptaethnologica/index.php/scripta/issue/view/5>

Siegel P. Do Tapetinho para o Social: Yoga e Gênero. International Journal of Latin American Religions, Springer, 2023. Artigo em inglês na íntegra: <https://rdcu.be/djt5U>

Singleton M. Yoga Body: the origins of modern postures practice. Oxford University Press; 2010.

Sjoman NE. The Yoga Tradition of the Mysore Palace, N.E, Abhinav Pubns; 2009.

ॐ ॐ ॐ

