

GESTÃO DE CORPO E MENTE COM YOGA¹

Um enfoque para saúde, bem estar e qualidade de vida

Prof.^a Márcia Cristina da Silva Oliveira²

Prof.^a Fabiana Budy Winiawer³

Escola Budyoga, Florianópolis, SC

RESUMO

O crescente aumento das pesquisas nos resultados de programas que visam melhorar a saúde, o bem estar e a qualidade de vida das pessoas que praticam técnicas terapêuticas integrativas destacam o Yoga, que desde 2002, por meio de recomendação da Organização Mundial de Saúde, passou a fazer parte do conjunto das Práticas Mente-Corpo, conclamando aos países membros da Instituição a pesquisarem e adotarem esta prática em seus serviços de saúde pública devido aos inúmeros benefícios que esta filosofia milenar proporciona para a saúde física, mental e emocional de seus praticantes.

Palavras-chave: Yoga; Hatha Yoga; Terapia integrativa; Saúde; Qualidade de vida.

Abstract: *The increasing research on the results of programs that aim to improve the health, well being and quality of life of people who practice therapeutic techniques highlight the integrative Yoga, since 2002, through the recommendation of the World Health Organization, has part of the group of Mind-Body Practices, urging member countries Institution searching and adopt this practice in their public health services due to the numerous benefits that this ancient philosophy provides for the physical, mental and emotional development of its practitioners.*

Key-words: Yoga, Hatha Yoga, Integrative Therapy, Health, Quality of life.

I INTRODUÇÃO

Na Medicina Ayurvédica desde há 5.000 anos o corpo e mente já eram tratados de forma integrada e na filosofia do Yoga, o corpo e mente são tidos como uma estrutura única e inseparável, pois a prática amplia nossa compreensão das relações entre os estados emocionais e físicos.

O corpo e a mente como algo integrado é uma visão que vem sendo compartilhada em diversas escolas do conhecimento humano, tanto no Ocidente quanto no Oriente. No entanto, no Ocidente desde a preconização do dualismo de Descartes no século XVII, essa visão saiu de

¹ Trabalho de conclusão do Curso de Formação e Aprofundamento em Hatha Yoga, Turma 2012/2013.

² Aluna do Curso de Formação e Aprofundamento em Hatha Yoga, email: oliveira-marcinh@hotmail.com.

³ Orientadora do trabalho. Professora do Curso de Formação e Aprofundamento em Hatha Yoga, email: budyoga@budyoga.com.

circulação por um certo tempo, partindo de um conceito integrado para a divisão do corpo e da mente. Apesar de a dicotomia corpo e mente ter aberto novos rumos para os estudos e conclusões da ciência, ao mesmo tempo, quase afastou o homem de sua essência primordial e do entendimento de que o corpo e a mente andam, indiscutivelmente, juntos. Mas, no início do século XX este conceito começou a ser repensado e revisado pela própria ciência. Atualmente, sabe-se que os problemas oriundos da mente afetam diretamente o corpo físico, uma vez que o corpo é a expressão concreta das emoções - “A psique depende do corpo, e o corpo depende da psique” (JUNG, 1981, p. 2).

No Oriente, uma das escolas filosóficas que vê o corpo e mente de forma integrada e, ainda, como sendo um instrumento para a descoberta de si mesmo, é o Hatha Yoga.

Na busca do autoconhecimento, o Hatha Yoga orienta que se parta do que nos é mais concreto - no caso nosso corpo, para só então passar a atuar sobre os aspectos mais sutis. Esta visão no Ocidente é estudada sob a ótica da terapia bioenergética, amplamente pesquisada por Jung e Reich, que partiram da constatação de que certas manifestações corpóreas estariam diretamente ligadas a alguns tipos de transtornos psicoemocionais. Neste ínterim, a respiração e a meditação, duas importantes técnicas do Yoga passaram de mera especulação popular para foco de estudos e pesquisas científicas no campo da psicologia analítico-comportamental.

Atuando num campo distinto da psicologia e da medicina, a filosofia do Yoga apresenta inúmeras possibilidades de técnicas para o corpo e mente que podem e estão sendo utilizadas como tratamentos complementares no controle de diferentes tipos de problemas e de doenças que afetam o corpo e a psique humana.

No entanto, apesar de começarmos a entender como sendo natural a situação de que o estresse, a ansiedade e a depressão contribuam para o surgimento de doenças, ainda nos falta o entendimento de que uma mudança no estilo de vida pode alterar essas condições e de que é possível prevenir muitos estados alheios à saúde e bem estar, por exemplo, com a consciência total do corpo e mente integrados. Para Gaertner (2002), historicamente esta visão integrada do funcionamento humano é encontrada em várias expressões milenares das tradições orientais. Na Índia, entre as várias escolas voltadas ao desenvolvimento humano e também à saúde destacam-se o Yoga e a Medicina Ayurvédica, sendo seu foco a concepção de que o funcionamento humano se dá a partir de uma integração psico-somato-energético-espiritual. Nos princípios do Yoga, saúde significa ausência de fatores que perturbem a mente e não apenas ausência de doença.

Sabemos que a mente afeta diretamente nossa saúde física e que o corpo espelha nossas emoções e sentimentos e apesar de expressarmos no corpo nossas manifestações mais sutis, muitas vezes, nem nos damos conta dessa relação. Na Índia diz-se que o corpo é o nosso “instrumento de ação”, e a mente nosso “instrumento de percepção”, e quando nossos instrumentos estão bem afinados obtemos saúde, bem estar e qualidade de vida.

As limitações da medicina convencional têm levado os pacientes a optarem por terapias integrativas que consistem em um grupo de práticas terapêuticas que se diferem da medicina convencional. Para os estudiosos, essas práticas se baseiam em diversas filosofias e formas de intervenção que focam sobre a saúde do indivíduo ao invés da doença, visto que o modelo tradicional da medicina que enfatiza o cuidado com a doença passa a ser substituído por este novo modelo de atenção e responsabilidade pessoal para manutenção da saúde.

Em todo o mundo muitos hospitais e centros de terapias integrativas já orientam seus pacientes para a prática de Yoga, a fim de aprenderem a lidar mais facilmente com as dores crônicas e outros problemas e os resultados observados têm sido muito convincentes. No entanto, apesar do Yoga ser visto como um conjunto de técnicas físicas, sociais e filosóficas úteis para o campo da saúde, ainda há muitos desafios para a sua implantação efetiva no SUS - Sistema Único de Saúde do Brasil, principalmente devido à sua identificação com a cultura alternativa e mesmo esotérica, que pelo menos por aqui, ainda é vista com algum preconceito, diferentemente de países da Europa e nos EUA, onde o Yoga, Acupuntura, Terapia Floral, Reiki e outras práticas integrativas estão sendo amplamente usadas.

É primordial que os profissionais de saúde e de educação possam ser informados sobre a natureza do Yoga e sobre as evidências de seus muitos efeitos sobre a saúde do corpo e mente e o crescente aumento das pesquisas e seus resultados em programas que visam melhorar a saúde, o bem estar e a qualidade de vida das pessoas por meio das práticas de Yoga.

1.2 OBJETIVO DO TRABALHO

Este trabalho teve como objetivo revisar a literatura a respeito de estudos realizados sobre Yoga e sua correlação com a saúde mediante algumas comprovações científicas.

1.3 JUSTIFICATIVA

Este é um trabalho de conclusão de curso de Formação e Aprofundamento em Hatha Yoga, e a escolha do tema se deu pelo fato de que, durante minha vivência e formação em Yoga ao longo de uma década (2003-2013), fui acompanhando as notícias e publicações mundiais acerca das pesquisas sobre os efeitos e benefícios da prática de Yoga para o corpo e mente. Ao longo desse tempo, utilizando-me de ferramentas de auto-conhecimento que o Yoga me proporcionou acessar, pude estabelecer uma metodologia própria de estudo e pesquisa que me levou a desenvolver um olhar atento para o tema, onde quer que eu estivesse, no Brasil ou no Exterior. Fui, então, compilando dados e informações, além de observar os efeitos da prática de Yoga em meus próprios alunos durante as aulas que tenho ministrado no período de 2008 à 2013.

O resultado desse estudo, que em sua essência foi realizado com base em pesquisas de outros artigos e em vasta literatura sobre Yoga oriundos de importantes instituições de ensino e de renomados autores, tem a proposta de, além de fornecer conhecimentos mais abrangentes sobre a eficácia desta filosofia milenar, proporcionar um questionamento interior que possa induzir o indivíduo a práxis para a experimentação e vivência do próprio Yoga.

II PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

2.1 CARACTERIZAÇÃO

Esse trabalho de pesquisa se caracteriza como uma Revisão de Literatura, ou seja, uma pesquisa de vasto material publicado atualmente sobre Yoga.

2.2 AMOSTRA

As amostras deste trabalho de pesquisa foram coletadas com base em referências bibliográficas, em revistas e livros especializados, em dados que foram coletados a partir de duas importantes bases de publicações científicas - Science Direct e PubMed, e na observação dos resultados obtidos nas minhas classes de Yoga durante o período de 2008 à 2013.

III FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 CONCEITUANDO O YOGA

O Yoga pode ser definido como uma ciência, isto quer dizer, uma disciplina prática, metódica e sistemática, com um conjunto de técnicas que objetivam auxiliar os seres humanos a se tornarem mais conscientes de sua natureza primordial. É um sistema de disciplina integral, isto é, disciplina não somente do corpo e mente ou do intelecto, mas também do espírito interior. Yoga é a ciência da união, da junção e da integração humana. Yoga é, além de tudo, uma experiência interna dinâmica e vibrante, que integra o corpo, os sentidos, a mente e a inteligência com o EU absoluto.

Para Barbosa⁴, "o Yoga original, é o Yoga de Patanjali⁵, tradicional. Neste, o corpo é considerado um templo, a residência de Atman⁶ e é dominado pela mente, sendo o corpo a manifestação visível da mente, portanto, no hinduísmo, o Yoga é a expressão máxima do indivíduo em si mesmo, e a mente, assim preparada, é conhecida como mente yoguica.

Os primeiros indícios da prática de Yoga remontam mais de 5.000 anos e apontam para o norte da Índia. Na época, os brâmanes e videntes místicos da civilização ensinou Yoga como um exercício para a mente, ao invés do corpo. No Yoga original o asana⁷ (postura mental e física) é mítico, construído num espaço subjetivo da mente, e o corpo serve apenas como uma referência para a absorção da compreensão do asana.

Consta na tradição hindu que foi Patanjali quem codificou o Yoga e as práticas descritas no Yoga Sutras, resgistrando o conhecimento existente no seu tempo e que foi preservado ao longo dos séculos através da transmissão oral de mestre para discípulo. Antes de Patanjali, os textos sagrados que compõem a base do hinduísmo – as primeiras referências sobre a filosofia que, mais tarde, viria

⁴ Em palestra sobre Mitologia dos Asanas realizada em 31 de julho de 2013, as 19h, na Escola Budyoga Harmonia do Bem viver, em Florianópolis, SC.

⁵ A mais antiga exposição sistemática do Yoga que chegou até nós é o Yoga Sutras, compilado por Patanjali entre os séculos II a.C e IV d.C.

⁶ Atman ou Atma Palavra em Sânscrito que significa alma ou, noutra sentido, espírito. SILVA, L. **Léxico de Yoga Antigo**. Florianópolis: DeRose Editora, 2007, p. 53.

⁷ Na primeira Upanishads se diz que o indivíduo assentado vai a qualquer lugar. Logo, isso se refere a mente que quando esta confortável, assentada e recolhida surge o yoga. Quando Patanjali se referiu que o asana deve ser firme e confortável, referia-se ao assento, ao lugar confortável da mente, lugar esse propício para se encontrar em estado de yoga. O asana portanto é um lugar, um espaço, onde a mente encontra seu lugar.

a ser chamada de Yoga – eram disseminados através dos Vedas. O Yoga Sutrás⁸ de Patanjali dá ênfase a aspectos meditativos da prática de Yoga e seu ideal.

Os Yoga Sutrás compilados por Patanjali provavelmente datam de 150 d.C. e formam uma grande obra contendo 196 aforismos sobre a sua prática e sua filosofia. Patanjali tem sido freqüentemente chamado de fundador do Yoga por causa deste trabalho, sendo também o criador do Ashtanga e do Raja Yoga (Yoga real) por literalmente descobrir os oito passos para trilhar o caminho rumo à iluminação. Os oito preceitos e atitudes que devem ser incluídas integralmente no dia a dia de quem busca o equilíbrio perfeito entre corpo, mente e espírito são: yamas⁹ (conduta social), niyamas¹⁰ (conduta individual), asana (posturas físicas), pranayama (exercícios respiratórios), pratyahara (abstração dos sentidos), dharana (concentração), dhyana (meditação) e samadhi (autodesenvolvimento).

No seu livro, *A Tradição do Yoga*¹¹, Georg Feuerstein descreve os Yoga Sutrás como sendo "uma composição de afirmações aforísticas que, juntas, dão ao leitor como que um "fio" com que amarrar todas as idéias importantes que caracterizam aquela escola de pensamento. O Sutra, portanto, é um auxiliar da memória, parecido com o nó que se dá num lenço ou os garranchos que se apõem ao diário ou à caderneta de anotações." Na codificação do Yoga Sutrás são expostas práticas iniciativas, fixação do indivíduo em si mesmo, onde por meio do Yoga o praticante desenvolve-se na busca da libertação. O desenvolvimento da cultura yogue se deu com o Yoga de Patanjali, pois foi a escola, dentre todas as que existiram, que passou a ser reconhecida como o sistema oficial da tradição yogue. Para Patanjali, "Yoga é tanto o meio como o fim" e Michael complementa este pensamento: "*O Yoga deve ser conhecido por meio do Yoga, o próprio Yoga conduz ao Yoga. Aquele que se aplica sem descanso ao Yoga, no final encontra no Yoga uma alegria permanente.*" (MICHAEL, 1975, pg. 95)

O Yoga investiga o sofrimento humano e da vida insatisfatória, e induz o praticante ao conhecimento discriminativo para a realização de sua consciência ilimitada, por meio de um caminho prático. Esta antiga arte baseada em um sistema de harmonização e de desenvolvimento

⁸ Sutrás são um tipo de composição literária em sânscrito que tem a finalidade de facilitar a memorização de um assunto complexo.

⁹ Os Yamas, ou condutas sociais, são: Ahimsa (não-violência); Satya (veracidade); Brahmacharya (continência, conservação e redirecionamento da energia sexual); Asteya (não roubar); Aparigraha (desapego). CORTÊS, Janner Rangel. **Ayurveda: a ciência da longa vida**. São Paulo, Madras, 2008, p. 619-620.

¹⁰ Os Niyamas, ou condutas individuais, são: Santosha (contentamento); Saucha (pureza); Svadhyaya (auto-estuduação); Tapas (austeridade); Ishvarapranidhana (entrega a Deus). CORTÊS, Janner Rangel. **Ayurveda: a ciência da longa vida**. São Paulo, Madras, 2008, p. 620-621.

¹¹ FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga**. São Paulo, Editora Pensamento-Cultrix Ltda, 1998, p. 273.

que torna o corpo forte e a mente flexível, além de melhorar o funcionamento dos sistemas respiratório, circulatório, digestivo e hormonais, ainda promove a estabilidade psicoemocional, pois moldar o corpo nos faz despertar para experiências mais sutis.

Tendo como meta o auto-desenvolvimento e auto-realização, o Yoga atua como um instrumento para realinhar e reequilibrar o seu veículo (corpo), levando-o a assumir o controle das situações (físicas e emocionais) e a ser seu próprio mecânico nos momentos precisos, pois seu corpo passa a ficar em sintonia com seu próprio eu.

Yoga não é religião, e isso está claro em sua natureza fundamental e que visa exclusivamente estimular o praticante por meio da meditação, a viver a experiência concreta do Self mais profundo, a ter fé em si mesmo, e em seu potencial criativo. Além disso, o Yoga não contradiz nem interfere em quaisquer religiões ou crenças, podendo ser praticado por todos e seu conceito acerca disso se aproxima bastante do conceito de fé exposto por Lowen:

“A fé é uma qualidade do ser: de estar em contato consigo mesmo, com a vida e com o universo. É uma sensação de pertencer a uma comunidade, a um país e à Terra. Acima de tudo é a sensação de estar assentado no próprio corpo, na própria humanidade e na sua própria natureza animal. Ela pode ser todas essas coisas porque é uma manifestação da vida, uma expressão da força vital que une todos os seres”. (LOWEN, 1983 pg.151/152)

O processo de transformação pela prática de Yoga é uma ascensão para a pureza da perfeição absoluta que é o estado essencial de todos os seres humanos. Esta meta requer a remoção das impurezas pessoais, a abstração de nossos sentimentos e pensamentos mais baixos, e o estabelecimento de um estado de equilíbrio interior e harmonia, como bem menciona Michael:

“Liberar-se da sujeição dos sentidos é de importância primordial para o yoguin, pois são os poderosos impulsos dos sentidos que constantemente agitam e submergem o espírito. O indivíduo não pode absorver-se na consciência pacificada do Eu, enquanto não tiver dominado a influência dispersiva dos sentidos.” (MICHAEL, 1975 pg.90)

No Yoga Sutras de Patanjali são mencionados os asanas e pranayamas (técnicas que envolvem o trabalho físico), bem como todo o fundamento da prática de Yoga e seus efeitos sobre o corpo e mente. Os sutras tornam evidente o fato de que o Yoga é uma disciplina que trabalha com a mente, e que o corpo é apenas uma ferramenta adicional para o correto desempenho prático. Já no Hatha Yoga, o foco passa a ser o corpo para se chegar à mente e foi onde surgiu as posturas físicas (asanas) que foram a chave mestra do Yoga praticado no Ocidente. O Hatha Yoga se coloca como complemento ao Yoga Sutras de Patanjali e como um meio para alcançá-lo.

O Hatha Yoga surgiu entre os séculos IX e X d.C. e recebeu influência direta do Tantrismo. Na visão do Hatha Yoga e do tantrismo, o homem, vivendo num mundo em desordem não tinha como transcender sua condição temporal a partir do caminho apontado no Yoga Sutras. Era preciso se utilizar de meios específicos e adequados para a leitura dos novos tempos. O foco das práticas passa a ser o corpo, usado como ponto de partida para a investigação das realidades mais sutis. Diz Tara Michaël: *“O yogui que segue a via tântrica não procura desapegar-se do mundo fenomenal apoiando-se sobre as forças do intelecto; ele visa a transmutar toda a natureza, a partir de sua forma mais grosseira, a manifestação corporal.”* (1975, pg. 165).

Hatha significa em sânscrito força, violência e a interpretação do Hatha Yoga como Yoga da força vai de encontro ao enfoque dado ao corpo e à idéia de se partir do mais grosseiro para o mais sutil na busca pela transcendência. Segundo o professor e praticante de Yoga Pedro Kupfer:

“O trabalho do Hatha Yoga é um longo caminho através de ações purificadoras, físicas e psíquicas, que visam limpar o espelho da alma para que ela possa refletir sua verdadeira face. Esse trabalho inclui a prática dos yamas e niyamas, o uso do corpo através dos asanas, a purificação da energia vital através dos pranayamas e a purificação do psiquismo através da meditação”. (Extraído do artigo “O corpo é o templo da divindade” – ver bibliografia)

Portanto, o Hatha Yoga é um caminho, onde o corpo é o ponto de partida e busca o aperfeiçoamento nas dimensões sutil, emocional, mental e psíquica para a realização do objetivo final de todas as formas de Yoga, que em suma é a libertação da ignorância e a integração com o absoluto - a essência de toda a existência, e esse conceito transpessoal do Yoga causou grande impacto quando aportou no ocidente.

Krieger (2001)¹² afirma que o “sopro inicial” do Yoga no Ocidente ocorreu em 1893, com a chegada de Swami Vivekananda aos Estados Unidos, começando a partir de então, uma busca frenética pelas técnicas e ensinamentos de Yoga. Outro precursor do Yoga no ocidente foi Swami Sivananda que estudou medicina e concluiu que esta apenas curava na superfície, e não ia a fundo na causa do problema, que muitas vezes era originado no psiquismo humano, concluindo ser de fundamental importância se divulgar uma visão mais holística do ser humano por meio do Yoga.

As primeiras investigações científicas foram realizadas pelo Swami Kavalayananda a partir de 1920 e a investida de dar bases científicas ao Yoga tornaram-se públicas em 1924, quando

¹² KRIEGER, N. et al. Theories for social epidemiology in the 21 century: an ecosocial perspective. *International Journal of Epidemiology*, v. 30, p. 668, 2001.

lançou o *Yoga Mimamsa Journal*, no Instituto Kaivalyadhama, local onde muitas descobertas foram feitas sobre os efeitos terapêuticos do Yoga em certas doenças¹³. Kavalayananda desenvolveu uma abordagem do Yoga apropriada à mente do homem do século XX, de forma mais racional e prática, convertendo-se num dos principais fatores que permitiu o aumento de adeptos do Yoga no Ocidente.

A primeira tese acadêmica sobre Yoga foi apresentada por Mircea Eliade, em 1933, na Universidade de Bucareste, e publicada em francês no ano de 1936¹⁴. Mas, somente em 1961 foi escrito o primeiro livro abrangente sobre o assunto, publicado pelo governo da Índia, através de seu Ministério da Saúde.

No Brasil, Caio Miranda, oficial militar, começou a ensinar Yoga nos anos 1940, no Rio de Janeiro e publicou o primeiro livro sobre o assunto - **Libertação pelo Yoga**, em 1960. No entanto, o olhar científico sobre Yoga foi introduzido no Brasil pela Prof.^a Mestre Ignêz Novaes Romeu, que fundou em São Paulo o Instituto de Yoga Lonavla (1975).

Atualmente, o Yoga vem sendo reconhecido por várias instituições de diferentes campos do conhecimento, entre elas o Ministério da Saúde Brasileiro que o identificou, em 2003, como uma Prática Complementar de Saúde, seguindo recomendações por parte da Organização Mundial de Saúde. Todos os métodos de Yoga baseiam-se na perfeição de nossas personalidades e podem ajudar a criar uma nova ordem mundial baseada na disciplina e no controle da mente e das emoções.

Na última década, um crescente número de estudos têm demonstrado que a prática de Yoga pode promover efeitos favoráveis para o corpo e mente, sendo encontrados efeitos físicos, como flexibilidade, força e resistência muscular, controle de variáveis fisiológicas, como dor, pressão arterial, respiração, frequência cardíaca e melhora do condicionamento físico; controle de variáveis psicológicas como ansiedade, depressão, estresse, fadiga e estados de humor, além de efeitos sociais, como mudança no estilo de vida¹⁵. O Yoga ao atuar na inteligência emocional, estimula a

¹³ GHAROTE, M.L. Yoga Aplicada – da teoria à prática. Ed Phorte, 2ed, 2002.

¹⁴ ELIADE, M. Yoga, Imortalidade e Liberdade. Ed Palas Athenas, São Paulo, 1996.

¹⁵ RAY, U. S.; MUKHOPADHYAYA, S.; PURKAYASTHA, S. S.; ASNANI, V. et al: Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees. **Indian Journal of Physiology and Pharmacology**, v. 45, p 37-53, 2001.

RAUB, J. A. Psychophysiological effects of Hatha on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.8, p. 797-812, 2002.

KIMBERLY, A. W.; PETRONIS, J.; SMITH, D.; GOODRICH, D.; et al.: Effect of Iyengar therapy for chronic low back pain. **Pain**, v.115, p. 107-117, 2005.

MANJUNATH, N. K., TELLES, S. Influence of & Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. **Indian Journal of Medical Research**, v. 121, p. 683-690, 2005.

capacidade do discernimento facilitando a diferenciação entre o real e o ilusório, ajudando o praticante a manter a tranquilidade e o equilíbrio físico, mental e emocional.

IV APRESENTAÇÃO DOS DADOS E DISCUSSÃO

Passamos a demonstrar alguns resultados interessantes de estudos sobre a prática de Yoga e seus efeitos diversos atuando na respiração, na dor, nos distúrbios emocionais etc.

Em 2008, Dean Ornish, professor de Medicina na Universidade da Califórnia, EUA, fez uma série de experimentos com 30 homens com câncer de próstata. Ornish¹⁶ demonstrou que determinadas mudanças no estilo de vida do grupo de estudo dentre elas, dieta com baixo teor de gorduras, atividades físicas, Yoga e meditação, ajudaram a combater o câncer e a retardar o envelhecimento graças ao aumento de uma enzima chamada Telomerasa. Estas mudanças no estilo de vida contribuíram para manter a capacidade defensiva das células do sistema imune, cujos resultados foi publicado na revista médica **The Lancet Oncology**. Em outros estudos, as mesmas mudanças de estilo de vida que impediram ou reverteram doenças do coração também ajudaram a prevenir ou reverter muitas outras doenças crônicas, como por exemplo, a dor lombar, uma das maiores causas de relatos de pacientes na atenção primária nos EUA, sendo uma das principais razões para pedidos de indenização relacionadas ao problema, e que pode ser melhorada consideravelmente com as práticas de yoga¹⁷.

Um estudo realizado em 1998 com mais de 2 mil pessoas pela Harvard Medical School, nos Estados Unidos, demonstrou que 7,5% dos entrevistados haviam praticado Yoga pelo menos uma vez na vida (valor estimado: 15 milhões de pessoas), sendo que, no momento da entrevista, ou seja, 3,8% dos participantes praticaram Yoga nos últimos 12 meses (7,4 milhões de pessoas). Além disso, neste mesmo estudo foi ressaltado que 63,7% praticaram Yoga em busca de bem-estar e

¹⁶ - Ornish D, magbanua MJ, Weidner L, V Weinberg, Kemp C, Verde C, et al. Mudanças na expressão gênica de próstata em homens submetidos a uma nutrição intensiva e intervenção de estilo de vida de 2008; 105:8369-74. Proc Natl Acad Sci EUA A. 2008; 105 . :8369-74 . Epub 16.06.08[[artigo livre PMC](#)] [[PubMed](#)].

¹⁷ - Sherman KJ, Cherkin DC, Erro J, Miglioretti DL, Deyo RA. Comparando-Yoga, exercícios e um livro de autocuidado para Chronic Low Back Pain.A randomizado, controlado. Ann Intern Med. 2.005; 143:849-56. [[PubMed](#)] - Williams KA, Petronis J, Smith, D, D Goodrich, Wu J, Ravi, N. et ai. . Efeito da terapia de Iyengar Yoga para dor lombar crônica dor. 2.005; 115 . :107-17 [[PubMed](#)]

47,9% para melhorar condições de saúde específicas como dores na coluna (21,0%), ansiedade (8,2%), artrite (6,8%), depressão (6,6%) e fadiga (4,0%). Pode-se observar ainda, que dentre os praticantes, ou seja, 68,2% eram mulheres. Em 2002, esse estudo foi realizado com uma amostra maior de participantes (>30 mil pessoas) e os seguintes resultados foram apresentados: 10 milhões de praticantes com idade média de 40 anos, onde 76% eram mulheres e 61% relataram praticar Yoga para manutenção da saúde, principalmente, correlacionando as dores músculo-esqueléticas e à saúde mental¹⁸.

Com relação a respiração, um estudo brasileiro realizado em 2006, pelos autores Godoy, Bringhenti, Severa, et al. (2006)¹⁹, comparou o efeito de provas espirométricas e pressão inspiratória máxima entre a prática de Hatha Yoga e de ginástica aeróbia. Desta pesquisa participaram 31 indivíduos (Yoga n= 16; ginástica n= 15), que praticaram duas sessões semanais de aproximadamente 60 minutos durante três meses, de Yoga ou ginástica aeróbia. Os resultados encontrados quanto à prática de Yoga foram os seguintes: aumento de 20% na pressão inspiratória máxima e ganho de função mais expressivo em relação ao grupo de ginástica. O estudo mostrou, ainda, maior predominância do sexo feminino nas práticas de Yoga, indicando a preferência pela modalidade.

A maioria dos casos de dor nas costas é causada por algum tipo de irritação dos nervos que viaja a partir da medula espinhal através dos ossos, fazendo com que os músculos fiquem tensos. A irritação pode ser causada por estresse, excesso de atividades, problema mecânico na coluna, ou uma hérnia de disco. Outras causas incluem infecção nos rins, úlceras, problemas gastrointestinais, problemas nos órgãos reprodutores, ou outro distúrbio dos órgãos internos, inclusive o câncer. Estas lesões podem vir na forma de entorse, hérnia de disco, dor ciática, escoliose, osteoporose ou ossos e lesões articulares como osteoartrite e fibromialgia. Em pacientes com Fibromialgia constatou-se analgesia significativa após três meses de prática de Yoga, bem como imediatamente após cada sessão, o que demonstra que o Yoga pode ser um recurso importante para reduzir a intensidade da dor nesta síndrome dolorosa crônica.

¹⁸ BIRDEE, G.S.; LEGEDZA, A.T.; SAPER, R.B.; BERTISCH, S.M.; EISENBERG, D.M.; PHILLIPS, R.S. Characteristics of Yoga users: Results of a national survey. *Journal of General Internal Medicine*, 2008.

¹⁹ GODOY, D. V.; BRINGHENTI, R. L.; SEVERA, A.; GASPERI, R.; POLI, L. V. Ioga *versus* atividade aeróbia: efeitos sobre provas espirométricas e pressão inspiratória máxima. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 32, n. 2, p. 130-135, 2006.

Willians, Petronis, Smith, et al. (2005)²⁰, realizaram um estudo com 44 pessoas com média de idade de 48 anos e portadoras de lombalgia crônica, onde durante 16 semanas fizeram práticas de Yoga. Foram encontrados resultados significativos na capacidade funcional, sendo 70% maior nos praticantes de Yoga, onde houve a diminuição de 64% da intensidade da dor e 88% dos participantes diminuiu ou parou de tomar medicamentos para controle da dor.

Ainda com relação a dor, Strenguita, Jensen, Perlmutter, et al. (2007)²¹ apresentaram um estudo com o hormônio GABA (ácido gama-aminobutírico), responsável pela inibição da dor no sistema nervoso central, comparando os níveis desse hormônio antes e depois de uma prática de Yoga. O estudo foi realizado com 11 praticantes de Yoga que realizaram uma sessão de 60 minutos de aula. O resultado do antes e depois demonstrou aumento de 27% nos níveis de GABA, evidenciando que em praticantes de Yoga, apenas uma sessão foi suficiente para promover o aumento desse hormônio. Esse estudo sugere que a prática de Yoga é útil para doenças relacionadas a diminuição desse hormônio.

Outro estudo revelou que a prática avançada de Yoga pode levar a inibição da atividade cerebral em áreas relacionadas à dor, havendo estudos que relatam que praticantes de Yoga, quando em estado meditativo, alegam não sentir dor alguma²². Neste estudo, um mestre de Yoga com idade de 65 anos e 38 anos de prática, recebeu estímulos nocivos provenientes de um laser durante estado meditativo e não meditativo. Suas variações cerebrais foram controladas por meio de magnetoencefalograma e ressonância magnética funcional, os quais, não demonstraram resposta esperada de dor. Ao ser questionado sobre a intensidade da dor sentida em ambas as condições, não-meditativa e meditativa, seus escores em uma escala de 0 (nenhuma dor) a 10 (dor extrema), foram 8 e 0 respectivamente.

Em relação ao efeito da prática de Yoga sobre os fatores emocionais, Woolery, Myers, Sternlieb, et al. em 2004²³ realizaram um estudo com 28 pessoas com idade entre 18 e 29 anos e níveis moderados de depressão, que participaram de duas aulas semanais de Yoga, com duração de 60 minutos, durante cinco semanas. As variáveis estudadas foram depressão, ansiedade, estados de

²⁰ WILLIAMS, K. A.; PETRONIS, J.; SMITH, D.; GOODRICH, D.; WU, J.; RAVI, N.; DOYLE, E. J.; JUCKETT, G.; KOLAR, M. M.; GROSS, R.; STEINBERG, L. Effect of Iyengar therapy fro chronic low back pain. **Pain**, v. 115, p. 107-117, 2005

²¹ STREETER, C. C.; JENSEN, E.; PERLMUTTER, R. M.; CABRAL, H. J.; TIAN, H.; TERHUNE, D. B.; CIRAULO, D. A.; RENSHAW, P. F. Asana session increase brain GABA levels: A pilot study. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 13, n. 4, p. 419-426, 2007.

²² KAKIGI, R.; NAKATA, H.; INUI, K.; HIROE, N.; NAGATA, O.; HONDA, M.; TANAKA, S.; SADATO, N.; KAWAKAMI, M. Intracerebral pain processing in a Yoga Master who claims not to feel pain during meditation. **European Journal of Pain**. v.9, p. 581-589, 2005.

²³ WOOLERY, A.; MYERS, H.; STERNLIEB, B.; ZELTZER, L. A intervention for young adults with elevated symptoms of depression. **Alternative Therapies**, v. 10, n. 2, p. 60-63, 2004.

humor e níveis de cortisol matinal. Os resultados da prática de Yoga revelaram diminuição significativa dos sintomas de depressão e ansiedade, diminuição significativa de raiva/hostilidade, tensão, confusão mental, fadiga e distúrbios do humor em geral. Apresentou, também, aumento significativo dos níveis de cortisol matinal no final do programa.

Cowen e Adams (2005)²⁴, realizaram um estudo com 26 pessoas que não haviam praticado Yoga nos últimos seis meses e participaram de seis semanas de práticas de Yoga realizadas duas vezes por semana, em aulas com duração de 75 minutos. Foram avaliados antes e depois das 12 sessões quanto a fatores físicos como peso, altura, pressão arterial ao repouso, flexibilidade do tronco, força e resistência muscular e quanto a fatores psicológicos como ansiedade, percepção de saúde, dor, saúde mental, fatores sociais, capacidade funcional, bem estar e, qualitativamente, quanto à percepção das aulas. Foram encontrados benefícios na pressão diastólica, força e resistência muscular, flexibilidade, percepção de estresse e percepção de saúde. Os participantes referiram ainda percepções quanto a não competitividade da prática, encorajamento quanto a buscar o limite individual na prática, não excedendo-se, quanto ao desafio proposto pelas posturas e sentimento de relaxamento após as aulas.

Quanto a qualidade de vida, um estudo randomizado foi realizado pelos autores Smith, Hancock, Blake-Mortimer, et al. (2007)²⁵, comparando a prática de Hatha Yoga com exercícios de relaxamento, quanto à redução do estresse, ansiedade, pressão arterial e melhoria da qualidade de vida. Um total de 117 pessoas participaram dessa pesquisa, sendo 83% mulheres com média de idade de 44 anos que receberam 16 semanas de intervenção. Ambas as práticas favoreceram os participantes quanto à redução do estresse e da ansiedade e promoveram aumento na percepção da saúde mental e física. Dentre os praticantes de Yoga, 70% apresentaram melhora no sono e 20% afirmaram que a prática de Yoga os fez realizar mudanças no estilo de vida. Foi observado, ainda, aumento da flexibilidade em 32% no grupo de Hatha Yoga.

Considerando a qualidade do sono um fator fundamental para a qualidade de vida das pessoas, 69 idosos foram estudados por Manjunath e Telles (2005)²⁶. Eles foram divididos em três grupos equivalentes em número e idade, para a prática de Yoga (posturas, respiração, relaxamento e

²⁴ COWEN, V. S.; ADAMS, T. B.; Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study. **Journal of bodywork and Movement Therapies**, v. 9, p. 211-219, 2005.

²⁵ SMITH, C.; HANCOCK, H.; BLAKE-MORTIMER, J.; ECKERT, K. A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 15, p. 77-83, 2007.

²⁶ MANJUNATH, N. K., TELLES, S. Influence of & Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. **Indian Journal of Medical Research**, v. 121, p. 683-690, 2005.

filosofia), de medicina ayurvédica (ervas e dieta) e um grupo controle. Foram avaliados quanto à qualidade e quantidade do sono após 6 dias de práticas de Yoga ou Ayurveda, e após três e seis meses da intervenção inicial. As sessões de Yoga tiveram a duração de 60 minutos por dia. Os resultados encontrados foram os seguintes: diminuição do tempo de pegar no sono, aumento no número de horas dormidas e quanto a sensação de descanso ao acordar. Não foram encontradas diferenças significativas nos outros grupos em nenhuma das variáveis.

A meditação, uma das técnicas utilizadas nas práticas de Yoga, sendo amplamente estudada pela ciência por seus reais benefícios para a saúde, vem sendo estudada desde 1992 pelo neurologista e professor de psiquiatria, Richard Davidson, da Universidad de Wisconsin - Madison, E.U.A., desenvolvendo um trabalho de pesquisa em neurociência afetiva, uma disciplina que trata de esclarecer o vínculo entre as atividades dos males de milhões de neurônios e os intangíveis sentimentos positivos e negativos que definem as emoções. Seu campo de pesquisa tem sido os monges budistas que ele mesmo descreve como sendo os "atletas da meditação"²⁷. Utilizando ressonância magnética e tomografias computadorizadas, Richard escaneou a resposta do cérebro durante episódios de introspecção.

Segundo Richard, a meditação afeta o funcionamento e a estrutura física do cérebro humano, fortalecendo os neurônios e influencia positivamente a saúde e o bem estar geral do indivíduo. Combinada com terapia cognitiva, a meditação é um excelente coadjuvante em tratamentos para depressão e ansiedade.

O Hospital Israelita Albert Einstein²⁸, em São Paulo, incluiu práticas como meditação, Yoga, acupuntura e reiki no tratamento do câncer. O modelo, chamado de medicina integrativa, é semelhante aos adotados em instituições de referência internacional em oncologia, como o M.D. Anderson e o Memorial Sloan-Kettering Center, nos EUA. A inclusão dessas técnicas, até bem pouco tempo desacreditadas na área médica, tem sido motivada pela grande demanda de pacientes que procuram por tratamentos complementares quando têm um diagnóstico de câncer. Além disso, atualmente, há vários estudos controlados demonstrando a eficácia e a segurança delas. Essas técnicas já estão sendo utilizadas, em conjunto com as tradicionais quimioterapia e radioterapia, no tratamento contra o câncer. No Brasil, aproximadamente 45% da população pratica Yoga ou Reiki e já se utilizou de acupuntura em algum momento, segundo o Dr. Paulo de Tarso Lima, especialista em medicina integrativa pela Universidade do Arizona (Estados Unidos) e

²⁷ SMITH, C.; HANCOCK, H.; BLAKE-MORTIMER, J.; ECKERT, K. A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 15, p. 77-83, 2007.

²⁸ Visite: <http://www.einstein.br/einstein-saude/tecnologia-e-inovacao/Paginas/alivio-extra-contra-o-cancer.aspx>

responsável por essa área no Programa Saúde Além da Cura, do Hospital Israelita Albert Einstein (Einstein). O especialista foi buscar em Hipócrates, conhecido como pai da medicina, uma das explicações para a importância de integrar a medicina ocidental às técnicas orientais. Segundo Hipócrates, *“o papel do médico consiste em ajudar as forças naturais, criando condições para o processo de cura, sendo a terapia uma assistência para otimizar esse processo”*. É esse conceito que se tenta seguir quando é aplicada a medicina integrativa em pacientes com câncer. A medicina integrativa enxerga o paciente como um todo (corpo, mente e espírito), incluindo todos os aspectos de seu estilo de vida.

O trabalho, conduzido por pesquisadores da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)²⁹, preenche uma lacuna nos estudos sobre o impacto neuropsicológico do Yoga. Os pesquisadores escolheram voluntários saudáveis que não praticavam Yoga. Eles foram recrutados no Batalhão Visconde de Taunay, do Exército, em Natal (RN). Os cientistas conseguiram autorização do coronel Odilon Mazzine Junior para realizar uma atividade atípica para o grupo de 17 soldados que participaram do estudo: ao longo de um semestre, eles praticaram uma hora de Yoga, duas vezes por semana. Outros 19 militares não participavam das aulas e serviram como grupo de controle. A coordenadora do estudo Regina Helena da Silva, do programa de Pós-graduação em Psicobiologia do Centro de Biociências da UFRN, é praticante de Yoga há mais de uma década, mas nunca tinha colocado o exercício sob a lente da psicobiologia, sua área de pesquisa, e ficou interessada no trabalho quando o biólogo Kliger Kissinger Fernandes Rocha pediu que ela o orientasse no doutorado do programa. Rocha é professor de Yoga e reconhecia as limitações dos estudos sobre o tema. Por isso, sugeriu abordá-lo em uma tese. O trabalho, publicado na revista científica *Consciousness and Cognition*, é fruto desse interesse. Os militares foram avaliados no início e no fim do estudo. Foram aplicados testes de memória e formulários para averiguar o nível de estresse e outras condições psicológicas, bem como testes fisiológicos. "Notamos uma melhora de 20% na memória de longo prazo nos militares que praticaram ioga", afirma Rocha. "É um porcentual que indica um considerável ganho cognitivo." Ele recorda que também houve uma diminuição no nível de estresse. "O cortisol (hormônio associado ao problema) presente na saliva diminuiu 50% no grupo que praticou Yoga", recorda o pesquisador, que aos 14 anos recebeu indicação médica para praticar Yoga com a finalidade de atenuar as raízes psicológicas de uma gastrite nervosa. Como não houve alterações significativas no grupo de controle, os pesquisadores descartam a atribuição da melhora aos exercícios físicos. Isso porque o grupo de controle realizava até mais exercícios do que o que se dedicou à prática de Yoga.

²⁹ Publicado em 15 de abril de 2012 no link: <http://www.estadao.com.br/noticias/impreso,pratica-da-ioga-traz-beneficios-afetivos-e-cognitivos-aponta-estudo-brasileiro-,861250,0.htm> .

V CONSIDERAÇÕES

Com relação ao objetivo proposto nessa revisão de literatura, foi possível constatar a ampla pesquisa científica sobre Yoga, em diversos países e com diferentes modalidades de saúde, demonstrando sua eficácia para um estilo de vida saudável para o corpo e mente.

O corpo é o instrumento para o autoconhecimento e o ponto de partida para a descoberta do potencial de evolução pessoal que reside em todos nós. O trabalho realizado nesta pesquisa sobre Yoga demonstrou que através de asanas e pranayamas o praticante pode acalmar a mente e conduzir o caminho para o conhecimento de sua essência, logo, o yoguin busca a inteligência que está imersa em seu corpo para encontrar sua verdadeira identidade.

No Yoga, o desafio do praticante está em trazer a prática para a vida cotidiana, indo além do tapetinho e do que é experimentado em sala de aula, pois o ponto mais importante no Yoga não é a flexibilidade ou a habilidade para fazer posturas difíceis, mas a consciência em relação ao corpo e a respiração, pois pessoas que praticam Yoga para curar uma lesão ou doença, ou para remodelar seu corpo, ganho de força, flexibilidade e equilíbrio, e para reduzir os danos do estresse sobre o corpo, buscam muito mais do que isso - buscam bem estar e qualidade de vida. É a única prática que pode até mesmo ajudar ainda mais a jornada espiritual do praticante, pois a prática induz a um estado pleno de harmonia, através do autoconhecimento e serenidade, favorecendo assim um equilíbrio no estado psicoemocional e também físico.

O Yoga não é terapia, nem religião e nem uma ciência médica, mas é complementar a tudo isso. Pode ajudar as pessoas a terem mais saúde e serem mais felizes. Hoje existem milhares de praticantes em todo o mundo e a prática desta atividade tem trazido muitos benefícios à sociedade, recentemente descobertos pela ciência. A principal função do Yoga é transmitir a sensação de descanso para a mente, tranquilidade e também relaxamento do corpo e da musculatura, que vai estar renovada após o término de cada aula. Para a ciência, a confirmação dos efeitos positivos das práticas de Yoga são um grande avanço para a humanidade.

VI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARORA, H. L. **A Ciência moderna à luz do Yoga milenar**. Nova Era, 1999.

BROWN, R. P.; GERBARG, P. *Sudarshan Kriya* breathing in the treatment of stress, anxiety and depression: part II - clinical applications and guidelines. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.11, n. 4, p. 711-717, 2005.

BIRDEE, G.S.; LEGEDZA, A.T.; SAPER, R.B.; BERTISCH, S.M.; EISENBERG, D.M.; PHILLIPS, R.S. Characteristics of Yoga users: Results of a national survey. *Journal of General Internal Medicine*, 2008.

COWEN, V. S.; ADAMS, T. B.; Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study. **Journal of bodywork and Movement Therapies**, v. 9, p. 211-219, 2005.

COULTER, H. David. **Anatomy of Hatha Yoga: A manual for students, teachers and practitioners**, Honesdale, Body and Breath Inc., 2001.

DYCHTOWALD, Ken. **Corpomente**, São Paulo, Summus Editorial, 1984.

Dissertação de mestrado– Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas USP, São Paulo, 2002.

ELIADE, M. *Yoga, Imortalidade e Liberdade*. Ed Palas Athenas, São Paulo, 1996.

ENGBRETSON, J. Culture and complementary therapies. **Complementary Therapies in Nursing & Midwifery**, v. 8, p. 177-184, 2002.

FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga**. Motilal Banarsidass Publishers, p. 5, 2002.

GHAROTE, M.L. *Yoga Aplicada – da teoria à prática*. Ed Phorte, 2ed, 2002.

GALANTINO, M. L.; BOOTHROYD, C.; LUCCI, S. Complementary and alternative medicine interventions for the orthopedic patient: a review of the literature. **Seminars in Integrative Medicine**, v. 1, n. 2, p. 65-79, 2003.

GAERTNER, G. *Psicologia somática aplicada ao esporte de alto rendimento*. (2002) Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC.

GODOY, D. V.; BRINGHENTI, R. L.; SEVERA, A.; GASPERI, R.; POLI, L. V. *Ioga versus atividade aeróbia: efeitos sobre provas espirométricas e pressão inspiratória máxima*. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, v. 32, n. 2, p. 130-135, 2006.

GULMINI, Lillian; ROJO, Marcos; DEVESA, Cesar ...et al. **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo, CEPEUSP, 2003.

GULMINI, Lillian. **O Yoga Sutras de Patanjali : Tradução e análise da obra à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos**. 2002.

IYENGAR, B.K.S. **A árvore do yoga** - Ed. Globo, 2001.

IYENGAR, B.K.S. **Yoga: The path to holistic health**, London, Dorling Kindersley, 2001.

IYENGAR, B.K.S. **Light on Yoga**, New York, Schocken Books, 1979.

IYENGAR, B.K.S. **Light on Yoga Sutras of Patanjali**, New Delhi, Harper Collins Publishers, 1998.

JOIS, Pattabhi. **Yoga Mala**, New York, North Point Press, 2002.

JONES, Todd. **The Right Triangle**, Yoga Journal, Berkeley, December 2001-disponível também em: http://www.yoga-journal.com/practice/213_1.cfm (25/05/06).

KRIEGER, N. et al. Theories for social epidemiology in the 21 century: an ecosocial perspective. **International Journal of Epidemiology**, v. 30, p. 668, 2001.

KIMBERLY, A. W.; PETRONIS, J.; SMITH, D.; GOODRICH, D.; et al.: Effect of Iyengar therapy for chronic low back pain. **Pain**, v.115, p. 107-117, 2005.

KAKIGI, R.; NAKATA, H.; INUI, K.; HIROE, N.; NAGATA, O.; HONDA, M.; TANAKA, S.; SADATO, N.; KAWAKAMI, M. Intracerebral pain processing in a Yoga Master who claims not to feel pain during meditation. **European Journal of Pain**. v.9, p. 581-589, 2005.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia Emocional**, São Paulo, Summus Editorial,1992.

KELEMAN, Stanley. **Corporificando a Experiência**, São Paulo, Summus Editorial, 1995.

KUVALAYANANDA, Swami ; VINEKAR, Dr. S.L. **Yogic Therapy Its Basic Principles and Methods**, Manager Govt. of India Press Nasik, 1963.

KUPFER, Pedro. Diversos artigos publicados em www.yoga.pro.br

Força vital, respiração e consciência – extraído do livro Guia de Meditação – Pedro Kupfer, disponível em : <http://www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=335&secao=3021> (25/05/06)

A visão do corpo no Hatha Yoga – 24/07/2005, disponível em:

<http://www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=459&secao=3026> (25/06/06)

O corpo é o templo da divindade – 22/04/2004, disponível em:

<http://www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=92&secao=3048> (25/06/06)

Ásana: pensando com o corpo – 23/07/2000, disponível em:

<http://www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=41&secao=3026> (25/06/06)

Os asanas e a história do yoga – 27/01/2001 - extraído do livro Yoga Prático – Pedro Kupfer disponível em:

<http://www.yoga.pro.br/artigos.php?cod=289&secao=3026> (25/06/06).

LOWEN, Alexander. **O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade**, São Paulo, Summus Editorial, 1983.

LOWEN, Alexander. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. São Paulo, Summus Editorial, 1977.

MANJUNATH, N. K., TELLES, S. Influence of & Ayurveda on self-rated sleep in a geriatric population. **Indian Journal of Medical Research**, v. 121, p. 683-690, 2005.

MICHAEL, Tara. **O Yoga**, Rio de Janeiro, Zahar Editores, 1975.

MIELE, Lino. **Astanga Yoga**, Roma, Lino Miele, 1996.

MOFFITT, Phillip. **This which we call body**, Yoga Journal, Berkeley, January 2000 - disponível também em: http://www.yoga-journal.com/practice/207_1.cfm (25/05/06).

MORRIS, C. R.; BOWEN, L.; MORRIS, A. Integrative therapy for Fibromyalgia - possible strategies for an individualized treatment program. **Southern Medical Journal**, v. 98, n. 2, p. 177-184, 2005.

PALKHIVALA, Aadil. **Teaching the Yamas in Asana Class** – disponível em: http://www.yoga-journal.com/teacher/984_1.cfm (25/05/06) RASKIN, Donna. **Emotions in Motion**, Yoga Journal, Berkeley, issue180 pg.72.

RAY, U. S.; MUKHOPADHYAYA, S.; PURKAYASTHA, S. S.; ASNANI, V. et al: Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees. **Indian Journal of Physiology and Pharmacology**, v. 45, p 37-53, 2001.

RAUB, J. A. Psychophysiologic effects of Hatha on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.8, p. 797-812, 2002.

SAPER, R. B.; EISENBERG, D. M.; DAVIS, R. B.; CULPEPPER, L.; PHILLIPS, R. S. Prevalence and patterns on adult use in the United States - Results of a national survey. **Alternative therapies**, v. 10, n. 2, 2004.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Asana Pranayama Mudra Bandha**, Bihar, Yoga Publications Trust, 2002.

SILVA, L. **Léxico de Yoga Antigo**. Florianópolis: DeRose Editora, 2007, p. 53.

SILVA, G. D., LAGE, L. V. Ioga e Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 46, n. 1, p. 37-39, 2006.

SILVA, G. D.; LAGE, L. V. Effects of stretching and relaxing yoga exercises versus stretching and relaxing yoga exercises induced trough touch in fibromyalgia patients. **Annals of European Congress of Rheumatology**, v. 347, 2005.

SOUTO, Alicia. **Una luz para el Hatha Yoga**: traducción y comentario del Hatha Pradipika, Buenos Aires, Ed. Lonavla Yoga Institute, 2000.

SMITH, C.; HANCOCK, H.; BLAKE-MORTIMER, J.; ECKERT, K. A randomized comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 15, p. 77-83, 2007.

STREETER, C. C.; JENSEN, E.; PERLMUTTER, R. M.; CABRAL, H. J.; TIAN, H.; TERHUNE,

D. B.; CIRAULO, D. A.; RENSHAW, P. F. Asana session increase brain GABA levels: A pilot study. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 13, n. 4, p. 419-426, 2007.

WILLIAMS, K. A.; PETRONIS, J.; SMITH, D.; GOODRICH, D.; WU, J.; RAVI, N.; DOYLE, E. J.; JUCKETT, G.; KOLAR, M. M.; GROSS, R.; STEINBERG, L. Effect of Iyengar therapy for chronic low back pain. **Pain**, v. 115, p. 107-117, 2005.

WOOLERY, A.; MYERS, H.; STERNLIEB, B.; ZELTZER, L. A intervention for young adults with elevated symptoms of depression. **Alternative Therapies**, v. 10, n. 2, p. 60-63, 2004.