



Yoga

CAPÍTULO 12

YOGA

Dayse Danielle de Oliveira Silva

Biatriz Araújo Cardoso Dias

Em 2011, por meio da Portaria 719, de 07 de abril, o Yoga foi citado como atividade de prática corporal/atividade física a ser desenvolvida no âmbito do Programa Academia da Saúde.

Mais tarde, a prática de Yoga foi incluída na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares por meio da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017, sob a justificativa de que melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral.

No entanto, o yoga é uma tradição indiana que vai além da prática corporal, trata-se de um conjunto de práticas psicofísicas recomendado por todos os sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde.

A busca pela prática do Yoga se deve ao nosso esforço pela autocompreensão e pelo crescimento psicoespiritual, o que tem intensificado os nossos contatos com a herança espiritual da Índia.

Neste contexto, a Índia produziu uma grande variedade de sistemas de crenças e práticas espirituais. Antigos videntes usavam o Yoga como um meio de explorar o mundo exterior e interior e, talvez, em última análise, para obter sabedoria e conhecimento dos textos sagrados indianos: os Vedas, Upanishads e Shastras, não igualando-o a religião, mas mais como uma filosofia de vida em sintonia com uma realidade mais ampla.

A palavra sânscrita “yoga” vem da raiz yug (juntar), ou jugo (unir ou concentrar) e passou a descrever um meio de união ou um método de disciplina: unir o corpo à mente e unir-se ao eu (alma), ou a união entre o eu individual e o transcendental. Os ensinamentos do Yoga eram transmitidos oralmente do mestre para o aluno. O sábio indiano Patanjali, também denominado como “O Pai do Yoga”, define yoga como “aquilo que restringe o processo de pensamento e torna a mente serena”. Ele reuniu essa tradição oral em sua obra clássica The Yoga Sutras, um tratado de filosofia iogue de 2.000 anos atrás. Patanjali também sugere que a ética (yama e niyama) como um caminho para limpar a mente, o corpo e o espírito. Ele enfatiza uma abordagem mais psicológica para a cura e auto-realização. Os órgãos e sistemas do corpo devem ser limpos primeiro por meio de asanas (posturas) e pranayama (controle da respiração). Os sutras fornecem orientação sobre como obter domínio sobre a mente e as emoções e como alcançar o crescimento espiritual.

O código de conduta inclui a prática das mais elevadas virtudes humanas, como ahimsa (não ferir) e satya (verdade), e a promoção dos sentimentos mais nobres, como amizade e compaixão.

O Objetivo deste capítulo é apresentar o Yoga como um meio alternativo de tratamento abordando os valores e princípios éticos e espiritualistas da tradição do yoga, seu potencial terapêutico e sua aplicabilidade em diversas situações clínicas que suportem a sua inclusão nas Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde.

História

A história do Yoga traz em seus fundamentos, princípios da espiritualidade hindu já que o método nasceu na Índia e suas origens se encontram nos primeiros estágios espirituais, em tempos muito antigos. Vamos dividir, didaticamente, em seis períodos, no entanto, essas etapas estão todas interligadas.

O Yoga antigo, também conhecido como pré-Védico, nasceu nas comunidades agrícolas no vale do Indo desde o Neolítico (7000-6000 a.C.). Algumas figuras terracotas foram encontradas em várias posições que evocam algumas posturas de meditação do Yoga. Nos povos dravídicos primitivos que estavam localizados principalmente no sul da Índia, emerge uma espiritualidade de natureza mística e emocional da qual parece vir a espiritualidade do Yoga.

Na segunda etapa, conhecida como pré-clássica, foram criados os textos clássicos do hinduísmo e que contém as primeiras descrições do Yoga. Dentre eles o *Upanishads*, ou doutrinas secretas, que fazem referência ao Yoga como um caminho de salvação e conhecimento; o *Bhagavad Gita*, que define explicitamente três vias ou caminhos de libertação: *Jñāna Yoga* (caminho do conhecimento), *Karma Yoga* (caminho da ação desinteressada) e *Bhakti Yoga* (caminho da devoção espiritual).

Na época clássica aparecem os sistemas clássicos da filosofia hindu (séculos III-VII d.C.), os *darsanas* (*Vaisheshika*, *Nyaya*, *Samkhya*, *Yoga*, *Mimamsa* e *Vedanta*). O Yoga clássico é codificado no *Yoga Sutras* de Patanjali, que coleta e sistematiza as antigas doutrinas dessa disciplina e sua prática.

A época pós-clássica coincide com a Idade Média das civilizações ocidentais. Surgiram várias correntes religiosas do hinduísmo (Shivaísmo, Vishnuísmo e Saktismo). O yoga clássico manteve uma metafísica dualista (matéria e espírito), no entanto muitas outras correntes do Yoga pós-clássico possuíam uma filosofia não dual (*advaita*). Neste período aparece o *Hatha-Yoga-Pradipika*, escrito por Svamin Svatmarama.

Na etapa Moderna a prática de *Hatha Yoga* se reservava a determinadas castas. Os textos dessa época *Hatha Yoga: Gheranda da Samhita* (Século XVII) e *Shiva Samhita* (Século XVIII) apresentavam técnicas que construíram a base do Yoga contemporâneo.

Por fim, a etapa contemporânea é marcada pela expansão e difusão do Yoga no ocidente.

No Brasil, a primeira notícia sobre Yoga data dos anos 50 do séc. XX. Em 1962, é fundado no Rio de Janeiro, a Academia Hermógenes de Yoga. Em 1964, De Rose funda o Instituto Brasileiro de Yoga. Assim, nas décadas de 50 e 60, deu-se o surgimento das academias e o aparecimento dos pioneiros na instrução do Yoga no Brasil. Eles foram autodidatas e se formaram através de viagens à Índia e muita leitura. Enfrentaram muito preconceito e incompreensão. Nas décadas de 70 e 80, a história do Yoga no Brasil é caracterizada pela sua popularidade e fundação das Associações de Yoga. Hoje, em nosso País, há diversos cursos de formação e mais de 30 linhas diferentes. Estima-se mais de cinco milhões de praticantes entre as diversas linhas de modalidades.

Benefícios terapêuticos do Yoga

Filosoficamente, as oito práticas ou oito passos do Yoga vão do mais externo para o mais interno. Estes passos foram sistematizados por Patanjali, no século II a.C. são eles: 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; e 8) samadhi, a identificação.

No entanto, atualmente predomina o hatha yoga, mais associado aos ásanas (posturas corporais), que data do período que abrange os séculos VII a XII e se apresenta com uma infinidade de nuances e estilos nos dias atuais. Muitas vezes, a prática é utilizada apenas como opção terapêutica para determinados sintomas ou patologias, não sendo explorado seu potencial de produção de autoconhecimento e sua contribuição para o estímulo aos hábitos saudáveis.

O conceito de yogaterapia surgiu em 1924, na Índia, utilizado pelo Swami Kavalayananda, no entanto, a maioria das pesquisas sobre yoga na saúde atualmente são realizadas nos Estados Unidos.

A literatura cita que, entre os principais benefícios do yoga para o campo da saúde, temos:

- a) contribuições físicas: o encorajamento alimentação saudável e a consciência corporal, especialmente para o envelhecimento e as doenças crônicas;
- b) contribuições filosóficas: desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade, que constituem a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral (dimensões biológica, psicológica, sociológica e espiritual);
- c) contribuições sociais: associadas à construção de uma nova sociabilidade
 - I) desenvolvimento de cultura de paz (prática da não violência) e estilos de vida e valores que promovem uma maior tolerância entre grupos étnicos, gêneros e classes sociais;
 - II) reeducação de hábitos associados com os vícios legais (medicação, alimento, álcool, tabaco, trabalho, sexo, dentre outros) e ilegais (drogas ilegais, jogo, dentre outros). Dessa

maneira, é clara a relação da filosofia do yoga com a Promoção da Saúde, sendo sua grande contribuição a oferta de formas de cuidado para condições crônicas relacionadas a fatores físicos e psíquicos, para as quais os recursos do modelo de cuidado biomédico têm alcançado pequenos resultados.

O yoga também tem sido aplicado com bons resultados na área laboral, com diferentes desenhos de programas, principalmente em: redução do estresse, qualidade do sono e variabilidade do ritmo cardíaco; no fortalecimento da vitalidade em profissionais que trabalham em hospitais; estresse laboral, ansiedade e humor em trabalhadores de período integral; e fitness funcional e flexibilidade.

Anatomofisiologicamente falando, o Yoga é citado como um tipo de treinamento para melhorar as características dos sistemas musculoesquelético e neuromuscular, estando incluído no rol dos inúmeros métodos disponíveis para aumentar a amplitude de movimento (ADM) e a força muscular, reduzir os efeitos da espasticidade e aumentar os movimentos isolados.

Indicações para a prática clínica do Yoga

A prática de yoga tem sido relacionada a melhorias no diabetes, tem incrementado a função cardiovascular e é citada como potencialmente efetiva na melhoria das condições musculoesqueléticas. Há também revisões sistemáticas da literatura que evidenciam benefícios da prática para a saúde mental, em casos de ansiedade, estresse, depressão e saúde mental geral.

Para a população idosa, além dos benefícios citados anteriormente, o yoga tem sido estudado como uma terapia adjuvante para reparação de danos na saúde psicológica, para a qualidade de vida. Também é indicado para melhora da saúde física global de pacientes com câncer. Praticante de Yoga em grupos mostraram melhorias significativamente maiores na saúde psicológica, conforme indicado pelos níveis de ansiedade, depressão, angústia e estresse, quando comparados com a lista de espera ou grupos de apoio.

Os efeitos agudos e de intervenção do Yoga na cognição são evidentes, uma meta-análise recente relatou tamanhos de efeito moderados para atenção, velocidade de processamento e medidas de função executiva para estudos conduzidos com populações adultas. A prática de yoga permite que o praticante se mova de maneira controlada em posturas físicas modificáveis, concentrando-se inicialmente em relaxar o corpo, respirar ritmicamente e desenvolver a consciência das sensações em seu corpo e pensamentos. Além dos benefícios físicos de completar sequencialmente as posturas, os exercícios de respiração (pranayama) e meditação incluídos no yoga são praticados para acalmar e focar a mente e desenvolver uma maior autoconsciência. Supõe-se que essa combinação de pensamento metacognitivo e propriocepção corporal durante a prática de yoga possa se generalizar para funções cognitivas avaliadas convencionalmente, incluindo atenção, memória e funções executivas de ordem

superior. No entanto, atualmente não se sabe se essa relação existe como um caminho direto ou se o yoga influencia indiretamente as funções cognitivas por meio de processos como a regulação afetiva. O afeto negativo, incluindo depressão e estresse, é conhecido por afetar negativamente o funcionamento cognitivo e a estrutura cerebral e revisões sistemáticas discutidas anteriormente demonstraram o potencial do yoga para melhorar a ansiedade, depressão, estresse e saúde mental geral.

O yoga também apresentou potencial promissor como terapia para combater o aumento alarmante de doenças neurodegenerativas relacionadas à idade. Os adultos mais velhos são a população que mais cresce em todo o mundo. A idade é o maior fator de risco para a doença de Alzheimer, a causa mais comum de demência em pessoas com 65 anos ou mais. Na ausência de tratamentos eficazes para curar a doença ou controlar seus sintomas, os pesquisadores exploraram o potencial de modificar comportamentos de estilo de vida, como nutrição e atividade física, para impulsionar a plasticidade benéfica do cérebro envelhecido e remediar o declínio cognitivo relacionado à idade. O Yoga parece ser uma forma alternativa de atividade física que pode ajudar não apenas os adultos mais velhos a atingir os níveis recomendados de atividade física, mas também para indivíduos com deficiências ou sintomas que os impeçam de realizar formas mais vigorosas de exercício.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim como em outras modalidades de Práticas Integrativas e Complementares, a compreensão do yoga como prática de saúde na racionalidade ocidental não foge à necessidade de ponderar o conceito de saúde de forma holística, em todos os aspectos da vida humana: totalidade, consciência, virtudes e espiritualidade. A concepção de totalidade refere-se à integração de corpo-mente-alma-universo e corresponde à abrangência dos cuidados de saúde. O cultivo da consciência, seja corporal, emocional, mental, seja espiritual, não tem correspondência direta com os princípios do sistema nacional, mas as consequências de sua construção reforçam valores como: autonomia, liderança, corresponsabilidade, racionalização, controle e participação.

A prática de virtudes – verdade, honestidade, cultura de paz, fraternidade, tolerância, abstenção do que não traz benefício, disciplina, universalidade de conceitos, integração de grupos étnicos, gêneros e culturas, que tem como base os yamas e nyamas, foi almejada como valor na mudança de paradigmas em saúde por meio dos movimentos de contra cultura, e serviu como orientação para a construção de símbolos e valores da política de saúde atual. Finalmente, a consciência espiritual correspondente à harmonia, conexão e purificação, apesar de não estar explicitamente representada como política de saúde, já é compreendida como importante por alguns profissionais de saúde empenhados na criação de estratégias para sua aplicabilidade. Desse modo, o yoga pode ser compreendido como um conjunto de práticas físicas, sociais e filosóficas úteis para o campo da Saúde.

REFERÊNCIAS

- ALJASIR, B.; BRYSON, M.; AL-SHEHRI, B. Yoga practice for the management of type ii diabetes mellitus in adults: a systematic review. **Evid Based Complement Alternat Med [Internet]**. v. 7, n. 4, p. 399–408, 2010.
- BARROS, N. F. de *et al.* Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2014.
- BERNARDI, M. L. D. *et al.* Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface -Comunicação, Saúde, Educação**, v. 25, e200511, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 719, de 7 de abril de 2011. **Institui o Programa Academia da Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde**. Diário Oficial da União, Brasília: Ministério da Saúde, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849/17. **Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**. Diário Oficial da União. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.
- BUSSING, A. *et al.* Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. **Evid Based Complement Alternat Med**. v. 2012, p.1-7, 2012.
- CHONG, C. *et al.* Effects of yoga on stress managment in healthy adults: a systematic review. **Altern Ther**. v. 17, n. 1, p. 32–8, 2011.
- CHU, P.; GOTINK, R. A.; YEH, G. Y.; GOLDIE, S. J.; HUNINK, M. G. M. The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Eur J Prev Cardiol**. v. 23, n. 3, p. 291–307, 2016.
- CRAMER, H.; LAUCHE, R.; LANGHORST, J.; DOBOS, G. Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. **Depress Anxiety**. v. 30, n. 11, p. 1068–83, 2013.
- FEUERSTEIN, G. **A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Editora Pensamento, 2005.
- GARFINKEL, M.; SCHUMACHER JR, H. R. Yoga. **Rheumatic Disease Clinics of North America**, v. 26, n. 1, p. 125-132, 2000.
- GOTHE, N. P.; MCAULEY, E.; Yoga and cognition: a meta-analysis of chronic and acute effects. **Psychosom Med**. v. 77, n. 7, p. 784-97, 2015.
- HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com hatha yoga**. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2021.
- INNES, K. E.; VINCENT, H. K. The influence of yoga-based programs on risk profiles in adults with type 2 diabetes mellitus: a systematic review. **Evid Based Complement Alternat Med [Internet]**. v. 4, n.4, p. 469–86, 2011.
- KIRKWOOD, G. *et al.* Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. **Br J Sports Med [Internet]**. v. 39, n. 12, p. 884–91, 2005.

LARSON-MEYER, D. E. A systematic review of the energy cost and metabolic intensity of yoga. **Med Sci Sports Exerc.** v. 48, n. 8, p. 1558–69, 2016.

LIN, K-Y.; HU, Y-T.; CHANG, K-J.; LIN, H-F.; TSAUO, J-Y. Effects of yoga on psychological health, quality of life, and physical health of patients with cancer: a meta-analysis. **Evid Based Complement Alternat Med [Internet]**. v. 2011, 659876, 2011.

MORONE, N. E.; GRECO, C. M. Mind-body interventions for chronic pain in older adults: a structured review. **Pain Med [Internet]**. v. 8, n. 4, p. 359–75, 2007.

PASCOE, M. C.; BAUER, I. E. A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. **J Psychiatr Res.** v. 68, p. 270-82, 2015.

PATIÑO, C. M. **Anatomia completa do Yoga: física e energética: Guia Ilustrado.** São Paulo: SportBook, 2018.

PILKINGTON, K. *et al.* Yoga for depression: the research evidence. **J Affect Disord [Internet]**. v. 89, n. 1-3, p. 13–24, 2005.

RAUB, J. A. Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. **J Altern Complement Med [Internet]**. v. 8, n. 6, p. 797–812, 2002.

SHUMWAY-COOK, A.; WOOLLACOTT, M. **Controle motor: teoria e aplicações práticas.** 3ed. Barueri, SP: Manole, 2010.

STORNI, A. T. **Hatha Yoga: corpo e espiritualidade.** 2013. 94 f. Dissertação (Mestrado em Ciência das Religiões) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.

SWAIN, D. P.; BRAWNER, C. A. **ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription.** 7ed. Wolters Kluwer Health: Lippincott Williams & Wilkins; 2014.

TAIMNI, I. K. **A ciência do Yoga.** Brasília: Editora Teosófica, 2018.

WANNING, T. Healing and the mind/body arts: massage, acupuncture, yoga, t'ai chi, and Feldenkrais. **AAOHN J.** v. 41, n. 7, p. 349–351, 1993.

WARD, L. *et al.* Yoga for functional ability, pain and psychosocial outcomes in musculoskeletal conditions: a systematic review and meta-analysis. **Musculoskeletal Care.** v. 11, n. 4, p. 203–17, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Traditional Medicine Strategy 2002-2005.** Geneva: WHO; 2002. 74p.