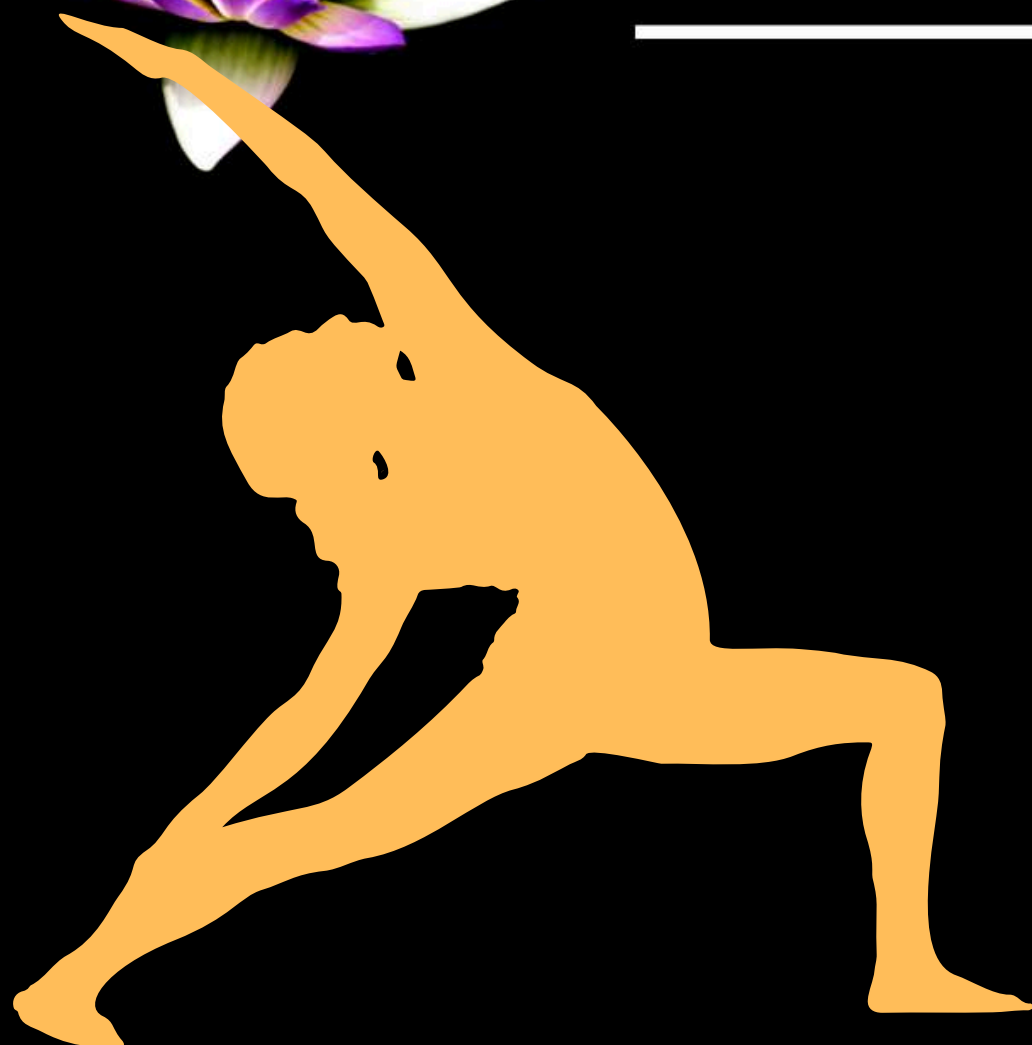
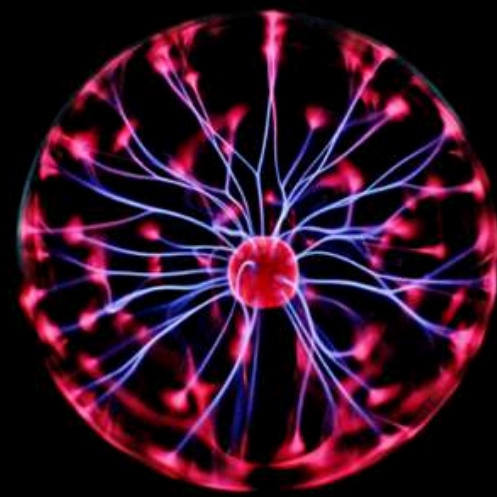


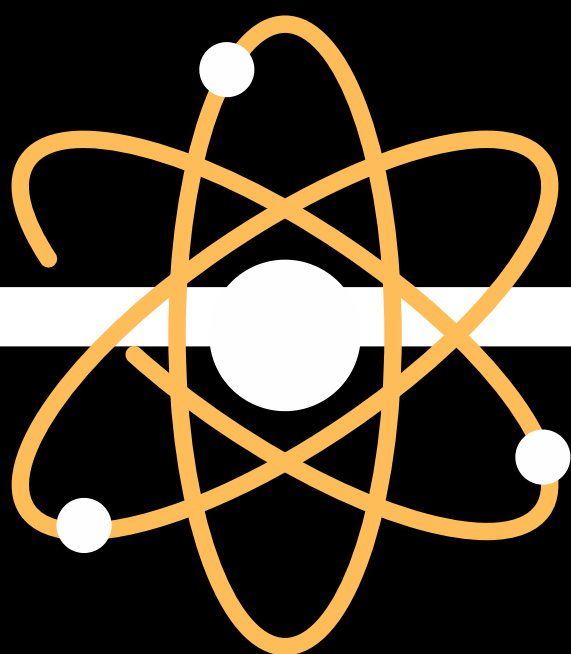


YOGA e CIÊNCIA

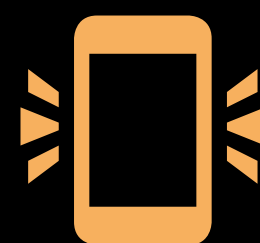


Revista

DIGITAL



Volume 2





Bem-vindo(a) ao *segundo volume* da **Revista Digital YOGA e CIÊNCIA** !

Mais conteúdos estendidos e elaborados a partir das postagens em nossas redes sociais @yogaeciencia.

No formato *mobile*, a Revista Digital YOGA e CIÊNCIA estará sempre fácil e ao alcance das suas mãos em qualquer lugar e hora.

Boa leitura!
Namaste.



Claudia Poletto, Ph.D. em História das Ciências, das Técnicas e Epistemologia (UFRJ). Fundadora do YOGA e CIÊNCIA.

Posts Científicos

1. Pesquisas sobre Meditação	p. 01
2. Efeitos da Respiração do yoga (pranayama)	p. 04
3. Qualidade subjetiva do sono e a modulação hormonal em praticantes de Yoga a longo prazo.....	p. 11
4. Uma tipologia de praticantes de Yoga: em direção a um modelo de envolvimento na espiritualidade alternativa.....	p. 16
5. Respiração do Yoga, meditação e longevidade.....	p.22
6. Seção <i>Yoga Studies</i> : Yoga Moderno: história e forma.....	p.26
7. Seção <i>Yoga Studies</i> : "Adaptar, ajustar, acomodar". A produção do Yoga em um mundo transnacional.....	p.30
8. Seção <i>Yoga Studies</i> : Intercâmbio transnacional e a gênese do Yoga Postural Moderno.....	p.33
9. Seção <i>Yoga Studies</i> : Magia, modernidade e o fardo do yogue de classe média.....	p.36
10. Como os asanas influenciam o nosso corpo: mecanismo humoral.....	p.39
11. Efeito de uma semana de Yoga na função e gravidade da artrite reumatóide.....	p.43
12. Yoga & Pacientes de Alta Hospitalar.....	p.48
13. Integrando o yoga ao tratamento da dor no câncer: uma revisão das evidências em pesquisas.....	p.52
14. Yoga na gravidez.....	p.56
15. Yoga e o funcionamento sexual: uma revisão.....	p.62
16. Meditação Pranayama (respiração do yoga) para alívio do estresse: é benéfica para os professores?.....	p.71
17. Um estudo piloto para avaliar a viabilidade de yoga individualizada para crianças hospitalizadas recebendo quimioterapia intensiva.....	p.80

Sugestão Bibliográfica

1. The Yoga Tradition.....	p. 86
2. Filosofias da Índia.....	p. 89
3. Roots of Yoga.....	p. 93
4. A Terapia do Yoga.....	p. 95

Série Personagens

1. Nani Ma..... p.98
2. YOGA AND BODY IMAGE COALITION.....p. 99

Coleção História

1. The Mystics, Ascetics, and Saints of India..... p. 100
2. Museu Albert Hall.....p. 105
3. The missionary Register, Church Missionary Society.....p.110

Pedaços de Reflexão

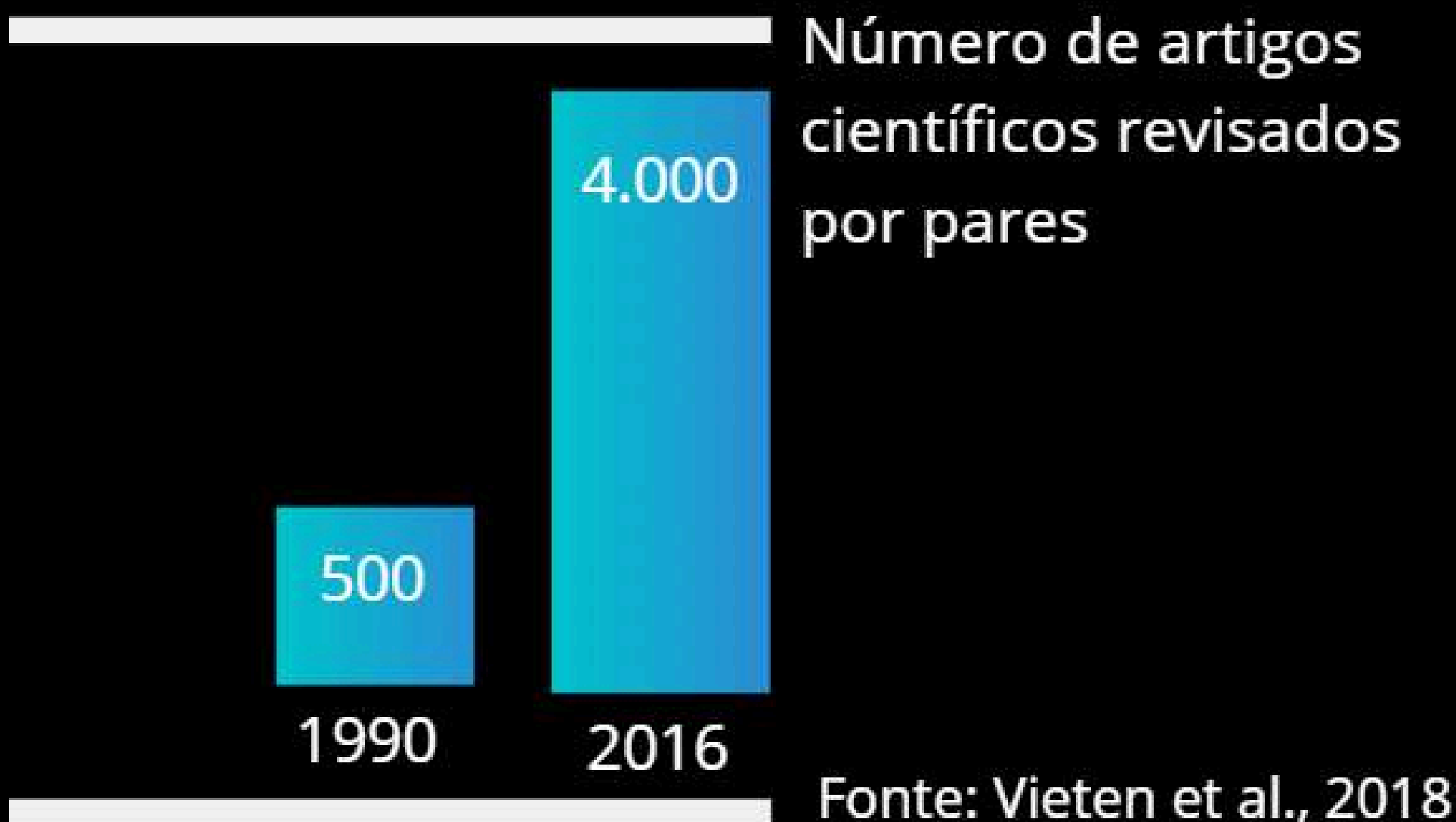
1. Swami Kuvalayananda & Pranayama.....p. 111
2. Sri M & respiração.....p. 116
3. C. Poletto p. 110
4. A.G. Mohan & Prática Transformacional.....p. 120
5. A. Munhoz & Yoga ou Yogas?.....p. 125

Quadros Sinóticos

1. Os 5 corpos no yoga..... p. 128
2. Princípio Universal.....p. 129
3. Princípio da Consciência.....p. 131

Post Científica

Pesquisas sobre Meditação



Nas últimas décadas, o aumento exponencial de pesquisas científicas voltadas à meditação só corrobora a sua substancial contribuição para o desenvolvimento humano. Pode-se dizer que a meditação seria uma espécie de "metodologia" contemplativa que norteia há milhares de anos povos e culturas, em especial, a tradição do Yoga.

É importante lembrar que não há só um tipo de meditação, há diversas formas de vivenciar experiências introspectivas que impulsionam principalmente o autoconhecimento.

Voltar-se para dentro de si requer coragem e disciplina, mas os seus efeitos vão além das palavras e da esfera individual. Por isso, a PRÁTICA, pois sem ela não há como colher os frutos de sementes não plantadas e não nutridas.



"O campo da pesquisa em meditação cresceu exponencialmente nas últimas duas décadas. Um total de cerca de 500 artigos científicos revisados por pares sobre a ciência da meditação existia em 1990. Hoje, existem mais de 4.000 (Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA, pubmed.com). Cerca de 25 artigos foram publicados por ano na década de 1990, enquanto mais de 400 foram publicados em 2016. Essa rápida expansão do campo é louvável e levou a um grande aumento no conhecimento das alterações cognitivas, psicológicas e neurofisiológicas associadas às práticas meditativas, bem como fazer contribuições importantes para o arsenal psicoterapêutico atual." (Vieten et al, 2018)

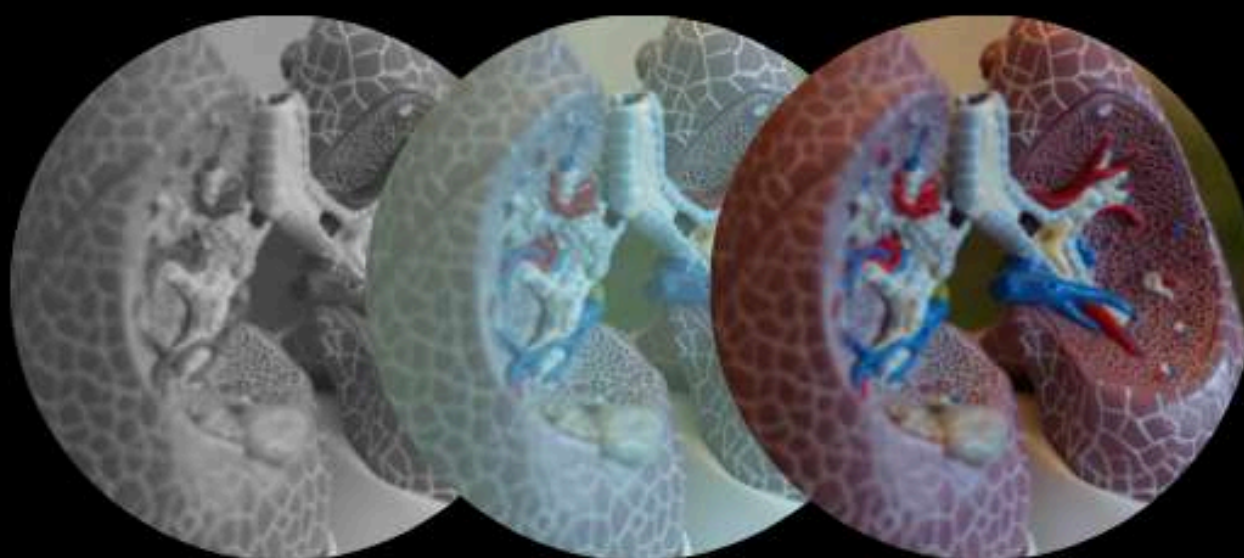


Referência: Vieten C, Wahbeh H, Cahn BR, MacLean K, Estrada M, Mills P, et al. Future directions in meditation research: Recommendations for expanding the field of contemplative science. PLoS ONE 13(11), 2018.

Post Científica

Efeito da respiração do Yoga (Pranayama) na tolerância ao exercício em pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica: um estudo randomizado e controlado

(Kaminsky et al., 2017)



Este é o primeiro estudo randomizado e controlado para demonstrar que um simples Pranayama sozinho está associado a uma melhor tolerância ao exercício em pacientes com DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica) sintomática.

Objetivos:

"A reabilitação pulmonar melhora a tolerância ao exercício em pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC). No entanto, muitos pacientes não têm acesso a programas de reabilitação pulmonar. Nossa hipótese foi que uma alternativa à reabilitação pulmonar para melhorar a tolerância ao exercício é a prática de Pranayama, ou respiração do Yoga, que poderia ser realizada independentemente em casa."
(2017, p. 696)

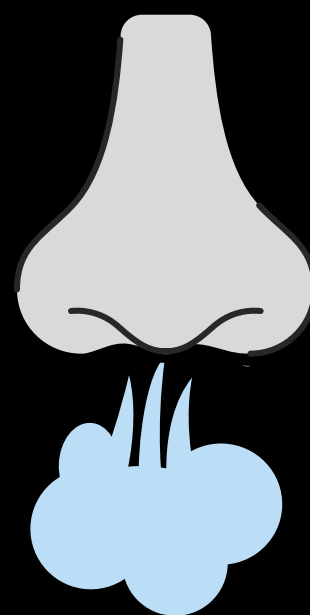
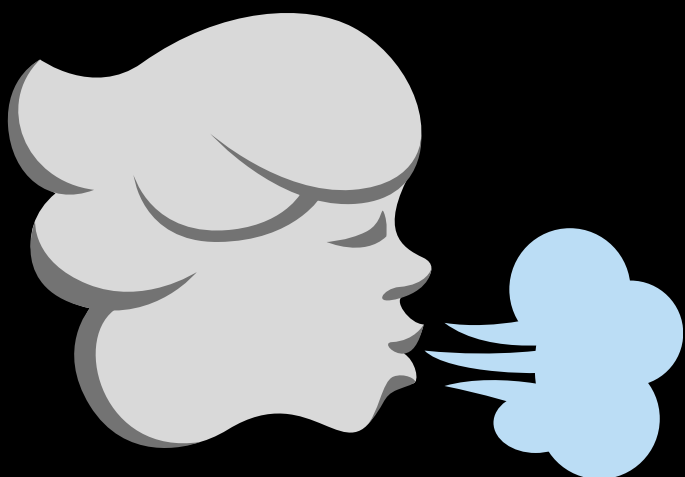
A lógica para usar o Pranayama como intervenção é que ela envolve uma respiração lenta e relaxada, o que particularmente ressoa com a de três partes ou etapas do Dirgha Pranayama (do Kripalu Yoga).

Panorama Geral:

Pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) sofrem principalmente de baixa tolerância ao exercício e dispnéia. A terapia com broncodilatador inalado é atualmente o principal pilar da terapia na DPOC.

No entanto, os broncodilatadores são caros e podem ter efeitos colaterais significativos, e muitos pacientes continuam apresentando sintomas apesar da terapia.

Duas técnicas comuns de respiração são ensinadas durante a reabilitação pulmonar: respiração diafragmática e respiração "lábio franzido".



Perfil Participantes:

Quarenta e três pacientes com DPOC sintomática, moderada a grave.

GRUPO YOGA

21 indivíduos

1 hora cada encontro:

30 minutos aula teórica

30 minutos de prática

GRUPO CONTROLE

22 indivíduos

1 hora cada encontro:

60 minutos aula teórica

A respiração lenta e relaxada resulta em mais tempo para a expiração e alivia a retenção de gases. Os dados também demonstram menos hiperinflação em repouso nas 12 semanas, como foi visto pelo aumento da CI (Capacidade Inspiratória) no grupo de yoga em comparação com o grupo controle.

Intervenção:

12 semanas de Pranayama mais aula teórica (Grupo Yoga) *versus* aula teórica sozinha (grupo controle).

Dois profissionais de Yoga treinaram os coordenadores da pesquisa para conduzir todo o ensino do Pranayama e **monitoraram** a qualidade do ensino juntamente com a prática da técnica pelos participantes do estudo.



Resultados:

- O desfecho primário foi uma alteração na distância de caminhada de 6 minutos.
- Os resultados secundários incluíram alterações na função pulmonar, marcadores de estresse oxidativo e inflamação sistêmica, medidas de dispnéia e qualidade de vida.

TABLE 2. MEASURES OF PULMONARY FUNCTION AND EXERCISE CAPACITY AT BASELINE AND 12 WEEKS

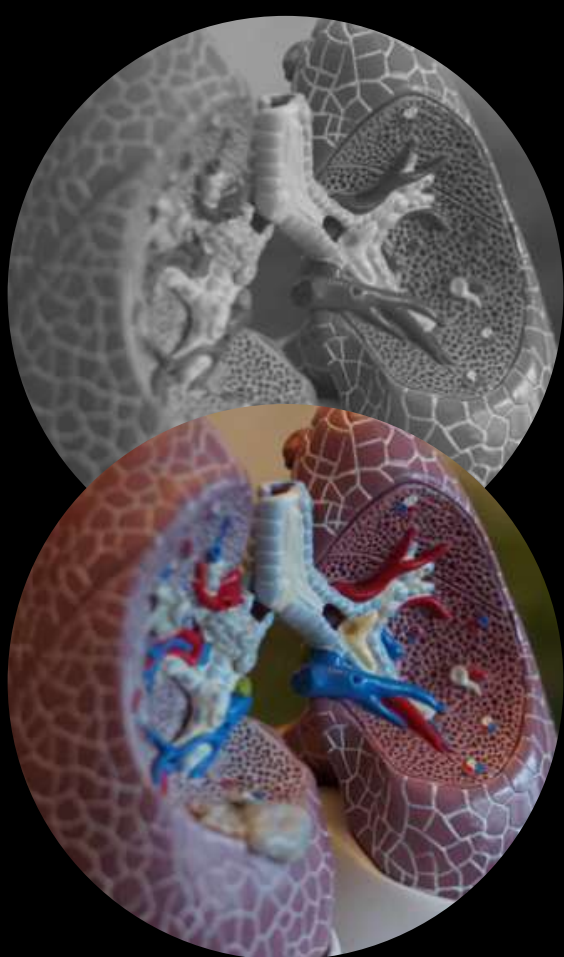
Characteristic	Pranayama (n=21)		Control (n=22)		p		
	Baseline	12 Weeks	Baseline	12 Weeks	Group	Time	Group×time
6MWD (m)	290±81	316±95	268±106	252±122	0.14	0.57	0.06
FEV ₁ (% predicted)	43±16	45±14	42±13	43±13	0.75	0.32	0.75
IC (L)	1.95±0.73	2.07±0.77	2.04±0.69	2.04±0.65	0.75	0.65	0.71
RV/TLC (% predicted)	150±26	142±27	151±20	153±20	0.50	0.48	0.13
sGaw mean (IQR) ^a	0.08 (0.05, 0.21)	0.07 (0.04, 0.19)	0.12 (0.05, 0.18)	0.10 (0.05, 0.14)	0.80	0.52	0.67
DLCO (% predicted) (ml/min/mmHg)	37.4±13.9	42.0±19.5	45.2±19.9	43.1±17.8	0.74	0.92	0.11
VA/TLC	60.1±15.9	60.8±13.7	60.7±11.9	60.7±11.5	0.75	0.77	0.80
Ti/Ttot	0.40±0.08	0.36±0.05	0.40±0.09	0.38±0.11	0.64	0.16	0.75

TABLE 3. MEASURES OF SYMPTOMS AND QUALITY OF LIFE AT BASELINE AND 12 WEEKS

Characteristic	Pranayama (n=21)		Control (n=22)		p		
	Baseline	12 Weeks	Baseline	12 Weeks	Group	Time	Group×time
mMRC score (0–4, MID=1) ^a	3.1±0.3	2.1±1.0 ^b	3.0±0.3	2.4±0.9 ^b	0.68	<0.001	0.21
BDI (baseline), TDI (12 weeks)	5.71±2.22	0.89±1.88	5.55±1.87	−0.05±2.19	0.78, 0.16		
CAT (0–40, MID=2) ^a	19.1±6.5	17.7±6.1	21.0±7.0	17.5±7.8 ^b	0.59	0.002	0.31
BODE index (0–10, MID=1) ^a	5.24±1.81	4.06±1.86 ^b	5.73±1.75	5.00±2.37 ^b	0.24	<0.001	0.42
SGRQ-C (0–100, MID=4) ^a	48.6±12.7	42.2±11.6 ^b	52.1±20.2	49.8±21.6	0.35	0.02	0.39
SGRQ-C symptom score	62.6±18.9	61.2±20.0	60.4±17.72	56.0±21.3	0.43	0.33	0.33
SGRQ-C activity score	70.2±14.2	63.4±18.7	73.2±23.12	71.3±26.6	0.45	0.12	0.46
SGRQ-C impact score	31.0±16.7	23.1±9.9 ^b	36.7±21.4	34.8±21.5	0.14	0.02	0.16

Conclusão:

Este estudo piloto demonstrou com sucesso que o pranayama foi associado a uma melhor tolerância ao exercício em pacientes com DPOC (doença de obstrução pulmonar crônica). O pessoal leigo foi capaz de ensinar adequadamente os pacientes a praticar pranayama. Esses resultados sugerem que o Pranayama pode ter benefícios clínicos significativos para pacientes sintomáticos com DPOC, um conceito que precisa ser confirmado em futuros ensaios clínicos maiores.



Referência:

KAMINSKY ET AL. Effect of Yoga Breathing (Pranayama) on Exercise Tolerance in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized, Controlled Trial. THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE Volume 23, Number 9, 2017, pp. 696–704

Post Científica

Qualidade subjetiva do sono e a modulação hormonal em praticantes de Yoga a longo prazo

VERA et al. Biological Psychology 81 (2009)





O objetivo desta pesquisa realizada na Universidade de Málaga (Espanha) pelo departamento de Psicologia, foi examinar os **efeitos da prática de Yoga a longo prazo na Qualidade do Sono Subjetivo (SSQ)** e em vários **parâmetros hormonais** do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA).



Vinte e seis (26) indivíduos (16 experimentais e 10 controles) foram recrutados para fazer parte do estudo.



Os participantes "experimentais" eram praticantes regulares de Yoga com um **mínimo de 3 anos** de prática.





O treinamento de Yoga no "grupo experimental" geralmente consistia em duas sessões por semana, com duração de 1 hora cada, e os indivíduos vinham seguindo essa rotina há pelo menos 3 anos.

2x
semana

1h
cada
aula

3 anos
(mín.)



Esse grupo era composto por praticantes do estilo/método "Sivananda": Posturas clássicas (*asanas*), juntamente com exercícios de respiração (*pranayama*) e meditação.





Importante:

O bem-estar psicológico em geral, e a qualidade do sono em particular, também têm sido associados à função do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA).



Avaliação:

Amostras de sangue para quantificação do hormônio adrenocorticotrópico (ACTH), cortisol e sulfato de desidroepianodrosterona (DHEA-S) foram coletadas de TODOS os indivíduos analisados.



O Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) também foi empregado para avaliar o SSQ (Qualidade do Sono Subjetivo)





Conclusão:

O grupo de Yoga apresentou índices **mais baixos** de PSQI (Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh): quanto mais baixo esse índice, melhor a qualidade do sono.

A pesquisa espanhola concluiu que a prática de Yoga a longo prazo está associada a diferenças psicobiológicas significativas, incluindo **melhor qualidade do sono e ação moduladora dos níveis de cortisol**.

Referência:

Francisca M. Vera, Juan M. Manzanegue, Enrique F. Maldonado, Gabriel A. Carranque, Francisco M. Rodriguez , Maria J. Blanca , Miguel Morell. Subjective Sleep Quality and hormonal modulation in long-term yoga practitioners. Biological Psychology 81 (2009)

Post Científica

Uma tipologia de praticantes de Yoga: em direção a um modelo de envolvimento na espiritualidade alternativa

Henrichsen-Schrembs; Versteeg (2011)



A pesquisa conduzida por Sabine Henrichsen-Schrembs e Peter Versteeg, buscou investigar as motivações iniciais que levaram os entrevistados a começar a praticar Yoga e as razões para continuar com a prática, desenvolvendo assim uma tipologia qualitativa de praticantes de Yoga na Alemanha.

O estudo levantou questões interessantes sobre a adaptação cultural da espiritualidade, bem como, a possível receptividade cultural à espiritualidade na modernidade.



Para os autores, hoje, o Yoga no mundo ocidental é normalmente oferecido e ensinado em **seis tipos de lugares**:

- 1) em associações de yoga, institutos de pesquisa e escolas de yoga;
- 2) em centros de educação de adultos como o *Volkshochschule* (faculdade comunitária) e outros;
- 3) em centros esportivos e centros gerais de saúde e fitness;
- 4) em outros diversos institutos privados, como empresas, escolas e prisões;
- 5) nas instituições paroquiais;
- 6) em casas particulares.



As entrevistas foram aplicadas em **27 estudantes** de Yoga de quatro tipos:

- 1) Iyengar Yoga
- 2) Hatha e Nidra Yoga
- 3) Vini Yoga
- 4) Kundalini Yoga



.....

A questão central do estudo de Henrichsen-Schrembs foi a seguinte:

"Por que a prática de Yoga se tornou cada vez mais popular e o que isso significava para o praticante?"

.....

A investigação condensou 4 tipos - "Pragmatista", "Explorador", "Autoajuda" e "Místico" - as quais ilustram quatro aplicações diferentes do Yoga na vida de um indivíduo.

Eles ilustram como o mesmo tipo de prática de Yoga pode ter significados e sentidos tão diversos para uma pessoa na sociedade ocidental moderna.



Pragmatista
Explorador
Autoajuda
Místico

1

O **Pragmatista** pratica Yoga para permanecer fisicamente apto, para relaxar e reduzir o estresse.

2

O **Autoajuda** (Self-Helper) pratica Yoga de maneira terapêutica. Uma característica desse tipo é que sua prática está diretamente relacionada à experiência de eventos negativos da vida



3

O **Místico**, como o próprio nome indica, inseriu mais ou menos o Yoga como visão de mundo ou como forma de espiritualidade. Como tal, integra a filosofia do Yoga e a sua dimensão espiritual em sua vida cotidiana através da prática física e meditação diárias, associando a dieta de acordo com as crenças yogues e adotando os seus padrões éticos.

4

O **Explorador** pratica Yoga não apenas para o bem-estar físico e mental, mas também para promover o auto-desenvolvimento e a auto-exploração.





"Um mérito da tipologia é sua capacidade de esclarecer a variação específica de tipos dentro de diferentes formas de espiritualidade. Como tal, pode ser usado como uma ferramenta interpretativa para comparar diferentes contextos da prática espiritual e religiosa."

Mostramos que a tipologia usada para categorizar os praticantes de Yoga na Alemanha pode ser aplicada a outra forma de espiritualidade alternativa.

No Yoga, parece que a pessoa se torna mais espiritual (tal como o tipo de Autoajuda), uma vez que reconhece a dimensão terapêutica da prática."



Referência:

Henrichsen-Schrembs, Sabine ; Versteeg, Peter. A Typology of Yoga Practitioners: Towards a Model of Involvement in Alternative Spirituality. Practical Matters, Spring 2011, Issue 4, pp. 1-19

Post Científica

Respiração do Yoga, meditação e longevidade

(...) fornecemos evidências clínicas para o uso da meditação e da respiração do Yoga no tratamento da depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e para vítimas de desastres em massa. Ao induzir a resiliência ao estresse, o trabalho respiratório nos permite aliviar rápida e compassivamente muitas formas de sofrimento.



“

A respiração do Yoga é uma parte importante das práticas espirituais e da saúde nas tradições indo-tibetanas. Considerada fundamental para o desenvolvimento do bem-estar físico, é ao mesmo tempo uma forma de meditação e uma preparação para se aprofundar nessa prática.

“

A respiração do Yoga (pranayama) pode levar rapidamente a mente ao momento presente e reduzir o estresse. Neste artigo, revisamos dados indicando como o trabalho da respiração pode afetar também os mecanismos de longevidade.

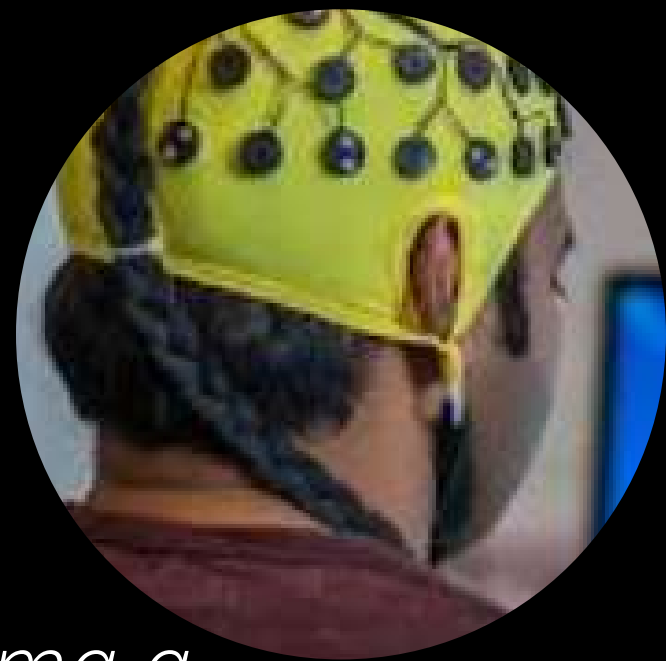


“

Fornecemos evidências clínicas para o uso da meditação e da respiração do Yoga no tratamento da depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e para vítimas de desastres em massa. Ao induzir a resiliência ao estresse, o trabalho respiratório nos permite aliviar rápida e compassivamente muitas formas de sofrimento.

“

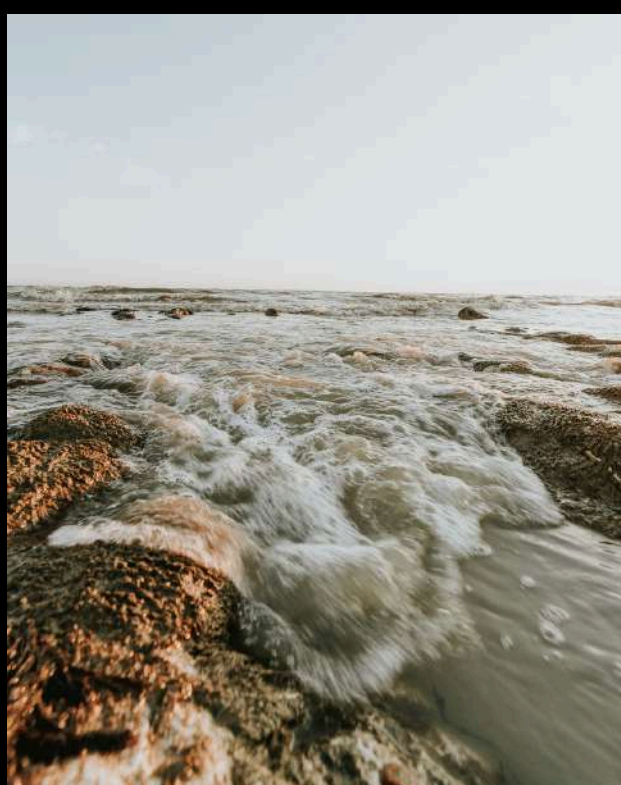
Em termos de yoga, Ujjayi acalma a mente, além de estabilizar o córtex através do aumento do ácido gama-aminobutírico (GABA), ou seja é uma hipótese testável. Isso pode proteger o cérebro de possíveis efeitos adversos (por exemplo, convulsões) das formas mais rápidas de respiração, que podem induzir ondas cerebrais síncronas de alta amplitude



Estudo prévio complementar à pesquisa:

“

Um estudo controlado em vilarejos com 180 sobreviventes do tsunami de 2004 em Nagapattinam, comprovou que um curto programa de técnicas da respiração "Sudarshan Kriya" reduziu drasticamente os sintomas do transtorno de estresse pós-traumático. Em apenas 4 dias de intervenção, os benefícios foram mantidos, sendo estes acompanhados por 6 semanas, 3 meses e 6 meses após.



Referência:

Richard P. Brown; Patricia L. Gerbargb Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Ann. N.Y. Acad. Sci. 1172: 54–62 (2009)

Post Científica

Seção: *Yoga Studies*

**Yoga Studies* é um campo acadêmico voltado ao Yoga como tema de pesquisas e estudos, especialmente das ciências sociais e humanidades

Yoga Moderno: História e Formas

(Elizabeth De Michelis, 2008)





(Elizabeth De Michelis, 2008, p. 19. Tradução Nossa)

"A expressão **Yoga Moderno** é usada aqui para significar àquelas disciplinas e escolas que são, em grande ou menor proporção, baseadas no contexto cultural sul asiático, e mais especificamente, inspiradas em certas filosofias, ensinamentos e práticas do Hinduísmo."

"Os elementos sincréticos da teorização do **yoga moderno** derivam principalmente de quatro tradições intelectuais: religiões dármicas, religiões abraâmicas, ciência empírica moderna e esoterismo moderno "

(Elizabeth De Michelis, 2008, p. 23. Tradução Nossa)



Pontos-Chave:

A partir de 1750: antiquário, enciclopédia, colonialismo, etc.

A partir de 1850: religiões orientais começam a ser consideradas possíveis formas de práticas aplicadas em outros lugares além da Ásia.

1893 - 1896: Parlamento das Religiões em Chicago, circulação de Swami Vivekananda na Europa e EUA.

Final do séc. XIX e início séc. XX: Surgimento do conceito de "Nova Era". Formas iniciais do Yoga Moderno.

1915 - 1949: Com as duas guerras mundiais há um refreamento na dispersão do Yoga Moderno. Enaltecimento de saberes locais: independência indiana.

1950 - 1950: Surgimento da Contracultura - acolhimento e divulgação do Yoga Moderno.

1990 até o presente: Nova geração de praticantes de Yoga Moderno, maior aderência e popularidade.

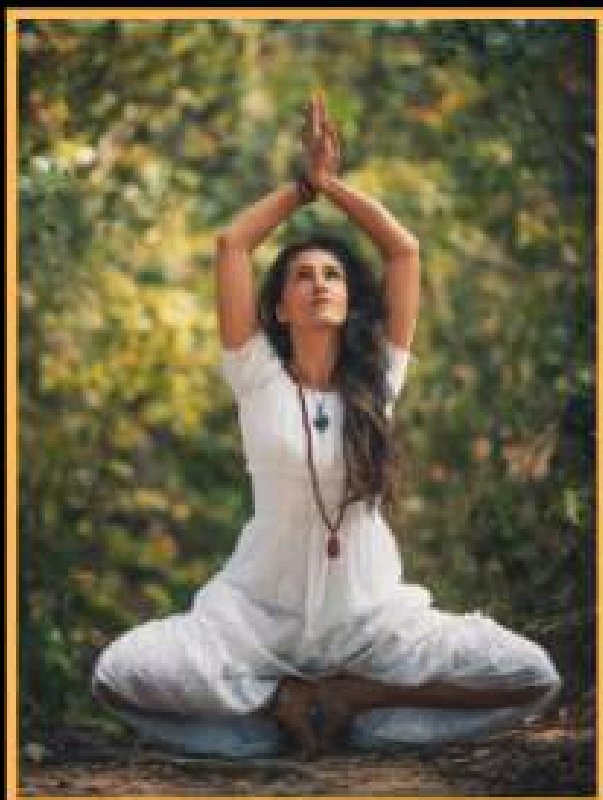
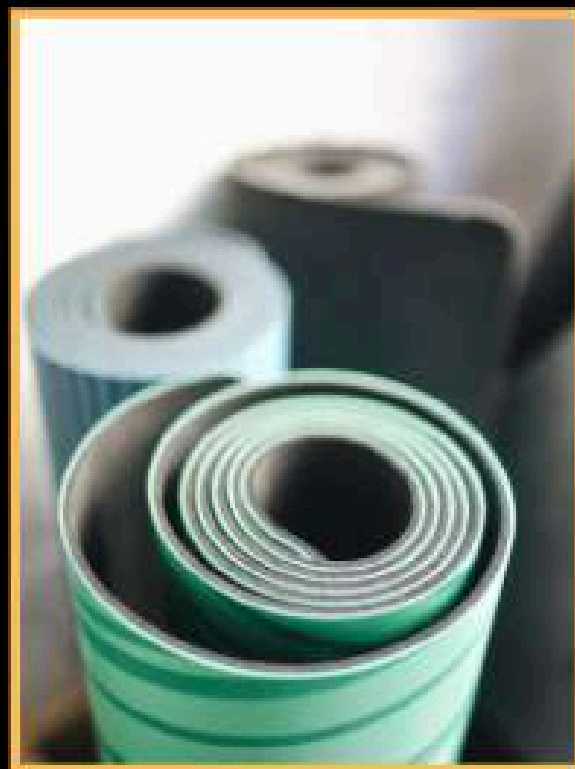
(Elizabeth De Michelis, 2008, p. 20 e 21. Tradução Nossa)



Algumas das Implicações do Yoga Moderno:

Comodificação

"A comodificação do yoga em suas formas modernas é sem precedente. Isso não quer dizer que estilos de yoga pré-modernos e disciplinas correlatas nunca estiveram emaranhados com questões de poder e riqueza"



Medicalização

"A terapia, especialmente no campo da medicina mente-corpo, juntamente com questões de bem-estar e fitness, foram contextos importantes nos quais o yoga se tornou um participante visível."

Referência:

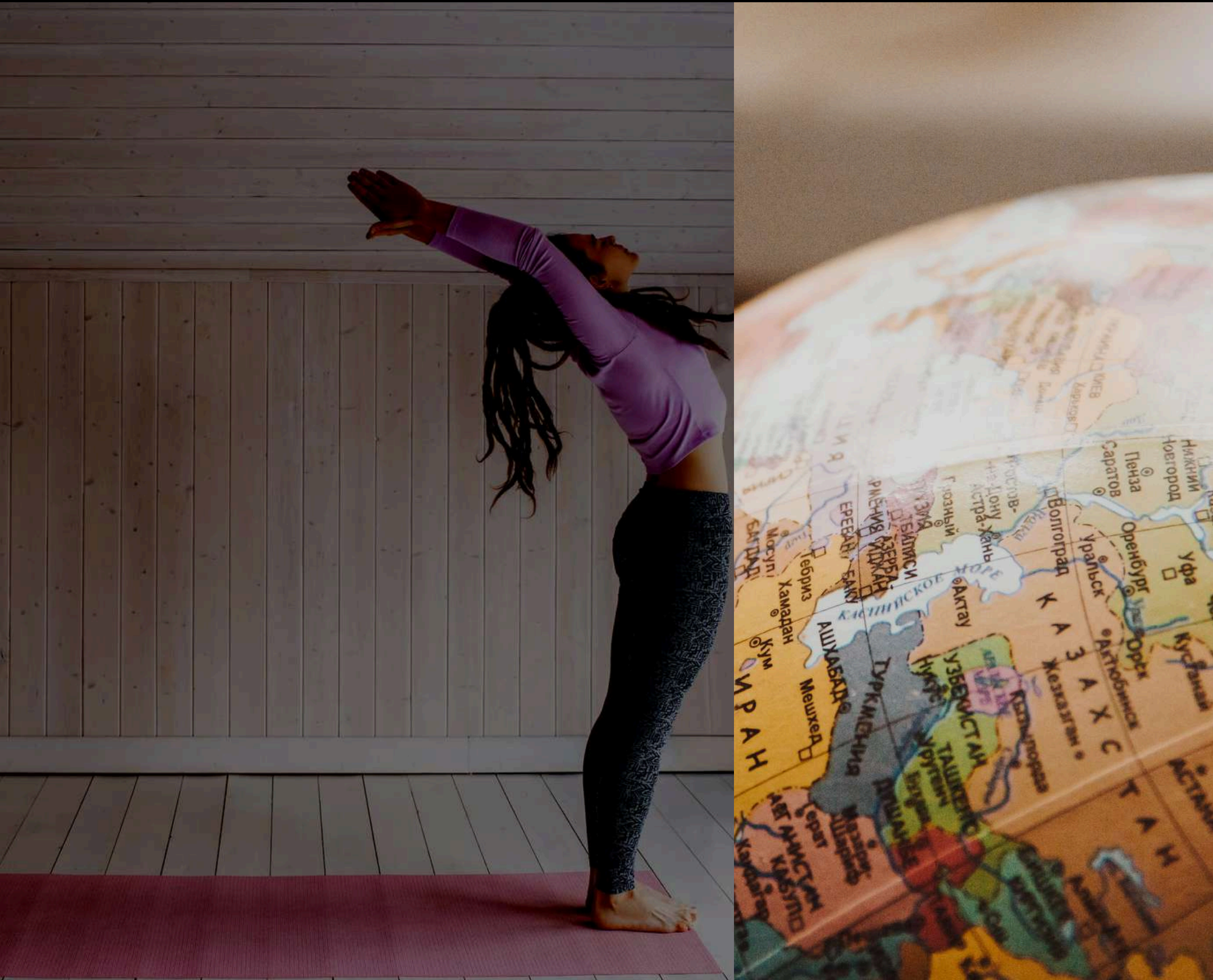
DE MICHELIS, Elizabeth. Modern Yoga. History and Forms. In: Yoga in the Modern Yoga: contemporary perspectives. (eds.) Singleton, M.; Byrne, J. Routledge, 2008

Post Científica



"Adaptar, ajustar, acomodar". A produção do Yoga em um mundo transnacional

"[...] o tipo de Yoga reorientado por inovadores como Vivekananda e Sivananda sugere empoderamento, usando uma história imaginada para criar uma identidade progressiva, autônoma e unificadora. Sob esse prisma, o Yoga pode ser entendido como parte de uma metodologia para viver uma vida boa. Por causa de sua base na prática corporal, a tradição do yoga é facilmente ligada à manutenção da saúde física em um nível pessoal." (Strauss, 2008)



" O desenvolvimento físico da pessoa foi visto por muitos como o primeiro passo necessário a ser tomado a serviço da melhoria de uma comunidade maior, seja local, nacional ou global."

"Yoga reorientado" é uma nova teoria com uma prática antiga. Baseada na experiência, oferece aos indivíduos a esperança de que, através da prática do yoga, eles possam se libertar das restrições de "tomar partido", porque o Yoga sugere a possibilidade de transcender dicotomias essencialistas como Ocidente-Oriente, religião-ciência, mente-corpo ou nação-mundo."



Referência:

STRAUSS, Sarah. "Adapt, Adjust, Accommodate". The production of yoga in a transnational world. In: Yoga in the Modern Yoga: contemporary perspectives. (eds.) Singleton, M.; Byrne, J. Routledge, 2008.

Post Científica



Intercâmbio Transnacional e a Gênese do Yoga Postural Moderno



(Singleton, 2013)

"(...) o surgimento da prática de postura (asana) como a principal faceta do yoga no mundo moderno e globalizado. Antes do período moderno, o asana raramente era tratado como o principal aspecto de um sadhana do yoga.

Nos sistemas medievais de haṭhayoga, dos quais às vezes se afirma que as formas populares de hoje derivam, a postura estava subordinada a outras práticas, como respiração (pranayama), purificação (kriya), concentração (dharana) e trabalho sonoro (nada)."

SINGLETON, 2013, p. 37. Tradução Nossa)





Swami Vivekananda



Sri Yogendra

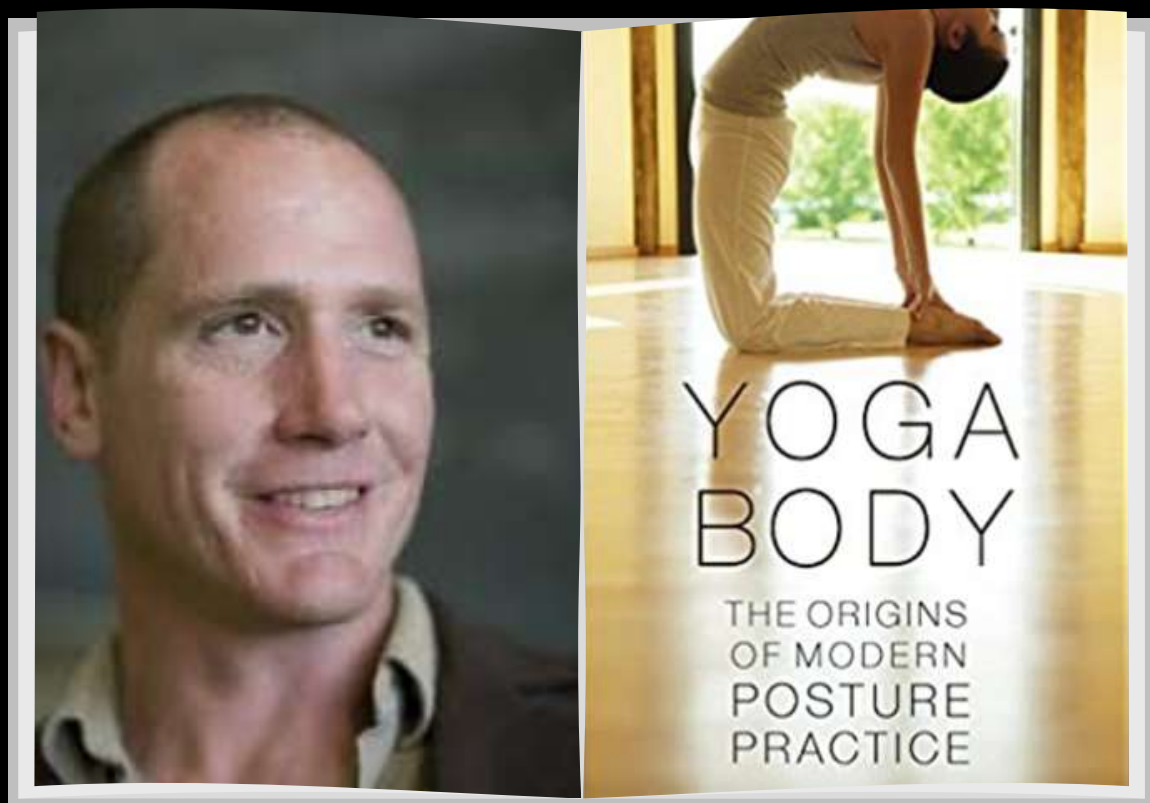


S. Kuvalayananda

"Durante as décadas de 1920 e 1930, o yoga postural começou a ser assimilado no projeto moderno de yoga iniciado por Vivekananda. Talvez o mais importante seja que Shri Yogendra e Swami Kuvalayananda desenvolveram sistemas posturais amplamente informados pela ciência e medicina ocidentais e pelo movimento internacional da cultura física."

SINGLETON, 2013, p. 37. Tradução Nossa)

Outra produção correlata do mesmo autor:



"Posturas do yoga como conhecemos hoje é o resultado de um intercâmbio dialógico entre a para-religiosidade, as técnicas modernas de cultura corporal desenvolvidas no Ocidente e vários discursos "modernos" de Yoga hindu que emergiram a partir de Vivekananda em diante. " (Singleton, 2010, p. 5. Tradução Nossa)

Singeton, M. *Yoga Body. The origins of modern posture practice*. Oxford, 2010

Referência:

SINGLETON, Mark. Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga In: B. Hauser (ed.), *Yoga Traveling, Transcultural Research – Heidelberg Studies on Asia and Europe in a Global Context*, 2013

Post Científica



Magia, modernidade e o fardo do yogue de classe média

(Alter, 2014)

“

Em outro nível, diz-se que os asanas produzem - ou talvez apenas espelhem - o vigor e resistência fisiológicas necessárias para resistir à força da imutabilidade transcendente.

“

"Em essência, o Hatha Yoga medieval preocupa-se com a magia e o poder mágico e com o uso do corpo para mudar a natureza da realidade em todos os níveis de experiência (...)"

“

"Pranayama envolve exercícios respiratórios para controlar o fluxo da respiração até o ponto em que pode ser interrompida; em sua proliferação numérica e categorização infinita das coisas. Em outro nível, diz-se que os asanas produzem - ou talvez apenas espelhem - o vigor e resistência fisiológicas necessárias para resistir à força da imutabilidade transcendente."

Referência:

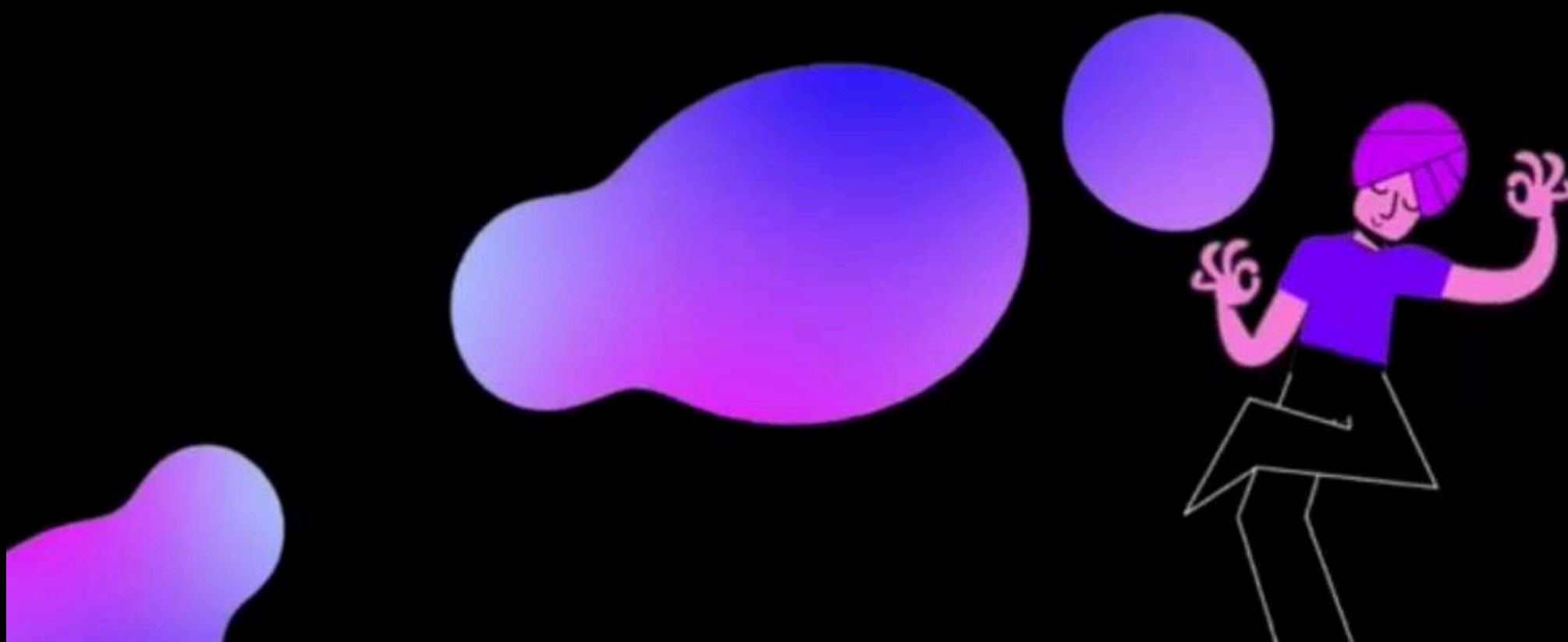
ALTER, Joseph. Shri Yogendra: Magic, Modernity, and Burden of the Middle-Class Yogi. In: Gurus in Modern Yoga (eds.) Singleton, M.; Golderberg, E. Oxford University Press, 2014

Post Científica

Como os *asanas*
influenciam o nosso corpo:

Mecanismo Humoral

Safronov (2011)



Do ponto de vista físico, o corpo humano pode ser apresentado como um sistema inter-relacionado de cavidades, preenchido com líquidos e gases.

Os exercícios de Yoga influenciam significativa e muito seletivamente o volume dessas cavidades e, como resultado, a pressão nelas.

Portanto, esses exercícios fornecem uma massagem interna específica em nossas vísceras. A compreensão do aspecto hidráulico das asanas nos dá dicas sobre como fazê-las: conforme cada asana altera a pressão intracavitária, enquanto a mobilidade do líquido é anatomicamente limitada, a velocidade de entrada e saída do asana deve ser suficiente para permitir a estabilização da pressão intracavitária, ou seja, deve entrar e sair de uma pose lentamente e permanecer nela o suficiente.

Se essa condição não for respeitada, os asanas tornam-se, na melhor das hipóteses, um exercício normal para os músculos. Outro mecanismo de influência humoral é uma alteração da pressão hidrostática.

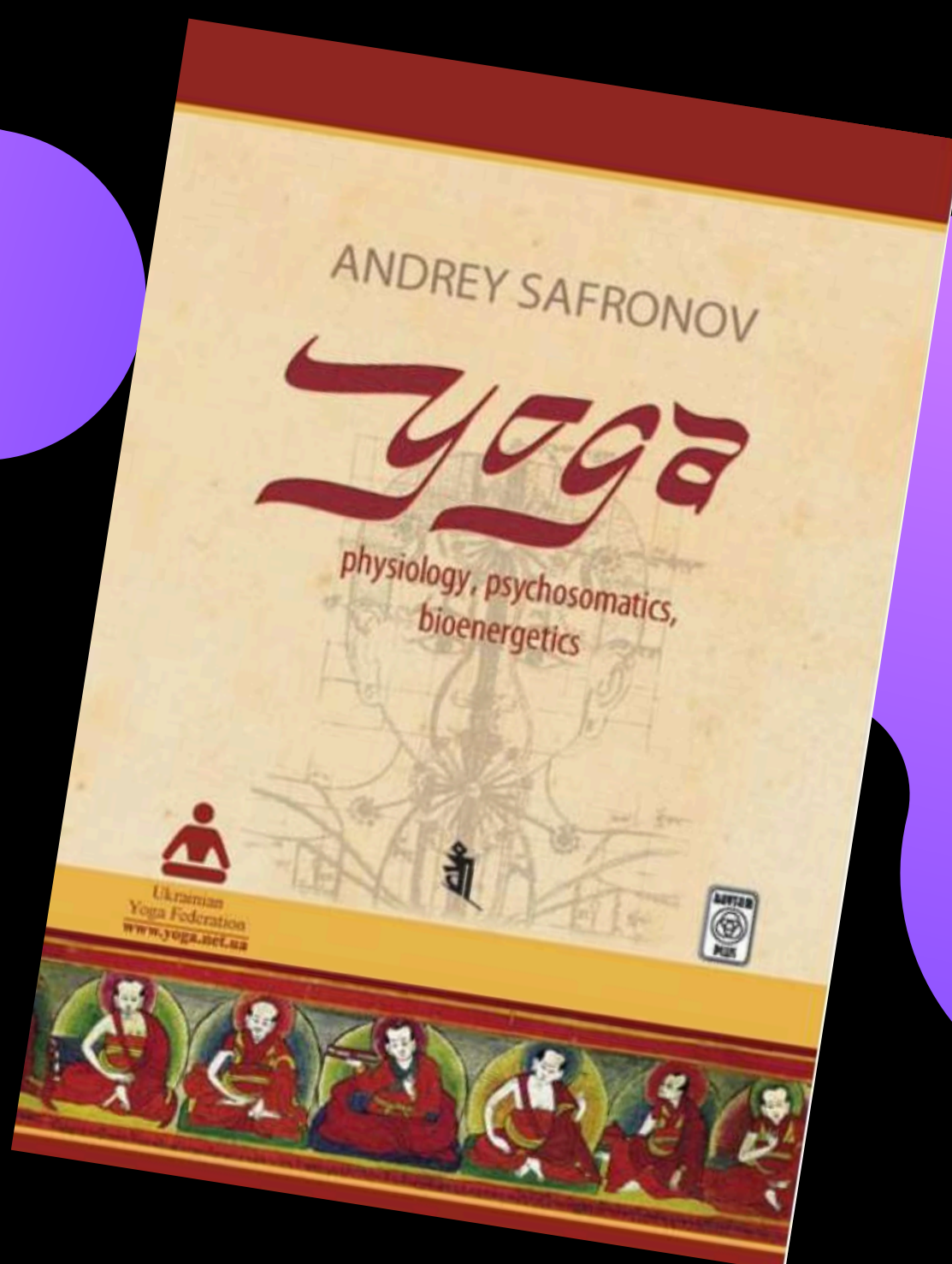
Como sabemos, a fórmula da pressão hidrostática é: $P = pgh$ onde p é densidade líquida, g - aceleração da gravidade, h - altura de uma coluna líquida. É por isso que a maioria dos asanas altera a pressão hidrostática em certos órgãos. Especialmente é verdade para poses invertidas como Sirshasana, sarvangasana e halasana. Conforme esse mecanismo de influência foi estudado por Ebert (1999)*

Humoral: substância fluida como o sangue, etc.

(*) Ebert, D. Physiological aspects of yoga. Saint-Petersburg, 1999.

Referência:

Safronov. A.G. Yoga: Physiology, Psychosomatics, Bioenergetics. Kharkov: PPB Kovalenko A.V. (2011)



Post Científica

Efeito de uma semana de Yoga na função e gravidade da artrite reumatóide

"Estudos anteriores demonstraram que a prática de Yoga melhorou a força de preensão manual em pacientes com artrite reumatóide (AR).

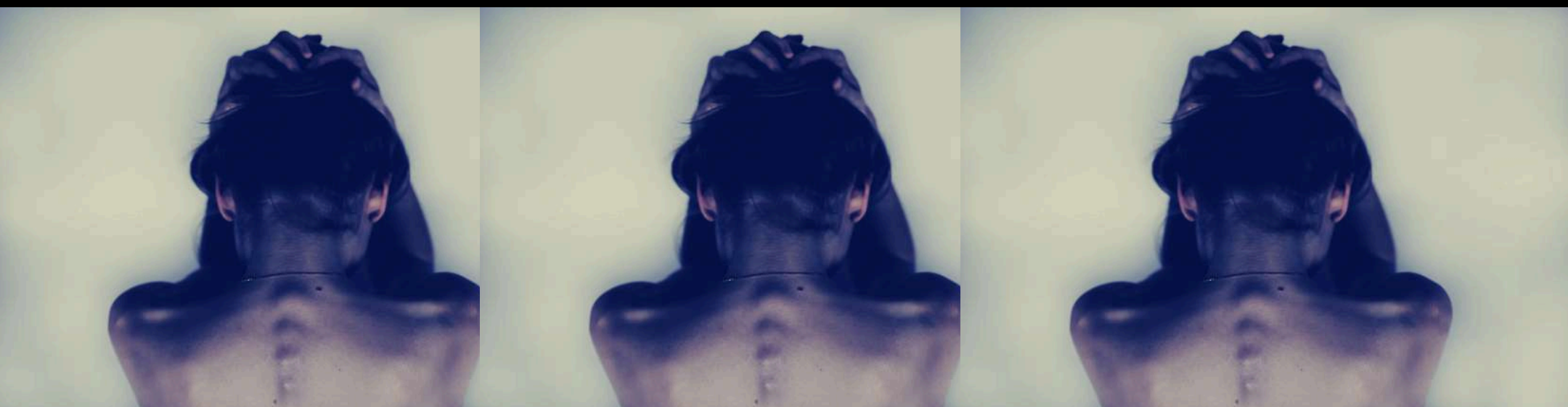
Resultados: Sessenta e quatro participantes com AR foram avaliados no início e no final de um programa de Yoga de uma semana."

O que é Artrite Reumatóide?

A **Artrite Reumatóide (AR)** é uma doença inflamatória crônica que pode afetar várias articulações. A causa é desconhecida e acomete as mulheres duas vezes mais do que os homens. Inicia-se geralmente entre 30 e 40 anos e sua incidência aumenta com a idade.

Os **sintomas mais comuns** são os da artrite (dor, edema, calor e vermelhidão) em qualquer articulação do corpo sobretudo mãos e punhos. O comprometimento da coluna lombar e dorsal é raro mas a coluna cervical é frequentemente envolvida.

Ref.: Sociedade Brasileira de Reumatologia



Avaliação & Amostra

- O Stanford Health Assessment Questionnaire (HAQ), força de preensão manual, o fator reumatóide e os níveis de proteína C-reativa foram avaliados no primeiro e no último dia.
- Todos os participantes (64 no total/ 47 mulheres e 17 homens) apresentaram índices reduzidos de incapacidade nos níveis de HAQ e fator reumatóide, com um aumento na força de preensão bilateral nas mãos apenas nos participantes do sexo masculino.



Programa de Yoga aplicado nesta pesquisa:



Conclusões:

Este estudo de grupo único indicou que um breve programa intensivo de Yoga foi benéfico na AR (artrite reumatóide), com diminuição da incapacidade, melhor funcionalidade e alterações nos níveis dos fatores reumatóides, sugerindo assim uma melhora.

Referência:

Telles et al. Effect of one week of yoga on function and severity in rheumatoid arthritis BMC Research Notes (2011)



Post Científica

Yoga & Pacientes de Alta Hospitalar

Em um pesquisa publicada recentemente, membros da Sociedade Torácica Britânica e multiprofissionais clínicos de diversas áreas, apontaram o **Yoga** como um dos componentes de um modelo de programa para a reabilitação de **ex-pacientes de COVID-19 após a alta hospitalar**.



Objetivo da Pesquisa:

Identificar rapidamente elementos para um programa bem-sucedido de reabilitação pós COVID-19

Participantes:

1031 profissionais advindos da Sociedade Torácica Britânica e diversas especialidades clínicas (71% de Fisioterapeutas)

Coleta de dados:

Questionário fechado (quantitativo) +
Comentários (qualitativo) via online, de 9 a
15 de Abril de 2020



Resultados:

Houve um apoio esmagador a elaboração de um programa de recuperação para orientar os pacientes após a alta hospitalar sobre o manejo da fadiga (95%) , falta de ar (94%) e distúrbios de humor (incluindo sintomas de ansiedade e depressão) 92%.

As recomendações para a intervenção descreveram um **programa holístico** focado no gerenciamento de sintomas, retorno às funções e volta ao trabalho.

O paradigma está realmente mudando. Leva-se tempo ou é contingencial. O Yoga foi citado numa pesquisa na Inglaterra como um dos componentes de um possível programa voltado à recuperação de ex-pacientes (COVID-19) de alta hospitalar (SINGH, 2020). Na Índia, em abril de 2020, foram convidadas propostas de pesquisas relacionadas ao Yoga & COVID-19 pelo Departamento do Ministério da Ciência e Tecnologia, no âmbito do programa Ciência e Tecnologia do Yoga e Meditação (SATYAM).

As a fifth theme, respondents proposed the necessary components for Covid-19 rehabilitation. There was acknowledgement of the effectiveness of current rehabilitation and holistic care pathways and therefore a desire not to reinvent the wheel, rather build on guidance from established rehabilitation models. Notably pulmonary rehabilitation, but other suggested models of care to consider and complement might include cardiac rehabilitation, neurorehabilitation, cognitive behavioural therapy, palliative rehabilitation, speech and language therapy, music therapy, yoga/tai chi, acupuncture, pastoral support and hydrotherapy. The majority of individual components

Conclusão:

As respostas indicam o enorme interesse e a necessidade urgente de estabelecer um programa (holístico) para apoiar e mitigar o impacto a longo prazo do Covid-19.

Referência:

Singh et al. The British Thoracic Society survey of rehabilitation to support recovery of the Post Covid -19 population. *medRxiv*, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1101/2020.05.07.20094151>

Post Científica

Integrando o yoga ao tratamento da dor no câncer: uma revisão das evidências em pesquisas

Agarwal; Afek (2016)



Um tema delicado de pesquisa, pois de um lado, lidar com a dor é um dos maiores desafios por quem passa por ela. Do outro, proporcionar mais conforto e qualidade de vida aos pacientes com câncer, é uma tarefa constante e árdua a muitos profissionais.

Os procedimentos convencionais como cirurgias, quimioterapia e radioterapia, não estão disassociados de toda carga de sofrimento do antes (diagnósticos, biopsias, etc.) e depois (Ex. estresse pós-traumático) da doença.

A **dor relacionada ao câncer é uma das preocupações** de saúde mais prevalentes entre os **pacientes com câncer**. Os opióides, intervenção farmacológica comumente recomendada para o controle da dor, permanecem frequentemente associados a efeitos adversos e dependência.

Os **pacientes**, portanto, **recorrem a terapias não farmacológicas**, isto é, **medicina complementar e alternativa** (MCA). O uso do **Yoga**, como uma intervenção mente-corpo da MCA, está se tornando **cada vez mais popular para lidar com a dor**.

Esta pesquisa nos aponta uma associação potente das intervenções de Yoga no alívio e/ou manejo da dor aos pacientes com câncer.

O estudo ainda enfatiza: "Apesar de vários estudos e análises sobre a eficácia do yoga na saúde, o yoga continua sendo um recurso de cuidados de saúde relativamente subutilizado. Portanto, é importante que oncologistas, pesquisadores e pacientes estejam cientes das evidências que apóiam o uso das intervenções de Yoga que são relativamente seguras." (2016, tradução nossa).



Este artigo **analisa evidências clínicas** publicadas **que apóiam o uso de intervenções de Yoga no tratamento da dor.**

- Foi utilizado um banco de dados eletrônico, para pesquisar **pesquisas publicadas** sobre a eficácia do Yoga no tratamento da dor em pacientes com câncer.



- **A pesquisa levantou:**
12 ensaios clínicos;
6 ensaios (braço único),
1 ensaio não randomizado controlado;
5 ensaios clínicos randomizados.

- Um total de **531 pacientes** (314 no grupo de Yoga e 217 no grupo de controle) foram recrutados para esses estudos.

- Apesar de algumas deficiências metodológicas, 11 estudos relataram **melhora nos sintomas da dor** do câncer, **sugerindo que o Yoga poderia ser integrado em intervenções convencionais para o tratamento da dor.**



REFERÊNCIA :

Agarwal, Ram & Afek, Adi. (2016). Integrating yoga into cancer pain management: A review of the research evidence.

Post Científica

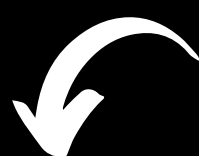
Yoga na Gravidez

BABBAR e SHYKEN (2016)



Quem ministra aulas de Yoga já deve ter deparado com alunas grávidas buscando as práticas por recomendação médica. A revisão de literatura científica publicada pelo departamento de ginecologia e obstetrícia da Universidade de St. Louis (EUA), no *Jornal Clinical Obstetrics and Gynecology*, traz dados quanto a eficácia das práticas durante a gestação, como esclarece as dúvidas dos riscos.

INFORMAÇÕES GERAIS DO ARTIGO:



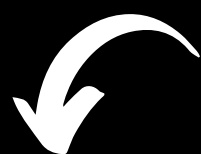
- Natureza: **Revisão de 25 pesquisas** publicadas e revisadas por pares divididas em **duas categorias**: a) Ensaio clínico randomizado de Yoga durante a gravidez; b) Ensaio não randomizado de Yoga durante a gravidez;
- No total, **2.013 mulheres** foram estudadas entre grupo de yoga e grupo de controle.

PONTOS PRINCIPAIS 1/4



"O yoga é uma prática facilmente adaptável que pode proporcionar benefícios maternos e fetais quando praticado regularmente durante a gravidez."

PONTOS PRINCIPAIS 2/4



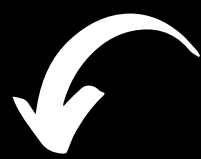
"É provável que o aumento do condicionamento físico, bem como a percepção da redução do estresse, estejam subjacentes a todos os benefícios do yoga para mulheres grávidas."

PONTOS PRINCIPAIS 3/4



"Quando praticado com sabedoria, não há razão para acreditar que o yoga seja prejudicial na gravidez e os dados científicos estão sendo acumulados para apoiar os benefícios."

PONTOS PRINCIPAIS 4/4



"Vários estudos demonstram maiores pesos ao nascer e menores taxas de restrição do crescimento fetal naqueles que receberam yoga na gravidez."

RISCOS



- "Eventos adversos com yoga e gravidez juntos não são bem relatados na literatura;
- Estudos anteriores não relataram lesões maternas durante o período do estudo naquelas que praticavam yoga"

Sobre Riscos no Artigo:

"Um estudo controlado randomizado realizado por Babbar et al.* avaliou a resposta fetal aguda do Yoga pré-natal.

As mulheres que praticaram yoga foram submetidas a testes pré-natais fetais ANTES e APÓS uma aula de Yoga de 1 hora.

O comportamento fetal agudo, avaliado por Dopplers da artéria umbilical e parâmetros do perfil biofísico, foram comparados com um grupo controle (mulheres que não praticaram).

Não houve diferença significativa nos parâmetros fetais ou resultados de parto neste estudo.

"Isso quer dizer as práticas de yoga conduzidas neste estudo não provocaram alterações em termos de Sofrimento Fetal Agudo.

E ainda, o artigo menciona: "outro estudo que avaliou a resposta fetal aguda em posturas controversas de yoga no terceiro trimestre, o qual concluiu resultados semelhantes. Foi demonstrada a tolerância fetal de curto prazo em exercícios de yoga na gravidez."

(*) Uma das autoras do artigo

(**) Sofrimento Fetal Agudo é uma injúria fetal que ocorre geralmente durante o trabalho de parto (em algumas situações podem ocorrer no período anteparto), diferente de sofrimento fetal crônico que ocorre nas gestações de risco.

Referência:

Babbar, Shilpa; Shyken, Jaye. Yoga and Pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 2016

Post Científica

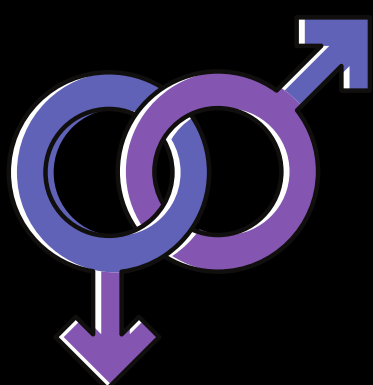
Yoga e funcionamento sexual: uma revisão

Lori Brotto; Lisa Mehak; Cassandra Kit
Autoras baseadas no **Departamento de Ginecologia
e Obstetrícia** da Universidade da Colúmbia Britânica





Importante tema de pesquisa trazido pelas autoras do departamento de Ginecologia e Obstetícia da universidade canadense Columbia Britânica. Elas discorrem sobre estudos empíricos relacionados ao Yoga e a saúde sexual, é um artigo de revisão.



Justificativa

"Dado o vínculo inextricável entre saúde sexual, bem-estar e saúde física (Laumann et al., 2005; Lindau et al., 2007), **é razoável que o yoga também possa estar associado a melhorias na saúde sexual.**"

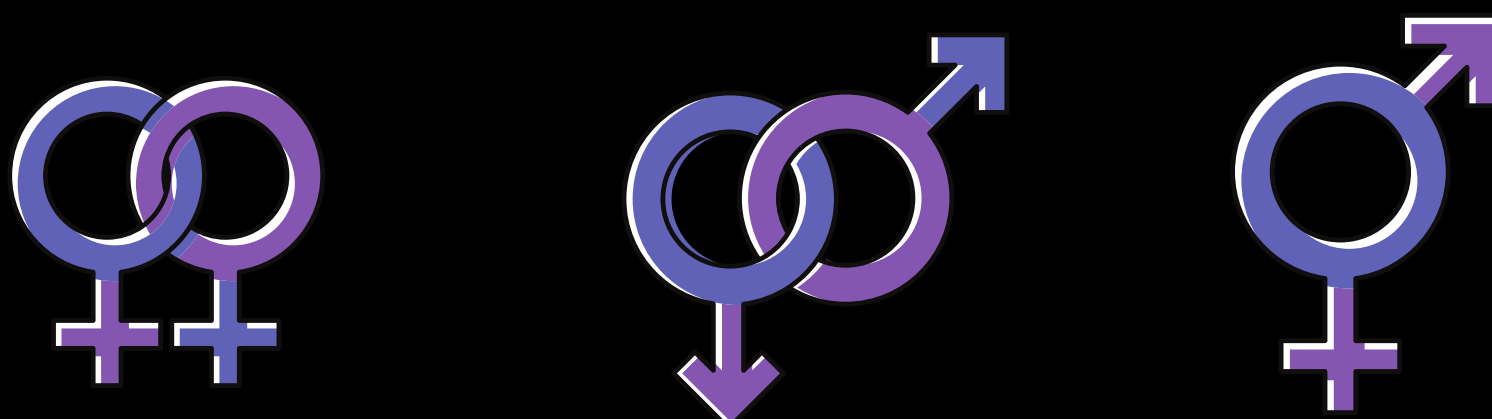


"Anesar da abundância de dados não e o sexo não nas potencialmente **ouca** **para substanciar** cuidadosa revisão da **s um estudo** **controlado do yoga como tratamento para disfunção sexual.**

Yoga e Saúde Sexual: revisão sobre a saúde em geral

- **o yoga modera a atenção e a respiração** (Gupta, Khera, Vempati, Sharma e Bijlani, 2006; Telles, Raghurai, Arankalle e Naveen, 2008),
- **diminui a ansiedade e o estresse** (McCaffrey et al., 2005; Michalsen et al., 2005; Smith et al., 2007),
- **induz um estado de relaxamento** (Krishnamurthy & Telles, 2007; McCaffrey et al., 2005),
- **e modula a atividade nervosa parassimpática cardíaca** (Khattab, Khattab, Ortak, Richardt e Bonnemeier, 2007).

Todos esses efeitos estão associados a melhorias na resposta sexual.



Yoga e Saúde Sexual: importante reflexão para o público feminino

" Verificou-se que **as praticantes de Yoga** são menos propensas a objetivar seus corpos e a serem **mais conscientes de si mesmas** (Impett, Daubenmier e Hirschman, 2006).

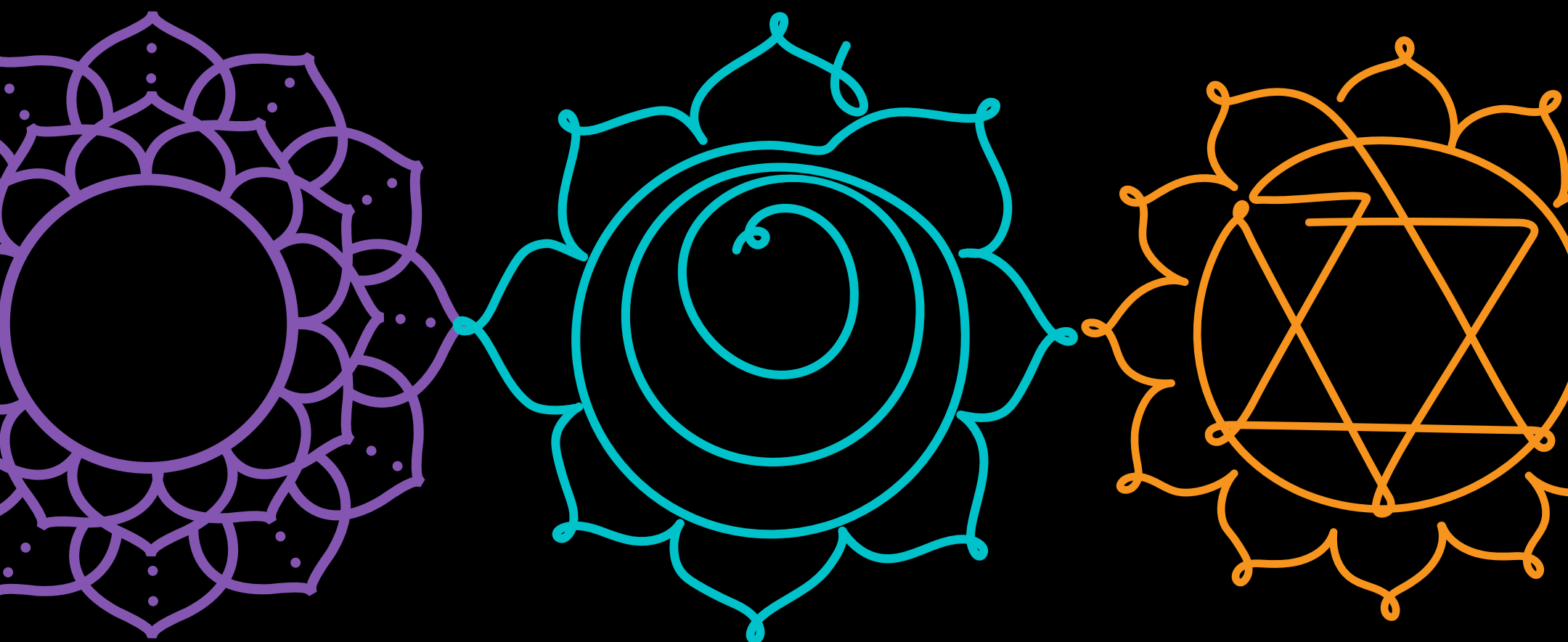
Essa tendência, por sua vez, pode estar associada **a maior responsabilidade e assertividade sexual**. Talvez o mais importante, no entanto, seja o efeito do yoga na **atenção plena**, ou a capacidade de permanecer focado e no presente **de maneira não julgadora**."



Yoga e Saúde Sexual: fontes não empíricas*

"Teoria do yoga propõe que **certas doenças relacionadas à sexualidade seriam energias bloqueadas ou estagnadas no chakra raiz (*mooladhara chakra*) ou no segundo *chakra* (*swadhisthana chakra*)**. Uma maneira de liberar essa energia é elevar ou mover a *kundalini* pela espinha e até o cérebro pelos *nadis* (canais pelos quais a energia passa pelos *chakras*)".

(*) Notem que as autoras não ignoraram os importantes quadros referencias do Yoga, incorporando-os no artigo, como os mecanismos dos *chakras*, *nadis* e *kundalini* e suas relações com o funcionamento sexual.

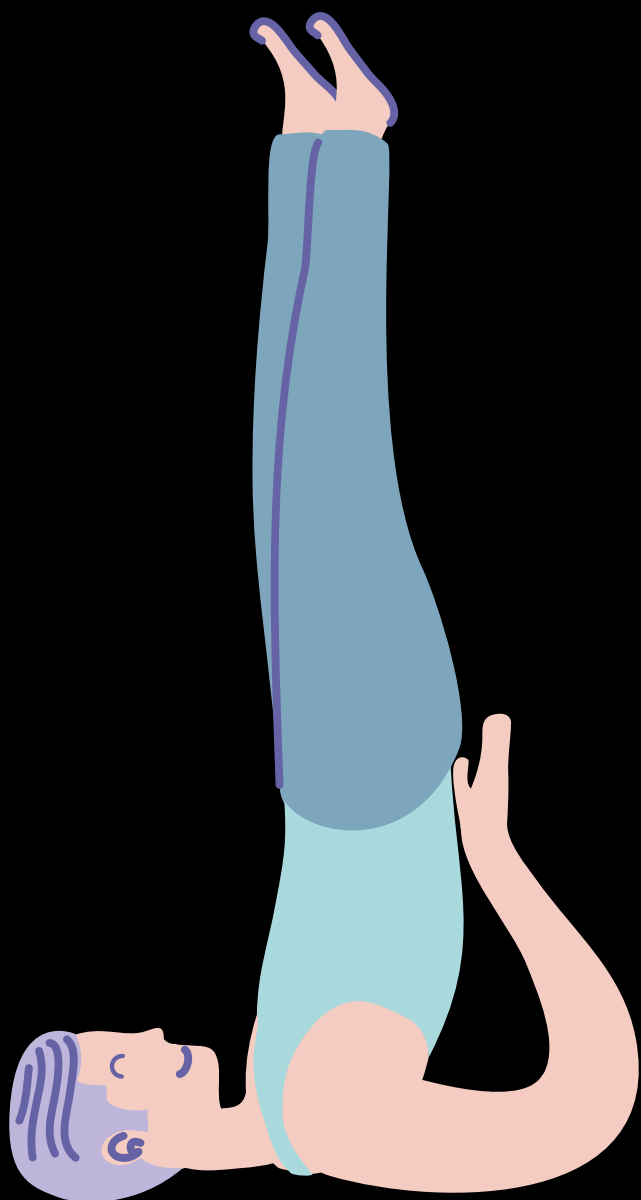


Yoga e Saúde Sexual: fonte empírica

A presente revisão encontrou o estudo publicado em 2007 por Dhikav, Karmarker, Gupta e Anand, o qual **tratou com sucesso homens indianos com ejaculação precoce através das práticas de Yoga.**

30 homens

Grupo de controle:
com intervenção
medicamentosa (ex.
fluoxetina)



38 homens

Grupo de Yoga:
sem intervenção
medicamentosa



1 hora por dia
*asanas e
pranayamas*



Yoga e Saúde Sexual: resultado da fonte empírica

"Todos os 38 homens que participaram do grupo de Yoga tiveram **melhoras subjetivas e estatisticamente significativas em suas latências intraejaculatórias.**

Não houve efeitos colaterais ou desistências neste grupo de tratamento.

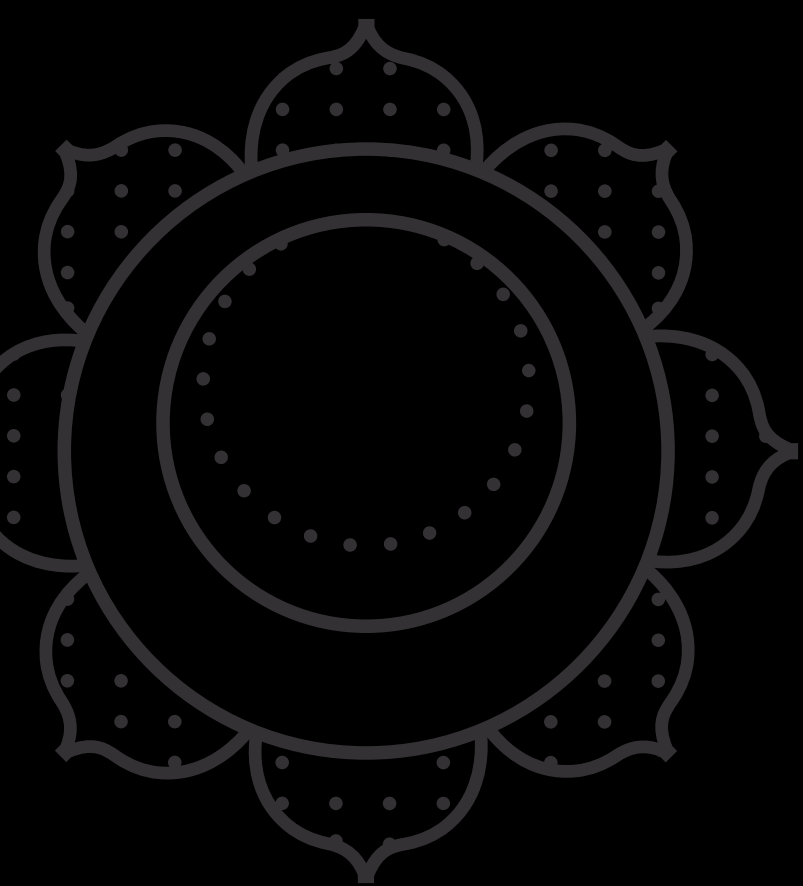
Esses dados fornecem um excelente exemplo da utilidade **potencial do yoga** como **tratamento não farmacológico para distúrbios sexuais** e, de maneira convincente, sugerem que o yoga pode ser tão eficaz quanto as abordagens médicas ocidentais tradicionais."



Apontamentos finais

" No domínio da resposta sexual, o yoga também tem sido apontado como um método **para melhorar a consciência genital, estimular o fluxo sanguíneo genital, aumentar o relaxamento do assoalho pélvico, reduzir a vulvodínia*, reduzir os sintomas da ejaculação precoce, aumentar a capacidade erétil e prolongar a longevidade da relação sexual** e, fundamentalmente, aumentar o prazer sexual."

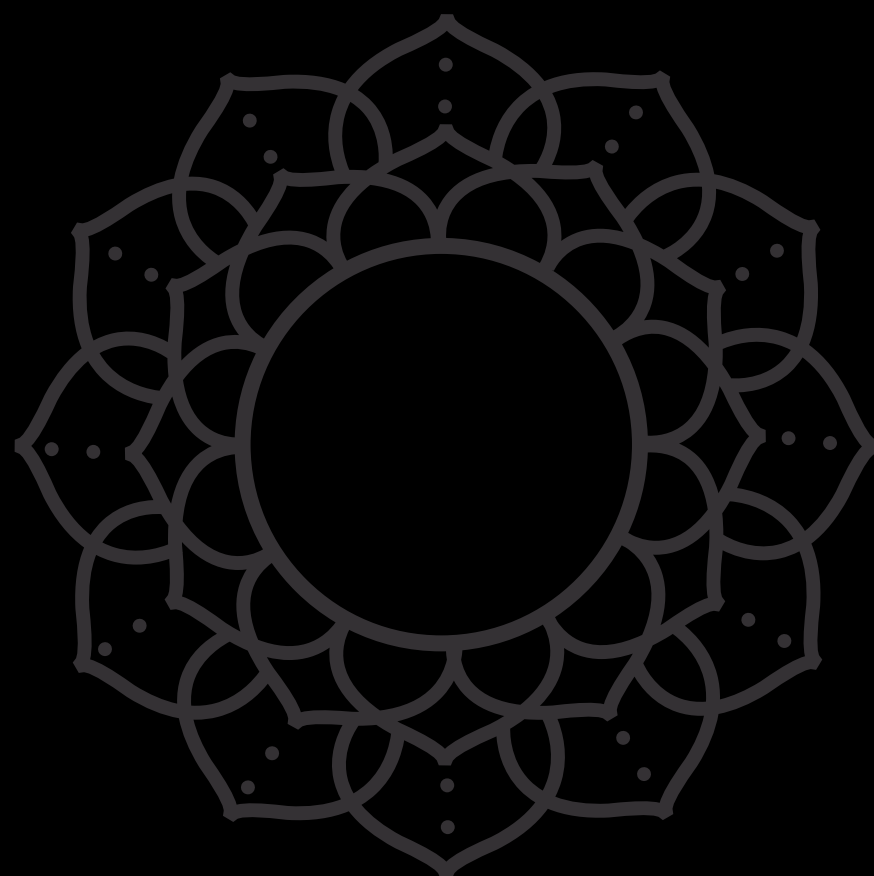
"No entanto, pesquisas empíricas ainda são limitadas, foi levantado apenas um estudo controlado de Yoga para o tratamento da ejaculação precoce em homens.



Apontamentos finais

Além disso, não há pesquisa empírica sobre asanas específicos para problemas sexuais correspondentes.

Claramente, esta é uma área de pesquisa digna de esforços futuros."



Referência completa :

Lori A. Brotto , Lisa Mehak & Cassandra Kit (2009)
Yoga and Sexual Functioning: A Review, Journal of
Sex & Marital Therapy, 35:5, 378-390

Referência adicional:

Dhikav, V., Karmarkar, G., Gupta, M., & Anand, K. S.
(2007). Yoga in premature ejaculation: A
comparative trial with fluoxetine. Journal of Sexual
Medicine, 4, 1726–1732.

Post Científica

Meditação Pranayama (respiração do yoga) para alívio do estresse: é benéfica para os professores?

(Hepburn e McMahon, 2017)



Esta pesquisa australiana constatou benefícios do Yoga quando aplicado em professores em uma escola com 1300 alunos (meninos)

Cenário

- ✖ Os professores devem recorrer a um amplo repertório de habilidades cognitivas e interpessoais, muitas vezes em situações de alto estresse.
- ✖ Os programas de retenção de professores muitas vezes falham em fornecer aos professores técnicas eficazes de gerenciamento de estresse.
- ✖ A migração de professores e a intenção de deixar a profissão têm um impacto significativo nas escolas.



Objetivo

- O atual estudo de **caso exploratório** com métodos mistos teve como objetivo determinar se os participantes de um curso de meditação pranayama (respiração do yoga) de **cinco semanas** experimentaram algum grau de **alívio do estresse**.



stress

A aplicação

- O programa de intervenção de yoga incluiu **uma aula de meditação semanal de 60 minutos** com foco na percepção da respiração voltada a professores com idade média de 42,6 anos de uma escola com 1300 alunos.
- Os participantes foram **incentivados** a completar **dez minutos diários de prática em casa**. A aula incluiu percepção da respiração (**respiração diafragmática**), **posturas** sentadas e restauradoras e uma sequência de **relaxamento guiada** (varredura corporal).



300 min./total
presencial



pranayama

Resultados

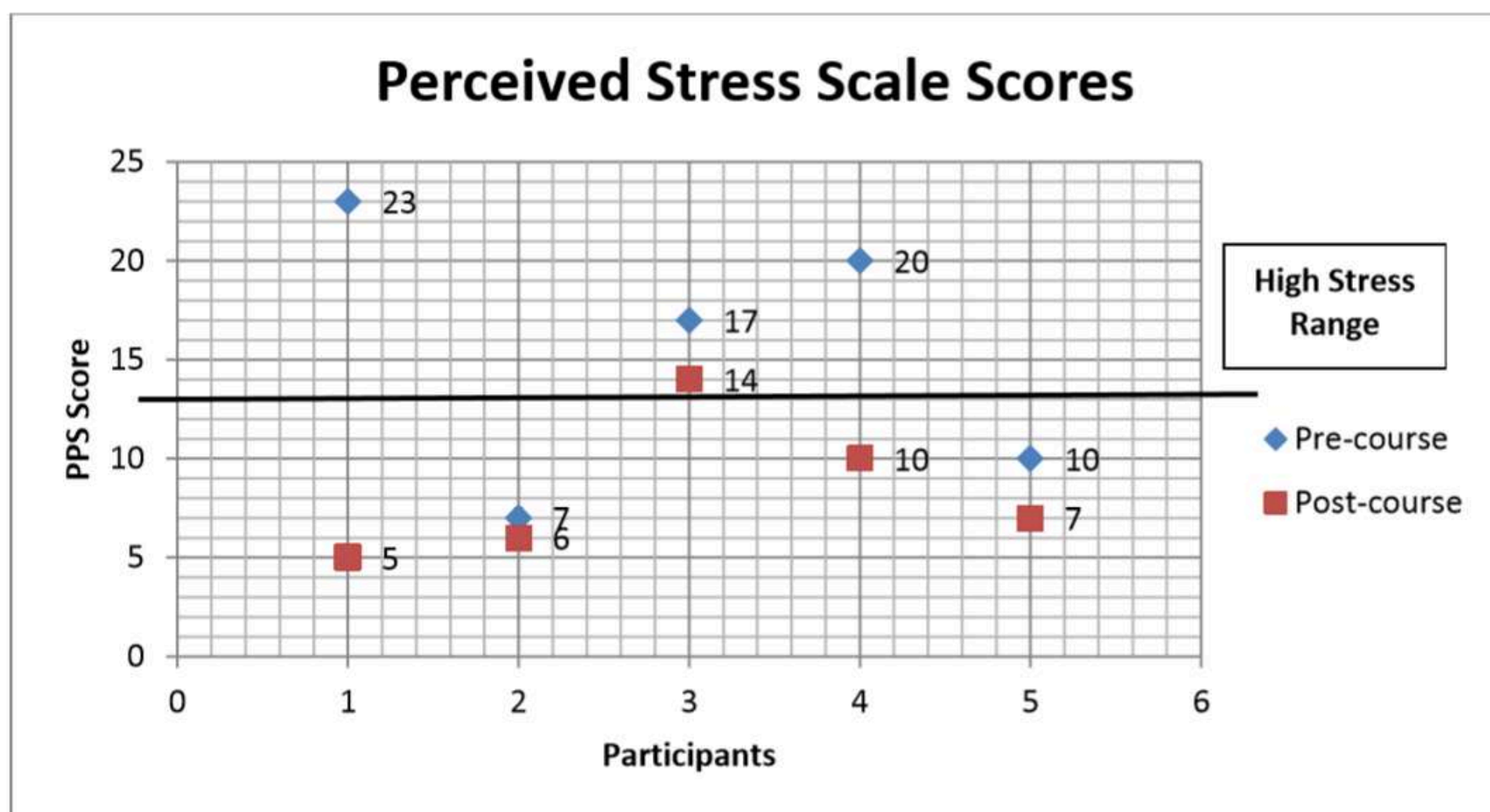


Figure 1: Changes in Perceived Stress Score

(Hepburn e McMahon, 2017)

A **Escala de Estresse Percebido** foi aplicada antes e depois do curso, **reflexões semanais foram gravadas** e **uma entrevista estruturada** foi completada na conclusão do programa.

Os **resultados** indicaram que os participantes **experimentaram uma diminuição em seu nível percebido de estresse**.

Os participantes relataram **benefícios** em **suas vidas profissionais e pessoais**.

Relatos dos professores



Por exemplo, Jack explicou como ele incorporou as técnicas em suas aulas: "... agora é como se eu pudesse incorporar mais facilmente. E para ser honesto, eu incorporei na minha aula do décimo ano ontem. Eu apenas disse a eles, 'tudo bem para vocês, 1 minuto de silêncio' e lá estavam eles apenas respirando silenciosamente e bem."



"Fisicamente, eu me sentia melhor no final e a cada semana. Para ser honesto, eu não esperava por isso. Eu esperava obter uma melhor compreensão das técnicas. Eu consegui isso. E eu senti que algumas técnicas podem ser usadas durante um período de estresse. As técnicas de respiração foram úteis para isso. (Daniel, Participante 3)

Citação (tradução nossa):



"Devido à natureza mutável da profissão e ao aumento da responsabilidade e das demandas de trabalho, o ensino é uma profissão cada vez mais estressante e multifacetada, com funções cada vez mais crescentes. A perda de professores experientes e de professores em início de carreira deve ser evitada.

As descobertas do estudo atual indicam que os professores que participam de um programa de meditação pranayama (respiração do yoga) de cinco semanas relataram uma diminuição na percepção do estresse e se sentiram mais no controle de suas emoções. Os benefícios que permeiam a vida profissional e pessoal influenciam na abordagem do trabalho, no envolvimento com os alunos e na rotina de exercícios ou relaxamento."

"Os professores também se sentiram à vontade com as técnicas e incorporaram estrategicamente às aulas, em um esforço para estimular os alunos a serem mais atentos e, assim, reduzir os problemas de comportamento em sala de aula".
(2017, p. 155)

Vale enfatizar que as intervenções simples do Yoga podem gerar profundos impactos em toda comunidade escolar, inclusive aos familiares. Porém, não podemos ignorar que uma das profissões mais importantes - professor/a - é desvalorizada e sobrecarregada. A menos valia como consequência de um sistema educacional ultrapassado e engessado. Baseado em valores, conteúdos e metodologias que devem ser urgentemente revistos.

Além de políticas que não priorizam a educação como base fundamental. Não adianta colocar o Yoga como "efeito-calmanete" aos professores/as estressados/as, é necessária uma profunda transformação no ato de ensinar e aprender. E para isso, o Yoga pode ajudar, através da expansão da consciência, do treinamento das percepções e da convivência ética.



Referência:

Stevie-Jae Hepburn; Mary McMahon . Pranayama Meditation (Yoga Breathing) for Stress Relief: Is it Beneficial for Teachers? Australian Journal of Teacher Education, vol42/iss9/9. 2017

Post Científica

Um estudo piloto para avaliar a
viabilidade de yoga individualizada para
crianças hospitalizadas recebendo
quimioterapia intensiva
(Diorio et al. 2015)

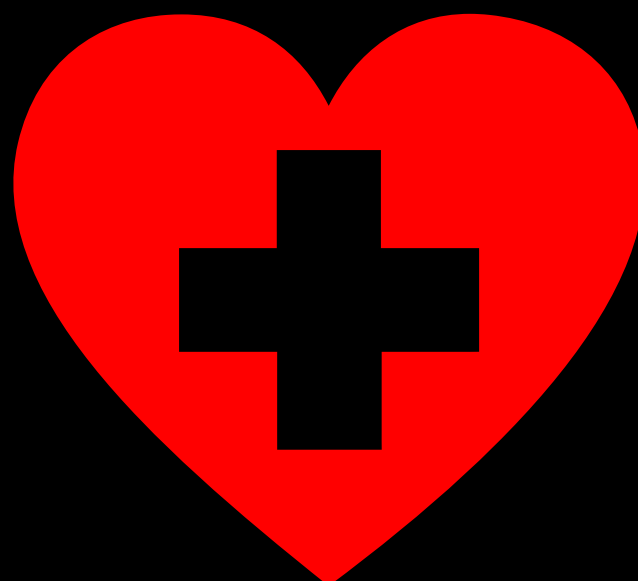
Yoga & Crianças

Geralmente artigos científicos sobre Yoga e crianças estão relacionados à educação, mudanças de comportamento, impactos sobre a atenção e percepção corporal. Mas este artigo científico canadense utilizou as práticas de Yoga como uma ferramenta de intervenção para pacientes (crianças) em tratamento quimioterápico.



CONTEXTUALIZAÇÃO

- A fadiga é um problema importante em pacientes pediátricos com câncer e o Yoga pode ser uma eficaz intervenção.
- O objetivo principal era determinar a viabilidade de yoga individualizada para crianças hospitalizadas recebendo quimioterapia intensiva.

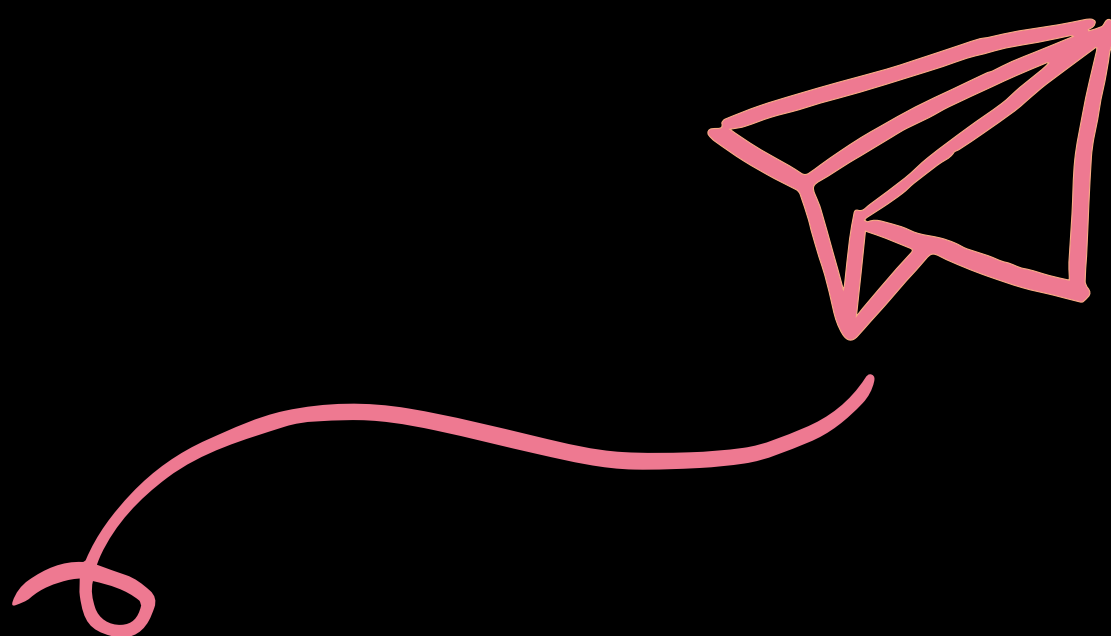


INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

- Pediatric Quality of Life Inventory (PedsQL) Multidimensional Fatigue Scale
- Fatigue Scale-Parent
- PedsQL Generic Core Scales
- PedsQL Acute Cancer Module

INFORMAÇÕES GERAIS

- Faixa etária: 7 a 18 anos (11 pacientes)
- Condições: recebendo quimioterapia intensiva e transplante de células-tronco hematopoéticas (HSCT)
- 3 sessões de yoga por semana durante 3 semanas consecutivas: toda pesquisa foi conduzida por 3 instrutores/as especializados/as em Yoga para Crianças
- Local: The Hospital for Sick Children (SickKids)



RESULTADOS 1/2

- O principal resultado foi a viabilidade, definida como a capacidade de **executar** pelo menos **60%** do planejado três vezes por semana considerando as condições dos/as pacientes;
- **Nenhum** evento **adverso** foi atribuído ao yoga;
- 26% das sessões estiveram associados à participação de familiares. Dos 11 participantes, **8** tiveram **um membro** da família participando de pelo menos **uma sessão**.

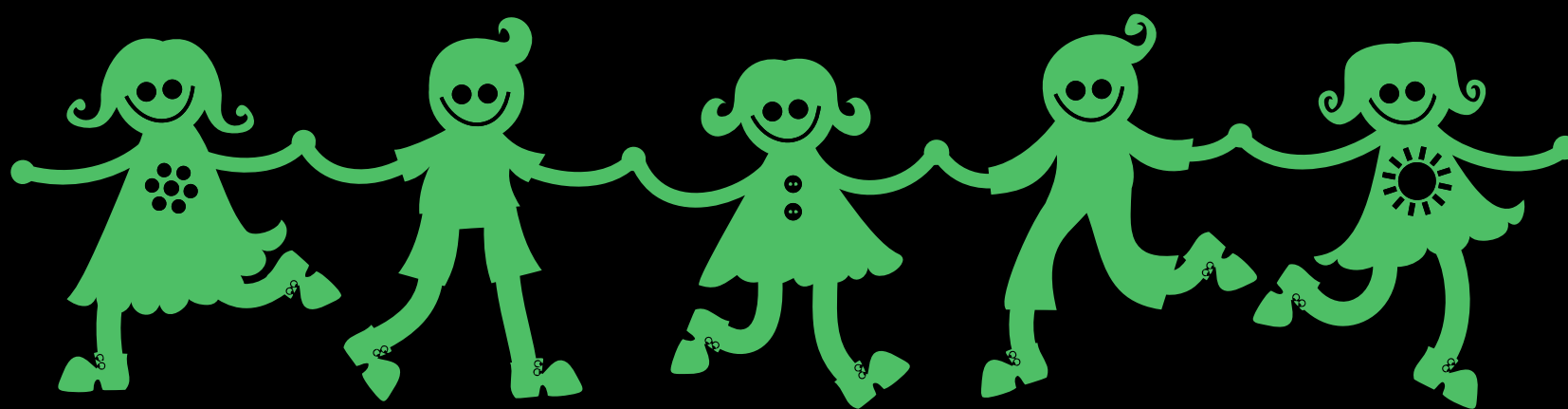


RESULTADOS 2/2



Os resultados foram positivos, e este estudo piloto contou com a revisão bibliográfica de outros 26 artigos para embasar adequadamente os seus argumentos e informações.

- O *feedback* qualitativo das crianças e dos pais indicou **benefícios físicos e psicológicos** do Yoga.
- Tanto as crianças quanto os pais notaram impactos físicos como **aumento dos níveis de energia, diminuição da náusea e redução da necessidade de medicação para dor.**



CONCLUSÃO

"Yoga individualizada é viável para crianças internadas em quimioterapia intensiva.

O trabalho futuro vai incluir o desenvolvimento e a condução de um estudo randomizado para a melhora da fadiga."



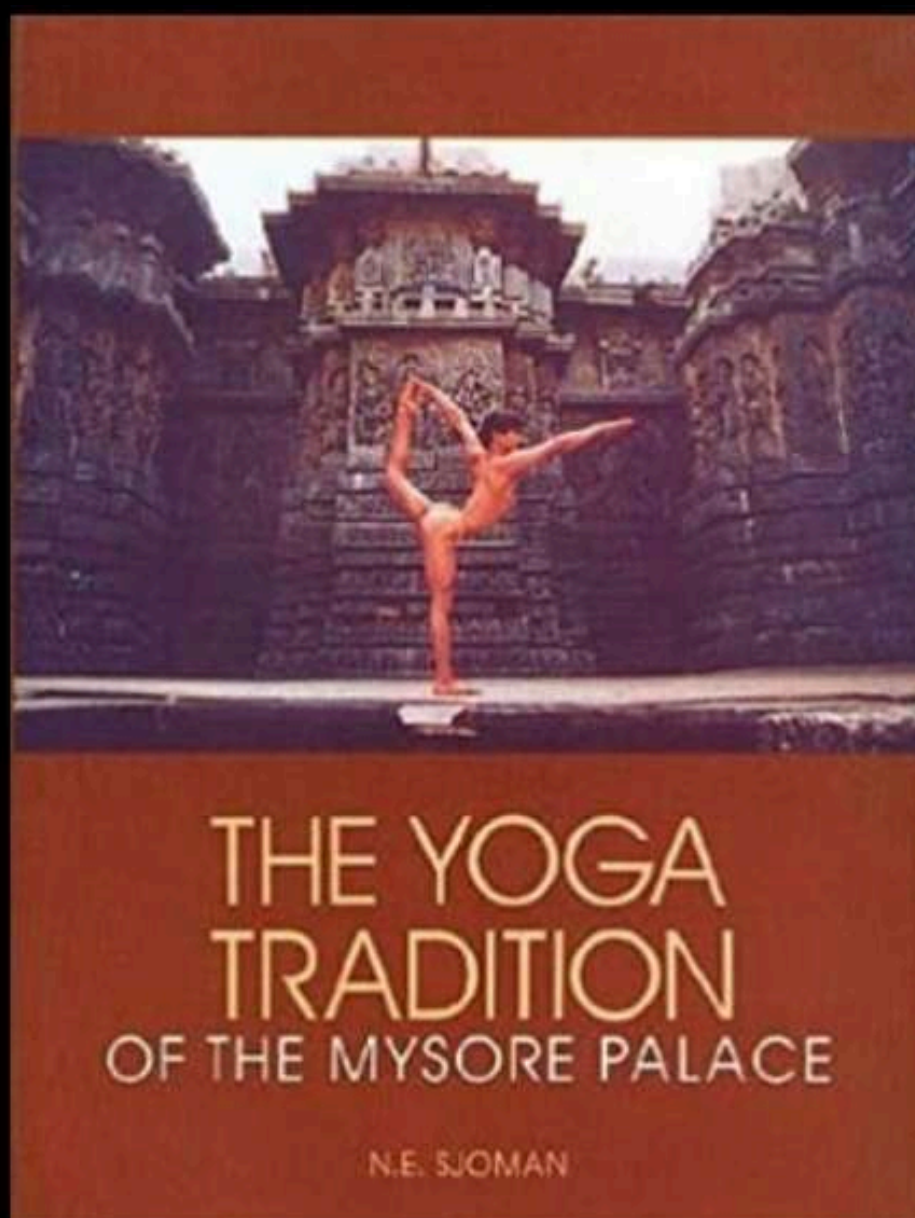
Referência:

Diorio et al. A pilot study to evaluate the feasibility of individualized yoga for inpatient children receiving intensive chemotherapy *BMC Complementary and Alternative Medicine* (2015)

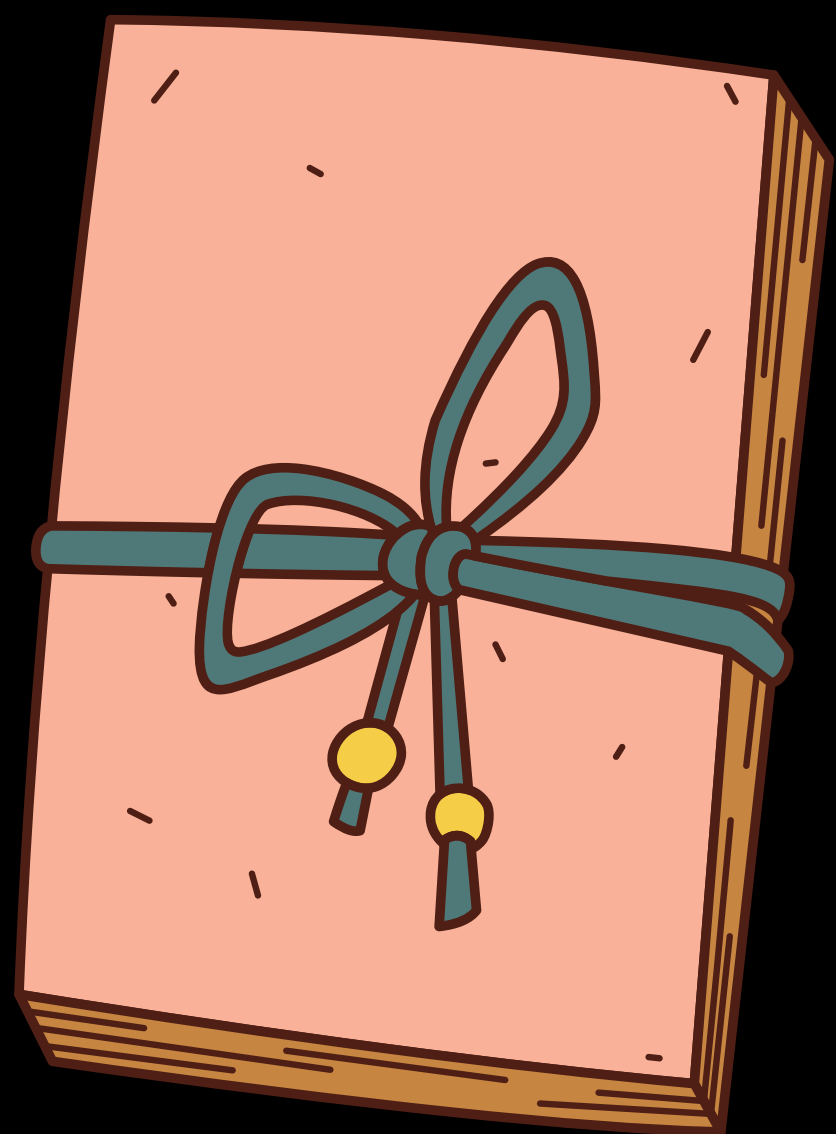
Sugestão Bibliográfica



Norman E. Sjoman



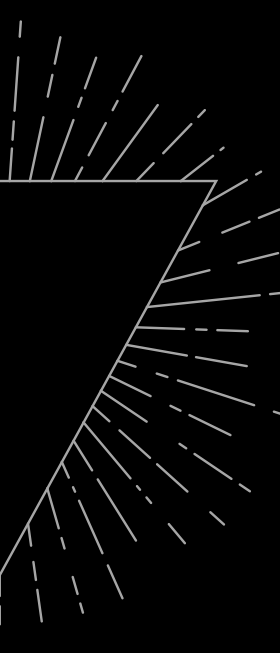
Artista, professor de Yoga, doutor em sânscrito, o canadense Norman Sjoman dedica o seu livro "The Yoga Tradition of Mysore Palace" aos "yogues delatores". Só pela dedicatória já dá para imaginar a provocação reflexiva que Sjoman traz em sua obra.



Ao mesmo tempo, ele confessa em seu prefácio: "(...) eu não conseguiria pensar em viver sem os benefícios intangíveis dos ensinamentos do Yoga" (p. 11, 1999). Aliás, quem aqui entre nós não se identifica com essa passagem?

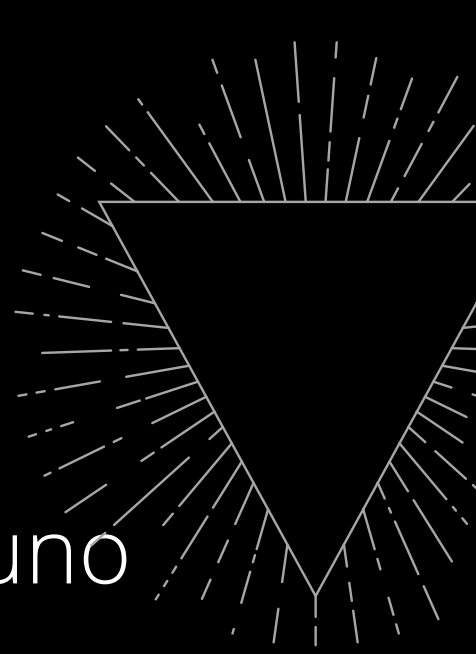
O autor se reporta a um manuscrito chamado "Sritattivanidhi" proveniente do Palácio de Mysore com uma provável data entre os anos de 1811 e 1868. Na obra histórica, há 121 (cento e vinte uma) ilustrações de asanas (posturas de yoga).





A partir daí, Sjoman desenvolve uma reflexão sobre a tradição do Yoga entendida como um processo dinâmico e vivo. Citação: *"O Palácio de Mysore não é apenas o repositório deste importante texto sobre Yoga; o Palácio de Mysore também patrocinou Krishnamacharya, de quem tradições e práticas de Yoga mais populares dos tempos modernos emergiram. Isso não veio diretamente através dele, mas principalmente através dos ensinamentos de B.K.S. Iyengar, seu aluno"* (p. 41, 1999).

Vale dizer que entre mais de uma década de estudos do sânscrito e escrituras sagradas, Sjoman foi aluno direto de B.K.S. Iyengar durante 5 anos. Fica aqui esta "Sugestão Bibliográfica", a qual é sempre referenciada entre pesquisadores/as do campo do *Yoga Studies*.



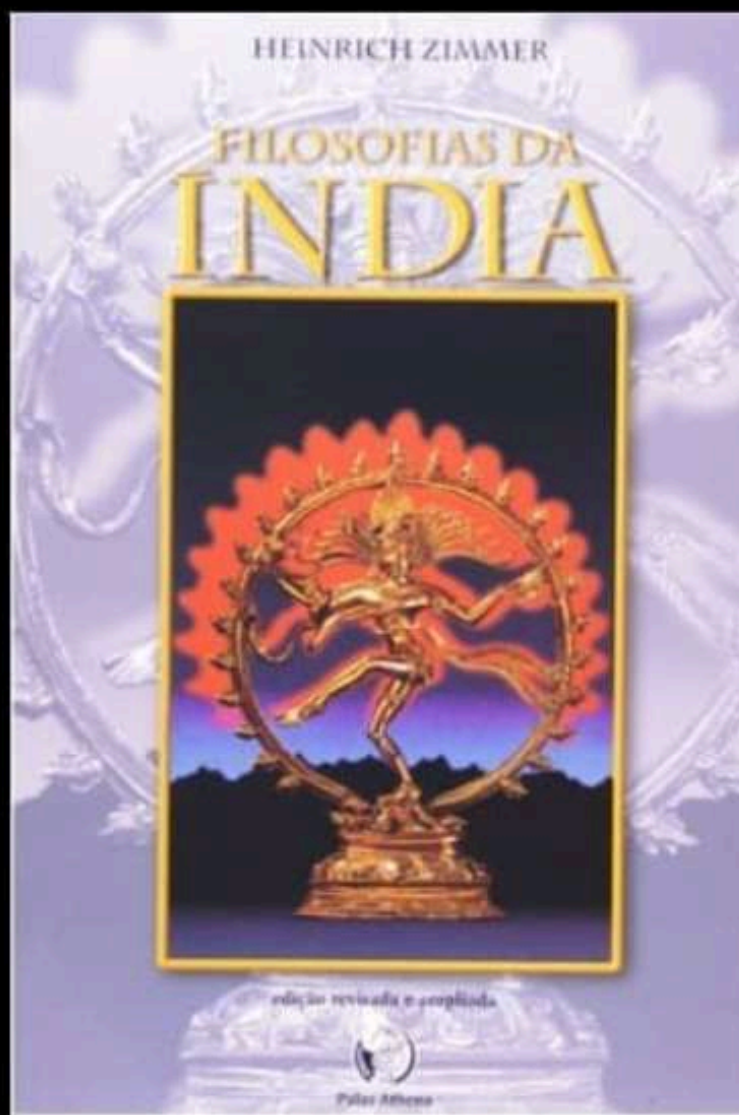
Referência:

SJOMAN, Norman. The yoga tradition of the Mysore palace. 2ª ed. New Delhi: Abhinav, 1999 [1996].

Sugestão Bibliográfica



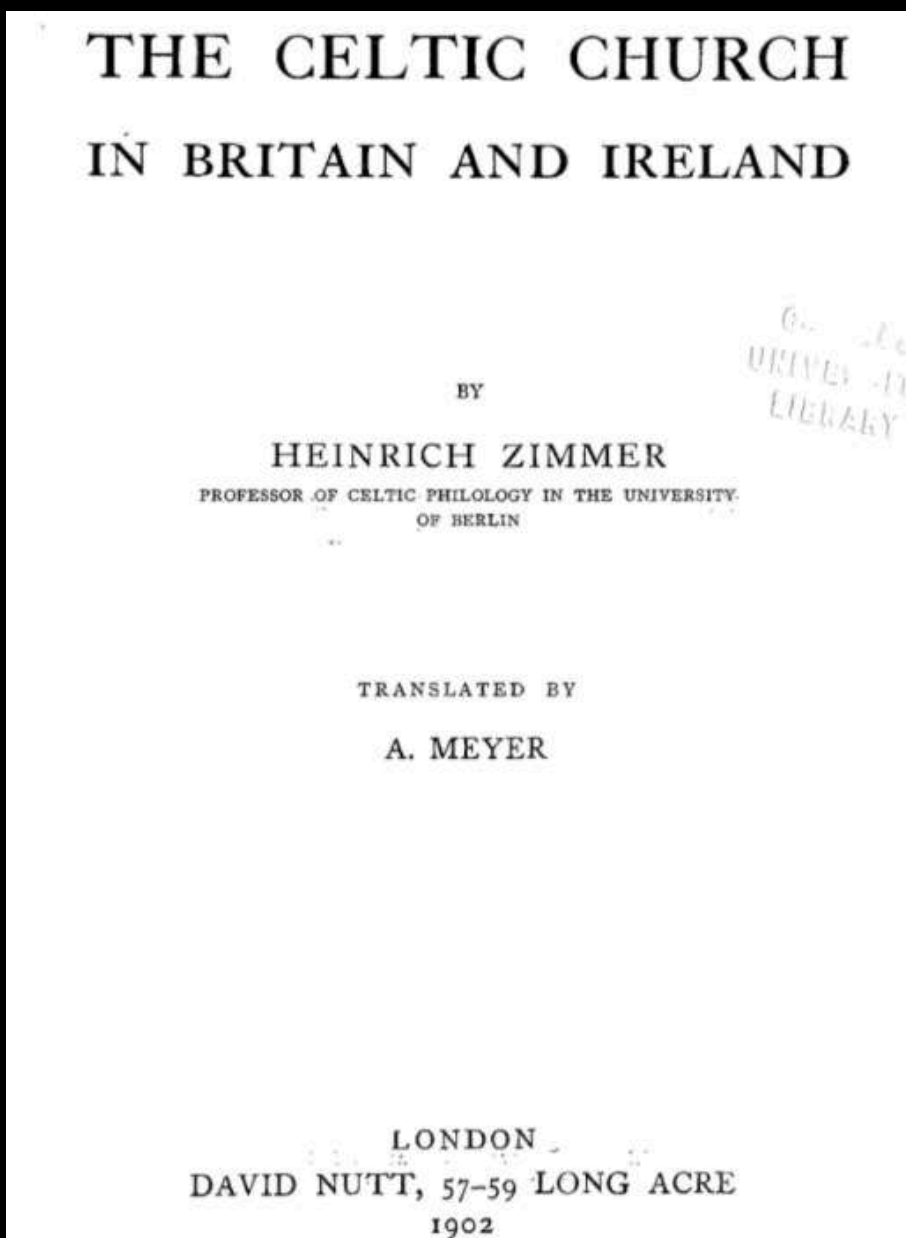
Heinrich Zimmer
(1890 - 1943)



Assim como Patanjali foi o compilador do Yoga (Sad Darsana), o brilhante mitologista Joseph Campbell teve o mesmo papel na obra póstuma do autor Heinrich Zimmer - historiador, linguista e indólogo (especializado em Índia). Publicado em 1951, o livro retrata o vasto terreno filosófico indiano, incluindo o Yoga.



Joseph Campbell



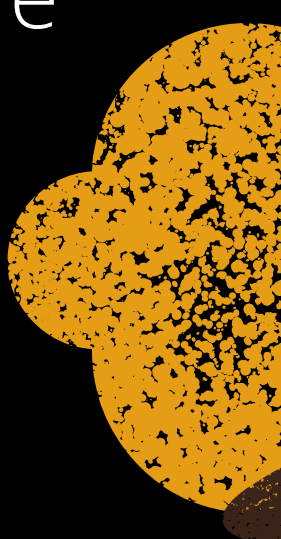
Outra obra do autor



Heinrich Zimmer



Tudo indica que não foi nada fácil concluir a empreitada de organizar as anotações do autor original e concatenar as ideias pelo "segundo" autor. Campbell foi aluno de Zimmer na Columbia University.



Segue um trecho do Capítulo 1 intitulado de "O encontro de oriente e ocidente" :*"A filosofia indiana afirma com insistência que as possíveis experiências que a mente pode ter da realidade ultrapassam, em muito, a esfera do pensamento lógico. Para expressar e comunicar o conhecimento adquirido em momentos de intuição que transcendem o plano gramatical, devem ser usadas metáforas, símiles e alegorias que não são meros adornos e acessórios dispensáveis, mas os próprios veículos da significação, impossível de ser alcançada por meio de fórmulas lógicas do pensamento verbal comum (...) uma realidade "translógica" (2008, p. 32)"*

O livro está dividido em três partes:

1) O bem supremo

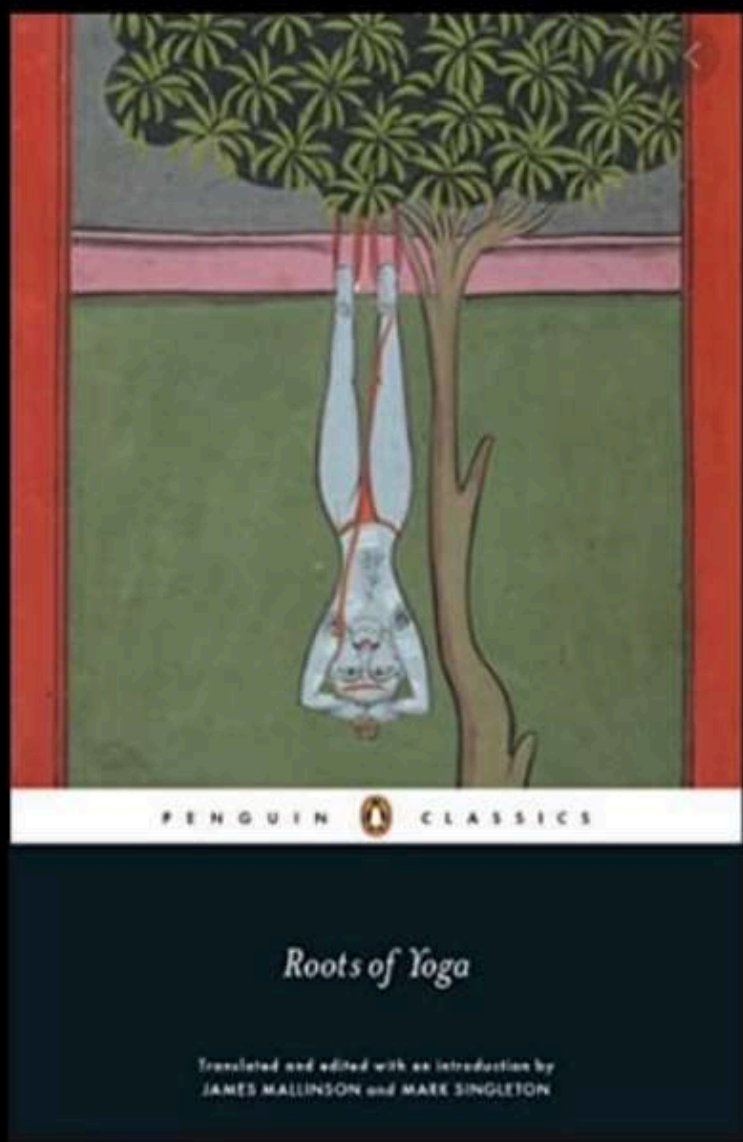
2) As filosofias do tempo

3) As filosofias da eternidade
(onde consta o Yoga)

Referência:

ZIMMER, Heinrich. Filosofias da Índia; compilado por Joseph Campbell. São Paulo: Palas Athena, 2008 [1986].

Sugestão Bibliográfica



James Mallinson

Roots of Yoga

*James Mallinson
Mark Singleton*



Mark Singleton

ROOTS OF YOGA lançado em 2017, é uma obra de comentários/traduições de centenas de textos antigos e medievais que versam sobre o Yoga, majoritariamente em sânscrito. A autoria é dos scholars e praticantes de Yoga: 1) James Mallinson, professor senior SOAS (University of London); 2) Mark Singleton, pesquisador senior SOAS (University of London)

Segue um trecho do livro:

"Apesar da popularidade atual e global do yoga (ou talvez, por causa disso), muitas vezes falta uma compreensão clara de seus contextos históricos no sul da Ásia e do leque de práticas que ele inclui. Isso se deve, pelo menos em parte, ao acesso limitado ao material textual. Um pequeno arsenal de textos, que inclui o Bhagavadgita, os Yogasutras de Patanjali, o Hathapradipika e alguns Upanisads, pode ser estudado dentro dos programas de formação de professores de yoga, mas em geral, as fontes textuais mais amplas são pouco conhecidas fora dos estudos acadêmicos especializados".

É uma ótima referência acadêmica para quem está escrevendo Trabalho de Conclusão de Curso, dissertação ou tese sobre Yoga.

Referência:

MALLINSON, James;

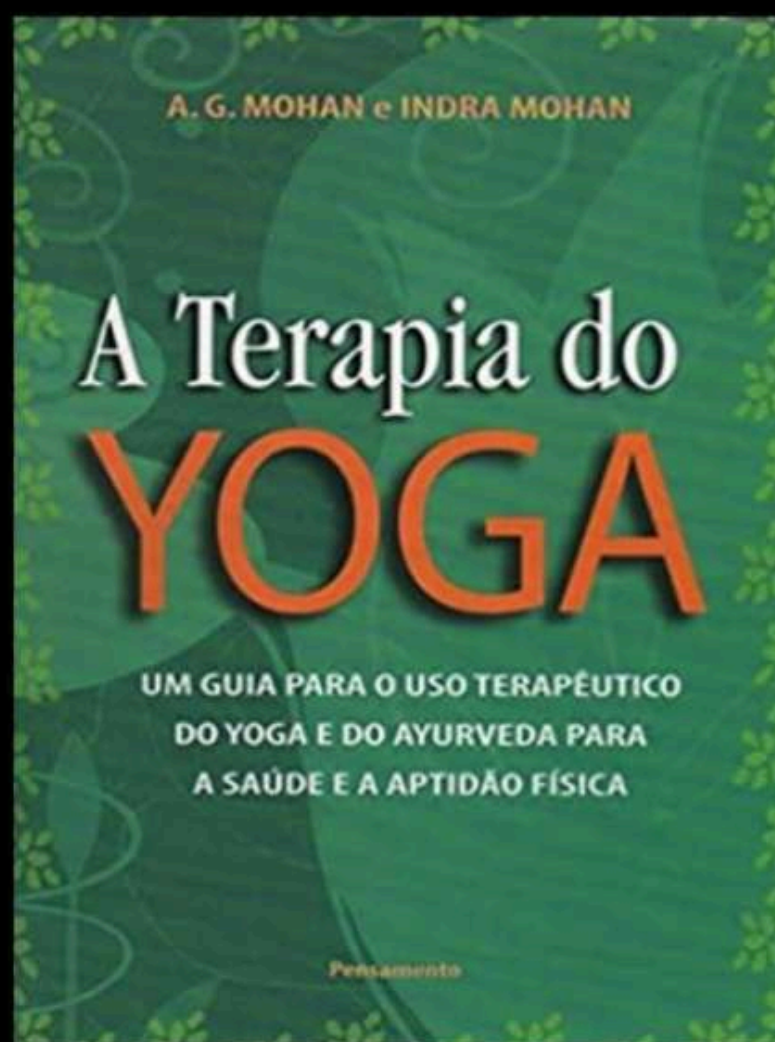
SINGLETON, Mark. Roots of

Yoga.UK:Penguin Classics, 2017

Sugestão Bibliográfica



Indra Mohan e
A.G .Mohan



Os autores Mohan Indra e A.G. são professores de Yoga e foram alunos de Krishnamacharya, o qual fez sua transição em 1989 (foto abaixo).



O livro é extremamente didático, repleto de esquemas de práticas, funcionalidades e descrições detalhadas.

Citação do capítulo 5 "Personalização da Prática de Asanas" :

"A personalização permite adaptar a prática de asanas às necessidades individuais. Por meio da observação, podemos perceber nossas necessidades e avaliar onde nos encontramos no momento. Com base no conhecimento dos princípios fundamentais da prática de asanas, podemos decidir o padrão geral que os movimentos e a respiração devem seguir.





A forma ideal dos asanas é de pouca importância. Não devemos NUNCA forçar a postura ideal descrita para o asana. Usar recurso externos para forçar o corpo a assumir a posição do "asana ideal" é inútil e pode mesmo causar danos. Não é correto afirmar que todos os recursos externos são inúteis, mas a razão para usá-los tem de estar clara; temos de perseguir o efeito ou o propósito do asana, não a sua forma" (2006, p. 107, grifo nosso).



Referência:

Mohan, A.G; Mohan Indra. A Terapia do Yoga: um guia para o uso terapêutico do yoga e do ayurveda para a saúde e a aptidão física. São Paulo: Editora Pensamento, 2006...



Série Personagens



Nani Ma

Nascida na Inglaterra, foi discípula de Sri Mastaram Babji. Os seus 24 anos de estudos intensos e práticas austeras despertaram uma profunda compaixão ao próximo. É uma das participantes do projeto Ganga Prem Hospice, onde é a orientadora espiritual.

Ganga Prem Hospice

É uma organização sem fins lucrativos e espiritualmente voltada a cuidados paliativos a pacientes com câncer, na Índia (entre Haridwar e Rishkesh)



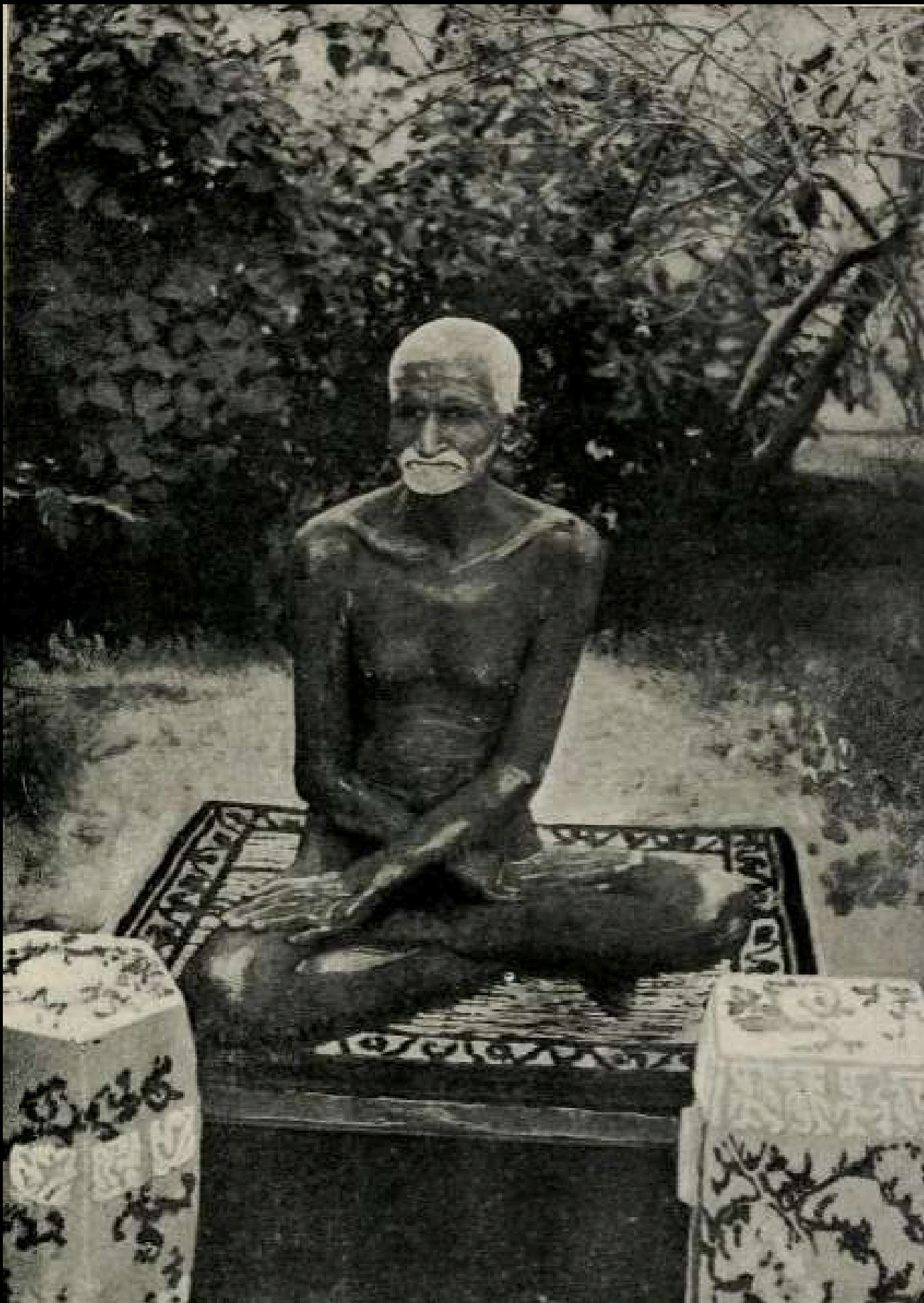
Série Personagens

"O Yoga and Body Image Coalition é um coletivo que está comprometido com o amor corporal, desenvolvendo, promovendo e apoiando o Yoga acessível e positivo para o corpo, que reflete toda a diversidade humana. Nossa missão não apenas defende o yoga como uma ferramenta essencial na transformação pessoal, de dentro para fora, mas também inclui um componente crítico de justiça social, desafiando os líderes da indústria e criadores de mídia a expandir sua visão sobre a aparência de um/a yogue/yogini."

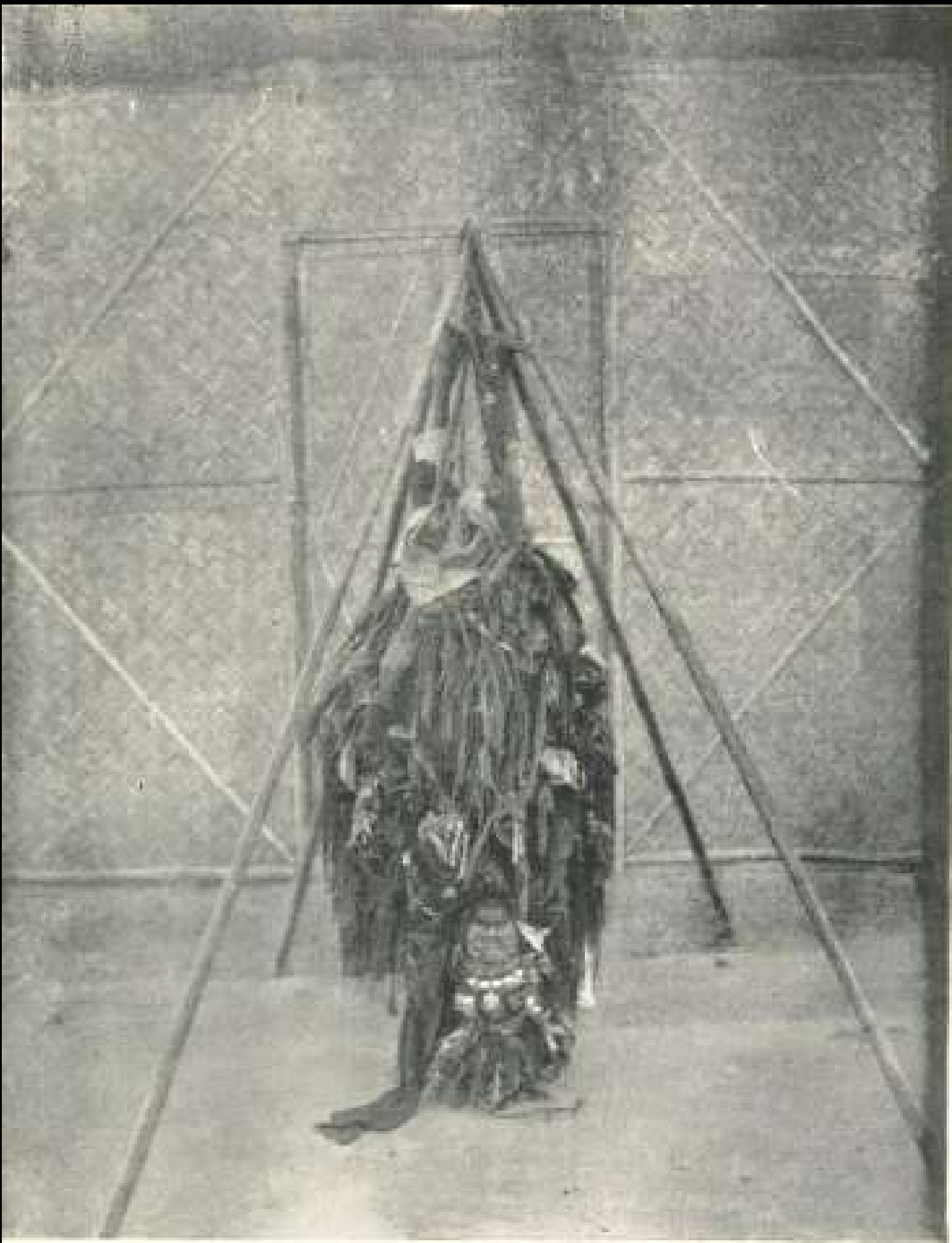
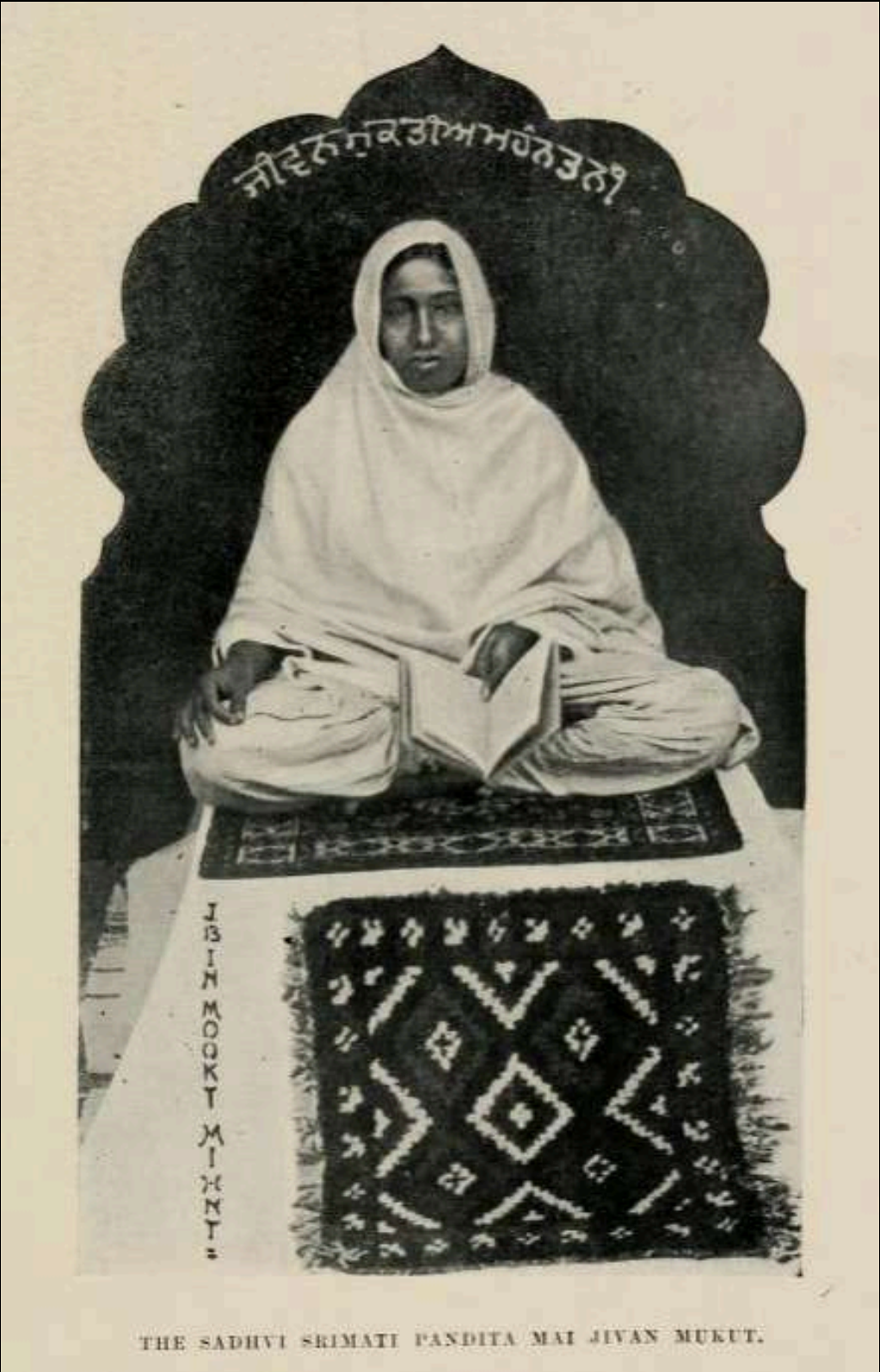


Coleção História

The Mystics, Ascetics, and Saints of India











Quando literalmente olhamos para o passado, como estas fotografias, visualizamos as nuances do universo do Yoga com sua tradição ascética; modos singulares de expressar a vida.

Fonte/referência das fotografias:

John Campbell Oman. The Mystics, Ascetics, and Saints of India : A study of Sadhuism, with an account of the Yogis, Sanyasis, Bairagis, and other strange Hindu sectarians. London: : T.Fisher Unwin, 1905

Coleção História

Albert Hall Museum
Jaipur, Índia



Tema: Posturas de Yoga (Shaiv; Vaishnav; Kanphata; Nirguna)

Material: Argila

Período: Século XIX

Origem: Krishnagar, Bengala Ocidental



Tema: Posturas de Yoga (Shaiv; Vaishnav; Kanphata; Nirguna)

Material: Argila

Período: Século XIX

Origem: Krishnagar, Bengala Ocidental

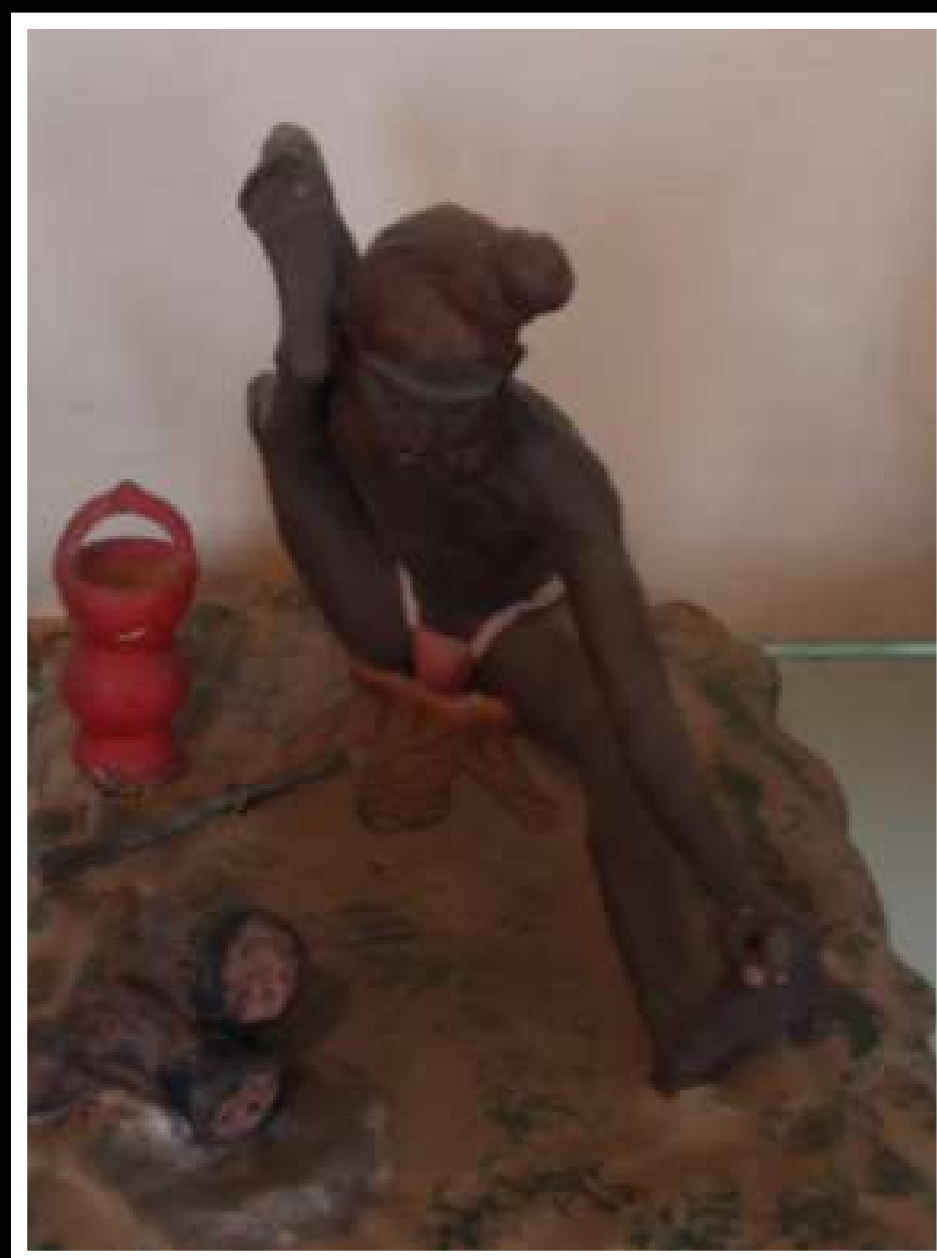
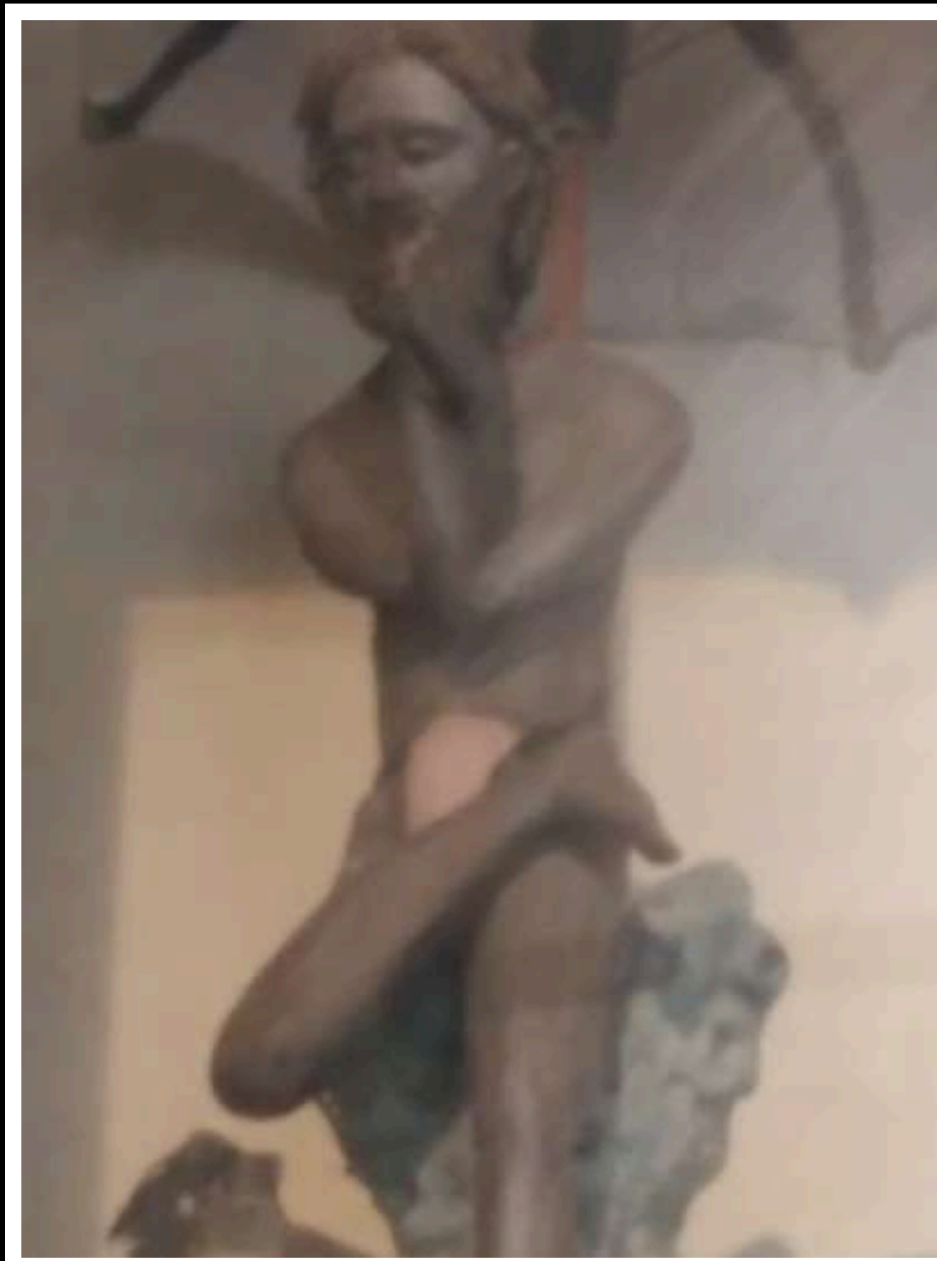
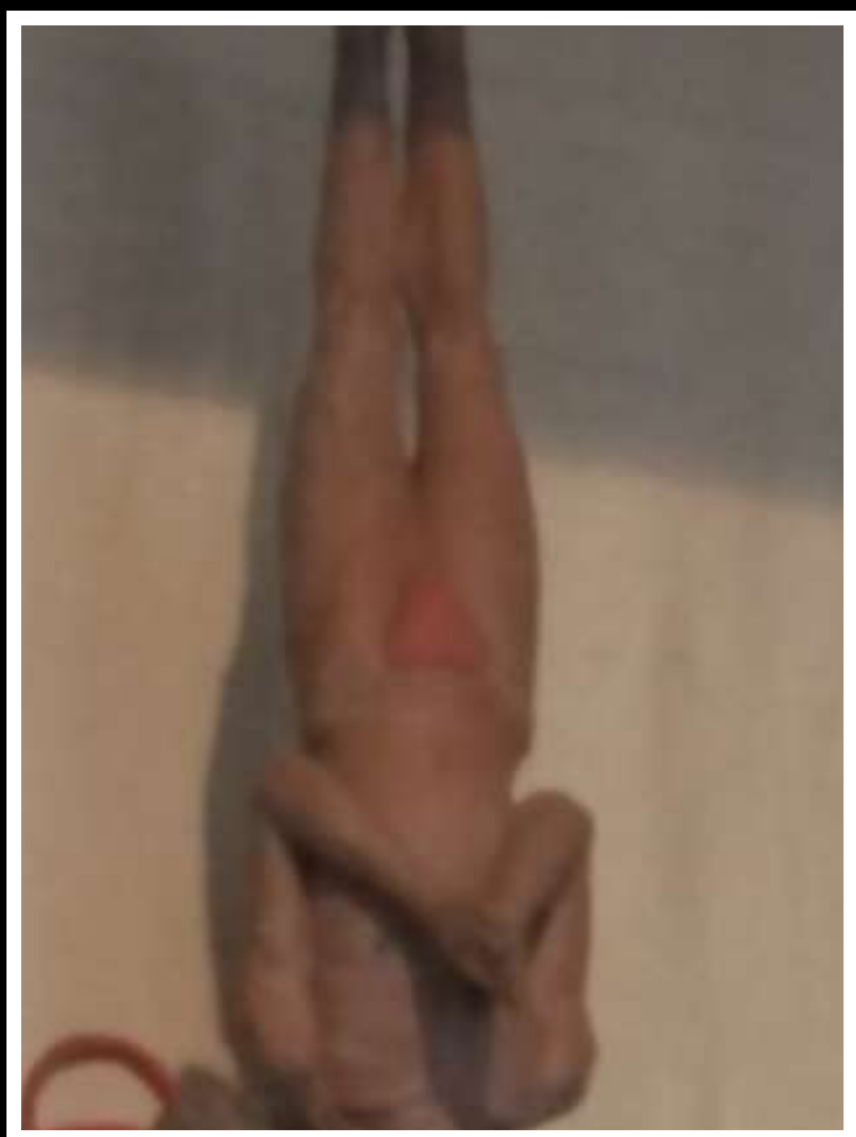


Tema: Posturas de Yoga (Shaiv; Vaishnav; Kanphata; Nirguna)

Material: Argila

Período: Século XIX

Origem: Krishnagar, Bengala Ocidental



Tema: Posturas de Yoga (Shaiv; Vaishnav; Kanphata; Nirguna)

Material: Argila

Período: Século XIX

Origem: Krishnagar, Bengala Ocidental



Tema: Posturas de Yoga (Shaiv; Vaishnav; Kanphata; Nirguna)

Material: Argila

Período: Século XIX

Origem: Krishnagar, Bengala Ocidental

Coleção História

Dos Diários do missionário C.T.E. Rhenius, 1818:



(Rhenius) - O que queres?

(Peregrino indiano)- O que tiveres para dar eu o receberei.

- O que queres então?

- Já tenho de tudo o suficiente.

- Conheces Deus?

- Sei que ele está em mim. Quando se põe arroz no almofariz e se o soca com pilão, o arroz fica limpo. Assim, conheço Deus.

(Peregrino indiano) - Mas dize-me em que forma gostaria de vê-lo?

(Rhenius) - Na forma do Todo-Poderoso, o Onisciente, o Onipresente, o eterno, o Imutável, o Sagrado, o Justo, a Verdade, a Sabedoria e o Amor.

- Eu o mostrarei a ti: mas primeiro tu deves aprender tudo o que eu aprendi - depois O verás.

Referência:

The missionary Register, Church Missionary Society, março 1819, p. 159-160..Via: Bhabha, Homi. O Local da Cultura. Belo Horizonte: Ed. UGMG, 1998. (p. 146 do capítulo V "Cvilidade Dissimulada")

Pedaços de Reflexões

“

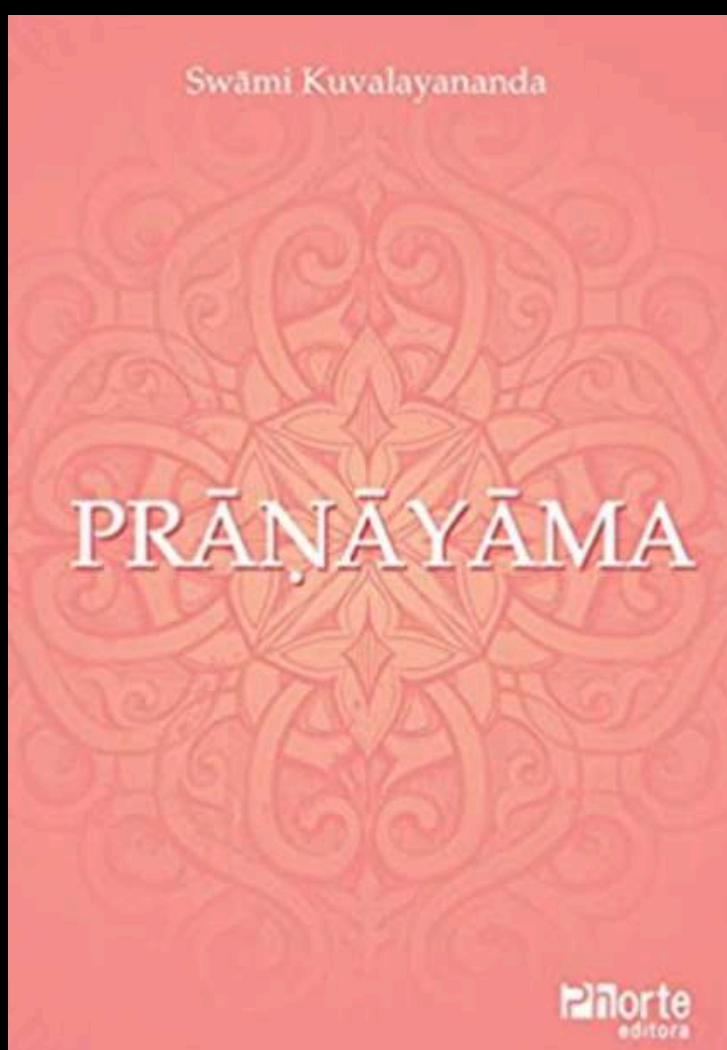
De fato, Pranayama não é apenas o controle de diferentes funções fisiológicas, mas também é o controle dos próprios processos vitais que revitalizam o organismo humano.

Swami Kuvalayananda (2008, p. 205)



"Pranayama significa uma pausa no movimento da respiração. Em sânscrito, Prana significa respiração ou fôlego, e Ayama significa uma pausa."

Swami Kuvalayananda (2008, p. 92)



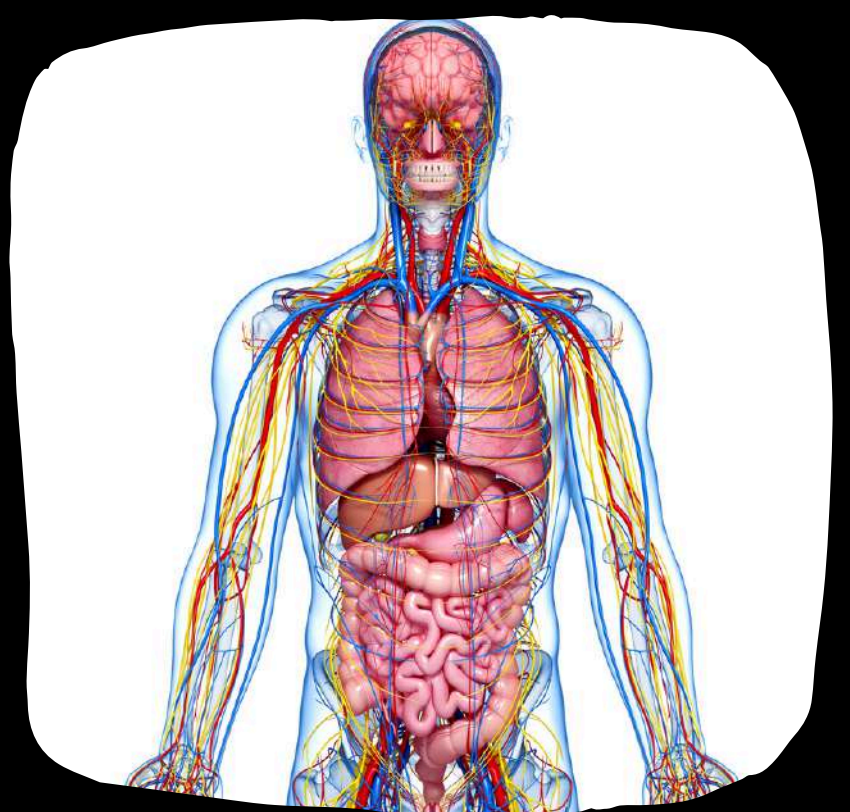
Podemos também compreender o Pranayama como a composição e a execução de um ritmo respiratório distinto do cotidiano. Estamos vivendo um momento histórico (pandemia) em que o ato de respirar está fragilizado, e o intercâmbio mais fundamental à vida humana está sob vigilância.



O conjunto de técnicas tão peculiar ao Yoga foi exaustivamente estudado pelo pesquisador indiano Swami Kuvalayananda (Jagannatha Ganesa Gune, 1883-1966), principalmente na primeira metade do século XX:

"(...) a prática de Pranayama exercita muito bem todo o sistema nervoso.

Portanto, os sistemas nervoso e endócrino, que são de suma importância na fisiologia humana, e também os sistemas respiratório, circulatório e digestório, dos quais depende a saúde dos dois primeiros sistemas, são todos simultaneamente exercitados pelo Pranayama." (p. 204)





"Fazemos um sério pedido a nossos leitores: nunca deixem seu entusiasmo levar a melhor sobre sua razão. Pranayama é uma arma que facilmente se presta ao abuso. Ao mexer com Pranayama, mexemos com os nervos, o coração e os pulmões. Tensões indevidas ou métodos imperfeitos de Pranayama podem levar a danos permanentes nestas partes." (p. 113)



Levando em consideração os inumeráveis benefícios (fisiológicos, psicológicos e também bioenergéticos) das técnicas respiratórias, é altamente recomendável a supervisão de um profissional do Yoga.

Referência:

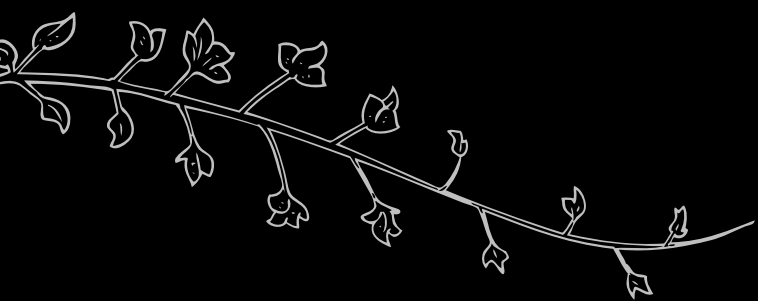
- Kuvalayananda, S. "Pranayama". São Paulo: Phorte, 2008



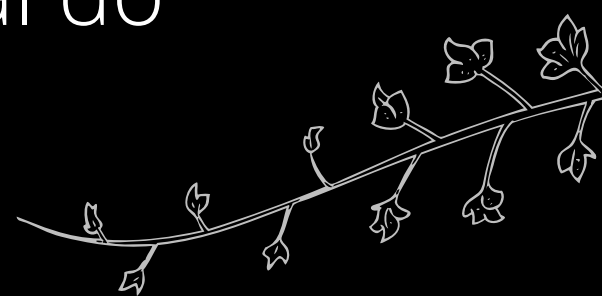
Sri M.
The Satsanga Foundation

“

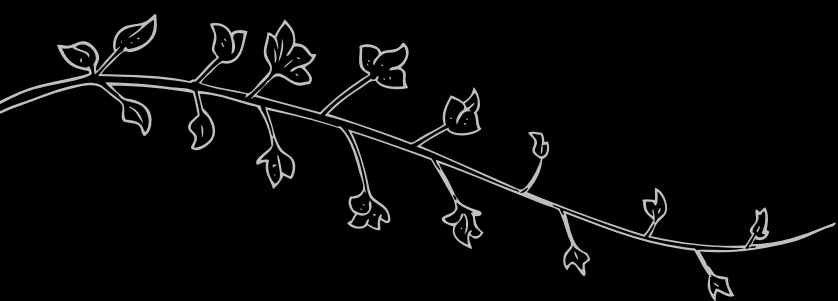
Se o seu humor estiver refletido pelo padrão da sua respiração, podemos alterá-lo e ajustar o padrão da nossa respiração para que nosso humor seja alterado? É disto que veio toda a ciência do Pranayama.



Uma das técnicas mais sofisticadas e delicadas do Yoga é a arte do Pranayama. A sua abrangência interfere nos estados psicológicos e mentais. Pratique com serenidade e sob a supervisão de um profissional do Yoga.



Mas o Yoga não está baseado somente nas técnicas, estudos ou ainda restrito aos studios urbanos. Há todo um "iceberg" invisível com muitas ações humanitárias encabeçadas por pessoas das mais diferentes tradições.



Sri M é reformador social e educador, além de um guia espiritual. Este Yogi (parampara - kriya yoga), nasceu em uma família muçulmana em 6 de novembro de 1949 em Thiruvananthapuram, Kerala.

Satsang Vidyalaya



The Peepal Grove School



Manav Ekta Mission



A **Fundação Satsang** - estabelecida por **Sri M** - é um ponto de encontro para os buscadores espirituais de todas crenças. A Fundação organiza e executa atividades e iniciativas que trazem verdadeira reforma e mudança na mente humana para um mundo melhor, mais inclusivo e verdadeiramente unido.

site oficial: satsang-foundation.org

Pedaços de Reflexões

(...) foi justamente a abundância de sentidos, relações e papéis da yoga que mais me cativou ao longo da pesquisa. Fiquei impactada com a sua flexibilidade, elasticidade e mutabilidade quando abordada pelas lentes teóricas e metodológicas da ciência. A sua natureza volátil só não deixa margem à vulnerabilidade do seu nome.

Yoga se tornou um termo mundialmente conhecido atravessando línguas e culturas.

É como uma nota de rodapé que, a cada aparecimento, surge a necessidade de provocar esclarecimentos, explicações e significados, que auxiliam a localizá-la tanto no efêmero mundo contemporâneo quanto num passado distante."

Referência:

Poletto, Claudia. "Entre Yoga e Ciência, muitas notas de rodapé". Tese (Doutorado em História das Ciências, das Técnicas e Epistemologia). Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, p. 186. 2017

Pedaços de Reflexões



A.G. Mohan

“

*O Yoga é uma prática
transformacional,
não uma prática de
*sentir-se bem.**

Vocês já devem ter ouvido falar sobre "positividade tóxica". De acordo com as psicólogas Samara Quintero e Jamie Long (The Group of Psychology), pode ser entendida como "a excessiva generalização excessiva e ineficaz de um estado feliz e otimista em todas as situações. O processo de positividade tóxica resulta na negação, minimização e invalidação da autêntica experiência emocional humana"

A frase do autor e professor de Yoga **A.G. Mohan** elucida um imbróglio que às vezes pode ficar distorcido em relação às práticas de Yoga: um torpor de consciência que levaria à "positividade tóxica".

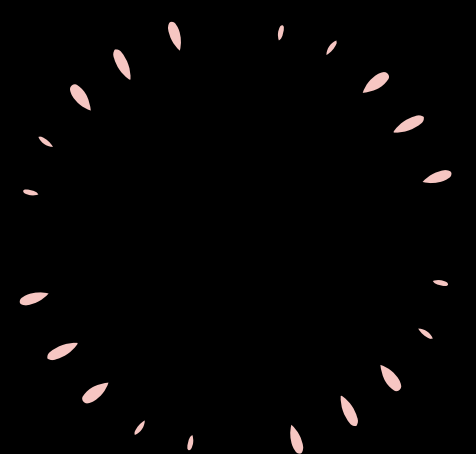
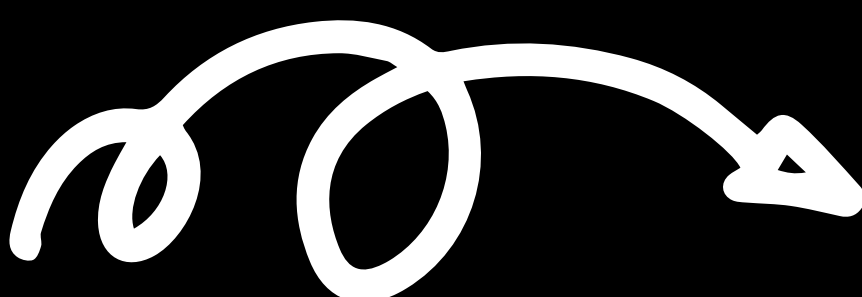
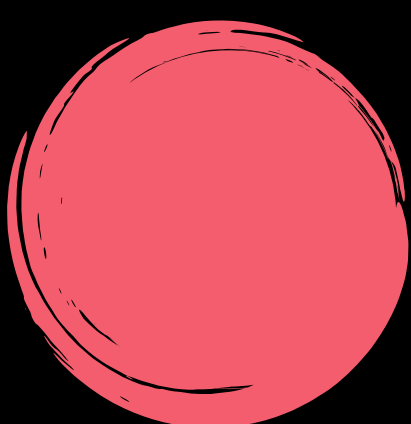


Se há uma busca frenética, ansiosa e compulsiva de SÓ "sentir-se bem" através das práticas de Yoga, bandeira vermelha!

Toda jornada de autoconhecimento se depara inevitavelmente com aspectos negados, suprimidos ou negligenciados da natureza humana. A liberdade consiste em identificar, reconhecer, acolher ou integrar, e finalmente, transformar. E isso não é um mar de rosas. Não é gostoso como um bolo de chocolate com cobertura de brigadeiro.



Se desmembrarmos a palavra transformação teremos: ação de ir além de uma forma.



Quem durante uma prática - meditacional e/ou corporal, já chorou, mas não de dor física, mas emocional? Ou sentiu uma raiva abissal brotar "do nada"? Sem contar o estranhamento de memórias esquecidas emergirem com toda força quando em shavasana, por exemplo? Ou ainda, quis simplesmente permanecer em silêncio com pouca ou zero vontade de intragir após um mergulho fundo dentro de si?



Só posso responder por mim aqui, e sim é a resposta para todas perguntas. Mas isso não quer dizer que toda prática traz à tona desconfortos e incômodos armazenados e circulantes em nossos corpos psíquicos, energéticos e físicos. As práticas podem instrumentalizar o acesso a esses conteúdos para que de alguma maneira, paulatinamente, possam ser transformados.

Seja no yoga mat antiderrapante de R\$300,00 ou na esteira de palha emprestada da tia (que comprou na última viagem à praia mas nunca usou), o que vale a pena mesmo é essa auto investigação que as práticas proporcionam a nós, que nos questiona silenciosamente quem de fato somos.

Namaste

Claudia Poletto

Pedaços de Reflexões

Yoga ou Yogas?

Entre tradição e taxonomia



Prof. Dr. Adrián Muñóz
El Colegio del México

"Na época do Śvetāśvatara-upanishad, havia apenas uma forma de yoga, possivelmente a mesma forma de yoga exposta por Patañjali..."

...mais tarde, no entanto, novas expressões de yoga emanaram da incorporação de novas terminologias e meios. Yoga, em um sentido genérico, compreende diferentes formas de yoga, e muitas vezes a diferença entre essas formas não é totalmente clara." (2016, p. 468)



"Com o tempo, o sistema de yoga passou por mudanças e novos aspectos das práticas desenvolvidas e floresceram." (2016, p. 473)

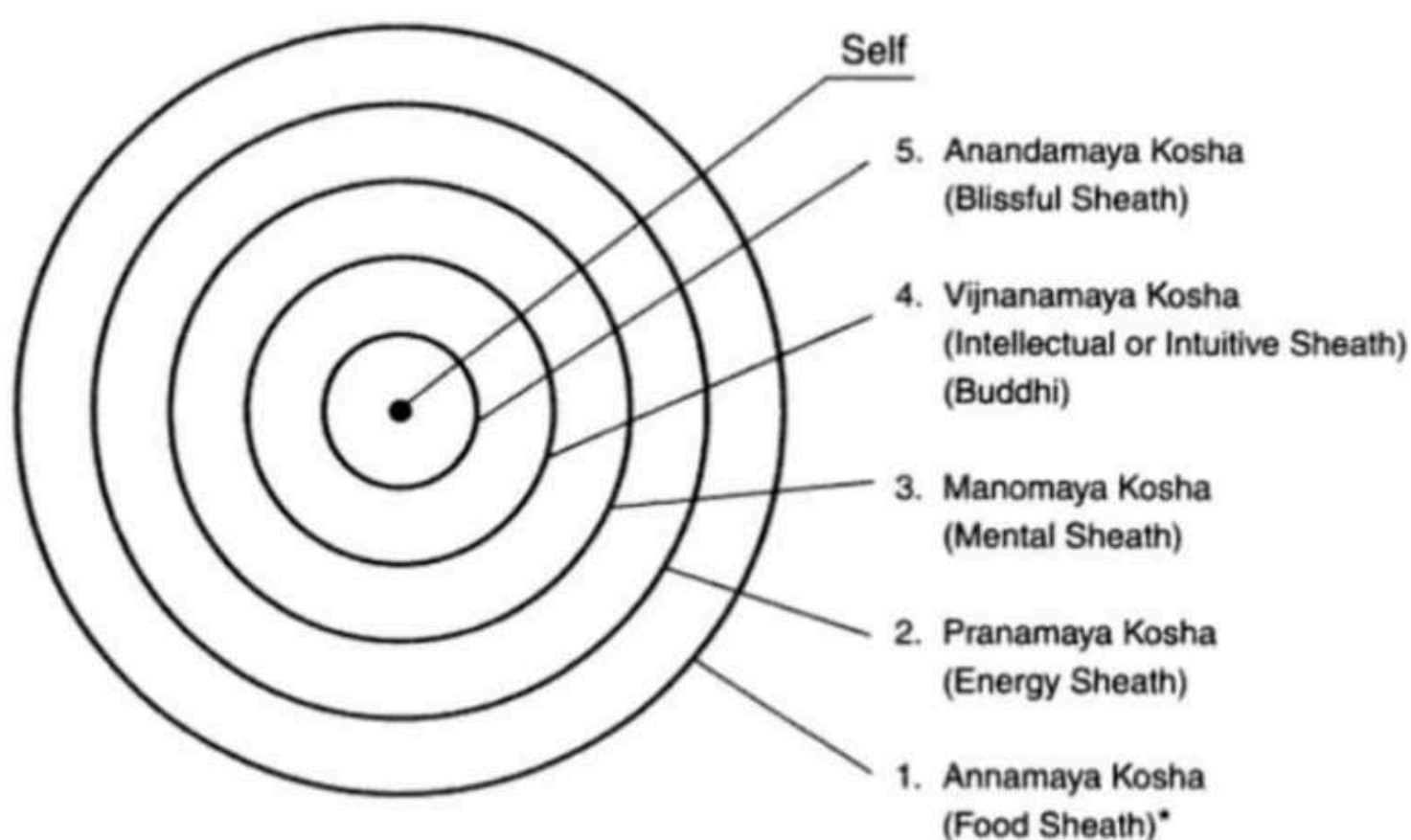
"Tudo parece indicar que o hathayoga se tornou predominante no subcontinente indiano, particularmente entre os séculos 13 e 15. A classificação das várias formas de Yoga tem sido errática e variável, mas em algum momento parece que o hatha se tornou um ponto de referência inescapável nessas taxonomias, talvez especialmente no século XVII. Sem dúvida, foi uma escola bastante importante com grande influência na esfera religiosa. É importante traçar muito bem as maneiras pelas quais os yogas dos upanishads se conectam com o patanjalayoga e como eles eventualmente se articulam com o hatha. Ao mesmo tempo, o tempo e a dinâmica em jogo para a propagação de nomenclaturas como raja, laya, mantra e outros yogas devem ser revistos para melhor compreender o desenvolvimento do yoga nos tempos medievais e pré-modernos."(p.477)

Referência:

Muñoz, Adrián. YOGA OU YOGAS? ENTRE TRADIÇÃO E TAXONOMIA. "Estudios de Asia y África": 2, 2016

Quadros Sinóticos

Os cinco corpos/invólucros no Yoga

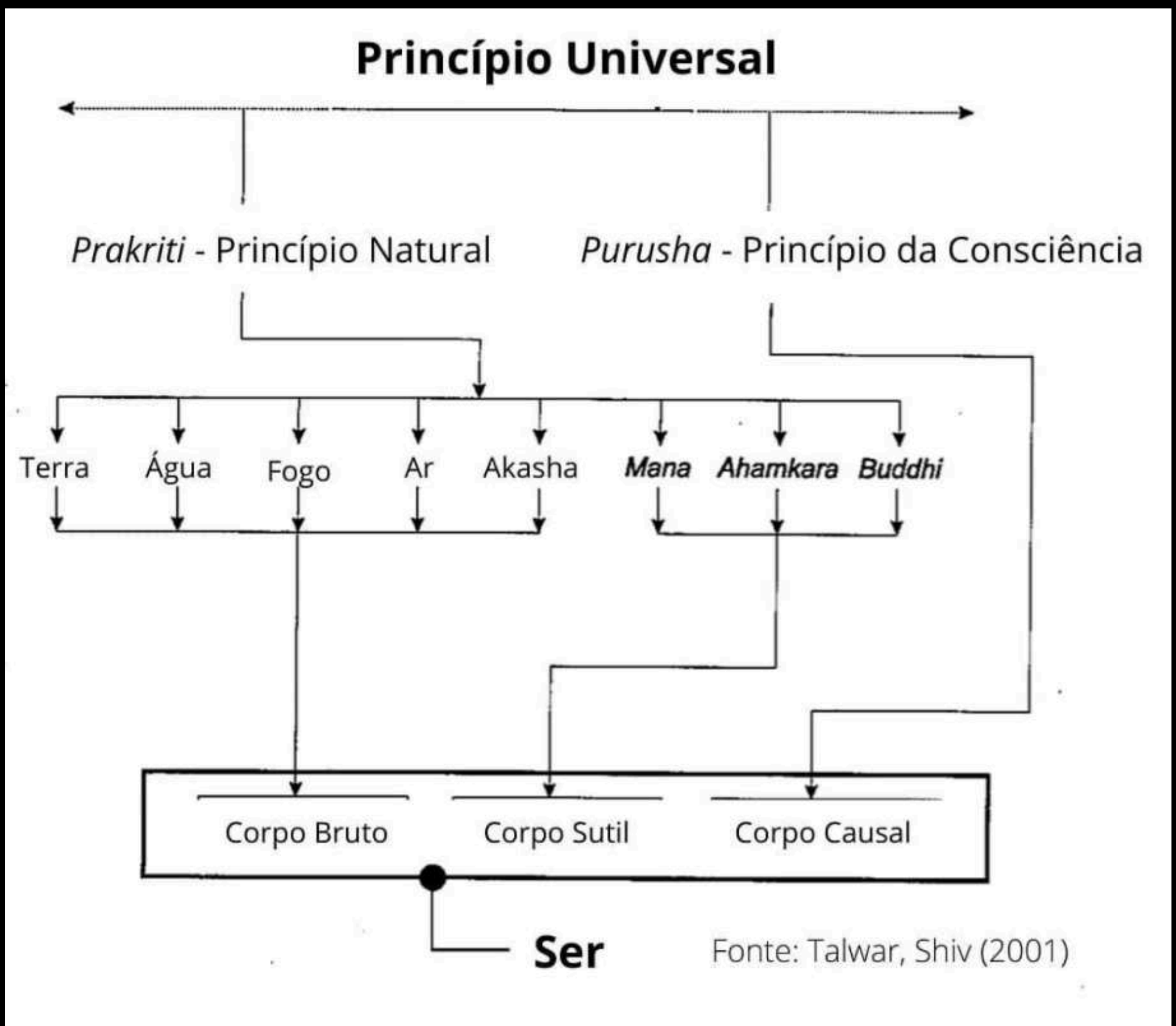


Fonte: Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness (1976)

"O Self é um nível de consciência além do plano mental do ego-consciência" (1976, p. 78. Tradução Nossa)

Referência: Rama, Swami; Ballentine, Rudolph; Ajaya, Swami. Yoga and Psychotherapy: The Evolution of Consciousness. Himalayan Institute Press, 1976.

Quadros Sinóticos



Referência:

Talwar, Shiv. (2001). The Ultimate Reality and Meaning of Samkhya. Ultimate Reality and Meaning. 24. 3-29. 10.3138/uram.24.1.3

Trecho/citação:

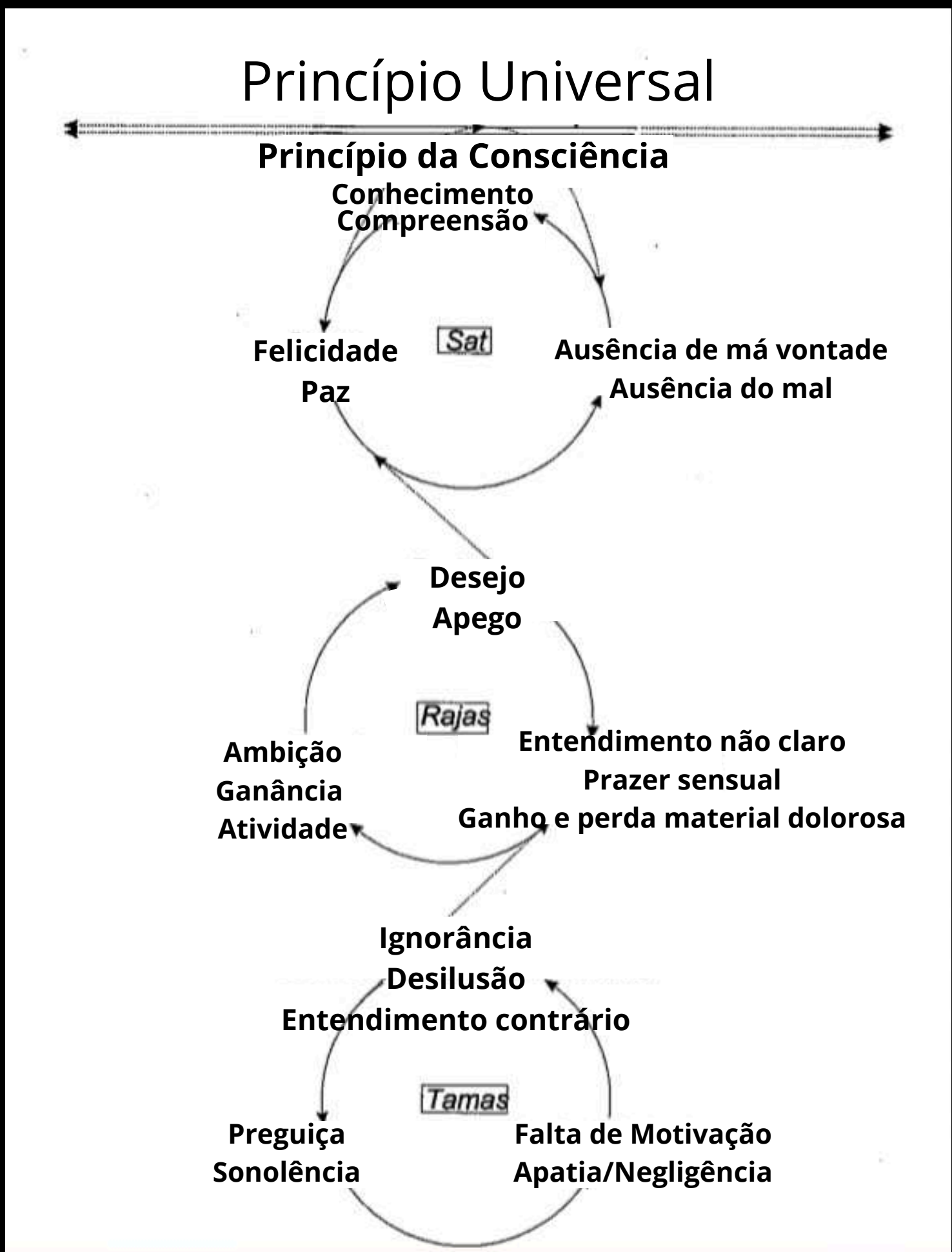
"O método científico moderno, entendido no sentido estrito, aplica-se principalmente ao estudo do mundo dos panch-bhutas. Na escola de pensamento Samkhya, o escopo da ciência moderna é bastante limitado, uma vez que inclui APENAS CINCO dos vinte e cinco tattvas necessários para explicar a totalidade da experiência universal."*

(Talwar, 2001, p.9.Tradução e grifo nossos).

(*) bhumis (terra), jala (água), agni (fogo), vayu (vento), akasha (energia sonora ou vibratória em geral).

Diferenças epistemológicas que trazem à tona singularidades entre a Ciência moderna e o pensamento indiano do Samkhya - um dos Sad Darshanas que opera em par com o Yoga (Sutras de Patanjali).

Quadros Sinóticos



*Samkhya

Referência:

Talwar, Shiv. (2001). The Ultimate Reality and Meaning of Samkhya. Ultimate Reality and Meaning. 24. 3-29.
10.3138/uram.24.1.3



Shiv D. Talwar

Spiritual Heritage
Education Network
(SHEN)

spiritualeducation.org

*Acesse agora mesmo o nosso site e
acompanhe os novos conteúdos em nossas
redes sociais:*



Biblioteca Virtual

Free download de arquivos
científicos/acadêmicos

