

YÔGA SCHOOL

FABIANA ELAINE SEMENÇATO DE ÂNGELO

**BENEFÍCIOS DO YÔGA ATRAVÉS DE ALGUMAS TÉCNICAS
RESPIRATÓRIAS COM BASE NO PRÁNÁYÁMA**

2022

Os Benefícios da prática do Yôga

Dezenas de estudos científicos demonstram que práticas seguras e eficazes do Yôga podem melhorar a qualidade de vida de seus praticantes em vários aspectos como no condicionamento físico, na diminuição de quadros dolorosos, riscos de lesões e até mesmo reduzindo sintomas de ansiedade, estresse e depressão.

Reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Ministério da Saúde dentro das Políticas Nacionais de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)¹, há décadas o Yôga vem ganhando espaço nas academias, clínicas de fisioterapias e até centros clínicos.

A atividade oferecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS) desde o ano dois mil e dezessete traz diversos benefícios à saúde do corpo e da mente contribuindo para o condicionamento físico, inclusive de pessoas que porventura apresentem algumas limitações.

1. O que é o Yôga? Para que serve? Por que traz tantos benefícios a saúde?

O Yôga surgiu na Índia há cerca de cinco mil anos através de Shiva, considerado um dos principais deuses da mitologia Hindu, igualmente conhecido como rei dos bailarinos, pois executava determinados movimentos bastante conhecidos até os dias de hoje. O nome Yôga significa união e seus praticantes denominados yôgin (praticante homem) e yôgíni (praticante mulher), acreditam que a proximidade com o “divino” acontece no momento que a mente está mais calma e leve, por isso que a prática também é considerada uma filosofia, arte e ciência.

O Yôga é um conjunto de técnicas que visa harmonizar o corpo através das posições corporais (ásanas) psicofísicas, a mente, aliado ainda, à respiração coordenada podendo se transformar numa verdadeira meditação, devido à concentração que é exercida durante a prática.

É importante destacar algumas definições segundo autores renomados no assunto: autor do Yôga, Patañjali, discorre que o “Yôga é a supressão da instabilidade da consciência”. Já o Mestre DeRose, autor do Tratado de Yôga

define o “Yôga como qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi”. Popularmente o Yôga é erroneamente conhecido pelas posições corporais em virtude da visibilidade prática, no entanto, ressalta-se que existem outros aspectos importantes que porventura passam despercebidos por leigos e que são de suma importância no Yôga. É possível citar alguns feixes de técnicas, como por exemplo:

- Múdrás: gestos reflexológicos feitos com as mãos;
- Pújá: retribuição de energia;
- Mantra: vocalização de sons e ultra-sons;
- Pránáyámas: expansão da bioenergia através de respiratórios;
- Kriyá: atividades de purificação das mucosas;
- Ásanas: procedimento orgânico, firme e agradável;
- Yôganidrâ: técnica de descontração;
- Samyama: concentração, meditação e hiperconsciência.

Vale ressaltar que as partes (angas) supracitadas estão presentes no Swásthya Yôga e cada uma destas partes apresentam funções específicas, assim como cada vertente de Yôga possui seus feixes de técnicas.

No dia primeiro de dezembro do ano dois mil e dezesseis essa prática milenar foi declarada pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade, tal decisão foi anunciada em um evento realizado na Etiópia, considerando-se que essa prática e a filosofia a ela ligada “influenciou numerosos aspectos da sociedade, que abrangem desde a saúde e a medicina até a educação e as artes”.

O Dia Internacional do Yôga é celebrado no dia vinte e um de junho, desde o ano dois mil e quatorze, no qual foi definido pela Organização das Nações Unidas (ONU), com alta taxa de aprovação. Desde o ano de dois mil e um, o evento já havia sido projetado em Portugal. Nesta data, vinte e um de junho no hemisfério norte, ocorre o solstício de verão, determinado o dia mais longo do ano, este período é bastante simbólico e energético na cultura indiana a qual reserva este dia de lua cheia para homenagear os gurus, que são os transmissores de conhecimento do Yôga. Incluindo Shiva o guru criador da prática.

O Yôga auxilia o praticante na jornada de autoconhecimento, além de promover a saúde e bem estar, conectando o corpo físico, mental, emocional e energético. Os benefícios são muitos, como aumentar a concentração, foco e disposição, ganhar flexibilidade e força, estimular o sistema endócrino, expandir a capacidade de respiração, exercitar o sistema cognitivo, reduzir a pressão arterial, diminuir o estresse, aliviar a ansiedade, além de ajudar a desenvolver a espiritualidade, uma vez que ao entender que somos parte do todo e que a verdadeira busca é interna, sendo possível voltar-se para dentro e se conectar com sua verdadeira essência.

A prática pode auxiliar o(a) praticante a se manter mais calmo(a), tranquilo(a), relaxado(a) e em paz consigo mesmo(a), além de proporcionar um estado de maior consciência, contemplação da vida e do estado presente.

Apesar do Yôga ter inúmeros benefícios e auxiliar o combate a depressão, ansiedade e estresse, em muitos casos não podemos exonerar o fato de que inúmeras pessoas requerem cuidados específicos com acompanhamentos psicológicos e psiquiátricos, bem como demais profissionais que compõem a equipe multidisciplinar da saúde (médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, etc.).

2. Benefícios da Prática

2.1 Aprimorar a Respiração

Um dos pilares da prática do Yôga é a respiração (Pránáyáma). Durante a inspiração e expiração conscientes o praticante conecta-se com o momento presente. A prática procura somar através das posições corporais (ásanas) com a respiração seu maior desempenho e desenvolvimento.

A respiração é um ato que acontece naturalmente através das narinas, pois desde o nascimento, ocorre a inspiração com o enchimento dos pulmões devido à projeção do abdômen (ação da musculatura diafragmática) e consequente entrada do oxigênio; posteriormente ocorre liberação do gás carbônico através da expiração. Porém com o passar do tempo, devido às influências e ocorrências na vida como doenças sistêmicas, ansiedade, estresses, dentre outros fatores, esse padrão pode ser modificado.

Dependendo do grau de ansiedade, a respiração torna-se superficial, com o aumento da frequência e diminuição da profundidade, podendo se tornar automático e permanente, uma vez que o medo bloqueia provisoriamente a respiração, e a angústia altera tal ciclo respiratório de forma permanente. A histeria promove espasmos tônicos no diafragma em virtude de traços denominados "histriônico", ocorrendo bloqueio do ciclo ventilatório. Ressalta-se que o músculo diafragma se torna um verdadeiro acumulador de tensão no centro do corpo, além de estar ligado a todas as cadeias miofasciais. Dito isso, observa-se que respirar errado traz consequências sérias ao corpo, cansaço, fadiga, falta de concentração, má qualidade no sono, má digestão, acúmulo de toxinas no organismo, falta de produtividade, gerando um efeito cascata na saúde.

Durante a utilização de algumas técnicas respiratórias durante o curso em questão, observou-se significativas melhoras sobre alguns aspectos.

2.2 Pránáyáma

Pránáyáma é o domínio e expansão da bioenergia através de técnicas respiratórias. Seguem algumas técnicas:

- Rája pránáyáma: respiração completa, sem ritmo, sem bandhas. Exemplo:

- 1) Inspire o ar projetando o abdômen para fora, em seguida, as costelas para os lados e finalmente, dilatando a parte mais alta do tórax, sem contar ritmos. Retenha o ar nos pulmões por alguns segundos, sem contar ritmos;
- 2) Expire, soltando o ar primeiramente da parte mais alta, depois da parte média e finalmente da parte baixa dos pulmões.

- Chaturánga pránáyáma: respiração quadrada. Exemplo:

- 1) Inspire o ar em 4 segundos;
- 2) Retenha com o ar em 4 segundos;
- 3) Expire o ar em 4 segundos;
- 4) Retenha sem o ar em 4 segundos.

3. Exemplos Práticos

Caso 01

Mulher Caucasoide, cinquenta e cinco anos, divorciada, segundo grau incompleto, profissão doméstica, perdeu um filho de vinte e três anos e dependente de ansiolítico. Durante a observação notou-se os seguintes sintomas: ansiedade, dificuldade para dormir, confusões nos pensamentos e atitudes, palpitação cardíaca e dores de cabeça. Emocionalmente se sentia desmotivada, cansada, fadigada e sem energia.

Inicialmente a proposta aplicada ao caso fora o Rája pránáyáma dez vezes antes de dormir e toda vez que possível durante o dia, ressaltando a necessidade da execução antes do adormecimento diariamente. Após a efetivação desse pránáyama depois de duas semanas consecutivas o caso em questão referiu significativa melhora e facilidade para adormecer. Na sequência fora acrescido o Chaturánga pránáyáma cinco vezes e em seguida a continuidade do Rája pránáyáma com as mesmas dez repetições noturnas todos os dias.

Atualmente ela dedica um período antes de dormir aos exercícios respiratórios e deixou de tomar o ansiolítico, conforme orientação médica. Não apresenta nenhum dos sintomas antes relatados, além de sentir-se mais disposta e emocionalmente estável.

Caso 02

Mulher Caucasoide, vinte e seis anos, solteira, terceiro grau completo, profissão esteticista, dependente de medicamento para constipação intestinal. Durante a observação notou-se os seguintes sintomas: dores abdominais, constipação intestinal, irritação e problemas para dormir.

Inicialmente a proposta aplicada ao caso fora o Rája pránáyáma dez vezes antes de dormir e toda vez que possível durante o dia, ressaltando a necessidade da execução antes do adormecimento diariamente. Ela executou esse pránáyáma por um mês referindo que seu intestino estava funcionando normalmente sem uso de medicamentos para constipação, sendo orientado mencionar tal melhora ao seu médico frente à diminuição dos episódios de irritação, dores abdominais e adormecendo com mais facilidade.

Atualmente ela ainda dedica um período antes de dormir aos exercícios respiratórios.

Caso 03

Homem caucasóide, vinte e seis anos, solteiro, estudante de engenharia civil, profissão agente penitenciário, ansioso sem uso de medicação. Durante a observação notou-se os seguintes sintomas: dificuldades para adormecer e crises de ansiedade.

Inicialmente a proposta aplicada ao caso fora o Chaturánga pránáyama dez vezes antes de dormir e quando estivesse percebendo o início de uma crise de ansiedade. Após a execução desse pránáyama, declarou que antes de chegar na quinta repetição ele já adormeceu.

Atualmente, além da melhora para adormecer, também referiu que as crises de ansiedade diminuíram.

Caso 04

Mulher caucasóide, vinte e cinco anos, solteira, estudante de contabilidade, profissão vendedora e massoterapeuta. Durante a observação notou-se os seguintes sintomas: ansiedade, depressão, dependência de psicotrópicos e benzodiazepínicos, dificuldade para dormir e emagrecer.

Inicialmente a proposta aplicada ao caso fora a realização de dez repetições de Rája pránáyama e em seguida dez repetições de Chaturánga pránáyama antes de deitar-se. Também foi recomendada dez repetições de Rája pránáyama antes de ingerir qualquer refeição.

Após as realizações das recomendações e orientações, constatou-se emagrecimento de dois quilos, diminuição na dosagem do ansiolítico, além de desmame dos benzodiazepínicos, devido apresentar melhora para adormecer, conforme orientação e indicação de seu médico responsável.

Atualmente, apesar de diminuir a frequência dos exercícios, ela ainda se sente muito bem e diminuiu as crises de ansiedade.

4. Conclusão

Pode-se observar após a execução das técnicas respiratórias baseadas nos Pránáyámas bem estar físico e mental aos participantes deste trabalho, salientando-se a importância do(a) profissional capacitado(a) para ministrar de forma adequada sem proporcionar possíveis prejuízos (lesões e afins) aos participantes, fornecendo desta forma toda segurança e responsabilidade para com seus alunos, reforçando a vantagem que o Yôga não precisa de nenhuma ferramenta que não seja o próprio corpo. Destaca-se que tal trabalho foi de suma importância para aquisição de conhecimentos teóricos e práticos no que concerne a formação e capacitação de profissionais qualificados para atuarem com respeito, ética e moral os preceitos do Yôga, desde sua origem, filosofia e ciência, podendo contribuir na promulgação de conhecimentos e informações acerca do Yôga para toda população.

“Quero cada vez mais aprender a ver como belo aquilo que é necessário nas coisas. Amor-fati [amor ao destino]: seja este, doravante, o meu amor! Não quero fazer guerra ao que é feito. Não quero acusar, não quero nem mesmo acusar os acusadores. Que minha única negação seja desviar o olhar! E, tudo somado e em suma: quero ser, algum dia, apenas alguém que diz Sim!”
(Friedrich Nietzsche, A Gaia Ciência, 1882).

5. Referências Bibliográficas

ALBUQUERQUE, Rodolfo P. **Yoga: conheça os benefícios da prática que une posições. Meditações e técnicas de respiração.** Publicado em novembro de 2020. Disponível em: < <https://www.gndi.com.br/saude/blog-da-saude/conheca-os-beneficios-do-yoga>>. Acesso em: 20 de julho de 2022.

Benefícios do yoga para reduzir a ansiedade. Publicado em setembro de 2018. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-exercitar-mais/beneficios-do-yoga-para-reduzir-a-ansiedade>>. Acesso em: 20 de julho de 2022.

DEROSE. **Tratado de Yôga: Yôga Shástra.** 42ª Edição. Editora Nobel, 2007.

MENEZES, Camilla. **Yôga na pandemia: a busca pela prática aumenta como alternativa para cuidar da saúde.** Publicado em novembro de 2021. Luneta Laboratório de Webjornalismo. Universidade Federal do Piauí - UFPI. Disponível em: <<https://portalluneta.com.br/2021/11/17/yoga-na-pandemia-a-busca-pela-pratica-aumenta-como-uma-alternativa-para-cuidar-da-saude/>>. Acesso em: 20 de julho de 2022.

Respiração consciente alivia stress e ansiedade. Disponível em: <<https://www.clinicameitan.com.br/respiracao-consciente-alivia-stress-e-ansiedade/#:~:text=Realizar%20uma%20respira%C3%A7%C3%A3o%20profunda%20e,%2C%20deixando%2Dnos%20mais%20tranquilos.>>. Acesso em: 20 de julho de 2022.

Unesco declara ioga Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade. Revista Boa Forma. Publicado em dezembro de 2016. Disponível em: <<https://boaforma.abril.com.br/estilo-de-vida/unesco-declara-ioga-patrimonio-cultural-imaterial-da-humanidade/>>. Acesso em: 20 de julho de 2022.

VIVEIROS, Juliana. **Entenda como a Yogaterapia pode mudar sua vida.**

Disponível em: < <https://www.iquilibrio.com/blog/terapias-alternativas/radiestesia/yogaterapia/>>. Acesso em: 20 de julho de 2022.

21 de Junho: Dia Internacional da Yoga. Disponível em:

<<https://www.eusemfronteiras.com.br/21-de-junho-dia-internacional-da-yoga/>>.

Acesso em: 20 de julho de 2022.

7 Benefícios do Yoga para a sua saúde durante a Pandemia. Disponível

em: <<https://arimo.com.br/blog/bem-estar/7-beneficios-do-yoga-para-a-sua-saude-durante-a-pandemia>>. Acesso em: 20 de julho de 2022.