

YOGA E SEUS BENEFÍCIOS: UM CAMINHO DE BUSCA E ENCONTRO

YOGA AND ITS BENEFITS: A PATH OF SEARCH AND MEETING

Thayana Maria Olimpio Marinho¹

Pollyanna Cristina Gomes e Silva²

Resumo:

O presente artigo tem por objetivo trazer um recorte do percurso histórico do Yoga, identificando seus benefícios, conhecendo um pouco de suas práticas e condutas a serem realizadas. A palavra Yoga vem da raiz sânscrita yuj, cujo significado remete ao jugo, junção, união, comunhão, integração. Podemos definir o Yoga como um conjunto de valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais indianas, responsável por fundamentar a antiga civilização da Índia. A prática do Yoga traz como base uma necessidade de aprofundamento na dimensão espiritual como forma de se conseguir se conectar de forma mais autêntica consigo e com o mundo. Podemos entender a espiritualidade por toda vivência que pode produzir mudança profunda no interior em cada pessoa e possa levar a uma integração não apenas pessoal, mas, também uma integração com o mundo. Portanto, o Yoga se propõe a trabalhar, promovendo no ser um restabelecimento físico, mental, e espiritual do sujeito. A prática do Yoga, diante o exercício da meditação, pode contribuir na diminuição dos níveis de cortisol e adrenalina, melhorando a ativação do sistema nervoso parassimpático, reduzindo a ansiedade e o estresse, agindo conseqüentemente numa melhora do sono e da dor. O processo de secularização trouxe ao campo religioso mudanças efetivas, principalmente no que se diz respeito às “novas” religiões. Nesse contexto, novas espiritualidades foram surgindo e ganhando espaço e força. Isso contribuiu para que o alcance do Yoga fosse cada vez mais difundido, aprendido e incorporado a mais uma das práticas alternativas que pode levar benefícios à saúde.

Palavras-chave: Yoga; Espiritualidade; Benefícios.

Abstract:

¹ Mestranda em Ciências das Religiões (UFPB), thayanamarinhoufpb@gmail.com

² Doutoranda em Produtos Naturais e Sintéticos Bioativos (UFPB), pollyannacgs@gmail.com

This article aims to bring a snippet of the historical path of Yoga, identifying its benefits, knowing a little of its practices and conduct to be performed. The word Yoga comes from the Sanskrit root yuj, whose meaning refers to the yoke, joining, union, communion, integration. We can define the Yoga as a set of values, attitudes, precepts and spiritual techniques from India, responsible for founding the ancient civilization of India. The practice of Yoga is based on a need to deepen the spiritual dimension as a way of being able to connect more authentically with yourself and the world. We can understand spirituality through any experience that can produce profound change within each person and can lead to an integration not only personal, but also an integration with the world. Therefore, the Yoga proposes to work, promoting in being a physical, mental, and spiritual recovery of the subject. The practice of Yoga, in the face of meditation exercise, can contribute to the decrease of cortisol and adrenaline levels, improving the activation of the parasympathetic nervous system, reducing anxiety and stress, consequently acting in an improvement of sleep and pain. The secularization process brought effective changes to the religious field, especially with regard to the “new” religions. In this context, new spiritualities were emerging and gaining space and strength. This contributed to the reach of Yoga to be more and more widespread, learned and incorporated into one of the alternative practices that can bring health benefits.

Keywords: Yoga; Spirituality; Benefits.

Introdução

O presente artigo tem por objetivo trazer um recorte do percurso histórico do Yoga, identificando seus benefícios, conhecendo um pouco de suas práticas, condutas a serem realizadas. A sua importância é considerada e relatada há milênios, e nada mais justo que conheçamos sua tamanha relevância ao longo desses séculos (SIMÕES, 2017). Em uma pesquisa realizada em Londres em 2002 com 750 praticantes de ioga, descobriu-se que cerca de 83% dos iogues compreenderam que as práticas auxiliaram no combate ao estresse (NEWCOMBE, 2005).

[...] a palavra yoga (por vezes aportuguesada como ioga) designa um amplo conjunto de práticas de meditação (controle mental/espiritual) e posturas corporais (controle físico) originalmente desenvolvidas paralelamente à quase totalidade das correntes filosóficas hinduístas e budistas (existindo ainda modalidades jainistas do yoga), baseadas na convicção de que o espírito e o corpo estão interdependentemente unidos (FERNANDES; ROCHA, 2005, p. 313).

A palavra Yoga possui raiz sânscrita yuj, cujo significado remete ao jugo, junção, união, comunhão, integração. Em sua própria etimologia retrata um de seus principais benefícios, a unificação de si mesmo e no conjunto com o mundo que vivemos (SATO, 2019).

[...] o Yoga faz parte de um conjunto de conhecimentos filosóficos que tinham o papel de constituir a vida de todo um povo, desde os valores éticos, morais, atitudes, preceitos e técnicas espirituais, até a sua conduta para com a natureza, ou seja, os cuidados essenciais com a própria saúde física, mental e espiritual. Esses cuidados, sendo dirigidos para o profundo cultivo do sagrado e a manutenção de uma maneira harmoniosa para a plenitude de conjugar o verbo viver, aqui, agora, é uma das grandes forças propulsoras da espiritualidade indiana (LIMA, 2010, p. 23).

Feuerstein (2005) compreende que Yoga é um conjunto de valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais indianos, responsável por fundamentar a sua antiga civilização. Sendo, portanto, o nome dos vários caminhos de autotranscendência extática da consciência buscando que ela se liberte em vida da ignorância que habita em cada ser. Isto auxilia que este indivíduo consiga ir além de um mundo exterior a si, voltando-se para o seu verdadeiro eu. É importante ressaltar que o termo Yoga adquire significados variados dependendo do momento, da fonte, e do contexto em que esteja inserido (SATO, 2019).

É importante trazermos a reflexão que a prática do Yoga é também dirigida tanto a mente quanto ao corpo. Pode abranger técnicas fisiológicas e psíquicas, e visando uma aproximação do eu com sua essência. Sua chegada denota de pouco mais de um século ao ocidente e de forma rápida se espalhou continuamente. No que se refere aos diferentes tipos de yoga, todos aqueles que chegaram até a atualidade incluem variações dos oito passos do yoga Clássico, com tendência mais para a devoção, o estudo, o serviço, a prática de posturas físicas, a recitação de mantras, ou uma combinação entre todas elas (SIEGEL, 2010).

1.1 Yoga, Religião e Espiritualidade

As transformações que a tipologia do Yoga sofreu no decorrer dos anos são vastas. Elizabeth Demichelis também abarcou em seus estudos a respeito do que chamamos de Yoga Moderno:

Elizabeth DeMichelis formulou uma tipologia do Yoga Moderno, dentro da qual podemos identificar uma variedade de práticas [...]. Tendo se iniciado no final do século XIX, a partir da chegada de Swami Vivekananda na América, o Yoga Moderno se subdividiria ao longo de todo o século XX numa tipologia ideal que seria a seguinte: Yoga Psicossomático; Yoga Postural; Yoga Meditativo e Yoga Denominacional (STOCKLER, 2020, p. 37).

A prática de Yoga ressalta uma necessidade de aprofundamento na dimensão espiritual como forma do ser conseguir se conectar de maneira mais verdadeira consigo mesmo. Portanto o Yoga também é uma forma de exercer sua espiritualidade e conexão diante a dimensão religiosa. Há pesquisas que trazem o Yoga como uma nova religião em desenvolvimento (SIMÕES, 2017).

Em nossa sociedade o processo de secularização trouxe mudanças principalmente no campo religioso, inserindo novas espiritualidades no cenário religioso mundial. As religiões que antes eram soberanas, hoje, disputam com as mais variadas espiritualidades e religiões que tornam a surgir e ocupar seu espaço de legitimação (SIMÕES, 2017). Com esse processo, a religião já não é mais vista como unidade última de sentido, mas é colocada ao lado de outras esferas sociais (economia, política, estética, ciência etc.) (PIEPER, 2018).

É importante frisar que a secularização de forma alguma implica que a religião declina ou que as religiões morrem; mas significa que a religião está sendo transformada de um modo crucial, inclusive as instituições religiosas também. A essência dessa transformação é que as religiões são confrontadas com a crescente concorrência por espiritualidades que não são mais elas próprias fundamentadas e incorporadas em uma religião existente, mas se tornam completamente autônomas (HANEGRAFF, 2017).

Estamos vivendo um clima intelectual que mostra uma simpatia especial pela desnaturalização das categorias tradicionais, pelo descentramento e por um foco que prioriza as fronteiras das instituições culturais. Isso conduz, a uma intensificação da sensação de pluralidade. Esta releitura enxerga um sujeito onde, ele próprio, também se observa e se vê agora como autorreflexivo, complexo e às vezes confuso, pelo próprio desafio da pluralidade interna com que convive (CARVALHO, 1994).

Diante essa pluralidade observamos a importante e relevante discussão sobre religião e espiritualidade. Podemos, inclusive, compreender também a dimensão espiritual como a dimensão da vivência da liberdade e da responsabilidade. Onde essa responsabilidade não diz respeito a um caráter moralista, no qual o indivíduo se obrigaria a agir de acordo com normas introjetadas, mas justamente pela capacidade de responder com liberdade quando decide se posicionar diante das circunstâncias presentes e refletir sobre si e o mundo que o rodeia (COELHO JÚNIOR; MAHFOUD, 2001).

Podemos entender a espiritualidade por toda vivência que possa produzir mudança no interior do ser humano e o levá-lo a uma integração melhor consigo e com o mundo a sua volta (PINTO, 2009). A integração com a espiritualidade promove uma experiência de profundidade, baseada em algum propósito ou sentido que pode basear a nossa existência (GIOVANETTI, 2005).

Vale destacar que a religiosidade pode ser uma maneira da espiritualidade se manifestar, mas não é a única maneira. Podemos afirmar que há pessoas de intensa religiosidade e pouca espiritualidade, e pessoas de nenhuma religiosidade, que podem manifestar uma intensa espiritualidade. Ou seja, ambas podem se encontrar, mas não é a mesma coisa (GIOVANETTI 2005). Ambas possibilitam a cada ser humano um encontro mais íntimo consigo mesmo e com o mundo a sua volta.

Coutinho (2012) discute sobre o conceito de espiritualidade que foca mais em como o sujeito em suas relações pessoais aprofunda-se em si mesmo, desenvolvendo melhor as suas capacidades. Para ele espiritualidade consiste numa relação pessoal, particular com o sagrado em si ou fora de si, inerente ou transcendente. Nesse sentido o sujeito busca algo considerado por ele como superior, tendo como objetivo relacionar-se e alcançar privilégios.

Os avanços que foram surgindo no campo da religião e espiritualidade promoveram a ampliação do conceito de saúde através do estabelecimento das novas diretrizes propostas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em que a saúde deixa de ser ausência de doença para se tornar um bem-estar físico, psíquico, social e espiritual (TONIOL, 2017). É uma modificação que permite uma visão mais integral do ser, inclusive trazendo a espiritualidade como também detentora de cuidado e visibilidade.

1.2 Um Passeio pelo Yoga, sua ancestralidade e o contexto brasileiro

O Yoga foi considerado como um presente dos deuses para as pessoas com intuito de que encontrassem a felicidade (MASSOLA, 2008) é uma prática e filosofia indiana, existente no hinduísmo, no jainismo e no budismo, conhecida muito no budismo devido aos Vedas, que possuem textos muito antigos, inclusive alguns com 3.500 anos ou mais de existência (SILVA, 2018).

Foi sistematizada pelo sábio indiano Patanjali, tendo como objetivo tornar a mente calma e livre de possíveis distrações fazendo uma representação à união do homem com a sua natureza superior (SILVA, 2018). Tem por objetivo a busca pela união do corpo, mente e emoções, tendo como foco uma melhor postura corporal, a posição correta da coluna e uma melhora na sua respiração (ARENAZA, 2002).

Os textos sagrados mais antigos do Hinduísmo que se sabe são os Vedas. Dentre eles, quatro destes livros sobreviveram com o passar dos anos, que são: o Rig-Veda, que são os hinos em versos de louvor e responsáveis pelas primeiras descrições de práticas de um Proto-Yoga; o Sâma-Veda, composto por cânticos e canções; o Yajur-Veda, que contém as fórmulas sacrificiais e mágicas e o Atharva-Veda, composto por fórmulas rituais de uso geral (CUNHA, 2011).

Segundo Feuerstein (2006), o Proto-Yoga estava associado aos rituais de sacrifício dos sacerdotes védicos, onde para a execução ocorrer era necessária uma total concentração mental, controle de respiração e disciplina rígida, essas práticas se converteriam nas raízes do Yoga (CUNHA, 2011).

Ainda no final do período védico, surgiram textos que possuíam comentários e explicações dos quatro Vedas, que são: Brâhmanas, os Âranyakas e as Upanishads, seguido do épico Mahâbhârata. O capítulo BhagavadGîtâ, tornou-se uma das principais escrituras do Hinduísmo, contendo os princípios da teoria e da prática do Yoga. Patanjali compilou esses conhecimentos no Yoga-Sûtra, e se tornou o sistema oficial da tradição do Yoga. Por esta razão é que o Yoga-Sûtra de Patanjali é considerado o Yoga Clássico (CUNHA, 2011).

Sua expansão ao longo dos séculos é percebida e diante disso novas modalidades foram surgindo, umas mais filosóficas, outras mais espirituais e algumas mais corporais, como por exemplo, o Hatha-Yoga que valoriza o potencial do corpo e resiliência dele suportar a força de sua transcendência. Ela dá muita ênfase aos âsanas, que são as posturas, e ao prânâyâma, que é o controle da respiração. É através dessa modalidade de Yoga que se estabelece a ideia do corpo como sagrado e como reflexo do cosmo (NUNES, 2008).

Percebe-se o Hatha Yoga como a porta de entrada do Yoga no ocidente, num processo que se inicia na primeira metade do século XX. Existem benefícios à saúde de seus praticantes, tanto que encontramos hoje, a palavra Yoga bastante difundida no Brasil (GNERRE, 2010).

O início dessa história pode nos remeter ao início dos anos 50, que é quando se tem registros dos primeiros professores que se estabelecem aqui. Isso não nos permite fechar tal fato, visto que ela pode também ser ainda mais anterior, porém, a carência de fontes documentais nos leva a estabelecer este período como marco inicial deste processo de incorporação do Yoga na sociedade brasileira (GNERRE, 2010).

O percurso do Yoga no Brasil envolve um episódio particular na trajetória de sua difusão no ocidente em geral. Do ponto de vista da historiografia, podemos apontar uma série de peculiaridades, dentre elas, ser difundida em pleno regime militar, onde podemos encontrar como representante o General Caio Miranda e o Tenente José Hermógenes (GNERRE, 2010). Os dois foram fundamentais para o desenvolvimento do Yoga no Brasil, o primeiro foi o pioneiro na publicação de livros e na gravação de discos, o segundo funda no Rio de Janeiro a Academia Hermógenes de Yoga (GNERRE; BAEZ, 2019).

Também não podemos deixar de citar o professor De Rose, foi um dos principais autores de publicações brasileiras sobre o Yoga. Fundou aos 20 anos de idade, o Instituto Brasileiro de Yoga, no Rio de Janeiro. Em 1969, publica a primeira edição daquele que viria a ser considerado seu livro mais importante, *Prontuário de Yoga antigo* o que posteriormente seria considerado seu livro mais importante. Em 1978, lidera a campanha pela criação e divulgação do Primeiro Projeto de Lei visando à Regulamentação da Profissão de Professor de Yoga (GNERRE, 2010).

1.3 A Prática do Yoga

O caminho para o conhecimento do Yoga perpassa diante sua sistematização. Patanjali propôs o sistema de Yoga Clássico, cuja existência e história apresentam diferentes versões, foi o codificador dessa tradição milenar, era passada oralmente de mestre para discípulo (BORTHOLOTO, 2013). Teve a ideia de sistematizar o Yoga nos sutras,

como se fosse um manual para os yogis (SATO, 2019). O Yoga Sutra, por exemplo, detém foco na mente e suas qualidades e maneiras de influenciá-la (DESIKACHAR, 2018).

Segundo Sato (2019), o Yoga possui quatro caminhos principais, são eles: Karma Yoga que é representado pelo yoga da ação, onde auxilia-se ao próximo sem almejar nada em troca; Bhakti Yoga diz respeito à devoção a Deus, enxerga-o como exemplo do amor; Jnana Yoga trata-se do caminho da sabedoria e Raja Yoga é referenciado como a ciência do controle da mente e do físico. Também denominado de Ashtanga Yoga, que significa as oito partes do Yoga, a prática mais utilizada no Brasil se refere ao é através do Hatha Yoga. O Ashtanga Yoga tem como principal característica a meditação é nela que são sugeridas oito condutas: Yama, Nyama, Ásana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samandhi.

Quando se fala de Yamas, entende-se que são orientações sobre como agir e interagir com o mundo a sua volta. São divididas em cinco orientações: Ahimsa (não violência), Satya (veracidade), Asteya (não roubar), Bramacharya (abstinência) e Aparigraha (não acumulação). Já os Nyamas são orientações para a autodisciplina, devem ser praticadas ações como: Limpeza (Saucha), Contemplação (Santocha), Austeridade (Tapas), Estudo (Swadhyaya) e Entrega (Ishwara Pranidhana) (SATO, 2019).

Fazendo um breve resumo das últimas seis condutas restantes, compreende-se que: as ásanas são posturas físicas que elevam a saúde e preparam o corpo para as etapas seguintes; Pranayama é o controle do prana, considerada como energia vital ao longo da respiração; Pratyahara é a distração dos sentidos que tem por consequência a concentração; Dharana é a concentração e foco, é considerada o ponto central para a meditação; Dhyana é a meditação, o estado de atenção relaxada; Samadhi diz respeito a autorrealização, acontece quando a mente é absorvida em sua consciência absoluta. Viver eticamente com base nesses ensinamentos é o primeiro passo no caminho do Yoga (SATO, 2019).

1.4 Yoga e Saúde

Segundo Dariva e Mendes (2019) o Ministério da Saúde sancionou no ano de 2006 a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), por meio da Por-

taria 971 de 03 de maio. Porém, de início a Política estabeleceu a aplicação de poucas técnicas, sendo ampliada em março de 2017, que além de outras técnicas integrou o Yoga por meio da portaria 849/17.

As Práticas Integrativas e Complementares constituem hoje um importante aliado no fortalecimento das políticas de saúde, com um olhar diferenciado sobre os sistemas biomédicos hegemônicos. Instituída desde 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares amplia-se consideravelmente em 2017 com o reconhecimento de novas práticas dentre as quais inclui-se o yoga e a meditação (MEDEIROS, 2017, p. 296).

A prática do Yoga pode nos auxiliar em nosso desenvolvimento, seja ele interno e/ou externo. Promovendo mudanças tanto nos aspectos físicos do indivíduo como também mental, combatendo inclusive um dos grandes males desse século, o estresse (BAPTISTA; DANTAS, 2002).

Outro exemplo de como as práticas do Yoga podem produzir melhorias para o organismo, tem-se como exemplo a meditação, conhecida como Dhyana, compõe um dos exercícios na prática do Yoga. Ela que pode ser compreendida como uma condição de pura concentração, na qual a mente flui de modo natural (SATO, 2019). Diante do exposto, compreende-se que a meditação é a atividade do silêncio interno, educando o corpo para pausar e relaxar completamente (REZENDE, 2003).

Lemos (2014) afirma que o exercício de meditação pode promover a diminuição dos níveis de cortisol e adrenalina, melhorando a ativação do sistema nervoso parassimpático, reduzindo a ansiedade e o estresse, agindo conseqüentemente numa melhora do sono e da dor. Estudos que analisam a oferta de Yoga para crianças argumentam que perceberam nelas mudanças no seu desenvolvimento, aprendizagem e sentidos:

As técnicas de relaxamento (pratyahara) e concentração (dharana) também são desenvolvidas com as crianças, principalmente por proporcionar atenção, momentos de contemplação de seus próprios corpos e tranquilidade. Podem ser incentivados jogos e brincadeiras que trabalham o centramento com as crian-

ças. [...] As brincadeiras e atividades envolvendo concentração e relaxamento propiciam o conhecimento de si, de seus sentidos e sensações e a vivência do momento presente (SIMÕES; MIZUNO; ROSSI, 2019, p.6).

A prática do Yoga vai além de ser exercida em um espaço designado. Pode ser realizada em outros ambientes como, por exemplo, o ambiente escolar. Durante a pesquisa na construção desse artigo foram encontrados Trabalhos de Conclusão de Curso, na área de Educação Física, nos anos de 2018 e 2019, com foco no trabalho de Yoga em escolas. A elucidação de sua importância fica evidente nesse trecho em um dos trabalhos:

O Yoga ajuda os alunos também em outras disciplinas escolares, como por exemplo, na matemática, tornando a mente tranquila e vigorosa, consegue se concentrar mais nos problemas matemáticos e resolução de contas. Nas ciências ajuda o aluno a conhecer e valorizar seu corpo em toda a sua constituição. Na geografia e história foca a consciência na construção de lugar e de sua situação espacial e mental. Ajuda na construção de uma pessoa saudável e ativa. Socialmente, pois o Yoga ajuda na melhora da autoestima e nos relacionamentos com outras pessoas, com a natureza, priorizando sempre o respeito. No ambiente escolar, o Yoga resulta aos alunos concepções de calma, sensação de se sentir melhor e tranquilidade. Com relação à aprendizagem, os alunos dizem que aprenderam a meditar, a se comportar, a se acalmar, a ser feliz, a ter paciência, escutar os colegas, a cuidar da alimentação e que o Yoga faz bem para saúde (SATO, 2019, p. 34).

Atualmente, a prática de Yoga vem se tornando cada vez mais conhecida e utilizada como uma forma integrativa de promover ao organismo saúde e até um melhor restabelecimento dela (DALEPRANE, 1999). Como exemplo de algumas práticas exercitadas no Yoga, podemos enumerar o exercício da respiração. No que diz respeito a ela, pode-se acelerar, retardar, parar e recomeçar todo o ritmo respiratório. É possível realizá-la de maneira superficial ou profunda. No entanto, é comum esquecermo-nos dela inteiramente nas perturbações do dia a dia (BAPTISTA; DANTAS, 2002).

A prática de Yoga vem auxiliando na tentativa de se evitar doenças e melhorar as condições de vida das pessoas (ZANELLA, 2016).

Como mãe, através do Yoga, consegui o restabelecimento da saúde de um filho de oito anos de idade, diagnosticado pelos médicos de portador de “asma”, problema do qual ele era vítima desde o primeiro mês de vida. Tais acontecimentos deixavam sequelas e atrofias em seus músculos respiratórios. Ao usar os Pranayamas ou os exercícios para o desenvolvimento de sua respiração, juntamente com as modificações alimentares, consegui, de imediato, que ele saísse da crise asmática. Aos poucos, as atrofias musculares começaram a melhorar e, dentro de meses, ele se restabeleceu completamente (LIMA, 2010, p.13).

As pessoas buscam a prática do Yoga com intenções variadas, dentre elas, estão obter tranquilidade, equilíbrio, e paz interior. A vida em nossa sociedade vem se tornando cada vez mais intensa e conturbada, muitos hábitos considerados saudáveis foram sendo deixados de lado e perdidos num emaranhado de estresse constante (SATO, 2019). É notório o quanto o estresse acarreta problemas de saúde, seja por depressão, crises de pânico, ansiedade, problemas cardíacos e demais doenças. Dentre as práticas alternativas, o Yoga aparece como uma opção auxiliando o corpo e a mente. Com a prática a pessoa aprende a desenvolver também a sua ênfase espiritual, seja ela através da afetividade, autoconhecimento, ou ate mesmo nos cuidados físicos e mentais (SATO, 2019).

Após a prática do yoga as participantes desta pesquisa constataram diversos benefícios físicos, fator este que gera maior bem-estar e melhor qualidade de vida aos praticantes. Relataram também benefícios quanto aos aspectos psicológicos, assim como, observam benefícios na regulação emocional, aumento da sua autoestima e melhora nos relacionamentos interpessoais com a prática do yoga. Assim pode-se perceber que as entrevistadas percebem benefícios relacionados ao bem-estar e a qualidade de vida após a prática do yoga, tais como, percepção positiva, melhora no sono, maior tranquilidade, disposição, relaxamento, leveza, concentração, ânimo e sensações de alegria (DARIVA; MENDES, 2019, p. 44).

Pode-se afirmar que foi encontrada nas tradições orientais uma maneira de enxergar o mundo, cuja espiritualidade oportunizaria a busca pelo autoconhecimento. Descobriram especificamente no Yoga uma filosofia dentre as seis “escolas filosóficas” que está atrelada ao Hinduísmo, onde se prega o equilíbrio entre mente, corpo e espírito, fazendo por vezes uma apropriação desses conhecimentos e adaptando aos moldes ocidentais, que terminam focando em aspectos corporais (CUNHA, 2011). Compreende-se que o Yoga é um elemento que explora o ser humano em seu sentido completo, corpo-mente, que possibilita ao indivíduo crescer em todos os seus aspectos (físicos, psíquicos, espirituais). É um caminho de aprofundamento em seu autoconhecimento (NUNES, 2008).

Considerações Finais

— Artigos —

Nota-se que o processo de secularização trouxe ao campo religioso mudanças efetivas, permitindo as religiões e espiritualidades transformações e autonomia. Nesse contexto novas espiritualidades foram surgindo e ganhando espaço, adesão e força (SIMÕES, 2017). Isso contribuiu para que o alcance do Yoga fosse cada vez mais difundido, aprendido e incorporado a mais uma das práticas alternativas que pode levar benefícios à saúde.

Durante esta discussão, pôde-se debruçar brevemente pela ancestralidade do Yoga, sua filosofia, religião, espiritualidade e seus benefícios em diferentes ambientes. Foram apontados alguns estudos e pesquisas que dialogam sobre o efeito do Yoga em cada praticante. Daleprane (1999), afirma que a prática é capaz de produzir efeitos revigorantes, proporcionando ao praticante uma condição de serenidade, autoconfiança, equilíbrios físicos e emocionais. Podendo combater adoecimentos do corpo e mente, como ansiedade, fobias, conflitos.

É possível correlacionar os benefícios desta prática com a interação entre postura, respiração e consciência. Os estudos apontam para as melhorias que o corpo recebe; dentre eles, destacam-se melhorias na saúde física, mental, intelectual e espiritual do sujeito. Diante desse restabelecimento da saúde, podemos perceber um aumento

da força muscular, flexibilidade, da melhora da capacidade cardiorrespiratória, além da redução do estresse, depressão, diminuição de dores crônicas e de significativas melhoras do sono (WOODYARD, 2011).

Referências:

ARENAZA, D. *O Yoga na Escola. Relatório de Pesquisa*. Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. 2002. Disponível em: https://yoga.paginas.ufsc.br/files/2013/09/Relat%C3%B3rio-de-pesquisa_-o-yoga-na-escola.pdf. Acesso em: 14 abr. 2020.

BAPTISTA, M. R.; DANTAS, E. H. M. *Yoga no controle do stress*. *Fitness & Performance Journal*, 1 (1): 12-20, 2002.

BORTHOLOTO, S. *O Yoga na Escola – Educação Corpo e Mente para Pais e Educadores*. São Paulo: Ground, 2013.

BUBER, M. *Eu e tu*. (Originalmente publicado em 1923). São Paulo: Centauro, 2001.

COUTINHO, J. P. *Religião e outros Conceitos*. *Sociologia*, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, v. 24, p. 171-193, 2012. In: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10763.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2020.

CUNHA, F. T. D. *A emergência da tradição do Yoga em Florianópolis na década de 1970*. Monografia (Especialização) - Curso de História, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

CARVALHO, J. J. *O encontro de velhas e novas religiões: esboço de uma teoria dos estilos de espiritualidade*. In: MOREIRA, A.; ZICMAN, R. (org.) *Misticismo e novas religiões*. Petrópolis, RJ: Vozes; Bragança Paulista, SP: Instituto Franciscano de Antropologia da Universidade de São Paulo, 1994.

COELHO JUNIOR, A. G.; MAHFOUD, M. *As Dimensões Espiritual e Religiosa da Experiência Humana: distinções e inter-relações na obra de Viktor Frankl*. *Psicol. USP*, São Paulo. 2 (12): 95-103, 2001. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642001000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em fevereiro de 2021.

DALEPRANE, M. L. *Efeitos da Intervenção Hatha Yoga nos níveis de ansiedade e estresse de mulheres mastectomizadas*. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Espírito Santo - UFES, 1999.

DARIVA, L. F. S.; MENDES D. L. *Bem-estar, Qualidade de Vida e Regulação Emocional: a prática do Yoga como terapia complementar*. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*. 4(2): 18-49, 2019.

DESIKACHAR, T.K.V. *O Coração do Yoga: Desenvolvendo a Prática Pessoal*. São Paulo: Editora Mantra, 2018.

FERNANDES, E.; ROCHA, V. M. *A imagem do yoga como terapia e como ginástica: Uma construção ocidental*. *Vivência Artigos*. 29: 311-326, 2005.

FEUERSTEIN, G. *Uma visão profunda do Yoga: teoria e prática*. São Paulo: Pensamento, 2005.

FEUERSTEIN, G. *A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento, 2006.

GIOVANETTI, J. P. *Psicologia e espiritualidade*. In: AMATUZZI, M. M. (org.) *Psicologia e espiritualidade*. São Paulo: Paulus. 129-145, 2005.

GNERRE, M. L. A. *"Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?"* In: *Fronteiras: Revista de História*. Universidade Federal da Grande Dourados. 21 (12): Jan/Jun, 2010.

GNERRE, M. L. A.; BAEZ, G. C. O. *O caminho interior delas: Yoga, gênero e transformação social no Brasil*. Dossiê: religião e mudança social. *Revista Transversos*. 17: 115-137, 2019. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/transversos/index>. Acesso em fevereiro de 2021. DOI:10.12957/transversos.2019.47294

HANEGRAFF, W. J. *Defining religion in spite of History*. In: PLATVOET, J. G. (Org.) MOLENDIJK, Arie L. (Org.). *The pragmatics of defining religion: contexts, concepts and contests*. Leiden: Brill, 337-378, 1999. (Tradução de Fábio L. Stern). *Religare*. 1 (14): 202-247, 2017. Disponível em: <http://www.periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/religare/article/view/37583>. Acesso em fevereiro de 2021.

HERMÓGENES, J. *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2017.

LE MOS, K. C. V. *Meditação baseada em Mindfulness e o método Feldenkrais como terapias complementares no SUS: A Implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO) Sob a Perspectiva dos Usuários*. Dissertação de Mestrado em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2014.

LIMA, V. C. L. *Yoga como caminho de elevação na espiritualidade e na saúde*. Dissertação de Mestrado em Ciências das Religiões, Universidade Federal da Paraíba, 2010.

MASSOLA, M. E. *Vamos praticar Yoga? Yoga para crianças, pais e professores*. São Paulo: Ed. Phorte, 2008.

MEDEIROS, A. M. *Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma*. Revista Eletrônica Correlatio.16(2): 283-301, 2017. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/COR/article/view/8369/6145>. Acesso em 20 de fev.de 2021 .

NEWCOMBE, S. *Spirituality and 'Mystical Religion' in Contemporary Society: A Case Study of British Practitioners of the Iyengar Method of Yoga*. Journal of Contemporary Religion. 20(3). 2005.

NUNES, T. C. L. *Yoga: Do corpo, a consciência; do corpo a consciência em praticantes de Yoga*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, 2008.

PIEPER, F. *Aspectos históricos e epistemológicos da Ciência da Religião no Brasil: Um estudo de caso*. Numen: revista de estudos e pesquisa da religião, Juiz de Fora. 2 (21): 232-291, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufrj.br/index.php/numen/article/view/22159>. Acesso em fevereiro de 2021.

PINTO, Ê. B. *Espiritualidade e Religiosidade: Articulações*. REVER: Revista de Estudos da Religião. 9: 2009.

REZENDE, L.C.R.R. *Meditação: O portal para a supra consciência*. São Paulo: Editora Sextante, 2003.

SATO, D. L. *Yoga na escola*. Trabalho de Conclusão de Curso de licenciatura em Educação Física, Universidade de Taubaté, 2019.

SIEGEL, P. *Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS*. Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médica, Campinas, 2010.

SILVA, J. A. L. D. *Yoga como conteúdo nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental de Florianópolis*. Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física, da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, 2018.

SIMÕES, B. D.; MIZUNO, J.; ROSSI, F. *Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura*. Revista Cocar. 13(27): 597-618, 2019.

STOCKLER, L. *Caminhos de uma transplantação religiosa: Ananda Marga e a formação de instrutores de yoga*. Dissertação de Mestrado em Ciência da Religião, Pontifícia Universidade de São Paulo – PUC-SP, 2020.

SIMÕES, R. S. *O ioga e os seus novos bens de salvação: relaxamento espiritual e homeostase divina*. Numen. 1 (20): 2017.

TONIOL, R. *Atas do espírito: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiritualidade*. Anuário Antropológico, p. 267-299, 2017. In: <http://journals.openedition.org/aa/2330>. Acesso em: 09 nov. 2020. DOI : 10.4000/aa. 2330

WOODYARD, C. *Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life*. International Journal of Yoga, 2 (4): July/Dec, 2011.

ZANELLA, R. *A Yoga na Educação Física*. Rio de Janeiro: Editora Encontro Cultural, 2016.

Recebido em: 30/10/2020

Aprovado em: 05/03/2021