

**SÍLVIA DO NASCIMENTO AQUINI**

**“O *YOGA* E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA”:  
OS EFEITOS DA PRÁTICA DE *YOGA* DE ACORDO COM A  
PERCEPÇÃO DE IDOSOS**

**FLORIANÓPOLIS  
2010**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: ATIVIDADE FÍSICA  
RELACIONADA À SAÚDE**

**SÍLVIA DO NASCIMENTO AQUINI**

**“O *YOGA* E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA”:  
OS EFEITOS DA PRÁTICA DE *YOGA* DE ACORDO COM A  
PERCEPÇÃO DE IDOSOS**

**FLORIANÓPOLIS  
2010**

**SÍLVIA DO NASCIMENTO AQUINI**

**“O *YOGA* E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA”:  
OS EFEITOS DA PRÁTICA DE *YOGA* DE ACORDO COM A  
PERCEÇÃO DE IDOSOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do grau de mestre em Educação Física – Área de Concentração: Atividade Física Relacionada à Saúde.

**Orientador:** Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias

**FLORIANÓPOLIS  
2010**

## Ficha Catalográfica

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

A184y Aquini, Sílvia do Nascimento.

O Yoga e o idoso: rumo ao alto da montanha – os efeitos da prática de *yoga* de acordo com a percepção de idosos / Sílvia do Nascimento Aquini; orientador: Sidney Ferreira Farias. – Florianópolis:

Ed. do autor, 2010.

236f. : il. color ; 30 cm.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2010.

1. Ioga. 2. Hatha Ioga. 3. Ioga – uso terapêutico.  
4. Exercícios físicos para idosos. 5. Medicina complementar. I. Título.

CDD. 22. ed. 613.7

Bibliotecária: Aline Cipriano Aquini – CRB 14/961

## SÍLVIA DO NASCIMENTO AQUINI

### “O *YOGA* E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA”

Os Efeitos da Prática de *Yoga* de Acordo com a Percepção de Idosos

Esta DISSERTAÇÃO foi submetida ao processo de avaliação pela Banca Examinadora para obtenção do Título de:

### MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA

E aprovada em março de 2010 atendendo às normas da legislação vigente da Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Educação Física, área de concentração: **Atividade Física Relacionada à Saúde.**

BANCA EXAMINADORA:



---

Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias (UFSC – CDS)  
Orientador



---

Prof. Dr. João Batista Freire da Silva (UDESC – CEFID)  
Membro externo



---

Profa. Ph.D. Renata Palandri Sigolo Sell (UFSC – CFH)  
Membro interno

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus mestres e professores, que são a fonte inicial de tudo o que se manifesta aqui;

Dedico este trabalho aos *yogis* e *yoginis*, aqueles que se engajam no caminho do *yoga*;

Dedico este trabalho a todos aqueles que almejam chegar ao alto da montanha ou que, tendo atingido o seu ápice, auxiliam os outros na sua jornada.

## AGRADECIMENTOS

*Agradeço ao meu pai, Antônio Augusto da Silva Aquini, por ensinar sobre o amor incondicional;*

*Agradeço a minha mãe, Ana Maria do Nascimento Aquini, por ensinar sobre a força, a determinação e a coragem;*

*Aos meus irmãos, Eduardo e Adriana, por poderem contar a minha história de vida junto comigo;*

*Ao meu sobrinho, Augusto, Sagrado, por ensinar sobre a alegria de ser criança;*

*Ao meu companheiro, César Cancian Dalla Rosa, por ensinar sobre a simplicidade, a paz, e me abençoar com o olhar azul, como o céu infinito;*

*A Preta, minha mãezinha negra, quem cuidou de mim, fazia “coques” com lacinhos em meus cabelos, e morou em nossa casa por nove anos;*

*Às amigas de infância, especialmente Flora, Dê e Gi, por compartilharem muitos sorrisos e lágrimas, desabafos e segredos;*

*Aos amigos do yoga, todos, por compartilharem as práticas, palestras, vivências, kirtans, satsangs, meditações... E trazerem a certeza de que não estamos sozinhos no caminho;*

*Especialmente Luciane Deise Faim, amiga, companheira de trabalho, que está sempre ao meu lado e que encontrou no yoga um caminho de cura; e Neiva Garbin, por compartilhar as práticas há dez anos e, agora, também, ser professora de yoga junto a mim;*

*Agradeço profundamente aos meus professores e mestres,*

*Primeiramente Marilena Kali, quem me abençoou, por seis anos, com suas aulas maravilhosas e me incentivou profundamente para seguir o caminho do yoga;*

*Maria Laura Garcia Packer, quem muito ensina sobre a dedicação, o esforço, a perseverança e a importância da prática constante; ela, junto ao Gil, proporciona a Casa de Yoga e a Chacarananda Ashram, onde pode aprofundar-se nas práticas, estudos, vivências e purificação;*

*Pedro Kupfer, com quem pude praticar por cinco anos, participar de estudos e compartilhar momentos sagrados no Brasil e na Índia;*

*Professor Hermógenes, por ser o exemplo vivo de dedicação ao yoga e ser a fonte primeira de inspiração para este trabalho;*

*Glória Arêira, por ensinar Vedanta como ninguém, pelo seu dom da palavra e de esclarecimento sobre a nossa verdadeira natureza;*

*Amma, pelas bênçãos do seu abraço no Brasil e na Índia e por permanecer sempre viva no meu coração;*  
*Swami Dayananda Saraswati, por me abençoar com os seus ensinamentos na beira do Rio Ganges em meio a tantos idosos indianos; ele traz consigo toda a tradição dos mestres e discípulos ancestrais, aos pés do Himalaya;*  
*Agradeço aos membros desta banca, Sidney Ferreira Farias, por ser o caminho para o ingresso no mestrado e para chegar até aqui; João Batista Freire, meu guia e condutor nas reflexões sobre a vida e a Educação de Corpo Inteiro; e Renata Palandri, companheira da vida, do yoga, que me abençoa com tantos presentes sagrados.*  
*Agradeço à Marize Amorim Lopes, por sempre abrir as portas da universidade para a realização deste trabalho, pela sua dedicação e amor ao que faz, e por compartilhar as práticas de yoga comigo há tanto tempo...*  
*E, especialmente, aos meus alunos. Sem eles, este trabalho não teria sentido. As aulas de yoga só existem porque existem pessoas em sua busca pelo equilíbrio, paz, harmonia e autoconhecimento e que vêm a se reunir para sentir a verdadeira força do bosque.*

*“Obrigado traz em si uma obrigação...”*

*Prefiro agradecer, ser grata, sentir a graça da gratidão!*

*Ser grata pela vida maravilhosa*

*Permeada pela família, amado, professores, natureza, amigos espirituais...*

*Pela verdadeira sangha, que é formada pelos amigos que nos amam e que querem apoiar-nos em espírito de compreensão e gentileza amorosa.*

*Ser grata pela vida maravilhosa*

*E por uma trajetória marcada pelo esforço e determinação,*

*Por lugares maravilhosos, por pessoas incríveis, pelas experiências e oportunidades, pelo caminho espiritual e o crescimento interior...*

*Pelo sentimento de realização em proporcionar o bem para as pessoas*

*Pela oportunidade de estudar e chegar no mestrado*

*Por nascer em uma ilha e respirar o ar puro, por tomar muitos banhos de mar, por voar na bicicleta e abrir as asas de borboleta, por amar a vida a cada ciclo de respiração.*

*Ser grata pela vida maravilhosa*



*Por tudo o que se aprende com o yoga, desde a sabedoria do corpo físico, passando pela filosofia de vida, até o silêncio da mente e o mergulho na natureza essencial.*

*Pela paz e proteção em cada passo*

*Pela fé no coração*

*Pela presença de Deus*

*Pelo Sol e pela Lua*

*Pela vida pulsando em cada segundo.”*

*Certa vez estava eu ouvindo os ensinamentos do Professor Hermógenes. Abriu-se um momento para perguntas e respostas e então questionei a ele:*

*- Professor, todos nós passamos por momentos de dificuldade na vida.*

*O que devemos fazer?*

*Então ele respondeu:*

*- Olha, minha filha, existe um remédio com um poder de cura inimaginável. Esse remédio se chama **entrega, confia, aceita e agradece!!!***

*“O yoga traz presentes para você até mesmo na primeira prática. Estes benefícios podem ser experienciados até mesmo pelos iniciantes, que sentem alguma coisa começando a acontecer em um nível profundo em seus corpos, em suas mentes, e até mesmo em suas almas.*

*Alguns destes descrevem os primeiros presentes como uma nova sensação de clareza, leveza, suavidade, agilidade, calma, alegria ou deleite. O milagre é que, mesmo após setenta anos, estes presentes permanecem crescendo para mim.*

*(...)*

*Yoga liberta o potencial criativo da Vida.”*

*Iyengar, 2005*

MANTRA PARA SARASWATI PARA PEDIR PROTEÇÃO (PARA O ESTUDO)  
A DEUSA DA SABEDORIA, CRIATIVIDADE E EXPRESSÃO ESPIRITUAL

*Ya kundendu tushara haradhavala  
Ya shubhravastravritha  
Ya vinavara dandamanditakara  
Ya swetha padmasana  
Ya brahmachyutha shankara prabhritibhir  
Devaisada pujita  
Sa mam patu Saraswati bhagavati  
Nihshesha jadyapaha*

Que a Deusa *Saraswati* (deidade da arte, do estudo e removedora da letargia, preguiça e ignorância) nos proteja. Ela é pura e branca como o jasmim, a lua cheia, um colar de gotas de orvalho. Na sua roupa imaculada, ela está sentada em flor de lótus branca e toca um instrumento auspicioso, a *Viina*. Ela é sempre venerada por *Brahma*, o criador, *Vishnu*, o preservador e *Shankara*, o aniquilador, e outros deuses.

**Ilustração 1: Deusa Saraswati**



Fonte: Jornal do *Yoga*, n.57, 2010.

AQUINI, Sílvia do Nascimento. **O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA – os efeitos da prática de *yoga* de acordo com a percepção de idosos**. 2010. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Curso de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 236f.

Orientador: Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias

Linha de pesquisa: Atividade Física Relacionada à Saúde

## RESUMO

O envelhecimento populacional constitui um dos maiores fenômenos do presente século e tem contribuído para o surgimento de inúmeros estudos e propostas de trabalho direcionadas ao idoso. Como exemplo, tem-se a prática de *yoga* que teve sua origem na cultura indiana há cerca de 5000 anos e que atualmente amplia o seu campo de atuação para as mais diversas faixas etárias, especialmente para o idoso. Este trabalho propõe práticas desta modalidade para pessoas com sessenta anos ou mais, com enfoque em uma melhor qualidade de vida dessas pessoas e, integrar, como alternativa, essas práticas nos programas de saúde realizados em universidades, em prefeituras e em centros de convivência. O principal objetivo deste estudo consiste em revelar e interpretar a percepção de idosos sobre os efeitos que obtiveram com a prática de *yoga*. Após a realização de uma intervenção de *Hatha Yoga* e *Yogaterapia* com duração de vinte meses entre 2008 e 2009, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com 27 idosos, com idade entre 60 e 84 anos e média de 69,5 anos. O presente estudo trata de uma pesquisa qualitativa que tem como estratégia metodológica a pesquisa-ação. Foram encontrados diversos efeitos da prática de *yoga*. A nível **físico**, destacam-se o equilíbrio do organismo e melhora dos sistemas corporais – principalmente o digestivo, respiratório, nervoso e locomotor -, o alívio da dor, o aumento da flexibilidade, o despertar da consciência corporal, a prevenção de insônia, maior disposição, sensação de leveza e bem-estar geral; a nível **psicoemocional** destacam-se o relaxamento, a melhora da concentração e memória, a sensação de paz, calma e tranquilidade e um controle maior sobre a ansiedade; a nível **sócioafetivo**, foram encontradas categorias que valorizam o convívio social e a importância do grupo; a nível **espiritual**, destaca-se a união do espiritual com o físico; a harmonização e equilíbrio do corpo,

da mente, das emoções e do espírito. Tais elementos foram encontrados na literatura, dando suporte à experiência vivida. Estudos experimentais indicam que *Yogaterapia* pode ajudar no controle e na cura de muitas doenças crônicas. Recomenda-se, a partir deste estudo, a incorporação deste método em programas de saúde para idosos, bem como a realização de novas propostas de pesquisa com enfoque na prática de *yoga* direcionada ao idoso.

**Palavras-chave:** *Yoga. Hatha Yoga. Yogaterapia. Idoso. Medicina complementar.*

AQUINI, Silvia do Nascimento. **YOGA AND THE ELDERLY: ON THE WAY TO THE MOUNTAIN SUMMIT- the effects of *yoga* practical according to elderly perception.** 2010. Dissertation (Master in Physical Education). Postgraduate Course in Physical Education. Federal University of Santa Catarina, Florianopolis City. 236 p.

Advisor: Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias  
Research line: Physical Activity Related to Health

### ABSTRACT

Population ageing is regarded as a considerable phenomenon in the current century and it has contributed to countless studies concerning the elderly. *Yoga*, as an example has its roots in the Indian culture dating back 5.000 years ago and it has been widened its scope to several age groups, specially the elderly. The current study suggests *yoga* practicals for people who are sixty or older, focusing on a better quality of life and it also focuses on integrate these practicals with health programs in universities, city halls and in living centers. The principal aim of this study was to reveal and interpret the elderly perception about the effects they felt when they practiced *yoga*. After practicing *Hatha Yoga* and *Yogatherapy* for twenty months between 2008 and 2009 there were semi structured interviews with 27 elderly people, their age varying between 60 and 84 years old and an average of 69,5 years old. The current study is a qualitative research based on an action research methodology. Several effects of *yoga* were found out. At the **physical** level the elderly reported the balance of the organism and improvement in several systems: mainly digestive, respiratory, nervous and locomotor- pain relief, flexibility improvement, awakening of the body awareness, insomnia prevention, better state of health, lightness feeling and general well being; at the **psycho-emotional** level the elderly reported relaxing, improvement in the concentration and memory, peace feeling, serenity and tranquility and a better control of anxiety; at the **socio-affective** level the elderly reported social living and importance of the group; at the **spiritual** level it was pointed out the union between spiritual and physical, balance and harmony of mind, emotions and spirit. The effects above described were supported by the literature. Experimental studies indicate that *Yogatherapy* can help in the control and cure of many chronic diseases. It is recommended that

this method should be used in health programs for elderly, as well as further research should be carried out focusing on *yoga* practicals for the elderly.

**Key words:** *Yoga. Hatha Yoga. Yogatherapy.* Elderly. Complementary Medicine.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1: Deusa Saraswati	
Ilustração 2: Professor Hermógenes em Sirsásana.....	23
Ilustração 3: Selos de Pedra-Sabão.....	46
Ilustração 4: Objetos das Escavações de Mohenjo-Daro.....	46
Ilustração 5: <i>Mandala</i> Ilustrativa do <i>Hatha Yoga Pradipika</i> .....	53
Ilustração 6: <i>Mandala</i> Ilustrativa do <i>Gheranda Samhita</i> .....	54
Ilustração 7: Legenda do Programa "o <i>yoga</i> e o idoso: rumo ao alto da montanha" .....	65
Ilustração 8: Posturas Sentadas Iniciais .....	66
Ilustração 9: Postura em pé Inicial .....	66
Ilustração 10: Estrutura Geral de uma Prática de <i>Yoga</i> I .....	67
Ilustração 11: Estrutura Geral de uma Prática de <i>Yoga</i> II .....	68
Ilustração 12: Série <i>Pawanmuktasana</i> : grupo anti-reumático.....	70
Ilustração 13: SÉRIE COMPLEMENTAR: soltura articular sentada... ..	72
Ilustração 14: SÉRIE COMPLEMENTAR: soltura articular em pé.....	75
Ilustração 15: Série <i>Pawanmuktasana</i> : grupo digestivo-abdominal.....	76
Ilustração 16: Série <i>Pawanmuktasana</i> : posturas para desbloqueio corporal .....	78
Ilustração 17: <i>Surya Namaskar</i> : a preparação para a Saudação ao Sol. ..	80
Ilustração 18: <i>Surya Namaskar</i> : a Saudação ao Sol adaptada para idosos .....	81
Ilustração 19: Posturas em pé.....	82
Ilustração 20: Posturas de Equilíbrio - cultivar a permanência.....	83
Ilustração 21: Posturas utilizando as barras e a parede .....	84
Ilustração 22: Posturas Sentadas .....	85
Ilustração 23: Variações a partir de <i>vajrásana</i> - a postura do diamante ..	88
Ilustração 24: Posturas em decúbito dorsal .....	90
Ilustração 25: Posturas Restaurativas: cultivar a permanência .....	91
Ilustração 26: Posturas utilizando a faixa.....	91
Ilustração 27: Posturas na parede.....	92
Ilustração 28: Posturas Invertidas .....	93
Ilustração 29: Sequência para a terceira idade .....	95
Ilustração 30: A sabedoria que vem do coração.....	97
Ilustração 31: <i>Yoga</i> em duplas .....	108
Ilustração 32: Exercícios Respiratórios: <i>pranayamas</i> .....	112
Ilustração 33: Postura de Relaxamento: <i>yoga nidra</i> .....	113
Ilustração 34: Posturas e gestos de meditação .....	117



Ilustração 35: Finalização da prática .....	117
Ilustração 36: <i>Mandala</i> Ilustrativa: os elementos da prática de <i>yoga</i> ..	141
Ilustração 37: <i>Mandala</i> Ilustrativa: os efeitos da prática de <i>yoga</i> .....	150
Ilustração 38: <i>Yoga</i> e Corporeidade - uma visão das dimensões do ser humano - <i>Koshas</i> .....	157
Ilustração 39: <i>Shiva Nataraja</i> ; Museu Nacional de Artes Asiáticas, Paris.....	158
Ilustração 40: A Flor de Lótus, Índia. ....	169
Ilustração 41: A Montanha .....	183

## **LISTA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1: Perfil dos Idosos – gênero.....	132
Gráfico 2: Perfil dos Idosos – estado civil.....	133
Gráfico 3: Perfil dos Idosos – escolaridade.....	134

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1: Ciclo da Respiração e o Movimento Corporal Correspondente.....	65
Quadro 2: Nome, Pseudônimo e Significado.....	200

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CDS – Centro de Desportos  
IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística  
ONU – Organização das Nações Unidas  
OMS – Organização Mundial de Saúde  
UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina

## SUMÁRIO

### CAPÍTULO I

#### 1. A APROXIMAÇÃO COM A TEMÁTICA DO ESTUDO 23

1.1	REFLEXÕES QUE LEVARAM A PERGUNTA DE PESQUISA	23
1.2	OBJETIVOS.....	27
1.2.1	<i>Objetivo geral.....</i>	27
1.2.2	<i>Objetivos específicos.....</i>	27
1.3	JUSTIFICATIVA.....	27
1.4	DELIMITAÇÃO DO ESTUDO .....	30

### CAPÍTULO II

#### 2 CONTRIBUIÇÃO DA LITERATURA

2.1	SOBRE O IDOSO .....	31
2.1.1	<i>Envelhecimento Populacional, Políticas de Saúde e Direitos do Idoso .....</i>	32
2.1.2.:	<i>Epidemiologia do Envelhecimento no Brasil .....</i>	34
2.1.3.:	<i>Recomendações de Atividades Físicas e Corporais Para Idosos.....</i>	36
2.1.4.:	<i>Envelhecimento saudável .....</i>	38
2.1.5.:	<i>Envelhecimento e sabedoria.....</i>	39
2.2	SOBRE O YOGA .....	40
2.2.1	<i>Que é yoga? .....</i>	40
2.2.2	<i>O aparecimento e valorização do yoga no ocidente: uma perspectiva histórica.....</i>	45
2.2.3	<i>Hatha Yoga: o cultivo de um corpo de diamante .....</i>	51
2.2.4	<i>Yogaterapia: uma abordagem terapêutica do yoga .....</i>	56
2.2.5	<i>Os efeitos terapêuticos da prática do yoga .....</i>	58
2.2.6	<i>O yoga e o idoso.....</i>	61

### CAPÍTULO III

#### 3. O PROGRAMA: “O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA”

3.1.: LEGENDA .....	65
3.2.: POSTURAS SENTADAS INICIAIS .....	66
3.3.: POSTURA EM PÉ INICIAL .....	66
3.4.: ESTRUTURA GERAL DE UMA PRÁTICA DE YOGA I... 67	
3.5.: ESTRUTURA GERAL DE UMA PRÁTICA DE YOGA II . 68	
3.6.: SÉRIE PAWANMUKTÁSANA : A PRÁTICA PREPARATÓRIA.....	69
* <i>GRUPO ANTI-REUMÁTICO</i> .....	70
* <i>GRUPO DIGESTIVO-ABDOMINAL</i> .....	76
* <i>POSTURAS PARA DESBLOQUEIO CORPORAL</i> .....	77
3.7.: SURYA NAMASKAR: A SAUDAÇÃO AO SOL ADAPTADA PARA IDOSOS .....	79
3.8.: ÁSANAS: AS POSTURAS DO HATHA YOGA .....	82
* <i>POSTURAS EM PÉ</i> .....	82
* <i>POSTURAS DE EQUILÍBRIO</i> .....	83
* <i>POSTURAS UTILIZANDO AS BARRAS E A PAREDE</i> .....	84
* <i>POSTURAS SENTADAS</i> .....	85
* <i>VARIAÇÕES A PARTIR DE VAJRASANA – Postura do     Diamante</i> .....	88
* <i>POSTURAS EM DECÚBITO DORSAL</i> .....	90
* <i>POSTURAS RESTAURATIVAS</i> .....	91
* <i>POSTURAS UTILIZANDO A FAIXA</i> .....	91
* <i>POSTURAS NA PAREDE</i> .....	92
* <i>INVERTIDAS</i> .....	93
* <i>SEQUÊNCIA PARA A TERCEIRA IDADE</i> .....	95
* <i>A SABEDORIA QUE VEM DO CORAÇÃO</i> .....	97
* <i>AUTOTREINAMENTO</i> .....	106
3.9.: YOGA EM DUPLAS .....	107
3.10.: AUTOMASSAGEM .....	110
3.11.: EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: PRANAYAMAS .....	111
3.12.: RELAXAMENTO: YOGA NIDRA .....	113
3.13.: MEDITAÇÃO: DHYANA .....	117
3.14.: CAMINHADAS AO AR LIVRE .....	118
3.15.: DINÂMICAS DE GRUPO / SOCIALIZAÇÃO.....	119
3.16.: TEMAS PARA ESTUDO .....	120

## **CAPÍTULO IV**

### **4. AS BASES METODOLÓGICAS**

4.1 AS PROPOSIÇÕES DO ESTUDO .....	121
4.2 O DESENHO DA PESQUISA .....	122
4.3 OS PARTICIPANTES DO ESTUDO .....	124
4.4 O CENÁRIO DA PESQUISA.....	124
4.5 OS PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DOS DADOS .....	126
4.6 O TRATAMENTO DOS DADOS .....	128
4.7 AS CONSIDERAÇÕES ÉTICAS DA PESQUISA .....	129
4.8 O RIGOR.....	130
4.9 ESTUDO PILOTO .....	131

## **CAPÍTULO 5**

### **5. AS CARACTERÍSTICAS DOS IDOSOS PRATICANTES DE YOGA.....132**

## **CAPÍTULO 6**

### **6. ANÁLISE DOS DADOS**

6.1.: DEFINIÇÕES DE YOGA.....	136
6.2.: OS ELEMENTOS DA PRÁTICA DE YOGA .....	141
6.3.: EFEITOS DA PRÁTICA DE YOGA DE ACORDO COM A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS E SUAS RELAÇÕES COM A LITERATURA .....	150
6.3.1.: <i>FÍSICO</i> .....	151
6.3.2.: <i>PSICOEMOCIONAL</i> .....	163
6.3.3.: <i>SÓCIOAFETIVO</i> .....	165
6.3.4.: <i>ESPIRITUAL</i> .....	167
6.4.: ENSINAMENTOS.....	168
6.5.: ENVELHECER... ..	171
6.6.: SUPERAÇÃO DE DESAFIOS .....	171
6.7.: TRANSFORMAÇÃO.....	172
6.8.: SUGESTÕES E RECOMENDAÇÕES .....	173
6.9.: DIFICULDADES OU ASPECTOS NEGATIVOS.....	174
6.10.: ELOGIOS.....	176
<b>7. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>178</b>

**8. REFERÊNCIAS .....184**

**GLOSSÁRIO.....194**

**APÊNDICES**

APÊNDICE A - FICHA DE INSCRIÇÃO / DIAGNÓSTICO ... 196

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E

ESCLARECIDO (TCLE)..... 198

APÊNDICE C - ROTEIRO PARA ENTREVISTA

SEMIESTRUTURADA ..... 199

APÊNDICE D – QUADRO DO NOME E PSEUDÔNIMO ..... 200

APÊNDICE E - ESTUDO PILOTO REALIZADO EM 2008 –

2009 ..... 201

APÊNDICE F – IMAGENS, PRÁTICAS E VIVÊNCIAS..... 202

APÊNDICE G – ESBOÇO INICIAL DO PROGRAMA ..... 205

“O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA” 205

**ANEXOS**

ANEXO A - DOCUMENTO DE APROVAÇÃO NO COMITÊ

DE ÉTICA ..... 236

## CAPÍTULO I

### 1. A APROXIMAÇÃO COM A TEMÁTICA DO ESTUDO

#### **Ilustração 2: Professor Hermógenes em *Sirsásana***

Passa de meio –dia.

O declínio começou.

Aqui, no vale, as sombras chegam mais cedo.

**Subirei a montanha.**

Lá no alto os últimos fulgores da montanha serão meus.

E quando a noite chegar vai me encontrar lá no alto.

(HERMÓGENES, 1997, p. 13).



Fonte: Rô Ortenblad, 2002.

#### 1.1 Reflexões que levaram a pergunta de pesquisa

O fenômeno do processo de envelhecimento crescente é uma das principais conquistas da humanidade contemporânea, uma condição mundial que provoca mudanças na estrutura da sociedade como um todo e que influencia em fatores econômicos, políticos, sociais e educacionais. (Ministério da Saúde, 2000; GONÇALVES; GROENWALD, 2005). Este fato é uma conquista social e ao mesmo tempo um desafio. Não só tem contribuído para o surgimento de estudos relacionados à qualidade de vida e o idoso, bem como gerado iniciativas com enfoque no envelhecimento saudável por meio de práticas regulares de exercícios físicos e trabalhos corporais, cuidados especiais com a alimentação e com o estilo de vida das pessoas.

O crescimento da população de idosos em números absolutos e relativos é um fenômeno mundial sem precedentes. Uma das explicações para esse fenômeno é o aumento de 19 anos na esperança de vida ao nascer, verificado desde 1950, em todo o mundo. (IBGE, 2002). O envelhecimento populacional é observado, mais notadamente, nos países desenvolvidos como o Japão, a Suécia, os Estados Unidos e o Canadá. Em países subdesenvolvidos a estimativa de vida vem-se elevando gradualmente. (MATSUDO; MATSUDO, 1992). Estima-se

que no Brasil haja um crescimento da população idosa (pessoas com 60 anos ou mais) de 164,7% entre 2001 e 2025 chegando a mais de 30 milhões de idosos. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2004).

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU, 2002), o aumento da expectativa de vida em muitas regiões do mundo é celebrado como uma das maiores conquistas da humanidade. É reconhecido que o mundo está experienciando uma transformação demográfica sem precedentes e as previsões para 2050 dizem que o número de pessoas com sessenta anos ou mais irá aumentar de 600 milhões para aproximadamente 2 bilhões, e a proporção de pessoas desta faixa etária irá dobrar de 10 para 21% da população total. Esta transição demográfica traz consigo desafios para toda a sociedade no sentido de promover oportunidades para as pessoas idosas, a realizarem o seu potencial para participar integralmente em todos os aspectos da vida.

O aumento da longevidade e qualidade de vida – resultantes do avanço das tecnologias médicas – e o surgimento das aposentadorias são considerados os dois principais fatores que, em conjunto, garantem o ingresso dos sujeitos na terceira idade. (LASLETT, 1991 *apud* SILVA, 2008). Schneider e Irigaray (2008) acrescentam que o aumento do número de anos é decorrente, também, da redução nas taxas de fertilidade e do acréscimo da longevidade.

O ONU considera o período de 1975 a 2025 a Era do Envelhecimento. Nos países em desenvolvimento, este processo é ainda mais significativo e acelerado em relação aos países desenvolvidos. Especialmente no Brasil, considera-se este um fenômeno recente. A esperança de vida que era em torno de 33,7 anos em 1950/1955, passou para 50,99 em 1990, chegou até 66,25 em 1995 e deverá alcançar 77,08 em 2020/2025. (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO, 2002).

O rápido processo de envelhecimento não conta com suficientes estudos (LIMA-COSTA, 2003) para fornecer os elementos necessários ao desenvolvimento de políticas adequadas para essa parcela da população. É visto a necessidade de mudanças em muitos níveis da sociedade – planos de saúde, planos de previdência, adequação de ambientes para o idoso – bem como na criação de programas e iniciativas com enfoque no envelhecimento saudável.

Segundo Lopes e Benedetti (*apud* GONÇALVES; GROENWALD, 2005), no Brasil, a primeira instituição a se voltar para um trabalho de atividades para os idosos foi o SESC de São Paulo, em



1963. O terceiro programa de atividade física criado no Brasil foi de Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), em 1985.

Dessa forma, Florianópolis tem-se destacado por seus diferentes programas direcionados ao idoso, especialmente as atividades oferecidas pelas Universidades Federal e do Estado de Santa Catarina (UDESC) e pela Prefeitura Municipal, com enfoque na prática regular de exercícios físicos e trabalhos corporais como ginástica, caminhadas, hidroginástica, vôlei, dança, *yoga*; nos grupos de apoio e de convívio social; na realização de viagens, de eventos, de grupos de artesanato, de voluntários, de cursos de aperfeiçoamento e de computação. Há, também, uma mudança na representação do idoso na sociedade: do “vovozinho” sedentário ao indivíduo ativo física e mentalmente. O idoso na atualidade desfruta de uma diversidade de práticas que auxiliam em uma melhor saúde e qualidade de vida; ele sai de casa e desfruta do mundo e do convívio social.

Benedetti, Gonçalves e Mota (2007) realizaram um estudo sobre idosos que frequentam programas de atividades físicas em diferentes contextos. Eles relatam uma melhora da saúde, aumento do círculo de amigos e oportunidades de lazer. Em Florianópolis o grupo de Atividade Física para a Terceira Idade do CDS/UFSC conta com oitocentos idosos atendidos e tem como objetivo oportunizar a prática sadia de atividades físicas e recreativas aos idosos, para manter a saúde e ampliar o seu conhecimento nessa área, favorecendo a mudança de estilo de vida.

Neste sentido, atualmente o *yoga* ganha posição de destaque como uma proposta de trabalho integrante a estes programas. Mais especificamente, desenvolve-se conteúdos relacionados às posturas psicofísicas, ao alongamento, aos exercícios respiratórios, ao relaxamento e à meditação. O *yoga* compõe hoje um grande universo que compreende filosofia, prática, arte, cultura, ciência e autoconhecimento. Recentemente, apresenta-se vastamente estudado em centros de pesquisas indianas, europeias, americanas e em países do mundo inteiro, com a abordagem de uma prática terapêutica que tem auxiliado na recuperação e manutenção da saúde integral. Esta nova visão - chamada *Yogaterapia*<sup>1</sup> - com surgimento no último século, vem

---

<sup>1</sup> Entende-se por *yoga* uma cultura espiritual que tem se desenvolvido na península indiana por um período de mais de 5000 anos. (FEUERSTEIN, 1998). Neste trabalho, utiliza-se o termo

chamando muito a atenção de médicos, psicólogos, terapeutas e educadores corporais. (ARORA, 1999).

Sabe-se que, somente pelo fato de o *yoga* existir há milênios, acompanha a humanidade ao longo dos tempos e o número de praticantes cresce a cada década nos cinco continentes, a vivência comprova-se por si mesma. Conquanto, no sentido de ampliar o conhecimento desta área, buscou-se estudos contemporâneos que comprovam os benefícios da prática nos níveis físico, psíquico e emocional, associando tais pesquisas à percepção dos idosos participantes do programa “o *yoga* e o idoso: rumo ao alto da montanha.”

De acordo com Pullen et al (2008), *yoga* combina exercícios físicos bem estruturados (*ásanas*), com técnicas de respiração (*pranayamas*) e meditação que estimulam a sensação de bem-estar. Segundo Monro (1997) e Singh (2006), os *ásanas* possuem uma variedade muito grande de benefícios que incluem: relaxamento, fortalecimento e equilíbrio dos músculos; mobilização das articulações; melhora da postura; melhora da respiração; aquietação do sistema nervoso; e promoção de homeostase (equilíbrio) no sistema cardiovascular, digestivo, endócrino e em outros sistemas. Os *ásanas* relaxam os músculos através de posturas que gentilmente trabalham o alongamento. Isto afeta também a mente, que é conduzida a relaxar tensões mentais. As técnicas de relaxamento mental promovem relaxamento em todos os níveis (muscular, nervoso e mental) por meio da consciência corporal e da visualização. Vem aqui a ideia de integração entre corpo e mente que será muito enfatizada ao longo do trabalho.

Estudos experimentais indicam que *Yogaterapia* pode ajudar no controle e na cura de muitas doenças crônicas tais como asma (Singh, 2006), diabetes, doenças coronarianas (Pullen et al, 2008), hipertensão (Singh, 2006) e artrite reumatoide. Levantamentos e estudos de caso sugerem que *Yogaterapia* pode também ajudar nos casos de dores lombares, distúrbios menstruais, esclerose múltipla e osteoartrite. (MONRO,1997).

---

*yoga* para generalizar a vivência, independente do método específico. *Yogaterapia* é considerada uma abordagem contemporânea do *yoga* com enfoque na recuperação e manutenção da saúde integral. (ARORA, 1999).

A literatura recente indica que práticas de *yoga* podem ser utilizadas com sucesso no tratamento de úlcera, gastrite, espondilose cervical, sinusite crônica, reumatismo e dores de cabeça (Singh, 2006). Ao comparar relaxamento e *yoga*, esta se destaca no sentido de promover melhora considerável no controle e redução do estresse, da ansiedade e status de saúde. (Smith et al, 2006).

Em análise última, encontram-se não só poucos estudos relacionados à prática de *yoga* ao idoso bem como poucos programas bem estruturados para esta faixa etária. Este trabalho, portanto, mostra-se como um assunto inovador para aqueles que se interessam no envelhecimento saudável, em que é possível envelhecer tendo saúde do corpo, da mente e do ser humano como um todo.

Diante do exposto, com a atenção voltada à influência da prática de *yoga* na vida de idosos, foram formuladas as seguintes questões a investigar:

Como delinear um programa de *yoga* para idosos?

Quais os principais efeitos da prática de *yoga*, segundo a percepção dos idosos?

## 1.2 Objetivos

### 1.2.1 Objetivo geral

\* Revelar e interpretar a percepção de idosos sobre os efeitos que obtiveram com a prática de *yoga*.

### 1.2.2 Objetivos específicos

\* Apontar, fundamentado na literatura, os efeitos terapêuticos das técnicas de *yoga* – posturas, exercícios respiratórios, relaxamento e meditação - descritos na proposta deste programa;

\* Relacionar os efeitos da prática de *yoga* citados nos depoimentos dos idosos às contribuições da literatura;

\* Delinear uma proposta de intervenção da prática de *yoga* para idosos.

## 1.3 Justificativa

É fato que o envelhecimento populacional mundial gera preocupações para a sociedade e isso proporciona, cada vez mais,

iniciativas de órgãos governamentais e não-governamentais com um enfoque no “envelhecimento saudável”. Tal conceito passou a ser utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a partir da década de 90 e inclui, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o envelhecimento, tais como políticas públicas que promovam modos de viver mais saudáveis e seguros favorecendo a prática de atividades físicas no cotidiano e ao lazer e acesso a alimentos saudáveis com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. (Ministério da Saúde, 2006). Dessa forma, é imprescindível a intervenção e atuação efetiva junto à população idosa por meio de trabalhos corporais e terapêuticos com enfoque não só na manutenção de uma vida saudável, como também na realização de pesquisas e estudos relacionados a atividades realizadas com estas pessoas.

O processo de envelhecimento é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo, entre elas o declínio de capacidades funcionais. Sendo assim, este trabalho se justifica pela importância em determinar a extensão da prática de *yoga* e os seus efeitos, que podem melhorar as condições de saúde, proporcionando qualidade de vida e independência da população idosa.

A proposta deste trabalho constitui em uma atuação efetiva na população idosa em dispor ferramentas para estas pessoas se tornarem agentes da mudança em relação ao paradigma do idoso senil e doente para o ser humano saudável, pleno, com vitalidade e energia.

A maturidade é entendida como a capacidade de envelhecer com consciência, e as práticas de *yoga*, meditação e massagem constituem elementos essenciais para auxiliarem no processo de amadurecimento, de autoconhecimento, já que elas estimulam a busca pelo equilíbrio por meio da interiorização. (ANTUNES; SCHNEIDER, 2007).

Acredita-se que a ideia de *gastar* energia seja substituída por *potencializar* energia; que no lugar de performance e desempenho, a meta principal seja do bem-estar, do autoconhecimento e do despertar da espiritualidade; que ao invés de movimentos padronizados, mecânicos e rígidos deve-se estimular os movimentos suaves, criativos, externos e também internos. (ANTUNES; SCHNEIDER, 2007).

O desafio da nossa civilização consiste no envelhecimento com qualidade de vida, que significa aumentar a expectativa de vida e não apenas a esperança de vida, ou seja, “dar vida aos anos” e não

apenas “anos à vida”. (MAZO, 2007; HERMÓGENES, 1997). Assim, pode-se inferir que não importa a quantidade de anos que o indivíduo tem, mas sim, o que ele faz com os anos vividos. (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Entre os muitos argumentos para o encorajamento da manutenção de um estilo de vida ativo durante a velhice, o praticante de exercício regular pode contar com aumento de contatos sociais, melhora da saúde física e emocional, redução do risco de doenças crônicas e manutenção de suas funções vitais. Esses ganhos não somente melhoram a saúde do idoso, mas (pela redução da necessidade de cuidados médicos e de apoio institucional) também contribuem muito para conter os custos sociais de uma sociedade em envelhecimento. (SHEFARD, 2003).

Outro fato importante a ressaltar é que no Brasil ainda são poucos os estudos que relacionam os efeitos da prática de *yoga* ao idoso e quase nada há publicado sobre a estruturação de programa de *yoga* para esta faixa etária. O assunto se mostra, portanto, totalmente inovador e pode contribuir para os programas de envelhecimento ativo desenvolvidos pelas universidades, prefeituras e centros de convivência.

De acordo com a ONU (2002), existe a necessidade de encorajar e avançar em pesquisas diversificadas e especializadas em envelhecimento em todos os países, particularmente nos países em desenvolvimento. Desta forma, este trabalho está de acordo com tal declaração da II Assembleia Mundial Sobre Envelhecimento realizada em Madrid, na Espanha.

Destaca-se também a experiência e observação da pesquisadora do presente estudo, que aos treze anos de idade descobriu o *yoga* como sua filosofia de vida. Atualmente vivencia e estuda profundamente o *yoga* há dezesseis anos e ministra aulas desde 2000 em escolas especializadas em *yoga* - especialmente no *Yogalaya* – Morada do *Yoga*, centro o qual coordena e ministra aulas - em clínicas, em aulas individuais terapêuticas e em projetos de extensão adquirindo intensa atuação junto à comunidade que frequenta as universidades. Nessas experiências, pode-se destacar o trabalho realizado com *yoga* para idosos entre 2002 e 2008 no Grupo de Estudos da Terceira Idade – GETI – da UDESC e no programa de Atividade Física para a Terceira Idade do CDS / UFSC desde 2008. Gradualmente surge para a autora, então, o interesse em realizar estudos relacionados à prática de *yoga* para idosos.

É clara a necessidade de o meio acadêmico dispor de mais referências teóricas e práticas sobre *yoga*, podendo auxiliar a Educação Física no sentido de ampliar-lhe a concepção de corpo e saúde em uma abordagem do ser humano integral.

#### 1.4 Delimitação do estudo

Esta pesquisa mantém o foco em investigar, servindo-se por meio da percepção de idosos, os efeitos advindos com a prática de *yoga* em pessoas com idade acima de 60 anos que frequentam o programa “O *yoga* e o idoso: rumo ao alto da montanha” no CDS/UFSC e considera, como pré-requisito, a participação de pelo menos 75% das aulas entre os meses de abril a setembro de 2009 ou que estejam praticando há, no mínimo, seis meses.

## CAPÍTULO II

### 2 CONTRIBUIÇÃO DA LITERATURA

O propósito geral de uma revisão de literatura é reunir conhecimentos sobre um tópico. Ela ajuda nas fundações para um estudo significativo e serve, assim, como função integradora e facilita o acúmulo de conhecimentos. (POLIT; BECK; HUNGLER, 2004).

O capítulo 2 deste trabalho está organizado em dois tópicos: Sobre o Idoso e Sobre o *Yoga*. Neste destacam-se elementos sobre “que é *yoga*?” de acordo com a visão de estudiosos contemporâneos, das escrituras consideradas sagradas dentro da tradição *yóguica* e de mestres da atualidade; sobre *Hatha Yoga* e *Yogaterapia*, a base do trabalho realizado; versa sobre o aparecimento e valorização do *yoga* no ocidente sob uma perspectiva histórica, junto ao movimento da contracultura e, por fim, sobre os efeitos terapêuticos das principais técnicas de *yoga*. Naquele, enfatizam-se elementos sobre o envelhecimento populacional, políticas de saúde e direitos do idoso; a epidemiologia do envelhecimento no Brasil com dados norteadores para os profissionais da área da saúde; as principais recomendações de atividades físicas e corporais para idosos; questões importantes sobre o envelhecimento saudável e, por fim, o tópico do “envelhecimento e sabedoria”, relacionando o envelhecer com a sabedoria de vida.

#### 2.1 SOBRE O IDOSO

Atualmente, observa-se uma proliferação dos termos utilizados para se referir às pessoas que já viveram mais tempo ou à fase da vida anteriormente chamada apenas de velhice. Entre os termos mais comuns estão: terceira idade, melhor idade, adulto maduro, idoso, velho, meia idade, maturidade, idade maior e idade madura. (NERI; FREIRE, 2000 *apud* SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Ainda é comum que as pessoas mais velhas resistam a serem chamadas de “velhas”. A palavra “velho” remete a algo muito antigo, gasto pelo tempo, desusado, obsoleto. Desta forma, aparece na França na década de 1960 o termo terceira idade. Criado para garantir a atividade das pessoas depois da aposentadoria (por volta dos 45 anos), passou a designar a faixa etária intermediária entre a vida adulta e a velhice. (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

O uso do termo terceira idade torna-se inadequado para descrever o grupo de indivíduos com 60 anos ou mais, e traz ainda uma conotação negativa ao termo velhice, porque se compreende que quem está na terceira idade ainda não é velho. (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008). Não se ouve falar em uma criança na primeira idade, um adulto na segunda idade... Então, por que devemos denominar o idoso como terceira idade? E a quarta idade, quinta...?

O surgimento da categoria terceira idade é legitimada somente na década de 80 e junto a ela ocorre uma inversão dos valores atribuídos à velhice: antes entendida como decadência, invalidez, solidão e isolamento afetivo passa a significar o momento do lazer, propício à realização pessoal, à criação de novos hábitos, *hobbies* e ao cultivo de laços afetivos e amorosos alternativos à família. O termo surge como fruto do discurso engajado da gerontologia social e da cultura do consumo. (SILVA, 2008).

Silva (2008) ressalta que a sensibilidade crescente dos agentes de *marketing* para o potencial dos novos mercados de meia-idade e idade avançada é uma força importante por trás da emergência da noção de terceira idade. As primeiras gerações de aposentados de classe média passam a ser reconhecidas como o único grupo com recursos financeiros disponíveis e ainda inexplorados.

A mídia insiste em nomear o envelhecer com palavras tais como melhor idade, maturidade, idade madura. O uso de tantos termos e expressões tem por objetivo soar bem, mascarando o preconceito e negando a realidade. Se não houvesse preconceito, não seria necessário disfarçar nada por meio de palavras. (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Neste trabalho deu-se preferência para o termo idoso, que revela a realidade como ela é, sem trazer conotações positivas ou negativas. Se tornar idoso é aceitar a velhice e ser orgulhoso dos muitos anos que conferem experiência e sabedoria.

### 2.1.1 Envelhecimento Populacional, Políticas de Saúde e Direitos do Idoso

O envelhecimento populacional é uma conquista social e o idoso tem importantes contribuições para o desenvolvimento social e econômico do país. (Brasil, 2002). Constitui também um dos maiores desafios sociais do século XXI ora em curso em virtualmente todos os



países. Especialmente nos países em desenvolvimento, este fenômeno ocorre em ambiente de pobreza e de grande desigualdade social. (LIMA-COSTA, 2003).

Em 2002 a Organização Mundial da Saúde (OMS), como a agência especializada das ONU, lança o documento “Envelhecimento Ativo: um marco para elaboração de políticas” que complementa e amplia o Plano Internacional de Ação sobre Envelhecimento. Este documento recomenda que políticas de saúde na área do envelhecimento devem levar em consideração os determinantes de saúde ao longo de todo o curso da vida – determinantes sociais, econômicos, comportamentais, pessoais, culturais, além do ambiente físico e acesso a serviços. (Brasil, 2002).

O Estatuto do Idoso enfatiza a importância da implementação de políticas referentes à proteção dos direitos básicos do idoso, como saúde, educação, trabalho, justiça; políticas de proteção à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. (Brasil, 2003).

Dentro das muitas ações frente ao envelhecimento populacional, deve-se estabelecer mecanismos de desenvolvimento sustentável e inclusão social de todas as faixas etárias, inclusive a dos idosos; desenvolver políticas de urbanismo que se adaptem ao idoso; implementar políticas sociais necessárias para enfrentar as desigualdades existentes em nossa sociedade e que devem garantir o direito de exercer a cidadania, o direito à saúde, o direito à renda e o direito ao suporte social. (Brasil, 2002). Acrescenta-se, ainda, assegurar todas as oportunidades e facilidades, para preservação da saúde física e mental e aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade. (Brasil, 2003).

Com relação ao direito à saúde recomenda-se reforçar os princípios do Sistema Único de Saúde e destacar sua importância; focar na prevenção da perda de autonomia por meio de prevenção de doenças e da promoção da saúde, bem como incluir ações de reabilitação em todos os níveis de atenção à saúde do idoso. (Brasil, 2002).

Quanto à questão específica do Direito ao Suporte Social, todas as ações devem objetivar a manutenção do idoso na comunidade, sempre que desejável e viável junto a sua família, respeitando-se sua autonomia e enfatizando a manutenção da qualidade de vida com dignidade. (Brasil, 2002).

A inclusão do idoso se passa também em outras instâncias sociais: nas relações econômicas e na mudança do imaginário. O argumento central da gerontologia social consiste em elaborar uma imagem positiva em relação ao processo de envelhecimento. É necessário um ataque crítico à crença de que a velhice é essencialmente uma doença e a criação de uma nova e positiva identidade para a velhice a partir da simples adesão ao novo estilo de vida. (SILVA, 2008).

Desta forma, as necessidades psicológicas e culturais passaram a ganhar destaque, estimulando o surgimento de universidades e dos espaços de convivência específicos para o idoso. Este fato gera a consolidação de um estilo de vida específico, um novo modo de envelhecer, sob uma perspectiva mais positiva e saudável. (SILVA, 2008).

### 2.1.2.: Epidemiologia do Envelhecimento no Brasil

O envelhecimento no Brasil vem ocorrendo de forma mais acentuada na faixa de 80 ou mais anos de idade. O número de idosos aumentou em 500% em 40 anos, entre 1960 e 2000. Este fenômeno gera preocupações quanto ao despreparo dos sistemas de atenção à saúde para lidar com essas mudanças, tendo em vista que aumentam a morbidade e mortalidade por doenças crônicas, a redução da capacidade funcional e o surgimento da dependência. As doenças crônicas prevalecem em idosos e são de alto custo para os serviços de saúde. (LIMA-COSTA, 2003).

Os dados epidemiológicos tornam-se importantes para os profissionais de saúde que atuam com pessoas idosas, no sentido de estar mais atento a determinadas tendências de saúde, ou melhor, de doença. Desta forma, destacam-se (LIMA-COSTA, 2003):

- \* mortalidade: as maiores taxas estão nos extremos da vida, sendo entre os menores de 1 ano de idade e entre os idosos. Em todas as faixas etárias, as taxas de mortalidade são maiores entre os homens do que entre as mulheres. Este é o fenômeno responsável pela feminização do envelhecimento observado no Brasil e em outros países;

- \* as principais causas de mortalidade estão as doenças do aparelho circulatório (as doenças cerebrovasculares e as doenças isquêmicas do coração), as neoplasias destacando-se as malignas da traquéia, brônquios e dos pulmões, da próstata e de mama, e as doenças do aparelho respiratório;

\* as doenças cerebrovasculares são a principal causa de mortalidade entre idosos brasileiros; elas refletem o baixo controle da hipertensão arterial;

\* hipertensão e artrite são as doenças mais frequentemente relatadas pela população idosa;

\* segue-se a doença do coração, diabetes, asma/bronquite, doença renal crônica, câncer e cirrose.

O profissional que atua de uma forma preventiva deve dedicar especial atenção a estes dados e participar ativamente na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Especificamente sobre programas de *Yogaterapia*, deve-se delinear propostas de intervenção para idosos tendo em vista práticas que estimulam a circulação sanguínea e o coração; exercícios de soltura articular preventivos de artrite e artrose; deve-se enfatizar o relaxamento e a meditação, normalizadores da pressão arterial; exercícios respiratórios para o bom funcionamento deste sistema e consequente oxigenação do sangue; práticas yogaterápicas para o sistema digestivo e constipação intestinal, além de conversa constante sobre mudanças de hábitos, especialmente os relacionados ao sedentarismo e a má alimentação, bem como a redução de fatores de risco como o fumo, a obesidade e o controle inadequado da hipertensão.

O grande desafio para a Saúde Pública brasileira no século XXI será cuidar de uma grande população idosa, a maioria com baixo nível socioeconômico e educacional e experimentando uma alta prevalência de doenças crônicas. A expectativa de vida tem aumentado velozmente neste país, e as pessoas que alcançam os 60 anos de idade têm uma alta probabilidade de viver mais cerca de 16 (homens) e 19 anos (mulheres). (IBGE, 2003 apud BARBOSA, 2009). O acesso a serviços preventivos contribui para o aumento da probabilidade de uma velhice saudável e influencia o seu impacto nos serviços de saúde a longo prazo. As novas abordagens da Saúde Pública para o envelhecimento saudável visam prevenir o surgimento de doenças crônicas e retardar as incapacidades consequentes a essas doenças. Somente a ênfase na prevenção pode reverter as tendências de aumento das doenças crônicas e incapacidades que acompanham o envelhecimento populacional. (LIMA-COSTA, 2003).

Cabe ressaltar que os cuidados do idoso (mudança no estilo de vida) não atendem apenas às expectativas do Estado. É necessário, sim, uma adaptação de toda a estrutura da sociedade, em várias instâncias,

passando pela estrutura familiar, apoio social, iniciativas de órgãos não governamentais, universidades, centros de convivência e locais para a socialização do idoso.

### 2.1.3.: Recomendações de Atividades Físicas e Corporais Para Idosos

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) e a Associação Americana do Coração (AHA) estabeleceram, através do documento “Atividade Física e Saúde Pública em Pessoas Idosas”, recomendações sobre os tipos e a intensidade de atividade física necessárias para aprimorar ou manter a saúde em pessoas idosas e que comumente possuem doenças crônicas, baixos níveis de aptidão física e/ou limitações funcionais. (NELSON, 2007, tradução nossa).

Entre as principais recomendações destacam-se: a intensidade da atividade física aeróbica dependerá da capacidade cardiorrespiratória do idoso; atividades que mantêm ou aumentam a flexibilidade são recomendáveis; e exercícios de equilíbrio são recomendados para a redução do risco de quedas. Em adição, idosos devem ter um plano de atividades para adquirir a atividade física adequada e que integra recomendações preventivas e terapêuticas. (NELSON, 2007, tradução nossa). Segundo o Ministério da Saúde (2006) deve-se dedicar especial atenção para o controle da hipertensão arterial do idoso e para a perda da força e da massa muscular.

Exercícios físicos de moderada intensidade são benéficos para a saúde de indivíduos de todas as idades. Esses benefícios incluem redução da morbidade e mortalidade por doença coronariana, controle da pressão arterial, da glicemia e do colesterol e melhoria do peso. (LIMA-COSTA, 2003).

A promoção de atividade física e manutenção da saúde em idosos deve enfatizar a **atividade aeróbica** com intensidade moderada por, no mínimo, cinco dias na semana com duração de trinta minutos cada sessão ou atividade aeróbica de intensidade vigorosa por, no mínimo, três dias por semana com duração mínima de vinte minutos. A atividade de **fortalecimento muscular** deve ser realizada, no mínimo, dois dias por semana. Os exercícios de **flexibilidade e equilíbrio** devem ser feitos, no mínimo, dois dias na semana. Para aqueles que apresentam risco de queda os exercícios de manutenção e aprimoramento do equilíbrio devem ser enfatizados. Deve-se realizar a redução de

comportamento sedentário e o controle de fatores de risco. (NELSON, 2007, tradução nossa).

Afirma o Ministério da Saúde (2000) que a instabilidade postural e as quedas representam a principal causa de incapacidade entre os idosos. Especificamente sobre o risco de quedas, Rogers et al (2003) alertam que as quedas são grandes causadoras de fatores associados que conduzem à morte em idosos. Para aqueles com 70-79 anos, 27,7% das mortes estão relacionadas às quedas e conseqüentes fraturas e machucados. Esta proporção cresce para 46,4 e 64,8% para aqueles com idade de 80-89 e 90-99 anos, respectivamente.

Para os casos de saúde óssea e osteoporose recomenda-se incluir treino de equilíbrio em todo o programa de exercícios; no Canadá, recomendam-se exercícios diários para aprimorar a flexibilidade e o equilíbrio; para os casos de doenças coronárias, além da atividade física aeróbica moderada, deve-se incluir a flexibilidade e o equilíbrio duas a três vezes por semana; a flexibilidade é vista como normalizadora das taxas de colesterol; para infarto do miocárdio, equilíbrio/flexibilidade duas a três vezes por semana e, por fim, para osteoartrite, duas a três vezes por semana de exercícios de flexibilidade. (NELSON, 2007, tradução nossa).

A flexibilidade e o equilíbrio aparecem como elementos da aptidão física em destaque. A flexibilidade é responsável pela execução voluntária de um movimento com máxima amplitude, por articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfo-fisiológicos. O equilíbrio é conseguido por combinações de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2004). Cabe destacar que a flexibilidade ocorre a nível articular e o alongamento a nível muscular.

Neste sentido, aparece o *yoga* também como uma prática corporal que, se realizada junto a uma atividade física aeróbica, preenche totalmente as recomendações referentes a capacidade cardiorrespiratória, equilíbrio e flexibilidade prescritas para idosos.

Os benefícios da prática regular de atividade física em pessoas idosas são extensos. Como notado em adultos, ocorre a redução do risco de doença cardiovascular, hipertensão, *diabetes mellitus* tipo 2, osteoporose, obesidade, câncer de cólon, de mama, ansiedade e depressão. Com particular importância para pessoas idosas, existem evidências substanciais que a atividade física reduz o risco de quedas e lesões decorrentes de quedas, previne ou minimiza limitações

funcionais, e é uma terapia efetiva para muitas doenças crônicas. A prática clínica identifica uma ação terapêutica da atividade física em relação às doenças citadas anteriormente, bem como no controle do colesterol, doenças pulmonares crônicas e obstrutivas, demência, dor, infarto do miocárdio, dores lombares, e constipação intestinal. Existem algumas evidências que a atividade física previne ou minimiza a deterioração cognitiva e a incapacidade, e melhora a qualidade do sono. (NELSON, 2007, tradução nossa).

Estes argumentos em si encorajam a afirmar que todas as pessoas idosas devem ser fisicamente ativas. A prática regular de exercícios físicos deve ser uma das prioridades maiores para a prevenção e tratamento de diversas doenças bem como da redução da incapacidade, deficiência e até mesmo da invalidez.

#### 2.1.4.: Envelhecimento saudável

O conceito de envelhecimento saudável, neste contexto, está intimamente relacionado ao conceito de “envelhecimento ativo” defendido pela OMS a partir da década de 90. Busca-se incluir, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o envelhecimento. Pode ser compreendido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. (Ministério da Saúde, 2006).

De acordo com a OMS (2008), existem muitos determinantes do envelhecimento ativo: econômicos, sociais, comportamentais, pessoais, além de serviços sociais e de saúde, do ambiente físico, do gênero e da cultura. Todos esses fatores, individualmente e combinados uns com os outros, exercem um papel importante sobre o envelhecimento de cada indivíduo.

Atualmente o Brasil participou do movimento do envelhecimento ativo que significa que as pessoas, à medida que envelhecem, devem levar uma vida produtiva e saudável na família, na sociedade e na economia. Este movimento tem como mensagens-chave: a celebração do envelhecimento no sentido de que é bom envelhecer; uma sociedade para todos; e a solidariedade entre gerações. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2004). Neste sentido, o envelhecimento pode ser vivido de maneira positiva e com qualidade de vida.

### 2.1.5.: Envelhecimento e sabedoria

É na maturidade, de maneira geral, que se atinge a fase da consciência de si mesmo. Corazza (2005 apud ANTUNES; SCHNEIDER, 2009, p.54) afirma que é comum buscar valores que vão ao encontro da sua verdadeira essência como seres humanos. Os momentos de interiorização são mais valorizados e a espiritualidade ganha maior importância nessa fase da vida. Fazem parte dela, também, características como maior serenidade, sensibilidade, sabedoria, liberdade e senso de solidariedade e maior disponibilidade de tempo para cuidar de si.

Tão necessário enfatizar que muitos documentos oficiais e estudos associam o envelhecer com decadência, perdas, doença, solidão, isolamento, ao invés de tecerem considerações sobre os ganhos associados à velhice. Aqui, ressalta-se a importância da sabedoria, da experiência e da habilidade nos relacionamentos sociais que se adquire ao longo dos anos. Palavras como maturidade, autoconhecimento e auto-aceitação também podem ser acrescentadas. Para Sad (2001, apud LUZ; AMATUZZI, 2008, p.304), “maturidade é uma qualidade do *self* construída ao longo de toda a vida.” Durante a velhice, há um processo de busca interior e de investimento na espiritualidade e no autoconhecimento, componentes essenciais para o desenvolvimento pessoal. O mesmo autor complementa:

Então, com um maior conhecimento pode-se exercitar o corpo e a mente até chegar à plenitude de capacidades e cultivar modos mais livres e positivos de ser, características que permitem uma melhor apreciação das dimensões da vida humana.

No curso da vida algumas modificações são peculiares na velhice. Diferentes estudos apontam algumas tendências associadas ao passar dos anos: vida contemplativa, expansão da espiritualidade e religiosidade, maior interiorização dos valores morais, maior seletividade nos relacionamentos afetivos e sociais, os familiares são o principal foco de atenção e aumento da solidariedade. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2004).

De acordo com Mazo, Lopes e Benedetti (2004), a espiritualidade torna-se um ponto de apoio para o encontro espiritual e existencial, que dão sentido à vida. Associada à religiosidade, conduzem

ao bem-estar psicológico e à necessidade de se manter um certo controle sobre a morte. Através de estudo realizado por Luz & AmatuZZi (2008), observou-se que a religião é fonte de felicidade para o idoso. A espiritualidade transmite sentimentos positivos e oferece força para superar os obstáculos da vida; pode servir como fator de proteção, podendo influenciar a vida da pessoa por meio de emoções positivas.

Alguns autores consideram o envelhecimento como um “estado de espírito”. Mesmo com o passar dos anos, o espírito continua preservado, transmitindo vitalidade e busca por conhecimento. (LUZ; AMATUZZI, 2008).

Hermógenes (1997) encoraja o idoso afirmando que esta é a fase da vida oportuna para uma decisiva guinada ao rumo da ascensão. É o momento mais propício para escapar do vale e galgar o alto da montanha, para uma verdadeira superação humana. Para a escalada da montanha ele dispõe de mais tempo, de discernimento e de rica experiência.

## 2.2 SOBRE O *YOGA*

### 2.2.1 Que é *yoga*?

“Firme no *yoga*, faça o seu trabalho, ó conquistador da riqueza (Arjuna), abandonando o apego aos frutos dele e mantendo a mesma atitude na vitória ou na derrota, pois *yoga* é **equanimidade da mente.**”

Bhagavad Gita, II: 48

Há uma antiga história da Índia que conta sobre cegos que deveriam descrever um elefante ao tocá-lo. Cada um tocou uma parte do elefante e, assim, cada descrição foi diferente. Todas as descrições, embora verdadeiras, falharam por não demonstrarem a totalidade do elefante. (LE PAGE, 2003). Dessa forma, pretende-se elucidar a definição de *yoga* de acordo com as tradições antigas com a literatura recente, lembrando que, mesmo assim, a vivência do *yoga* representa mais do que as palavras podem traduzir.



*Yoga*<sup>2</sup> deriva da raiz sânscrita *yuj*, que significa unir, juntar. Na língua portuguesa encontra-se o substantivo *jugo* “barra ou armação de madeira, pela qual dois animais de tiro, especialmente bois, são unidos pelo pescoço ou cabeça, para o trabalho; canga” (MICHAELLIS, 2000), o mesmo se refere à palavra inglesa *yoke*. Por isso, muitas vezes o *yoga* é traduzido como **união**. Encontrar-se íntegro em corpo, mente e espírito e perceber que somos um com o Todo, isto é *yoga*. Afirma Le Page (2003) que “*yoga* é a própria experiência da unidade”. Dentro desta linha de pensamento, o *yoga* é o método apropriado e perfeito para fundir corpo e mente, de modo a formarem uma unidade inquestionável que cria disposição psicológica e possibilita intuições transcendentais à consciência. (KUPFER, 2001). Hermógenes apud Bindo (2004, p.30), revela que *yoga* é independência, é sentir-se bem e feliz em si mesmo, é quando se faz o caminho de volta para casa, momento em que se une à esfera humana à mais sagrada.

Packer (2008), acrescenta que embora *yoga* seja união, também significa o caminho que conduz a esta união. Os Mestres ensinam que o *yoga* não pode ser ensinado, porém realizado internamente. *Yoga* é um estado interno de consciência ampliada.

“ Este antigo sistema já foi definido por palavras tão diversas quanto **arte, ciência, prática, filosofia e religião**. Preferimos ver o *yoga* como uma **escola de vida**, um sistema completo e integrado, que inclui uma visão ética da existência, uma solução para as ecologias ambiental e social, uma proposta para cultivarmos a saúde plena e uma chave para vivermos uma vida feliz, realizando a totalidade do potencial psicoespiritual humano.” (KUPFER, 2004, p. 90).

Muitos autores se referem ao *yoga* como uma **cultura milenar**. De acordo com KUPFER (2003, p.02),

“o conceito de *yoga* encaixa-se melhor com a palavra cultura. O que é cultura? Na definição do *Dictionary of Cultural Literacy*,

---

<sup>2</sup> Adotou-se a grafia de *yoga* com “y”, conforme a origem da própria palavra e de acordo com a literatura internacional. *Yoga* tem raiz verbal sânscrita “*yuj*”, masculina, sendo substantivo masculino. Desta forma, pronuncia-se “o yôga”.

cultura é ‘a soma de atitudes, costumes e crenças que distingue um grupo de pessoas dos demais, transmitida através de uma linguagem, objetos materiais, rituais, instituições e expressões artísticas, de uma geração à seguinte’”.

Georg Feuerstein (1998), grande estudioso da tradição do *yoga* da atualidade, afirma que *yoga* é uma cultura espiritual que tem se desenvolvido na península indiana por um período de mais de 5.000 anos. Na mesma linha de definição, Patãjali descreve *yoga* como “*sarvabhauma*”, supremos ou universais, visto como uma cultura universal.<sup>3</sup>

Segundo Arora (1999), *yoga* consiste na **ciência** da vida e na **arte** do viver. A ciência do *yoga* estuda como buscar a harmonia entre os aspectos complementares da Natureza e da natureza humana por meio de uma sólida base científica e de uma ampla faixa de aplicações práticas. Os principais objetivos da ciência do *yoga* envolvem a obtenção de alto grau de coordenação psicofisiológica, crescimento psicoespiritual e identificação com os outros por meio de integração psicossocial e da harmonia com a Natureza, que resulta em crescimento coletivo e compreensão mútua. Segundo Iyengar (2001), a ciência do *yoga* ajuda a manter o corpo como se fosse um templo, para que se fique tão limpo quanto a alma.

Como arte, é por meio do *yoga* que o ser humano entra em contato com a alma; nesse sentido o *yoga* é uma arte espiritual: cada postura tem forma e beleza; por isso faz parte das belas-artes. O *yoga* proporciona saúde e felicidade ao praticante; portanto, é ao mesmo tempo uma arte utilitária e de cura. (IYENGAR, 2001).

Muitos autores e praticantes definem *yoga* como uma **filosofia de vida**. É uma vivência que vai além das aulas de *yoga*, da prática que se faz no tapetinho. Os fundamentos filosóficos do *yoga* se estendem para a vida diária e são os ensinamentos desta ampla filosofia que tocam profundamente cada palavra, pensamento e ação.

*Yoga* é **religião**? Para responder a esta pergunta tem-se que analisar o significado de ambas as palavras. *Yoga*, como já visto, significa união; religião origina-se em *religare* e significa religar, reunir. O *yoga*, na sua forma mais antiga, era uma prática espiritual

---

<sup>3</sup> É preciso lembrar que as noções de “universo” e “universal” são diferentes nas sociedades antigas. O universo, na antiguidade, é restrito a cada sociedade.

intimamente ligada aos rituais religiosos indianos. Hoje, considera-se o *yoga* como um sistema filosófico em que as divindades religiosas funcionam como símbolos. (BINDO, 2003).

O *yoga* pode ser entendido como religião quando é definido como um processo de religação do ser humano com a sua essência, ou ainda como um sistema de transmissão de conhecimentos e códigos de comportamentos. Mas não é religião no significado mais comum do termo, pois sua prática não depende de nenhuma crença particular, dogma ou instituição além daquela que considera possível o aperfeiçoamento do ser humano através do autoconhecimento. (BINDO, 2003).

Glória Arieira (2004), uma das maiores conhecedoras das escrituras sagradas da Índia e professora no Brasil, declara que *yoga* é um **estilo de vida** que se expande pela prática de posturas, exercícios respiratórios, concentração e meditação, pelo estudo do ser que é absoluto e idêntico ao Criador e a sua contemplação. Parte fundamental disto é o estar consciente das ações realizadas, dos acontecimentos diários e da atitude que mantemos nestas várias situações. Por meio desta atenção, ou melhor, desta disposição para estar atento, consciente, descobre-se que cada um de nós faz parte deste todo chamado universo. Assim, afirma Le Page (2003, pg 1): “*yoga* é também a nossa vida diária e está tão perto de nós quanto a respiração, é tão simples como viver uma vida de verdade e liberdade”. Feurstein (2004) considera que *yoga* é um caminho bem marcado para a liberdade interior, a paz e a felicidade. Kupfer (2001, p. 28), em um momento inspirador revela que “o *yoga* é parte do ser humano e esteve sempre vivo na memória da humanidade. Sabemos que as crianças realizam espontaneamente técnicas do *yoga*, sempre de brincadeira, sempre de forma instintiva. Isso porque ele faz parte da nossa essência.”

Para Bindo (2003), *yoga* é vivenciado por quem não quer levar a vida no automático: a meta é desenvolver cada vez mais consciência para viver com totalidade. Livros e professores são importantes e podem inspirar, mas a intenção para a transformação deve acontecer dentro de cada um.

A fonte principal para definir e compreender o *yoga* são os *Yoga Sútras*<sup>4</sup> de Patañjali<sup>5</sup>, referência essencial sobre o *yoga* –

---

<sup>4</sup> Texto fundamental do *Yoga Clássico* que sistematiza o caminho do *yoga* em oito passos e, com isso, torna o *yoga* um “*darshana*”, uma escola de filosofia da Índia.

considerados um dos maiores tratados de psicologia - e sua tradição compilada há cerca de 2000 anos, que afirma: “*Yogash chitta vritti nirodhah*” (I.2), ou seja, *yoga* é a cessação das modificações da consciência. Neste caso *chitta*, a consciência, envolve a mente analítica (*manas*), razão, intuição ou intelecto superior (*buddhi*), o ego (*ahamkara*) e as impressões inconscientes (*samskara*). (KUPFER, 2004, pg. 95) . O *Hatha Yoga Pradipika*<sup>6</sup>, referência de grande relevância sobre o *Hatha Yoga* e que descreve as suas técnicas, afirma: “*Yogash prana vritti nirodhah*” – *yoga* é o controle das flutuações da respiração. Ambas as definições se complementam, tendo em vista que consciência e respiração estão intimamente interligadas. Ao controlar a respiração, está-se controlando a consciência, e, ao controlar a consciência, dá-se ritmo à respiração. (IYENGAR, 2001).

Na *Bhagavad Gítá*<sup>7</sup>, poema épico em que o príncipe *Arjuna* conversa com *Krishna*, em uma batalha que representa a própria batalha da vida, podem-se encontrar muitas definições de *yoga*: “*Yogah Karmasu Kaushalam*” (*Yoga* é perfeição na ação; BG 2.50). A perfeição na ação assegura que o viver consciente acontece quando o praticante une toda a essência do seu ser a esta ação, a atenção constante que é a essência não somente da prática, mas da própria vivência do *yoga*.

Além de perfeição na ação, encontram-se outros significados de *yoga* como: equanimidade na vitória e na derrota, supremo segredo da vida, aquilo que gera indizível felicidade, serenidade, o que extingue a dor. (HERMÓGENES, 2000). O termo sânscrito *samatva* significa literalmente “equanimidade”, “igualdade”, “regularidade” e tem todo um conjunto de sentidos derivados, entre os quais “equilíbrio” e “harmonia”. Essencialmente, denota a atitude de encarar a vida sem se deixar abalar pelos altos e baixos da existência. (FEUERSTEIN, 1998).

---

É a compilação mais antiga, abrangente e reconhecida de técnicas contemplativas de que se tem notícia. (KUPFER, 1999).

<sup>5</sup> O autor do *Yoga Sítira*, o texto fundamental do *Yoga Clássico*. A data em que ele teria vivido é fonte de discrepâncias. Provavelmente viveu no século II d.C., embora a tradição hindu identifique-o ao gramático que viveu 400 anos antes disso. (c.200 a.C.). (FEUERSTEIN, 1998).

<sup>6</sup> *A luz sobre o Hatha Yoga*, obra clássica do *Hatha Yoga* escrita pelo sábio Svatmarama Yogendra no século XIV.

<sup>7</sup> O mais antigo e popular de todos os textos de *yoga*, que contem os ensinamentos a *Arjuna* pelo Senhor *Krishna*. (FEUERSTEIN, 1998). Poema épico que transmite os fundamentos filosóficos de três sistemas de *yoga*: *Karma Yoga*, *Jñana Yoga* e *Bhakti Yoga*. (KUPFER, 1999).

Pela complexidade do tema das definições de *yoga* (pois são conceitos construídos em diferentes momentos históricos), é evidente que estas breves observações não o podem esgotar, porém a coleção acima já mostra que a tarefa é mais complexa do que um olhar superficial sobre algumas posturas físicas pode sugerir. *Yoga* é uma palavra que pode ser aplicada a muitas coisas; e, ao ler-se os textos do *yoga*, é bom ter evidente essa flexibilidade.

A informação adequada é essencial para quem busca compreender o significado do *yoga* além da prática que é realizada no tapetinho. Neste sentido, faz-se importante lembrar de uma mensagem das escrituras:

“ Do estudo deve-se passar ao *yoga*. Do *yoga* deve-se passar ao estudo.  
Pela perfeição no estudo e no *yoga*, a Consciência Suprema se manifesta.  
O estudo é um dos olhos com que se percebe o Ser.  
O *yoga* é o outro.”

Vishnu Purána (KUPFER, 1999)

2.2.2 O aparecimento e valorização do *yoga* no ocidente: uma perspectiva histórica

#### AS ORIGENS DO *YOGA*

*Yoga* refere-se ao conjunto enorme dos valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de pelo menos cinco milênios e que podem ser vistos como o fundamento mesmo da antiga civilização indiana. O termo *yoga* é usado com muita frequência na literatura sânscrita. Já fora empregado de diversas maneiras no antiquíssimo *Rig-Veda*, uma coletânea de hinos arcaicos, alguns dos quais foram compostos por três a cinco mil anos A.C.<sup>8</sup> (FEUERSTEIN, 1998).

Em 1921, as antigas cidades de Harappa e Mohenjo-Daro foram descobertas por arqueólogos nas margens do rio Indo, no Paquistão. A gigantesca civilização do Indo-Saraswati não é somente a mais antiga do planeta como também a maior civilização da

---

<sup>8</sup> Importante destacar que as datações ainda estão sendo discutidas. Parece que os indianos não tinham preocupações em relação a datas. As projeções para o *Rig Veda* são feitas a partir das descrições do céu da época.

antiguidade<sup>9</sup>; floresceu mais ou menos entre 2800 A.C. e 1900 A.C. As escavações trouxeram à luz um sofisticado sistema de drenagem e esgoto, lugares específicos para acúmulo de lixo, um grande número de salas de banho e edifícios de até três andares. (FEUERSTEIN, 1998).

Interessam-nos especialmente os numerosos selos de pedrasabão (ver ilustração 3) – usados por comerciantes – que trazem figuras de animais, vegetais, seres mitológicos e divindades sentadas à maneira dos *yogis*. Alguns dos objetos encontrados despertam a curiosidade dos pesquisadores. Especialmente um pequeno bule (ver ilustração 4), com o bico mais longo, leva-nos a acreditar que era um *lota*, um objeto utilizado para a purificação das narinas e dos seios nasais. A maior parte dos estudiosos contemporâneos concorda que existem vestígios de um Proto-*Yoga* nas cidades do Indo. (FEUERSTEIN,1998).

### Ilustração 3: Selos de Pedra-Sabão



Fonte: Museu Nacional de Nova Délhi;  
archeologyonline.net

### Ilustração 4: Objetos das Escavações de Mohenjo-Daro



Fonte: Museu Nacional de Nova Délhi.

---

<sup>9</sup> Os historiadores consideram, ainda, os mesopotâmicos os mais antigos.

## O YOGA E O OCIDENTE

O *yoga* acompanha a humanidade através dos tempos. A sua primeira tradição se chama *parampará*, em que os ensinamentos eram transmitidos oralmente de mestre para discípulo. Somente após a tradição oral, as primeiras escrituras apareceram para relatar a experiência vivida. Tivemos, a partir de então, o surgimento de muitas escrituras que se referem ao *yoga*. O *Rig-Veda* (c. 4000 – 2000 a.C.) como vimos anteriormente, seguido pela *Bhagavad Gita* (c. 500-400 a.C.), e até mesmo os *Yoga Sútras* de Patañjali (c. 150 a.C.). (FEUERSTEIN, 1998). Elas são exemplos claros da existência de uma cultura yóguica ancestral. Os *Yoga Sútras* estabelecem o *yoga* clássico como um *darshana* (ponto de vista) – um dos seis “sistemas de filosofia” da Índia. (ELIADE, 1996).

Os fundamentos do *Hatha Yoga* foram detalhados através do *Hatha Yoga Pradipika* – a luz sobre o *Hatha Yoga* – no século XIV por Svātmarāma Yogendra. Muitos dos métodos praticados no ocidente, hoje, são ramificações desta abordagem. Merece destaque T.S. Krishnamacharya, o maior expoente do *Hatha Yoga* nos tempos modernos. Ele formou grandes discípulos, entre eles B.K.S Iyengar, Sri. K. Pattabhi Jois e Kaushtub Desikachar, que desenvolveram os métodos *Iyengar Yoga*, *Ashtanga Vinyasa Yoga* e o *Yoga* de Krishnamacharya consecutivamente.

A partir do século XIX aparecem, no ocidente, diversas evidências de que existe uma maior abertura para a busca espiritual. O fato é que, em 1875, a fundação da Sociedade Teosófica iniciou uma abertura do esoterismo mundial, sem precedentes, chamada de Nova Era. Este movimento possibilitou até mesmo a realização do Parlamento Mundial das Religiões em Chicago, em 1893, em que se abriu para participantes de outras religiões além do cristianismo, um evento único na história ocidental contemporânea. Foi então que, pela primeira vez, um monge budista e um *yogi* indiano - Swami Vivekananda - falaram diretamente ao mundo ocidental. (LINDEMANN, 2010).

Assim, ainda no século XIX, saberes orientais (hindus e budistas) são evocados com propósitos intelectuais, artísticos ou espirituais. Helena Blavatsky, fundadora da teosofia, é o exemplo clássico desse incansável interesse pelo “outro”. (D’ANDREA, 2000).

No século XX surge o movimento de contestação contracultural dos anos 60, que aprofunda a crítica à religião. Esse movimento pautava-se por uma nova consciência em relação aos fins de

vida. A juventude contracultural tinha por objetivo uma vida livre, expressiva, justa e natural. A emergência de uma “nova espiritualidade” no ocidente deriva desse cenário. (D’ANDREA, 2000).

Para D’Andrea (2000, p.15), a Nova Era (*New Age*) deve ser vista como uma “espiritualidade, sobretudo como uma ‘forma’ de se perceber e se relacionar com o transcendente e a realidade em conjunto, mas independente de qualquer sistema de crenças ou práticas.” Este movimento torna-se, desta forma, um prolongamento da contracultura.

Madel T. Luz (2003) levanta algumas hipóteses interpretativas sobre o crescimento, nas sociedades ocidentais, da busca e do uso dos sistemas terapêuticos comumente denominados “medicinas alternativas”, entre os quais se incluem não apenas as medicinas tradicionais das culturas nacionais (ou mesmo regionais), como as medicinas tradicionais provindas do Oriente. A pesquisadora traz uma discussão sobre o termo “medicinas alternativas” - utilizado de uma forma pejorativa - e que designa qualquer forma de cura que não seja propriamente a biomédica. Aqui, trata-se de uma etiqueta institucional.

O crescimento dessas “medicinas alternativas” tem-se verificado a partir, basicamente, da segunda metade dos anos 70, conhecendo o auge na década de 80. Os novos modelos em cura e saúde juntamente com o movimento social urbano denominado *contracultura* – desencadeado nos anos 60 e prolongado durante os anos 70 nos E.U.A e no continente europeu – incluiu a importação de modelos e sistemas terapêuticos distintos dos da nossa racionalidade médica. (LUZ, 2003). A *New Age* procura realizar uma síntese entre “ciência” e “espiritualidade”, estabelecendo um novo paradigma que denuncia e resolve a crise da razão cartesiana. (D’ANDREA, 2000).

O surgimento de novos paradigmas em medicina está relacionado a diversos acontecimentos, situações e condicionamentos complexos, de natureza ao mesmo tempo socioeconômica, cultural e epidemiológica. Entre os acontecimentos principais destaca-se a “crise da saúde”, característica do final do século e milênio passado. (LUZ, 2003).

Além da importação de antigos sistemas médicos, como a medicina tradicional chinesa e a ayurvédica, a reabilitação das medicinas populares foi um evento histórico que atingiu não apenas o Brasil, mas o conjunto de países latino-americanos e que basicamente se manifesta nos grandes centros urbanos. (LUZ, 2003).



Pode-se distinguir três grupos de “medicinas alternativas” na América Latina. Em primeiro lugar deve-se destacar a mais antiga e persistente, que é a *medicina de origem indígena*; segundo, a *medicina ligada às religiões afro-indígenas* – um sistema de cura complexo, que se enraizou fortemente na cultura de resistência, originária das culturas das tribos africanas; e terceiro, *um grupo de novas terapias* designadas “alternativas” ou “complementares” à biomedicina. Geralmente associados aos sistemas médicos complexos tradicionais, como a medicina tradicional chinesa, a medicina ayurvédica – ciência irmã do *yoga*, - ou ainda a homeopatia, estes novos paradigmas (para o ocidente) inovam na construção de uma medicina que busca acentuar a autonomia do paciente, e não sua dependência no tocante à relação saúde/enfermidade. A centralidade na saúde tem uma consequência importante em relação ao objetivo e ao objeto central dessas medicinas. (LUZ, 2003).

Atualmente a autora amplia a sua abordagem para o conjunto de “atividades físicas” atualmente em voga na sociedade contemporânea, compreendendo desde as fisicamente mais *hard*, como a musculação e as diferentes modalidades de ginástica aeróbica, até as práticas mais “suaves” como o *tai chi chuan*, o *yoga*, o alongamento, a biodança e a dança de salão, procurando esclarecer sentidos, concepções e representações de saúde nelas subentendidos e os valores culturais a que remetem. Estes modelos comportam outras representações de corpo e de saúde, em que harmonia e equilíbrio aparecem como base da vitalidade. (LUZ, 2003).

É necessário ressaltar que a prática continuada das atividades corporais tem como resultado comum o fato de ampliar os limites individuais, no desempenho dos exercícios físicos e mentais, e na sensação de bem-estar, obtendo uma autonomia em face dos medicamentos, próteses e outros procedimentos tecnológicos característicos da terapêutica ocidental. (LUZ, 2003).

A frequência de mulheres de meia e terceira idades aparece como majoritária, como aliás em quase todas as atividades de saúde da atualidade. Geralmente as mulheres maduras e idosas do Rio de Janeiro que desejam praticar exercícios físicos e coletivos buscam modalidades mais “leves”, como a hidroginástica e o alongamento. Parte crescente delas, sob a influência da mídia, vem buscando os exercícios ligados às medicinas alternativas, como o *tai chi chuan*, o *yoga*, a dança de salão ou a biodança. Neste caso, o paradigma da vitalidade/energia está

presente e a saúde é representada como equilíbrio/harmonia. O corpo é vivido como uma dimensão da pessoa, percebida como unidade bioespíritual. A cordialidade e a cooperação entre as praticantes é habitual, com frequentes atividades comuns de convivência. Estar saudável é também ter alegria, disposição para a vida, recuperar o prazer das coisas cotidianas e poder estar com os outros (família e amigos). A saúde representa uma vitória contra a morte social. (LUZ, 2003).

Também aqui pode-se encontrar com frequência a busca de saúde como *autocuidado*, e mesmo *troca de cuidados*, sobretudo na camada média, acessível e sensível aos métodos esotéricos, naturalistas e psicológicos presentes nos manuais de autocura *new age* em moda na cultura contemporânea. As duas partes cartesianas do indivíduo (corpo/mente) são vistas como inseparáveis ou não são vistas como “partes”.

O que é importante ressaltar neste tópico é o papel da *ressignificação* da saúde, do adoecimento e da cura que representam as atividades de saúde ou práticas terapêuticas para os seus doentes, e a contribuição que efetivamente representam para retirá-los do isolamento social que significa, em nossa sociedade, a pobreza, o envelhecimento e a doença. As práticas de saúde propiciadas por esses sistemas, sejam coletivas ou não, favorecem o restabelecimento da comunicação, a criação das interações sociais, a formação de grupos, de relações de solidariedade, ou ao menos de cooperação e apoio mútuo, tornando-se o ponto de partida para a constituição de “novos amigos”, de “trocas sociais” (de informações, de experiências, conselhos, orientações) que vão pouco a pouco formando um tecido social comunicativo, com a criação e extensão de atividades para fora do âmbito da saúde. O isolamento é aos poucos vencido e ressurgem nos indivíduos o otimismo e a esperança, com o restabelecimento da confiança no outro, mesmo que no restrito grupo e no curto espaço de tempo em que as atividades são exercidas. (LUZ, 2003).

São estas formas de exercícios focais de solidariedade que se tornam pequenos e múltiplos pontos de resistência ao individualismo dominante, pondo a fraternidade e a cooperação no lugar do valor dominante da competição. A saúde é vista como recuperação da vida e da alegria individuais e coletivas e, acima de tudo, como *vitalidade*. (LUZ, 2003).

Evidenciam-se mudanças paradigmáticas em saúde ocorridas nas últimas décadas do século XX, com a eclosão das denominadas

atualmente “medicinas complementares”. Trata-se de terapias destinadas a atender indivíduos ou grupos, tendendo ao modelo de medicinas voltadas para o sujeito (como a homeopatia, ou a medicina chinesa, ou ayurveda), que buscam a recuperação de identidades de pessoas, sua autonomia em face da doença e procedimentos médicos limitantes ou adversos e sua reinserção social ou familiar. (LUZ, 2003).

Aqui, também o *yoga* ganha posição de destaque, tendo em vista que o número de praticantes cresce todos os anos, nos cinco continentes. Serão enfatizados os métodos de *Hatha Yoga* e *Yogaterapia*, que são a base do trabalho aqui realizado. Esta, também considerada como uma medicina complementar, na medida em que busca a recuperação da identidade das pessoas e a sua autonomia.

### 2.2.3 *Hatha Yoga*: o cultivo de um corpo de diamante

*Hatha Yoga* significa a união (*yoga*) do “sol” (*ha*) e da “lua” (*tha*), a conjugação dos dois grandes princípios ou aspectos dinâmicos do corpo-mente. O *Hatha Yoga* é uma obra cuja força, vital e intrínseca ao corpo, é usada para a transcendência do ego. (FEURSTEIN, 1998). De acordo com Hermógenes (2004) o *yoga* do Sol e da Lua representa símbolos dos dois pólos, pelo equilíbrio e interação dos quais o universo se mantém.

B.K.S. Iyengar (2001, p. 29), renomado mestre contemporâneo, ensina:

“*Ha*” significa “sol”, que é o sol do seu corpo, ou seja, sua alma; “*tha*” significa “lua”, isto é, sua consciência. A energia do sol nunca enfraquece; já a da lua mingua todo o mês e assim, uma outra vez, vem do vazio à plenitude. (...) Não obstante, quando a consciência e o corpo são levados a unir-se, a energia da consciência se aquieta. A alma, então, ocupa o corpo todo.”

Segund Reitz (2004), o *Hatha Yoga* – *yoga* do esforço supremo – não é somente “*yoga físico*”, como se afirma hoje em dia, mas um caminho para o despertar da energia psíquica potencial que inclui igualmente uma apreciação ética da existência. O praticante de *yoga* não deve perder de vista jamais que um corpo sadio é somente um meio de progredir espiritualmente. Ser forte, ser puro, ser tranquilo são

apenas condições com as quais o aspirante pode caminhar para a divindade. (HERMÓGENES, 2004).

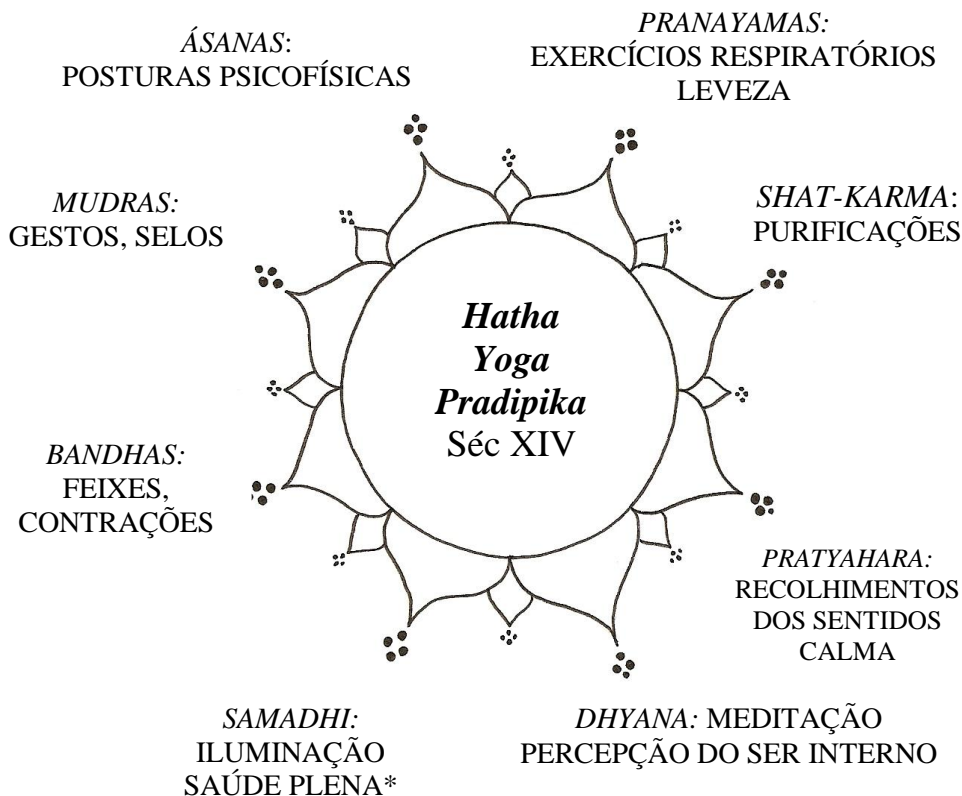
*Āsanas* são as posturas de atuação psicofísica que estabelecem o alicerce do *Hatha Yoga*. “Embora *āsana* seja, às vezes, descrito como ginástica física, essa descrição é equivocada porque *āsana* significa antes postura, e depois a permanência, a reflexão e o repouso.” (IYENGAR, 2001, p.210).

O *Hatha Yoga* busca a unidade do corpo, mente e espírito. Segundo essa abordagem, o corpo é purificado, fortalecido e curado. Ele se transforma em um corpo de diamante – com durabilidade e luz infinitas. A transformação do corpo é considerada necessária para a transformação da consciência que ocorre na meditação. (LE PAGE, 2003). Como afirma Kak (2004): *Hatha Yoga* é um caminho excelente para se conhecer o templo que é o nosso corpo.

O *Hatha Yoga Pradipika* diz que *yoga* é “*prana-vrttinirodha*” – acalmar as flutuações da respiração. O *Yoga Sūtras* de Patañjali, por sua vez, afirma que *yoga* é “*chitta-vrtti-nirodha*” – acalmar as flutuações da mente (consciência). Ou seja, controlar a respiração e observar seus ritmos aquieta a consciência. (IYENGAR, 2001).

Para Packer (2008), *Hatha Yoga* é uma das sete linhas clássicas do *yoga* no qual seu real objetivo é criar um estado de profundo equilíbrio entre as polaridades do corpo e da mente. Esta abordagem está estruturada em alguns textos reconhecidos ilustrados nos desenhos que seguem:

### Ilustração 5: Mandala Ilustrativa do *Hatha Yoga Pradipika*

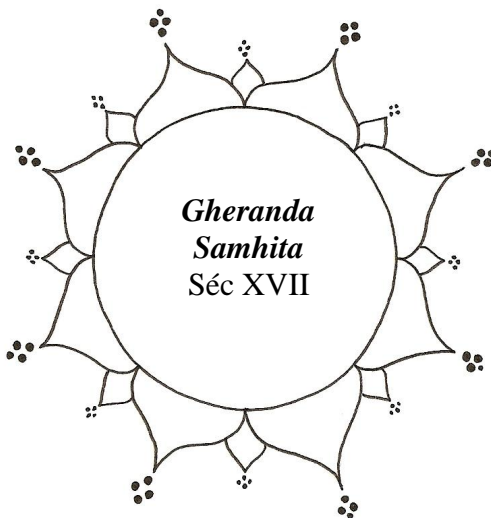


\* Conceito utilizado pelo Professor Hermógenes em sua obra “O que é *Yoga*?” (2004), p. 32. Para Iyengar (2001), *samadhi* é o estado em que o aspirante se une com o objeto de meditação, o Supremo Espírito, que governa o universo e vivencia uma paz e um contentamento indizíveis.

Feuerstein (1998,p.36) define *samadhi* como o “estar dentro do Si Mesmo, da Essência transcendente da personalidade.”

## Ilustração 6: *Mandala Ilustrativa do Gheranda Samhita*

32 ÁSANAS: POSTURAS PSICOFÍSICAS  
FORTALECIMENTO



25 MUDRAS:  
GESTOS, SELOS  
FIRMEZA

21 KRIYAS  
PURIFICAÇÃO

SAMADHI  
ILUMINAÇÃO  
SAÚDE PLENA

A influência do *Hatha Yoga* sobre a saúde remonta os primeiros textos de *yoga*. O *Hatha Yoga Pradipika* (séc. XIV) enfatiza o papel das posturas e dos exercícios respiratórios como a porta de entrada para o *Raja Yoga* (*Yoga Real*, que enfatiza a meditação) e liberação, mas também se refere demoradamente aos benefícios físicos e psicológicos do *yoga*. (LE PAGE, 2003).

Neste texto o autor da escritura revela: “para todos aqueles que se dedicam ao *yoga*, o *Hatha Yoga* é a tartaruga que sustenta o mundo [a base que sustenta suas práticas].” (I:10). E refere-se, demoradamente, aos benefícios da prática. Inicialmente, os *ásanas*, “posturas”, “assento” - exercícios psicofisiológicos do *yoga*, definidos pelo sábio Patañjali como *sthirasukham*, “firmes e agradáveis” -

constituem o primeiro passo do *Hatha Yoga*. Os *ásanas* são praticados para conquistar a postura firme, a saúde e a flexibilidade. Muitas vezes o texto exalta os benefícios da prática, até de uma forma extrema: “esta postura é um remédio contra as doenças mais mortais. [*Matsyendrásana*].” “Este excelente *ásana* faz com que a força vital (*prana*) flua através de *susumna* [o canal central, ao longo da coluna vertebral], estimula o fogo gástrico, flexibiliza as costas e elimina todas as doenças que afetam as pessoas. [*Paschimottanásana*].”(I:29). “Este *ásana* elimina o cansaço ocasionado por outras posturas e proporciona descanso à mente. [*Shavásana, postura de relaxamento*].” (I:32). (SVATMARAMA, 2002).

O texto segue com uma dieta recomendada e conclui o primeiro capítulo afirmando: “triunfam apenas aqueles que mantêm uma prática constante. Sem dúvida, este é o segredo do sucesso na prática.” (I:67).

Após fundamentada a base do *Hatha Yoga*, as técnicas de *pranayama* são descritas – o controle e expansão da energia vital através da respiração. “Quando a respiração se acalmar, a mente permanecerá imóvel e o *yogi* conseguirá a estabilidade.” (II:2). Os efeitos terapêuticos são detalhados: a remoção das impurezas dos canais de energia, a ativação do fogo gástrico, o *nada* (som interior) se torna audível e a saúde torna-se perfeita. (SVATMARAMA, 2002).

Os *kryias* – ações que purificam o corpo – são enfatizadas, seguidas pelos *bandhas* – contrações ou feixes musculares.

O terceiro capítulo do *Hatha Yoga Pradipika* versa sobre a força da *kundalini* (a energia psíquica potencial), os *mudras* (gestos de poder) e os *bandhas* (feixes, contrações) e seus efeitos.

No quarto capítulo, *Svatmarama* enfatiza o som interior (*nada*), o estado de dissolução (*laya*) e o *samadhi* ou iluminação, o objetivo final do *yoga*. Mais do que um estado, o *samadhi* é uma “área de conhecimento” que abrange diversos graus de supraconsciência.

Para Hermógenes (2004) os principais componentes do *Hatha Yoga* são:

- ☪ *Ásanas*: posturas do corpo que agem terapêutica e corretivamente sobre todos os sistemas, órgãos, tecidos e funções orgânicas;
- ☪ *Pranayamas*: exercícios respiratórios conscientes, eficazes sobre o campo energético, sobre os condutos sutis de energia e sobre os centros psicoenergéticos;

- ॐ *Bandhas*: controles musculares;
- ॐ *Mudras*: gestos para controles neuromusculares;
- ॐ *Nidras*: técnicas de relaxamento;
- ॐ *Kriyas*: técnicas de purificação do meio interno;
- ॐ *Mitahara*: nutrição pura, leve e energética (*sattvica*);
- ॐ *Dharma*: conduta ética marcada por não-violência, verdade, retidão, humildade, desapego, renúncia;
- ॐ *Dhyana*: mente concentrada, viabilizando a mentalização e a meditação;
- ॐ *Mantras*: sílabas ou palavras de poder.

Hoje são diversas as ramificações do *Hatha Yoga* e todas as linhas que trabalham *ásanas* (posturas psicofísicas) tiveram a sua origem nele. Temos como exemplo o *Power Yoga*, *Ashtanga Vinyasa Yoga*, *Iyengar Yoga*, *Kripalu Yoga*, *Yogaterapia*, entre tantas outras abordagens contemporâneas.

#### 2.2.4 *Yogaterapia*: uma abordagem terapêutica do *yoga*

Quando o praticante de *yoga* tem completo domínio sobre o seu corpo, que é composto pelos elementos terra, água, fogo, ar e éter então obtém um novo corpo de fogo sutil, que é superior à doença, à velhice e à morte. Os primeiros frutos da prática de *yoga* são: saúde, pouco desperdício e boa tez; leveza do corpo, cheiro agradável, voz suave e ausência de desejos vorazes.

*Svetáshvatara Upanishad*, II. (KUPFER, 1999)

*Yogaterapia* é uma aplicação do *yoga* dentro do campo da saúde e da cura, nascida a partir do *Hatha Yoga* no início do século XX. Nesta abordagem, o interesse na saúde holística inclui aspectos físicos, psicológicos e espirituais. Esta linha aplica métodos da ciência médica moderna a fim de estudar os efeitos fisiológicos da prática e o consequente desenvolvimento de suas aplicações terapêuticas. (MONRO, 1997). As primeiras pesquisas empíricas relacionadas com a prática de *yoga* foram realizadas no *Yoga Institute* em Bombay e no *Instituto de Kayvalyadhama* em Lonavla, na Índia, na década de 1920. Neste método, o *yoga* é visto como uma medicina complementar, o que



Ihe tem trazido popularidade no ocidente, devido às comprovações dos benefícios físicos e mentais. (SILVA; RAVINDRAN; RAVINDRAN, 2009).

Cresce o número de centros de pesquisa e instituições médicas que, no mundo inteiro, vêm estudando e aplicando técnicas de *yoga* como prevenção e tratamento de diversas doenças e que estão sendo incorporadas em métodos terapêuticos modernos. (ARORA, 1999).

Acredita-se que, tradicionalmente, a prática de *yoga* tenha efeitos positivos na saúde física e psicológica. Muitos estudos são realizados neste sentido, comprovando os inúmeros benefícios da prática. As posturas de *yoga* aumentam a força e a flexibilidade, a respiração consciente ajuda a focar a mente e a relaxar e a meditação acalma a mente. (Pilkington et al, 2005).

DiStasio (2008) relata inúmeros estudos que relacionam a prática de *yoga* e seus efeitos positivos à qualidade do sono, ao comportamento, à reação ao stress, aos sintomas de câncer e à qualidade de vida em pacientes oncológicos. As posturas de *yoga* e a respiração integrada ao movimento reduzem significativamente os níveis de fadiga.

Pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Boston e do Hospital McLean descobriram que a técnicas indiana promove os mesmos efeitos que as drogas usadas no tratamento dos distúrbios da ansiedade (MONRO, 1997) e da depressão (BOM PARA O CORPO E A MENTE...2007). Pilkington et al (2009) realizaram uma ampla revisão sobre *yoga* e depressão e concluíram que intervenções de *yoga* geram efeitos benéficos em potencial que auxiliam em desordens depressivas.

Esta é uma abordagem importante do *yoga*, mas seus objetivos transcendem à mera aquisição de saúde psicofisiológica. Os princípios éticos do *yoga* combinados com seu embasamento filosófico, têm na *Yogaterapia* a meta de melhoria no relacionamento humano, o viver ecologicamente mergulhado na sua própria natureza. A bem-aventurança é o estado natural de ser e o caminho do *yoga* é uma jornada de redescobrimento da nossa verdadeira essência.

## 2.2.5 Os efeitos terapêuticos da prática do *yoga*

Quando se aperfeiçoa o *Hatha Yoga*, aparecem os seguintes sinais: agilidade física, brilho no rosto, manifestação da vibração sutil interior, olhar penetrante e claro, saúde, controle do fluido seminal, aumento do fogo digestivo e total purificação das *nadis* [canais de energia]. (Svatmarama, 2002, II:78).

Neste tópico do trabalho serão abordadas as principais técnicas do *yoga* – *ásanas*, as posturas psicofísicas, *pranayamas*, os exercícios respiratórios, o relaxamento e a meditação – e seus principais benefícios apontados pela literatura e pelas pesquisas científicas recentes.

Segundo Monro (2005) e Singh (2006), os *ásanas* possuem uma variedade muito grande de efeitos que incluem: relaxamento, fortalecimento e equilíbrio dos músculos; mobilização das articulações; melhora da postura; melhora da respiração; acalma o sistema nervoso; promove a homeostase (equilíbrio) no sistema cardiovascular, digestivo, endócrino e nervoso.

Tran et al (2001) encontraram que um programa de *yoga* de oito semanas conduziu a um aumento em 31% da força muscular, aumento em 57% da resistência muscular, aumento da flexibilidade em 188%, e aumento da capacidade de absorção de oxigênio em 7%. Lardner (2001) destaca que o alongamento e a flexibilidade possuem benefícios no sentido de promover boa saúde física e mental. Dentre os benefícios da flexibilidade, destacam-se: prevenção de lesões; relaxamento muscular; aumento da amplitude de movimento; melhora na postura; relaxamento mental; e alívio de dores. O mesmo autor afirma que a flexibilidade associada ao alongamento realizada diariamente resulta numa redução de lesões das extremidades do corpo.

*Ásanas* relaxam os músculos através de posturas que gentilmente trabalham o alongamento. Isto afeta também a mente, que é conduzida a relaxar tensões mentais. As técnicas de relaxamento mental promovem relaxamento em todos os níveis (muscular, nervoso e mental), através da consciência corporal e da visualização. (MONRO, 1997).

*Pranayamas* são exercícios que harmonizam e conectam o corpo e a mente. Através dos exercícios respiratórios, e da respiração

interligada ao movimento, aumenta-se a saúde e isto pode ajudar no controle de muitas doenças crônicas. (MONRO, 1997).

Estudos experimentais indicam que *Yogaterapia* pode ajudar no controle e na cura de muitas doenças crônicas tais como asma (SINGH, 2006), diabetes, doenças coronarianas (PULLEN et al, 2008), hipertensão (SINGH, 2006) e artrite reumatóide. Levantamentos e estudos de caso sugerem que *Yogaterapia* pode também ajudar nos casos de dores lombares, distúrbios menstruais, esclerose múltipla e osteoartrite. (MONRO, 1997).

A literatura recente indica que práticas de *yoga* podem ser utilizadas com sucesso no tratamento de úlcera, gastrite, espondilose cervical, sinusite crônica, reumatismo e dores de cabeça. (SINGH, 2006). Ao comparar relaxamento e *yoga*, esta se destaca no sentido de promover melhora considerável no controle e redução do stress, ansiedade e status de saúde (SMITH et al, 2006). No presente estudo, 19% dos idosos relataram que a prática de *yoga* auxiliou no sono e na prevenção da insônia, principalmente devido ao relaxamento que ela proporciona.

Desordens no sono têm-se mostrado relacionadas a sintomas depressivos, baixo nível de atividade física, medicação e auto-relato de saúde bastante negativo. Manjunath & Telles (2005) realizaram uma pesquisa sobre a influência do *yoga* na auto-percepção do sono em uma população geriátrica. Após uma intervenção de seis meses, o grupo praticante de *yoga* mostrou uma queda significativa no tempo despendido para dormir, um aumento no número total de horas dormidas e um sentimento de estar descansado pela manhã. Como conclusão, a prática de *yoga* melhorou diferentes aspectos do sono na população geriátrica.

Pessoas idosas são vulneráveis aos efeitos de um estado emocional negativo. O **relaxamento** é uma intervenção do tipo corporemente que reduz o stress e aumenta a cognição em idosos saudáveis. Para Mazo, Lopes e Benedetti (2004) o relaxamento consiste em atingir um estado de descontração, que leva a um relaxamento muscular. O método mais utilizado é o mental, que consiste no relaxamento das diferentes partes do corpo, através de algumas técnicas: respiração lenta e profunda, visualização e estímulo musical. Este pode ser um momento de introspecção e sensibilização, bem como um momento em que afloram sentimentos e aliviam as tensões do dia a dia. Através de estudo realizado por Galvin et al (2006), após um treinamento em relaxamento,

foi constatado aumento no tempo de reação em um teste psicomotor, uma redução significativa no auto-relato com relação a níveis de ansiedade e um aumento relevante na performance em teste de atenção. Um outro estudo relata que a intervenção através de relaxamento induziu a um padrão de respiração mais lento, associado a efeitos benéficos em relação à frequência cardíaca e à arritmia respiratória. (DIXHOOM, 1998). Para Smith et al (2006), o relaxamento é uma modalidade de intervenção do tipo corpo-mente que pode ser ensinada para atingir um estado de calma mental, e seus benefícios têm sido comprovados em pesquisas sistemáticas que confirmam os efeitos em relação a hipertensão, dores de cabeça, insônia e ansiedade. Este método tem-se mostrado apropriado e uma importante ferramenta no sentido de neutralizar diversas doenças relacionadas ao stress e certas restrições de saúde, particularmente certas doenças/desordens mentais, imunológicas, cardiovasculares e neurodegenerativas (ESCH; FRICCHIONE; STEFANO, 2003).

A **meditação** significa voltar-se para dentro; significa a observação silenciosa, reflexão e consciência sobre nós mesmos; significa se tornar desapegado do conteúdo da mente, sentimentos e visões, até que sejam reconhecidas a sua natureza e origem. É uma regulação da atenção a cada momento e, em sua forma mais básica conhecida como meditação-concentração, através da qual o foco de atenção é adquirido restringindo a atenção e um estímulo repetitivo, como um som, a respiração ou um objeto visual. Esta resposta integrada corpo-mente tem como principais efeitos a redução do consumo de oxigênio, diminuição da frequência cardíaca e respiratória e da pressão arterial. Promove o estímulo do sistema nervoso parassimpático – de relaxamento - sendo, desta forma, uma forma indicada para hipertensão, arritmias cardíacas, assim como para aliviar estados de ansiedade e dor. Da mesma forma há um aumento da sincronicidade da atividade das ondas cerebrais do tipo alpha e theta. (SINGH, 2006; KUTZ; BORYSENKO; BENSON, 1985 ; CANTER, 2003).

Trisha Lamb (2009) relata os benefícios da prática de *yoga* em três categorias: fisiológico, psicológico e bioquímico. No *nível fisiológico*, destacam-se a estabilidade do sistema nervoso autônomo, com uma tendência para o sistema nervoso parassimpático dominando em relação ao sistema nervoso simpático, este intimamente relacionado com situações de stress; queda da pulsação cardíaca, ritmo respiratório, pressão arterial; aumento da eficiência cardiovascular, eficiência

respiratória; normalização do funcionamento gastrointestinal e endócrino; melhora e aumento da flexibilidade e amplitude de movimento articular, da postura, da força, da resistência e dos níveis de energia; normalização da massa corporal, melhora do sono, aumento da imunidade e diminuição dos níveis de dor. No *nível psicológico*, aumento da consciência do próprio corpo e do movimento, melhora no comportamento e na sensação de bem-estar, melhora no convívio social, queda em níveis de ansiedade e depressão, aumento de funções psicomotoras de equilíbrio, melhora em funções cognitivas de atenção, concentração, memória e eficiência no aprendizado. No *nível bioquímico*, as alterações indicam efeito antioxidante e antistress, importantes para a prevenção de doenças degenerativas. Queda nos níveis de glicose, sódio, colesterol LDL, triglicerídeos e catecolaminas. Aumento de ATPase, hematócrito, hemoglobina, ocitocina, prolactina e níveis de oxigênio do cérebro.

Em análise última, o praticante de *yoga* desfruta dos inúmeros benefícios citados anteriormente se obtiver a disciplina em manter a prática constante e se tiver em suas mãos um professor qualificado capaz de elaborar um programa que respeite as condições e necessidades de cada um. Como terapia complementar, o *yoga* integra a consciência da respiração, o relaxamento, o exercício físico, a meditação e o suporte social – elementos essenciais para a saúde e a qualidade de vida do idoso.

## 2.2.6 O *yoga* e o idoso

*“Passa de meio –dia.*

*O declínio começou.*

*Aqui, no vale, as sombras chegam mais cedo.*

***Subirei a montanha.***

*Lá no alto os últimos fulgores da montanha serão meus.*

*E quando a noite chegar vai me encontrar lá no alto.”*

*Hermógenes, 87 anos, 1997.*

Tendo como inspiração este poema do Professor Hermógenes é que surgiu o nome do programa “o *yoga* e o idoso: rumo ao alto da montanha”, uma vez que as práticas de *yoga* se tornam ferramentas para auxiliar a “superar a batalha da terceira idade”, como revela *Lila* em um dos depoimentos deste trabalho.

Segundo o mesmo autor, a terceira idade é uma fase oportuna para uma decisiva guinada rumo a ascensão. É a fase mais propícia para escapar do vale e galgar o alto da montanha, para uma verdadeira superação humana. O idoso ganha muito quando tem a ventura de reconhecer os valores e as possibilidades desta fase da vida. Para a escalada da montanha, melhor que as fases anteriores, ele dispõe de mais tempo, de quietude, de discernimento e de rica experiência. (HERMÓGENES, 1997).

*Yoga* é um caminho também rumo ao alto da montanha. Propõe-se um treinamento e não um tratamento. Todos são convidados a despertar a consciência corporal, a trabalhar a respiração integrada aos movimentos, a relaxar e a meditar. Este é um método que auxilia na manutenção de uma vida saudável e é também uma forma de autoconhecimento. (AQUINI, 2004).

Iyengar (2001, p.63) adverte que

nunca é tarde demais para praticar *yoga*. Se fosse, eu deveria ter parado com a minha prática há muito tempo. (...) A sensibilidade de inteligência que se desenvolveu não deve ser perdida. É por isso que a prática deve continuar.

Com o passar dos anos o corpo começa a sentir os efeitos do tempo e, se você não fizer nada, nem mesmo as áreas do seu corpo que antes eram abastecidas serão irrigadas. Ao fazer os *ásanas*, permitimos que o sangue alimente as extremidades e a profundidade do seu corpo, de tal modo que as células se mantêm saudáveis. (IYENGAR, 2001).

O corpo que pratica *yoga* é como a fortaleza que mantém em alerta as defesas para que as forças ofensivas na forma de enfermidades não consigam entrar em ação. (IYENGAR, 2001).

Dentro de uma abordagem transdisciplinar e também *yóguica*, envelhecer é um fenômeno natural que se desenrola sobre o ser humano único e indivisível. (SIQUEIRA; BOTELHO; COELHO, 2002).

As associações negativas relacionadas à velhice atravessaram os séculos e, ainda hoje, é temida por muitas pessoas. O envelhecimento aparece associado a doenças e perdas, à deterioração do corpo, ao declínio e à incapacidade. Entretanto, dentro da proposta deste trabalho, a noção do passar dos anos está associada às experiências e aos saberes acumulados ao longo da vida, aos ganhos e continuidade do

desenvolvimento e produção social, cognitiva e cultural. (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Junto com a velhice vem a sabedoria, a experiência e a habilidade nos relacionamentos sociais. Os idosos podem se sentir felizes, realizados e atuantes em seu meio social. Com a maturidade vem o autoconhecimento, auto-aceitação e um processo de busca interior. Este pode ser um período de liberdade e experiência acumulada (LUZ; AMATUZZI, 2008), o momento do lazer, à criação do novos hábitos, *hobbies* e habilidades e ao cultivo de laços afetivos e amorosos alternativos à família. Desta forma, ocorre a consolidação de um estilo de vida específico influenciando na formação de uma nova identidade etária, um novo modo de envelhecer, mais positivo, com saúde e qualidade de vida. (SILVA, 2008).

## CAPÍTULO III

### 3. O PROGRAMA: “O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA”<sup>10</sup>

Este capítulo versa sobre o programa específico de *yoga* para idosos, descrito e desenhado de forma detalhada pela pesquisadora.

Os conteúdos trabalhados são bastante diversificados. Variam entre as posturas, os exercícios respiratórios, o relaxamento e a meditação. Expandem-se para caminhadas junto à natureza, vivências e dinâmicas de grupo, *yoga* em duplas, auto-massagem, leituras e conversa em grupo. Exercícios de flexibilidade e equilíbrio são enfatizados, bem como séries específicas para idosos que incluem grupo anti-reumático, grupo digestivo/abdominal, série de desbloqueio corporal, saudação ao sol, posturas sentadas, deitadas, em pé, utilizando faixas, barras, na parede. Tudo isto permeado pela presença e fortalecimento do grupo e por uma proposta de sensibilização corporal.

Bem como afirmam Antunes e Schneider (2007), há uma necessidade de re-significação de práticas corporais para pessoas na maturidade. É preciso acabar com a tendência em atividades que infantilizam o idoso. Deve-se incluir elementos pouco comuns em práticas para essa etapa da vida e destacar a importância e necessidade de inclusão de práticas de interiorização tais como *yoga*, massagem e meditação.

Além disso, deve-se destacar a importância da respiração, que é o caminho para que cada um se coloque presente em cada ação, realizando-a com intencionalidade e inteireza. (ANTUNES; SCHNEIDER, 2007).

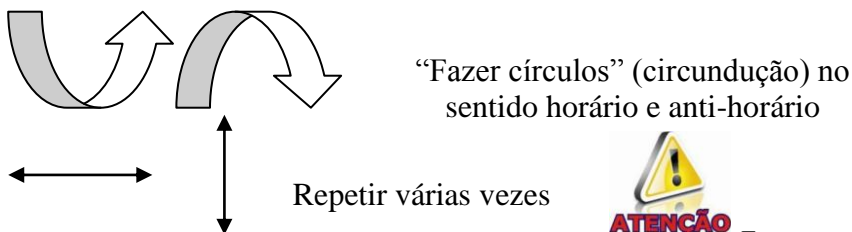
---

<sup>10</sup> Este programa está estruturado para ser um guia para profissionais de *yoga* ou para aqueles que já são praticantes; é específico para pessoas idosas (60 anos ou mais) e que conseguem, com facilidade, sentar e deitar no chão. Caso o idoso apresente maiores limitações, é necessário conduzir uma prática em pé ou adaptada em cadeira, cama, maca... Este programa pode, também, ser aplicado para todas as etapas da vida, adaptando-se a intensidade, possíveis variações, permanência em posturas e repetições.



### 3.1.: LEGENDA

**Ilustração 7: Legenda do Programa "o *yoga* e o idoso: rumo ao alto da montanha"**



Fonte: a autora.

**Quadro 1: Ciclo da Respiração e o Movimento Corporal Correspondente**

Ciclo da Respiração *	Movimento Corporal Correspondente
INSPIRAÇÃO ↑	Movimentos para cima. Movimentos de abertura e expansão.
EXALAÇÃO ↓	Movimentos para baixo. Movimentos de recolhimento e retração.

\*Nas práticas de *yoga* realiza-se sempre a respiração nasal.

Fonte: a autora.



Toda a prática deve ser realizada com consciência e integrada à respiração. Além da consciência no movimento corporal, os movimentos devem ser sincronizados com os ciclos de respiração.

**MATERIAIS UTILIZADOS:** tapete de *yoga* anti-derrapante (*yoga mat*), colchonetes e almofadas, faixas (*yoga bandha*), barras, blocos de madeira, paredes e aparelho de som.

**AMBIENTES:** sala de prática limpa e arejada junto a uma egrégora de paz, bosque da UFSC, Parque Ecológico do Córrego Grande, ambientes externos (praias, trilhas e lagoas) em Florianópolis, SC, Brasil.

**MÚSICAS UTILIZADAS:** mantras e música instrumental.

### 3.2.: POSTURAS SENTADAS INICIAIS

Ilustração 8: Posturas Sentadas Iniciais

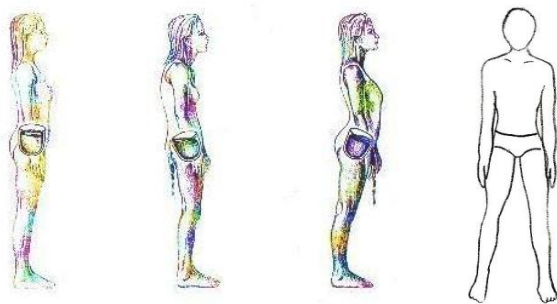


Fonte: a autora.

### 3.3.: POSTURA EM PÉ INICIAL

Ilustração 9: Postura em pé Inicial

*Tadásana* ou *Samasthiti*: realiza-se com os pés afastados na largura do quadril e paralelos ou com os pés unidos, artelhos unidos e maléolos mediais levemente afastados.



Certo Errado Errado  
Alinhamento do quadril em Tadásana - Postura da Montanha

Alguns idosos não conseguem unir os pés. Então faz-se *tadásana* com os pés paralelos e afastados na largura do quadril.



Alinhamento dos pés

Fonte: Kupfer (2001) in Curso de Formação em Yoga

Fonte: a autora. 66

### 3.4.: ESTRUTURA GERAL DE UMA PRÁTICA DE YOGA I

Tempo ideal para a duração da prática: 1h15 a 1h30

#### Ilustração 10: Estrutura Geral de uma Prática de Yoga I

\* Mantra Om 3x

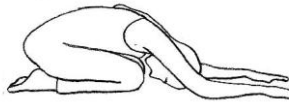


\* Tema da aula

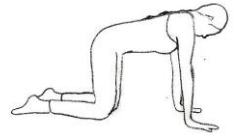


\* Posturas Sentadas / Série de Soltura Articular Sentada / Série *Pawanmuktásana* Grupo Anti-Reumático

\* Transição



\* Variações a partir de *Vajrásana* / Postura do Gato

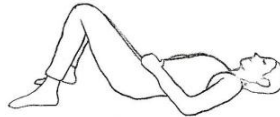


\* Posturas em Pé



\* Posturas em Decúbito Dorsal

\* Exercícios Respiratórios



\* Relaxamento



\* Meditação  
Mantra Om 3x



ॐ



### 3.5.: ESTRUTURA GERAL DE UMA PRÁTICA DE YOGA II

Tempo ideal para a duração da prática: 1h15 a 1h30

#### Ilustração 11: Estrutura Geral de uma Prática de *Yoga II*

\* Mantra Om 3x



\* Tema da aula



\* Soltura Articular em Pé



\* Saudação ao Sol



\* Posturas Sentadas



\* Posturas em Decúbito Dorsal

\* Exercícios Respiratórios



\* Relaxamento



\* Meditação  
Mantra Om 3x



ॐ



### 3.6.: SÉRIE *PAWANMUKTÁSANA*<sup>11</sup>: A PRÁTICA PREPARATÓRIA

A série de *pawanmuktásana* é uma das mais importantes sequências práticas pois proporciona um efeito profundo no corpo e na mente humana e é uma ferramenta muito útil para o tratamento ióguico de diversas doenças e para a manutenção da saúde. Sendo a primeira série prática ensinada no *Hatha Yoga*, se constitui essencial para o traçar de uma fundação sólida da vida ióguica. Desenvolve a consciência dos movimentos do corpo e a percepção dos efeitos sutis que eles proporcionam. É muito útil como uma prática preparatória, beneficia as articulações e relaxa os músculos do corpo. Esta série deve ser praticada por todas as faixas etárias: iniciantes ou avançados, jovens ou idosos, e por aqueles com convalescência ou em situações de doença. Nunca deve ser ignorada por ser uma prática simples, gentil e confortável. (SATYANANDA, 2002).

A palavra *pawan* significa “vento” ou “*prana*”; *mukta* significa “relaxamento, soltura” e *ásana* significa “postura”. Desta forma, *pawanmuktásana* significa um grupo de *ásanas* que removem qualquer bloqueio e que promovem o livre fluir da energia no corpo e na mente. (SATYANANDA, 2002).

Estas posturas, se feitas de forma correta, em uma atmosfera não-competitiva e sim relaxante, não somente relaxam os músculos do corpo como também estes impulsos relaxantes viajam de volta ao cérebro e acalmam a mente. A natureza destas séries é mais mental do que física. Como consequência relaxa-se a mente, fortalece-se o sistema nervoso autônomo, as funções hormonais e as atividades dos órgãos internos. Desta forma, estas posturas possuem um grande valor preventivo e de cura. (SATYANANDA, 2002).

---

<sup>11</sup> Esta série é especialmente traçada por *Swami Satyananda Saraswati*, fundador de *Bihar School of Yoga*, Índia, um dos centros de referência em *Yogaterapia* no mundo.

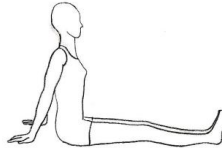
## \* GRUPO ANTI-REUMÁTICO

Este grupo de *ásanas* é indicado para a soltura das articulações do corpo. É excelente para os casos de reumatismo, artrite, hipertensão arterial, problemas cardíacos e para aqueles em que a atividade física vigorosa não é indicada. (SATYANANDA, 2002).

### Ilustração 12: Série *Pawanmuktasana*: grupo anti-reumático

#### MEMBROS INFERIORES

\* *Prarambhik Sthiti* (Postura Básica)

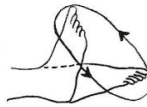


\* *Padanguli Naman* (Flexão dos Dedos dos Pés)



\* *Goolf Naman* (Flexão Dorsal e Plantar)

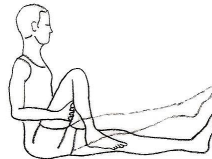
\* *Goolf Chakra* (Circundução do Tornozelo)



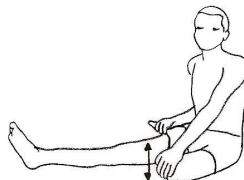
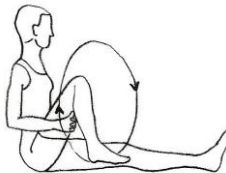
\* *Goolf Ghoornan* (Circundução do Tornozelo com o Auxílio da Mão)



\* *Janu Naman* (Flexão e Extensão do Joelho)



\* *Janu Chakra*

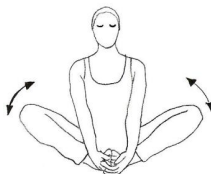


\* *Ardha Titali Ásana* (Borboleta simples)

\* *Shroni Chakra* (Rotação do Quadril)

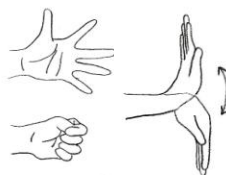


\* *Poorna Titali Ásana*  
(Borboleta Completa)



## MEMBROS SUPERIORES

\* Posturas sentadas iniciais



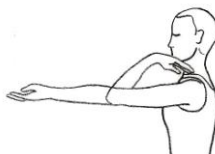
\* *Mushtika Bandhana* (soltura dos dedos das mãos)

\* *Manibandha Naman* (soltura dos punhos)

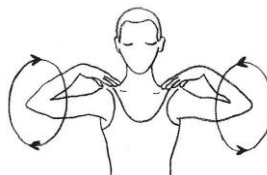
\* *Manibandha Chakra* (círculos com as mãos)



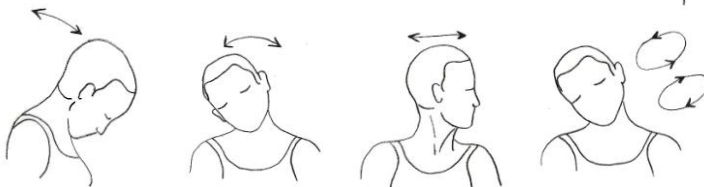
\* *Kehuni Naman* (flexão e extensão do cotovelo)



\* *Skandha Chakra* (circundação dos ombros)

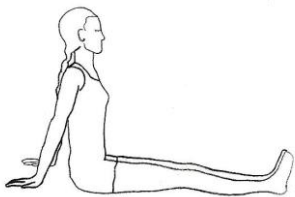


\* *Greeva Sanchalana* (soltura da cervical)



## Ilustração 13: SÉRIE COMPLEMENTAR: SOLTURA ARTICULAR SENTADA

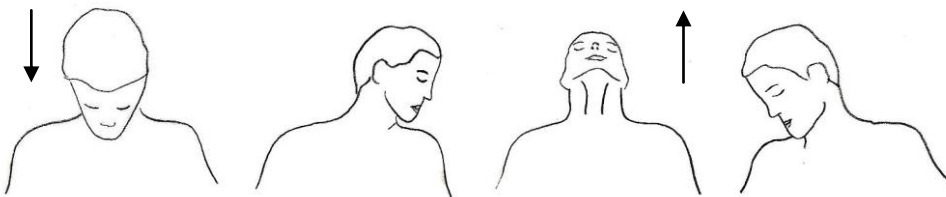
Postura inicial:



ou



Soltura da cervical:



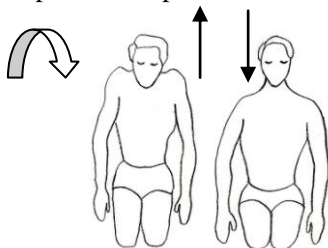
Neste movimento, conduzir a cabeça para cima e não para trás; evitar compressão na região cervical.

Deixar o ombro bem solto



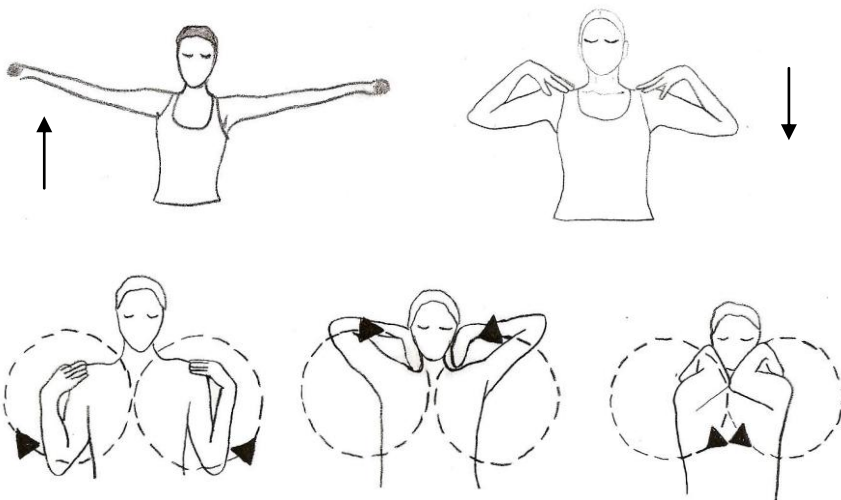
Soltura dos ombros:

\* “desenhar” círculos para trás: movimento ideal para aqueles que possuem hipercifose torácica e para uma possível correção postural;



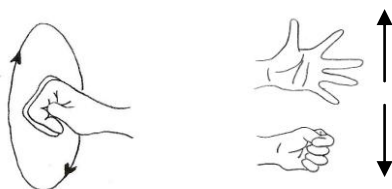
\* Inspira contrai intensamente;  
exala, solta e relaxa.



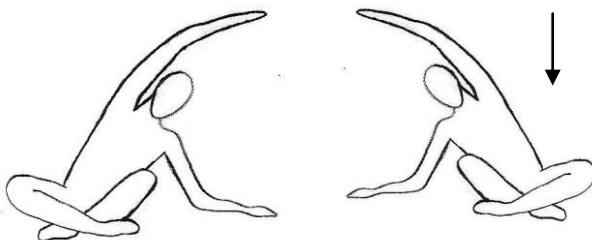


Realizar sempre movimentos de abertura.

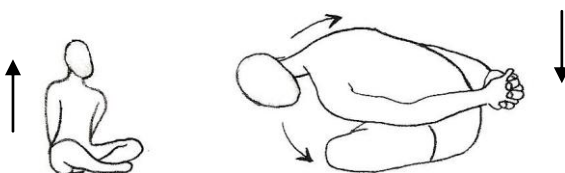
\* Soltura dos punhos e dedos das mãos;



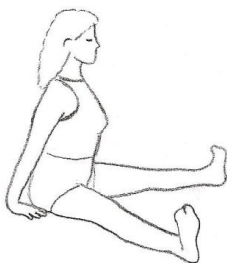
\* Soltura do tronco e massagem dos órgãos internos;



\* Soltura do quadril e região lombar;



\* Massagear os joelhos;



Deve-se massagear com uma mão por cima do joelho fazendo movimentos circulares e a outra mão por baixo fazendo movimentos para cima e para baixo.

\* Soltura dos tornozelos e dedos dos pés;



Fonte: a autora

## Ilustração 14: SÉRIE COMPLEMENTAR: SOLTURA ARTICULAR EM PÉ

Postura inicial:

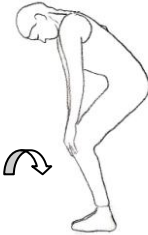


Repetir os movimentos de soltura cervical, soltura dos ombros, soltura dos punhos e dedos das mãos;



Soltura do tronco e quadril:

Soltura dos joelhos:



Soltura dos membros inferiores: quadril, joelho, tornozelos e pés;



Movimento da perna como uma pluma.

Fazer círculos com calcanhar. Todos os dedos do pé apoiados no chão.

Fonte: a autora.

## \* GRUPO DIGESTIVO-ABDOMINAL

Este grupo de *ásanas* é caracterizado, especificamente, pelo fortalecimento proporcionado ao sistema digestivo. É excelente para aquelas pessoas que sofrem de indigestão, constipação, acidez, excesso de gases, perda do apetite, diabetes, desordens do sistema reprodutor masculino ou feminino e varicose. Acima de tudo, elimina o bloqueio de energia na área abdominal.

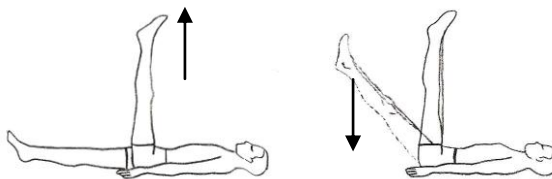
Durante a prática, mantenha sempre a consciência no movimento, na respiração, no plano mental, na pressão intra-abdominal e na alongamento dos músculos.



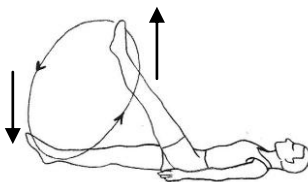
Esta prática deve ser realizada com muita cautela e muitas vezes é contra-indicada para pessoas que sofrem de hipertensão, condições cardíacas sérias, problemas lombares como ciático e hérnia de disco e logo após cirurgia abdominal. (SATYANANDA, 2002).

### Ilustração 15: Série *Pawanmuktasana*: grupo digestivo-abdominal

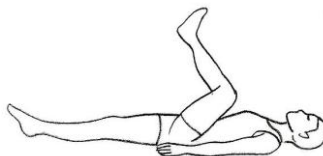
\**Utthanpadasana*



\* *Chakra Padasana*



\* *Pada Sanchalasana*



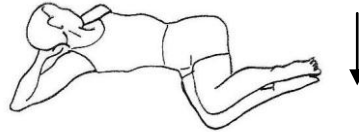
\* *Supta Pawanmuktasana*



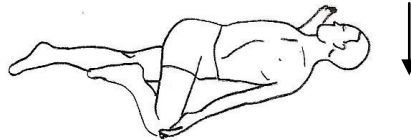
\* *Jhulana Lurhakanasana*



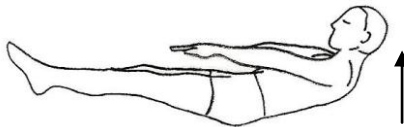
\* *Supta Udarakarshanasana*



\* *Shava Udarakarshanasana*



\* *Naukasana*



Fonte: a autora, tendo como inspiração Satyananda (2002).

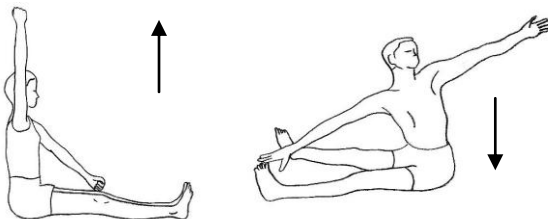
### \* **POSTURAS PARA DESBLOQUEIO CORPORAL**

Este grupo de *ásanas* possui a principal característica de permitir o livre fluir da energia no organismo. Esta série é muito útil para aqueles com falta de vitalidade. Tonifica os órgãos pélvicos e os músculos, elimina o bloqueio de energia na coluna vertebral, ativamos pulmões e o coração e beneficia o sistema endócrino. (SATYANANDA, 2002).

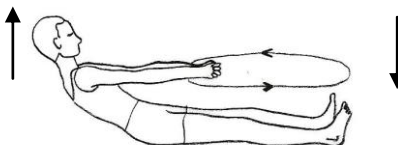
## Ilustração 16: Série *Pawanmuktasana*: posturas para desbloqueio corporal

\* *Rajju Karshanasana*

\* *Gatyatamak Meru Vakrasana*

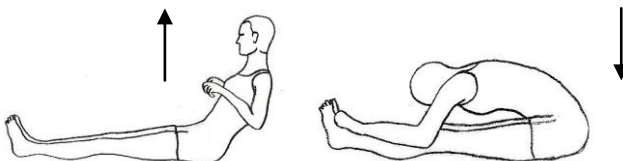


\* *Chakki Chalanasana*

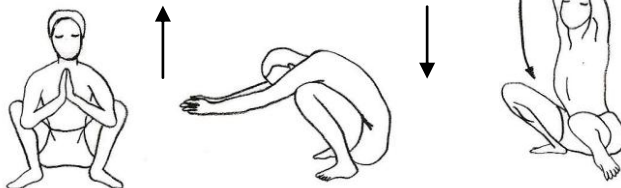


\* *Nauka*

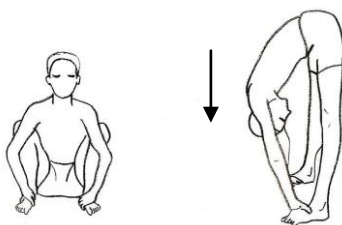
*Sanchalanasana*



\* *Karshtha Takshanasana*



\* *Namaskarasana*



\* *Vayu*

*Nishkasana*



**ATENÇÃO**

A postura de cócoras é contraindicada para quem possui problemas nos joelhos. Para idosos, geralmente adapta-se com o apoio das mãos no chão e os calcanhares elevados.

### 3.7.: SURYA NAMASKAR: A SAUDAÇÃO AO SOL ADAPTADA PARA IDOSOS

*Surya Namaskar* é bem conhecida como uma técnica vital dentro do repertório yóguico. Sua versatilidade e aplicação fazem da saudação ao sol um dos métodos mais indicados para induzir a uma vida saudável, vigorosa e ativa e, ao mesmo tempo, prepara para o despertar espiritual e a resultante expansão da consciência. (SATYANANDA, 1999, p.1).

De acordo com Swami Satyananda Saraswati, uma das maiores autoridades de *yoga* do mundo contemporâneo, *Surya Namaskar* é uma prática que acompanha a humanidade há milênios e remonta o tempo védico. *Surya* significa “sol” e *namaskar* significa “saudação”. Em tempos ancestrais o sol era reverenciado em um ritual diário devido a sua simbologia poderosa de consciência espiritual e dos níveis micro e macrocósmico. (SATYANANDA, 1999).

Existe um verso da *Brihadaranyaka Upanishad* que revela a súplica:

Ó Senhor e Essência da Luz  
Conduza-me do irreal ao real  
Das trevas à luz  
Da morte à imortalidade.

A Saudação ao Sol é composta por três elementos: forma, energia e ritmo. Originalmente, as doze posturas da sequência rítmica refletem os ritmos do universo, as vinte e quatro horas do dia, as doze fases do zodíaco e os biorritmos do nosso próprio corpo. Estas posturas geram *prana*, a energia sutil, que ativa o corpo psíquico. (SATYANANDA, 1999). Neste trabalho a saudação foi adaptada para idosos e é formada por dezenove posturas.

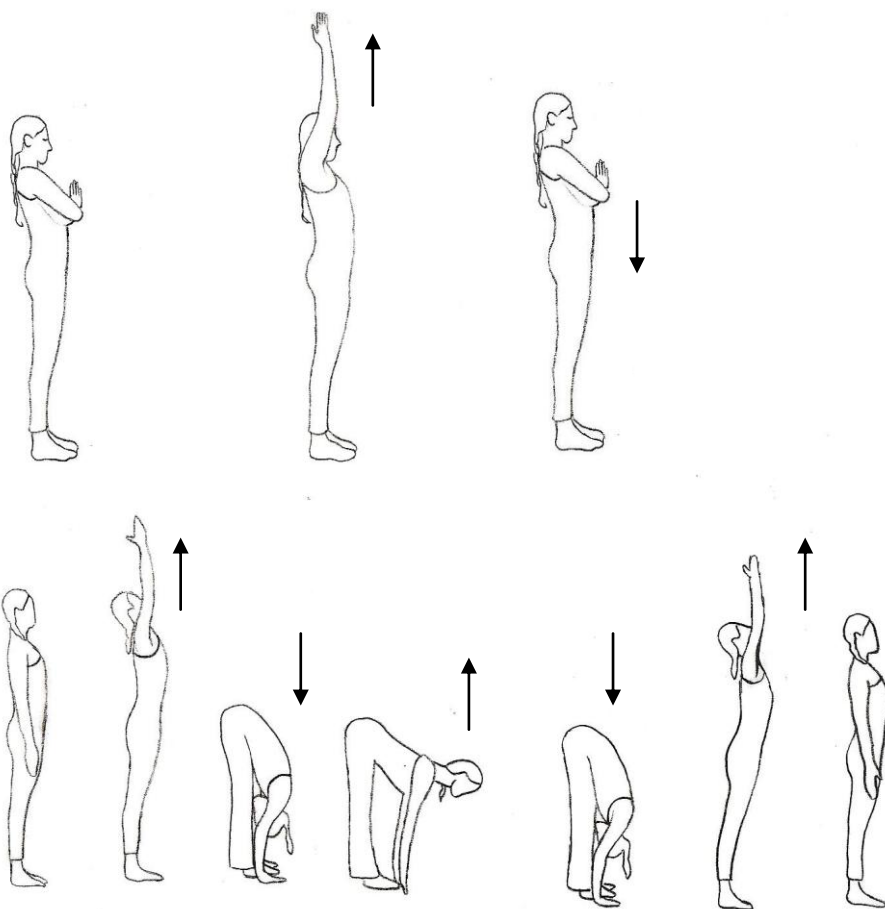
A reverência ao sol pode ser observada em muitas culturas, em tempos ancestrais: os indianos, os egípcios, os incas, os maias, os astecas, os índios norte-americanos e os chineses; estes, em sua filosofia ancestral do *yin* e do *yang*, representam a relação entre os pólos existentes na natureza, simbolizados pelo sol e pela lua, ou *ida* e *pingala* na filosofia yóguica. (SATYANANDA, 1999).

Através das posturas integradas à respiração e da alternância de ante-flexões e retroflexões, estes movimentos flexibilizam e alongam

a coluna vertebral. Ocorre uma revitalização do organismo como um todo e ajuda a manter a dinâmica de um estilo de vida ativo. Uma boa saúde física é um pré-requisito para uma boa saúde mental.

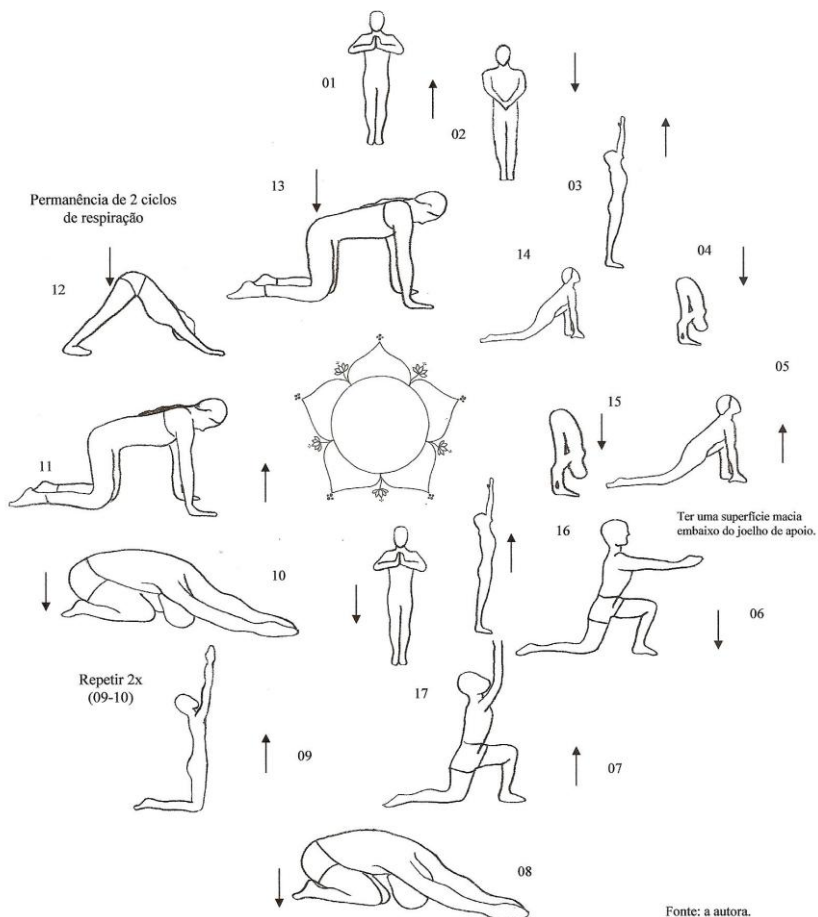
De acordo com Arora (1999) a saudação ao sol tonifica todo o sistema digestivo, previne e até cura constipação; desenvolve a capacidade pulmonar e previne doenças respiratórias; revigora o coração, normaliza a pressão arterial, evita as palpitações e melhora a circulação sanguínea; tonifica o sistema nervoso; regula a atividade glandular e tonifica músculos e articulações; e estimula ovários e útero, corrigindo desordens do ciclo menstrual.

### **Ilustração 17: *Surya Namaskar*: a preparação para a Saudação ao Sol**





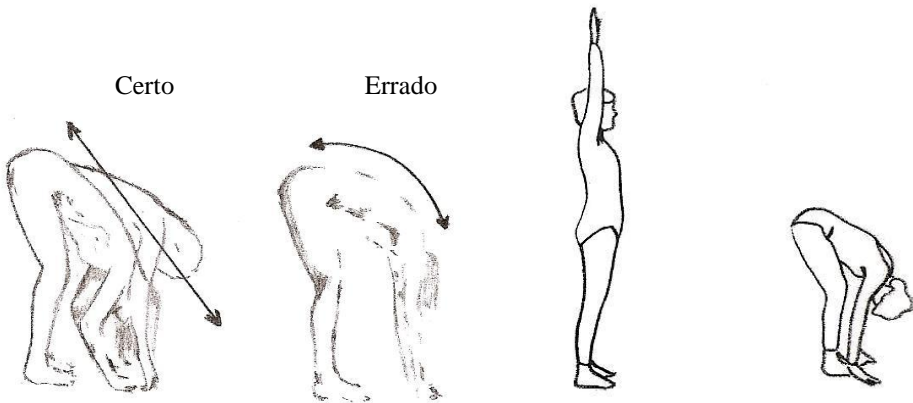
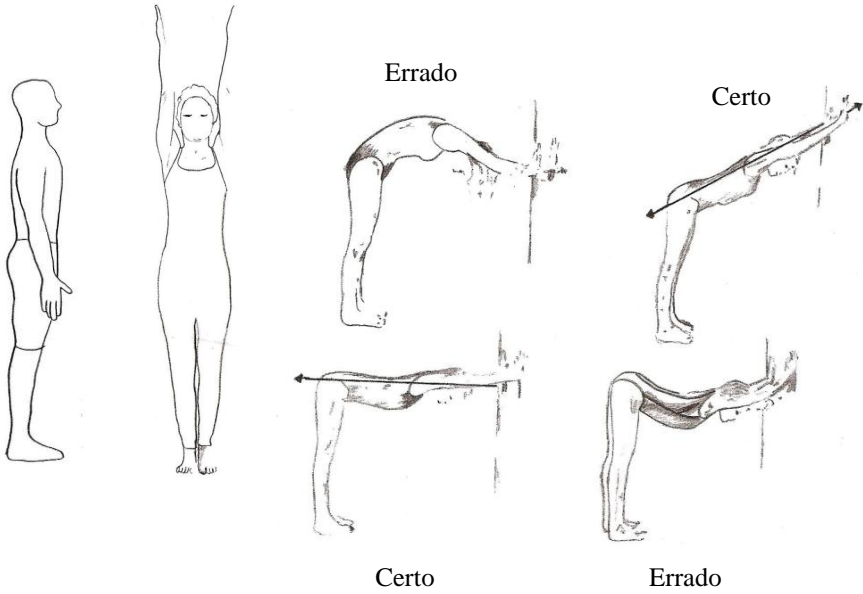
## Ilustração 18: Surya Namaskar: a Saudação ao Sol adaptada para idosos

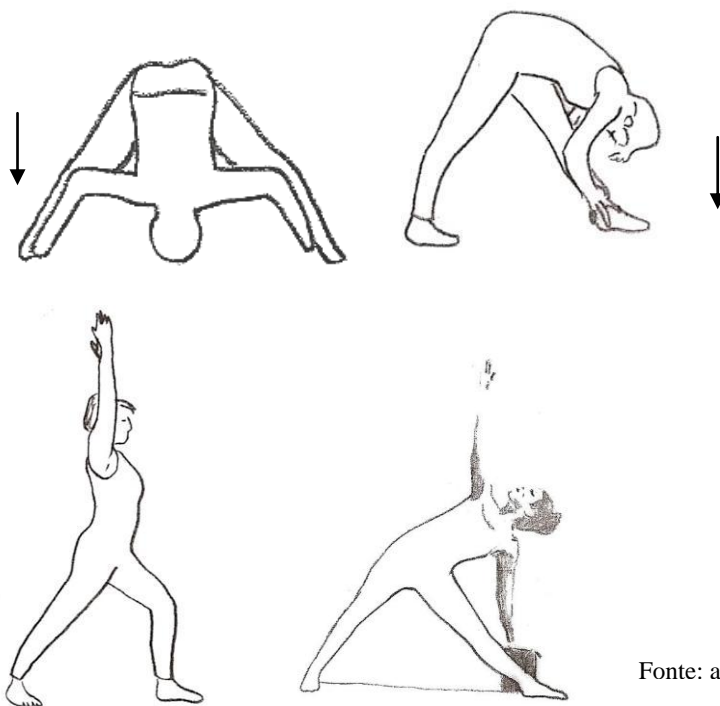


### 3.8.: ÁSANAS: AS POSTURAS DO HATHA YOGA

#### \* POSTURAS EM PÉ

Ilustração 19: Posturas em pé

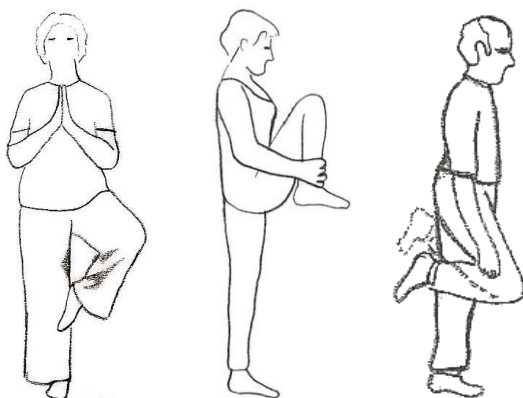




Fonte: a autora.

### \* POSTURAS DE EQUILÍBRIO

**Ilustração 20: Posturas de Equilíbrio - cultivar a permanência**

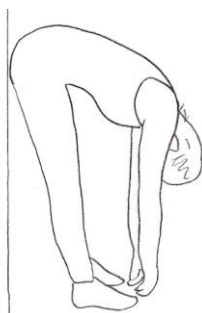
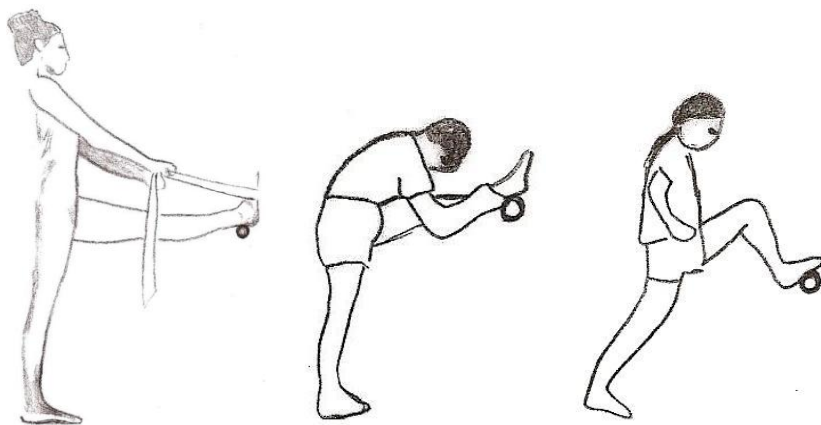
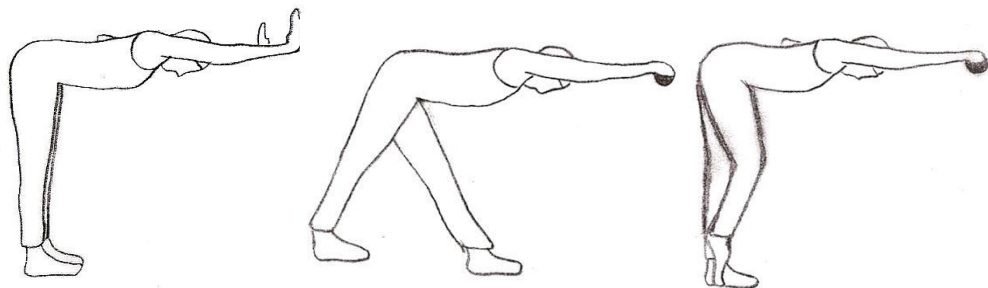


Se o idoso apresentar dificuldade com postura de equilíbrio, ele pode usar como apoio a barra ou a parede.

Fonte: a autora.

**\* POSTURAS UTILIZANDO AS BARRAS E A PAREDE**

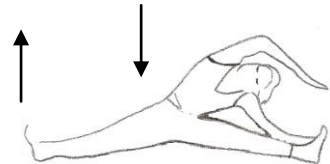
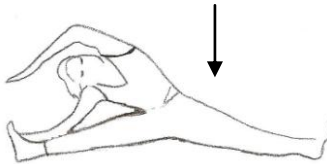
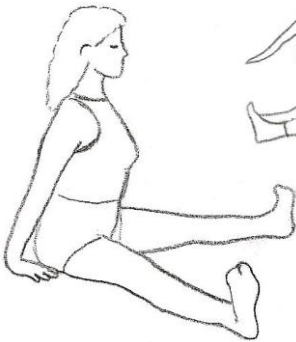
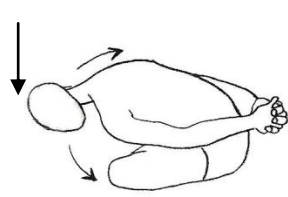
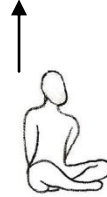
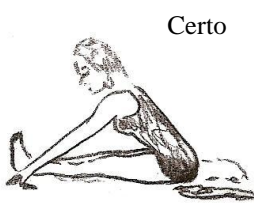
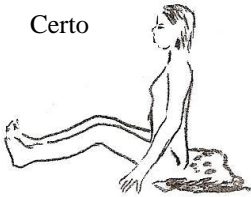
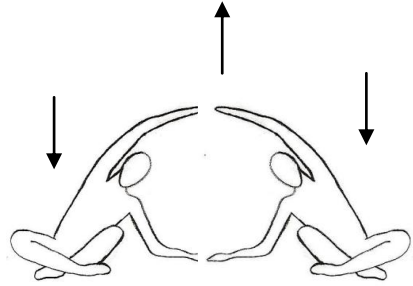
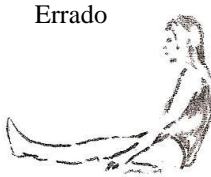
**Ilustração 21: Posturas utilizando as barras e a parede**

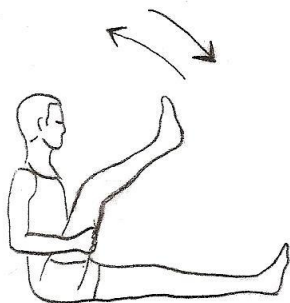
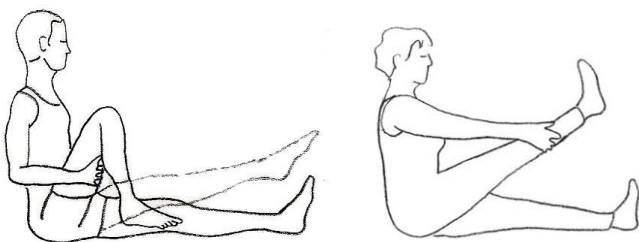
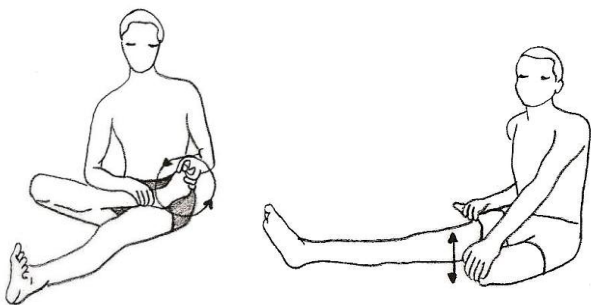
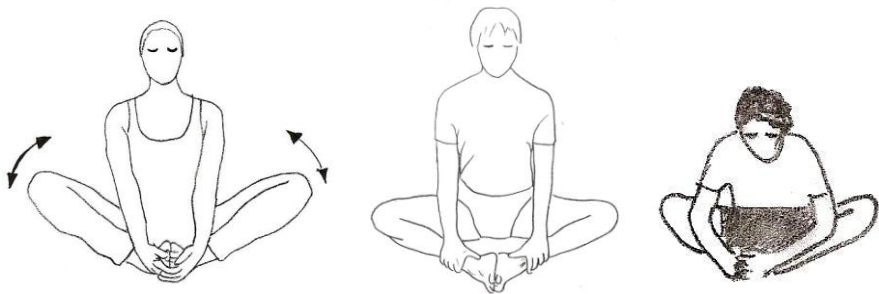


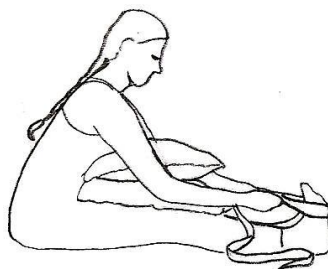
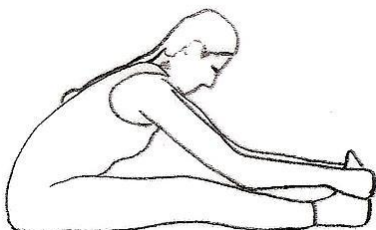
## \* POSTURAS SENTADAS

### Ilustração 22: Posturas Sentadas

Ver posturas sentadas iniciais





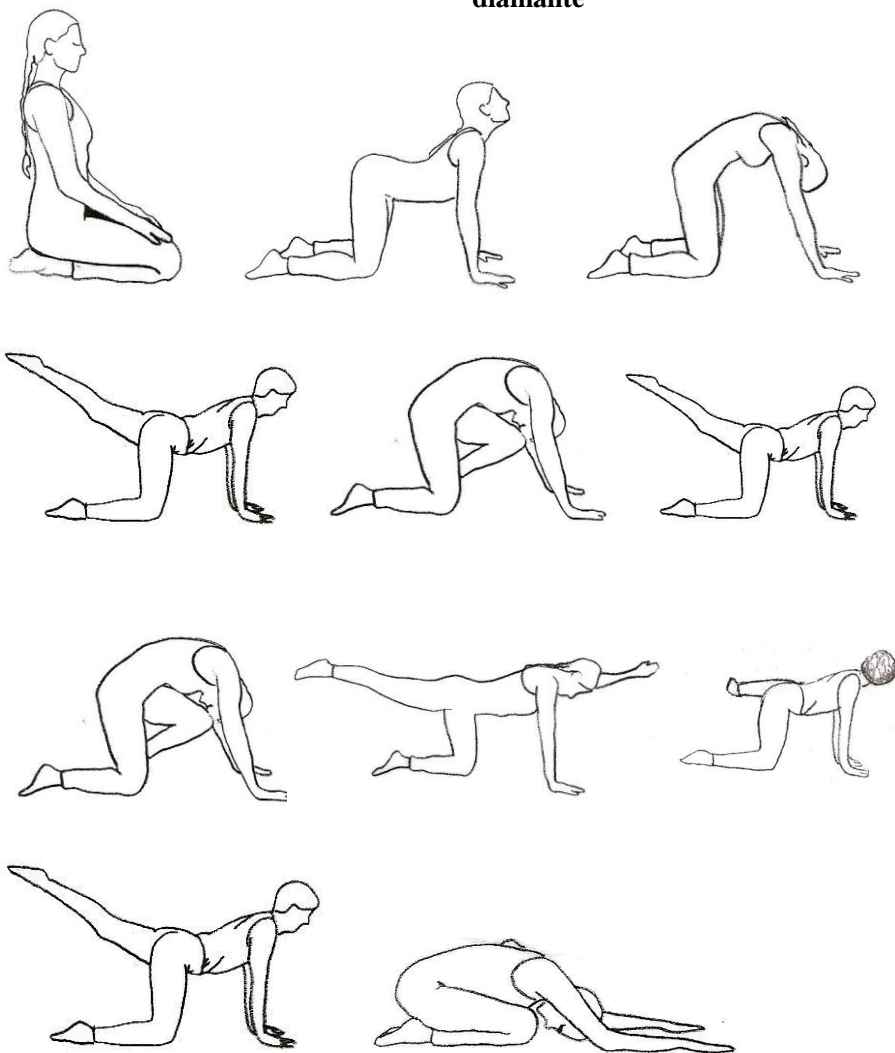


P.S.: ver “posturas utilizando a faixa”

Fonte: a autora.

**\* VARIAÇÕES A PARTIR DE VAJRASANA – Postura do  
Diamante**

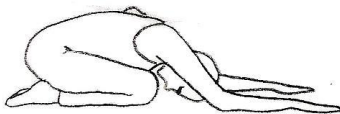
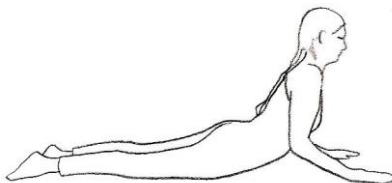
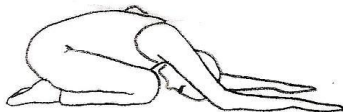
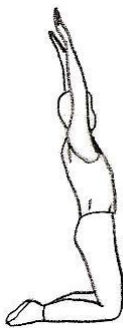
**Ilustração 23: Variações a partir de *vajrāsana* - a postura do  
diamante**







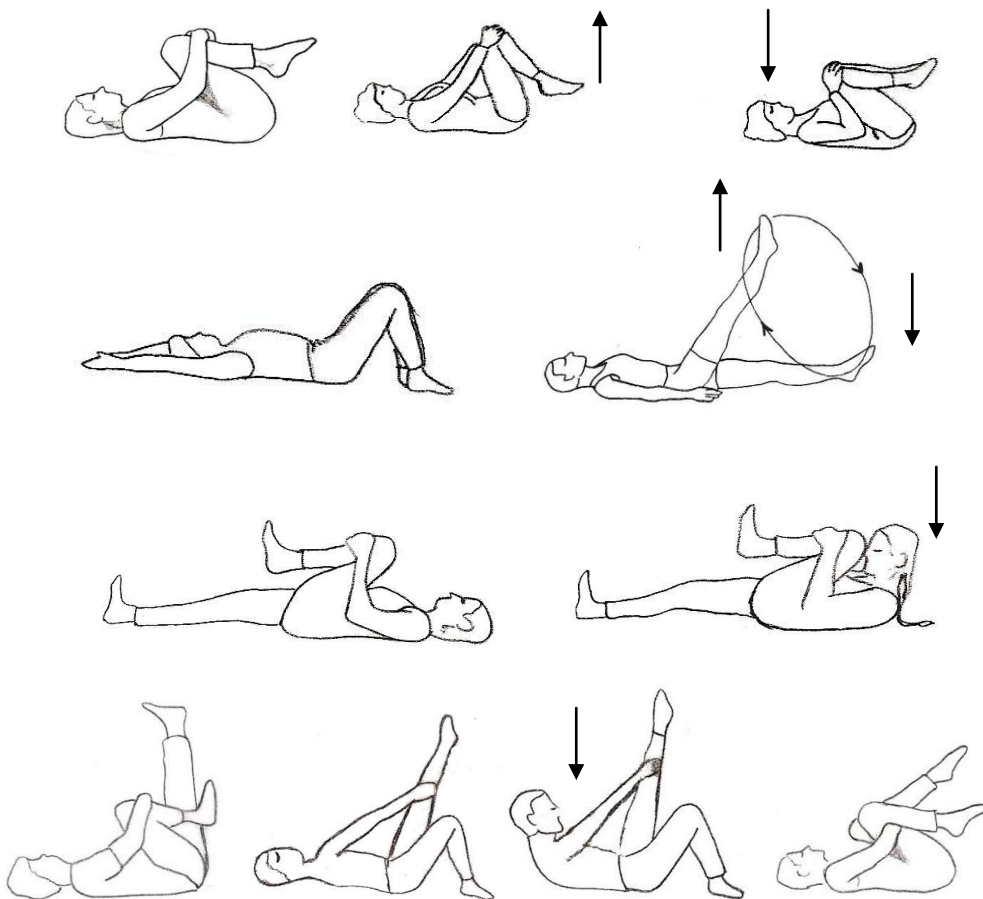
Com os punhos fechados, massagear a região lombar – OCEANO DA VITALIDADE.



Fonte: a autora.

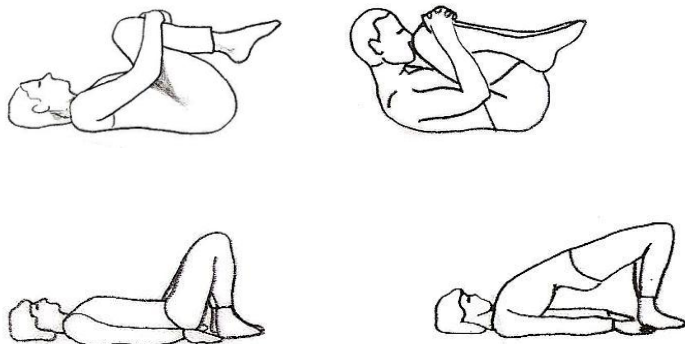
## \* POSTURAS EM DECÚBITO DORSAL<sup>12</sup>

### Ilustração 24: Posturas em decúbito dorsal



<sup>12</sup> Série de *Yogaterapia* para a coluna vertebral e para o sistema digestivo.

Recomendações: ao deitar, utilizar sempre um colchonete embaixo das costas e da cabeça. Para aqueles que possuem hipercifose cervical (“a chamada corcunda”) utilizar uma pequena almofada embaixo da cabeça.



**\* POSTURAS RESTAURATIVAS**

**Ilustração 25: Posturas Restaurativas: cultivar a permanência**

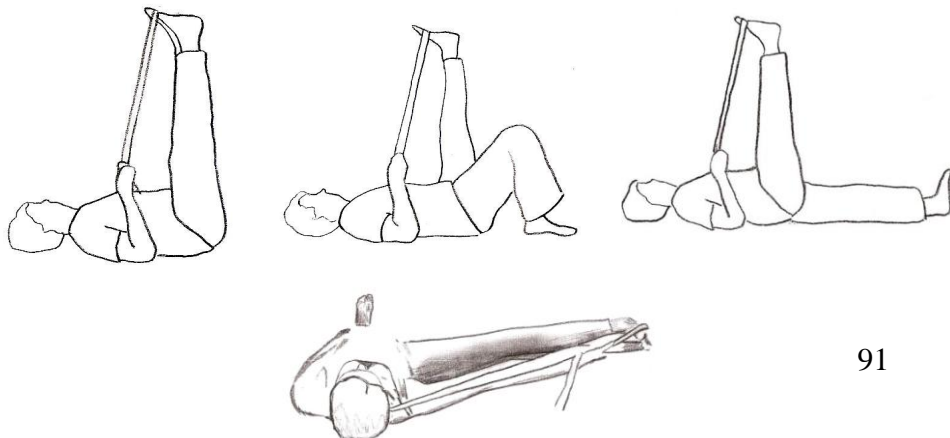


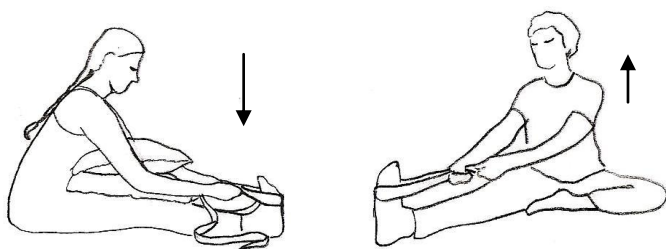
Fonte: a autora.

- ver posturas utilizando a faixa;
- ver série pawanmuktasana: grupo digestivo/abdominal.

**\* POSTURAS UTILIZANDO A FAIXA**

**Ilustração 26: Posturas utilizando a faixa**

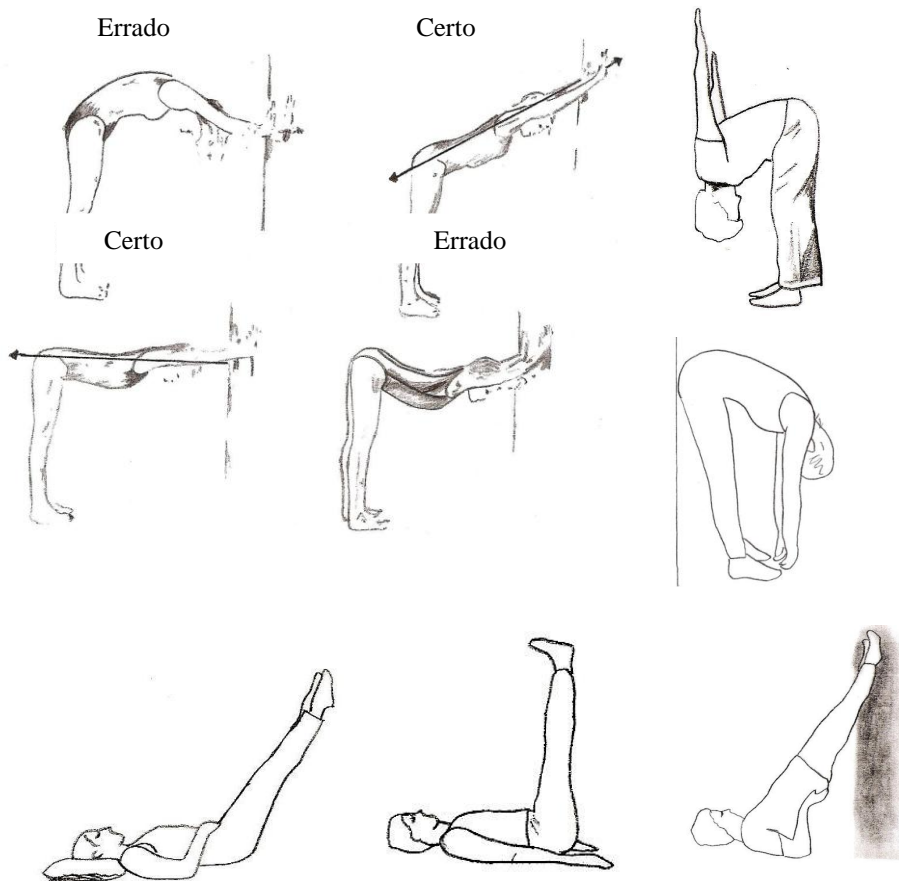


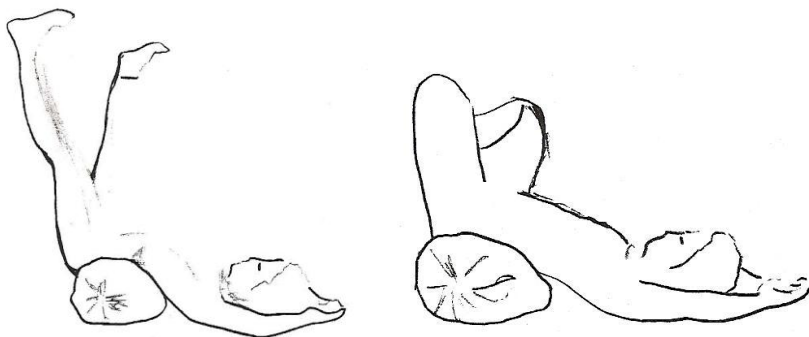


Fonte: a autora.

**\* POSTURAS NA PAREDE**

**Ilustração 27: Posturas na parede**



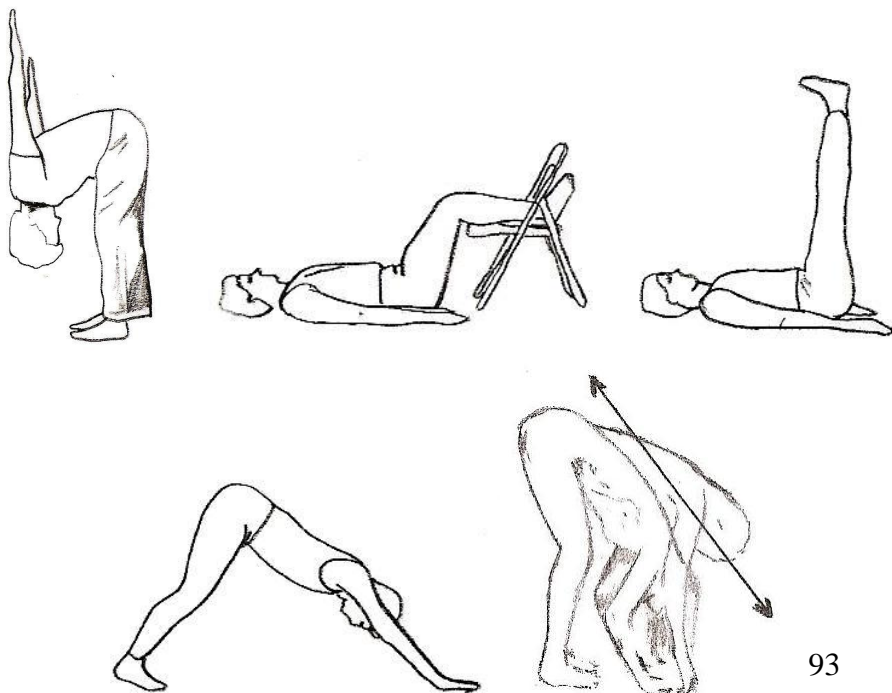


Fonte: a autora.

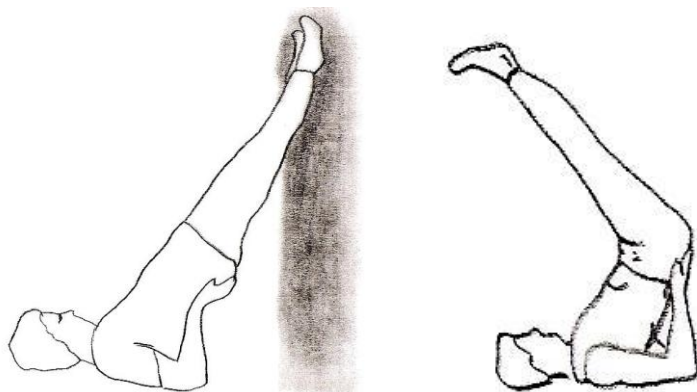
**\* INVERTIDAS**

**Ilustração 28: Posturas Invertidas**

-Semi-invertidas:



Invertidas:



Postura contra-indicada  
para hipertensos e  
portadores de distúrbios  
cardiovasculares.

Restrita somente para  
aqueles que possuem  
habilidade com  
invertidas.

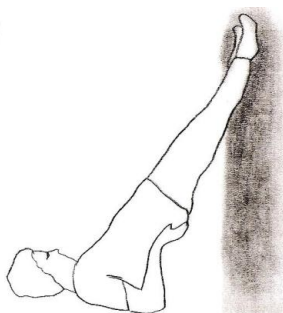
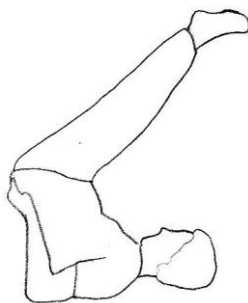
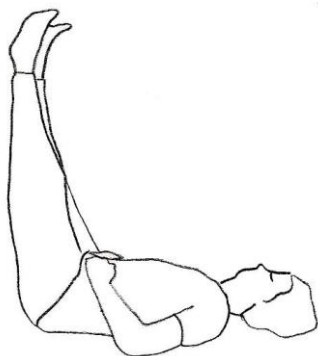
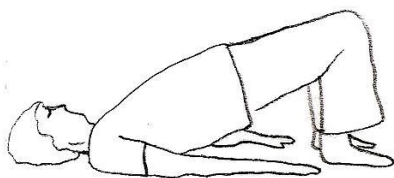
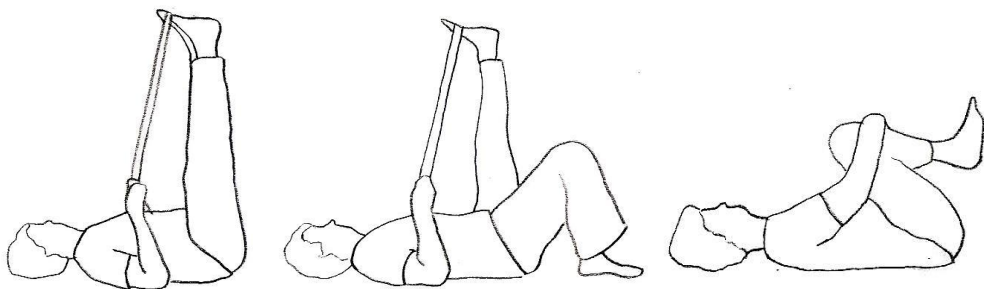
Utilizar uma superfície  
macia embaixo da região  
torácica e,  
principalmente, da  
cervical.

**\* SEQUÊNCIA PARA A TERCEIRA IDADE <sup>13</sup>**

**Ilustração 29: Sequência para a terceira idade**



<sup>13</sup> Proposta de intervenção de *yoga* para idosos por Maria Laura Garcia Packer (2008) e adaptações realizadas pela pesquisadora.



Fonte: a autora, tendo como inspiração a obra de Packer (2008).



## \* A SABEDORIA QUE VEM DO CORAÇÃO<sup>14</sup>

### Ilustração 30: A sabedoria que vem do coração

- uma sequência para a saúde da vagina;

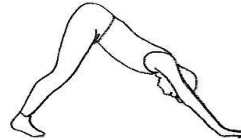
*Tadasana*: postura da montanha



*Uttanasana*: postura em pé com flexão para a frente



*Adho Mukha Svanasana*:  
postura do cachorro olhando para baixo



*Marichyasana*: postura com rotação da coluna



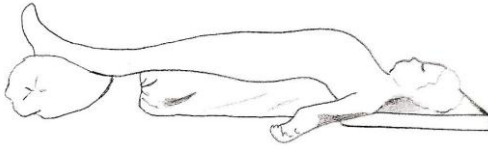
*Maha Mudra*: o grande gesto



---

<sup>14</sup> Proposta de intervenção de *yoga* para idosos por Linda Sparrowe (2002) e adaptações realizadas pela pesquisadora.

*Setu Bandha Sarvangasana*: postura da ponte



*Viparita Karani*: gesto das pernas levantadas contra a parede

*Shavasana*: postura de relaxamento

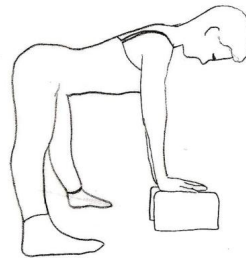


- uma sequência para a incontinência urinária;

*Uttanasana*: postura em pé com flexão para a frente



*Prasarita Padottanasana*



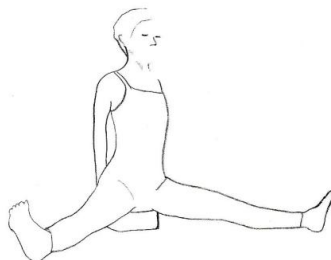
*Maha Mudra*: o grande gesto



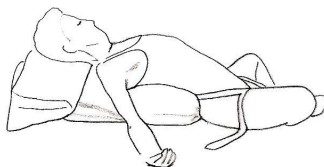
*Baddha Konasana*



*Upavistha Konasana I*



*Supta Baddha Konasana*



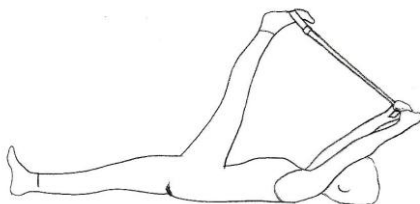
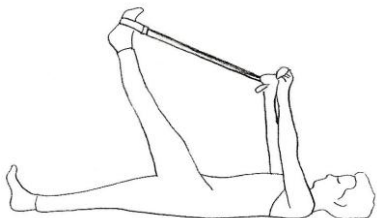
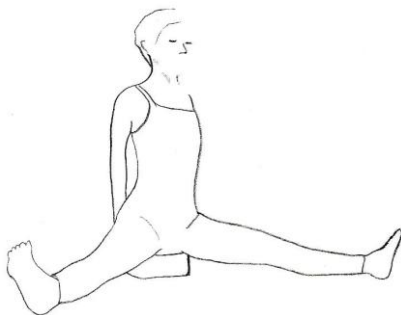
*Viparita Karani*: postura das pernas levantadas contra a parede

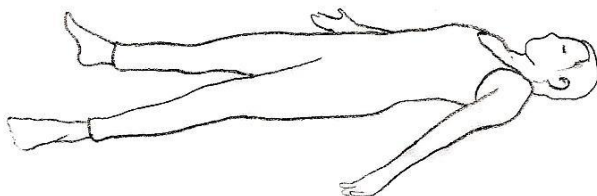
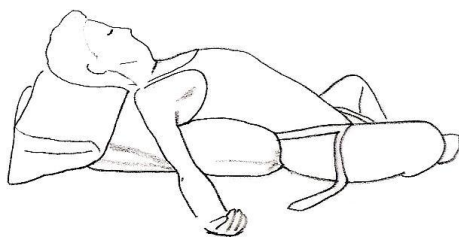
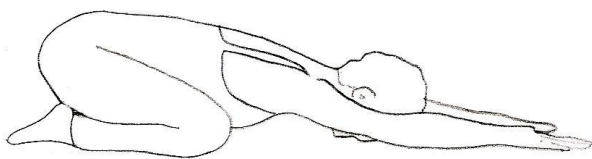
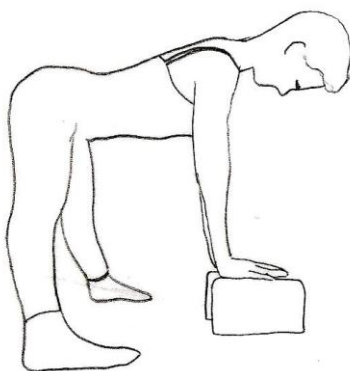
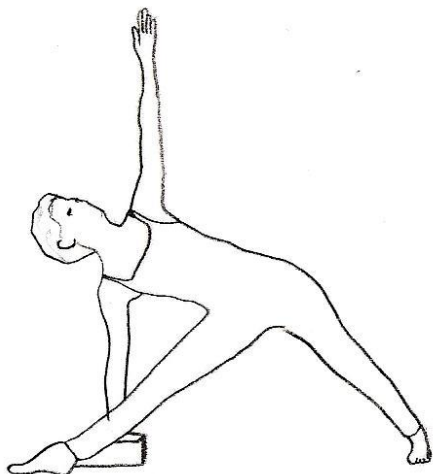


*Shavasana*: postura de relaxamento



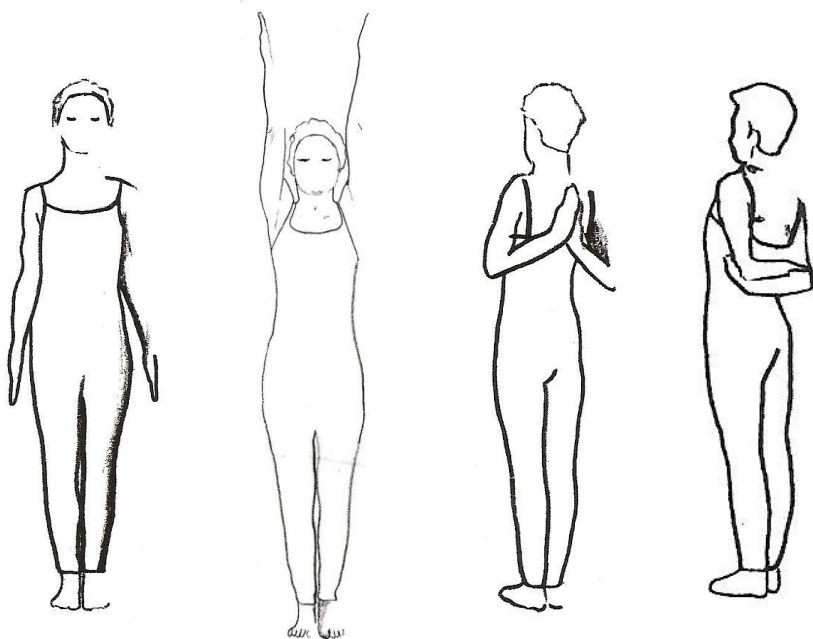
- uma sequência para a rigidez nas articulações;



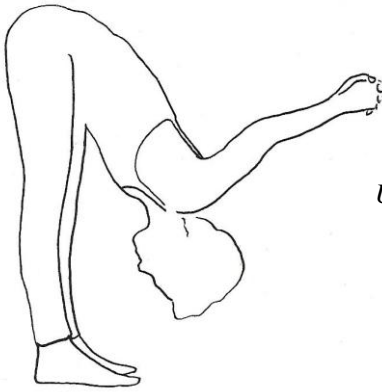


- uma sequência para a osteoporose;

*O yoga privilegia posições de sustentação do peso do corpo (como apoio nos braços, inversões e posturas em pé) que trabalham a coluna, os braços, os ombros, os cotovelos, as pernas, os joelhos, os calcanhares e os pés, além de explorar todas as possibilidades dos movimentos. (Sparrowe, 2007, p. 349).*

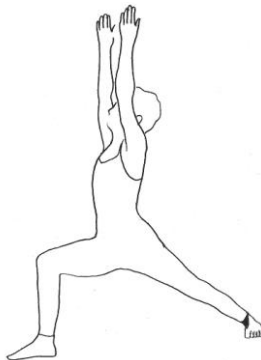
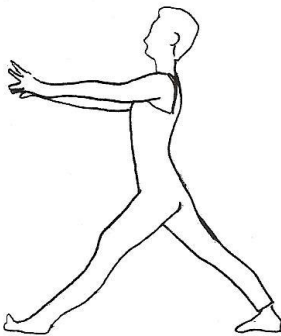
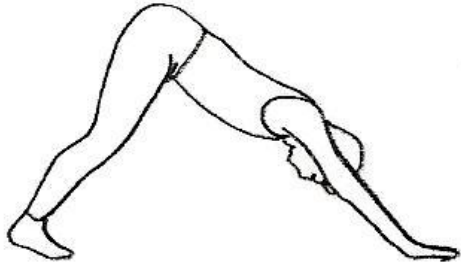


*Tadasana*: Postura da Montanha, com diferentes posições de braço.



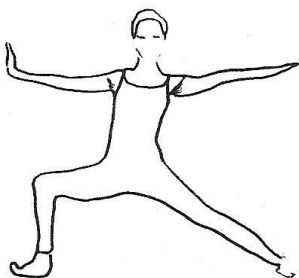
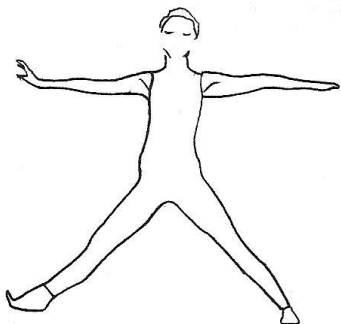
*Uttanasana:* Postura em pé com Flexão Para a Frente.

*Adho Mukha Svanasana:* Postura do Cachorro Olhando Para Baixo.

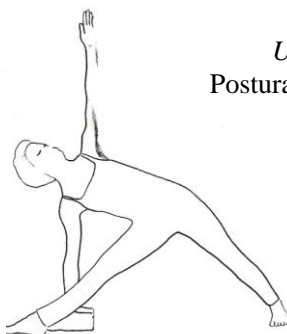


*Virabhadrasana I:*  
Postura do Guerreiro I.

*Virabhadrasana II: Postura do Guerreiro II.*

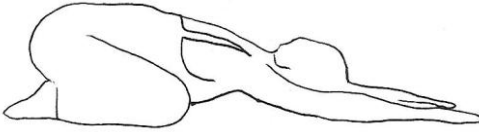


*Utthita Trikonasana:  
Postura do Triângulo Estendido.*



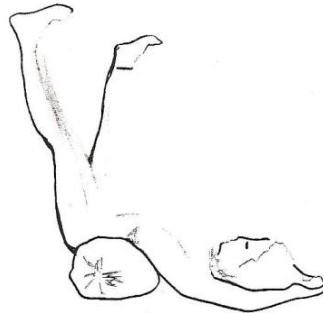
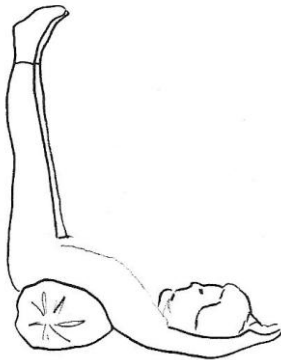


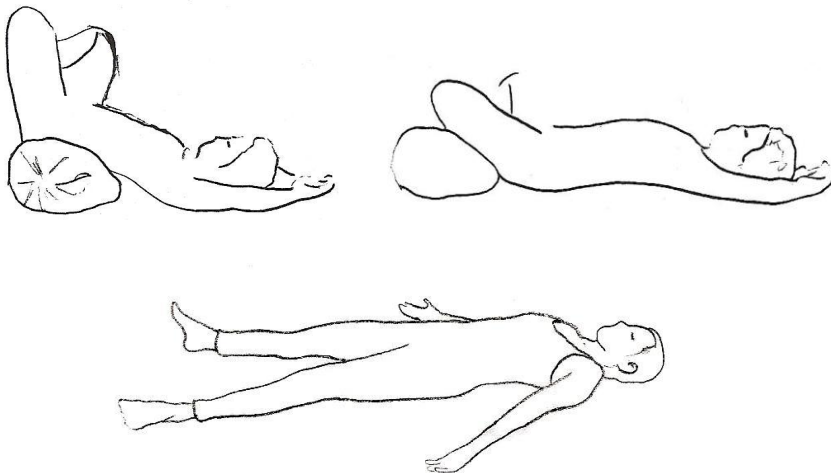
*Parivrtta Trikonasana:*  
Postura em Giro e em Triângulo.



*Adho Mukha Virasana:*  
Postura da Criança.

*Viparita Karani:*  
Postura com as Pernas Levantadas Contra a Parede.





Fonte: a autora, tendo como inspiração a obra de Sparrowe (2002).

#### \* **SÉRIE PAWANMUKTASANA** (Marilena Kali)

Série elaborada por Marilena Kali e que está disponível no DVD “Yoga para Todos”.

É composta por exercícios sentados, deitados, de joelhos e em pé.

Ver o programa completo em esboços do programa, apêndice G.

#### \* **AUTOTREINAMENTO**<sup>15</sup>

O Professor Hermógenes (1997) indica um conjunto das diferentes práticas e é composto por caminhada, automassagem, *pavanamuktasana*, exercícios isotônicos e isométricos, *Hatha Yoga*, relaxamento, meditação e oração.

Na caminhada cultive a atenção plena, procure estar inteiro, alerta e presente no local e no que estiver fazendo; a automassagem desbloqueia as quatro circulações (do sangue, da linfa, dos sistema nervoso e da bioenergia), é calmante e terapêutica; *pavanamuktasana* visa principalmente resgatar a mobilidade das articulações e o desbloqueio do fluxo do *prana* (energia vital); a remusculação para o fortalecimento muscular deve ser integrada à prática de *Hatha Yoga*, sendo enriquecida pelas suas características e virtudes terapêuticas; o

---

<sup>15</sup> Proposta de intervenção de *yoga* para idosos pelo Professor Hermógenes (1997).

*Hatha Yoga* é visto como o método ideal, mais benéfico e apropriado para a terceira idade, que se caracteriza por lentidão, moderação, harmonia, suavidade e científica coerência anatomofisiológica.

Esta lista se completa com risoterapia, caminhada em comunhão com a natureza, dança, cântico, trabalhos manuais, musicoterapia, leitura espiritualizante, prestação de serviço a necessitados...

O *Hatha Yoga* integrado à meditação e à oração formam o método caracteristicamente yogaterápico.

### **3.9.: YOGA EM DUPLAS**

#### **PRINCÍPIOS DO REIKI**

Só por hoje, não te preocupes.

Só por hoje, não sintas raiva.

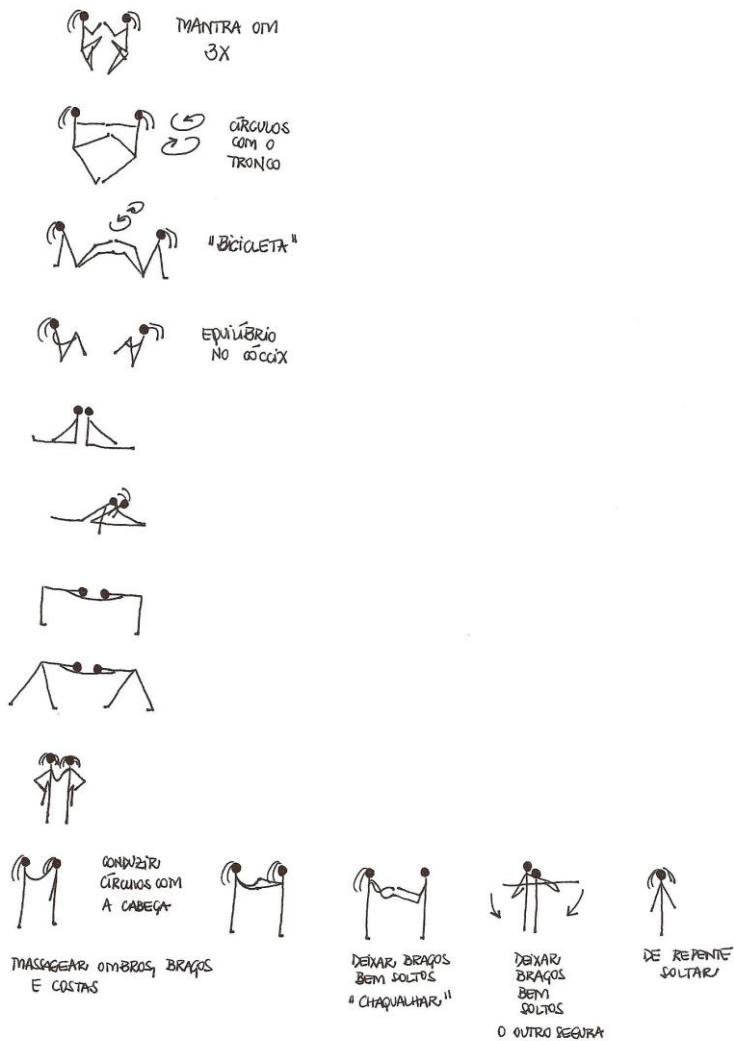
Honra os teus pais, mestres e idosos.

Ganha a tua vida honradamente.

**Demonstra gratidão para com todos os seres vivos.**

Dr. Mikao Usui

## Ilustração 31: Yoga em duplas





ELEVAR AS PERNAS DO CHÃO



CONDUZIR MOVIMENTOS DE PÊNDULO  
COM AS PERNAS



ALONGAR



APOIAR CALCANHARES NO VENTRE  
E MASSAGEAR OS PÉS

ENERGIZAR AS MÃOS FRICIONANDO UMA CONTRA A OUTRA  
E LEVA-LAS ÀS PLANTAS DOS PÉS



DESCER LENTAMENTE



PRESSIONAR OS OMBROS CONTRA O CHÃO  
SUAVEMENTE  
ALTERNANDO UM E OUTRO



ELEVAR UM POQUÍNHO A CABEÇA DO CHÃO  
MASSAGEAR NUCA E CABEÇA



MASSAGEAR A FACE, ORELHAS E CABEÇA

FINALIZAR SUAVEMENTE, COM TOQUES DE "PLUMA"

### 3.10.: AUTOMASSAGEM

Baseada nos princípios do *Do-In* – de origem chinesa – a automassagem é indispensável a todos que desejam aprimorar suas funções orgânicas e coloca o corpo e a mente em harmonia com o movimento do universo. (LANGRE, 1991).

As mãos são os “instrumentos” do *Do-In*. Devem, portanto, ser preparadas para serem usadas. Friccionando-as uma na outra ativamente, para a frente e para trás, fazemos circular o sangue e trazemos a energia *Ki* (ou *prana*) para a ponta dos dedos.

Esta série indicada para desenvolver o auto-afeto e o cuidado de si mesmo.

- \* Iniciar massageando **toda a cabeça** e o couro cabeludo com as pontas dos dedos;
- \* Massagear a região da **testa**, com movimentos para cima e para baixo, simultaneamente, desfazendo as rugas de expressão;
- \* Massagear o **ponto da memória**, na raiz do osso nasal entre os olhos;
- \* Massagear as **têmporas** com movimentos circulares;
- \* Massagear o **nervo ótico**: com indicadores e dedos médios unidos massagear por cima dos olhos (entre olhos e sobrancelhas), descer pelas têmporas até a articulação têmporo-mandibular e subir pelas orelhas fazendo um “v” com os dedos;
- \* Com as mãos em forma de prece: com os polegares massagear do **queixo até a articulação têmporo-mandibular**;
- \* Com as mãos em forma de prece e com as pontas dos dedos massagear desde a **garganta** até as **laterais da coluna**, na região cervical. Despertar a consciência das glândulas tireóide e para-tireóide, faringe, coluna vertebral e músculos do pescoço;
- \* Fazer movimentos ascendentes no **rosto** e conduzir um sorriso;
- \* Massagear as **orelhas**: movimento circular com os polegares, desde a base da orelha, sobe pelos lobos e desce tampando os ouvidos. Repetir várias vezes.
- \* Com a mão direita, massagear o **ombro esquerdo**;
- \* Com a mão esquerda, massagear o **ombro direito**;
- \* Pressionar o **braço** sentindo os músculos e ossos;
- \* Massagear o **ante-braço**, no sentido dos pêlos;
- \* Massagear as **mãos**, torcendo e puxando até a ponta dos dedos;

- \* Massagear cada um dos **dedos**, com indicador e dedo médio da mão oposta na forma de uma “chave”, através dos movimentos de torcer e puxar;
- \* Pressionar o **centro da palma da mão** com o polegar oposto. Corresponde à região do **plexo solar**;
- \* Pressionar o **ponto do intestino entre o indicador e o polegar**, bem entre os ossos que os compõem;
- \* Massagear o **peito** com movimentos circulares;
- \* Pressionar o ponto chamado **oceano da tranquilidade**, bem no **centro do peito**, no osso esterno, entre os mamilos;
- \* Massagear os **órgãos internos** suavemente;
- \* Com os punhos fechados, friccionar a **região lombar**, com movimentos fortes de cima para baixo e de baixo para cima: região chamada de **oceano da vitalidade**;
- \* Massagear as **coxas**, apertando-as;
- \* Massagear os **joelhos**: mão de cima faz movimentos circulares e mão de baixo, no mesmo joelho, faz movimentos de cima para baixo e de baixo para cima;
- \* Flexionar o joelho, apoiar o pé no chão, e massagear a **perna**, pressionando a panturrilha com os polegares;
- \* Cruzar apenas uma perna e massagear o **pé**;
- \* Massagear a **borda interna do pé** correspondente à coluna vertebral.

### 3.11.: EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS: pranayamas

Especialmente no *Hatha Yoga* são descritos muitos exercícios respiratórios para o controle e a expansão da energia vital no organismo.

Contudo, para idosos e para a maioria das faixas etárias, deve-se enfatizar, inicialmente, a consciência respiratória através da respiração baixa ou abdominal, da respiração média ou intercostal e da respiração alta ou subclavicular. Por fim, integrando-se as três anteriores, a respiração completa ou yóguica.

Deve-se tomar muito cuidado ao conduzir os exercícios respiratórios. De acordo com a pesquisadora não se deve jamais conduzir exercícios respiratórios mais avançados, com retenções e estímulos internos, sem antes preparar o corpo e desintoxicá-lo. Não se deve brincar com a respiração. Se o aluno / praticante não estiver preparado, podem ocorrer danos psíquicos irreversíveis e isto é muito sério.

Svatmarama (2002) adverte que “somente quando todas as *nadis* (canais de energia) que ainda estiverem impuras forem purificadas, é que o *yogi* poderá praticar *pranayama* com sucesso.” (II:5).

Os exercícios a seguir são seguros e ajudam a potencializar os benefícios de uma respiração consciente, profunda, completa e que otimiza o organismo como um todo.

### **Ilustração 32: Exercícios Respiratórios: *pranayamas***

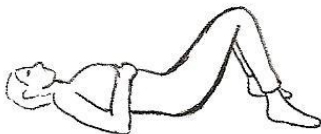
#### **RESPIRAÇÃO BAIXA, ABDOMINAL OU DIAFRAGMÁTICA**

As mãos posicionadas no baixo ventre. Na inspiração o ventre “sobe”, na exalação o ventre “desce”. A respiração é sempre nasal, lenta, profunda e ritmada.



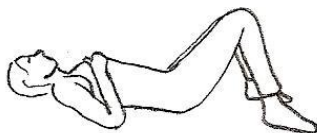
#### **RESPIRAÇÃO MÉDIA OU INTERCOSTAL**

As mãos nas costelas flutuantes. Na inspiração abre-se e expande-se a caixa torácica, na parte inferior; na exalação, as costelas se aproximam e se recolhem. Inicialmente o praticante encontra, nesta fase da respiração, alguma dificuldade. Contudo, com o passar do tempo, adquire-se uma maior consciência respiratória e o movimento tende a aperfeiçoar-se.



#### **RESPIRAÇÃO ALTA OU SUBCLAVICULAR**

As mãos posicionadas no alto do peito. Na inspiração o peito “sobe” e na exalação o peito “desce.”



INSPIRAÇÃO

#### **RESPIRAÇÃO COMPLETA OU YÓGUICA**

Mão direita sobre o baixo ventre, mão esquerda sobre o peito. Na inspiração, deve-se preencher do abdômen ao alto do peito. Na exalação, esvazia-se do peito até o baixo

EXALAÇÃO





Para muitas pessoas, a respiração é restrita às zonas média e alta. Esse tipo de respiração – chamada superficial – é uma manifestação da vida estressada e do sistema nervoso desequilibrado. A respiração diafragmática já implica maior oxigenação, nutrição celular, estado de relaxamento e autocontrole. A respiração completa significa uma operação sã e harmoniosa das funções cardiovasculares, metabólicas e neurológicas que conduzem a uma concentração sem tensão, à predominância das ondas cerebrais alfa, ao equilíbrio mental e à saúde psicossomática. (ARORA, 1999).

### 3.12.: RELAXAMENTO: yoga nidra

#### **Ilustração 33: Postura de Relaxamento: *yoga nidra***



Segundo Sparrowe (2007), esta postura traz uma sensação de completo relaxamento, leveza e serenidade.

#### A ESTRUTURA DE UM RELAXAMENTO:

- ☪ Agasalhar-se (é muito comum sentir frio durante o relaxamento, principalmente devido ao calor produzido durante a prática seguido pelo descanso do corpo);
- ☪ Preparação da postura para relaxar (para aqueles que possuem dores lombares, utilizar um colchonete enrolado embaixo dos joelhos; para aqueles com hipercifose cervical, utilizar um apoio embaixo da cabeça);
- ☪ Soltar a respiração;
- ☪ Relaxamento progressivo dos pés à cabeça; rodízio da consciência pelas partes do corpo;
- ☪ Entrega, confia, aceita e agradece (Hermógenes);
- ☪ Condução de uma técnica específica;
- ☪ Visualização de imagens;
- ☪ Silêncio;
- ☪ Reafirmar o propósito interno (*sankalpa*);

- ☯ Retorno da consciência ao corpo físico; mexer mãos e pés;
- ☯ Espreguiçar-se e deitar de lado.

### A CONDUÇÃO DO RELAXAMENTO:

Vamos relaxar corpo, mente, emoções e psique. Para iniciar, deite na posição mais confortável possível. Faça a postura de relaxamento com as palmas das mãos voltadas para cima. Relaxe dos pés à cabeça. Pés, tornozelos, pernas, joelhos e coxas bem soltas. Relaxar costas, ombros, braços e mãos. Relaxar coluna vertebral, pescoço e toda a região da cabeça. Respiração à vontade. Repita mentalmente: “durante toda a prática estou totalmente acordado, totalmente atento. Totalmente acordado e atento”.

**Consciência total no seu corpo físico.** O corpo inteiro da cabeça aos pés. O corpo inteiro, como uma unidade.

Consciência total no ritmo da **respiração**. Apenas observe o fluxo natural da respiração.

Visualize uma **energia dourada e vibrante**, subindo e descendo pela **coluna vertebral**. Ao inspirar, visualize essa luz dourada subindo do umbigo até a garganta. Ao exalar, visualize essa luz descendo da garganta ao umbigo. Consciência intensa do movimento da energia vital na coluna.

Agora coloque a consciência nos **sons** à sua volta. Consciência nos sons mais distantes, mais próximos e no som da própria respiração.

(Este é o momento de optar pela condução de uma técnica específica ou pelo silêncio ao som de uma música relaxante +/- 7 minutos).

Então agora, lentamente, reafirmar o propósito interno, o seu **sankalpa**. Uma frase curtinha, no tempo presente e com palavras positivas. Reafirmar mentalmente, três vezes palavra por palavra. Reafirme o seu propósito permeando-o com visualizações, imagens, sons, elementos que o fortaleçam. Reafirme o seu propósito com fé, determinação e boa vontade.

Trazer a consciência para a **respiração**, o alento da vida. Trazer a consciência para o **corpo físico** mexendo as mãos e os pés. (KUPFER, 2000).

## VISUALIZAÇÕES

- traga a consciência para o *chidákásh*, o espaço vazio à frente dos seus olhos fechados. O espaço onde o consciente, o subconsciente e o inconsciente se encontram. Onde os objetos de meditação são mais facilmente percebidos e onde os fenômenos psíquicos se manifestam. Visualize esta seqüência de imagens nesta tela mental: nuvens no céu, uma praia antes do nascer do sol, gaivotas voando, estrelas brilhando, o oceano, um golfinho saltando, uma tempestade, um elefante erguendo a tromba, um tigre saltando, uma cachoeira, um lago, flores de lótus azuis abrindo-se sobre a água, um ovo dourado, um templo, um yogi meditando, uma árvore imensa e velha, um pássaro dourado, uma montanha com o cume nevado, você voando sobre o horizonte, o cheiro do mato após a chuva, uma pérola azul, um lago infinito de águas calmas, a lua cheia brilhando no lago; (KUPFER, 2000).
- Visualize-se deitado, na areia de uma praia, uma areia quente, fofa e confortável. Você está deitado com a cabeça voltada para a linha do horizonte. No horizonte, os primeiros raios de sol começam a surgir e eles penetram pelo topo da sua cabeça, irrigando toda a tua região mental, enchendo de luz a região da garganta, ombros, braços, antebraços e mãos. Visualize na luz todos os teus órgãos internos, região das coxas, joelhos, pernas e pés.
  - Na cabeça, ilumina os pensamentos e as visões;
  - Na garganta, ilumina as palavras;
  - Nos braços, ante-braços e mãos, ilumina as tuas realizações;
  - No peito e no coração, ilumina os sentimentos;
  - Irriga todos os órgãos internos na luz;
  - Nas coxas, joelhos, pernas e pés, ilumina a tua caminhada;Visualize-se por cima, mergulhado na luz, vibrando na luz.

- Pode-se sugerir a visualização de paisagens, bosques, árvores que lhe marcaram a infância, a visualização de cada membro da família e o relaxamento do perdão, uma chuva de bênçãos, perceber o corpo e o universo, entre tantas outras possíveis.

O conduzir de uma técnica de relaxamento é muito influenciado pela intuição do professor. Deve-se abrir canais de percepção do grupo ou da pessoa que se prepara para relaxar, para conduzir a forma mais terapêutica e adequada para aquele momento. Desta forma, o relaxamento está interconectado com a força criativa daquele que o conduz. Ao relaxar em dias de lua cheia, pode-se visualizar seus raios prateados banhando você.

### SANKALPA, A RESOLUÇÃO INTERIOR

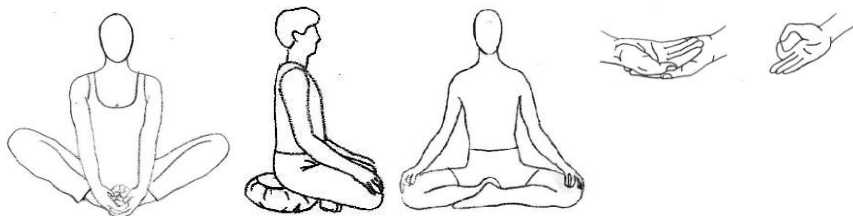
Uma das coisas que chamam mais atenção no *yoganidrá* é o *sankalpa*, **a resolução interior**. É uma frase curta, carregada de significação, que deve manter-se por dez a quinze sessões de meditação ou de *yoganidrá*, conjugada no tempo presente e com palavras positivas. Pode-se reafirmar o propósito ao início e ao final de cada sessão, sempre permeando com imagens, sons, visualizações, elementos que o fortaleçam ainda mais.

Como você deve estabelecer o seu propósito de acordo com a sua necessidade, é importante a realização de uma auto-reflexão, profunda e sincera, para que este possa ser formulado com base nas atitudes opostas àquelas que você precisa eliminar dentro da sua própria personalidade. O *sankalpa* pode trabalhar nos níveis físico, vital, emocional ou mental, dependendo da sua necessidade. Podem ser estabelecidos propósitos a nível material, emocional e afetivo, profissional, de realização de um sonho, espiritual e o mais elevado, da liberdade, *moksha*. O *sankalpa* traz em si muita força de realização. Pessoalmente, por muitos anos, reafirmei “as portas da Índia estão abertas” ou então “as portas do mestrado estão abertas.” Estas frases sempre permeadas por visualizações. Então, assim acontece.

A mente torna-se límpida e podemos então entrar em contato com a nossa personalidade interior. Em *yoganidrá*, sugestões positivas feitas a si mesmo têm uma força poderosíssima e podem mudar toda uma vida. (SATYANANDA).

### 3.13.: MEDITAÇÃO: dhyana

#### Ilustração 34: Posturas e gestos de meditação



Fonte: a autora.

Para idosos que não conseguem sentar no chão, deve-se realizar a **meditação na cadeira**. Com os pés apoiados no chão, as mãos apoiadas sobre as coxas, as palmas das mãos voltadas para cima e, de preferência, mantendo-se a coluna ereta sem apoiar as costas no encosto da cadeira.

Sogyal Rinpoche (1999) começa dizendo: “Traga a sua mente para casa. E solte. E relaxe. Descanse na grande paz natural.”

Há uma conexão entre a postura do corpo e a atitude da mente. Como bem afirmam as escrituras, aquele que pratica *Hatha Yoga* – o *yoga* da força, do sol e da lua, do esforço supremo – é conduzido ao elevado *Raja Yoga* – o *yoga* real, da meditação profunda e do encontro com a sua verdadeira essência. Mente e corpo estão intimamente inter-relacionados e a meditação surge de modo natural quando a sua postura e atitude são inspiradas. (RINPOCHE, 1999).

Procura-se estabelecer uma postura firme e estável como uma montanha, mantendo a tranquilidade do corpo e da mente. O ponto mais importante da postura é manter as costas retas, como “uma flecha”, ou “uma pilha de moedas de ouro”. A “energia interior”, ou *prana*, fluirá então com facilidade pelos canais sutis do seu corpo e sua mente encontrará o verdadeiro estado de repouso. Inicialmente observa-se o fluxo dos pensamentos. Este é o passo inicial da meditação. Após, realiza-se uma técnica específica: a observação da respiração, a meditação em um *mantra* (som sagrado) ou uma simples contemplação.

Finaliza-se a prática com o *Mantra Om* realizado três vezes.

#### Ilustração 35: Finalização da prática



Antunes e Schneider (2007) trazem uma reflexão sobre a necessidade e a importância de práticas corporais de interiorização em aulas para pessoas na maturidade. Especialmente a meditação possibilita a vivência de momentos de interiorização pois traz percepção, harmonia e ordem natural à vida humana.

Muitos alunos relatam a dificuldade na postura sentada e no acalmar a mente. Salienta-se aqui que a meditação exige prática, compromisso e regularidade, que é preciso exercitar a concentração e que, portanto, com duração de poucos minutos, não é possível atingir níveis mais profundos e elevados. Aqui são oferecidos somente os passos iniciais para a prática meditativa.

### **3.14.: CAMINHADAS AO AR LIVRE**

Durante o programa realiza-se, uma vez por mês, uma caminhada junto à natureza. Foram escolhidos locais arborizados tais como o bosque/planetário da UFSC, o Parque Ecológico do Córrego Grande e as praias de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Durante as vivências pode-se utilizar algumas estratégias de socialização. Como exemplo, caminhar em duplas, de preferência com uma pessoa do grupo que não tenha tanta proximidade com você, e conversar sobre algum tema específico citado em “dinâmicas de grupo: temas para conversa.” Após alguns minutos de caminhada, trocar a dupla.

A caminhada é uma atividade física aeróbica indicada para pessoas iniciantes na prática de atividade física, suscetíveis a lesões ortopédicas, portadores de doenças cardiocirculatórias e respiratórias e que gostam dessa atividade. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2004).

Deve ser praticada regularmente, três a cinco vezes por semana, com duração de trinta minutos ou mais, conforme a condição física inicial. Para se atingir ganhos com a caminhada deve-se praticar regularmente, mas não em excesso. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2004). Recomenda-se a utilização de um bom tênis e a preferência por locais estruturados para esta prática, com pouca poluição sonora, visual e do ar.

Diante disso, a caminhada é um esforço físico seguro, pois apresenta reduzidos riscos de lesões cardiovasculares e ortopédicas, por ser uma atividade de simples execução, de fácil adaptação, e de utilizar pouca técnica e equipamentos. Em relação aos idosos, a caminhada deve

ser recomendada como parte dos programas de atividade física tendo em vista a promoção de um envelhecimento com autonomia e capacidade funcional. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2004).

### 3.15.: DINÂMICAS DE GRUPO / SOCIALIZAÇÃO

Aqui são citadas algumas dinâmicas de grupo que conduzem a uma maior socialização e sensibilização do idoso:

- \* *Yoga* em duplas;
- \* Dinâmicas de massagem, com os alunos dispostos em círculo;

#### **Temas para conversa:**

- \* apresentação, nome, local onde nasceu;
- \* história do nome pessoal, o seu significado;
- \* locais que marcaram a infância;
- \* família, filhos e netos;
- \* aprendizados que a vida lhe trouxe;
- \* minhas qualidades;
- \* as características da minha personalidade que preciso mudar;
- \* minhas manias;
- \* meus hobbies;
- \* um local que visitei e que nunca vou esquecer;
- \* planos, projetos, viagens.

#### **Atividades-extra:**

- \* abraçar árvores;
- \* alongamentos junto com a árvore;
- \* relaxar ao ar livre, ao som do vento nas folhas das árvores;
- \* pic-nic no parque;
- \* danças circulares;
- \* encontro de final de ano: confraternização. Passeio Recantos do Sul da Ilha.

### 3.16.: TEMAS PARA ESTUDO

Os temas para estudo envolvem os seguintes tópicos:

- ☪ Que é *yoga*?
- ☪ Uma breve história do *yoga*;
- ☪ As principais linhas de *yoga*;
- ☪ *Hatha Yoga* e *Yogaterapia*: a base do trabalho realizado;
- ☪ *Yogaterapia* para os sistemas corporais;
- ☪ *Ahimsa*: a não-violência (ver mais sobre este tema na discussão dos dados);
- ☪ *Ksanti*: a aceitação (ver mais sobre este tema na discussão dos dados);
- ☪ Mensagens de Sabedoria: frases que contenham algum significado ou informações importantes;
- ☪ Sobre a morte;
- ☪ Saúde, Qualidade de Vida e Bem-Estar;
- ☪ A adoção de um estilo de vida saudável;
- ☪ As recomendações de atividade física para idosos;
- ☪ A importância da atividade física aeróbica integrada às práticas de *yoga* e dos exercícios de flexibilidade e alongamento;
- ☪ Respiração;
- ☪ Relaxamento;
- ☪ Meditação;
- ☪ Espiritualidade e Autoconhecimento.

Aqui são sugeridos alguns temas. Ao longo do programa, poderão surgir novas abordagens: uma reportagem interessante, uma mensagem que algum aluno trouxe ou parte de um livro. É importante também conversar com os alunos sobre quais assuntos que eles têm interesse. Desta forma surgem novos temas como *mandalas*, hinduísmo, *chakras*, entre tantos outros.



## CAPÍTULO IV

### 4. AS BASES METODOLÓGICAS

O presente capítulo apresenta os caminhos percorridos para revelar e interpretar a percepção de idosos sobre os efeitos que obtiveram com a prática de *yoga* através da delimitação, do delineamento e do desenho da pesquisa adotado. Nesta descrição estão contempladas as proposições que guiaram a investigação dos comportamentos e percepções dos idosos participantes do programa de *yoga*. A seguir são explorados os critérios utilizados para a seleção dos sujeitos, o modo como a amostra do estudo foi composta e de que forma os instrumentais metodológicos foram utilizados para a coleta dos dados.

O conteúdo deste capítulo também possibilita a visualização das etapas seguidas para a análise dos dados, além dos procedimentos adotados para garantir tanto o rigor do estudo, quanto os aspectos éticos preconizados.

Para Thiollent (2007), a metodologia pode ser vista como conhecimento geral e habilidade que são necessários ao pesquisador para se orientar no processo de investigação, tomar decisões oportunas, selecionar conceitos, hipóteses, técnicas e dados adequados. O papel da metodologia consiste em orientar o pesquisador na estrutura da pesquisa.

#### 4.1 As proposições do estudo

Segundo Yin (2001), a definição de proposições para uma pesquisa auxilia no direcionamento de itens que devem ser observados dentro do escopo do estudo. Desse modo, a partir da revisão de literatura levantada e da aproximação do contexto do estudo, acredita-se que:

- ॐ A prática de *yoga* proporciona efeitos positivos para a saúde de idosos;
- ॐ A prática de *yoga* proporciona efeitos positivos em nível físico de acordo com a percepção de idosos;
- ॐ A prática de *yoga* proporciona efeitos positivos em nível psicoemocional de acordo com a percepção de idosos;
- ॐ A prática de *yoga* proporciona efeitos positivos em nível sócioafetivo de acordo com a percepção de idosos.

## 4.2 O desenho da pesquisa

O presente estudo trata de uma pesquisa qualitativa que tem como estratégia metodológica a pesquisa-ação.

As tradições de pesquisa que proporcionam fundamentos para os estudos qualitativos vêm principalmente da antropologia, da psicologia, da sociologia e da sociolinguística (POLIT; BECK; HUNGLER, 2004).

O método qualitativo se aplica ao estudo da história, das relações, das crenças, das percepções e das opiniões. São produtos das interpretações que os humanos fazem a respeito de como vivem, sentem e pensam. (MINAYO, 2008).

A pesquisa qualitativa é uma atividade situada que localiza o observador no mundo. Consiste em um conjunto de práticas materiais e interpretativas que dão visibilidade ao mundo. (DENZIN; LINCOLN, 2006). Para Thiollent (1986), o que cada pesquisador observa e interpreta nunca é independente de sua formação, de suas experiências anteriores e do próprio “mergulho” na situação investigada.

Na pesquisa qualitativa, os elementos do delineamento do estudo evoluem durante o curso do projeto. É um delineamento emergente – um delineamento que emerge à medida que o pesquisador toma decisões constantes que refletem o que já foi aprendido. (POLIT; BECK; HUNGLER, 2004).

Segundo Thomas e Nelson (2002), a característica mais significativa da pesquisa qualitativa é o conteúdo interpretativo em vez de uma preocupação excessiva com o procedimento. Ela busca compreender o significado para os participantes de uma experiência em um ambiente específico e de que maneira os componentes se combinam para formar um todo. A pesquisa qualitativa tem como foco a “essência” do fenômeno. A visão do mundo varia de acordo com a percepção de cada um e é altamente subjetiva. Os objetivos primeiros são a descrição, a compreensão e o significado. O pesquisador não manipula as variáveis por meio de tratamentos experimentais, mas se interessa mais pelo processo do que pelo produto.

Linn (1986 apud THOMAS; NELSON, 2002) afirma que os métodos de pesquisa qualitativa geralmente incluem observações de campo, estudos de caso, etnografia e relatos narrativos.

Como estratégia e tradição de pesquisa, este estudo caracteriza-se como pesquisa-ação. O foco está na produção e

apropriação coletiva do saber através da participação conjunta de pesquisadores e participantes. Tem como objetivo a reflexão e a transformação em que os atores estão envolvidos de modo cooperativo e participativo. (THIOLENT, 2007).

Para Thiollent (2007), a pesquisa-ação é um tipo de pesquisa social associada a diversas formas de ação coletiva que é orientada em função da resolução de problemas ou de objetivos de transformação. A pesquisa-ação, além da participação, supõe uma forma de ação planejada de caráter social, educacional. Consiste em construir significados a partir dos fatos investigados, das ações e do contexto, através de um trabalho em parceria.

Toda pesquisa-ação é de tipo participativo: a participação de pessoas implicadas nos problemas investigados é absolutamente necessária. Um dos principais objetivos das propostas de pesquisa participante e ação consiste em dar aos pesquisadores e grupos de participantes os meios de se tornarem capazes de responder com maior eficiência aos problemas da situação em que vivem, em particular sob forma de diretrizes de ação transformadora. Trata-se de transformar ideias em ações. (THIOLENT, 2007).

Em geral, a ideia de pesquisa-ação encontra um contexto favorável quando os pesquisadores não querem limitar suas investigações aos aspectos acadêmicos e burocráticos da maioria das pesquisas convencionais. Querem pesquisas nas quais as pessoas implicadas tenham algo a “dizer” e a “fazer”. Os pesquisadores pretendem desempenhar um papel ativo na própria realidade dos fatos observados. (THIOLENT, 2007).

Consideramos que a pesquisa-ação não é constituída apenas pela ação ou pela participação. Com ela é necessário produzir conhecimentos, adquirir experiência, contribuir para a discussão ou fazer avançar o debate acerca das questões abordadas. (THIOLENT, 2007).

A pesquisa-ação encontra ricas possibilidades nas atividades de extensão universitária, quando o seu papel é o de desenvolver conhecimentos e formas de interação com o conjunto dos atores da sociedade, com formas democráticas de atuação. A extensão é, antes de tudo, criação e compartilhamento. (THIOLENT, 2007).

### 4.3 Os participantes do estudo

Participam do estudo vinte e sete idosos (pessoas com 60 anos ou mais) praticantes de *yoga* há, no mínimo, seis meses e que frequentam o programa “O *yoga* e o idoso: rumo ao alto da montanha” oferecido no CDS/UFSC. Os sujeitos foram escolhidos de forma intencional, não-probabilística, e justificada por acessibilidade, local e disponibilidade dos praticantes.

Neste tipo de amostra o pesquisador seleciona os elementos a que tem acesso, admitindo que eles possam, de alguma forma, representar o universo.

Os sujeitos deste estudo residem na Grande Florianópolis, possuem idade entre 60 e 84 anos, sendo a média de 69,5 anos. Dos vinte e sete participantes, vinte e cinco são mulheres e dois são homens. Predominam as mulheres viúvas, com escolaridade predominante ensino médio completo e considerados fisicamente ativos, tendo em vista que além do *yoga* praticam, por ordem de preferência, a ginástica, a caminhada, a hidroginástica, a natação, a dança, o ciclismo e a musculação.

### 4.4 O cenário da pesquisa

O CDS/UFSC oferece, há vinte e cinco anos, programas de atividade física e trabalhos corporais direcionados às pessoas idosas e hoje conta com a participação, em média, de oitocentos idosos. (BENEDETTI; GONÇALVES; MOTA, 2007).

São oferecidas aulas de ginástica, hidroginástica, danças folclóricas, vôlei adaptado e viagens / passeios de confraternização. Dentro deste contexto são realizadas as práticas de *yoga* desde abril de 2008. O ambiente é amplo, de cor branca, limpo, e oferece muitos materiais necessários para a prática – tapetes de *yoga* antiderrapantes, colchonetes, barras, faixas, mantas e aparelho de som. É rodeado por gramados, árvores, eucaliptos, pista de atletismo, campo de futebol e uma esfera de paz. Aqui, neste ambiente, e com o passar das estações, sentimos a força e a presença do vento sul, o sol, o céu azul, os dias de chuva e frio, as cores da primavera e do outono e o calor da amizade que se constrói permeada pela prática de *yoga*.

As práticas de caminhada e algumas dinâmicas de grupo foram realizadas fora da sala de prática. Deu-se preferência a espaços junto à

natureza, como o bosque/planetário da UFSC, o Parque Estadual do Córrego Grande, a Praia do Matadeiro, Costa de Dentro e Lagoa do Peri em Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

Segundo Polit et al (2004), os pesquisadores qualitativos coletam seus dados em cenários naturais, no mundo real. O pesquisador qualitativo sempre vai ao local onde está o participante para conduzir a pesquisa. Isso permite ao pesquisador desenvolver um nível de detalhes sobre a pessoa ou sobre o local e estar altamente envolvido nas experiências reais dos participantes. (CRESWELL, 2007).

### **O Programa: “o *Yoga* e o Idoso: Rumo ao Alto da Montanha”**

#### **Intervenção: as Práticas de *Yoga***

A sessão de *yoga*, minuciosamente planejada para a população idosa e que pode ser utilizada para todas as faixas etárias, inclui posturas psico-físicas (*ásanas*), exercícios de consciência respiratória (*pranayamas*), relaxamento, meditação e aspectos filosóficos voltados para a ética, a reflexão e o autoconhecimento que auxiliam em um estado mental equilibrado. Este é um programa integrado de *yoga*, fundamentado em princípios de textos antigos que enfatizam que *yoga* deve promover saúde em todos os níveis: físico, mental/emocional e espiritual.

As sessões têm duração de sessenta minutos - o tempo ideal é 1h15min; contudo, para se adaptar ao tempo disponível nas salas, a duração é de uma hora - e acontecem duas vezes por semana. Os alunos praticam *ásanas* (40 min), exercícios respiratórios (5 min), relaxamento (10min) e meditação (5min). Aspectos filosóficos são desenvolvidos utilizando-se a leitura de textos que deve ser realizada em casa, seguida por uma breve conversa em aula. A sessão de *ásanas* é composta por diversos elementos: séries de desbloqueio e desintoxicação corporal, série voltada para o sistema digestivo, série de soltura articular, saudação ao sol adaptada para idosos, posturas na parede, posturas de equilíbrio, rotação de coluna, posturas de ante-flexão, retroflexão, em pé, sentadas ou deitadas ilustradas neste programa. O exercício de consciência respiratória principal consiste em deitar em decúbito dorsal, joelhos flexionados e realizar respiração baixa ou abdominal, respiração média ou intercostal, respiração alta ou subclavicular e, em seguida, a respiração completa ou *yóguica*, integrando as três anteriores.

Em toda a prática de *yoga* a realização das posturas é integrada à respiração consciente. Movimentos para cima e de expansão sincronizam-se com a inspiração e os movimentos para baixo e de recolhimento são realizados junto com a exalação. A respiração é um elemento chave dentro da prática de *yoga* e deve sempre ser realizada pelas narinas, de forma profunda, consciente e ritmada.

#### 4.5 Os procedimentos para a coleta dos dados

A coleta dos dados desta pesquisa acontece após a realização do programa “o *yoga* e o idoso: rumo ao alto da montanha”, realizado no CDS/UFSC, tendo duração de 17 meses, entre abril de 2008 a novembro de 2009.

Inicialmente, em abril de 2008 e março de 2009, realiza-se uma reunião com os idosos interessados em participar do programa esclarecendo-lhes os objetivos e os pré-requisitos para participar da pesquisa sendo que o de maior prioridade é a **assiduidade** às aulas.

Todos preenchem uma ficha de inscrição e de diagnóstico (apêndice A) e assinam o TCLE. (Apêndice B).

Após os esclarecimentos sobre a pesquisa, terá início o programa de *yoga* para idosos. Ao final do programa realiza-se uma entrevista semiestruturada pela autora do trabalho, com agendamento prévio e realização individual em local tranquilo onde foram realizadas as práticas de *yoga*.

As entrevistas foram realizadas no período de agosto a outubro de 2009.

#### **Métodos de coleta de dados**

Os métodos de coleta e de análise e os tipos de dados a serem coletados são:

\* Observações, nas quais o pesquisador toma notas de campo sobre comportamento e atividades das pessoas no local de pesquisa através de um diário de campo e de observação;

Para Freire (1991,p.14),

O cientista é um espectador; um espectador privilegiado. A ciência oferece-lhe um excelente assento na plateia, de onde pode ver detalhes da cena que outros, menos bem localizados, não podem. Mas é preciso ser sensível para ver. E,

para ver bem, não bastam os olhos; é preciso sentir raciocinando.

\* Entrevista semiestruturada, construída especificamente para este estudo, em que o pesquisador conduz entrevista face a face com o participante, em que pretende extrair visões e opiniões do participante (apêndice C);

\* E, uma categoria final de dados qualitativos que consiste de material de áudio e visual e que tem a forma de fotografias, vídeos e arquivos de áudio. Para a gravação e registro dos depoimentos utilizou-se câmera digital 6.0 megapixels.

Para Negrini (2004), a palavra entrevista encerra o significado de encontro combinado e diz respeito à prestação de informações ou de opiniões sobre determinada temática, feita de forma oral, pelo entrevistado. Constitui em estratégia utilizada para obter informações frente a frente com o entrevistado, o que permite, ao entrevistador, o estabelecimento de um vínculo melhor com o indivíduo e maior profundidade nas perguntas que previamente elaborou como roteiro.

As entrevistas semiestruturadas são amplamente utilizadas em pesquisa qualitativa. Os pontos de vista dos sujeitos entrevistados são amplamente expressos através de um planejamento relativamente aberto. (FLICK, 2004). Ela oferece liberdade ao entrevistado para dissertar sobre o tema ou abordar aspectos que sejam relevantes sobre o que pensa. (NEGRINI, 2004).

Neste trabalho, a entrevista é realizada individualmente, no local onde ocorreram as práticas de *yoga*. Pede-se a autorização para a gravação da mesma e inicia-se através das características pessoais do idoso - nome, idade, sexo, escolaridade, estado civil. Logo após, realizam-se duas perguntas desencadeadoras: “o que é *yoga* para você?” e, após respondida, pergunta-se: “de acordo com a sua percepção, quais foram os principais efeitos da prática de *yoga*?” A partir daí, surge o diálogo, a conversa. Geralmente, finaliza-se da seguinte maneira: “fico feliz com o seu depoimento. Você gostaria de acrescentar mais alguma coisa?”

Uma recomendação importante diz respeito ao clima em que esta deve se desenvolver. Isto é, na hora de realizá-la devemos estar com o nosso entrevistado em um lugar tranquilo, sem interferências de nenhum tipo, inclusive sonoro. O ambiente deve estar de acordo com aquele criado durante as aulas.

#### 4.6 O tratamento dos dados

A análise e interpretação dos dados consiste em extrair sentido dos dados de texto e imagem. Envolve preparar os dados para a análise, conduzir análises diferentes, aprofundar-se cada vez mais no entendimento dos dados, fazer representações dos dados e fazer interpretação do significado mais amplo dos dados. É um processo constante, envolvendo refletir continuamente.

Os passos genéricos envolvem o seguinte:

- \* organizar e preparar os dados para a análise;
- \* ler todos os dados e obter um sentido geral das informações e refletir sobre o seu sentido global;
- \* começar a análise detalhada com um processo de codificação. Isso envolve tomar dados em textos ou imagens, segmentar as frases (ou parágrafos) ou imagens em categorias e rotular essas categorias com um termo, geralmente baseado na linguagem real do participante. (CRESWELL, 2007).

O mesmo autor proporciona uma orientação detalhada para o processo de codificação em oito passos:

1. Extrair um sentido do todo;
2. Escolha um documento (por exemplo, uma entrevista) – ou o mais interessante, o mais curto ou que está no topo da pilha. Analise-o, perguntando a si mesmo “a que se refere?”
3. Listar e agrupar os tópicos similares. Organizá-los em colunas.
4. Tomar a lista e retornar aos dados. Abreviar os tópicos como códigos e localizá-los no texto. Possibilidade do surgimento de novas categorias e novos códigos.
5. Surgimento das categorias. Redução da lista de categorias. Linhas de inter-relações.
6. Decisão final quanto à abreviação de cada categoria. Colocar os códigos em ordem alfabética.
7. Reunir todo o material dos dados pertencentes a cada categoria. Análise preliminar.
8. Se necessário, recodificar os dados existentes.

Após a codificação, gera-se uma descrição do cenário ou das pessoas além das categorias ou temas para análise. Deve-se prever como a descrição e os temas serão representados na narrativa qualitativa e, em



um passo final, fazer uma interpretação ou extrair significados dos dados. “Quais foram as lições aprendidas?” captura a essência dessa ideia.

Os dados que emergem de um estudo qualitativo são descritivos. Ou seja, os dados são interpretados em palavras (primariamente nas palavras dos participantes) ou desenhos, em lugar de números. (CRESWELL, 2007).

#### 4.7 As considerações éticas da pesquisa

Este estudo está integrado ao “Estudo Longitudinal sobre Envelhecimento – ELE” desenvolvido na Universidade Federal de Santa Catarina.

Os princípios éticos abordados na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que trata das Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa em Seres Humanos (BRASIL, 1996) serão respeitados em todas as fases de execução do estudo. Portanto, será assegurado o direito à livre participação no estudo, sendo os dados coletados somente após a autorização verbalizada e por escrito dos participantes, mediante sua assinatura do TCLE. (apêndice B). Os elementos desse formulário de consentimento incluem também o objetivo do estudo, os procedimentos do estudo, o direito de fazer perguntas e de obter cópia dos resultados e ter a privacidade respeitada. (CRESWELL, 2007).

Para a garantia do sigilo das informações e anonimato dos participantes, estes receberão nome fictício. Os pseudônimos adotados neste trabalho são nomes em sânscrito que, para a autora, possuem uma pronúncia harmoniosa e significados importantes. (apêndice D). O local da realização do programa será enunciado mediante a autorização de responsáveis do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina.

A proposta de pesquisa foi encaminhada para avaliação do Comitê de Ética da UFSC, processo 205/09 e sob protocolo no. FR-274730 (anexo A), também obtendo parecer favorável para o seguimento das atividades investigatórias.

É importante considerar as questões éticas que podem ser previstas e descritas na proposta de uma pesquisa. Essas questões estão relacionadas a todas as fases do processo, levando-se em conta os participantes, os locais de pesquisa e os leitores potenciais sendo

imprescindível elaborar estudos que contenham práticas éticas. (CRESWELL, 2007).

#### 4.8 O rigor

Serão utilizadas algumas estratégias visando a credibilidade ou confiança na veracidade dos dados. Desse modo, para a produção de um conhecimento metodologicamente fundamentado procede-se da seguinte forma: permanecer no campo até constatar a saturação dos dados; observar repetidas vezes os comportamentos dos alunos em relação às práticas de *yoga* no início e ao final dos encontros; procurar respeitar a mesma sequência metodológica nas abordagens com os participantes no que diz respeito à apresentação da proposta, à assinatura do TCLE e à aplicação dos instrumentos de coleta.

Quanto ao levantamento dos dados, foi modificado o plano inicial de coleta, adotando-se apenas duas perguntas abertas como tópicos-guias, após perceber que isto ampliaria o olhar acerca do fenômeno observado. Para as entrevistas, estas são transcritas logo após a realização das mesmas, enfatizando também comportamentos, sentimentos, gestos, olhares, postura e observações a mais da pesquisadora.

Na fase de análise dos dados outro cuidado importante a ser adotado será a busca da sua estabilização, submetendo-os a inúmeras leituras e exaustivas revisões das transcrições.

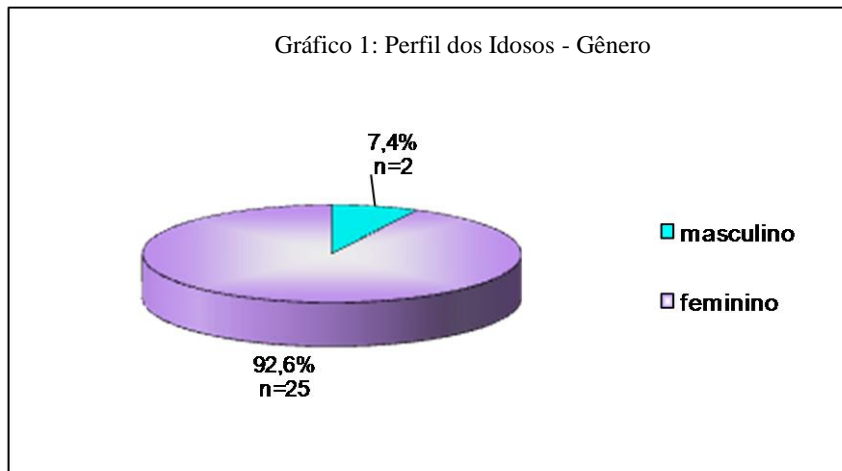
A validade é vista como um ponto forte da pesquisa qualitativa. Existem muitas estratégias para confirmar a exatidão dos resultados: fazer uma triangulação de diferentes fontes de informações de dados; utilizar uma conferência dos membros para determinar a precisão dos resultados qualitativos, levando o relatório final ou os temas de volta para os participantes e determinando se esses participantes os consideram precisos; usar descrição rica e densa para transmitir os resultados; esclarecer os vieses que o pesquisador traz para o estudo; apresentar informações negativas ou discrepantes que vão contra os temas; passar um tempo prolongado em campo e, se possível, usar interrogatório de pares para aumentar a precisão do relato e usar um auditor externo para rever o projeto todo. (CRESWELL, 2007).

#### 4.9 Estudo piloto

No período de abril de 2008 a fevereiro de 2009 realiza-se, para este trabalho, um estudo piloto cujo resumo consta no apêndice E.

## CAPÍTULO 5

### 5. AS CARACTERÍSTICAS DOS IDOSOS PRATICANTES DE YOGA



Fonte: dados coletados pela autora.

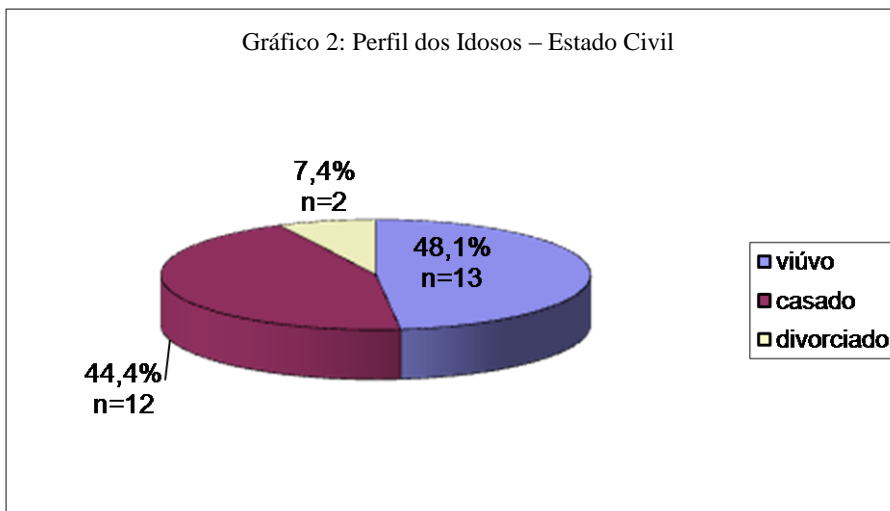
As características dos participantes em relação ao gênero: dos 27 participantes, 25 são do sexo feminino. Estes resultados mostram maior tendência nas mulheres em participar de ações coletivas referentes à sua saúde. Através de estudo realizado por Trentini et al (2005) confirmam os achados em pesquisas anteriores de que a participação masculina nos grupos de idosos é consideravelmente menor que a feminina. Há evidências de que, no Brasil, desde 1950, as mulheres têm maior expectativa de vida ao nascer do que os homens. Devido à oportunidade de viverem mais do que os homens, aumenta a probabilidade de as mulheres idosas viverem sozinhas e, desta forma, procurarem se relacionar com outras mulheres em situações semelhantes nos grupos de convivência. No presente estudo, em relação ao estado civil, 13 idosas são viúvas.

A feminização da população idosa é explicada pelos diferenciais de expectativa de vida entre os sexos, fenômeno mundial, mas que é bastante intenso no Brasil, haja vista que, em média, as mulheres vivem oito anos a mais do que os homens. (IBGE, 2002).

Madel T. Luz (2003) confirma: a frequência de mulheres de meia e terceira idades aparece como majoritária, como aliás, em quase todas as atividades de saúde da atualidade.

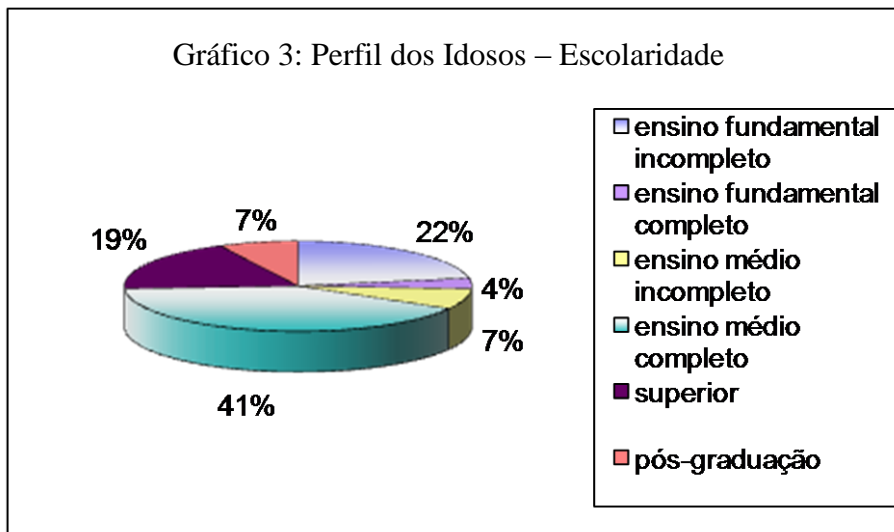
Parte crescente das mulheres idosas do Rio de Janeiro busca as práticas de *yoga*, - entre outras modalidades como *tai chi chuan* , biodança e dança de salão – sob a influência da mídia. Um novo paradigma se estabelece: da vitalidade e energia. A saúde é representada como equilíbrio e harmonia; o corpo é vivido como uma dimensão da pessoa, como uma unidades bioespiritual. Valores como cordialidade e cooperação são cultivados e estar saudável é ter alegria, disposição para a vida, recuperar o prazer pelas coisas cotidianas e poder estar com os outros, com a família e amigos. (LUZ, 2003).

Os sujeitos do estudo possuem entre 60 e 84 anos, com média de idade de 69,5 anos. Quanto ao estado civil, 13 (48,1%) idosas são viúvas, 12 (44,4%) são casados e 2 (7,4%) são divorciadas. Os homens estão incluídos na parcela dos casados.



Fonte: dados coletados pela autora.

Quanto a escolaridade, a maioria possui ensino médio completo (n=9 / 41%). Contudo, chama a atenção o número de idosos com ensino fundamental incompleto (n=6 / 22%)



Fonte: dados coletados pela autora.

O IBGE (2002) lançou o perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil. No documento, é relatado que um grande problema para o idoso hoje é sua adaptação às exigências do mundo moderno. Isto se deve, em parte, à deficiência educacional desta geração, de uma época que frequentar escola era um privilégio para poucos.

Os idosos responsáveis pelos domicílios apresentam escolaridade média de 3,4 anos de estudo. No país, o índice de analfabetismo atinge 5,1 milhões de idosos de uma população total de 14,5 milhões. (IBGE, 2002).

Existe ainda o analfabetismo funcional, que corresponde aos indivíduos que têm menos de quatro anos de estudo. Os números do Censo mostram que 59,4% dos idosos responsáveis pelos domicílios são analfabetos funcionais. (IBGE, 2002).

Neste sentido, as implicações da feminização do envelhecimento em termos sociais é notória, dado que grande parte das mulheres são viúvas, vivem só e possuem nível de escolaridade baixo. Entretanto, há outras visões mais otimistas em relação à condição atual das mulheres idosas. Estudiosos acreditam que a velhice e a viuvez podem representar uma certa independência ou mesmo uma forma de realização. (IBGE, 2002).

Foram encontrados dados importantes que caracterizam os idosos praticantes de *yoga*. Dos vinte e sete participantes, três praticam somente *yoga*. Os outros vinte e quatro praticam, além do *yoga*, outras atividades como ginástica, caminhada, hidroginástica, alongamento, dança, ciclismo e musculação. Todos são considerados fisicamente ativos.

Entre os principais problemas de saúde encontrados na ficha de inscrição / diagnóstico (apêndice A), os idosos apresentam, por ordem de incidência decrescente, hipertensão, ansiedade, depressão, insônia, stress, prisão de ventre, síndrome do pânico, diabetes, problemas cardíacos, problemas respiratórios, problemas articulares, dores de cabeça, nas costas e no ciático. Este fato oferece dados importantes em relação ao direcionamento do programa de *yoga* para estas pessoas.

Os principais objetivos em praticar *yoga* incluem: manutenção e melhora da saúde e da qualidade de vida, harmonia do corpo e da mente, e objetivos terapêuticos e de aprendizagem:

- ☯ Adquirir mais alongamento, força muscular, mobilidade e relaxamento;
- ☯ Trabalhar a mente objetivando afastar a depressão;
- ☯ Melhorar a auto-estima;
- ☯ Melhorar a respiração, o equilíbrio e a memória;
- ☯ Acalmar;
- ☯ Para a insônia;
- ☯ Procurar ser mais feliz;
- ☯ Fazer novas amizades.

Os idosos praticam há, no mínimo, seis meses e no máximo cinco anos. Predominam aqueles que praticam há vinte meses, entre abril de 2008 e novembro de 2009.

## CAPÍTULO 6

### 6. ANÁLISE DOS DADOS

Após a realização da entrevista, esta foi transcrita e analisada segundo os critérios descritos por Creswell. (2007).

Através do aprofundamento no entendimento dos dados, estes foram codificados em categorias relacionadas à linguagem real dos participantes. Elas foram organizadas da seguinte forma: as definições de *yoga*, os elementos da prática de *yoga*, os efeitos terapêuticos da prática de *yoga*, ensinamentos, envelhecer, superação de desafios, transformação, sugestões, recomendações, dificuldades ou aspectos negativos e elogios.

Cabe destacar que todas as categorias estão inter-relacionadas e que, ao longo da leitura, você poderá encontrar elementos de conexão entre umas e outras. Elas trazem em si entrelaçamento e coesão, tanto que, em muitos momentos, um mesmo depoimento pode ser citado em diversas categorias.

#### 6.1.: DEFINIÇÕES DE YOGA

As definições de *yoga* reveladas nos depoimentos estão intimamente relacionadas às categorias: é **união**, de **origem indiana**, é também uma **cultura milenar**<sup>16</sup>, é **exercício e prática** e seus **benefícios** a nível **físico e mental**, é **espiritualidade**, é **saúde**, **qualidade de vida**, **bem-estar**; é **ciência**, **autoconhecimento** e **filosofia de vida**.

De acordo com *Ananda*, “*yoga é união. É uma cultura milenar que teve a sua origem na Índia.*” Esta afirmação remonta à própria origem da palavra *yoga* que vem da raiz sânscrita *yuj* e significa unir, atrelar, integrar, comungar, ligar, re-ligar... *Yoga* é o precioso “jugo” a ser lançado sobre o conflito e por isso é a mais perfeita terapia por integrar-nos, unificar-nos e implantar a ordem, coerência, saúde, força e paz. (HERMÓGENES, 2004). A percepção de união concebida em tempos imemoriais pelos primeiros *yogis* vai ao encontro dos novos paradigmas defendidos pela ciência contemporânea – a mudança de paradigma – que refere-se a “uma visão de mundo holística, que concebe o mundo como um todo integrado, e não como uma coleção de

---

<sup>16</sup> Considerar algo como “milenar” é buscar a legitimidade na tradição. Notas de Renata Palandri Sell, membro da banca.



partes dissociadas.” (CAPRA, 1996, p.25). O mesmo autor afirma que “a percepção ecológica profunda reconhece a interdependência fundamental de todos os fenômenos, e o fato de que, enquanto indivíduos e sociedades, estamos todos encaixados nos processos cíclicos da natureza.” O *yoga* nos auxilia a ter esta percepção de unidade, como um caminho interior que funde a mente com os ritmos cíclicos do cosmos por meio do desenvolvimento da consciência. (TIWARI, 2004). Para Iyengar (2001), *yoga* é a união do corpo com a mente, e da mente com a alma. Kupfer (2001) adverte que *yoga* significa união em sânscrito mas igualmente significa trabalho, aplicação. Ou seja, *yoga* é o meio e o fim ao mesmo tempo.

No sentido de **trabalho, aplicação**, inúmeros são os depoimentos que afirmam o aspecto prático do *yoga*: “*yoga é uma prática de exercícios que contribuem para o desenvolvimento da mente, do espírito, do corpo, baseada na filosofia indiana (Shanti).*” “*Yoga é uma prática para que você possa se conhecer interiormente (Devi).*” “*Yoga são exercícios que desenvolvem a musculatura, promovem alongamento, e tudo o que faz bem ao corpo, faz bem à alma (Parvati).*” Carl Gustav Jung apud Kupfer (2001) afirma que ***yoga combina o físico e o espiritual*** de maneira extraordinariamente completa. É o método apropriado para fundir corpo e mente, de modo a formarem uma unidade inquestionável. Esta unidade cria uma disposição psicológica que possibilita intuições transcendentais à consciência.

De acordo com Feuerstein (1998), *yoga* é uma cultura espiritual que tem se desenvolvido na península indiana por um período de mais de 5000 anos. Para Kupfer (2001) é árdua a tarefa acompanhar o *yoga* ao longo do tempo, já que é certamente muito mais antigo que todos os registros que dele se conhecem. A história do *yoga* está intimamente ligada à história da Índia e, em suas origens, os primeiros yogis não fizeram mais do que escutar e conhecer a própria natureza. Para *Deva*, “*yoga nasceu na Índia, para a melhora do corpo e da mente*” e *Padma* complementa: “*o yoga oferece um sentido mais amplo, une o espiritual com o físico.*”

Para muitos idosos, o conceito de *yoga* é relacionado ao aspecto prático, vivencial, integrado ao conceito de **saúde, qualidade de vida e bem-estar**. *Prema* afirma: “*yoga é um exercício para a saúde, para a melhora do corpo, do mental e do espiritual.*” Da mesma forma *Lalita* relata: “*são exercícios que fazem bem para a*

saúde.” *Ahimsa e Uma* dizem: “*yoga é bem-estar.*” *Ksanti* declara: “*qualidade de vida é ter um bom condicionamento físico, é se sentir bem, com o organismo funcionando em harmonia. O yoga ajuda nesse sentido.*”

A OMS define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades. (ONU, 2002). Assim como bem-estar e qualidade de vida, saúde representa uma característica difícil de definir objetivamente. É uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada num contínuo com pólos positivos e negativos. (NAHAS, 2003). Este é um conceito ainda em construção, pois se faz necessário acrescentar, ainda, o bem-estar espiritual. A sensação de bem-estar pode ser muito relativa: para uns, pode ser a paz interior; para outros, a aquisição de bens materiais; ainda para outros, viver no campo tendo uma vida simples.

Da mesma forma, o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. “Num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.” (NAHAS, 2003,p.13).

Dentro dos depoimentos, a prática de *yoga* está associada ao conceito de **ciência**. *Bhakti* afirma: “*Yoga é uma ciência.*” Arora (1999), Ph.D. em física quântica, complementa: a ciência do *yoga* estuda como buscar a harmonia entre os aspectos complementares da Natureza e da natureza humana por meio de uma sólida base científica e de uma ampla faixa de aplicações práticas. Os principais objetivos da ciência do *yoga* envolvem a obtenção de alto grau de coordenação psicofisiológica, crescimento psicoespiritual e integração com os outros por meio de integração psicossocial e da harmonia com a Natureza, que resulta em crescimento coletivo e compreensão mútua. Dentro da ampla faixa de aplicações práticas encontram-se: “*aqui fazemos posturas bem mais específicas (Devi).*” “*Eu sinto o meu corpo (Ahimsa).*” “*Yoga é um exercício físico e mental (Parvati).*” “*Yoga é um exercício de relaxamento físico e mental (Amma).*” “*São exercícios que fazem bem ao corpo, à mente e à alma (Parvati).*” Ainda em relação aos objetivos da ciência do *yoga* destaca-se o depoimento de *Sangha*: “*yoga é*

*terapia, é saúde, é vivência de grupo” indo ao encontro da integração psicossocial, do crescimento coletivo e da compreensão mútua. Santosha declara: “yoga é ser calmo, tranquilo, observador e colaborador.”*

Além do físico e do mental, inúmeros são os depoimentos que relacionam a prática de *yoga* à **espiritualidade**. De acordo com *Mitra*, “*yoga é uma forma de alimentar o espírito.*” *Namastê* relata: “*yoga é uma prática espiritual em que você encontra o seu verdadeiro Eu.*” “*Yoga é harmonização do meu corpo, do meu espírito, das minhas emoções (Sita).*” Aqui a espiritualidade está muito mais vinculada ao autoconhecimento do que a uma conduta religiosa, embutida de dogmas e crenças. Muitas vezes os autores referem-se à espiritualidade do idoso como o seguir uma tradição religiosa, o hábito de orar e de ter fé. Em *yoga* pode-se incluir na prática a oração, contudo, buscamos também uma espiritualidade vinculada ao autoconhecimento, à percepção de si mesmo e ao silêncio interior independente de dogmas e crenças.

Sua Santidade, o Dalai Lama (2000, p.33), afirma:

Considero que a espiritualidade esteja relacionada com aquelas qualidades do espírito humano – tais como amor e compaixão, paciência, tolerância, capacidade de perdoar, contentamento, noção de responsabilidade, noção de harmonia – que trazem felicidade tanto para a própria pessoa quanto para os outros. (...) O que não se pode dispensar são essas qualidades espirituais básicas.

Existem, assim, duas categorias bastante evidentes dentro da análise dos dados. Elas relacionam o *yoga* ao **autoconhecimento** e à filosofia de vida. *Devi* afirma que “*yoga é uma prática para que você possa se conhecer interiormente.*” “*Te ajuda a conhecer melhor o teu corpo, a tua mente. Ajuda a te reconhecer, a olhar para dentro de ti mesma. (Radha).*” De acordo com Swami Dayananda (2008) “*yoga é um conjunto de técnicas que visam o equilíbrio do indivíduo para que ele possa descobrir-se como ser completo.*” Descobrir que existe uma busca fundamental, pela descoberta deste ser completo, adequado em si mesmo, que não depende de situações para ser feliz, é a maturidade espiritual. É o despertar para o objetivo maior da vida, o conhecimento do ser pleno que sou eu.

Como **filosofia de vida Bhakti** afirma: “yoga é uma prática e uma filosofia de vida também, diferente de todas as outras crenças.” Radha confirma: “yoga é uma filosofia de vida de origem indiana.” Esta filosofia está associada à sabedoria e ao despertar de inúmeros **valores**. “O yoga, como tem uma filosofia por trás, também oferece mais calma, descansa, relaxa.” “É algo que traz equilíbrio, **paz** e flexibilidade. Faz uma transformação na tua vida. É uma tranquilidade, uma paz, uma **tolerância**, uma **compaixão**. Então é assim, muito sutil. É algo que vai se infiltrando na tua vida. (Chandra). “Yoga é paz, é alongamento, é relaxamento. Yoga é uma pausa interior. (Surya).”

Sogyal Rinpoche, renomado mestre budista, revela que as qualidades essenciais e mais importantes na vida são o amor e o conhecimento, a sabedoria e a compaixão.

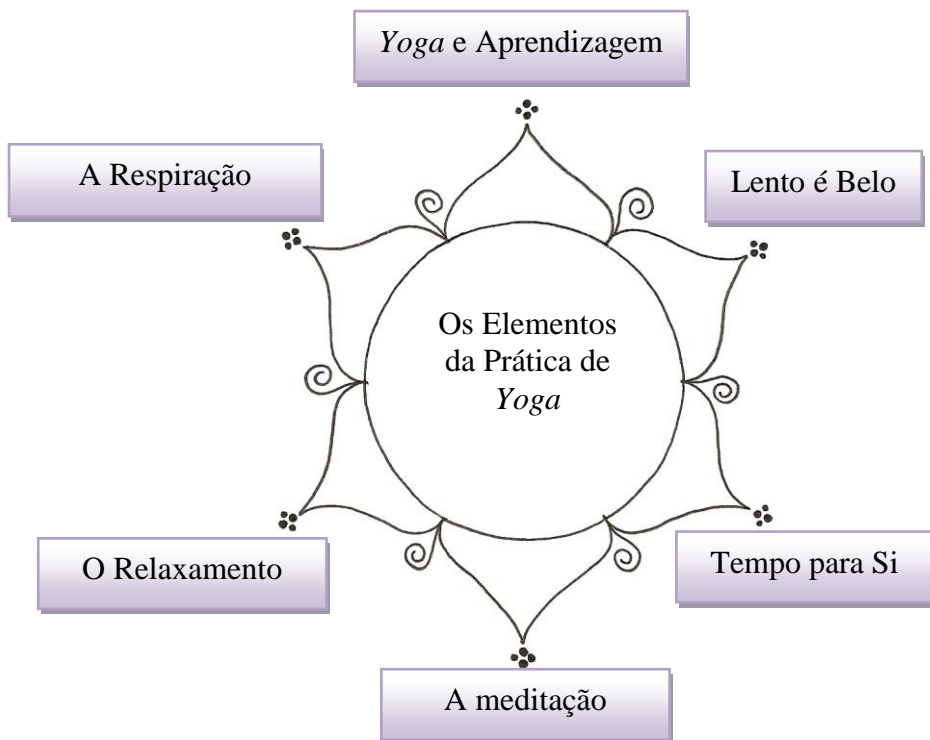
Para Glória Arieira (2001) a paz, que é a felicidade, é o objetivo final de todas as nossas orações. A paz do indivíduo inclui a paz de todos os seres ao seu redor e a harmonia no universo. Da mesma forma Dalai Lama (2000, p.64) afirma: “a principal característica da felicidade genuína é a paz, a paz interior.” No filme “*Na natureza selvagem*” Alexander Supertramp complementa: “a felicidade só é de verdade quando compartilhada.”

Na *Bhagavad Gita*, Krishna ensina seis significados para a palavra *yoga*: equanimidade na vitória e na derrota, habilidade e eficiência na ação, o supremo segredo da vida, aquilo que gera indizível felicidade, serenidade, o que extingue a dor. (HERMÓGENES, 2004).

Após perguntar para *Gangha*, uma das senhoras mais longevas do grupo e com profundos olhos azuis, sobre “o que é *yoga* para você?” ela parou, olhou para o alto e respondeu com a voz de sabedoria: “*yoga é o espaço infinito. Eu flutuo, vou longe, sem limites. [...] É aquela coisa que eu acho instrospectiva, ou quem sabe, viajar...*”

## 6.2.: OS ELEMENTOS DA PRÁTICA DE *YOGA*

Ilustração 36: *Mandala* Ilustrativa: os elementos da prática de *yoga*



Fonte: dados coletados pela autora.

Em “**yoga e aprendizagem**” destacam-se algumas categorias importantes. *Satya* relata que é no momento da conversa, da troca de ideias, que ela mais aprende. “*A gente aprende muito naquele momento.*” O crescimento e a aprendizagem caminham juntos, como afirma *Radha*: “*cada vez a gente cresce um pouquinho, cada vez a gente aprende mais.*” A aprendizagem vai desde os elementos da prática: “*eu aprendi a fazer os exercícios respiratórios completos (Shanti)*”, “*a gente aprende a respirar melhor (Ananda)*”, passando pelo autoconhecimento - “*a gente aprende muito a conhecer a si*

*próprio (Ananda)” - chegando até a filosofia de vida “eu aprendi a não criar muita expectativa em relação às pessoas (Sita).”*

O Dalai Lama (2000) afirma que a maneira como as coisas e acontecimentos evoluem nem sempre coincide com as nossas expectativas. Esse fato da vida é origem de muita infelicidade. Especificamente sobre a expectativa em relação às pessoas, Swami Dayananda (1998) ensina em sua inspiradora obra “*O valor dos valores*”: a palavra sânscrita *ksanti* significa também aceitação; “a atitude de *ksanti* significa que eu, alegremente, calmamente, aceito aquele comportamento e aquelas situações que eu não posso mudar.” Para descobrir dentro de mim um valor pela aceitação, eu devo olhar para a pessoa por trás da ação. Quando eu tento entender a causa por trás da ação, me coloco numa posição de responder à pessoa e não à ação. Para ser livre ao interagir com uma pessoa, devo ser livre de reações mecânicas e, ao invés disto, deliberadamente e refletidamente escolher minhas ações e atitudes sendo acomodativo em meus pensamento, palavras e ações. As qualidades de acomodação, perdão, compaixão, estão incluídas em *ksanti*. *Ksanti* é uma capacidade infinita para a compaixão.

Todas as grandes tradições religiosas do mundo atribuem papel primordial ao desenvolvimento da compaixão. A compaixão é a alma da vida. Por ser ao mesmo tempo a fonte e o resultado da paciência, da tolerância, da capacidade de perdoar e de todas as boas qualidades, considera-se que a sua importância abrange todo o processo da prática espiritual. Partindo da premissa básica de que a conduta ética consiste em não fazer mal às pessoas, conclui-se que é necessário levar em consideração o sentimento dos outros, e a base disso é a nossa capacidade inata para a empatia. À medida que transformamos essa capacidade em amor e compaixão nossa prática ética se desenvolve. E todos ganham em qualidade de vida e em felicidade, os outros e nós. (DALAI LAMA, 2000).

### **“Lento é belo”**

*Bhakti* afirma: “*yoga é uma prática que deixa você mais tranquila, para fazer as coisas mais lentas, com um maior cuidado quando realiza cada ação. Você ser bem ‘zen’, eu acho isso muito legal. Esse desespero que as pessoas vivem, eu acho que yoga oferece um controle.*”

E complementa: “*No yoga você vai fazendo devagar e aí eu acho que vai soltando, você vai se sentindo mais leve, o corpo vai tendo mais mobilidade. Antes eu me sentia muito travada.*”

Radha declara que *yoga* é uma prática mais lenta que a ginástica e, desta forma, movimenta os músculos com maior profundidade.

Nos dias de hoje é muito comum, ao cruzar uma pessoa conhecida na rua, ocorrer o seguinte diálogo:

- Olá, tudo bem? Como estás?

E as pessoas em geral respondem:

- Tudo bem. Na correria...

Parecemos estar sempre correndo e sempre atrasados. O exemplo clássico de alguém dominado pelo senhor tempo é conhecido como a personalidade do tipo A, o típico *workaholic* (viciado em trabalho), em que cada minuto seu é destinado a conseguir mais e mais. (ARORA, 1999). A ansiedade atinge até mesmo as pessoas idosas quando relatam, em diversos momentos, uma ansiedade, uma angústia, “*estou sempre a mil...*”, e a dificuldade em relaxar. Para Rinpoche (1999) a ociosidade ocidental consiste em abarrotar nossas vidas com atividade compulsiva, de modo que não sobre tempo para o confronto com os verdadeiros problemas.

A questão é como nos livrarmos da escravidão do tempo e começarmos a viver mais eficazmente e em harmonia, usando a nossa criatividade, no chamado “*ócio criativo*” defendido por Domenico de Masi. Assim sendo, o foco deve estar na tríplice passagem da espécie humana: da atividade física para a intelectual, da atividade intelectual do tipo repetitivo à atividade intelectual criativo, do trabalho-labuta nitidamente separado do tempo livre e do estudo, ao “*ócio criativo*”, no qual estudo, trabalho e jogo acabam coincidindo cada vez mais. (De Masi, 2000).

Arora (1999) afirma que um dos segredos está no relaxamento mental e complementa dizendo “*lento é belo.*” O estado relaxado da mente ajuda-nos a tornar mais lento o sentido da percepção do tempo. A ressincronização com nossos estados mentais equilibrados é conseguida. Um sentido mais lento do tempo conseguido a partir de técnicas de relaxamento é acompanhado de benefícios que incluem a normalização da pressão arterial, redução do colesterol do sangue e níveis de hormônio do estresse, sono profundo, melhor metabolismo,

normalização dos batimentos cardíacos e das características da respiração. (ARORA, 1999).

Conforme *Bhakti* relata, a prática lenta promove a soltura do corpo, uma sensação de leveza, aperfeiçoa a mobilidade das articulações e o alongamento dos músculos, controla a ansiedade e desperta a consciência da ação feita de forma lenta, com um maior cuidado.

A única coisa que realmente temos é o presente, o agora. Nunca será demais dizer: integrar meditação na ação é a base e o ponto central, o propósito da própria prática e da meditação. A violência e a tensão, os desafios e distrações da vida moderna fazem essa integração ainda mais urgente e necessária. (RINPOCHE, 1999).

## “A Respiração”

“O ar tece o universo.”

*Brihadáranyaka Upanishad, III:7.2*

“A respiração tece o ser humano.”

*Atharva Veda, X:2:13*

(KUPFER, 1999)

A respiração é uma categoria de destaque dentro dos elementos da prática de *yoga*. As considerações são feitas desde as suas características na prática: “*eu descobri, depois desses anos todos, que a respiração deve ser feita pelas narinas e não pela boca (Sangha)*”, passando pela aprendizagem “*a gente aprende a respirar melhor (Ananda)*”, até o despertar da consciência corporal: “*através do yoga eu consigo sentir o meu corpo, desde o fio de cabelo até as unhas dos pés. Eu viajo pelo meu corpo através do yoga, principalmente devido aos exercícios de respiração. (Sita).*”

O *Hatha Yoga Pradipika* enfatiza a estreita relação que existe entre a respiração e os estados mentais. “Enquanto a respiração for irregular, a mente permanecerá instável; quando a respiração se acalmar, a mente permanecerá imóvel e o *yogi* conseguirá estabilidade.” (II:2). (SVATMARAMA, 2002). Desta forma, existe uma estreita relação entre os ritmos respiratórios e os estados de consciência.

*Pranayamas* são exercícios que harmonizam e conectam o corpo e a mente. Através dos exercícios respiratórios, e da respiração interligada ao movimento, aumenta-se a saúde e isto pode ajudar no controle de muitas doenças crônicas. (MONRO, 1997).



Kupfer (2001, p.134) salienta que o *pranayama* - expansão da energia vital – possui um efeito muito poderoso sobre a fisiologia e o sistema respiratório. “Mas a sua verdadeira finalidade é controlar as flutuações do pensamento.”

O *pranayama* aumenta a vitalidade, melhora a capacidade pulmonar, regula o peso, a digestão e promove o domínio da musculatura involuntária. Proporciona o autoconhecimento, amplia a percepção da consciência e atua sobre o corpo emocional. Aumenta a consciência corporal, torna o corpo forte e radiante e a pele brilhante e sadia. (KUPFER, 2001). *Sitaram* complementa: “*se você respirar de forma consciente, você vai mais longe...*”

### “O relaxamento”

Dentro de você há uma quietude e um santuário no qual você pode se refugiar a qualquer momento e ser você mesmo.

HERMANN HESSE, Sidharta

*Surya* afirma: “*yoga é relaxamento.*”

O *yoganidrá*, o “sono” do *yoga*, é um estado de consciência entre o sono profundo e a meditação, uma espécie de “meditação-sono”, em que participam ativamente todos os poderes mentais.

Na mitologia da Índia, a palavra *yoganidrá* alude ao sono de *Vishnu*, aquele que dorme e descansa no oceano das águas causais, deitado sobre a serpente de mil cabeças, *Anantasesha*, a infinita. Ele dorme e sonha: durante o seu sonho surge-lhe do umbigo uma flor de lótus, da qual emerge *Brahma* para criar o mundo. (KUPFER, 2001).

O *yoganidrá* é o aspecto microcômico, humano, do sono de *Vishnu*. Como técnica, este trabalho foi adaptado do original (que durava seis horas ou mais, com o praticante sentado ou deitado imóvel por horas a fio) por Swami Satyananda. (KUPFER, 2001).

Os praticantes relatam os benefícios do relaxamento:

“*Quando eu fico deitada no chão, fazendo o relaxamento, e me sinto bem relaxada com a coluna repousando sobre o chão, eu percebo que isto faz muito bem para a minha coluna vertebral. (Lalita).*”

“*O que me ajuda a dormir: a concentração, o relaxamento e a oração (Devi).*”

*“No yoga você consegue relaxar e eu que sou bastante ansiosa, é o momento em que eu realmente relaxo um pouco. Estou sempre a mil. Ainda é um desafio (Shakti).”*

Percebemos aqui que o relaxamento alivia tensões na coluna vertebral, auxilia na qualidade do sono e é indicado para a ansiedade. Sabemos que para aqueles que possuem um ritmo de vida muito acelerado e que são ansiosos, o relaxamento é um desafio e ao mesmo tempo um dos maiores aprendizados.

Ao relacionar relaxamento e *yoga*, esta se destaca no sentido de promover melhora considerável no controle e redução do stress, ansiedade e status de saúde. (SMITH et al, 2006). No presente estudo, 19% dos idosos relataram que a prática de *yoga* auxiliou no sono e na prevenção da insônia, principalmente devido ao relaxamento que ela proporciona.

O relaxamento é uma intervenção do tipo corpo-mente que reduz o stress e aumenta a cognição em idosos saudáveis. Para Mazo, Lopes e Benedetti (2004) o relaxamento consiste em atingir um estado de descontração, que leva a um relaxamento muscular. O método mais utilizado é o mental, que consiste no relaxamento das diferentes partes do corpo, através de algumas técnicas: respiração lenta e profunda, visualização e estímulo musical. Este pode ser um momento de introspecção e sensibilização, bem como um momento em que afloram sentimentos e aliviam as tensões do dia a dia. Através de estudo realizado por Galvin et al (2006), após um treinamento em relaxamento, foi constatado aumento no tempo de reação em um teste psicomotor, uma redução significativa no auto-relato com relação a níveis de ansiedade e um aumento relevante na performance em teste de atenção. Um outro estudo relata que a intervenção através de relaxamento induziu a um padrão de respiração mais lento, associado a efeitos benéficos em relação à frequência cardíaca e à arritmia respiratória. (DIXHOOM, 1998).

Para Smith et al (2006), o relaxamento é uma modalidade de intervenção do tipo corpo-mente que pode ser ensinada para atingir um estado de calma mental e seus benefícios têm sido comprovados em pesquisas sistemáticas que confirmam os efeitos em relação a hipertensão, dores de cabeça, insônia e ansiedade. Este método tem-se mostrado apropriado e uma importante ferramenta no sentido de neutralizar diversas doenças relacionadas ao stress e certas restrições de saúde, particularmente certas doenças/desordens mentais, imunológicas,

cardiovasculares e neurodegenerativas. (ESCH; FRICCHIONE; STEFANO, 2003).

Principalmente em relação ao *sankalpa*, a resolução interior realizada durante o relaxamento, gostaria de destacar o depoimento de *Chandra*, praticante assídua há cinco anos:

*“Eu tenho sempre as sete primeiras letras do alfabeto para desenvolver: amor, bondade, compaixão, determinação, esperança, fé e gratidão. Então, toda a vez que fazemos o relaxamento, são as sete coisas que eu penso como metas a desenvolver na minha vida. Para mim, isso completa em termos espirituais o que eu pretendo da vida e que o yoga, por ser aquele momento em que você pára, que você fica contigo mesma, possibilita que você se direcione melhor para isso aí.”*

Aqui, o relaxamento está intimamente relacionado ao despertar dos valores essenciais para o bem viver e da sabedoria de vida. Que estas palavras sejam de inspiração para todos os seres, em todos os lugares.

Para complementar, e já caminhando em direção à meditação, *Ananda* (84 anos) revela: *“aqui eu passo a conhecer mais sobre mim mesma. Às vezes eu tenho paz, mas também preciso do relaxamento. É muito bom pois escuto mais o meu coração. A mente fica mais... Pára mais a mente e escuta mais o coração.”*

### **“A meditação”**

*“Yoga é exercício de meditação, de relaxamento. É um encontro com o meu verdadeiro Eu. (Namastê).”* A meditação é o caminho para trazer-nos de volta a nós mesmos e é através dela que podemos realmente experimentar e provar nosso ser completo, além do todos os padrões habituais. (RINPOCHE, 1999).

Sogyal Rinpoche (1999, p.86), renomado mestre budista e um dos pioneiros e promotores do diálogo entre a Ciência e a Espiritualidade, nos revela o seguinte ensinamento:

O Buda se sentou no chão em serena e humilde dignidade, com o céu sobre ele e à sua volta, como para mostrar-nos que na meditação você se senta com uma atitude mental aberta como o céu, embora permaneça presente na terra e com os pés no chão. O céu é a nossa natureza absoluta, sem barreiras e infinita, e o chão é a nossa realidade, nossa condição relativa e ordinária. A postura que assumimos quando meditamos significa que

estamos ligando absoluto e relativo, céu e terra, espaço e chão, como duas asas de um pássaro, integrando a imortal natureza da mente, semelhante ao céu, e o solo da nossa natureza mortal e transitória.

A meditação significa voltar-se para dentro; significa a observação silenciosa, reflexão e consciência sobre nós mesmos; significa se tornar desapegado do conteúdo da mente, sentimentos e visões, até que sejam reconhecidas a sua natureza e origem. É uma regulação da atenção a cada momento e, em sua forma mais básica conhecida como meditação-concentração, através da qual o foco de atenção é adquirido restringindo a atenção e um estímulo repetitivo, como um som, a respiração ou um objeto visual. Esta resposta integrada corpo-mente tem como principais efeitos a redução do consumo de oxigênio, diminuição da frequência cardíaca, frequência respiratória e pressão arterial, estímulo do sistema nervoso parassimpático sendo, desta forma, indicada para hipertensão, arritmias cardíacas, assim como para aliviar estados de ansiedade e dor. Há um aumento significativo da sincronicidade da atividade das ondas cerebrais do tipo alpha e theta. (SINGH, 2006; KUTZ; BORYSENKO; BENSON, 1985 ; CANTER, 2003).

Atualmente a Revista Istoé (2010) traz em sua capa “A Medicina da Meditação”, afirmando que a ciência comprova que a técnica milenar é um poderoso remédio no tratamento de doenças cardíacas, depressão, artrite, câncer e até Aids – e os hospitais já usam a nova descoberta com bons resultados. Inúmeras são as pesquisas científicas relacionadas a esta área, destacando-se os seus efeitos sobre as estruturas cerebrais, uma melhora significativa na memória visual, ativação das áreas ligadas à atenção, redução dos efeitos colaterais da quimioterapia, auxílio no controle da depressão, redução do stress e da pressão arterial e prevenção de doenças cardiovasculares. Cresce o número de hospitais, escolas, postos de saúde e universidades que aplicam a meditação como um recurso terapêutico. (PEREIRA; MAGRO, 2010).

Contudo, vale lembrar que o propósito da meditação transcende a aquisição de saúde através dos seus efeitos terapêuticos. Este é apenas um meio para se atingir a meta: o silêncio interior e o

mergulho na nossa verdadeira natureza, que é pura paz, plenitude, felicidade e bem-aventurança.

Os *rishis* – antigos videntes – diziam que a meditação é a prática fundamental da vida cotidiana. A meditação é pura concentração, que conduz a mente para a quietude e mantém o foco interno na consciência. As *Upanishads* dizem: “a meditação revela a mente.” (TIWARI, 2004).

A dádiva de aprender a meditar é o maior presente que você pode se dar nesta vida. Porque é apenas através da meditação que você pode empreender a jornada de descobrir a sua verdadeira natureza e assim encontrar a estabilidade e a confiança de que necessitará para viver e morrer bem. A meditação é o caminho para a iluminação. (RINPOCHE, 1999; TIWARI, 2004).

### “Tempo para si”

Gostaria de finalizar o tópico dos elementos da prática de *yoga* com “*tempo para si*.” (Radha).

“*Yoga é uma atividade para preencher mais o meu tempo.*” (Lila).

O Professor Hermógenes (1997) reafirma que a terceira idade é uma fase oportuna para uma decisiva guinada rumo a ascensão. O idoso ganha muito quando tem a ventura de reconhecer os valores e as possibilidades desta fase da vida. Para a escalada da montanha, ele dispõe de mais tempo, de quietude, de discernimento e de rica experiência.

Ao pensar sobre políticas públicas voltadas para o idoso, cabe às entidades e instituições, oferecerem programas de atividades diversas para que esta população possa preencher mais o seu tempo e, conseqüentemente, estimular o convívio social.

Posso observar que muitos idosos chegam bem antes do horário das aulas somente para ficarem conversando e trocando ideias. E que, após às aulas, algumas pessoas saem juntas para pegar o ônibus, ou para ir para casa caminhando, ou para tomar um cafézinho na praça de alimentação.

“*Eu percebo assim que a yoga é como se eu estivesse me dando um colo, eu gosto muito dessa palavra colo, acho que colo cuida, protege. (...) Então o yoga me proporciona isso, de eu me dar esse denço, esse tempo, de abrir mão.* (Sita).”

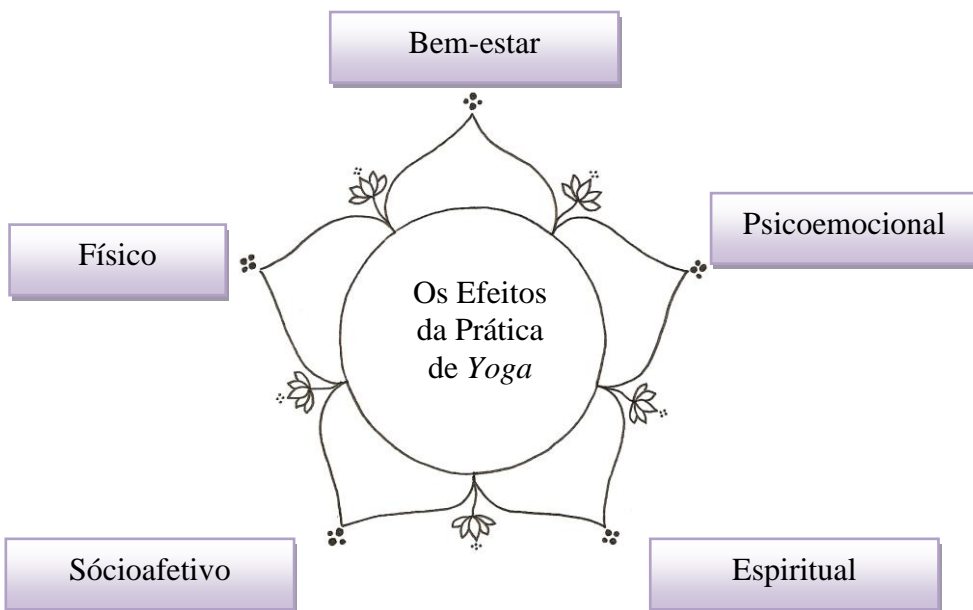
Sita afirma que *yoga* é o momento de dar-se um tempo para o auto-cuidado e a auto-proteção. É o tempo de abrir mão das dificuldades, principalmente relacionadas ao fato de ter a sogra doente em casa e um filho viciado em drogas.

*Prema* e *Surya* complementam: “É um tempo para mim. Estou me dedicando e cuidando mais de mim”; “Yoga é uma pausa interior.”

### 6.3.: EFEITOS DA PRÁTICA DE YOGA DE ACORDO COM A PERCEPÇÃO DOS IDOSOS E SUAS RELAÇÕES COM A LITERATURA

“O poder interior de cura é a maior força de que dispomos para chegar à saúde.”  
Hipócrates apud Chopra, 2001.

**Ilustração 37: Mandala Ilustrativa: os efeitos da prática de *yoga***



Fonte: dados coletados pela autora.

Inúmeros são os depoimentos que relacionam a prática de *yoga* ao bem-estar. Ao todo, são encontrados sete que relatam uma “sensação de bem-estar” (*Shanti; Parvati; Devi; Ganga; Padma*), “eu me sinto muito bem (*Uma*), eu sinto um “bem-estar em relação à saúde. (*Ksanti*).”

Smith (2001) considera que o conceito de bem-estar mudou a partir de meados do século XX. Antes, significava apenas a disponibilidade de bens materiais – comida, casa aceitável, acesso a serviços de saúde e de ação social, dinheiro suficiente – e hoje relaciona-se, também, com dimensões menos tangíveis – sentido de segurança, dignidade pessoal, oportunidades de atingir objetivos pessoais, satisfação com a vida, alegria e sentido positivo de si.

Existem ainda alguns autores que definem o bem-estar em subjetivo e psicológico. Naquele, o bem-estar é indicado por satisfação com a vida, por afetos e por senso de felicidade. Neste, é estabelecido um modelo composto por seis dimensões: autonomia, propósito de vida, domínio do ambiente (ser capaz de administrar atividades complexas da vida, nos âmbitos profissional, familiar e pessoal), crescimento pessoal, auto-aceitação e relações positivas com os outros. (QUEROZ; NERI, 2005).

No presente trabalho, o bem-estar está relacionado com os efeitos terapêuticos da prática de *yoga* e pode ser categorizado nos níveis físico, psicoemocional, sócioafetivo e espiritual.

### 6.3.1.: FÍSICO

Aparecem nos depoimentos dos idosos, de uma forma muito evidente, os benefícios a **nível físico** da prática de *yoga*. Podemos listá-los aqui:

- ☯ Equilíbrio do organismo (*Sita*);
- ☯ Ajuda na condição física (*Ksanti*);
- ☯ Oferece alívio de tonturas (*Ahimsa*);
- ☯ Melhora na mobilidade do corpo (*Bhakti*);
- ☯ Auxílio na mobilidade do braço (*Mitra*);
- ☯ Melhora no funcionamento do sistema digestivo e auxílio na prevenção de prisão de ventre (*Satya; Sita; Padma*). Especialmente a série *pawanmuktasana* do grupo digestivo/abdominal e a respiração abdominal auxiliam muito neste sentido;
- ☯ Normalização da pressão arterial (*Padma*);

- ☯ Oferece um domínio maior sobre o corpo (*Radha*);
- ☯ Desenvolve a habilidade de contrair e expandir (*Shanti*);
- ☯ Controle do sistema nervoso (*Amma*);
- ☯ Traz consigo uma conscientização na alimentação (*Santosh*);

Nos depoimentos podemos perceber benefícios da prática de *yoga* a nível físico; eles englobam o organismo como um todo, o resgate da sua mobilidade, a melhora em muitos sistemas – digestivo, circulatório, nervoso – bem como o resgate da corporeidade e da habilidade de contrair e expandir.

Segundo Monro (2005) e Singh (2006), os *ásanas* possuem uma variedade muito grande de efeitos que incluem: relaxamento, fortalecimento e equilíbrio dos músculos; mobilização das articulações; melhora da postura; melhora da respiração; acalma o sistema nervoso; promove a homeostase (equilíbrio) no sistema cardiovascular, digestivo, endócrino e nervoso. Pilkington et al (2008) afirmam que as posturas de *yoga* aumentam a força e a flexibilidade.

Alves, Baptista e Dantas (2006) realizaram um estudo com trinta idosos sedentários que frequentaram um programa de *Hatha Yoga* com duração de três meses. Os resultados indicam que a prática de *yoga* promoveu, de forma significativa, a melhora e aprimoramento da força, da flexibilidade e do equilíbrio, bem como da autonomia funcional. Os mesmos autores afirmam que cada postura de *yoga* produz uma série de efeitos orgânicos, físicos e emocionais, promovendo a homeostase no sistema endócrino através da ativação glandular e do equilíbrio das qualidades físicas.

*Santosh* bem enfatiza que a prática de *yoga* traz consigo uma conscientização na alimentação. São muitos os depoimentos de alunos que relatam que, após começar a praticar *yoga*, naturalmente veio a necessidade de mudança em determinados hábitos alimentares. Este fato se deve por uma mudança interior e o desenvolvimento de maior sensibilidade a determinados alimentos, bem como pelas conversas sobre a adoção da alimentação saudável e a mudança de alguns hábitos nocivos. A professora / pesquisadora, em muitos momentos, relatava (devido à curiosidade dos alunos), a sua opção em ser vegetariana há onze anos, em não comer nenhum tipo de carne, explicando seus inúmeros motivos para isto, sem, contudo, significar dogmas ou crenças a serem seguidos. Parece que de uma forma sutil, essas conversas passam também a ter um efeito sobre a escolha dos alimentos.



Os benefícios a nível físico podem, ainda, serem classificados em: **alívio da dor, alongamento e flexibilidade, articulações, consciência corporal, insônia, disposição, leveza e melhora.** As de maior destaque são: alívio da dor, insônia e melhora.

### “Alívio da dor”

Podemos destacar aqui esta sub-categoria dos benefícios a nível físico da prática de *yoga*:

- ☪ Alívio da dor nos pés (*Sangha; Amma*);
- ☪ Alívio da dor nos joelhos (*Lalita*), após uma queda (*Ganga*). Como observadora/pesquisadora posso muito bem me lembrar desta aula... *Ganga*, 80 anos, logo antes da prática sofreu uma queda na rua enquanto caminhava para vir para a aula. Mesmo assim, ela decidiu vir, pois achava que a prática iria fazer bem. Ao sentar no seu tapetinho, pude perceber o seu joelho inchado. Perguntei o que havia acontecido e ela me contou sobre a queda. Naquele momento, eu soube que ela seria a “guia” da aula. O professor desenvolve uma certa intuição para perceber o grupo e aquele que apresenta alguma fragilidade ou uma necessidade especial será o condutor da aula. Neste dia foi *Ganga*. Este é o elemento da compaixão dentro da vivência do *yoga*. Então, conduzi a prática de uma forma suave e, no momento do relaxamento, fiz um *Reiki* – uma canalização de energia pela imposição de mãos – nos joelhos dela. Por fim, ela relata: “*Foi uma coisa bem leve e um auxílio maravilhoso.*”
- ☪ Alívio das dores nos pés e nas pernas, devido às varizes. “*Na perna, principalmente, porque eu tenho problemas de varizes. Quando eu faço yoga, eu me sinto melhor.* (*Satya*).” Em muitas aulas, esta senhora aparecia com dores nas pernas. Então, enfatizava-se a prática na parede, deitada no chão e com as pernas para cima, para a melhora da circulação sanguínea nas pernas.
- ☪ “*Eu sinto que com as práticas de yoga melhora bastante as dores que eu sinto na perna, no quadril, em quase todo o lado esquerdo e na cervical.* (*Deva*).”
- ☪ Alívio da dor no ciático, que se estende do quadril ao calcanhar (*Titali*). Ao longo de muitas práticas são enfatizados, também, os exercícios para a região do ciático, especificando-se os benefícios dos mesmos;

- ☸ Alívio da dor na coluna vertebral (*Ahimsa; Lalita; Uma; Mitra.*)  
 “Pela escoliose, a dor irradiava por toda a coluna e agora eu me sinto bem melhor. (Uma).” “Senti um alívio muito grande nas dores nas costas e no pescoço. (Ahimsa).” Os exercícios em decúbito dorsal apresentam grande valor terapêutico para as dores na coluna vertebral. Especialmente, por ela ficar totalmente relaxada no chão.
- ☸ Alívio da dor no braço; (*Lila; Lalita*)
- ☸ Alívio de dor de cabeça. (*Padma*)

### “Flexibilidade e Alongamento”

- ☸ “Yoga é alongamento. (Surya).”
- ☸ “Yoga são exercícios que desenvolvem a musculatura, promovem alongamento, e tudo o que faz bem ao corpo, faz bem à alma. (Parvati).”
- ☸ “Eu senti que os meus músculos estão bem alongados. (Amma).”
- ☸ “Eu me mexo para me harmonizar; eu preciso do alongamento. (Sita).”
- ☸ “O meu corpo está mais flexível. (Ananda).”
- ☸ “Eu digo que hoje, aos sessenta anos, eu tenho mais flexibilidade do que há dez, quinze anos. Agora parece que o corpo vai destravando e eu me sinto mais solta, mais fluida. (Chandra).”

Para Dantas (2005) a flexibilidade é a qualidade física responsável pela execução de um movimento voluntário com o máximo de amplitude angular, realizado por uma articulação ou um grupo de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de produzir lesões.

Tran et al (2001) encontraram que um programa de *yoga* de oito semanas conduziu a um aumento em 31% da força muscular, aumento em 57% da resistência muscular, aumento da flexibilidade em 188%, e aumento da capacidade de absorção de oxigênio em 7%. Lardner (2001) destaca que o alongamento e a flexibilidade possuem benefícios no sentido de promover boa saúde física e mental. Dentre os benefícios da flexibilidade, destacam-se: prevenção de lesões; relaxamento muscular; aumento da amplitude de movimento; melhora na postura; relaxamento mental; e alívio de dores. O mesmo autor afirma que a flexibilidade

associada ao alongamento realizada diariamente resulta numa redução de lesões das extremidades do corpo.

*Āsanas* relaxam os músculos através de posturas que gentilmente trabalham o alongamento. Isto afeta também a mente, que é conduzida a relaxar tensões mentais. As técnicas de relaxamento mental integradas à prática física promovem o relaxamento em todos os níveis (muscular, nervoso e mental), através da consciência corporal e da visualização. (MONRO, 1997).

Com a flexibilidade, mobiliza-se as **articulações** do corpo, especialmente através dos exercícios de soltura articular sentada e em pé, bem como do grupo anti-reumático da série de *pawanmuktasana*.

*Lalita* relata: “*eu senti uma melhora nas articulações dos dedos das mãos, principalmente devido aos exercícios realizados com as mãos.*” *Ahimsa, Prema e Sangha* sentiram melhora nas articulações e *Devi* uma “*melhora no movimento dos braços.*”

### “Consciência corporal”

“Aquele que percebe a verdade do corpo  
pode vir a conhecer a verdade do universo.”

*Ratnasára*

“*Eu consigo sentir o meu corpo desde o fio de cabelo até as unhas dos pés. Eu viajo pelo meu corpo através do yoga. (Sita).*”

*Sita* bem revela a consciência corporal que adquire através das práticas de *yoga*. Ao realizar os movimentos integrados à respiração, consegue-se adquirir uma maior percepção e domínio do próprio corpo. Os movimentos não são feitos inconscientemente; combinados à respiração, percebe-se cada célula, cada músculo, cada sentimento, cada pensamento e, acima de tudo, observa-se tudo isso, sem julgar. (AQUINI, 2004).

Segundo Le Page (2003, cap.2, p.5), consciência corporal é “mais do que uma prática acessória da saúde; é o descondicionamento de séculos de separação sancionada do corpo, mente, espírito.”

Adauto Novaes (2003, p.9) em “A Ciência no Corpo” revela que desde a Renascença, o corpo do ser humano vem sendo progressivamente desvelado. “O corpo humano só é corpo na medida que traz em si o inacabado, isto é, promessa permanente de autocriação.”

Todos conhecem a visão dualista de Descartes, que define o corpo como uma substância extensa em oposição à substância pensante.

Massa composta por osso e carne, o corpo é, para Descartes, uma “mecânica articulada” comparada a um relógio “composto de arruelas e contrapesos.” (NOVAES, 2003).

Contudo,

a ideia segundo a qual a mente e o corpo são entidades separadas e distintas, que a mente, o espírito ou a alma, são entidades superiores ao corpo, é uma ideia falsa. Resulta em teorias que não correspondem à realidade, essa desconhecida – no caso nós mesmos. Não é mais que sintoma da dificuldade humana de fazer corresponder em teorias as experiências práticas vividas. (FREIRE, 1991,p.16).

O corpo é a nossa realidade terrena. Uma realidade que se prova pela motricidade. Se há um sensível e um inteligível, um cérebro e um espírito, estão todos integrados numa mesma realidade. Nada significariam, sequer seriam, fora da totalidade que os integra. (FREIRE, 1991).

No cartesianismo, que ainda acomete a quase todos nós, o ser humano sabia que existia porque pensava. Hoje, começamos a descobrir que existimos por tantas coisas! Há tanta lágrima e suor provando nossa existência quanto pensamentos e palavras. (FREIRE, 1991).

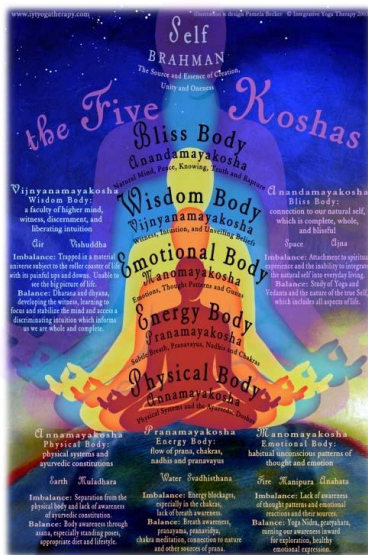
Em se tratando de *yoga*, a máxima de Descartes “Penso, logo existo” passa a ser substituída por “Medito, logo existo.” Patañjali, nos seus *Yoga Sûtras*, afirma que *yoga* é a cessação das flutuações da consciência – neste caso, formada pela mente analítica, o intelecto, o ego e as impressões inconscientes. Isto significa que o *yoga* é a concentração da atenção no objeto a que está sendo contemplado, uma concentração do corpo inteiro, na qual todo o ser da pessoa se aquieta. (FEUERSTEIN, 1998). E Patañjali complementa: “Então, aquele que vê [que atingiu o estado de *yoga*], aquele que cessa com todas essas flutuações, se encontra mergulhado em sua própria natureza.” (I:3).

Em *yoga* a definição de corpo é muito mais ampla do que aquelas encontradas em livros de anatomia, biomecânica, ou cinesiologia. O corpo não é apenas uma matéria inconsciente ou um conjunto de segmentos, com determinado centro de gravidade; é uma realidade vibratória animada pela mesma consciência que anima a própria mente; é um receptáculo de energia cósmica, um aglomerado de átomos conscientes, construído à imagem do macrocosmos. “Quando o

corpo e mente se unem, a consciência das estruturas sutis começa a revelar-se.” (KUPFER, 2001, p. 185). Desta forma, a dualidade corporemente é uma fabricação histórica. O modelo corporal indiano propõe uma concepção diferenciada.

As *Upanishads*<sup>17</sup> revelam um modelo corporal formado por cinco camadas entrelaçadas. (Ver ilustração 38). Esta visão também é compartilhada entre os *yogis*, e percorre o caminho do mais denso para o sutil: *annamayakosha*, a dimensão física do ser humano, formada pelos sistemas corporais; *pranamayakosha*, camada feita de *prana* – energia vital -, formada pelos *chakras* – os centros de energia –, *nadis* – 72.000 canais de energia – e *pranavayus*, os ares vitais; *manomayakosha*, invólucro formado pelos pensamentos e emoções; *vijnanamayakosha*, camada de sabedoria, intuição e capacidade de contemplar; por último, *anandamayakosha*, a bem-aventurança. Permeando as cinco camadas, *Atman*, o Ser.

**Ilustração 38: Yoga e Corporeidade - uma visão das dimensões do ser humano - Koshas**



Fonte: LE PAGE, 2003.

<sup>17</sup> Upanishads, literalmente “sentar aos pés do mestre para ouvir os seus ensinamentos” são a parte final dos Vedas. Relatam diálogos entre mestres e discípulos.

Para Tiwari (2004, p.82), “yoga é o caminho interior que funde a mente com os ritmos cíclicos do cosmos, é um meio para atingir a integração do indivíduo ao universo por meio do desenvolvimento da consciência.”

Dizem as escrituras: “*yata brahmande tata pindade.*” Aquilo que se manifesta no macrocosmo se manifesta também no microcosmo; assim como é no universo, assim também é no Ser. Através da prática de *yoga* se atinge a compreensão de que “*enquanto inspiro, o universo exala; enquanto exalo, o universo inspira*” - bem me lembro de meu professor ensinando durante a aula - e que todas as coisas estão interligadas. A consciência corporal desperta para a percepção de que os movimentos na prática refletem os ciclos do universo, cada batimento do coração é uma reverberação do *mantra* sagrado *om*, ciclos corporais se unem aos ciclos da natureza.

Feuerstein (1998,p.461) complementa:

O corpo-mente do ser humano não é o que parece ser: um limitado tubo digestivo ambulante. Basta-nos relaxar ou meditar para descobrir que esse popular esteriótipo materialista não é verdadeiro, pois é nessas condições que começamos a perceber a dimensão energética do corpo e o “espaço profundo” da consciência.

A física quântica nos diz que todas as coisas estão interligadas e que a ideia de que “eu” sou uma entidade física isolada não passa de uma ilusão. A perspectiva da física quântica, porém, não é tão nova quanto gostaríamos de acreditar. Está por trás de toda a tradição tântrica e especialmente das escolas de *Hatha Yoga* que nasceram do Tantrismo.

### **Ilustração 39: Shiva Nataraja; Museu Nacional de Artes Asiáticas, Paris.**



Fonte: a autora. 158

É a imagem de *Shiva* que melhor exprime essa ideia: *Shiva*, na qualidade de *Nataraja* ou “Senhor da Dança”, cria perpetuamente, com o seu dançar, os ritmos do universo – os ciclos de criação e destruição. É o mestre tecelão do espaço tempo. (FEUERSTEIN,1998,p.462).

Essa imagem do Hinduísmo clássico fascinou diversos físicos quânticos. O primeiro a chamar-nos a atenção para ela foi Fritjof Capra (1977) apud Feuerstein (1998, p. 462), no seu conhecidíssimo livro *O Tao da Física*:

As ideias de ritmo e de dança vem-nos naturalmente à memória quando procuramos imaginar o fluxo de energia que percorre os padrões que constituem o mundo das partículas. A física moderna mostrou-nos que o movimento e o ritmo são propriedades essenciais da matéria – que toda matéria, quer aqui na terra, quer no espaço sideral, está envolvida numa contínua dança cósmica. Os místicos orientais têm uma visão dinâmica do universo, semelhante à da física moderna; conseqüentemente, não é de surpreender que também eles tenham usado a imagem da dança para comunicar a intuição que tinham da natureza.

Foram os adeptos do Tantrismo que apresentaram pela primeira vez essa visão dinâmica do universo, e foram eles também que inauguraram uma nova atitude em relação ao corpo humano e à existência corpórea em geral.

Vivemos num universo cujas pulsações se refletem em todos os níveis da existência. A natureza ondular da luz, o imenso ciclo de vida das estrelas, o fluxo e refluxo dos oceanos e a respiração dos seres vivos são variações dos padrões de atividade e repouso. Nossas células pulsam no ritmo do universo. (CHOPRA, 2001).

Como revela o poeta Rabindranath Tagore (2004,p.69):

O mesmo fluxo de vida que corre por minhas veias dia e noite  
permeia também o mundo numa dança rítmica.

É a mesma vida embalada no fluxo e refluxo pelo  
berço oceânico de nascimento e morte.  
Sinto meus membros glorificados pelo toque  
deste mundo.  
Orgulho-me da viva pulsação de todos os tempos  
dançando neste instante em meu sangue.”

### “Insônia”

Categoria de muito destaque em “os benefícios a nível físico da prática de *yoga*” refere-se à insônia.

*“Desde que eu faço yoga, eu durmo bem.” (Shanti).*

*“Eu percebo que no dia que eu faço yoga, eu durmo melhor a noite inteira, sem me acordar.” (Ksanti).*

*“O yoga ajuda na qualidade do sono.” (Shakti; Sita; Devi; Uma).*

*“O que ajuda a dormir: o relaxamento, a concentração e a oração.” (Devi).*

Desordens no sono têm-se mostrado relacionadas a sintomas depressivos, baixo nível de atividade física, medicação e auto-relato de saúde bastante negativo. Manjunath & Telles (2005) realizaram uma pesquisa sobre a influência do *yoga* na auto-percepção do sono em uma população geriátrica. Após uma intervenção de seis meses, o grupo praticante de *yoga* mostrou uma queda significativa no tempo despendido para dormir, um aumento no número total de horas dormidas e um sentimento de estar descansado pela manhã. Como conclusão, a prática de *yoga* melhorou diferentes aspectos do sono na população geriátrica.

DiStasio (2008) relata inúmeros estudos que relacionam a prática de *yoga* e seus efeitos positivos à qualidade do sono, ao comportamento, à reação ao stress, aos sintomas de câncer e à qualidade de vida em pacientes oncológicos.

*Devi* revela suas estratégias para ajudar no sono: o relaxamento, a concentração e a oração.

Especialmente sobre o trabalho de *yoga* individual realizado com pessoas idosas, posso vivenciar o concluir da prática com uma oração. *Parvati* é espírito e muito ensina sobre a vida e a importância de se adaptar a novas circunstâncias que a vida coloca – principalmente devido a sua experiência pessoal em ser professora universitária ao



longo da vida e, aos setenta e dois anos, sofrer um acidente gravíssimo em sua casa. Ela ensina sobre o excesso de auto-confiança e a falha em dar as costas para uma pessoa desconhecida, sobre a necessidade do perdão e a contínua reflexão: “*o que me fez atrair esta pessoa e esta situação em minha vida?*” sendo complementada por: “*eu não sinto nenhuma mágoa, nenhum ressentimento.*”

Sempre, ao final das aulas, concluimos com uma oração, ou um tipo de conversa com Deus. Ora feita por ela, ora feita por mim. Geralmente iniciamos: “Pai, nosso protetor e amigo de todas as horas...” E fazemos uma oração de forma espontânea.

Quando trazemos as mãos unidas em frente ao peito, estimulamos a energia a circular no coração, aumentando a vitalidade, bem como o poder de decisão e de clareza. O ato de rezar ajuda a curar o coração. (TIWARI, 2004).

Sogyal Rinpoche (1999, p.374) adverte que “como os ensinamentos sempre nos lembram de forma inspiradora, sempre há esperança; agora é o tempo de rezar.”

### “Disposição”

“*Eu sinto mais energia e disposição.*” (Padma).

“*Eu sinto mais disposição quando saio daqui.*” (Ahimsa).

“*Não me sinto tão cansada.*” (Amma).

“*Eu não sinto cansaço depois da prática.*” (Ananda).

Para Hermógenes (1997), todo o ser humano encontra no *Hatha Yoga* o método ideal, caracterizado por lentidão, moderação, harmonia, brandura e suavidade. Não faz grandes saques nas energias. Ao contrário, capta-as, armazena-as e põe a circular no corpo inteiro. Não fadiga. Ao contrário, é agradavelmente repousante. Tudo indica que, ao contrário de ser oxidante, é energeticamente antioxidante, contrapondo-se, portanto, a formação de radicais livres. Mesmo enfermos e idosos, atendendo a determinados cuidados, encontram ajuda.

DiStasio (2008) afirma: as posturas de *yoga* e a respiração integrada ao movimento reduzem significativamente os níveis de fadiga.

Para Eliade (1996) o terceiro “membro do *yoga*” é o *ásana*, palavra que designa a postura do *yogi* muito conhecida, que o *Yoga Sûtra* (II:46) define como *sthira-sukham*, “estável e agradável.” A descrição dos *ásanas* é encontrada nos numerosos tratados de *Hatha Yoga*. Eles dão uma firme estabilidade para o corpo e ao mesmo tempo

reduzem o esforço físico ao mínimo. Evita-se assim a sensação de fadiga, regulam-se os processos fisiológicos e permite-se que a atenção se ocupe exclusivamente da parte fluida da consciência.

### “Leveza”

*“Quando eu saio daqui e vou caminhando para casa, eu sinto que o corpo está bem mais leve.” (Ahimsa).*

Bem lembro quando eu era ainda menina e costumava ir caminhando para as primeiras aulas de *yoga*, com a professora Marilena Kali. Era uma caminhada com duração de vinte minutos. Costumava ir acompanhada por uma grande amiga de infância, com quem compartilho a vida até hoje. Íamos, praticávamos, e na volta sempre comentávamos da sensação de leveza nos pés, parecia mesmo que estávamos flutuando. E a vontade de ficar em silêncio, apenas sentindo os efeitos da prática.

*Ahimsa confirma: “eu sinto que o corpo está bem mais leve...”*

### “Melhora”

Aqui, aparece a melhora em muitos níveis:

- ☪ Melhora na saúde (*Lila, Parvati*);
- ☪ Melhora no funcionamento do organismo (*Prema*);
- ☪ Sistema Digestivo: *“Melhora no funcionamento dos intestinos” (Satya)*;
- ☪ Sistema Respiratório: *“Melhora na respiração. Estou respirando bem melhor.” (Shanti)*;
- ☪ Sistema Locomotor: *“melhora nas articulações e na mobilidade do corpo.” (Ahimsa; Sangha; Bhakti; Devi.) “Evolução nos movimentos. Por ex, cruzar as pernas na posição sentada.” (Radha).*

Estudos experimentais indicam que *Yogaterapia* pode ajudar no controle e na cura de muitas doenças crônicas tais como asma (SINGH, 2006) - referente ao sistema respiratório - diabetes, doenças coronarianas (PULLEN et al, 2008), hipertensão (SINGH, 2006) e artrite reumatoide – referente ao sistema locomotor. Levantamentos e estudos de caso sugerem que *Yogaterapia* pode também ajudar nos casos de dores lombares, distúrbios menstruais, esclerose múltipla e osteoartrite. (MONRO, 1997).

A literatura recente indica que práticas de *yoga* podem ser utilizadas com sucesso no tratamento de úlcera, gastrite, espondilose

cervical, sinusite crônica, reumatismo e dores de cabeça. (SINGH, 2006).

E *Prema* complementa: “*yoga é um exercício para a melhora do corpo, da saúde, do mental e do espiritual.*”

### 6.3.2.: PSICOEMOCIONAL

“*Yoga é uma prática que beneficia o mental.*” (*Bhakti*)

“*Ajuda a remover as mágoas do passado.*” (*Ahimsa*)

“*Ajuda muito a enfrentar melhor os desafios da vida.*” (*Deva*)

“*Melhora nos pensamentos.*” (*Prema; Shanti*)

“*Pensamentos positivos.*” (*Devi*)

☪ Relaxamento (*Satya*);

☪ Melhora na concentração (*Satya*); “*a mente fica mais centrada, menos dispersa.*” (*Padma*);

☪ Paz (*Ananda*);

☪ Clareza na mente (*Ananda; Padma*);

☪ Discernimento: “*saber discernir as coisas.*” (*Padma*)

☪ Memória: “*desenvolvi mais a memória.*” (*Padma*)

☪ “*Pára mais a mente e escuta mais o coração.*” (*Ananda*)

Para alguns praticantes, as evidências dos benefícios da prática são muito enfatizados. “*De mente e de espírito você fica mais equilibrada, mais paciente, mais tolerante, com outra visão de mundo.*” (*Chandra*). Contudo, para outros, algumas dificuldades ainda são muito evidentes: “*a mente da gente é muito tagarela, é muito difícil.*” (*Sita*) ou então, “*eu fico 24 horas pensando naquele filho, para que ele esqueça o passado. Aquilo não sai da minha cabeça. Hoje a minha maior preocupação é essa.*” (*Lalita*). Estes dados revelam que a prática de *yoga* ainda tem muitas contribuições a fazer no campo psicoemocional.

Alguns aspectos psicológicos merecem destaque: o desenvolvimento de valores – aceitação, compreensão, paciência, tolerância –, do que podemos chamar de “estados de espírito” – calma, paz, serenidade, tranquilidade –, e de aprimoramento de alguns processos cognitivos – memória e concentração.

A aceitação é revelada: “*hoje eu aceito bem melhor as coisas.*” (*Amma*).” A calma, a paz, a serenidade e a tranquilidade constituem elementos chave dentro dos efeitos da prática de *yoga* a nível psicoemocional. “*Faço os exercícios quando me sinto aflita. Eu me sinto mais calma.*” (*Deva*).” A prática de *yoga* acalma. (*Amma; Parvati*;

*Prema; Titali; Ananda; Shanti; Ganga; Bhakti; Sitaram). “Yoga é paz.” (Surya; Ananda; Sitaram; Chandra). “Yoga é uma atividade que proporciona equilíbrio tanto da mente quanto do corpo. Me traz paz e tranquilidade. (Namastê).”*

*“A **concentração** naquilo que eu estou fazendo, eu atribuo isso ao yoga. (Sita).”*

*“O que me ajuda a dormir: a concentração, o relaxamento e a oração. (Shanti).”*

*“Melhora da concentração.” (Padma; Satya.)*

E sobre a memória, Sita revela *“eu sinto que auxiliou em um tipo de memória, relacionada àquilo que eu estou fazendo, a leitura, por exemplo.”*

Um controle maior sobre a ansiedade também é muito bem relatado (Ananda; Lila; Devi; Surya). *“Você consegue relaxar... E eu que sou bastante ansiosa, é o momento em que eu realmente relaxo um pouco. Estou sempre a mil... Ainda é um desafio. (Shakti).”* Surya revela: *“eu sou ansiosa e o yoga me preenche bastante no sentido de ter um maior controle sobre isso.”*

Acredita-se que, tradicionalmente, a prática de *yoga* tenha efeitos positivos na saúde física e psicológica. Muitos estudos são realizados neste sentido, comprovando os inúmeros benefícios da prática. A respiração consciente ajuda a focar a mente e a relaxar e a meditação acalma a mente. (PILKINGTON et al, 2005).

Pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Boston e do Hospital McLean descobriram que a técnica indiana promove os mesmos efeitos que as drogas usadas no tratamento dos distúrbios da ansiedade (MONRO, 1997) e da depressão (BOM PARA O CORPO E A MENTE...2007). Pilkington et al (2005) realizaram uma ampla revisão sobre *yoga* e depressão e concluíram que intervenções de *yoga* geram efeitos benéficos em potencial que auxiliam em desordens depressivas.

Trisha Lamb (2004) relata os benefícios da prática de *yoga* em três categorias: fisiológico, psicológico e bioquímico. No nível *fisiológico*, destacam-se a estabilidade do sistema nervoso autônomo, com uma tendência para o sistema nervoso parassimpático dominando em relação ao sistema nervoso simpático, intimamente relacionado com situações de stress; queda da pulsação cardíaca, ritmo respiratório, pressão arterial; aumento da eficiência cardiovascular, eficiência respiratória; normalização do funcionamento gastrointestinal e

endócrino; melhora e aumento da flexibilidade e amplitude de movimento articular, da postura, força, resistência e níveis de energia; normalização da massa corporal, melhora do sono, aumento da imunidade e diminuição dos níveis de dor. No nível *psicológico*, aumento da consciência do próprio corpo e do movimento, melhora no comportamento e na sensação de bem-estar, melhora no convívio social, queda em níveis de ansiedade e depressão, aumento de funções psicomotoras de equilíbrio, melhora em funções cognitivas de atenção, concentração, memória e eficiência no aprendizado. No nível *bioquímico*, as alterações indicam efeito antioxidante e antistress, importantes para a prevenção de doenças degenerativas. Queda nos níveis de glicose, sódio, colesterol LDL, triglicerídeos e catecolaminas. Aumento de ATPase, hematócrito, hemoglobina, ocitocina, prolactina e níveis de oxigênio do cérebro.

### 6.3.3.: SÓCIOAFETIVO

*Yoga é terapia, é saúde, é vivência de grupo. Aqui encontramos os colegas e conversamos. É um fortalecimento o grupo. (Sangha)*

O convívio social se estende pela relação com a professora, com o grupo e com os familiares.

*“A prática influenciou muito a conviver melhor com a família.” (Prema; Lila).*

*“Em casa estou mais tranquilo, mais calmo, ajudou nos meus relacionamentos.” (Santosha).*

*“E a amizade, a amizade... Só a amizade que a gente faz aqui dentro, isso faz muito bem para a saúde.” (Lalita).*

*“Eu acho que essa união, essa amizade, isto tudo é muito bom para a gente. Esse afeto que tu consegues adquirir entre as pessoas. O grupo ajuda.” (Radha).*

*“As pessoas entram dentro de si e expõem com o olhar – isso já é o suficiente. Existe uma comunicação extra-oral. O pessoal se entende sem, muitas vezes, precisar das palavras.” (Santosha).*

*“E além de abrir um horizonte muito grande de convivência e de harmonia com outras pessoas.” (Namastê).*

Lila, 75 anos, é a aluna mais assídua do grupo. De constituição magra e com muita agilidade, Dona Lila recebeu este

pseudônimo pois significa “brincadeira”. Ela sempre tem o sorriso no rosto, é aquela que coloca o seu tapetinho bem em frente ao da professora, uma das raras “*manézinhas*” da ilha. Pessoas como ela trazem em si a humildade, a simplicidade e a sabedoria do povo nativo da ilha, acima de tudo. Sempre no início e no final da aula ela vem, dá um beijo e um abraço e diz: “*minha amada...*” Vale a pena destacar o seu depoimento em suas próprias palavras: “*Olha, a yoga prá mim, tá sendo uma melhora sem ter palavras para dizer... Muito bom... Eu me sinto muito leve, muito ativa, quando eu chego em casa... Eu mudei muito, muito mesmo, sinto mesmo que mudei. E adoro vir para cá, adoro as minhas amigas do yoga, adoro essa coisinha aqui [ela veio, segurou as minhas mãos, me abraçou, risadas...] que Deus criou para nos ajudar a vencer a batalha da terceira idade... Te amo como se fosse minha filha.*” Acredito que o maior retorno deste trabalho é poder receber tais palavras, com tanta amorosidade. Essa é a essência deste trabalho.

Pessoas idosas em condições crônicas de saúde enfrentam situações adversas e favoráveis frequentando os grupos de idosos como uma alternativa viável para manterem a sociabilidade, a troca de ideias, a recreação, o aprendizado e atividades físicas. Isso mostra a importância dos grupos de convivência de idosos na promoção da saúde, pois o fato de terem um espaço onde possam ser ouvidos e ouvir os outros, faz com que os idosos se sintam valorizados e úteis. Felizmente, a ideia de formar grupos de idosos está se propagando em todas as regiões do país. Essa forma de assistência pela participação constitui uma das estratégias para a promoção da saúde. (TRENTINI et al, 2005).

A **conversa, a troca de ideias** aparece como elemento chave dentro dos efeitos da prática de yoga a nível sócioafetivo. “*No momento da conversa, da troca de ideias, eu aprendo muito. Sempre surge alguma coisa que é novidade para mim. (Satya).*” “*Porque tem o grupo e a gente encontra os colegas, a gente conversa e discute sobre os assuntos. (Sangha).*”

E *Santosha* complementa: “*Acho que você transmite bem, entra no momento certo comunicando para nós o que precisamos saber.*” A abordagem dos assuntos teóricos segue um certo grau de intuição, no sentido de perceber o campo de compreensão das pessoas que ali estão, para então abordar o tema certo, com uma linguagem simples e acessível.

Então, com *Satya*, conversei especificamente sobre a morte. Este é um tema difícil de ser abordado e um dos assuntos teóricos que merece maior atenção. Como encarar a morte? Como se preparar para ela? *“Perdi minha mãe e a minha sogra e tive depressão. (...) Eu não consigo ainda encarar de outra maneira. Eu queria que fosse diferente comigo, que eu não sentisse como eu sinto...”*

Acredito que ninguém melhor para falar sobre morte do que um mestre budista. As práticas de preparação para a morte são tidas de grande valor por esta filosofia. A tradição budista vê a morte como parte natural da vida e que todos nós, com certeza, teremos de enfrentar um dia. Um processo normal, uma realidade que aceito irá ocorrer no fim da minha existência terrena. Tendo a pensar na morte como uma troca de roupa – uma roupa que envelheceu e já não presta – mais do que como um fim absoluto. (DALAI LAMA, 1999).

O momento em que a morte acontece é também aquele em que as experiências mais profundas e benéficas podem emergir. Familiarizando-se com o processo da morte repetidamente na meditação, um meditador consumado pode usar sua morte real para obter uma grande realização espiritual. (DALAI LAMA, 1999).\*

Já para Iyengar (2001), a morte não tem importância. O *yogi* se ocupa do viver, de como pode estar vivo para melhorar a humanidade. Depois de haver passado por vários tipos de dor em sua vida e ter adquirido um certo domínio sobre ela, o *yogi* desenvolve a compaixão, passa a ajudar a sociedade e a se manter em estado de pureza e santidade. O *yogi* não tem outros interesses além desse.

#### 6.3.4.: ESPIRITUAL

*“Yoga oferece um sentido mais amplo, une o espiritual com o físico.”* (Padma).

*“Yoga é harmonização do meu corpo, do meu espírito, das minhas emoções.”* (Sita).”

*“Me trouxe esse equilíbrio maior entre corpo, mente e espírito.”* (Namastê).

*“Espiritualmente, sinto que desenvolvi o entendimento. (...) No sentido de entender o outro, me aproximar mais, de entender o Ser.”* (Mitra).

---

\* Maiores detalhes são obtidos através da obra reveladora “O Livro Tibetano do Viver e do Morrer” do renomado mestre Sogyal Rinpoche.

Praticamente todo mundo conhece o *yoga* como filosofia ou caminho, mas poucos são os que o conhecem também como arte. Por meio do *yoga*, o ser humano entra em contato com a alma; nesse sentido *yoga* é uma arte espiritual. Cada postura tem um formato geométrico e arquitetônico preciso; por isso faz parte das belas-artes. O *yoga* proporciona saúde e felicidade ao praticante; portanto, é ao mesmo uma arte utilitária e de cura. (IYENGAR, 2001).

Afirma Chopra (2001) que além do bem-estar físico, mental e social, acrescenta-se o bem-estar espiritual ao conceito de saúde. É uma condição na qual a pessoa experimenta alegria e satisfação em viver, a sensação de plenitude e a consciência de estar em harmonia com o universo que a cerca.

Vários estudos têm demonstrado a influência da espiritualidade na saúde física, mental e social. Em 1988, a OMS despertou para o interesse em aprofundar investigações nessa área, com a inclusão de um aspecto espiritual no conceito multidimensional de saúde. Tem-se por espiritualidade o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material, com a suposição de que há mais no viver do que pode ser percebido ou plenamente compreendido, remetendo a questões como o significado e o sentido da vida, não se limitando a qualquer tipo de crença ou prática religiosa. (VOLCAN et al, 2003).

A questão da espiritualidade é muito ampla e envolve um componente vertical, religioso (um sentido de bem-estar em relação a Deus) e um componente horizontal, existencial (um sentido de propósito e satisfação com a vida). (VOLCAN et al, 2003).

Observa-se nos depoimentos que, através das práticas, a espiritualidade é vivenciada através da união do espiritual com o físico, da harmonização e do equilíbrio do corpo, da mente e do espírito, e do desenvolvimento de valores associados ao entendimento do outro, no sentido de entender o Ser.

#### 6.4.: ENSINAMENTOS

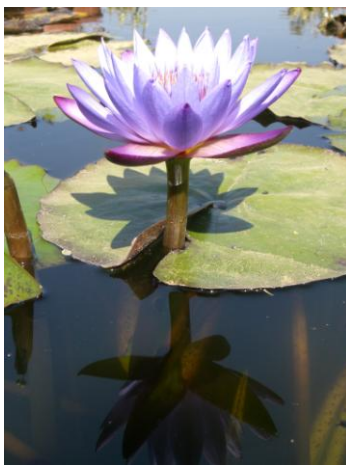
Dentro dos depoimentos são encontrados ensinamentos relacionados a uma sabedoria de vida. Como exemplos temos: a prática de *yoga* acontece a todo o instante, é o viver o momento presente; retomamos *ksanti*, a capacidade de aceitar o outro sem criar expectativas; a Oração da Serenidade; e a força da frase “Entrega, Confia, Aceita e Agradece” de Professor Hermógenes.



“Eu lembro muito de uma porção de coisas que você fala, importantes, eu lembro que você disse assim: - Quando a gente está com medo, preocupada diante dos desafios da vida, ali está na hora de praticar yoga. (...) Então eu começo com a respiração, eu olho para a situação, para as pessoas que eu tenho dificuldade...” (Sita).

Está escrito na *Bhagavad Gita* (II:50): *Yogah karmashu kaushalam*: “Yoga é perfeição na ação.” No campo de batalha, *Krishna* ensina para o guerreiro *Arjuna* que *yoga* é uma prática contínua e constante, que acontece no momento presente, exercendo a atenção plena. Perfeição aqui significa *arte de viver consciente*. (KUPFER, 2001). “A concentração naquilo que eu estou fazendo, eu atribuo isso ao yoga. (Sita).”

#### **Ilustração 40: A Flor de Lótus, Índia.**



Fonte: a autora.

Bri. Maya Tiwari (2004), revela que *sadhana* é a prática da meditação em movimento, e esta prática é como um lótus. Profundamente enraizado na lama, o lótus expressa a sua essência em uma linda flor. Como o abrir-se das pétalas do lótus, a *sadhana* deve ser gradual e contínua em nossa vida, em consonância com os ritmos da natureza. Estas práticas podem fazer de cada momento uma meditação. Pratique *sadhana* como uma ação divina. Pratique para refinar as suas ações e não pelos resultados aparentes. Plante uma semente de alegria

pelo simples prazer da plantar. Viver na *sadhana* vivifica a nossa aliança com o universo. (TIWARI, 2004).

*“Eu aprendi a não criar muitas expectativas em relação às pessoas (Sita)”* remonta o ensinamento de *ksanti* detalhado em “*yoga e aprendizagem*”. Ainda, em relação à expectativa, *Krishna* ensina a Arjuna a essência do *karma yoga* – o *yoga* da ação: significa agir amorosamente sem criar expectativas em relação aos seus resultados.

*“Eu pratico muito a espiritualidade e tem aquela oração, a Oração da Serenidade. Aquilo lá, meu Deus, é muito bom. (Sita).”*

### ORAÇÃO DA SERENIDADE

*Ó Senhor*

*Poder Superior*

*Abençoa-me com a serenidade*

*Para aceitar graciosamente*

*Sem resistência*

*Tudo aquilo que eu não posso mudar.*

*Abençoa-me com a vontade, o esforço e a coragem*

*Para mudar aquilo que eu posso mudar*

*O que talvez precise mudar*

*Ó Senhor, abençoa-me com a sabedoria*

*Com a clara discriminação*

*Entre aquilo que eu não posso mudar*

*E o que eu posso mudar.*

*Amém*

*“Tem aquela frase do Professor Hermógenes ‘Entrega, confia, aceita e agradece.’ Ajuda muito, é uma realidade.” (Radha).*

Gostaria de remontar os agradecimentos deste trabalho, contando aquela história do Professor Hermógenes.

Certa vez estava eu ouvindo os ensinamentos do Professor Hermógenes. Estávamos em um grupo de umas quarenta pessoas, em um lugar muito especial, a *Chacarananda Ashram* em Campo Alegre, Santa Catarina. Era o Curso Avançado de Formação em Escrituras Sagradas da Índia. Abriu-se um momento para perguntas e respostas e então questioneei a ele:

- Professor, todos nós passamos por momentos de dificuldade na vida. O que devemos fazer?

Então ele respondeu:

- Olha, minha filha, existe um remédio com um poder de cura inimaginável. Esse remédio se chama **entrega, confia, aceita e agradece!!!**

Esta frase está presente ao longo de todo o programa “o *yoga* e o idoso: rumo ao alto da montanha.” Durante todos os relaxamentos, durante a abordagem de um assunto teórico, bem como nos “recadinhos de geladeira” entregues pela professora. *Radha* confirma: “*Ajuda muito, é uma realidade.*”

#### 6.5.: ENVELHECER...

*“A gente vai ficando mais sensível, não tem mais aquela fortaleza toda que tinha antes, aquela coragem. A gente vai ficando mais debilitada, até emocionalmente.”(Sita).*

*Sita* relaciona o envelhecer com a perda da coragem e da fortaleza emocional. Envelhecer para ela é ficar mais sensível.

Cabe aqui destacar a importância de focalizar as práticas de *yoga* no sentido do fortalecimento interior. Como proposta yogaterápica, é importante ressaltar as posturas do guerreiro (ver as posturas em “A Sabedoria que vem do Coração” de Linda Sparrowe) e posturas de fortalecimento das pernas, coxas e de abertura pélvica. Ao fortalecer a “base” do corpo, inconscientemente trabalha-se, também, a autoconfiança.

Gostaria de acrescentar também o estímulo para a realização de novos estudos sobre a percepção de idosos acerca do envelhecimento. O que significa envelhecer? Será mesmo a perda da coragem e da fortaleza emocional ou existem outras maneiras de se olhar para o envelhecimento? Será que, com o avanço da idade, não exista também o caminho contrário, de maior maturidade, de fortalecimento interior pela ampla experiência de vida? Ficam aqui alguns questionamentos.

#### 6.6.: SUPERAÇÃO DE DESAFIOS

Os mesmo tempo, *Sita* revela os desafios da vida e a maneira como as práticas de *yoga* a auxiliaram na superação dos mesmos.

*“Esse filho, (...), eu descobri que ele é usuário de drogas. E foi um sofrimento muito grande. E o yoga tem me proporcionado essa **força**, sabe, de não olhar só para mim como mãe, mas de olhar para ele como Ser que também quer dar certo.*

*O yoga me dá essa **harmonia** de conversar com ele, com **serenidade**, com **calma**, dizendo as coisas para ele, sem me irritar. É aplicar aquilo que aprendemos. É ter **paciência**.(...) E, na verdade, eu não sou culpada. Eu sou responsável em mostrar o caminho para que, se ele quiser, ele se curar. Então, esse **controle emocional** foi tudo de bom.” (Sita).*

As práticas de yoga oferecem um controle emocional – de ter paciência, serenidade, calma – para auxiliar o filho a superar o vício das drogas e ensina: a mostrar o caminho para que, se ele quiser, ele se curar; e ela, não se sentir culpada pela doença do filho.

*Chandra revela a superação de uma doença grave. Que dentro das sete palavras do seu propósito **amor, bondade, compaixão, determinação, esperança, fé e gratidão**, a determinação, a perseverança de chegar a um fim auxiliaram muito dentro do processo. A determinação, a paciência, a aceitação. “*Afinal de contas, por que isto está acontecendo comigo? Então o aceitar, se está acontecendo por algum motivo, é porque é para mim. Então eu vou aceitar, eu vou confiar que vai passar, que eu vou vencer. Como na realidade aconteceu. Passou. É uma coisa que fortalece.*”*

Por fim, gostaria de acrescentar o depoimento de Lila: *“Eu adoro essa coisinha aqui [a professora][risadas]... Que Deus criou para nos ajudar a vencer a batalha da terceira idade.”* Para ela, a terceira idade é uma batalha a ser vencida.

## 6.7.: TRANSFORMAÇÃO

Como estratégia metodológica, optou-se pela pesquisa-ação. Nela, diversas formas de ação coletiva são orientadas em função da resolução de problemas ou de objetivos de transformação. (THIOLLENT, 2007).

Como resolução de problemas, buscou-se atender às necessidades específicas de saúde dos idosos, tendo em vista os dados encontrados na ficha de inscrição/diagnóstico. Entre os objetivos de transformação destacam-se: uma transformação a nível social, de trazer uma nova abordagem e novos paradigmas para os trabalhos corporais direcionados às pessoas idosas; e uma transformação individual, no

sentido de ampliar o conhecimento sobre si mesmo, e de ampliar esta mudança para os relacionamentos com os outros, especialmente com os familiares (*Lila*; *Santosha*) e, até mesmo, de ver a vida de outra maneira. (*Prema*).

## 6.8.: SUGESTÕES E RECOMENDAÇÕES

*“Fazer a prática de acordo com as suas possibilidades.” (Lila).*

*Ahimsa*, a não-violência, é o elemento base da prática do *yoga*. Se, ao praticar *yoga*, você se machucar ou sentir dores, isto não é *yoga*. *Lila* traz muito bem a vivência de *ahimsa* quando afirma que faz a prática de acordo com as suas possibilidades. Este conceito pode ser desenvolvido ao longo de um estudo ou mesmo na vivência do *yoga*.

Para Swami Dayananda (1998), *ahimsa* significa não causar danos por quaisquer meios: por atos, palavras e pensamentos. O valor por *ahimsa* exige atenção e sensibilidade diárias em todas as áreas da vida. É um valor importante para adquirir o autoconhecimento.

Hermógenes (2000) vai mais longe e propõe *yoga* como um treinamento para chegar-se ao *ahimsa*, tomando *yoga* como o método, e *ahimsa* como a meta. Como método, são propostas várias técnicas eficientes para aprimorar o físico, o psíquico, o energético, o mental e a aproximação com o espiritual em cada um de nós.

*Mahatma Gandhi*, líder espiritual que atingiu a libertação da Índia em um movimento histórico único na humanidade pelo movimento da não-violência, afirma: “A não-violência é a maior força a serviço da humanidade.”

Seguem, ainda, algumas sugestões e recomendações: *“Deveria ter mais vezes na semana.” (Ahimsa); “Seis meses de prática é pouco tempo. Deveria ser algo mais contínuo, por mais tempo, para sentir melhor os efeitos da prática.” (Devi).*

*Surya* sugere começar a prática deitada para que ela possa se acalmar da agitação do dia. Recomenda também que o professor traga, durante o relaxamento, uma mensagem sobre o perdão, a paz e o amor universal. *“É o momento propício para isto, quando estamos mais abertos para estas mensagens.”*

Em alguns momentos, a professora/pesquisadora conversa com o grande grupo sobre as dificuldades que sentiram durante as práticas. Uma senhora comentou que ficou muito dolorida no *yoga* em duplas. *Ksanti* sugere a troca de duplas até acertar o toque. *“Tem*

*“pessoas que tocam com a mão ‘pesada’ e outras que, ao receber o toque, são muito sensíveis.”*

#### 6.9.: DIFICULDADES OU ASPECTOS NEGATIVOS

Para garantir um rigor ainda maior em pesquisa qualitativa, um dos elementos mais importantes é estar atento às dificuldades e aspectos negativos encontrados ao longo do trabalho. Gostaria de listar, principalmente, as principais dificuldades relatadas pelos idosos, relacionadas à prática de *yoga*:

- ☪ Dificuldade em sentar com as pernas cruzadas para a meditação;
- ☪ Dificuldade em relaxar;
- ☪ O excesso de peso e a dificuldade em realizar determinados exercícios;
- ☪ Seis meses de prática é pouco tempo para sentir os efeitos terapêuticos do *yoga*;
- ☪ *Yoga* em duplas: dor ao ser tocado;
- ☪ Dores no corpo na realização dos exercícios;
- ☪ Distensões múltiplas por ter praticado um método inadequado para idosos;
- ☪ Dificuldade de ter um maior controle emocional.

O grupo, em geral, relata a dificuldade em sentar com as pernas cruzadas para meditar. Para isto, faz-se necessário enfatizar a importância de um programa de *yoga* a longo prazo, para que haja a soltura do corpo e a aquisição de uma postura firme, confortável e estável para a meditação. Todas as faixas etárias, em geral, relatam a dificuldade na postura sentada. Um detalhe muito importante a destacar é que a adaptação da postura deve ser feita (ou sentada sobre a almofada, ou encostada na parede, ou sentada na cadeira) para um melhor resultado na meditação.

Os idosos que são ansiosos relatam a dificuldade em relaxar. É muito comum observar, no relaxamento, aqueles que se mexem, que se coçam, que ficam “beliscando” os cantos das unhas das mãos; geralmente são aqueles que tem alguma preocupação ou mesmo a ansiedade. Acredito que, para estes, o relaxamento é a parte mais difícil da prática. Mas é justamente aquela que tem que ser trabalhada.

*Shanti* revela que a sua maior dificuldade é o excesso de peso. “*Eu tenho dificuldade para fazer porque eu tenho excesso de peso. (...) Mas quem tem a oportunidade de fazer sempre, mesmo sendo*

*mais gordinha, tem condições de conseguir fazer os exercícios com facilidade.”(Shanti).*

De acordo com as observações da pesquisadora, este programa se adapta também para pessoas com excesso de peso ou obesidade. Interessante notar que, mesmo com algumas limitações nos movimentos devido ao excesso de gordura corporal, todos os alunos idosos com sobrepeso ou obesidade apresentam muita flexibilidade nas articulações.

*Devi* relata que sentiu muito pouco os efeitos terapêuticos da prática de *yoga*. Ela acha que deveria ser algo praticado de forma contínua e por mais tempo, pois seis meses ainda é pouco tempo para sentir os efeitos mais profundos da prática.

*Ksanti* relata que sentiu dor quando foi tocada no *yoga* em duplas. A prática de *yoga* em duplas deve ser conduzida com muito cuidado. Esta vivência só deve ser introduzida quando o grupo já estiver com um elevado nível de entrosamento, quando todos que ali estiverem sintam-se à vontade em serem tocados – algumas pessoas não conseguem ser tocadas – e quando todos tiverem um grau de sensibilidade para tocar o outro de forma suave. O toque suave deve ser sempre enfatizado pelo professor.

*Mitra* sentiu dores no corpo, principalmente devido a sua rigidez corporal. “*Quando faço os exercícios, sinto dores no corpo.*” *Mitra* requer uma atenção especial. Devido a sua rigidez corporal, os exercícios tornam-se difíceis de serem realizados e ele sente dores no corpo. Então as práticas, na presença dele, devem ser muito suaves, enfatizando-se as posturas em decúbito dorsal e com a faixa, a soltura articular sentada e em pé e a Saudação ao Sol feita de forma muito lenta e cuidadosa. Com ele, são enfatizados o relaxamento profundo e a meditação na postura sentada sobre a almofada e com o apoio das costas na parede. Ele afirma que, apesar de sentir dores no corpo, após as aulas sente um grande alívio das dores na coluna.

*Namastê* sofreu distensões múltiplas e lesões no joelho com a prática de *yoga*, por ter vivenciado não este programa, e sim um método que praticou anteriormente, altamente contra-indicado para uma pessoa idosa. Existem abordagens contemporâneas de *Hatha Yoga* extremamente vigorosas e exigentes fisicamente. Estes métodos não são indicados para a pessoa idosa. O idoso precisa estar atento para praticar o método adequado, que se adapte às suas necessidades e condições, e, principalmente, que seja conduzido por um profissional qualificado.

## 6.10.: ELOGIOS...

Muitos são os depoimentos que concluem na forma de um elogio. Gostaria de salientar, aqui, que estes elogios não servirão como um alimento para o ego e sim, para o fortalecimento da alma. Eles servem de inspiração para seguir em frente, sem nunca desistir do *dharma*, o nosso real propósito para chegar até aqui. Vale a pena ressaltar:

*“Eu sinto uma coisa maravilhosa na tua pessoa. Eu digo que estás na profissão certa. Você passa uma paz, uma tranquilidade fora do comum.” (Ganga; Bhakti; Santosha; Padma; Mitra).*

Acredito que a premissa básica para ser um bom professor de *yoga* é ter paz interior. Desta forma, transmitimos para os outros aonde queremos chegar, na paz, na felicidade, na liberdade. Outro elemento importante: as pessoas sentem quando a gente ama o que faz. E isso faz toda a diferença para aqueles que entram em contato com nós e que compartilham as práticas de *yoga*.

Afirma Chopra (2001) que no estado de atenção superior a paisagem interior é serena e, acima de tudo, plácida. Requer a mesma atenção para o descanso e para a atividade. Portanto, a consciência é equilibrada, vital e ampla. Aqueles que atingem esse estágio são tranquilos e sensatos. E seu efeito sobre os outros é relaxante. A calma que eles transmitem está muito próxima da sabedoria, é o verdadeiro alicerce da saúde e vem do autoconhecimento.

*“Te agradeço muito, pois você soube me encaminhar tão bem nos passos. Tenho muito a agradecer.(...) Como eu disse, você vai conduzindo de uma maneira muito delicada, muito sutil.” (Chandra). “Você tem paciência em nos orientar.”(Padma).*

Aqui *Chandra* e *Padma* revelam mais alguns elementos importantes para o profissional de *yoga*. A condução ocorre de maneira delicada e sutil, muito mais vinculada à intuição no momento presente do que aos planos de aula elaborados previamente. A paciência em orientar também é de extrema importância, principalmente com pessoas idosas. É dito que se deve desenvolver uma linguagem dentro das aulas, para que até mesmo as pessoas cegas possam praticar.

Ainda em relação à intuição, gostaria de salientar, mais uma vez, que a abordagem dos assuntos teóricos também segue esta linha de orientação. *“Acho que você é tranquila, transmite bem, entra no momento certo comunicando para nós o que precisamos saber.”*



(Santosh). É possível ter um guia de assuntos teóricos, que seguem uma sequência lógica. Contudo, tudo vai depender do grupo que ali está.

Esta intuição que aparece é fruto de anos de prática. Somente após muitas práticas, estudo e vivências de *yoga* é que se consegue canalizar uma aula de forma intuitiva. Para o trabalho com pessoas idosas, é necessário ter nas mãos um leque muito amplo de possibilidades, para que seja um trabalho criativo, em que nunca uma aula se repete. Por isso, vale reforçar que os frutos virão com a prática constante e o desapego em relação aos seus resultados. E *Chandra* finaliza de forma inspiradora: *“Todo o leque, por mais amplo que ele seja, tem uma mão que o segura.”*

Quero agradecer imensamente por todos estes depoimentos...

Pela bênção em compartilhar a vida com pessoas idosas...

E por ter mais uma inspiração para seguir em frente:

*“E a professora também... Porque pela calma, pela tranquilidade que tu passas, isso ajuda muito. Afinal de contas, você é jovem atendendo idosos, isso é uma dádiva, uma ‘dávida’, né? Não é qualquer pessoa. São pessoas escolhidas, para esse trabalho são pessoas escolhidas. Até pela espiritualidade. (...) Esse trabalho teu é excelente. É gratificante para ti e para nós também. Porque é uma troca. Nos dá e também recebe, com esses alunos todos te querendo muito bem, e todo o mundo falando muito bem de ti, eu acho que recebe muitas energias. É um trabalho... Eu sempre digo que esses trabalhos assim são pessoas escolhidas por Deus. É puro amor, é pura bondade, eu não sei como seria relatar tantos predicados que são inúmeros. A vida com você é outra coisa. Que Jesus te abençoe muito, que você continue essa pessoa maravilhosa, com essa espiritualidade tão acentuada. Que Jesus te abençoe.”* (Sangha).

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Reconheça sempre que a qualidade da vida é como a de um sonho e reduza o apego e a aversão. Pratique a boa vontade com todos os seres. Seja amoroso e compassivo, não importa o que os outros lhe façam. O que eles farão não tem tanta importância quando você vê tudo como um sonho. A arte é manter a intenção positiva durante o sonho. Esse é o ponto essencial. Essa é a verdadeira espiritualidade.

Chagdud Tulku Rinpoche (1987) apud Sogyal Rinpoche (1999).

Chegando ao alto da montanha, quero acrescentar que este trabalho é, em sua essência, fruto do *Karma Yoga*. Para Glória Arieira existe o *dharma* geral, formado por valores universais - como falar a verdade, a não-violência, por ex. - e o *dharma* específico de cada pessoa, o que você deve fazer, o que é adequado, o que cabe a você. *Karma Yoga* é a força e a coragem para que eu faça aquilo que cabe a mim. É agir de acordo com o *dharma* e a liberdade é a capacidade de escolher o que é adequado. Então, tendo como inspiração (além do poema do Professor Hermógenes citado na introdução do trabalho) os ensinamentos de *Krishna* para *Arjuna* no campo de batalha - age amorosamente, sem se apegar aos frutos das tuas ações - é que este trabalho veio a se concretizar. Glória Arieira afirma que *yoga* é *Karma Yoga*, um estilo de vida na ação, em escolher bem e receber o que vem para você, em equilíbrio.

Inspirada por Antunes e Schneider (2007) acredito que a ideia de *gastar* energia seja substituída por *potencializar* energia; que no lugar de performance e desempenho, a meta principal seja do bem-estar, do autoconhecimento e do despertar da espiritualidade; que ao invés de movimentos padronizados, repetitivos e mecânicos deve-se estimular os movimentos suaves, criativos, externos e também internos; que ao invés de trabalhos que infantilizam o idoso, sejam incorporadas propostas que valorizam a sabedoria, as capacidades e o desenvolvimento das potencialidades desta população.

Através da análise dos dados, foram observados muitos valores que se contrapõem ao ritmo da sociedade contemporânea: em

“lento é belo” é interessante verificar a importância do “lento” para a qualidade de vida, em contraposição a uma sociedade veloz, que considera o rápido como eficiente; o relaxamento; a meditação que enfatiza o voltar-se “para dentro” ao invés de “para fora”; em “os efeitos da prática de *yoga*” a nível físico – alívio da dor – mostra o respeito com os limites e a partilha do grupo em relação aos limites do indivíduo indicando cooperação ao invés de competição e, novamente, a nível sócioafetivo, a melhora dos relacionamentos que provoca a cooperação e compreensão do outro. Em sugestões e recomendações a ideia de não-violência, de respeito a si e ao outro, em contraposição à noção de competitividade. Tais valores são cultivados dentro da perspectiva prática e vivencial do *yoga*.

O programa “o *yoga* e o idoso: rumo ao alto da montanha” ainda está em fase de elaboração. É, acima de tudo, um relato de experiência e pretende ser um guia para os profissionais de *yoga* ou para aqueles que desenvolvem trabalhos corporais com pessoas idosas. Sei que muito ainda há para se detalhar, principalmente em relação às estratégias de alinhamento nos movimentos, aos efeitos terapêuticos de cada postura, ao aperfeiçoamento dos desenhos das posturas e aos elementos da prática. Contudo, chegamos até aqui. No estágio em que se encontra, pode também ser seguido por pessoas que já praticam *yoga*. Para aqueles que são leigos, sugiro orientação de profissional qualificado.

Chegamos no principal objetivo: revelar e interpretar a percepção de idosos sobre os efeitos que obtiveram com a prática de *yoga* e todo o trabalho girou em torno das questões a investigar: como delinear um programa de *yoga* para idosos e quais os principais efeitos da prática de *yoga*, segundo a percepção dos idosos. E revelamos, através da pesquisa-ação e dos procedimentos metodológicos detalhados no capítulo 4, dados norteadores sobre as definições de *yoga*, os elementos da prática de *yoga*, os efeitos da prática de *yoga* a nível físico, psicoemocional, sócioafetivo e espiritual, os ensinamentos e a sabedoria de vida, o envelhecer, a superação de desafios, a transformação, as principais sugestões, recomendações, dificuldades, aspectos negativos e, por fim, os elogios. Acredito que a pesquisa, a extensão e a elaboração de um trabalho é um processo de lapidação constante. Alguns elementos já foram lapidados até aqui mas muitos passos virão pela frente. Sugiro, também, a realização de mais estudos nesta área para uma maior contribuição para a sociedade e para a comunidade científica.

Espero que mais programas de *yoga* sejam incorporados em hospitais, escolas, grupos de convivência, postos de saúde e universidades. Esta cultura milenar tem muito a contribuir para o desenvolver do potencial físico, psíquico e espiritual humano e os seus benefícios encorajam para a realização do mesmo.

Contudo, apesar de tantos conhecimentos, de tantos escritos científicos, temos nos esquecido de nós mesmos, simplesmente porque aquele que somos nós tem sido visto como propriedade nossa. Porque, quando dizemos nosso corpo, e chegamos ao requinte de dizer nossa alma, nosso espírito, não o entendemos como sendo nós mesmos, isto é, parte integrante de nós, essa totalidade que integra todas essas partes que dizemos nos pertencer. (FREIRE, 1991, p. 52). Nas práticas de *yoga* buscamos resgatar esta unidade de corpo, mente, emoções e espírito; a integração dos ritmos internos com os ritmos da natureza; a integração com as pessoas, com o universo e com o sagrado que permeia todas as coisas.

Só é possível uma harmonia que escapa da violência, dos maus-tratos na velhice, das piores condições de sobrevivência, do sofrimento e do abandono social quando existir o respeito e a valorização do outro, da natureza e da humanidade. Destaca-se a importância da implantação de políticas públicas de valorização do idoso; da implantação de propostas de atividades físicas e corporais; do respeito aos direitos dos idosos; e da adaptação dos centros urbanos e da sociedade para esta nova realidade. A velhice deve ser considerada como a idade da vivência e da experiência, que jamais devem ser desperdiçadas. (Brasil, 2003).

Para o profissional de *yoga* que atua com idosos, algumas qualidades são essenciais para que se obtenha resultados positivos: amorosidade, intuição, criatividade, conhecimento específico da área, dedicação, paciência, paz interior, força de vontade e determinação. Como bem afirma João Batista Freire, “a melhor pedagogia é a pedagogia do amor.”

Gostaria de destacar as minhas impressões feitas ao longo do programa:

As práticas e as caminhadas junto à natureza conferiram sensações singulares. Abraçar as árvores, respirar o ar puro, estar deitado em relaxamento e ver as árvores e o céu azul, caminhar no bosque, no parque, na universidade, na praia e compartilhar histórias de vida... Sem dúvida as vivências nesses locais favoreceram a

concretização dos objetivos do trabalho, no sentido de sensibilização, socialização, autoconhecimento e percepção de unidade.

Percebi a importância do olhar no decorrer das práticas feitas em sala, que deve estar mais voltado para dentro de si do que para o espelho ou para as demais pessoas da turma. Desta forma, supera-se a competitividade tão presente em nossa sociedade.

Relato a importância do grupo, da *sangha*, palavra que de acordo com o monge vietnamita Thich Nhat Hahn, significa reunir-se com amigos que nos amam e querem apoiar-nos em espírito de compreensão e gentileza amorosa. Esta palavra também traduz uma das três joias do Budismo. Durante as práticas procura-se mergulhar dentro de si e, ao mesmo tempo, sentir-se fortalecido pelo grupo. Atinge-se um nível elevado de prática quando não se olha mais para o colega do lado, em atitude de comparação e sim, quando volta-se os olhos para dentro e realiza-se a prática tendo *ahimsa*, a não-violência, como um valor essencial: praticar de acordo com as suas possibilidades, com o que o corpo fala, com os seus limites e sem se machucar.

Para ilustrar a importância do grupo, gosto de contar a seguinte história:

“Todos os mestres dizem que o tesouro espiritual é uma descoberta solitária.

- Então, por que estamos juntos? –perguntou um dos discípulos.

- Vocês estão juntos porque um bosque é sempre mais forte do que uma árvore solitária. – respondeu o mestre.

- O bosque mantém a umidade, resiste melhor a um furacão, ajuda o solo a ser fértil. Mas o que faz uma árvore forte é a sua raiz. E a raiz de uma planta não consegue ajudar a outra planta a crescer.

‘Estar juntos no mesmo propósito e deixar que cada um cresça da sua maneira, este é o caminho dos que desejam comungar com Deus.’ ”

Gostaria de acrescentar o ensinamento de Sogyal Rinpoche (1999) relacionado a *Bom no fim*. *Bom no fim* é o modo como trazemos a nossa prática e a meditação até o final, dedicando todo o mérito dela obtido e orando com real fervor: “Possa qualquer mérito vindo desta prática conduzir ao benefício supremo e a longo prazo de todos os seres, à sua iluminação. Que haja paz no mundo, a que todos possam ser inteiramente livres do desejo e da doença, e possam experimentar total

bem-estar e felicidade duradoura.” Mérito é o poder positivo e benéfico, a paz e a felicidade que irradiam da sua prática. (RINPOCHE, 1999).

E, para você, a Prática da Bondade Amorosa:

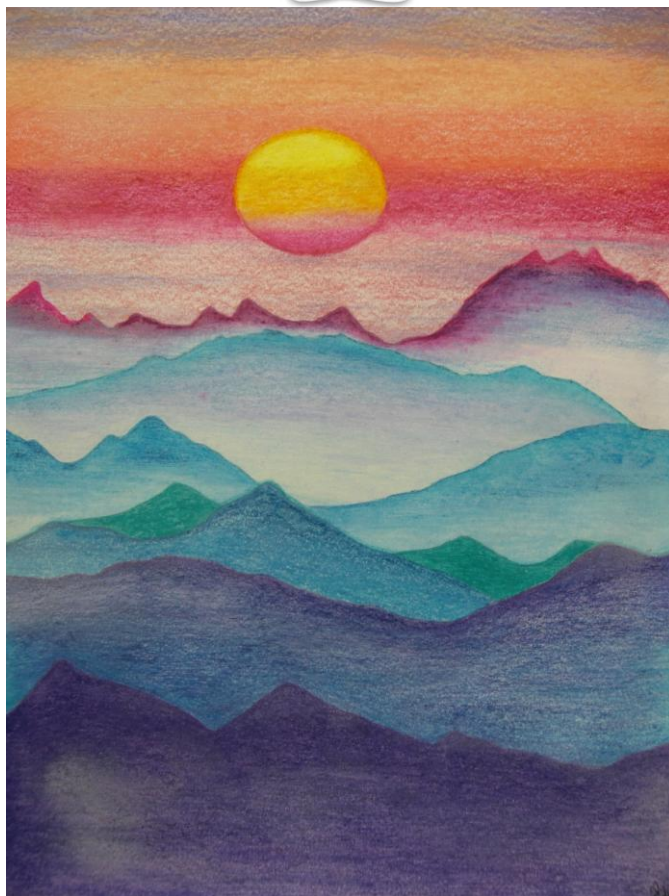
“Que você seja feliz e sereno,

Que você seja livre do medo e da dor,

Que você viva no amor e na compaixão,

Que você realize a sua natureza divina e seja livre.”

**Ilustração 41: A Montanha**



Fonte: a autora.

## 8. REFERÊNCIAS

ALVES, A.S.; BAPTISTA, M.R.; DANTAS, E.H.M. The effect of practical of the yoga on the physical capacity and the functional autonomy in aged. **Fitness & Performance Journal**, v.5, n.4, p.243-249, 2006.

ANTUNES, P.C.; SCHNEIDER, M.D. As propostas de práticas corporais para pessoas na maturidade: uma possibilidade de re-significação. In: Falcão JLC; Saraiva MC. (Org.). **Esporte e Lazer na cidade: práticas corporais re-significativas**. Florianópolis: Lagoa Editora, 2007, v.I, p. 51-82.

AQUINI, S.N. **Vivenciando o yoga – uma abordagem das suas principais linhas e a experiência vivida**. 2004. Monografia – Curso de Graduação em Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

ARIEIRA, Glória. A tradição antiga dos Vedas. **Cadernos de yoga**, Florianópolis, verão 2004. p. 55.

\_\_\_\_\_. **Orações milenares: vivendo com inteligência**. Rio de Janeiro: VidyaMandir, 2001.

ARORA, Harbans Lal. **A ciência moderna à luz do yoga milenar**. Rio de Janeiro: Nova Era, 1999.

BARBOSA, Aline Rodrigues. **Seminário avançado em exercício físico, nutrição e capacidade musculoesquelética no envelhecimento: disciplina do mestrado, jun-set de 2008**. Notas de aula.

BENEDETTI, T.R.B; GONÇALVES, L.H.T.; MOTA, J.A.P.S. Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v.16,n.3, p.387-98, jul./set. 2007.

BINDO, Márcia. Yoga. **Vida Simples Super Interessante**, São Paulo, 08 ago. 2003. p.30.



\_\_\_\_\_, Professor de espírito. **Vida Simples**, São Paulo, 15 abr. 2004. p. 42.

BOM PARA O CORPO E A MENTE: prática de ioga eleva níveis de neurotransmissor que controla a ansiedade. **Revista Mente Cérebro**, v.14, n.174, p.16, jul. 2007.

BRASIL, Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 196**, de 10 de outubro de 1996. Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em seres humanos. Brasília:Ministério da Saúde, 1996.

\_\_\_\_\_, Ministério da Saúde. Lei n. 10.741 de 01 de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Luís Inácio Lula da Silva. Disponível em <http://www.senado.gov.br/web/relatorios/destaques/2003057rf.pdf>

\_\_\_\_\_, Núcleo de Estudos em Saúde Pública e Envelhecimento, FIOCRUZ/UFMG/CENEPI/FUNASA/Ministério da Saúde. Carta de Ouro Preto: Desigualdades Sociais e de Gênero e Saúde dos Idosos no Brasil. 2002.

CANTER, P.H. The therapeutic effects of meditation. **Pubmed Central Journal List**, v.326, n.7398, p.1049-50, maio. 2003.

CAPRA, Fritjof. **A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 1996.

CHOPRA, Deepak. **Conexão Saúde**. São Paulo: Best Seller, 2001.

CRESWELL, J.W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Trad. Luciana de Oliveira da Rocha. 2<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DENZIN, N.K.; LINCOLN, Y.S. **O Planejamento da Pesquisa Qualitativa: teorias e abordagens**. Trad. Sandra Regina Netz. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DALAI LAMA, Sua Santidade. **Uma ética para o novo milênio**. 3<sup>a</sup>ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

\_\_\_\_\_. Prólogo. In: Rinpoche, Sogyal. **O livro tibetano do viver e do morrer**. São Paulo: Talento: Palas Athena, 1999.

D´ANDREA, A.A.F. **O self perfeito e a Nova Era**. São Paulo: Loyola, 2000.

DANTAS, E.H.M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. 5<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

DAYANANDA, Swami. Autoconhecimento. **Cadernos de Yoga**, ano V, n.19, p.68-71. 2008.

\_\_\_\_\_. **O valor dos valores**. Rio de Janeiro: Vidya-Mandir, 1998.

DE MASI, Domenico. **O ócio criativo**: entrevista a Maria Serena Palieri. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

DISTASIO, A.S. Integrating yoga into câncer care. **Clin J of Onc Nursing**, v.12, n.1, p.125-30. 2008.

DIXHOOM, J.V. Cardiorespiratory effects of breathing and relaxation in myocardial infaction patients. **Biol Psychol**, v.49, n.1-2, p.123-35, ago. 1998.

ELIADE, Mircea. **Yoga: Imortalidade e Liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.

ESCH, T.; FRICCHIONE, G.L.; STEFANO, G.B. The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases. **Med Sci Monit**, v.9, n.2, p.23-34. 2003.

FEURSTEIN, Georg. **What is Yoga?** Disponível em: <[http://www.yrec.org/what\\_is\\_Yoga.html](http://www.yrec.org/what_is_Yoga.html)>. Acesso em: 10 fev 2004.

\_\_\_\_\_. **A tradição do Yoga**: história, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento, 1998.

FLICK, Uwe. **Uma introdução à pesquisa qualitativa**. Trad. Sandra Netz. Porto Alegre: Bookman, 2004.

FREIRE, João Batista. **De corpo e alma: o discurso da motricidade**. São Paulo: Summus, 1991.

GALVIN, J.A. et al. The relaxation response: reducing stress and improving cognition in healthy aging adults. **Complement Ther Clin Pract**, v.12, n.3, p.186-91, maio. 2006.

GONÇALVES, A.K.; GROENWAID, R.M.F. **Qualidade de vida e estilo ativo no envelhecimento**. Porto Alegre: Evangraf, 2005.

HERMÓGENES, José. **Saúde na terceira idade: saúde no jovem, obra da natureza; saúde no idoso, obra de arte**. 7ª ed. Rio de Janeiro: Record, 1997.

\_\_\_\_\_. **Iniciação ao Yoga**. 7ª ed. Rio de Janeiro: Record, 2000.

\_\_\_\_\_. **Convite à não-violência: em paz com o mundo**. 3ª ed. rev. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2000.

\_\_\_\_\_. **Autoperfeição com Hatha Yoga**: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 42ª ed. Rio de Janeiro: Record: 2004.

\_\_\_\_\_. **O que é Yoga?** Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2004.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **No mundo, em 2050, um quinto da população será de idosos**. 2002. Disponível em: <[www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)>. Acesso em: 25 maio 2009.

\_\_\_\_\_. Contagem populacional e projeções demográficas preliminares ([www.data-sus.gov.br/cgi](http://www.data-sus.gov.br/cgi)), 2003.

\_\_\_\_\_. **Perfil dos Idosos Responsáveis Pelos Domicílios no Brasil 2000**. Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: :<[www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br)>. Acesso em: 01 fev 2010.

IYENGAR, B.K.S. **A árvore do Ioga**: a eterna sabedoria do Ioga aplicada à vida diária. São Paulo: Globo, 2001.

\_\_\_\_\_ **Light on Life**. Londres: Rodale, 2005.

KAK, Subhash. Minha experiência com o yoga. **Cadernos de Yoga**, Florianópolis, verão 2004. p. 55.

KARMANANDA, Dr. Swami. **Yogic management of common diseases**. New Delhi: Thomson Press, 2005.

KUPFER, Pedro. **Yoga prático**. Florianópolis: Fundação Dharma, 2001.

\_\_\_\_\_ **Yoga não é só técnica: Yoga é cultura**. Disponível em: <[www.yoga.pro.br](http://www.yoga.pro.br)>. Acesso em: 08 dez 2003.

\_\_\_\_\_ O Yoga Sûtra de Patânjali: aforismos I:1 e I:2. **Cadernos de Yoga**, Florianópolis, outono 2004. p. 89.

\_\_\_\_\_ **Visões do Yoga**. Instituto Dharma: Florianópolis, 1999.

\_\_\_\_\_ **Dicionário de Yoga**. Instituto Dharma: Florianópolis, 2001.

KUTZ, I; BORYSENKO, J.Z.; BENSON, H. Meditation and Psychotherapy: a rationale for the integration for dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation. **American Journal of Psychiatry**. Disponível em <http://web.lexis-nexis.com/universe/printdoc>

LAMB, T. Yoga and Yoga Therapy. **International Association of Yoga Therapists**, 2004. Disponível em:<<http://www.iayt.org/publications/articles> >. Acesso em: 01 fev 2009.

LANGRE, Jacques de. **Do-In: técnica oriental de auto-massagem**. 27ª ed. São Paulo: Ground, 1991.

LARDNER, R. Stretching and flexibility: its importance in rehabilitation. **Journal of bodywork and movement therapies**, v.5, n.4, p. 254-63, out. 2001.

LE PAGE, Joseph. **Manual de Yoga Integrativa**. In: curso de formação em Yoga Integrativa, Garopaba/SC, maio 2003.

LIMA-COSTA, M.F. Epidemiologia do envelhecimento no Brasil. In: Rouquayrol MZ; AlmeidaFilho N. (Org.). **Epidemiologia & Saúde**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Médici, 2003, v. único, p. 499-513.

LINDEMANN, Ricardo. As transformações no planeta. **Jornal do Yoga**, n.57, p.4-5, fev.mar.abr. 2010.

LUZ, Madel T. **Novos saberes e práticas em saúde coletiva**: estudo sobre racionalidades médicas e atividades corporais. São Paulo: HUCITEC, 2003.

LUZ,M.M.C.; AMATUZZI,M.M. Vivências de Felicidade em Pessoas Idosas. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.25,n.2:p.303-307, abr.-jun.2008.

MANJUNAT, N.K.; TELLES, S. Influence of yoga & ayurveda on self rated sleep in a geriatric population. **Indian J Med Res**, v.121, p.683-90, maio. 2005.

MAZO, G.Z.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MAZO, Giovana Zarpellon. Qualidade de vida, envelhecimento e atividade física. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Florianópolis, v. 9, s. 1, p. 38-41, 2007.

MATSUDO, Sandra M.; MATSUDO, Victor K. R. Exercício, Densidade Óssea e Osteoporose. **Rev Bras Ortop**, São Paulo, p. 730-744. 10 out. 1992.

\_\_\_\_\_ **Avaliação do idoso – física e funcional**. Londrina, Midiograf.

MICHAELLIS 2000: moderno dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Reader´s Digest; São Paulo: Melhoramentos, 2000. 2v.

MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento:** pesquisa qualitativa em saúde. 11<sup>a</sup> ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Brasília, 2006.

\_\_\_\_\_. **Cadernos de Atenção Básica – Programa Saúde da Família – Atenção à Saúde do Idoso – Instabilidade Postural e Queda.** Brasília, 2000.

MONRO, Robin. Yoga Therapy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies.** Londres, 1(4), p.215-218, 1997.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida:** conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3<sup>a</sup> ed. Londrina, Midiograf, 2003.

NEGRINI, Airton [et al.] **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas** / organizado por Augusto Nivaldo Silva Triviños e Vicente Molina Neto. 2<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS / Sulina, 2004.

NELSON, M.E.. et al. Physical Activity and Public Health in Older Adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and The American Heart Association. **Circulation.** 116:000-000. 2007.

NOVAES, Adauto. A ciência no corpo. In: Novaes A. (Org.). **O Homem-Máquina: a ciência manipula o corpo.** São Paulo: Companhia das Letras, 2003, p.7-14.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Report of the second world assembly on ageing.** Madrid (ES): WHO; 2002.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Guia Global: Cidade Amiga do Idoso.** 2008.

ORTENBLAD, Rô. **Putkoi: a fotossíntese.** São Paulo: R.A. Ortenblad, 2002.

PACKER, Maria Laura Garcia. **A Senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica**. Brasília: Teosófica, 2008.

PEREIRA, C.; MAGRO, M. O poder da meditação. **Revista Istoé**. n.2102, p.70-76, 2010.

PILKINGTON, K. et al. Yoga for depression: the research evidence. **Journal of Affective Disorders**. v. 89, n. 1-3, p. 13-24, 2005.

POLIT, D.F.; BECK, C.T.; HUNGLER, B.P. **Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização**. 5<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

PULLEN, P. R. et al. Effects of yoga on inflammation and exercise capacity in patients with chronic heart failure. **J Card Fail**, v. 14, n.5, p. 407-13. 2008.

QUEROZ, N.C.; NERI, A.L. Bem-estar psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e na velhice. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. v.18, n.2, p.292-299, 2005.

REITZ, Camila. **O Yoga Sûtra de Patânjali – a base milenar para o ensino do Yoga**. 2002. Monografia - Curso de Graduação em Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

RINPOCHE, Sogyal. **O livro tibetano do viver e do morrer**. São Paulo: Talento: Palas Athena, 1999.

RODRIGUES, M.S.P; LEOPARDI, M.T. **O método de análise de conteúdo: uma versão para enfermeiros**. Fortaleza: Fundação Cearense e Pesquisa e Cultura, 1999. 118p.

ROGERS, M.E; et al. Methods to assess and improve the physical parameters associated with fall risk in older adults. **Preventive Medicine**, 36, p. 255-264. 2003.

Saraswati. **Jornal do Yoga**, Joinville, n.57, pg.1, fev.mar.abr. 2010.

SATYANANDA, Swami. **Asana Pranayama Mudra Bandha**. Nova Délhi: Thomson Press, 2002.

\_\_\_\_\_. **Surya Namaskara: a technique of solar vitalization**. Nova Délhi: Full Circle, 1999.

SCHNEIDER, R.H.; IRIGARAY, T.Q. O Envelhecimento na Atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.25,n.4,p.585-593, out.-dez. 2008.

SHEPHARD, R.J. **Envelhecimeto, atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA, L.R.F. Da Velhice à Terceira Idade: o percurso historic das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. **História, Ciências, Saúde**, Manguinhos, Rio de Janeiro, v.15.n.1, p.155-168, jan.-mar. 2008.

SILVA, T.L.; RAVINDRAN, L.N.; RAVINDRAN, A.V. Yoga in treatment of mood and anxiety disorders: a review. **Asian J Psychiatry**. 2009.

SINGH, A.N. Role of yoga therapies in psychosomatic disorders. **Anais do International Congress Series**. Kingston, 1287, p. 91-96, 2006.

SIQUEIRA, R.L.; BOTELHO, M.I.V.; COELHO, F.M.G. A Velhice: algumas considerações teóricas e conceituais. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.7,n.4,p.899-906. 2002.

SMITH, C. et al. A rondomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. **Complementary Therapies in Medicine**. 2006.

SMITH, J. Well-being and health form age 70 to 100: findings from the Berlin Aging Study. **Eur Rev**, v.9, p.461-77. 2001.

SPARROWE, Linda. **O livro de yoga e saúde para a mulher**. São Paulo: Pensamento, 2002.



STILES, Mukunda. **Structural Yoga Therapy**. New Delhi: Kumar Offset, 2002.

SVATMARAMA, Yogi. **Hatha Yoga Pradipika: luz sobre o Hatha Yoga**. Tradução, introdução, notas, glossário e bibliografia por Pedro Kupfer. Florianópolis – SC: Dharma, 2002.

TAGORE, Rabindranath. **O coração de Deus**: poemas místicos de Rabindranath Tagore. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. 15<sup>a</sup> ed. São Paulo: Cortez, 2007.

THOMAS, J. R.; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em Atividade Física**. 3<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TIWARI, Bri Maya. **O caminho da prática**: a cura feminina pela alimentação, pela respiração e pelo som. Rio de Janeiro: Rocco, 2004.

TRAN, M.D. et al. Effects of Hatha Yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. **Prev Cardiol**, v. 4, p. 165-70. 2001.

TRENTINI, M.; SILVA, S.H.; VALLE, M.L.; HAMMERSCHMIDT, K.S.A. Enfrentamento de situações adversas e favoráveis por pessoas idosas em condições crônicas de saúde. **Rev Latino-am Enfermagem**, v.13(1), p.38-45. 2005.

VOLCAN,S.M.A. et al. Relações entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: estudo transversal. **Rev Saúde Pública**, São Paulo, v.37, n.4, p.440-5. 2003.

YIN, Roberto K. **Estudo de Caso**: planejamento e métodos. 3. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

## GLOSSÁRIO

Tendo em vista a utilização de muitos termos específicos relacionados ao *yoga* e estes serem utilizados na língua sânscrita, alguns termos foram definidos, tais como:

*Āsanas*: *masc.* (“assento, postura”). O assento sobre o qual repousa o praticante de *yoga*. (FEURSTEIN, 1998). Exercícios do *yoga*, definidos por Patañjali como *sthirasukham*, firmes e agradáveis. (KUPFER, 2001). As infinitas posturas do *yoga* que possuem atuação psicofísica.

*Hatha Yoga*: *masc.* Método de *yoga* surgido no período medieval (s. IX-XII) sendo que a palavra *hatha* significa esforço físico intenso. Uma das linhas clássicas do *yoga* que enfatiza a prática de posturas (*āsanas*), exercícios respiratórios e purificações. (KUPFER, 2001).

*Mandala*: (“círculo”). Uma representação gráfica semelhante ao *yantra*, instrumento, um desenho geométrico que representa o corpo da divindade escolhida pela pessoa nos ritos de adoração externa e na meditação. (FEURSTEIN, 1998).

*Mantra*: *masc.* O *yoga* do som sutil. O som está indissolúvelmente ligado à vibração primordial. (KUPFER, 2001). Som sagrado que dá à mente o poder de concentrar-se e transcender o estado comum da consciência. (FEURSTEIN, 1998).

*Pránáyámas*: *masc.* Expansão e domínio da energia vital (*prana*) através de técnicas respiratórias. (KUPFER, 2001).

*Yoga*: (“união”). A prática espiritual ou mística em geral. Uma das seis escolas clássicas do pensamento hindu, formulada por Patañjali em seu *Yoga-Sútra* sendo uma cultura espiritual que tem se desenvolvido na península Indiana por um período de mais de 5.000 anos. (FEURSTEIN, 1998).

*Yogaterapia*: abordagem de *yoga* com origem no séc. XX. Práticas de exercícios que atuam sobre níveis psíquicos-fisiológicos. Associada aos princípios éticos do *yoga*, (ARORA, 1999) aplica métodos da ciência médica moderna a fim de estudar os efeitos fisiológicos da prática de *yoga* e o consequente desenvolvimento de suas aplicações terapêuticas. (MONRO, 1997).

*Yogi* (masc) ou *Yogini* (fem): o praticante de *yoga*;

## APÊNDICES

## **APÊNDICE A - FICHA DE INSCRIÇÃO / DIAGNÓSTICO**

DATA:

LOCAL DE AULA:

NOME:

DATA DE NASCIMENTO:

IDADE:

PROFISSÃO:

**ENDEREÇO COMPLETO:**

TELEFONE (S):

E-MAIL:

POSSUI ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE? QUAL (IS)?

JÁ FEZ ALGUMA CIRURGIA? QUAL (IS)?

PRATICA ALGUMA FORMA DE ATIVIDADE FÍSICA? QUAL?  
QUANTAS VEZES POR SEMANA?

QUAL O SEU OBJETIVO EM PRATICAR YOGA?

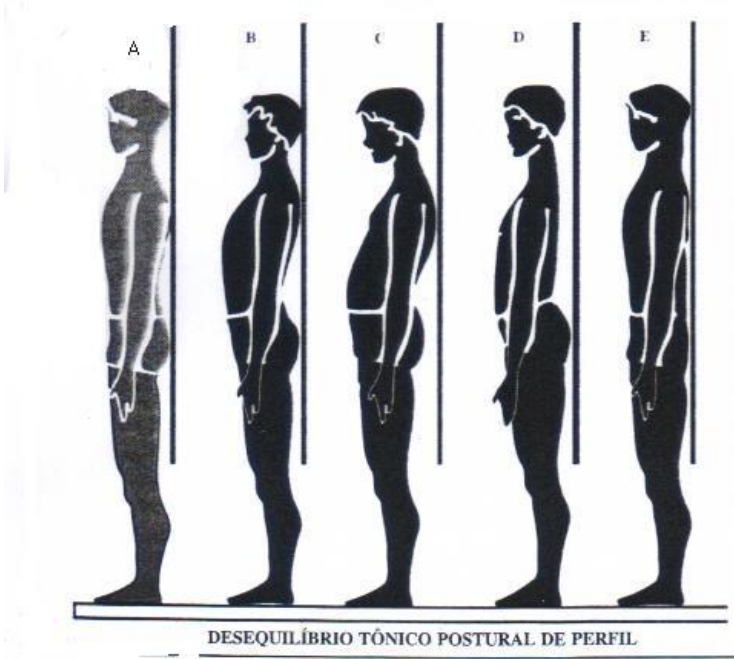
MARCAR COM UM X SE FOR O SEU CASO:

- INSÔNIA
- - DEPRESSÃO
- PRISÃO DE VENTRE
- DOR DE CABEÇA
- PROBLEMAS CARDÍACOS
- HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)
- HIPOTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO BAIXA)
- ANSIEDADE
- STRESS

- OUTROS \_\_\_\_\_

- DESVIOS POSTURAIS

- A) NORMAL
- B) LORDOSE
- C) CIFOSE
- D) RETIFICAÇÃO DA CERVICAL
- E) RETIFICAÇÃO DA COLUNA VERTEBRAL
- F) ESCOLIOSE (DESVIO LATERAL DA COLUNA)





**APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO  
LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS – CDS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA –  
PPGEF  
Campus Universitário - Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC  
Telefone (048) 3721-9926 - Fax (048) 3721-9792  
E-mail: [ppgef@cds.ufsc.br](mailto:ppgef@cds.ufsc.br)

Prezado(a) Senhor(a),

Gostaríamos muito de poder contar com a sua colaboração em uma pesquisa do curso de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina. Estamos investigando “*O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA – OS EFEITOS DA PRÁTICA DE YOGA DE ACORDO COM A PERCEPÇÃO DE IDOSOS*”, sob orientação do Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias.

Esta pesquisa tem como objetivo revelar e interpretar a percepção de idosos sobre os efeitos que obtiveram com a prática de *yoga*.

Será utilizado como instrumento desta pesquisa entrevista para se obter as respostas sobre este assunto e poder chegar, assim, a um resultado.

Asseguramos desde já que a sua identidade será mantida sob sigilo, pois as respostas serão, a partir desta coleta de dados, analisadas sob condições de anonimato, e tratadas estatisticamente sem reconhecimento pessoal.

Garantimos o fato de poder deixar de participar desta pesquisa a qualquer momento e sem sofrer nenhum tipo de constrangimento.

Assim, eu \_\_\_\_\_  
abaixo assino o consentimento de participação na mesma, na categoria de participante do programa e de entrevistado.

Florianópolis, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Senhor (a)

**APÊNDICE C - ROTEIRO PARA ENTREVISTA  
SEMIESTRUTURADA**

DATA:

IDADE:

SEXO:

ESTADO CIVIL:

ESCOLARIDADE:

ATIVIDADE PROFISSIONAL

NO PASSADO:

NO PRESENTE:

1. Há quanto tempo você pratica *yoga*?
2. Você faz alguma outra forma de atividade física? Qual (is)?  
Quantas vezes por semana?
3. Que é *yoga* para você?
4. Quais foram os principais efeitos que sentiu, advindos com a prática de *yoga*?

## APÊNDICE D – QUADRO DO NOME E PSEUDÔNIMO

Quadro 2: Nome, Pseudônimo e Significado

<b>Código do Nome</b>	<b>Pseudônimo em Sânscrito</b>	<b>Significado do pseudônimo</b>
1. LGC	<i>Lila</i>	Brincadeira
2. JM	<i>Ahimsa</i>	Não-violência
3. ES	<i>Amma</i>	Mãe
4. MTBF	<i>Satya</i>	Verdade
5. IMO	<i>Lalita</i>	Dança
6. EVC	<i>Parvati</i>	Deusa, consorte de Shiva
7. NCM	<i>Prema</i>	Amor
8. HSC	<i>Titili</i>	Borboleta
9. NLRL	<i>Shakti</i>	Princípio feminino
10. ASO	<i>Ananda</i>	Bem-aventurança
11. LHE	<i>Deva</i>	Deusa
12. EMGD	<i>Sita</i>	Deusa, consorte de Rama
13. MJPA	<i>Shanti</i>	Paz
14. DIC	<i>Devi</i>	Deusa
15. DIBA	<i>Radha</i>	Deusa, consorte de Krishna
16. DBM	<i>Uma</i>	Nome comum de mulheres indianas e de uma amiga em especial.
17. ISP	<i>Ganga</i>	Deusa Ganga, o Rio Ganges
18. MS	<i>Bhakti</i>	Devoção
19. TLBM	<i>Santosha</i>	Contentamento
20. LAA	<i>Ksanti</i>	Aceitação
21. EGS	<i>Sitaram</i>	A fala de um renunciante indiano ao olhar para os meus olhos; protagonistas do grande épico indiano “Ramayana.”
22. MLF	<i>Sangha</i>	Reunir-se em boa companhia.
23. HHGS	<i>Padma</i>	Flor de lótus
24. MTMG	<i>Surya</i>	Sol
25. MLAD	<i>Chandra</i>	Lua
26. NRS	<i>Mitra</i>	Amigo
27. CCCR	<i>Namastê</i>	Eu te saúdo.

Fonte: a autora.



## APÊNDICE E - ESTUDO PILOTO REALIZADO EM 2008 – 2009

### OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE *YOGA* DE ACORDO COM A PERCEPÇÃO DE IDOSOS

#### RESUMO

O envelhecimento populacional constitui um dos maiores fenômenos do presente século e tem contribuído para o surgimento de inúmeros estudos e propostas de trabalho direcionadas ao idoso. Como exemplo, tem-se a prática de *yoga* que teve sua origem na cultura indiana há cerca de 5000 anos e que atualmente amplia o seu campo de atuação para as mais diversas faixas etárias, especialmente para o idoso. Este trabalho propõe práticas desta modalidade para pessoas com sessenta anos ou mais, com enfoque em uma melhor qualidade de vida dessas pessoas e, integrar, como alternativa, essas práticas nos programas de saúde realizados em universidades, em prefeituras e em centros de convivência. O principal objetivo deste estudo consiste em descrever os benefícios da prática de *yoga* de acordo com a percepção de idosos e integrá-los às contribuições da literatura. Após a realização de uma intervenção de *Hatha Yoga* e *Yogaterapia* com duração de sete meses no ano de 2008, foram realizadas entrevistas abertas e semi-estruturadas com 21 idosos (67,81 +/- 4,84 anos) tendo como enfoque nos benefícios da prática. Foram encontrados diversos **benefícios físicos**, tendo maior destaque o aumento da flexibilidade; auxílio no relaxamento, na melhora da respiração, no sentar e levantar do chão, bem como no sono e na prevenção de insônia. Os **benefícios psicológicos** de destaque são a calma e tranquilidade; auxílio no convívio com outras pessoas e nas relações conjugais; percepção de paz de espírito e autoconhecimento. Tais benefícios foram encontrados na literatura, dando suporte à experiência vivida. Estudos experimentais indicam que *Yogaterapia* pode ajudar no controle e na cura de muitas doenças crônicas. Recomenda-se, a partir deste estudo, propostas de trabalho experimentais com enfoque na prática de *yoga* direcionada para idosos e seus benefícios físicos e psicológicos.

Palavras-chave: *Yoga*. *Hatha Yoga*. *Yogaterapia*. Idoso. Medicina complementar.

## APÊNDICE F – IMAGENS, PRÁTICAS E VIVÊNCIAS














## APÊNDICE G – ESBOÇO INICIAL DO PROGRAMA “O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA”

ESTRUTURA GERAL DE UMA PRÁTICA DE YOGA  
O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA









DURAÇÃO : 1 hora

- ① MANTRA OM 3x 
- ② TEMA DA AULA
- ③ POSTURAS SENTADAS / SÉRIE SOLTURA ARTICULAR SENTADA  
SÉRIE PAWANMUKTASANA GRUPO ANTI-REUMÁTICO
- ④ TRANSIÇÃO 
- ⑤ VARIACÕES A PARTIR DE YAJRASANA  
SEQÜÊNCIA DO GATO  
- ⑥ POSTURAS EM PÉ
- ⑦ POSTURAS EM DECÚBITO DORSAL 
- ⑧ EXERCÍCIOS RESPIRATORIOS 
- ⑨ RELAXAMENTO
- ⑩ MEDITAÇÃO  
MANTRA OM 3x 



ESTRUTURA GERAL DE UMA PRÁTICA DE YOGA II  
O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA

DURAÇÃO: 1 hora.

- ① MANTRA OM 3X 
  - ② TEMA DA AULA
  - ③ SOLTURA ARTICULAR EM PÉ 
  - ④ SAUDAÇÃO AO SOL
  - ⑤ POSTURAS SENTADAS 
  - ⑥ POSTURAS DECÚBITO DORSAL 
  - ⑦ EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS 
  - ⑧ RELAXAMENTO 
  - ⑨ MEDITAÇÃO 
  - ⑩ MEDITAÇÃO
- MANTRA OM 3X 

## LEGENDA



FAZER CÍRCULOS



OS MEUS CABELOS!



PUNHOS FECHADOS ou DEDOS DAS MÃOS ENTRE LAÇADOS

← DEDOS DAS MÃOS OU DOS PÉS BEM ABERTOS

↔ ou ↕ REPETIR VÁRIAS VEZES

MOVIMENTOS PARA CIMA = INSPIRAÇÃO

MOVIMENTOS PARA BAIXO = EXALAÇÃO

MOVIMENTOS DE ABERTURA E EXPANSÃO = INSPIRAÇÃO

MOVIMENTOS DE RECOLHIMENTO = EXALAÇÃO

RESPIRAÇÃO SEMPRE NASAL.

### MATERIAIS UTILIZADOS:

TAPETINHO DE YOGA (YOGA MAT)

COLCHONETES

FAIXA (YOGA BANDHA)

BARRAS

BLOCS DE MADEIRA

PAREDE

APARELHO DE SOM

### AMBIENTES:

SALA DE GINÁSTICA E DO IDOSO . CENTRO DE DESPORTOS . UFSC

BOSQUE DA UFSC

PARQUE ECOLÓGICO DO Córrego GRANDE

### MÚSICAS UTILIZADAS DURANTE A AULA:

MANTRAS

MÚSICA INSTRUMENTAL

P.S.: ESTE PROGRAMA É RECOMENDADO PARA PESSOAS DE TODAS AS IDADES, ESPECIALMENTE PARA OS IDOSOS. É IMPORTANTE QUE ESTES CONSIGAM SENTAR E LEVANTAR DO CHÃO; CASO NÃO CONSIGAM, AS PRÁTICAS DEVEM SER ADAPTADAS.

SÉRIE PAVANMUKTASANA

① GRUPO ANTI-REUMÁTICO

→ MEMBROS INFERIORES

1. PRARAMBHIKI STHITI (POSTURA BÂJIGA)



2. PADANGULI NAMAN (FLEXÃO DOS DEDOS)



3. GOOLF NAMAN (FLEXÃO DO TORNOZELO)



4. GOOLF CHAKRA (ROTAÇÃO DO TORNOZELO)

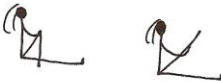


5. GOOLF CHOORNAN



ROTAÇÃO DO TORNOZELO COM AUXÍLIO DA MÃO

6. JANU NAMAN (FLEXÃO E EXTENSÃO DO OMBRO)



7. JANU CHAKRA



"DESENHAR" NO AR, CÍRCULOS COM A PERNAS

8. ARDHA TITALI ASANA



9. SHRONI CHAKRA (ROTAÇÃO DO QUADRIL)



10. POORNA TITALI ASANA (BORBOLETA COMPLETA)





→ MEMBROS SUPERIORES

11. MUSHTIKA BANDHANA



12. MANIBANDHA NAMANI



13. MANIBANDHA CHAKRA



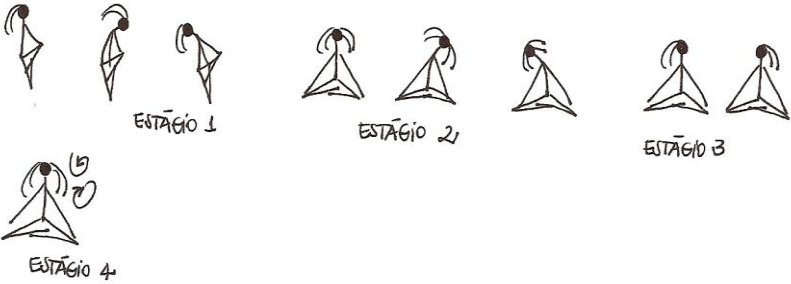
14. KEHUNI NAMANI



15. SKANDHA CHAKRA



16. GREEVA SANCHALANA



# SÉRIE SOLTURA ARTICULAR

## SENTADA



\* CERVICAL



\* OMBROS



\* PUNHAS

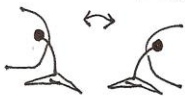
\* ARTICULAÇÕES DOS DEDOS DAS MÃOS



\* SOLTURA DO TRONCO

SOLTURA DO QUADRIL

RESERVA LOMBAR



JOBE DESENTROLANDO



\* TURNOS E DEDOS DOS PÉS



O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA TRINTANHA

SÉRIE SOLTURA ARTICULAR

EM PÉ



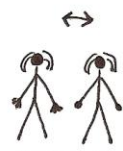
PÉS AFASTADOS NA LARGURA DO QUADRIL



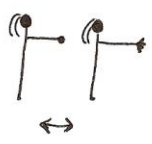
CÍRCULOS COM A CABEÇA (!)



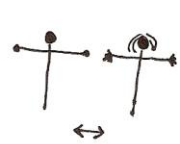
CÍRCULOS COM OS OMBROS PARA TRÁS



SOLTURA DA ARTICULAÇÃO DOS DEDOS DAS MÃOS



CÍRCULOS COM O TRONCO



CÍRCULOS COM O QUADRIL



DEIXE LENTAMENTE



CÍRCULOS COM OELHOS UNIDOS



DEIXAR DEDOS DO PÉ NO CHÃO, FAZER CÍRCULOS COM O CALCANHAR



MOVIMENTO DA PERNA COMO UMA PLUMA

(1) AO FAZER CÍRCULOS COM A CABEÇA, CUIDAR PARA NÃO DEIXAR A CABEÇA SOLTA PARA TRÁS. PODE OCACIONAR MICROLESÕES NA CERVICAL.

# SÉRIE PAWANMUKTASANA

## 2) GRUPO DIGESTIVO / ABDOMINAL

### 1. UTTANPADASANA



### 2. CHAKRA PADASANA



### 3. PADA SANCHALASANA (PEDALANDO)



ESTÁGIO 2: DUAS PERNAS ALTERNADAS

ESTÁGIO 3: PERNAS SÍNCRONIZADAS

### 4. SUPTA PAWANMUKTASANA



### 5. JHULANA LURHAKANASANA



### 6. SUPTA UDARAKARSHANASANA



### 7. SHAVA UDARAKARSHANASANA



### 8. NAUKASANA



SERIE Pawanmuktasana

3

SHAKTI BANDHA ASANAS

POSTURAS PARA DESBLOQUEIO DE ENERGIA (SHAKTI)

1. RAJOU KARSHANASANA



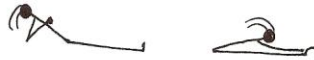
2. GATYATAMAK MERU YAKRASANA



3. CHAKKI CHALANASANA



4. NAUKA SANCHALANASANA



5. KASHTHA TAKSHANASANA



6. NAMASKARASANA



7. VAYU NISHKASANA



8. KAWA CHALASANA

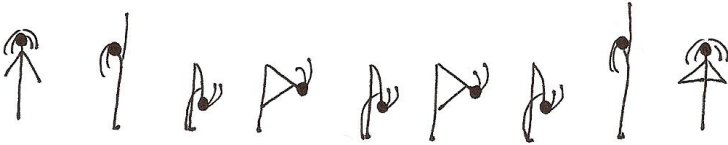


# SAUDAÇÃO AO SOL ADAPTADA PARA IDOSOS

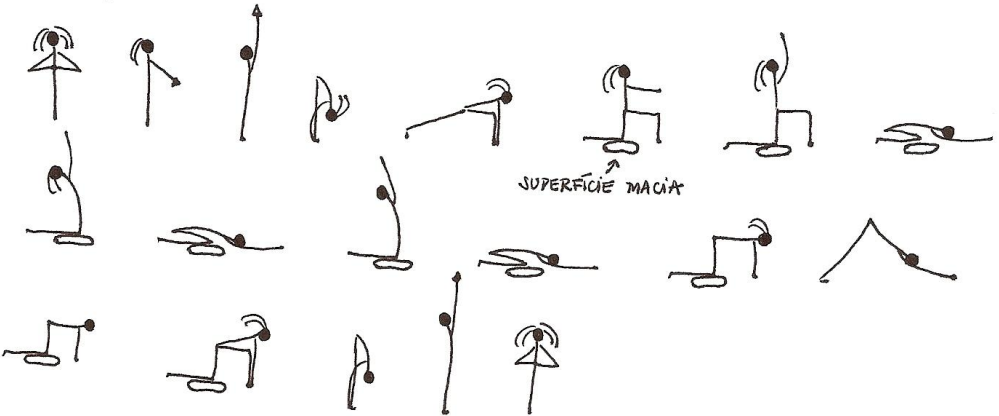
## PREPARAÇÃO 1



## PREPARAÇÃO 2



## SAUDAÇÃO AO SOL



SUPERFÍCIE MACIA



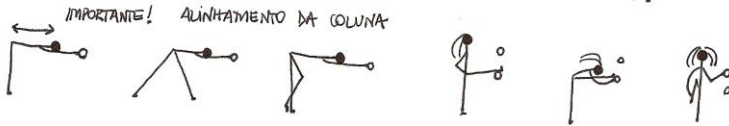
COLCHONETE  
OU TAPETE DE PANO, SUPERFÍCIE MACIA

# ĀSĀNAS: AS POSTURAS DO HATHA YOGA

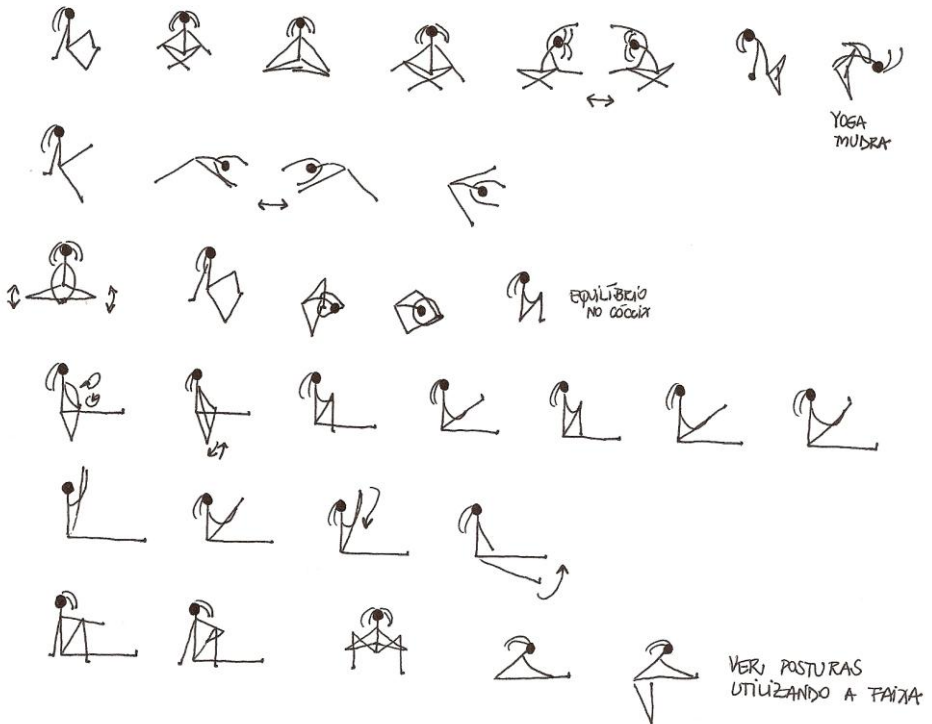
## 1) POSTURAS EM PÉ



### 1.1 UTILIZANDO AS BARRAS



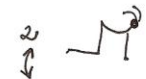
## 2) POSTURAS SENTADAS



VARIÁÇÕES A PARTIR DE VAIJRASANA  
 SEQUÊNCIA DO GATO 2 a 9



VAJRASANA



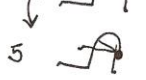
MARJARI ASANA



POSTURA DO GATO



VYAGHRASANA



POSTURA DO TIGRE



SHASHANKASANA



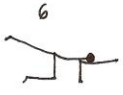
POSTURA DA VACA



SHASHANK  
 ZHUJANGASANA



SEQUÊNCIA DA SERPENTE



MASSAGEAR LOMBAR COM PUNHOS FECHADOS

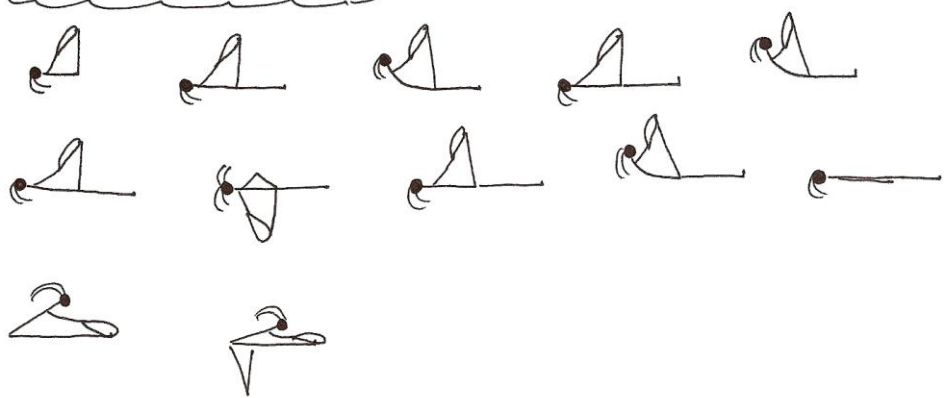
REGIÃO : OCEANO DA VITALIDADE

P.S.: UTILIZAR SEMPRE UMA SUPERFÍCIE MACIA  
 EMBaixo DOS JOELHOS.





4) POSTURAS UTILIZANDO FAIXA



5) INVERTIDAS

SEMI- INVERTIDAS



INVERTIDAS



VER POSTURAS NA DAREDE

POSTURAS EM DUPLAS



MANTRA OM  
3X



CÍRCULOS  
COM O  
TRONCO



"BICICLETA"



EQUILÍBRIO  
NO OCCIPIX



CONDUZIR  
CÍRCULOS COM  
A CABEÇA



MASSAGEAR OMBROS, BRAÇOS  
E COSTAS



DEIXAR BRAÇOS  
BEM SOLTOS  
"CHAQUALHAR"



DEIXAR  
BRAÇOS  
BEM  
SOLTOS  
O OUTRO SEGURA



DE REPENTE  
SOLTAR



ELEVAR AS PERNAS DO CHÃO



CONDUZIR MOVIMENTOS DE PÊNDULO  
COM AS PERNAS

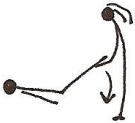


ALONGAR



APOIAR CALCANHARES NO VENTRE  
E MASSAGEAR OS PÉS

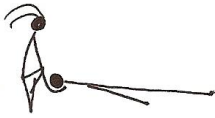
ENERGIZAR AS MÃOS FRICIONANDO UMA CONTRA A OUTRA  
E LEVÁ-LAS ÀS PLANTAS DOS PÉS



DESCER LENTAMENTE



PRESSIONAR OS OMBROS CONTRA O CHÃO  
SUAVEMENTE  
ALTERNANDO UM E OUTRO



ELEVAR UM POQUINHO A CABEÇA DO CHÃO  
MASSAGEAR NUCA E CABEÇA



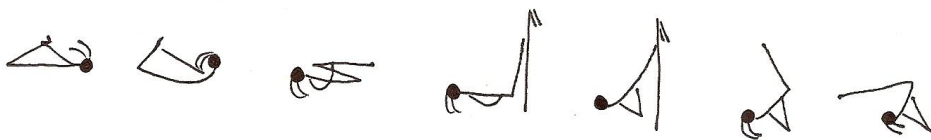
MASSAGEAR A FACE, ORELHAS E CABEÇA

FINALIZAR SUAVEMENTE, COM TOQUES DE "PLUMA"

O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ACTO DA MONTANHIA

SEQUÊNCIA PARA A TERCEIRA IDADE

MARIA LAURA GARCIA PACKER . A SENDA DO YOGA

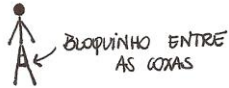


# O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA

A SABEDORIA QUE VEM DO CORAÇÃO  
LINDA SPARROWE  
PATRÍCIA WALDEN

UMA SEQUÊNCIA PARA A SAÚDE DA VAGINA

1. POSTURA DA MONTANHA - TADASANA



2. POSTURA EM PÉ COM FLEXÃO PARA A FRENTE - UTTANASA



3. POSTURA DO CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO - ADHO MUKHA SAVANASA



4. POSTURA COM TORÇÃO DA COLUNA (MARICHYASANA III)



5. POSTURA INVERTIDA DO BASTÃO (VIPARITA DANDASANA)



6. POSTURA DO GRANDE SELO (MAHA MUDRA)



7. POSTURA DO ARCO COM O ROSTO PARA CIMA (URDHVA DHANURASANA)



8. PARADA DE OMBROS  
SARYANGASANA



9. POSTURA DO MEIO ARABO . ARDHA HALASANA



10. POSTURA DA PONTE . SETU BANDHA SARVANGASANA



11. POSTURA DAS PERNAS LEVANTADAS CONTRA A PAREDE . VIPARITA KARANI



12. POSTURA DO CADAVERI . SAVASANA



UMA SEQUÊNCIA PARA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA

1.



2.



PRASARITA  
PADOTTANASANA

3.

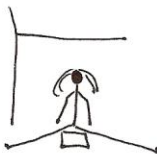


4.



BADDHA  
KONASANA

5.



DRAVISTHA KONASANA I

6.



SUPTA  
BADDHA  
KONASANA

7.



SARVANGASANA

8.



9.




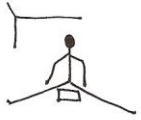












10.

















11.



# UMA SEQUÊNCIA PARA A RIGIDEZ NAS ARTICULAÇÕES

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 
6. 
7. 
8. 
9. 
10. 
11. 
12. 
13. 
14. 

# UMA SEQUÊNCIA PARA A OSTEOPOROSE

1.  
2. 
3.  VIRABHADRASANA I
4.    VIRABHADRASANA II
5.    VIRABHADRASANA II
6.   PARIVRITTA TRIKONASANA
7.  PARIVRITTA TRIKONASANA
8.  UTTHITA TRIKONASANA



9. USTRASANA



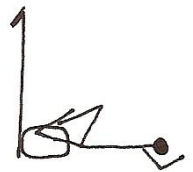
10. URDHVA DHANURASANA



11. ADHO MUKHA VIRASANA



12. VIPARITA KARANI



13. SHAVASANA



# O YOGA E O IDOSO: RUMO AO ALTO DA MONTANHA

## SÉRIE PAWANMUKTASANA POR MARIUENA KALI

1ª PARTE: EXERCÍCIOS SENTADOS, DEITADOS E DE JOELHOS.



1.   2X CONTRAI O CORPO INTEIRO E SOLTA LARGANDO O CORPO NO CHÃO EM FORMA DE ESTRELA



A) OLHAR PARA O TETO E DEPOIS QUEIXO JUNTO A TÍREOIDE

B) MOVIMENTOS DA CABEÇA   

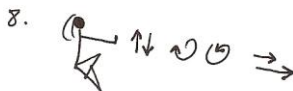
C) MOVIMENTO CIRCULAR DOS BRACOS   



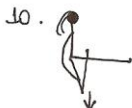
SUKHA DWI KONASANA  
ABERTURA DO PEITO



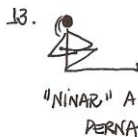
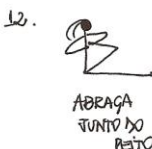
GHUMUKASANA

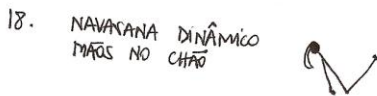
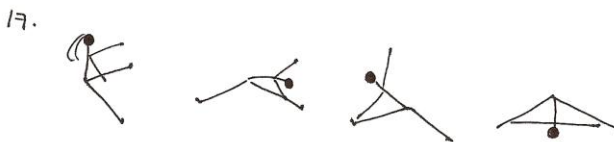
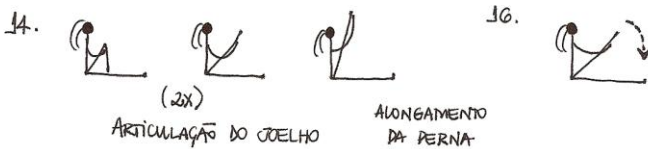


ROTAÇÃO  
TORNOZELO

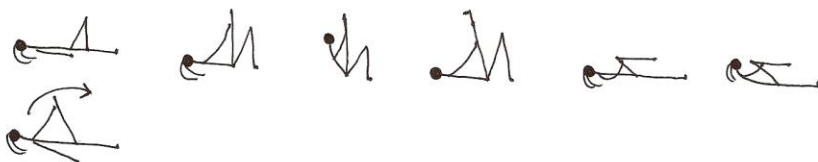



ARDHA BADHRASANA  
ARÍS, PERMANECE  
EMPURRANDO





21. SÉRIE DAVANMUKTASANA



23. ARDHA SETUBANDHASANA - DINÂMICO 

24. ROLAMENTO DA COLUNA COM AS PERNAS CRUZADAS

25. ARDHA KURMASANA - JALANDHARA BANDHA



26. BADDHASANA



27. SÉRIE BADDHA KONASANA



BANDHAS / MERGULHO  
COTOVELOS PRESSIONAM O PONTO DO  
RIM / BEXIGA

28.



JIVABANDHA

MULA BANDHA  
JALANDHARABANDHA  
UDDIYANA BANDHA



VAJRASANA  
MÃOS ENTRE COXAS E PERNAS  
PÉS SOBREPOSTOS

29.

SIMHASANA



30.



HAMSASANA

31.

MARJARIASANA, O FELINO  
COMEÇAR SEMPRE PELO CÔCCIX



32.

VIAGRASANA - DINÂMICO



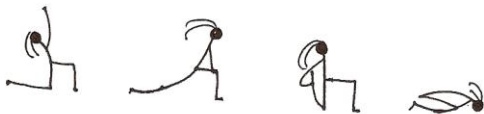
33.

DHARMIKASANA - POSTURA DA FOLHA DOBRADA



34.

URDHVA ARDHA - BHUJANGASANA



35.

PRANATMASANA



36.

MAKARASANA DINÂMICO  
GOLFINHO



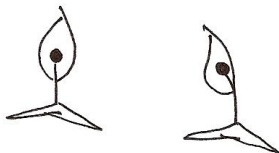
37. SPASHANK BHUJANGASANA



38.



39.



SUKHA CHANDRASANA

40.

GIRO LOMBARU



MOVIMENTO DE PERNAS ↕  
 POLEGAR NAS DUAS SALIÊNCIAS ATRÁS DO CRÂNIO =  
 PONTO DA VESÍCULA BILIAR

41.



EX



IN



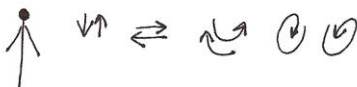
SOLTA E RELAXA

42.



## 2ª PARTE: EXERCÍCIOS EM PÉ

1. CABEÇA



2. CONTRAÇÃO DOS OMBROS - SOPRO HAAA EXPIRANDO E SOLTANDO COMO UMA MARIONETE



3. PRANAYAMA



4. OMBROS ROTACÃO RASPANDO PELAS ORELHAS



NADANDO DE COSTAS

5. ALONGAMENTO BRAÇO OMBRO ARTICULAÇÃO



6. DEWI KONASANA  
ABERTURA PEITO



7. AKARNA  
DHANURASANA  
ARQUEIRO



8. SOPRO HA HAAA



9. CONTRAÇÃO  
E  
RELAXAMENTO



10. HASTA  
UTTANASANA



11. TIRI'AKA  
TADASANA



12. TRIKONASANA



13.



GIRO TRONCO  
GIRO QUADRIL 14.

15. UDDIYANA BANDHA  
NAULI KRIYA  
GIRO POLARIZADO



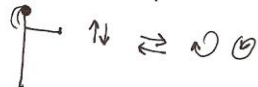
16. HA



17. MUSHTIKA BANDHANA (COMO SE TIVESSE  
ÁGUA NAS PONTAS DOS DEDOS)



18. SOLTURA DOS PUNHOS



19. ROTACÃO JOELHOS



20. MASSAGEM NAS ARTICULAÇÕES DOS DEDOS DOS PÉS. GIRO COXO-FEMURAL



21. CADEIRA DE BALANÇO  
TENDÃO CALCANEO



22. MASSAGEM COLUMNA VERTEBRAL



23. PADAHASTASANA



24. UDARAKARSHANASANA  
PASSO DA GRALHA. JOELHOS NO CHÃO



25.



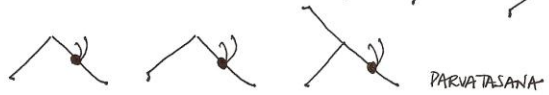
26. KASHTHA TAKSHANASANA • CHOPPING WOOD  
LENHADOR



27. SÉRIE UKATASANA  
CADEIRA



28.



29. UTTANASANA . CAMINHANDO



PENDURA  
JOBE DESENROLANDO

30.



ENRAIZAMENTO  
EXERCÍCIO ABDOMINAL

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS



MÃOS NO ABDÔMEN  
\* RESPIRAÇÃO BAIXA OU ABDOMINAL  
INSPIRA, O ABDÔMEN SOBE  
EXALA, O ABDÔMEN (BARRIGA) DESCE



MÃOS NAS COSTELAS FLUTANTES  
\* RESPIRAÇÃO MÉDIA OU INTERCOSTAL  
INSPIRA, AS COSTELAS SE ABREM E EXPANDEM  
EXALA, AS COSTELAS SE APROXIMAM E RECOLHEM



MÃOS NO ALTO DO PEITO  
\* RESPIRAÇÃO ALTA OU SUBCLAVICULAR  
INSPIRA, O PEITO SOBE  
EXALA, O PEITO DESCE



MÃO ESQUERDA NO ALTO DO PEITO, MÃO DIREITA NO BAIXO VENTRE  
\* RESPIRAÇÃO COMPLETA OU IÓGICA  
INSPIRA, PREENCHE DO ABDOMEN AO ALTO DO PEITO  
EXALA, ESVAZIA DO ALTO DO PEITO AO ABDOMEN

- RESPIRAÇÃO SEMPRE NASAL
- RESPIRAÇÃO LENTA, PROFUNDA E RÍTMICA
- CONSCIÊNCIA RESPIRATÓRIA



## RELAXAMENTO : YOGA NIDRA



PARA OS ALUNOS QUE APRESENTAM HIPERCIFOSE TORÁCICA - A CHAMADA "CORCUNDA" : - UTILIZAR COLCHONETE DOBRADO EMBAIXO DA CABEÇA :



PARA DORES LOMBARES :



MÚSICA INSTRUMENTAL, RELAXANTE. 

1. RELAXAMENTO PROFUNDO DESDE AS PLANTAS DOS PÉS ATÉ O TOPO DA CABEÇA.
2. RELAXAR A REGIÃO DOS QUADRIS: NECESSIDADES  
OMBROS: SENTIMENTOS  
MAXILAR: PENSAMENTOS
3. ENTREGA, CONFIA, ACEITA, AGRADECE.
4. RELAXAMENTO AO SOM INSTRUMENTAL  
OU
5. CONDUÇÃO DE UMA TÉCNICA ESPECÍFICA
6. SILÊNCIO
7. REAFIRMAR, MENTALMENTE, UM PROPÓSITO INTERNO (SANKALPA).  
UMA FRASE META, CURTINHA, NO TEMPO PRESENTE, E COM PALAVRAS POSITIVAS.
8. MOVIMENTAR DEDOS DAS MÃOS, DOS PÉS, SENTIR A RESPIRAÇÃO.
9. DEITAR DE LADO.

# MEDITAÇÃO : DHYANA

POSTURAS :



SENTAR SOBRE O COLCHONETE ENROLADO OU UMA ALMOFADA PARA MEDITAÇÃO.

1. SENTIR O CORPO FIRME, ESTÁVEL COMO UMA MONTANHA .

2. CONDUÇÃO DE UMA TÉCNICA ESPECÍFICA :

- \* MANTRAS
- \* RESPIRAÇÃO
- \* SONS

10' EM SILÊNCIO

3.  MANTRA OM 3X 

## **ANEXOS**

# ANEXO A - DOCUMENTO DE APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
Pró-Reitoria de Pesquisa e Extensão  
Comitê de Ética na Pesquisa em Seres Humanos

**CERTIFICADO**

Nº 201

O Comitê de Ética na Pesquisa em Seres Humanos (CEPSH) da Pró-Reitoria de Pesquisa e Extensão da Universidade Federal de Santa Catarina, instituído pela PORTARIA N.º 0584/GR/99 de 04 de novembro de 1999, com base nas normas para a constituição e funcionamento do CEPSH, considerando o conteúdo no Regimento Interno do CEPSH, **CERTIFICA** que os procedimentos que envolvem seres humanos no projeto de pesquisa abaixo especificado estão de acordo com os princípios éticos estabelecidos pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - CONEP

**APROVADO**

**PROCESSO: 205/09 FR- 274730**

**TÍTULO: ESTUDO LONGITUDINAL DO ENVELHECIMENTO (ELE): aspectos biopsicosociais de idosos participantes do programa de exercícios físicos do CDS/UFSC.**

**AUTOR: Tânia R. Benedetti e Marize A. Lopes.**

**DPTO.: CDS/UFSC**

**FLORIANÓPOLIS, 27 de julho de 2009.**



Coordenador de CEPSH/UFSC - Prof.º Washington Portela de Souza