

**INSTITUIÇÃO: PADMI - Núcleo e Arte (Rua Dom Joaquim Silvério, 651 - Sala 01 -
Coração Eucarístico, BH - MG, 30535-620.**

Formadora: Adriana Braga

Aluna: Sheyla de Paula

Data: 03/2021

ARTIGO DE CONCLUSÃO DE CURSO OS BENEFÍCIOS DO YOGA NA PANDEMIA

“O homem espiritual está tentando libertar-se da materialidade que é a causa de seus desvios pródigos no labirinto das encarnações, porém o homem comum não deseja mais do que uma melhoria de sua existência terrena. Assim como o instinto confina o animal dentro de limites estabelecidos, também a razão restringe o ser humano que não tenta tornar-se um super-homem pelo desenvolvimento da intuição. Quem venera apenas a razão e não está ciente da disponibilidade de seu poder de intuição - o único que lhe permite conhecer-se como uma alma - permanece pouco mais que um animal racional, desconhecendo a herança espiritual que é seu direito inato.”pg 53 extraído do livro A Yoga de Jesus de Paramahansa Yogananda

Estamos passando por um momento complexo: A Pandemia COVID 19. Um momento propício não só pela questão da COVID 19, mas também para desenvolvimento de doenças mentais e levando a um aumento relevante neste período complexo segundo a Organização Mundial de Saúde.

Diante destas evidências constatadas até mesmo suicídio, diante deste contexto, achei pertinente abordar os benefícios do Yoga neste momento tão difícil.

Foi constatado um aumento de casos de depressão e ansiedade, segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), abordou a temática do Yoga reconhecendo como uma prática numa abordagem holística de saúde, bem como um instrumento significativo para lidar com as inúmeras tensões provocadas pela Pandemia da COVID 19.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) ressaltou os benefícios do Yoga desde os primeiros dias da crise de COVID 19, sugerindo a prática como uma maneira de cuidar do bem-estar físico e mental em casa, sendo recomendado por Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor geral da OMS. Também T.S. Tirumurti, representante permanente da Índia nas Nações Unidas, mencionou que o yoga é uma prova de apelo global em 2020 das evidências médicas e científicas substanciais que reconhecem sua eficácia na promoção de qualidade de vida saudável.

Na revista Digital, volume 2/2020, Yoga e Ciência, editada por Claudia Poletto, Ph.D. - doutora em História das Ciências, da Técnicas e epistemologia (UFRJ), Professora de Yoga desde 2005, ao realizar uma pesquisa sobre o efeito da respiração do Yoga (Pranayama) na tolerância ao exercício em pacientes com doenças pulmonar obstrutiva crônica: um estudo randomizado e contratado, para demonstrar que um simples Pranayama sozinho está associado a uma melhor tolerância ao exercício em pacientes DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica) sintomática. pag 18

O resultado deste estudo piloto demonstrou sucesso que o pranayama foi associado a uma melhor tolerância ao exercício em pacientes com DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica). Os indivíduos leigos foram capazes de ensinar adequadamente aos pacientes a prática do pranayama. Esses resultados sugerem que o Pranayama pode ter benefícios clínicos significativos para pacientes sintomáticos com DPOC, um conceito que precisa ser confirmado em futuros ensaios clínicos maiores.

Podemos perceber no fragmento acima de uma revista digital recente dos benefícios que se encontram em processo de estudo, porém vem demonstrando sucesso nos resultados dos pranayamas no fortalecimento dos pulmões tão necessário nos tempos atuais onde este vírus apresenta preferência em atacá-los.

A natureza das técnicas de Yoga que combinam respiração e meditação demonstrou serem eficazes contra sintomas de depressão e ansiedade e para aumentar a energia.

Neste tópico acima pude constatar como as práticas do Yoga está sendo um instrumento de grande relevância em pessoas da terceira idade que não tiveram nenhum contato com o yoga em tempos anteriores, referindo neste caso aos meus pais que apresentam caso de embolia pulmonar, depressão, esquizofrenia, ansiedade e mal de parkinson (diagnosticado clinicamente) da qual obtive neste processo até momento estabilidade de forma constante, tendo alguns momentos de exceção de declínio. Porém, com o tempo, o processo de isolamento obteve aceitação diante das práticas de yoga sendo realizada três vezes semanalmente e também teve alta do tratamento com o pneumologista que alegou estar curado. Um outro quadro que pessoalmente achei surpreendente foi de arritmia diagnosticada em fevereiro de 2020 num paciente de 76 anos hoje, que chegou a ser internada duas vezes no CTI, sendo a última vez em fevereiro de 2020. Entretanto, com o aval dos médicos, iniciou com a prática de Yoga demonstrando pouco interesse a princípio. Porém, os exames posteriores demonstraram melhora no quadro, inclusive ocorrendo o desaparecimento da arritmia após dois meses durante a pandemia, mesmo obtendo

aumento de glicose e peso, diante do quadro alimentar, que posteriormente obteve também melhoria.

Em consonância com o estudo de caso descrito acima, Sadhguru, fundador da Fundação Isha, levou os participantes a praticar semha Kruja para aumentar a capacidade pulmonar. Especialmente durante uma crise “é mais importante que como seres humanos, funcionemos da melhor maneira possível” disse: “Você não pode se dar ao luxo de criar uma crise dentro de você.” As práticas de Yoga têm o poder de liberar as pessoas dessa mentalidade e melhorar o sistema imunológico.” É muito importante que continuemos vivos e fisicamente, mentalmente saudáveis”. disse que a humanidade que “volte aos trilhos” o mais rápido possível. De modo particular pude constatar a prática de Yoga até mesmo na recuperação, após uma colega de trabalho ter contraído COVID 19 sendo que obteve danos pulmonares sendo necessário durante e pós internação fisioterapia pulmonar. Então numa conversa, orientei a praticar a respiração completa, da qual surpreendi que já estava exercendo na fisioterapia, obtendo melhora no quadro.

Já com base no livro Yoga para nervosos do Professor Hermógenes, a medicina vem a cada dia aprovando o yoga como auxílio importante de doenças psíquicas, físicas, proporcionando recursos valiosos para o processo de cura, sendo percebidas como uma arma terapêutica valiosa e para encaminhamento de solução de vários outros problemas clínicos. Outras práticas que pode ajudar no fortalecimento do corpo tanto no aspecto físico, como emocional é a prática do yoganidra que atua sobre a glândula hipófise sendo esta responsável pelo funcionamento do sistema endócrino que regula as demais glândulas para bom funcionamento na produção equilibrada de hormônios.

Em muitos casos segundo Hermógenes (p 128 no Yoga para Nervosos), o nervosismo pode apresentar como causa, o mau funcionamento dos órgãos como o fígado que está trabalhando de forma insuficiente, depressão, devido a ausência ou escassez da produção tiroxina da glândula da tiróide.

Diante disso, percebo a necessidade da prática como início da consciência corporal perpassando pelos ásanas, posturas psicofísicas que beneficiam os órgãos, sistemas orgânicos, articulações, glândulas, centros nervosos, vísceras, músculos, podendo assim corrigir disfunções. Os pranayamas que ao meu ver, tem uma função primordial neste contexto que implica exercícios energéticos que corrigem efeitos metabólicos, através principalmente no controle respiratório e energético da qual influencia de forma substancial no corpo físico, principalmente no fortalecimento dos pulmões e coração, da qual necessitam estar em pleno funcionamento para o combate da COVID 19; Os bandhas que são automassagens, que atingem até mesmo as regiões mais profundas do corpo da qual particularmente percebi melhoras na regulação intestinal e fortalecimento abdominal; e os kriyas da qual eu destaco particularmente Neti kriya que senti uma melhora substancial nas

crises de sinusite, obtendo uma melhora relevante, inclusive sendo muito eficaz para a prática de natação. Neste tópico ressaltou apenas os aspectos do Annamaya Kosha que constitui o corpo físico.

No aspecto psíquico do qual venho observando de forma intensa é a importância de praticar atitude psicológica, espiritual denominada sakshi que consiste em não se envolver emocionalmente na crise planetária. Quem foi que disse que para ser atuante, eficaz e fecundo na busca de uma ordem melhor para o Planeta, a humanidade necessita permitir conturbar , contaminar e envolver emocionalmente? Ao contrário, quem melhor ajuda é quem, acima da crise, conserva luzes e calma, perspectiva e serenidade, porque deixou, se envolver, se perdeu.

Hermógenes ainda exemplifica: “Pobre psiquiatra que, no tratamento de um paciente neurótico, se compromete emocionalmente. Ele tem de praticar sakshi, se não quiser perder-se e ao doente.”

A ninguém é lícito ficar com um observador neste contexto, mas é impropriedade permitir agitar-se e sofrer junto ocasionalmente mais densas e fisicamente diminuindo a força do sistema imunológico.

Segundo José Trigueirinho (1931/2018), para a cura efetuar, é necessário fé (shradha) e intenção (samkalpayama) de transformar-se, a fusão da consciência humana à consciência cósmica, pois a cura não depende exclusivamente de agentes materiais. A cura do corpo físico etérico, do emocional ou do mental, quando verdadeira, decorre da cura interior.

Um dos mecanismos de trabalhar esta imunidade tão preciosa citada no livro Yoga para Nervosos que Hermogenes citou que também achei de grande relevância, foi um pensamento de Pacheco e Silva que vem de encontro com a Palestra de José Trigueirinho:

“Devemos combater a emotividade por todos os meios ao nosso alcance, disciplinando o espírito e fortalecendo, o tono emocional, com o objetivo de impedir as descargas nervosas responsáveis por grande número de distúrbios”... Pacheco e Silva citação de Hermogenes p. 257

Hermógenes ainda ressalta que a saúde mental, a paz e a realização espiritual não se podem descuidar de uma higiene estética que estão ligados às impressões exteriores. Deixe se levar, deleite-se aos desfrute das suaves e harmônicas sensações espiritualizadas, patrimônio de quem empreende a vida redentora do yoga.

Neste livro, Hermógenes vem citando outras técnicas que ajudam a manter este equilibrado ou estimular como por exemplo:

- **Dança:** atuando como uma válvula de escape, propiciando um afrouxamento das tensões psíquicas e para o nervosismo.
- **Música:** pode ajudar na recuperação ou preservação do equilíbrio mental e na rearmonização dos sistemas nervosos endócrinos.
- **Riso:** sorrir derruba paredes e serra grossas correntes, solta ilumina, descongestiona, cura. Segundo o estudo Western College of Springfield, uma risada estimula as atividades das células especializadas no combate a vírus e bactérias.
- **Alimentação saudável:** como o alho em eliminar as infecções, limpeza e fortalecimento dos ossos; legumes, verduras, frutas, grãos, etc... boa mastigação e higienização.
- **Fitoterapia:** que age nos corpos físico e sutis. Venho observando neste processo complexo em que a teoria (textos, livros, artigos, reflexões), encontram-se em consonância com a prática do yoga da qual é permissível ajustes para cada pessoa levando em conta seu histórico de vida.

As práticas (pujas, pranayamas, bandhas, ásanas, yoganidrá), demonstraram melhora em todos os alunos em variadas vertentes em que acompanhei nas práticas que variam aproximadamente dos 28 a 97 anos, apresentando evolução no âmbito físico, emocional, mental e espiritual num contexto pandêmico perpassando por um isolamento integral ou parcial de acordo com a demanda no requisito profissional e fator de idade/risco, da qual as práticas também sofreram transformações com a implementação de técnicas por meio de conhecimentos adquiridos por meio de formações acompanhadas de estudos e experiências vivenciadas.

Podemos exemplificar algumas práticas que podem proporcionar um melhor estado físico, mental no contexto, inclusive que foram praticados pelos alunos que relataram que obtiveram melhor funcionamento especificando sistema reprodutor feminino, sistema urinário, coluna, melhora na circulação sanguínea, cardíaca, pulmonar dentre outras melhorias no campo emocional e psíquico.

Citarei abaixo alguns ásanas, pranayamas, bandhas dentre elas yoganidra, pujas, kriyas que ajudaram nesta evolução integral mencionada acima:

- Bhujangasana, pashinmotásana, supta ardha gorakshásana, massagens no pescoço que atuam no bom funcionamento do sistema nervoso, o sopro Há que alivia o stress, tensão, Respiração polarizada, Ujjayi, bhastrika, tratak, purgação mental dentre outras...

Como podemos observar o yoga apresenta uma infinita variedade de práticas que pode nos levar ao um bem estar físico, psíquico e espiritual, da qual demonstra um processo

democrático, harmônico e diria até silencioso, pois muitas mudanças ocorrem de forma sutil, promovendo curas internas, que podem proporcionar uma melhora substancial na saúde de forma geral tão valiosa nestes tempos complexos.

Acredito que apesar das mudanças trágicas no planeta como mortes, doenças, declínio econômico social, esta pandemia está nos proporcionando trabalhar a aceitação, paciência, resiliência, silêncio, recolhimento, observação tão trabalhadas na prática do Yoga na linha filosófica tântrica. Outro ponto que deixarei como anexo, um Guia Prático de Autocuidado na pandemia tendo como destaque a prática do Yoga.

Finalizo este artigo com o trecho do livro, Miragem um problema Mundial de Alice A. Bailey de incentivo a cultivar a consciência, pois o momento atual é propício às reflexões que ajuda a iluminação por meio do sentir nos corpos físicos e sutis apresentados pela filosofia do yoga.

“... Assim como a Luz da Lua é a garantia que a Luz do Sol existe, também a luz do Sol é a garantia, se ao menos você soubesse disto, de uma luz ainda maior.” pg. 189

REFERÊNCIAS

- KAMINSKY ET AL. Effect of Yoga Breathing (Pranayama) on Exercise Tolerance in Patients With Chronic Obstructive Pulmonary: A Randomized Controlled Trial. The Journal of Alternative and complementary Medicine Volume 23, Number 9, 2017, pp 696-764.
- TRIGUEIRINHO, José (1931/2018). CAMINHINHOS PARA A CURA INTERIOR, AURORA - Essência Cósmica Curadora, HORA DE CURA, (Existência Oculta) e a Formação de Curadores, Trigueirinho, Irdin Editora 1983/2016. Sugestão de estudo: <https://www.trigueirinho.org.br/Antol...>
- A YOGA DE JESUS, Self-Realization Fellowship founded 1920, Paramahansa Yogananda/ primeira edição, 2010, segunda impressão, 2011.
- HERMOGENES, 1921 - Yoga para Nervosos, 54ª ed. - RJ: Best Seller, 2018. (Essenciais BestSeller)
- BAILEY, Alice A. Miragem, um problema mundial; Trad. por J. Treiger - 2ª edição. Niterói: Fundação Cultural Avatar, 2006 300p.: 17,5 cm
- Anexo: Guia Prático de AUTOCUIDADO na pandemia. Equipe de Medicina Integrativa do Centro de Oncologia e Hematologia EINSTEIN. Coordenadora Maria

Ester Massola. Médica Responsável : Dra. Denise Tiemi Noguchi. **ALBERT EINSTEIN** - Sociedade Beneficente Israelita Brasileira. www.einstein.br

ANEXO

ACHEI PERTINENTE ANEXAR ALGUMAS PÁGINAS DO GUIA PRÁTICO DE AUTOCUIDADO PRODUZIDO PELA INSTITUIÇÃO ALBERT EINSTEIN EM FEV 2021.



ÍNDICE

› MOVIMENTO	4
› GESTÃO DE ESTRESSE	6
› YOGA	8
› ONDE PRATICAR	9
› COMO PRATICAR	9
› O QUE PRATICAR	9
› SONO	14
› NUTRIÇÃO	16
› MEIO AMBIENTE	18
› RELACIONAMENTOS	20
› ESPIRITUALIDADE	22
› CUIDADOS COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....	24



YOGA

É uma prática mente-corpo milenar indiana. 8 / 27

TEM COMO OBJETIVOS:

AUTOCONHECIMENTO
AUTOCUIDADO
ACALMAR O CORPO E A MENTE

Costuma proporcionar aumento da percepção de bem-estar e contribuir positivamente para o gerenciamento do estresse, promovendo um estado de relaxamento profundo.

ASANAS

A prática de Yoga se popularizou no ocidente através dos **asanas**, posturas corporais realizadas em condições de conforto e estabilidade, com o objetivo de preparar a mente do praticante para as técnicas de respiração e meditação.

PRANAYAMAS

As **práticas respiratórias**, chamadas de **pranayamas**, são um dos importantes componentes da prática de Yoga. A respiração e os centros emocionais no cérebro estão conectados, por isso as emoções afetam diretamente a respiração. Felizmente o contrário também é verdadeiro, a interferência voluntária sobre a respiração pode influenciar o estado mental e as emoções.

Yoga propõe preparar o corpo através dos asanas e pranayamas, para desenvolver a meditação.

ONDE PRATICAR

- › Em casa, encontre um lugar agradável, de preferência silencioso.
- › Sentar-se em um cobertor dobrado, colchonete ou cadeira.

COMO PRATICAR

- › Cultive o estado de presença, mantendo sua atenção no momento presente.
- › Execute os movimentos com atenção, observando seu próprio ritmo.
- › Respeite seus limites. Não tensione, relaxe.
- › Sinta-se confortável.
- › Em cada posição, observe seus movimentos respiratórios.
- › Permaneça em cada posição o tempo que se sentir confortável e atento.
- › Perceba sua imobilidade, sinta o corpo estável.
- › Entre uma postura e a outra, observe as sensações corporais que aparecem.

O QUE PRATICAR

- › Procure fazer frequentemente os quatro movimentos com sua coluna: extensão, flexão, lateralização e torção. Você pode executá-los sentado, deitado ou em pé.
- › Faça também posturas de equilíbrio, relaxamento, prática respiratória e uma meditação simples, como na sequência sugerida na próxima página.
- › Você pode realizar todas as técnicas seguidas ou escolher uma delas para sua prática.



VOLTAR AO ÍNDICE

9

EXTENSÃO

- › Entrelace os dedos das mãos atrás das costas.
- › Estenda os braços e projete os ombros para trás, aproximando escápulas e expandindo o tórax.
- › Eleve um pouco a cabeça.
- › Retorne e observe as sensações na região dos ombros.



FLEXÃO

- › Sente-se no chão com as pernas estendidas, vá inclinando o tronco à frente a partir do quadril, levando as mãos na direção dos pés.
- › Flexione os joelhos se não alcançar os pés, parando no ponto que for confortável.
- › Então, relaxe as costas e o pescoço, completando a flexão, permanecendo o tempo que for agradável.



LATERALIZAÇÃO

- › Sente-se em uma cadeira ou no chão com as pernas cruzadas.
- › Eleve seu braço direito estendido ao lado da orelha esquerda.
- › Incline seu tronco para o lado esquerdo, relaxando a musculatura alongada.
- › Retorne e observe-se.
- › Faça o mesmo para o outro lado.



TORÇÃO

- › Apoie a mão direita na cadeira ou no chão atrás de você e a mão esquerda no joelho direito.
- › Empurre o joelho fazendo a rotação do tronco para o lado direito, mantendo a coluna ereta, e olhe por cima do ombro direito.
- › Relaxe na posição e quando retornar, observe-se.
- › Faça o mesmo para o outro lado.



VOLTAR AO ÍNDICE

10

EQUILÍBRIO

Postura da Árvore

- Em pé, perceba o contato dos pés com o chão.
- Olhe um ponto fixo.
- Transfira o peso do corpo para o pé direito e apoie o pé esquerdo na perna direita.
- Junte as palmas das mãos na altura do tórax.
- Permaneça o tempo que puder manter a estabilidade.
- Retorne e faça o mesmo para o outro lado.

11 / 27

RELAXAMENTO

- Deite-se em posição confortável, observe-se.
- Sinta as partes do seu corpo que tocam o chão.
- Respire algumas vezes profundamente e solte bem o ar, aumentando a sensação de apoio.
- Procure manter-se imóvel e desfaca qualquer contração muscular na região dos pés, pernas, braços, mãos, tronco, pescoço e face.
- Desfrute desse momento em sua própria companhia de 5 a 15 minutos.
- Ao terminar, espreguice-se, movimentando o seu corpo como desejar.



11

RESPIRAÇÃO

Respirar é uma ótima fonte de contato com nós mesmos, ligação com o corpo e com o momento presente. Faz a ponte entre corpo e espírito, o externo e o interno, músculos e emoções. A respiração é uma ferramenta primordial no autocuidado.

Seguem alguns exercícios simples, quanto mais você praticar e se familiarizar, mais rapidamente pode acessar a Resposta de Relaxamento.

Respiração Diafragmática

- Sente-se ou deite-se com as pernas flexionadas, apoie uma das mãos sobre o abdômen e observe os movimentos que acontecem nesta região enquanto você respira.
- Inspire mais profundamente, procurando expandir a região abdominal e ao expirar mais lentamente, perceba seu recolhimento.
- Respire de maneira confortável.
- Procure prolongar mais a sua expiração, com movimentos lentos e profundos.
- Faça 10 ciclos mantendo o foco e a atenção apenas nisso.
- Termine deixando a respiração natural e observe como se sente.



Respiração do Dobro

- Sente-se ou deite-se com as pernas flexionadas, apoie uma das mãos sobre o abdômen e a outra sobre o tórax.
- Inspire de maneira lenta e profunda até um limite confortável de expansão torácica e abdominal, procure soltar o ar no dobro do tempo de sua inspiração.
- Você pode contar até 3 ou 4 enquanto inspira, e contar até 6 ou 8 enquanto expira, procure o ritmo mais confortável.
- Mantenha o foco na sensação de cada movimento realizado, sem pressa.
- O mais importante é o seu conforto. Faça 10 ciclos.
- Termine apoiando as mãos sobre as pernas ou ao lado do corpo, deixe a respiração livre e observe como se sente.



12 / 27

VOLTAR AO ÍNDICE

12

MEDITAÇÃO

Meditação é um treino da mente e de sustentar a atenção.

É a habilidade de cultivar o foco no momento presente, em um único objeto ou âncora, que pode ser uma imagem, uma palavra, uma frase, o corpo ou a respiração.

A prática se inicia com a intenção de observar, ouvir e sentir ao invés de analisar, julgar ou raciocinar sobre algo.

- Sente-se numa posição confortável.
- Mantenha a coluna ereta sem esforço e procure relaxar as tensões do corpo.
- Traga a atenção para o momento presente, observe a sua postura e escolha o seu objeto de atenção. A respiração pode ser um ótimo foco para iniciar sua prática.
- Sempre que sua mente se desviar do foco escolhido, gentilmente retorne sua atenção para o mesmo.
- Procure meditar de 10 a 20 minutos diariamente. Se estiver começando, inicie com 5 minutos e vá ampliando o tempo conforme sentir mais familiaridade.
- Se apoiar em uma meditação guiada no início, pode te auxiliar.

13 / 27

Meditações guiadas podem ser facilmente encontradas na internet e em aplicativos.

APPS recomendados:

- MEDITAÇÃO NATURA
- LOJONG
- MEDITE SE
- MEDITOPIA
- INSIGHT TIMER



FONTES:

- Medicina Integrativa / coordenador Paulo de Tasso de Lima. - 2ª ed. SP: Editora Manole, 2018 (Séries manuais de especialização Einstein).
- Duan-Porter et al. Evidence Map of Yoga for Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder. *J of Physical Activity and Health*, 2020.
- Galligan, A. et al. Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Clinical psychology review*, 2017.

13

Este guia é um convite para você praticar o autocuidado, lembre-se que ele não substitui os cuidados e a avaliação médica.

Procure ajuda profissional caso esteja com sinais de alerta.

EQUIPE DE MEDICINA INTEGRATIVA DO CENTRO DE ONCOLOGIA E HEMATOLOGIA EINSTEIN

- Adriana Gasparini
- Fernanda Pires
- Marcia Prieto
- Romina Guelmann

COORDENADORA
Maria Ester Massola

MÉDICA RESPONSÁVEL
Dra. Denise Tiemi Noguchi

Acompanhe o Einstein nas redes sociais:

- [/hospitalalbert Einstein](#)
- [/hosp_einstein](#)
- [/hospital Einstein](#)
- [/hosp_einstein](#)
- [/company/hospital-albert-einstein](#)

ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE EMBRÁSILA BRASILEIRA

www.einstein.br