

Terapia Alternativa: Os benefícios do yôganos Transtornos de ansiedade

Magna Paula Vidal Gonçalves (UNIFAMA) magna-vidal@hotmail.com *

Guarantã do Norte, 2021

Resumo: Este artigo busca falar sobre a ansiedade e os benefícios da prática do yôga nesse contexto. Segundo foi observado nas pesquisas bibliográficas, as abordagens que possuem interesse nas práticas orientais são a psicologia analítica de Jung e a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). A TCC utiliza o método científico chamado mindfulness, que é bastante benéfico para pessoas que possuem transtorno de ansiedade, esse método é inspirado na meditação oriental. Já no campo da psicologia analítica, Jung afirma ter utilizado alguns métodos do yôga, assim, como a psicóloga analítica Judith Harris também retrata essa experiência de utilização do yôga no livro Jung e ioga: a ligação corpo-mente.

Palavras-chave: yôga; ansiedade; psicologia; mindfulness.

Abstract: This article seeks to talk about anxiety and the benefits of practicing yoga in this context. As noted in bibliographic research, the approaches that have an interest in Eastern practices are Jung's analytical psychology and Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT uses a method called mindfulness, which is very beneficial for people who have anxiety disorder, this method is inspired by oriental meditation. In the field of analytical psychology, Jung claims to have used some methods of yoga, as well as analytical psychologist Judith Harris also portrays this experience of using yoga in the book Jung and yoga: the body-mind connection.

Keywords: yoga; anxiety; psychology; mindfulness.

1 INTRODUÇÃO

Diante dos quadros de ansiedade tem se utilizado diversas terapias complementares, como, por exemplo, o yôga¹, que tem se mostrado bastante eficiente em termos da redução de sintomas de ansiedade. Esta pesquisa tem como objetivo apresentar essa prática milenar relacionada à prática de mindfulness e à psicologia analítica de Jung, e defender os seus benefícios para a saúde mental. Dentre as técnicas utilizadas no yoga está o pranayama que trabalha a respiração e que pode ser considerado bastante eficaz na diminuição da ansiedade,

* Acadêmica do curso de Psicologia da União das Faculdades de Mato Grosso – UNIFAMA. Trabalho de Conclusão de Curso sob orientação do Prof. Me. Elton Borba.

¹ Yôga é uma palavra de origem sânscrita, uma língua presente na Índia, em especial na religião hinduísta, porém, ela possui várias grafias, nesse artigo vou optar em utilizar o termo yôga, mas poderá aparecer de outras formas nas citações de outros autores.

pois, pode alterar a respiração acelerada de uma pessoa ansiosa para uma respiração calma e serena. Porém, apesar de ser uma prática milenar, ainda existem poucos estudos sobre o yoga no tratamento para os transtornos mentais. Nessa pesquisa proponho um convite a conhecer essa filosofia de vida que vem ganhando bastante adeptos no mundo todo.

Com o aumento da ansiedade no século XXI, as pessoas têm buscado formas alternativas para sentirem-se menos ansiosas e melhorar a qualidade de vida. Segundo (FERNANDES et al., 2018) os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que a prevalência mundial do transtorno de ansiedade (TA) é de 3,6%. No Brasil, o TA está presente em 9,3% da população, sendo possuidor do maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo.

Dentre as terapias alternativas está o yoga. Que consiste em técnicas de respiração (pranayamas), posições corporais (asanas), meditação e outras diversas técnicas. Apesar de ser uma prática muito interessante ainda existem poucos estudos sobre o tema relacionado à terapias. O que faz ser importante a realização de pesquisas mais aprofundadas sobre o yôga.

Essa pesquisa contribui para o aumento desse campo, proporcionando mais conteúdo acadêmico para futuras pesquisas relacionadas ao yôga e, também, produzindo mais conhecimento disponível para as pessoas que sentem curiosidade sobre o tema. Nessa pesquisa são abordados os impactos do yôga na diminuição da ansiedade, apresentando algumas técnicas do yoga e discutindo as contribuições do yôga no auxílio do sofrimento psíquico, principalmente no manejo da ansiedade através das técnicas de meditação, respiração e trabalho corporal. A pesquisa foi feita através de livros, revistas e artigos que versavam sobre a relação entre o yôga e a psicologia.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 O QUE É ANSIEDADE

Segundo Castillo et al. (2001) a ansiedade é caracterizada por um sentimento desagradável de antecipação de perigo, a pessoa sente-se com medo e bastante apreensiva como se algo ruim fosse acontecer. A ansiedade só passa a ser disfuncional quando se torna excessiva, interferindo na qualidade de vida do sujeito, atrapalhando as suas atividades

cotidianas e provocando emoções desconfortáveis. Esse transtorno ocorre na grande maioria das vezes em pessoas com predisposição genética.

Mais de 450 milhões de pessoas sofrem com algum transtorno de saúde mental. No ano de 2013, a revisão com 87 estudos feitos por Baxter et al., em 44 países, estimou a prevalência atual dos transtornos de ansiedade em 7,3% (4,8%-10,9%). Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos objetos ou situações que induzem o medo, ansiedade ou comportamento de esquiva. São quadros clínicos cujos sintomas de ansiedade são primários (não são derivados de outras doenças psiquiátricas como depressão ou psicoses, por exemplo). Segundo a classificação do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV), agorafobia, transtorno de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e transtorno de ansiedade generalizada (TAG) são alguns dos transtornos de ansiedade. (COSTA et al., 2019, p. 93)

O adoecimento psíquico na sociedade contemporânea está fortemente conectado com o estilo de vida capitalista. Existe uma cobrança social intensa, uma pressa em realizar atividades e atingir objetivos. Diante dessas sobrecargas muitas pessoas passaram a adoecer psicologicamente. A intensificação do trabalho, por exemplo, passou a gerar um sofrimento psíquico. Aspectos biológicos, psicológicos e sociais são determinantes nesse adoecimento mental em grande escala. As atividades que o indivíduo exerce estão fortemente conectados com o que ele sente e com as suas emoções (Viapiana; Gomes; Albuquerque, 2018).

As pessoas com transtorno de ansiedade sentem sintomas físicos no corpo bastante desconfortáveis. Como no caso do transtorno de pânico surge a ocorrência brutal de palpitação e dores torácicas, sensações de asfixia, tonturas e sentimentos de irrealidade (despersonalização ou desrealização). Há, entre essas pessoas, junto disso o medo de morrer, de perder o autocontrole ou de ficar louco, de forma que, uma pessoa com quadro de ansiedade generalizada apresenta sintomas desagradáveis frequentemente, entre os quais pode verificar a preocupação excessiva, o medo de sofrer um acidente ou ficar doente, como também sintomas físicos como tensão muscular, tremores, palpitações, transpiração, desconforto epigástrico, sensação de vazio na cabeça e tonturas (CID-10, 1992).

De acordo com Cordioli (2007) A terapia cognitivo-comportamental possui algumas técnicas para a diminuição da ansiedade basal e que também favorecem a percepção de autocontrole sobre a ansiedade. Dentre elas estão as técnicas de relaxamento muscular e controle da respiração (respiração abdominal ou respiração diafragmática).

Atualmente uma técnica bastante antiga que tem sido bastante utilizada por milhares de pessoas no mundo todo afim de uma qualidade de vida é a prática do yoga. Segundo

Barros et al. (2014), o yoga é uma prática de origem indiana que usa diversas técnicas psicofísicas e a sua utilização é orientada para todos os sistemas nacionais de saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde.

No Brasil, o yoga foi inserido recentemente no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Portaria 719, de 7 de abril de 2011, que criou o Programa da Academia de Saúde. Nos termos da portaria lê-se em seu artigo 6 que “serão desenvolvidas as seguintes atividades no âmbito do Programa Academia da Saúde: I - promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outros). (BARROS et al., 2014, p. 1306).

Na década de 1920 foi introduzido o termo yogaterapia que era aplicado ao campo da saúde, por Swami Kuvalayananda, para dar destaque à técnica do yoga como um meio terapêutico para diversos sintomas, físicos, problemas orgânicos, e patológicos. Na época esse tipo de terapia se alastrou para outros países, surgindo alguns centros de yogaterapia (Medeiros, 2017).

2.2 O YÔGA: DEFINIÇÃO E TÉCNICAS

O yôga é união e integração “Etimologicamente, a palavra yoga deriva da raiz “yuj”, que significa “juntar, religar”, e o yoga é explicado tradicionalmente como a junção, a unificação da alma individual (jivâtman) e do “Si” supremo (paramâtman)” (CORREIA et al., 2009, p. 53). O yoga é uma técnica que pode ser praticada por qualquer indivíduo, independe de sua religião ou crença. Porém, ao investigarmos sobre essa prática percebemos que o yoga vai além de exercícios respiratórios e de posturas corporais, a experiência do yoga produz em seu praticante uma vivência que conduz a união entre a Alma, a Mente, o Corpo e Deus (Medeiros, 2017). Segundo Harris (2019) no mundo junguiano acredita-se que existe uma ligação entre o corpo e a mente, onde o corpo somatiza o conflito, de modo que, pode-se dizer, ao praticar o yoga, o indivíduo se une com o self transcendental. Entrando em um estado de consciência e conseqüentemente se libertando da ignorância. No yoga tântrico acredita-se que a experiência juntamente com o conhecimento traz a libertação.

A psicóloga Judith Harris (2019) em seu livro Jung e o Ioga: A Ligação Corpo-Mente relata algumas histórias de pacientes onde, se utilizando da psicologia analítica de Jung, fazia uso dos arquétipos, interpretação de sonhos, símbolos junto das técnicas do yoga, como, por exemplo, os respiratórios (pranayamas) que serviam como forma de diminuir ansiedade, acalmar e proporcionar bem estar . Hermógenes (2013) considera a psicoterapia muito

importante ao ser trabalhada em conjunto com o yoga. O tratamento orgânico no yoga é chamado de fisioterápico. A fisioterapia yóguica é bastante eficiente e, se bem conduzida praticamente, não possui riscos. Traz inúmeros benefícios para o corpo e mente.

Pode-se, com ela, ativar um fígado lerdo, reduzir a superprodução de uma glândula ou, ao contrário, estimular uma outra a trabalhar mais. Um centro nervoso, prejudicado pela fadiga ou mal condicionado, pode vir a ser corrigido. Os males decorrentes de escassa oxigenação podem ser curados. A anômala irrigação de um centro nervoso pode vir a ser normalizada. O nervosismo dos portadores de bico-de-papagaio é superado facilmente quando, através de exercícios, se livram das dores. O tratamento yóguico fisioterápico, por outro lado, é válido também por cooperar com as outras frentes de tratamento (Hermógenes, 2013, p. 100).

De acordo com Hermógenes (2019) as técnicas do yoga melhoram a qualidade de vida das pessoas que o praticam, dentre elas está o pranayama, técnica de respiração. A ciência Yôgi acredita que a respiração vai além de um fato fisiológico. Existe um aspecto psíquico na respiração que pode ser observado de acordo com as alterações psíquicas. Por exemplo, observa-se que a respiração acelera quando as emoções estão afloradas. O inverso ocorre quando se está tranquilo fisicamente, mentalmente e emocionalmente, a respiração torna-se mais lenta. Portanto, quando é feita as práticas de exercícios respiratórios, voluntariamente controla-se a respiração, tornando-a vagarosa, provocando inevitavelmente uma tranquilidade emocional e mental. Ritmando-a, instauramos a paz entre a mente, a vontade e os impulsos antes contraditórios e opostos.

Segundo Rose (2003) Pránáyáma é a expansão da bioenergia através de respiratórios, a palavra Prána significa bioenergia; ayáma significa expansão, largura, intensidade, elevação. Pránáyáma denomina as práticas, quase sempre respiratórias, que encaminha à ampliação ou expansão do prána no organismo.

Pránáyáma: Prána, a energia vital penetra nosso corpo pelos labirintos respiratórios. Leva a bênção da vida até o nosso peito e, dele, para todo o nosso ser, físico e sutil. Prána, a energia biológica sem a qual nenhuma forma de vida animal ou vegetal seria possível. Prána, que traz a cura e a regeneração celular. Para viver, todos os seres precisam respirar. Respirando, incrementamos vitalidade, revitalização, reconstituição dos tecidos, insuflando-lhes a própria vida. Controlando os ritmos respiratórios, dominamos nossas emoções e ações. Alterando os níveis de profundidade da respiração, conquistamos novos estados de consciência. Interferindo voluntariamente no ato respiratório, cruzamos a fronteira entre o consciente e o inconsciente. Isso é pránáyáma! (Rose, 2003, p. 157).

Muitos médicos ao indicarem o yoga para os pacientes obtiveram resultados bastante positivos. Um exemplo disso foi o Dr. Bernard Auriol, psiquiatra de Montauban, que teve a ideia de aplicar o yoga em seus pacientes. Após um ano de experimento, ele afirmou ter

alcançado efeitos altamente satisfatórios, ele denominou esse método de tratamento de yogaterapia. Na prática, o yoga, mostrou-se amplamente efetivo no tratamento de distúrbios do caráter e da personalidade, nas ansiedades, epilepsia, obsessões e dúvidas obsessivas com enfraquecimento da personalidade (psicatenias) (Hermógenes, 2013).

Os benefícios do yoga diante da ansiedade ocorrem devido uma diminuição generalizada na excitação somática produzida por uma atividade alterada do eixo HPA e no sistema nervoso autônomo, provocando um relaxamento. As práticas diminuem também a produção do hormônio cortisol (VorkapicI; Rangé, 2011).

A respiração no yoga é psicológica e prânico, ela vai além do fato fisiológico. A respiração utilizada é praticamente toda nasal, pois, o nariz filtra as impurezas do ar, enquanto a boca não possui um filtro, a respiração por ela pode ser prejudicial ao nosso organismo trazendo germes e bactérias. É muito importante que antes de iniciar as técnicas de respiração (pranayama) estar com as fossas nasais totalmente desimpedidas (Hermógenes, 2019). “Os pránáyamas (técnicas respiratórias) fornecem uma cota extra de energia vital, aumentam a capacidade pulmonar, controlam as emoções, permitem o contato do consciente com o inconsciente e ajudam a conseguir o domínio da musculatura lisa.” (Rose, 2003, p. 67). Infelizmente, com a vida sedentária a maioria das pessoas não sabem respirar de forma correta. Muitas delas acabam utilizando somente a parte superior dos pulmões para respirar e perdem os benefícios que a respiração diafragmática promove. Devido à falta de exercícios respiratórios o diafragma se define. O corpo acaba envelhecendo de pressa, perdendo se a sustentabilidade do abdômen, fazendo com que as vísceras caiam, ganhando o acúmulo de gordura no abdômen. A respiração abdominal (diafragmática) traz inúmeros benefícios para o corpo e mente, ela é capaz de acalmar emoções, massagear os órgãos internos e promover o rejuvenescimento progressivo (Hermógenes, 2019).

No mecanismo respiratório, o músculo que separa o tórax do abdômen desempenha papel importantíssimo. Se você se deitar de barriga para cima, poderá observar como o abdômen sobe e desce ao ritmo respiratório. Funciona o diafragma como uma membrana. Quando desce, intumescendo o abdômen, arrasta consigo a base do pulmão, aumentando o vazio interno deste, o que produz a sucção do ar. Isto é a inspiração. Na expiração, dá-se exatamente o contrário: o diafragma retoma a sua posição primitiva, reerguendo-se (Hermógenes, 2019, p. 83).

Outra prática bastante interessante no yôga são os ásanas. Segundo Rose (2003), os ásanas são técnicas corporais que promovem a flexibilidade, o equilíbrio de peso, a consciência corporal e a coordenação motora. A prática dos ásanas é a mais conhecida pelas

peças leigas, talvez porque dentro do yôga seja a técnica mais fotografável e demonstrável em público. Ásana não é ginástica e nem tão somente físico, para que ocorra o ásana no yôga é necessário que a posição seja confortável, estética e estável. A respiração precisa ser consciente e precisa existir atitude interior, tais como mentalizações, profundo sentimento (bhâva) e consciência corporal. De acordo com (Hermógenes, 2019) , os ásanas melhoram tanto o corpo físico quanto o psíquico e, quando praticados com habilidade e assiduidade, produzem inúmeros benefícios, pois o ásana trabalha na inquietação da mente, trazendo a pessoa para o momento presente. Ele é uma expressão do homem holístico, atuando nos seus pensamentos, no seu espírito, corpo, emoções e ação. Com o tempo e o aperfeiçoamento da prática a pessoa aprende a fazer movimentos bonitos, harmoniosos, leves e mais lentos, de modo que o praticante vai sendo induzido ao estado psicológico do ásana. A prática do yôga frequente produz cada vez mais flexibilidade. Harris (2019) Dentro do útero a coluna do feto é a primeira estrutura a se formar e a partir dela formam-se as outras partes do corpo. Um bebê ao nascer possui a coluna bastante flexível, mas conforme vai se tornando adulto e envelhecendo perde-se esta flexibilidade. Algumas pessoas começam a encolher e a descer junto com a gravidade. No entanto, quando exercitam a coluna rejuvenescem e voltam a ser flexíveis.

Outra técnica importante do yôga que causa inúmeros benefícios é a dhyána, mais popularmente conhecida como meditação. Segundo Rose (2003) o termo meditação foi universalizado incorretamente, pois, no dicionário, a palavra meditar tem significado de refletir, pensar sobre algo. No entanto, a proposta do exercício chamado dhyána é justamente o oposto disso, tem como objetivo suprimir a instabilidade da consciência, esvaziar a mente, cessar as ondas de pensamentos que surgem. As pessoas mais instruídas no yôga podem utilizar intuição linear ou supraconsciência ao se referir à meditação.

Através de exercícios de posturas físicas, controle da respiração, controle da atenção e da mente, o praticante do yôga e da meditação realiza um processo introspectivo de mergulho dentro de si mesmo e encontro com sua natureza mais íntima e profunda (Medeiros, 2017).

Por isso, quando queremos cultivar ou explorar as emoções, como no caso de uma prece ou mesmo de um relacionamento afetivo, procuramos o aquietamento físico. Quando queremos desimpedir o mental, buscamos o aquietamento emocional – não há lucidez mental se o indivíduo está emocionado. Da mesma forma, se queremos chegar à meditação, precisamos aquietar a mente. Ou melhor, um dispositivo muito mais vasto que a mente, algo que no Yôga denominamos chitta. Ao aquietar esse veículo ou instrumento, afloramos um outro estado de consciência superior, que

estava todo este tempo eclipsado pela mente. Tal estado é chamado supraconsciência (dhyána). Por esse motivo o homem comum não consegue meditar: seu organismo mental está todo o tempo turbinado (Rose, 2003, p. 23).

A execução da prática meditativa é feita com a posição das pernas cruzadas ou dobradas, o Oriente recomenda este tipo de postura por causa da existência de receptores nas cápsulas articulares, tendões e nos músculos. No bolbo raquidiano existe uma substância reticular, os receptores estão diretamente ligados a ela. Situada ao nível da nuca, quando acontece distensão esta substância reticular é ativada e ocorre o despertar do cérebro. Ao recolher ligeiramente o queixo e estender a nuca, ajuda-se a ultrapassar a sonolência e criação de imagens mentais que ocorrem no início da meditação (CORREIA et al., 2009).

A meditação é uma prática que busca trazer a focalização da atenção plena. Tem se feito várias pesquisas a respeito da sua eficácia na diminuição de ansiedade e estresse. Assim como na psicoterapia cognitiva, a meditação desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos automáticos. A diferença é que na meditação apenas se observa os pensamentos, não os julgando ou confrontando, nela se vê os pensamentos apenas como fluxos mentais. A sua prática causa relaxamento e integração entre o corpo e a mente (Menezes; Dell'Aglio; Bizarro, 2011).

O biólogo e professor, Jon Kabat-Zinn, da Universidade de Medicina de Massachussets, criou a prática denominada mindfulness a partir dos seus conhecimentos sobre meditação budista com a ciência médica ocidental. Aqui no Brasil podemos chamá-la de prática de atenção plena. Uma técnica criada por Kabat-Zinn e que vem sendo bastante utilizada nas instituições de saúde dos Estados Unidos e em pesquisas científicas é a redução do estresse, ela é baseada na atenção plena (Medeiros, 2017). No final da década de 60 o médico cardiologista Herbert Benson desenvolveu um programa bastante conhecido em Harvard, o Resposta de Relaxamento. Nele utiliza-se a técnica de relaxamento progressivo e meditação, com o intuito de proporcionar bem estar e saúde aos pacientes. Benson obteve respostas positivas com a técnica de relaxamento. Dentre os resultados, houve melhora nas condições relacionadas a ansiedade, stress, entre outros (Menezes; Dell'Aglio; Bizarro, 2011).

2.3 Prática meditativa de Mindfulness na terapia cognitivo comportamental

O mindfulness possui raízes no Budismo e, apesar de ser empregado para classificar uma categoria de meditação, mindfulness é, na verdade, a própria condição que a prática procura experimentar (Menezes; Dell'Aglio; Bizarro, 2011).

A mais conhecida origem do termo mindfulness está atrelada comumente ao budismo, considerando aqui suas diversas escolas. Para uma de suas traduções está a palavra sati, que em páli, a língua original dos ensinamentos budistas, significa “recordação” ou “lembrança”[1] e, mais precisamente, o não esquecimento da mente em relação ao objeto experimentado, sendo a sua função a não distração, conforme expresso no comentário do grande mestre budista Asanga a um importante texto dessa tradição[2]. Nesse contexto, mindfulness (sati) significa cultivar a ausência da distração e também reter na mente o que se está fazendo, sem confusão ou sem se perder ou fantasiar, enxergando a natureza verdadeira dos fenômenos exatamente como são, no momento em que eles surgem para o praticante, gerenciando ou vigiando a mente para que se tenha noção dos estados em que ela se encontra, se nocivos, virtuosos ou neutros. O objetivo do mindfulness disposto dessa forma nos ensinamentos mais antigos propõe como a realidade última da prática a busca pela sabedoria e a completa compreensão das características essenciais daquilo que estamos observando, entendendo em seu âmago a real permanência desses fenômenos, a presença da insatisfação, a natureza daquilo que se experimenta, com a mente observando a si mesma em todos os aspectos (Souza, 2020, p. 51).

A grande maioria das pessoas vivem no piloto automático durante a execução de tarefas do dia a dia, como dirigir, comer e trabalhar. Muitas tarefas são feitas em conjunto e de forma rápida sem ter um foco verdadeiro no momento de execução. Apesar de essa correria parecer produtiva, fazer várias atividades e funções ao mesmo tempo pode ser prejudicial, causando modos rígidos e altamente limitados para lidar com as situações que ocorrem no ambiente. A visão da literatura sobre mindfulness é que viver dessa forma agitada impossibilita as pessoas de encararem de formas flexíveis os eventos que ocorrem no momento (Vandenberghe ; Sousa , 2006). Desta maneira, o mindfulness é uma técnica que torna possível focar e experimentar o momento presente, é a maneira de vivenciar o momento presente com atenção plena todo e qualquer instante, seja ele agradável, desagradável ou neutro. É uma prática que traz consciência e diminui a falta de atenção na execução de tarefas, gerando inúmeros benefícios como, por exemplo, bem-estar físico, foco, clareza mental, maior percepção sobre os próprios sentimentos e emoções (Germer; Siegel; Fulton, 2016).

O mindfulness é visto como uma das cinco alterações prováveis da mente, apontado pelos Yoga Sutras de Patanjali, citado como um dos escritos mais distintos e intensos de toda a sabedoria filosófica espiritual hindu. Esses detalhes de alteração da mente são alcançados quando o praticante se desconecta por inteiro do mundo externo, obtendo estágios profundos

de concentração. Por consequência, o pensamento se estabiliza, se tornando claro e puro, colocando o foco no objeto de atenção da prática, podendo ser as suas sensações físicas, a sua respiração, ou um som, fazendo-os sobressair por meio da mente e, assim, um novo grau de consciência é alcançado. Nessa condição de estado da mente, a agitação mental dos pensamentos que eram normais vão sendo substituídos, pouco a pouco, por um estado superior de entendimento no qual novos graus de consciência e percepção são alcançados (Souza, 2020).

A meditação foi levada para os EUA, para uso no ambiente clínico de saúde, no final da década de 1970 por Kabat-Zinn, onde foi usada, a princípio, para pessoas que padeciam de dores crônicas em um programa de 8 a 10 semanas. Logo em seguida, este programa foi ampliando para sujeitos com ansiedade e depressão atingindo efeitos agradáveis e positivos para a diminuição destes sintomas. Naquela época, o programa foi nomeado de “Terapia para Redução do Estresse Baseada em Mindfulness” (MBSR) e até hoje serve como modelo para inúmeras adaptações de pesquisas realizadas sobre esta prática. Sendo assim, praticar mindfulness ou atenção plena aprimora a capacidade de ser menos reagente aos eventos do dia a dia, no entanto, exige o hábito regular da prática para a continuidade dos benefícios (PINHO et al., 2020).

As práticas do mindfulness são divididas em formal e informal. A meditação refere-se à prática formal, que permite o treino da atenção através da introspecção disciplinada e da vivência do mindfulness em níveis aprofundados, por meio da respiração ou dos exercícios de movimento — relaxamento muscular progressivo consciente. Já a prática informal ocorre através da aplicação das habilidades de mindfulness na vida diária, ou seja, direcionada à escuta de sons do ambiente, à descrição das emoções ou percepção de sensações corporais, ou ao gosto e textura dos alimentos, por exemplo. Dentre as doenças crônicas, e ocupando grande espaço em relação à prevalência mundial, encontram-se os transtornos mentais (TM), de etiologia múltipla e que podem afetar indivíduos independentemente do sexo, gênero e classe social. Nesse contexto, o efeito terapêutico do mindfulness tem sido positivo para depressão, ansiedade generalizada, ansiedade social, uso abusivo de álcool e outras drogas, estresse pós-traumático, entre outras (PINHO et al., 2020, p. 3).

O mindfulness está ganhando força no campo das ciências, principalmente, a partir de avanços nas neurociências, de maneira que vem sendo publicados vários estudos em periódicos internacionais na área da saúde, passando cada dia mais confiança na utilização dessas práticas aos protocolos clínicos (SOUZA, 2020).

ZindelSegal et al. publicaram, em 2002, o protocolo adaptado para atender a outra demanda clínica, no caso a depressão, e desenvolveram o programa Mindfulness-BasedCognitiveTherapy (MBCT – Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness).

Também Bowen et al. começaram a publicar os primeiros estudos demonstrando a eficácia do uso da meditação mindfulness com população encarcerada dependente de substâncias, até desenvolverem o programa Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP – Prevenção de Recaídas Baseada em Mindfulness), integrando as práticas de meditação baseadas em mindfulness ao já consagrado Programa de Prevenção de Recaídas (SOUZA, 2020, p. 68).

Os projetos fundamentados em mindfulness são baseados em práticas seculares meditativas, que descendem das tradições espirituais do Oriente. Aos poucos a ciência vem assegurando que o cultivo dessas práticas traz benefícios para a saúde mental e física, mesmo nas pessoas que não possuem o interesse em aderir a condutas espirituais, religiosas, ou budistas em suas vidas. No decorrer dos últimos anos, o mindfulness tem sido inserido como recurso para o tratamento de inúmeras doenças, principalmente, no cenário da saúde mental por psiquiatras e psicólogos capacitados que trazem para a clínica do dia a dia com seus pacientes a concepção e os métodos. Existem treinamentos formais de habilidades em mindfulness que alguns profissionais disponibilizam para os pacientes. Outros profissionais optam por adicionar os conceitos na psicoterapia, sem precisar ofertar o treinamento formal. Normalmente estes psicólogos abrangem a chamada terceira geração das terapias cognitivo-comportamentais (TCC), que fortalecem a união com intervenções empiricamente testadas das duas gerações anteriores (SOUZA, 2020).

2.4 Psicologia analítica: Jung e o yoga

Jung conta como, durante seu “confronto com o inconsciente” na época da Primeira Guerra Mundial, começou a praticar o yôga: “muitas vezes me senti tão animado que tive que eliminar emoções através da prática de ioga. Mas como meu propósito era descobrir o que estava acontecendo dentro de mim, eu só me entregaria a eles até conseguir me acalmar e voltar a me envolver com o inconsciente” (JUNG, 2021, p. 42). A psicóloga junguiana e mestre iogue Judith Harris, fez em seu livro, Jung e o ioga, a ligação corpo-mente (2004), uma análise aprofundada sobre a relação entre Jung e o yoga e a relação destes entre corpo e mente. Ela enfatiza a importância de ligar o mundo dos sonhos ao mundo da realidade corporal.

Dr. Jung: O Self está aqui levando o paciente de volta à realidade tangível. Sabemos que na psicologia do inconsciente o corpo é sempre algo como a terra, é pesado, denso, algo que não se pode remover, um obstáculo. É o aqui e o agora, pois, para que se esteja de fato no aqui e agora, é preciso estar no corpo. Mas temos uma faculdade bastante peculiar de sairmos do corpo, que novamente é como primitivo. (HARRIS, 2019, p. 78).

A psicologia analítica acredita que existe uma ligação íntima entre o corpo e mente, mas levando em consideração que a mente, ao ser fortalecida, possibilita a energia psíquica que abrangerá o corpo, possibilitando que a transformação ocorra nos dois setores (Harris, 2019). O interesse de Jung pelo yoga e pelo Kundalini começou quando conheceu uma mulher europeia que viveu na Índia e que ao expor suas fantasias e sonhos, Jung não conseguiu compreender. Mas somente em 1937, após Jung ser convidado pelo governo britânico para participar das celebrações do 25º aniversário da Universidade de Calcutá que ele teve oportunidade de conhecer mais dessa cultura. Jung viajou pela Índia por três meses, durante os quais recebeu um doutorado honorário nas universidades de Allahabad, Benarés e Calcutá. Ao retornar, escreveu suas impressões em dois artigos: O Mundo Dos Sonhos da Índia e O que a Índia pode nos ensinar (JUNG, 2021). Jung não atribui o yoga como “filosofia e religião”, mas como psicologia e por esse motivo, sua interpretação de yoga também foi psicológica, de acordo com a seguinte citação:

Yoga era originalmente um processo natural de introversão [...]. Tais introversões levaram a processos internos e únicos que induziram mudanças de personalidade. Ao longo dos milênios, essas introversões foram gradualmente sistematizadas em um conjunto de técnicas de natureza muito diferente." O interesse de Jung não se referia principalmente aos métodos e ensinamentos canônicos e organizados do yoga, mas aos supostos processos naturais de introspecção que estavam originalmente em sua base. Essa perspectiva legitimou liberdades que ele próprio se permitiu com o primeiro no seminário que se segue. Jung acredita que os processos internos que fazem o yoga emergir são universais por natureza, enquanto os métodos específicos usados para alcançá-los seriam culturalmente específicos. Para Jung, o yoga representou uma rica loja de descrições simbólicas da experiência interna e, em particular, do processo de individuação. (JUNG, 2021, p. 47).

O estado de uniomentalis ocorre quando a pessoa se afasta do próprio corpo a fim de reproduzir insights objetivos, mas é somente na uniocorporalis que conseguimos obter esses insights e onde recebemos o corpo sutil em sua ressonância gloriosa. Como dizia Jung: “Sua realidade é meramente potencial, e validada apenas pela união com o mundo físico.” (HARRIS, 2019, p. 99). Conforme Jung, “paralelos proeminentes têm sido observados com yoga (pela psicologia analítica) especialmente com o yoga Kundalini e o simbolismo do yoga tântrico, lamaísmo e yoga taoísta na China”. De modo que, a “rica simbologia dessas variantes do yoga me proporcionou um precioso material comparativo com o qual interpreta o inconsciente coletivo” (JUNG, 2021, p. 48). Jung acreditava que o propósito do yôga é desprender e libertar permanentemente a consciência de todas as amarras que a unem ao objeto e ao sujeito. O sujeito no ocidente é chamado de consciente. Jung dizia que os

européus precisavam primeiro se tornarem conscientes para poder começar a praticar o yôga, pois, a prática do yôga está direcionada exclusivamente para a consciência e para o querer consciente (JUNG, 2011).

Harris (2019) diz que o caminho do yoga Kundalini pode ser perigoso, especialmente para os ocidentais. Jung (2018) também diz que a descida ao inconsciente pode ser perigosa, mas que apesar de ser um risco, alguns se arriscarão. Para ele, após a descida ao inconsciente, as deformações vão moldando, trazendo novas formas e se transformando. Harris (2019) A respiração presente no yôga possui uma enorme importância para equilibrar as emoções e trazer consciência.

Quando respiramos de forma consciente, criamos um vácuo em que a luz pode entrar no final de cada exalação. Nesse espaço está contido todo o nosso potencial para o desenvolvimento da consciência. A cada respiração reinterpretamos a criação do mundo. A luz entra na escuridão e na carne. À medida que continuamos a respirar e focalizamos constantemente uma consciência interior, a luz formada inteiramente fará com que a coluna se alongue. (Harris, 2019, p. 139).

A respiração, conforme Jung provou diversas vezes ao fazer uso do experimento associativo, depende não somente de treinamentos, mas também das nossas condições psicológicas. “A cada respiração nós criamos vida nova; algo novo nasce cada vez que respiramos.” (HARRIS, 2019, p. 138). De acordo com Jung, os métodos psicoterapêuticos modernos que mais se aproximam do yoga seriam a psicanálise e a psicologia analítica. A psicanálise de Freud tem como objetivo fazer a consciência vir à tona e é através da introversão que o paciente faz os componentes inconscientes se tornarem conscientes. (JUNG, 2011).

Jung dizia que não aplicava todos os métodos do yoga, apenas alguns, pois dizia que não podia colocar nada de forma impositiva no inconsciente, mas sim ajudar o inconsciente a atingir a consciência e que essa era a forma de arrancá-la de seu entorpecimento (JUNG, 2011). Porém, Jung acreditava que o yoga era algo estritamente oriental, e que os europeus não possuíam capacidade e paciência necessária para praticá-lo, mais tarde essa fala dele acabou gerando muitas críticas, afinal, ocorreu um aumento da prática de yoga no ocidente (JUNG, 2021).

Portanto, a psicologia analítica mostrou se interessada no yôga. Jung praticava yôga. Apesar de que Jung na época achava que o yôga era algo mais fácil de se praticar por orientais. Harris mais tarde utilizou o yôga com seus pacientes aqui no ocidente. Ela foi quem

deu maior aprofundamento se embasando na psicologia junguiana. Segundo a leitura do livro Jung e o Ioga: a ligação corpo-mente (HARRIS, 2019) a prática de yôga foi benéfica em paciente com diversos sofrimentos, não somente de ansiedade mas também de problemas de pele e entre outros.

3 METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa teórica de cunho qualitativo de revisão de literatura sobre as temáticas da ansiedade e do yoga. O levantamento bibliográfico foi feito através de livros e artigos indexados nas bases de dados científicas, tais como Scielo e Google Acadêmico, concernentes ao tema. As palavras chaves utilizadas foram: yoga, ansiedade, yoga e psicologia, mindfulness e terapia cognitivo comportamental.

4 CONCLUSÃO

O yôga atua no corpo, nas emoções e na mente de quem o pratica, pois, ambos estão interligados. A prática contribui para a diminuição da ansiedade, a pessoa praticante se torna mais consciente e centrada, independente se é ásana (postura física), pránáyáma (exercícios respiratórios), dhyána (meditação) ou qualquer outro método do yôga, todos envolvem concentração e conseqüentemente isso alivia os sintomas de ansiedade e diminui a inquietação da mente.

Foi observado que a Terapia Cognitivo Comportamental utiliza um método inspirado na meditação que descende do oriente, o mindfulness e que ajuda a trazer mais concentração para as tarefas do dia a dia e diminuir a ansiedade. Além disso, existem exercícios respiratórios que a TCC utiliza que são muito similares aos pránáyámas. Jung e a psicóloga analítica Harris contribuíram muito para esta pesquisa a fim de formar essa junção entre o yôga e psicologia. No entanto, há ainda uma falta de trabalhos que façam essa relação de modo que deveriam existir mais conteúdos de psicologia analítica relacionadas ao yôga. Apesar de terem poucos conteúdos acadêmicos e científicos sobre o yôga e a psicologia, ficou claro os seus benefícios para o corpo, para mente, para as emoções e para tornar o praticante mais consciente, algo muito parecido com o que ocorre no processo psicoterapêutico, onde o

paciente torna-se consciente, possibilitando a sua transformação e, conseqüentemente, auxiliando na melhora dos quadros de ansiedade.

5 REFERÊNCIAS

- BARROS, Nelson Filicede *et al.* **Yoga e promoção da saúde**. Rio de Janeiro, 2014, p. 1305-1314. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/4ZSqXDMvfXGtbSkB8hw73v/?lang=pt>. Acesso em: 5 dez. 2020.
- CASTILLO, Ana Regina GL *et al.* **Transtornos de ansiedade**: Brazilian Journal of Psychiatry. 2001, p. 20-23. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt>. Acesso em: 3 dez. 2020.
- CID-10: Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados A Saúde. 1992.
- CORDIOLI, Aristides Volpato. **Psicoterapias: Abordagens atuais**. Artmed, f. 443, 2007. 886 p.
- CORREIA, Abel *et al.* **Manuel de Yoga**. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 2009.
- COSTA, Camilla Oleiro da *et al.* **Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos**. Rio de Janeiro, 2019, p. 92-100. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?lang=pt#>. Acesso em: 3 dez. 2020.
- FERNANDES, Márcia Astrês *et al.* **Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores**. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/BJjn3CpqWBMPky8GNNGBCBS/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 set. 2021.
- GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R.. **Mindfulness e Psicoterapia**. 2 ed. Porto Alegre - RS: Artmed Editora, 2016.
- HARRIS, Judith. **Jung e o Ioga**: A ligação corpo-mente. Nova Alexandria, v. 2, f. 92, 2019. 184 p.
- HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Editora Best Seller, v. 2, f. 182, 2019. 364 p.
- HERMÓGENES, José. **Yoga para nervosos**: Aprenda a administrar seu estresse. Editora Best Seller, v. 3, f. 252, 2013. 504 p.
- JUNG, C. G.. **Símbolos da transformação**. Editora Vozes Limitada, v. 3, f. 328, 2018. 656 p.
- JUNG, Carl Gustav. **La psicología del yoga Kundalini**. Trotta, f. 96, 2021. 192 p.
- JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e religião oriental**. Editora Vozes Limitada, v. 3, f. 87, 2011. 173 p.
- MEDEIROS, Alexsandro Melo. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, v. 16, n. 2, dezembro 2017.
- MENEZES, Carolina Baptista ;DELL'AGLIO, Débora Dalbosco ; BIZARRO, Lisiane. **MEDITAÇÃO, BEM-ESTAR E A CIÊNCIA PSICOLÓGICA: REVISÃO DE ESTUDOS EMPÍRICOS**. Porto Alegre-RS, 2011, p. 239-248. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/20249>. Acesso em: 2 mai. 2021.
- PINHO, Paula Hayasi *et al.* Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, p. 105-117, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/166027/168211>. Acesso em: 2 mai. 2021.
- ROSE, Mestre De. **Faça Yoga antes que você precise**: SwásthyaYôgaShástra. São Paulo: NBL Editora, f. 349, 2003. 697 p.
- SOUZA, Isabel C. Weiss de. **Mindfulness e terapia cognitivo-comportamental**. Gestora, 2020. (Copyright © Editora Manole Ltda., Edição do Kindle.).
- VANDENBERGHE, Luc ; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. **Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais**. Rio de Janeiro, 2006, p. 35-44. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004. Acesso em: 2 mai. 2021.

VIAPIANA, Vitória Nassar ; GOMES, Rogério Miranda ; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de . **Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença**. 2018, p. 175-186. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Y36fDqvZL5Js4nnWpXrYpBb/?lang=pt>. Acesso em: 5 dez. 2020.

VORKAPICI, Camila Ferreira ; RANGÉ, Bernard. **Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade**. Rev. bras. ter. cogn. Rio de Janeiro, 2011, p. 50-54. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009. Acesso em: 5 dez. 2020.