

# YOGGA



KAIUT YOGA



## O PODER DO FOCO

*e estado de presença*



Na agitada sociedade contemporânea, somos bombardeados por distrações e exigências cotidianas que tornam cada vez mais desafiador acessar um estado de consciência e conexão interna necessários para o nosso bem-estar, nossa saúde e nossa qualidade de vida. Nesse contexto, o foco e o estado de presença emergem como poderosas ferramentas para alcançar o equilíbrio interior tão almejado.

Redescobrir e resgatar essa habilidade humana ancestral é o caminho para evoluir na nossa natureza real, que clama para ser compreendida. Sim, temos todos os mecanismos internos necessários para integrar mente e corpo e, assim, alcançar o alinhamento essencial para termos uma vida equilibrada, tanto no aspecto físico como emocional.

**É aqui que o yoga, uma prática milenar para além da atividade física, revela o seu poder como um caminho para resgatar esse potencial. Ao abraçar uma abordagem holística, o yoga nos convida a sintonizar com nossa essência, compreendendo as necessidades de nosso corpo e da nossa mente para alcançarmos um estado de plenitude. Ao utilizarmos de forma integrada todos os recursos internos disponíveis, passamos a operar a partir de nosso potencial natural, o que resulta um sistema nervoso reorganizado e com níveis mais profundos de percepção corporal.**

Com a consistência, a combinação de tempo e qualidade de aulas, o yogui perceberá mudanças sutis no corpo durante as posturas. Para compreender essa espécie de linguagem é necessário desenvolver foco e estado de presença, dedicando a cada célula, cada vértebra do corpo a tensão necessária. Esse é um processo gradual, mas que ocorre na velocidade ideal para educar o sistema nervoso e construir resultados sólidos.

Entender como esse mecanismo atua nos ajuda a estabelecer as bases para o estado de presença, pois quanto mais nos conectamos com as sensações, mais ampliamos a nossa consciência neurológica. Essa é uma jornada de pura percepção, sem análises.

Quando começamos a sentir, é muito comum analisar, mas isso pode gerar uma avalanche de pensamentos e dúvidas. Sentir é um fenômeno que ocorre por meio da percepção, não do intelecto. No entanto, não fomos ensinados a lidar com todo o potencial do corpo e, muitas vezes, presumimos que precisamos compreender ou analisar tudo o que sentimos. Na verdade, temos de aprender a sentir profundamente, cada vez mais, silenciando a mente racional tagarela.

Ao praticar yoga, os estímulos nas articulações são percebidos pelo corpo por meio de diferentes níveis de percepção. Sentimos cada movimento, cada flexão para a frente ou cada desafio de uma nova posição. Nosso corpo é um sistema inteligente que nos permite experimentar tanto as percepções externas quanto as internas.

Funciona assim: os exteroceptores, localizados na parte externa do corpo, identificam luz, cheiros, temperatura, dor e sons; enquanto os interoceptores, distribuídos pelas vísceras e vasos sanguíneos, nos trazem sensações como fome, sede e pressão arterial.

Outro nível de percepção é a propriocepção, relacionada à orientação espacial e ao equilíbrio do corpo. Os nervos e os canais semicirculares do ouvido são responsáveis por perceber os estímulos e, quando não os reconhece ou confia, podem provocar desequilíbrios. Graças a esses mecanismos de percepção, temos a capacidade de receber, analisar e compreender as informações captadas pelos nossos sentidos.

**Talvez você não saiba, mas a prática regular de yoga ajuda a aprimorar esses sentidos. Ela fortalece as vias neurais a ponto de melhorar a sua percepção. Cada nova aula contribuirá para a consolidação de boas memórias e, como nossos músculos têm a capacidade de memorizar os estímulos, a prática ajuda a restaurar o modo natural de operação dos nossos movimentos.**





O yoga nos leva a um estado de presença suave e sem esforço. Mesmo quando aparentemente estamos em um estado de inércia, o cérebro continua ativo e os níveis de percepção se expandem. Quanto mais nos dedicamos, mais as posturas se tornam naturais e o cérebro passa a reconhecê-las como algo benéfico para o corpo.

O estado de presença é a habilidade de viver plenamente o momento presente, não apenas prestando atenção, mas estando consciente física, mental e emocionalmente. É estar completamente envolvido na ação, sem divisão interna ou distração, inclusive no pensamento.

Portanto, ao praticar yoga, embarcamos em uma jornada de autodescoberta e transformação, resgatando nosso potencial esquecido. Através do foco, estado de presença e percepção ampliados, adentramos em um universo de bem-estar integral, no qual corpo e mente se unem em harmonia. O yoga nos convida a explorar e cultivar esse potencial humano inato, proporcionando crescimento e autorrealização.

Neste e-book, vamos explorar de forma abrangente os conceitos de foco e estado de presença, trazendo uma perspectiva profunda sobre como a prática do yoga pode nos auxiliar nessa imersão de autodescoberta. Baseando-nos em estudos científicos, destacaremos os benefícios comprovados que a prática regular de yoga pode gerar para a qualidade de vida e saúde.

Minha proposta é que você se permita a entrar por esse caminho comigo. Juntos, vamos explorar as conexões entre mente e corpo, e desvenda os benefícios da prática para nos levar a um estado de presença consciente e foco contínuo.

Boa leitura,

*Francisco Kaiut*



**"[...] REDESCOBRIR E RESGATAR ESSA HABILIDADE HUMANA ANCESTRAL É O CAMINHO PARA EVOLUIR NA NOSSA NATUREZA REAL, QUE CLAMA PARA SER COMPREENDIDA."**

# A IMPORTÂNCIA DO FOCO E ESTADO DE PRESENÇA

## *para uma vida equilibrada e produtiva*

A você que me lê nesse momento, gostaria de fazer uma pergunta provocativa. Quando foi a última vez que experimentou realizar uma tarefa ou ação no seu dia de forma centrada e totalmente presente? Pare um momento para refletir sobre isso. Se não é um praticante regular de yoga ou de meditação, arrisco dizer que provavelmente esteja em falta com um estado de presença em sua rotina diária. Mais ainda, não está sozinho.

Vivemos em uma sociedade cada vez mais digital e somos pressionados a ser multitarefas. Muitos de nós estamos mergulhados em demandas por produtividade, tarefas cotidianas e cobranças que nos jogam em diferentes direções. A verdade é que a vida moderna nos coloca em constante agitação mental, onde a verdadeira conexão com o momento presente se tornou uma raridade. Estamos sempre preocupados com o próximo compromisso, com a próxima tarefa a ser concluída, com as preocupações e ansiedades que preenchem nossa mente e nos afasta da atenção plena.

Como consequência nos sentimos fragmentados, ocupando vários lugares ao mesmo tempo, mas nunca realmente aqui e agora. De certo modo, passamos a viver no modo automático, desperdiçando a plenitude da vida em todos os aspectos. Toda essa pressão pode resultar em estresse e outras diversas doenças.

## "[...] CORPO E MENTE SE UNEM EM HARMONIA! "

Desenvolver um estado de presença ou atenção plena é estar consciente e totalmente envolvido com o momento presente, com foco e atenção plenos. Quando vivenciamos isso, acessamos inúmeros benefícios e nossas experiências cotidianas se tornam mais ricas e significativas.

Somos capazes de desfrutar de cada momento com uma intensidade renovada, encontrando prazer nas atividades simples e nas interações genuínas. A qualidade de nossos relacionamentos melhora, pois nos tornamos mais presentes e atentos às necessidades dos outros. Além disso, desenvolvemos autoconhecimento e autodomínio.

Quando estamos conscientes dos nossos pensamentos, emoções e sensações corporais, somos compassivos e efetivos diante dos desafios da vida e tomamos decisões mais ponderadas, lidamos com o estresse de modo saudável e encontramos um senso de equilíbrio interior.

Alcançar o estado de presença é tão importante para nossas vidas que nos últimos anos tem despertado interesse de cientistas das mais variadas especialidades. Inclusive, em abril de 2023 a renomada faculdade Harvard TH Chan School of Public Health inaugurou o Thich Nhat Hanh Center for Mindfulness in Public Health totalmente dedicado à atenção plena.



O centro tem como propósito capacitar alunos em todo o mundo a viver com propósito, tranquilidade de espírito e alegria por meio da prática de atenção plena; além de buscar abordagens baseadas em evidências para melhorar a saúde e o bem-estar; e educar e treinar o público em mindfulness. Para isso, vai trabalhar com projetos nas áreas de nutrição e meio ambiente.

Uma curiosidade é que o Centro recebeu o nome de um mestre zen, acadêmico e ativista pela paz, reconhecido em todo o mundo por seus ensinamentos sobre mindfulness, ética global e paz. Falecido em 2022, Thich Nhat Hanh foi um monge budista vietnamita que fundou o movimento do "budismo engajado" e trabalhou incansavelmente durante a Guerra do Vietnã espalhando os princípios da não-violência.

Exilado de seu país, ele se tornou um professor itinerante, ensinando mindfulness ao redor do mundo. Fundou o mosteiro Plum Village na França, que se tornou um local de peregrinação para milhares de pessoas em busca de práticas conscientes.

**Uma das razões que justificam a criação de um centro dedicado à atenção plena por uma reconhecida instituição de ensino é porque, até o início de 2023, havia quase 25 mil estudos sobre o tema em publicações acadêmicas. O crescente interesse da ciência já gerou evidências que estado de presença ou estratégias relacionadas à meditação podem reduzir a dor crônica, diminuir a pressão arterial e o risco de ataque cardíaco, melhorar a atenção em**

**estudantes universitários, ajudar no tratamento a transtornos alimentares, superar os efeitos do estresse e melhorar a qualidade do sono.**

"A atenção plena é a consciência que surge ao prestar atenção, de propósito, no momento presente, sem julgamento", diz John Kabat Zinn, médico e pesquisador que se tornou referência na prática de mindfulness. Um dos estudos conduzidos por ele, aplicou a técnica, que chamou de Programa de Relaxamento e Redução do Estresse, ao longo de 10 semanas em pacientes com dor crônica na autorregulação.

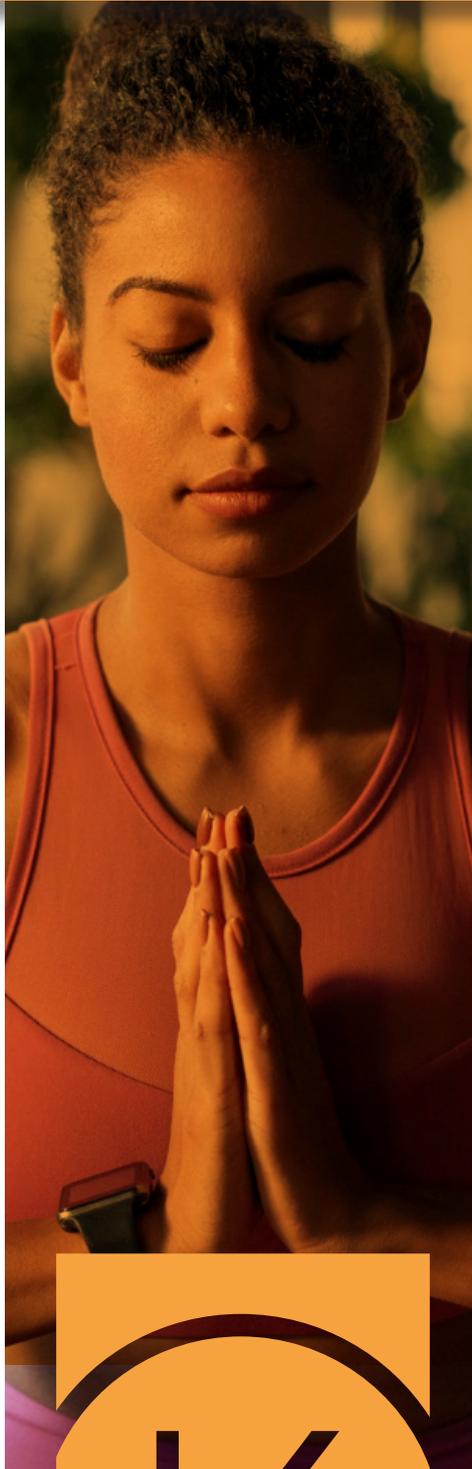
**A prática da meditação facilita uma postura de atenção em relação à propriocepção, conhecida como observação desapegada. Para ele, isso parece separar a dimensão sensorial da experiência da dor da reação emocional e avaliativa, reduzindo o sofrimento por meio da reavaliação cognitiva.**

Os dados apresentados pelo estudo se basearam em 51 pacientes com dor crônica que não responderam ao tratamento médico convencional, sendo que boa parte deles relataram dores na região lombar, no pescoço, nos ombros, de cabeça entre outras. Após as 10 semanas, 65% dos pacientes apresentaram redução igual ou superior a 33% no Índice de Dor Total (Melzack), e 50% tiveram uma redução igual ou superior a 50%.

Observou-se ainda melhora geral dos sintomas médicos relatados, além disso, registrou-se significativa evolução no humor e no quadro psiquiátrico, que se mantiveram estáveis até no acompanhamento posterior. Portanto, o estudo leva a crer que a atenção plena pode ser um recurso eficaz para um programa comportamental de autorregulação em pacientes com dor crônica.

O estado de presença ou mindfulness tem forte apelo para promover o bem-estar, pois carrega uma tradição secular originada da prática dos monges budistas há cerca de 3 mil anos. Eles utilizavam o recurso como caminho para encontrar a iluminação, porém, hoje a prática não tem qualquer conotação religiosa. Inspirado no programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness, criado por Jon Kabat-Zinn em 1979, hoje a técnica é oferecida em vários locais, de escolas a prisões, equipes esportivas e até o Exército dos Estados Unidos.

Este último adotou a prática para aumentar a resiliência militar. Isso porque a atenção plena ajuda os soldados a lidar com o impacto psicológico provocado por momentos estressantes como uma operação militar. Afinal, não basta apenas que o corpo físico de um soldado seja treinado, mas a mente precisa estar apta e pronta com uma espécie de “armadura mental”.



O estudo conduzido pela Universidade de Miami, revelou que a prática de atenção plena reflete positivamente nos soldados em serviço, ajudando-os a proteger, treinar suas mentes e a se preparar melhor para situações de combate de alto estresse. Houve também evolução na resiliência e no desempenho cognitivo geral.

Denominado de Projeto STRONG (Scheelite Barracks Training and Research on Neurobehavioral Growth), o estudo registrou em computador as ondas cerebrais para investigar os efeitos do treinamento de resiliência na atenção, consciência situacional e capacidade de gerenciar e se recuperar do estresse. Foram analisados três grupos de militares, sendo que dois receberam treinamento de mindfulness e um ficou sem treinamento.

Um dos grupos recebeu um tipo específico de Treinamento de Aptidão Mental Baseado em Mindfulness que enfatizou a participação ativa durante as aulas. O outro, um tipo focado em informações mais instrucionais e discussões relacionadas à resiliência e ao estresse. Ambos os grupos relataram maior consciência de sua atenção, demonstrando que o treinamento de mindfulness é eficaz na prevenção de distrações e divagações mentais.

Assim como a aptidão física diária é importante para a saúde



geral do corpo, os pesquisadores constataram que a prática regular de exercícios mentais é importante para a aptidão geral do cérebro. Pesquisas demonstram que, quanto mais "em forma" mentalmente uma pessoa estiver, mais rápida será sua recuperação do estresse, sua capacidade de resolver problemas complexos e seu desempenho em ambientes altamente exigentes.

**O livro "O Poder do Agora", escrito por Eckhart Tolle, também nos ajuda a compreender o conceito de estado de presença. A obra explora a importância de viver no presente e alcançar um estado de presença a partir da argumentação de que a maioria das pessoas está presa em padrões de pensamento incessantes, preocupações passadas e futuras, e isso as impede de experimentar a verdadeira felicidade e paz interior.**

Para ele, compreender a presença é estar presente, mas sem pensar sobre ela ou deixar a mente entendê-la. Entrar em um intenso estado de presença é não pensar e não intelectualizar sobre o que se está fazendo. Ao contrário do que muitos imaginam, não pensar não é deixar a atenção de lado e, sim, continuar atento e muito sereno.

Tolle explica que presença tem a ver com estar completamente consciente do momento presente, sem se deixar envolver por pensamentos sobre o passado ou o futuro. Ele nos encoraja a observar nossos pensamentos e emoções sem julgá-los ou se identificar com eles, além disso, ressalta a importância de aceitar o agora exatamente

como ele é, mesmo que estejamos enfrentando desafios ou dificuldades. Afinal, a resistência ao momento presente é a raiz do sofrimento humano e a aceitação é o caminho para a transformação interior.

Ele diz ainda que é apenas no estado de presença que o indivíduo consegue reconhecer a beleza, a majestade e o caráter sagrado da natureza, além de formas externas, é uma essência profunda, interior e divina. Porém, como vivemos em uma cultura altamente controlada pela mente, é cada dia mais difícil estarmos serenos e presentes nessa experiência cotidiana. Porém, normalmente, deixamos de entrar em contato com as profundezas do nosso interior onde nasce a verdadeira criatividade e beleza.



**"[...] "A ATENÇÃO PLENA É A CONSCIÊNCIA QUE SURGE AO PRESTAR ATENÇÃO, DE PROPÓSITO, NO MOMENTO PRESENTE, SEM JULGAMENTO..."**

John Kabat  
médico e pesquisador referência  
na prática de mindfulness.



# Como o ESTADO DE PRESENÇA atua no CÉREBRO

Mesmo o estado de presença ou atenção plena ter sido (e continuar sendo) amplamente estudado, muitos questionam como o mecanismo funciona no cérebro e se realmente ocorrem mudanças mensuráveis. Em busca de respostas, pesquisadores da University of the Sunshine Coast, na Austrália, investigou qual o impacto da prática na nossa capacidade de concentração.

Para isso, analisaram dados de 81 adultos saudáveis com mais de 60 anos que participaram de um estudo controlado. O objetivo era avaliar os efeitos imediatos (por 8 semanas) e de longo prazo (por seis meses) de uma intervenção de mindfulness na atenção e na fisiologia cerebral.

**Os resultados revelaram que os participantes mais velhos, os que receberam a intervenção de atenção plena, apresentaram melhorias na concentração, característica mantida mesmo durante a visita de acompanhamento realizada seis meses depois. Além disso, foram observadas mudanças positivas na fisiologia cerebral relacionadas à atenção.**

Durante uma das atividades de atenção, os participantes foram instruídos a detectar pares de letras de diferentes tamanhos o mais rápido e precisamente possível. A cada vez que um par de letras aparecia na tela, os pesquisadores registravam o momento exato no equipamento. Em seguida, calcularam a média de todas as 60 vezes em que um par específico de letras-alvo foi exibido na tela e compararam essa atividade cerebral com a de outros pares de letras. Isso permitiu mensurar, com precisão, a atividade cerebral específica associada à atenção.

Os pesquisadores australianos descobriram que a atenção plena aprimorou dois tipos de processos cerebrais. O primeiro aumentou a eficiência das vias cerebrais responsáveis pelo processamento de informações sensoriais, resultando em uma maior precisão na percepção das informações.

Enquanto o segundo ampliou a capacidade do cérebro de direcionar a atenção para informações relevantes, possibilitando maior concentração na tarefa e melhor capacidade para ignorar distrações.

**Isso deixa claro que, ao cultivar a atenção plena e direcionar a sua atenção para o momento presente, às sensações corporais e à respiração, podemos aprimorar a capacidade de concentração do nosso cérebro e perceber o mundo de modo mais preciso. Estudos como esse refutam a ideia ultrapassada de que as habilidades cognitivas, como a atenção, são fixas e determinadas apenas pela função cerebral.**

**Os pesquisadores constataram que a prática de habilidades cognitivas, como mindfulness, pode realmente provocar mudanças na mente, no cérebro e até mesmo no QI, desmistificando a noção anteriormente aceita de imutabilidade.**

Outro estudo, conduzido por cientistas da Universidade da Califórnia, investigou alternativas eficazes para reduzir o estresse e uma das mais relevantes para esse objetivo foi o mindfulness, ou seja, focar no presente por meio da meditação. Publicado no periódico *Personality and Social Psychology Bulletin*, o trabalho demonstrou que a prática age como um antídoto para a ruminação (pensamentos repetitivos sobre o passado) e a preocupação (pensamentos repetitivos sobre o futuro), conhecidos por serem desagradáveis e prejudiciais para a saúde e o bem-estar.

O trabalho envolveu 150 estudantes universitários que estavam aguardando os resultados de uma prova por longos quatro meses. Durante esse período, eles

responderam questionários e praticaram 15 minutos de meditação mindfulness guiada por áudio, uma vez por semana. Ao final do experimento, os que seguiram a prática apresentaram níveis menores de estresse e maior tranquilidade.

Os pesquisadores verificaram que embora já se saiba que a meditação é uma ótima forma de reduzir o estresse no dia a dia, havia a necessidade de investigar se a técnica também pode ajudar a lidar com a espera por notícias significativas por um período. Assim, identificaram que até mesmo uma meditação breve e não regular pode ser benéfica.

Essa descoberta tem implicações importantes, especialmente em situações em que as pessoas estão ansiosas aguardando resultados como exames médicos ou processos seletivos.

**O mindfulness pode proporcionar alívio e bem-estar durante esses momentos de incerteza, oferecendo uma estratégia simples e acessível para lidar com o estresse da espera.**

Pesquisadores brasileiros, em parceria com canadenses e holandeses, estudaram a fundo o efeito da atenção plena em alunos de graduação e de pós-graduação em enfermagem e o impacto da prática na qualidade em suas vidas. O resultado indicou redução significativa nos níveis de estresse após a intervenção, assim como um aumento na qualidade de vida e na atenção.

Por meio da prática de mindfulness é possível desenvolver habilidades para lidar de forma assertiva com situações estressantes, diminuindo a ansiedade e outros padrões de pensamentos negativos que podem levar a problemas de saúde mental. Para os pesquisadores, estar consciente do momento presente, aceitando as experiências da vida sem julgamento, pode diminuir o estresse e aumentar a qualidade de vida, pois permite que o indivíduo lide de modo consciente e menos reativo com as situações e preocupações da vida.

A atenção plena também nos orienta a encontrar novas respostas, sermos resilientes ao estresse e melhorarmos o desempenho acadêmico. Logo, os programas de intervenção baseados em mindfulness podem ser considerados estratégias eficazes para promover a saúde mental e o bem-estar de estudantes.

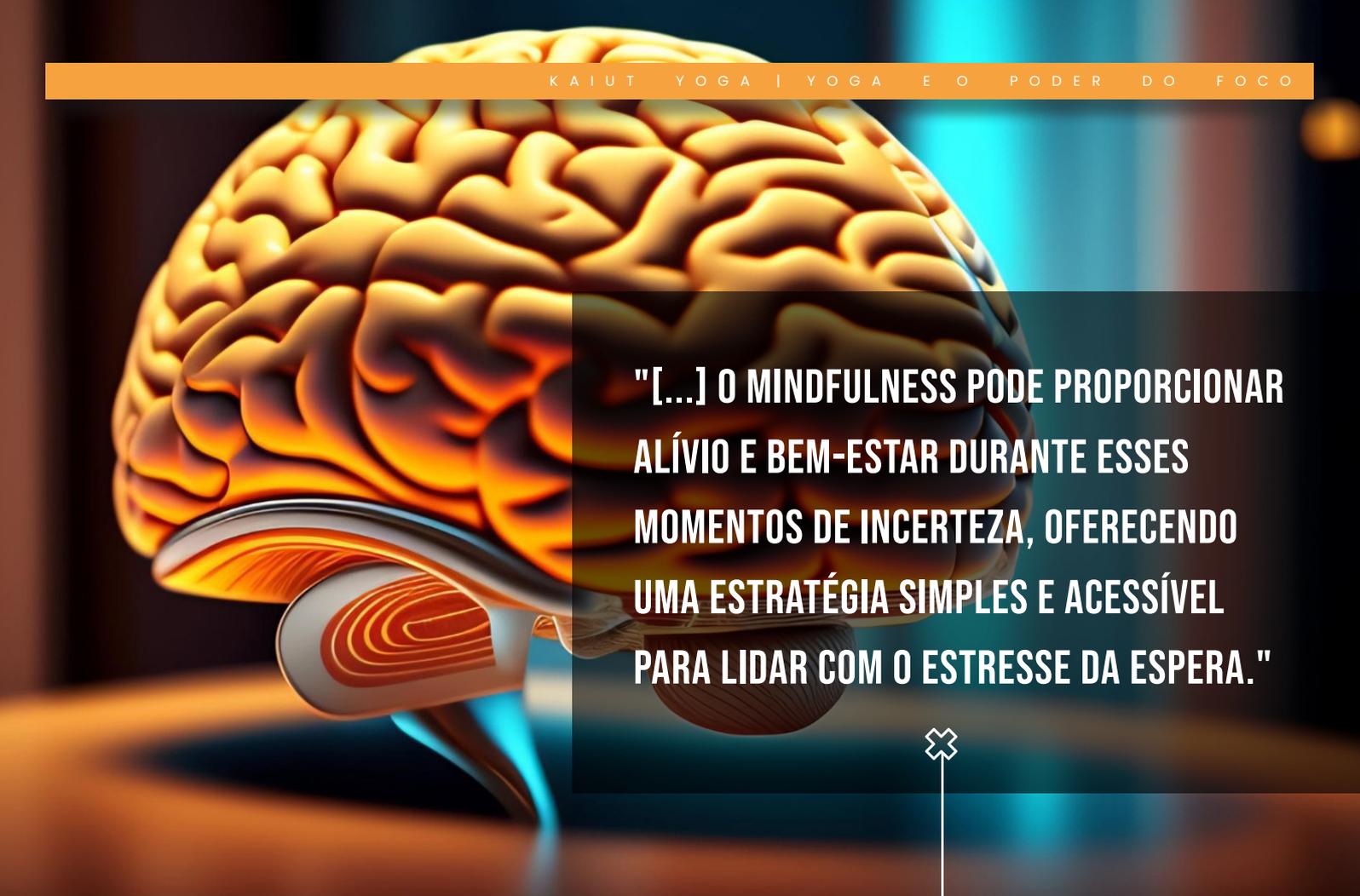
Com essa pesquisa, os cientistas acreditam que seja possível encorajar as instituições de ensino a considerarem a implementação de programas semelhantes como uma estratégia para reduzir o estresse e aumentar a qualidade de vida, visando melhorar o desempenho acadêmico e qualidade de vida entre os alunos.



Lidar com o estresse não é uma necessidade apenas para estudantes, a habilidade de conviver, da melhor forma possível, com as situações estressoras é essencial para a sociedade moderna. Vivemos sob pressão, exaustivamente demandados, seja sob o aspecto emocional ou físico e cada vez mais estressados. Porém, nem sempre o estresse é ruim para nossas vidas. Ao contrário, trata-se de uma resposta natural do organismo a situações desafiadoras.

**Quando o estresse é positivo, chamado de eustresse, pode motivar e impulsionar a pessoa a se adaptar a novas situações, como assumir um novo cargo no trabalho, ter um encontro romântico ou participar de uma competição esportiva. Por outro lado, o estresse negativo, chamado de distresse, pode fazer com que a pessoa se sinta ameaçada e sobrecarregada.**





**"[...] O MINDFULNESS PODE PROPORCIONAR ALÍVIO E BEM-ESTAR DURANTE ESSES MOMENTOS DE INCERTEZA, OFERECENDO UMA ESTRATÉGIA SIMPLES E ACESSÍVEL PARA LIDAR COM O ESTRESSE DA ESPERA."**



A maneira como interpretamos e lidamos com as situações determina se o estresse será positivo ou negativo. Os dois tipos podem desencadear reações fisiológicas, emocionais e comportamentais, com intensidades variadas. Em situações ameaçadoras, podemos lutar, fugir ou até mesmo ficar paralisados.

Essas reações são originadas por diferentes substâncias químicas no cérebro, como noradrenalina, dopamina, serotonina e cortisol, tendo como principal objetivo garantir a sobrevivência do nosso organismo em situações desafiadoras. O estresse negativo ocorre em situações que provocam uma montanha-russa de emoções, como perdas significativas ou eventos traumáticos. Mesmo nos causando sofrimento, ele pode ser um aliado, nos tornar mais atentos e prontos para enfrentar essas situações.

Isso não significa ficar calma e, sim, saber como reagir à situação. Tanto o eustresse quanto o distresse podem ter efeitos nocivos para o corpo e a mente, dependendo da intensidade e da duração, levando ao

estresse crônico – quando o organismo não volta ao estado natural de equilíbrio.

Ele causa sintomas físicos, como dores no peito, dor de cabeça, problemas estomacais, insônia, alterações no apetite e aumento da pressão arterial. Além de desencadear questões emocionais, como ansiedade, depressão, irritabilidade, apatia e perda de humor. A questão é que o estresse crônico é cumulativo, ou seja, quanto mais tensão, menos eficiência na maneira de lidar com ela, maiores serão os nossos problemas.

**E quando falo em problemas, estou me referindo à menor qualidade de vida, perda de produtividade, menos prazer no dia a dia, ausência de motivação e até a saúde pode ser comprometida – como vimos acima. Acredite, é possível que você se acostume com esse estado de sofrimento e não perceba que está convivendo com estresse crônico. E isso não é resiliência, é apenas um silencioso estado de doença.**



# A VIDA MODERNA É ESTRESSANTE!

*mas há estratégias eficazes para reduzir o impacto na saúde*

É essencial reconhecer os sinais de estresse e buscar estratégias saudáveis de enfrentamento para manter o equilíbrio e o bem-estar. Como disse o endocrinologista húngaro Hans Selye no livro "Estresse, a Tensão da Vida": Não é o estresse que nos mata, e sim a forma como reagimos a ele. De fato, precisamos utilizar recursos eficientes para lidar com ele, como estado de presença, yoga, tai-chi e outras terapias corpo e mente.

**Talvez, um dos maiores ônus da vida moderna é o aumento do estresse crônico e seu impacto no nosso cotidiano. Tanto que o tema tem sido abordado como uma questão de saúde pública e há inúmeros estudos dedicados ao assunto para entender como ele ocorre e, melhor ainda, as ferramentas mais eficazes para blindarmos de seus efeitos.**

Uma matéria da BBC News Brasil, publicada pela revista Época Negócios, nos dá pistas sobre como andam a discussão sobre o assunto no meio acadêmico mundo afora. A reportagem foi desenvolvida a partir da identificação feita por cirurgiões oftalmológicos de um hospital em Beirute, Líbano, em novembro de 2017, de que as novas técnicas utilizadas, apesar de muito avançadas, estenderam os limites físicos dos médicos, mas operar nesse contexto pode gerar uma enorme tensão mental.

Esse é um exemplo real do quanto a sociedade moderna pode impactar a vida humana. Após dias estressantes na sala de cirurgia, um dos médicos acabou desenvolvendo um problema de visão e ficou com a vista embaçada, comprovando o diagnóstico de coriorretinopatia serosa central (CSR, em inglês). A causa dessa condição, de acordo com os especialistas,

era o estresse e isso nos ajuda a compreender como a mudança do trabalho físico para atividades mentais intensas tem contribuído para o estresse crônico em diversas profissões.

Os efeitos dessas novas competências exigidas aos profissionais de todas as áreas são preocupantes e, de acordo com dados do Health and Safety Executive (HSE) do Reino Unido, 57% das faltas por doença no trabalho em 2017 e 2018 estava relacionada a estresse, depressão ou ansiedade.

Desde que Hans Selye definiu o termo estresse, na década de 1930, a partir da relação entre o estresse físico e a tensão resultante, o interesse pelo assunto tem aumentado a cada dia. **Estudos posteriores mostraram que o estresse agudo desencadeia uma complexa rede de processos no corpo: em situações de perigo, nossa reação pode ser benéfica.**

**No entanto, como já vimos, o estresse crônico, frequente e intenso, leva a mudanças psicológicas e fisiológicas que podem ser prejudiciais para nossa saúde. O sistema nervoso autônomo desempenha um papel crucial na resposta ao estresse, segundo a reportagem, durante períodos de medo ou raiva, a atividade simpática (responsável pela resposta de "luta ou fuga") aumenta temporariamente e a atividade parassimpática (das respostas "repousar e digerir") diminui.**

Se esse padrão de atividade se mantiver, mesmo quando não vivenciamos o estresse, esse processo pode levar à hipertensão e outras doenças. Da mesma forma, enquanto a reatividade emocional temporária do estresse agudo nos

ajuda a prever o perigo, uma mudança contínua na dinâmica da regulação emocional pode nos levar a transtornos de humor.

**Além disso, estudos mostraram mudanças estruturais no cérebro de pessoas com estresse crônico relacionado ao trabalho. Um desses estudos foi liderado pela professora Ivanka Savic e seus colegas do Instituto Karolinska e da Universidade de Estocolmo, ambos na Suécia. A partir de técnicas de ressonância magnética, eles encontraram diferença nas regiões ativas na alocação de atenção, tomada de decisão, memória e processamento de emoções.**

**Em pacientes estressados, o córtex pré-frontal parecia mais fino, a amígdala mais espessa e o núcleo caudado menor. Esse afinamento no córtex estava relacionado à regulação emocional deficitária. Para tentar reverter o quadro, os pesquisadores aplicaram um programa de reabilitação de estresse de três meses, baseado em terapia cognitiva e exercícios respiratórios. Ao fim do período, o afinamento foi revertido, atestado não apenas a conexão entre o estresse crônico e mudanças estruturais cerebral, como ainda a efetividade das práticas.**

De acordo com os pesquisadores, foi possível entender que havia a necessidade de recalibrar o estado basal do cérebro para aumentar a eficiência. Segundo a reportagem, em um ambiente de trabalho que demanda foco e complexas tomadas de decisão, a falta de regulação emocional e o declínio da memória podem comprometer a produtividade da equipe.

Outro ponto é a associação entre estresse crônico e hipertensão. Pesquisadores americanos, incluindo Lynn Clemow, do Columbia University Medical Center, conduziram um pequeno estudo para investigar os

efeitos do treinamento para controle do estresse na pressão arterial e na ruminação depressiva em pacientes com hipertensão.

Por meio de uma abordagem baseada em uma oficina cognitivo-comportamental, eles observaram que o treinamento foi eficaz na redução da pressão

**"[...] É ESSENCIAL RECONHECER OS SINAIS DE ESTRESSE E BUSCAR ESTRATÉGIAS SAUDÁVEIS DE ENFRENTAMENTO PARA MANTER O EQUILÍBRIO E O BEM-ESTAR..."**

arterial e da ruminação. A conclusão dos cientistas é que algumas intervenções mente-corpo, como ioga, técnicas de respiração e meditação, podem ajudar no controle do estresse, pois melhoraram a regulação emocional, reduzem a reatividade ao estresse e aceleram a recuperação de quadro de estresse.

Todas essas descobertas nos mostram como o estresse crônico é complexo e, para controlá-lo, é necessário considerar abordagens personalizadas. Compreender a interação entre a percepção de estresse, técnicas de gerenciamento e características individuais pode nos ajudar no desenvolvimento de intervenções eficazes e adaptadas às necessidades de cada aluno.

É muito importante que você saiba que possível lidar com o estresse da vida moderna. Procure uma abordagem que envolva conscientização, regulação nervosa e suporte adequado. Reconhecer os sinais de estresse crônico, tanto na mente quanto no físico, pode te ajudar a minimizar seu impacto negativo. Você pode recorrer à prática regular de atividades que promovem bem-estar, como yoga, meditação e passatempos. Elas são extremamente benéficas para a redução do estresse e promoção da saúde mental.

# DICAS PARA CONTROLAR O ESTRESSE

**DIETA SAUDÁVEL:** Uma alimentação balanceada ajuda a manter o sistema imunológico saudável e a reparar células danificadas. Além de nos fornecer energia extra e necessária para lidar com eventos estressantes. Algumas pesquisas sugerem certos alimentos, como os ricos em gorduras ômega-3 e vegetais, ajudam a regular os níveis de cortisol.

**ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE:** Pratique a atenção plena ao comer. Foque na refeição, mastigando os alimentos lentamente e fazendo escolhas ponderadas. A alimentação consciente pode te ajudar a perceber quando a turbulência psicológica faz você comer em excesso.

**EXERCÍCIO REGULAR:** Realize atividades físicas regularmente, pois elas ajudam a baixar a pressão arterial e os níveis de hormônio do estresse.

**MEDITAÇÃO OU TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA:** Respire lenta e profundamente para acalmar a mente, diminuir a frequência cardíaca, reduzir a tensão muscular e ativar o seu sistema nervoso parassimpático. Práticas como yoga e tai-chi reforçam a respiração profunda e uma mente focada.

**EQUILÍBRIO ENTRE VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL:** Reserve algum tempo para você, pratique hobbies e tire férias para reduzir o estresse e evitar o esgotamento. Uma fuga periódica das pressões do trabalho ajuda a reduzir o estresse e aumentar a produtividade.

**BOA HIGIENE DO SONO:** Quando estamos estressados, ficamos em alerta, prejudicando a qualidade do sono. Procure dormir de 7 a 9 horas por noite; reduza a velocidade antes de dormir e crie um ambiente propício para um sono reparador.

Essas dicas podem ajudar a controlar o estresse, promover o bem-estar e melhorar a qualidade de vida. Experimente incorporá-las ao seu dia a dia, assim como a prática de yoga, pois ela promove relaxamento, equilíbrio e maior consciência do momento presente.

\*Fonte: Harvard T.H. Chan.

# Yoga para **POTENCIALIZAR** *seu* **ESTADO DE PRESENÇA**

Estar presente em diversos momentos da vida é uma habilidade frequentemente subestimada, se não fosse, seríamos mais conscientes dos nossos pensamentos, sentimentos e padrões comportamentais. Eu diria ainda que você conseguiria acessar outras possibilidades de escolha e responder melhor aos desafios enfrentados no dia a dia, inclusive diante de situações estressantes.

Yoga é um aliado para gerar o estado de presença tão essencial para o bem-estar físico e mental. Isso porque, durante a prática, a preparação para a aula e a ambientação física, mental e emocional ajudam a conduzir o aluno a um estado de concentração profunda. É esse estado de presença e relaxamento que vai te guiar, naturalmente, a um estado pré-meditativo.

**No Método Kaiut Yoga você entra espontaneamente na meditação e se beneficia de todo o potencial dela. Assim, a preparação prévia para aula e o ambiente educam gradualmente o aluno, permitindo que o cérebro estabeleça conexões como experiências agradáveis, armazenando-as na memória celular. Com o passar do tempo, a habilidade de estar presente não se limitará à sala de aula, mas também para além do tapete de yoga, alcançando outros aspectos da vida.**

É possível contar também com o foco, que pode ser comparado a um raio cerebral, agindo de forma precisa e direcionada. Assim, quando praticamos yoga, devemos nos concentrar na atividade, dedicando integralmente a nossa atenção a ela. Na prática, o foco é especialmente importante para manter o equilíbrio durante as posturas, ajudando o aluno a encontrar o centro e a estabelecer uma conexão mais profunda com o próprio corpo.

**No Método Kaiut, usamos a parede para suportar e neutralizar essa necessidade de equilíbrio. O foco nos ajuda a expandir a consciência corporal, consolidando no cérebro a sensação de segurança, pois a parede fornece o suporte necessário e evita a ativação de mecanismos naturais de equilíbrio. Basicamente, você se mantém conscientemente no eixo central.**

**Como expressado por Jon Kabat-Zinn, o yoga não é apenas esforço físico; é fundamental aceitar nosso corpo como ele se apresenta no momento presente. À medida que nos alongamos, levantamos ou buscamos o equilíbrio, aprendemos a trabalhar dentro de nossos próprios limites, mantendo uma consciência plena, momento a momento. Segundo ele, assim criamos uma "ilha de bem-estar" em meio ao turbilhão de atividades constantes que normalmente permeiam nossas vidas.**

**Yoga combina as posturas (asanas) com exercícios respiratórios (pranayama) e atenção plena (estado de presença), então, cientistas do Trauma Research Foundation, uma instituição voltada à pesquisa em estresse traumático, aplicou um programa de yoga de 10 semanas em mulheres com Transtorno de Estresse Pós-Traumático (EPT) crônico e resistentes a outros tratamentos, assim, constatou que a prática pode reduzir significativamente os efeitos do transtorno.**

Para os cientistas, as mulheres que sofrem com EPT encontram tratamentos disponíveis, porém, como a regulação das emoções e impulsos é fundamental para superar a doença, nem todos são eficientes. Diante desse desafio, os pesquisadores recorreram ao yoga e selecionaram 64 mulheres com EPT crônico e resistente ao tratamento, divididas aleatoriamente em dois grupos.

O primeiro participou de aulas semanais de yoga durante 10 semanas, enquanto o outro, de aulas

de educação em saúde para mulheres de apoio. As avaliações foram realizadas antes, durante e após o tratamento, incluindo medidas do nível EPT, regulação do afeto e depressão. O estudo mostrou a eficiência da prática, em comparação com terapia de apoio, sendo que os efeitos observados foram comparáveis a abordagens psicoterapêuticas e farmacológicas já bem estabelecidas como tratamentos.

Enquanto o grupo de controle – aquele de educação em saúde – apresentou uma resposta inicial positiva com melhoria no humor, não sustentou o resultado e os sintomas voltaram. Para os cientistas, a diferença entre os resultados obtidos entre os dois grupos sugere que os aspectos físicos e interoceptivos do yoga, e não os fatores sociais dos grupos, foram responsáveis pela melhora na sintomatologia do EPT.

Encontrar alternativas para o tratamento de Estresse Pós-Traumático é importante para os pacientes, pois muitos não conseguem evoluir seus quadros com os métodos utilizados hoje, como o farmacológico. Para os pesquisadores a consciência corporal desempenha um papel central na regulação da consciência e das emoções. Portanto, quando não conseguimos ter essa consciência, a patologia se instala. Aprender a perceber, tolerar, gerenciar e reinterpretar as sensações corporais pode aumentar consideravelmente a tolerância emocional.



**"[...] NO MÉTODO KAIUT YOGA VOCÊ ENTRA ESPONTANEAMENTE NA MEDITAÇÃO E SE BENEFICIA DE TODO O POTENCIAL DELA. [...] COM O PASSAR DO TEMPO, A HABILIDADE DE ESTAR PRESENTE NÃO SE LIMITARÁ À SALA DE AULA!..."**

Os componentes do yoga (posturas, respiração e meditação plena) demonstraram influenciar o funcionamento neurobiológico. Isso se dá porque a alteração dos padrões respiratórios pode afetar o sistema nervoso autônomo, incluindo a variabilidade da frequência cardíaca e o tônus vagal cardíaco. A atenção plena tem efeitos positivos em sintomas relacionados ao estresse, ansiedade, depressão, dor crônica, função imunológica, pressão arterial, níveis de cortisol e atividade da telomerase. E as posturas do yoga ajudam a observar e tolerar sensações físicas, desconectando-as das reações emocionais associadas a traumas passados.

O estudo mostrou que yoga pode beneficiar os pacientes de EPT como abordagem complementar, sobretudo para casos crônicos e resistentes aos tratamentos. A prática se mostrou eficaz na redução dos sintomas, aumentando a tolerância emocional e melhorando a regulação do afeto. Enquanto seus aspectos físicos e interoceptivos desempenharam um papel significativo nos resultados positivos observados.

**Um dos grandes benefícios do yoga é tornar o nosso cérebro mais forte e ágil, essa característica é fundamental para tratar inúmeros males, inclusive mentais. Um artigo publicado na Harvard Health Publishing explica que a prática vai além do fortalecimento dos músculos, mas ainda no desenvolvimento de novas conexões entre as células cerebrais, resultando em melhorias de habilidades cognitivas, como aprendizado e memória.**

Afinal, o yoga tem o poder de fortalecer áreas do cérebro responsáveis pelo processamento de informações, memória, atenção, consciência, pensamento e linguagem. Em uma analogia simples, funciona como uma espécie de treino de musculação cerebral.

Ainda no artigo de Harvard, encontrei novamente referências a estudos feitos com ressonância magnética e outras técnicas de imagem cerebral que

revelaram que os praticantes apresentavam um córtex cerebral (a região do cérebro responsável pelo processamento de informações) e um hipocampo (área relacionada ao aprendizado e memória) mais espessos em comparação com aqueles que não praticavam yoga.

Essas áreas tendem a encolher com o avanço da idade, porém, com a prática o encolhimento é menor, se comparado com aqueles que não fazem yoga. A revelação sugere que a prática pode ajudar a neutralizar o declínio da memória e em outras habilidades cognitivas relacionados ao avanço da idade. A combinação da prática com meditação pode melhorar funções executivas, como raciocínio, tomada de decisão, memória, aprendizado, tempo de reação e precisão em testes de habilidades mentais.

**Outro ponto importante destacado no artigo é que a prática de yoga eleva os níveis de ácido gama-aminobutírico (GABA), uma substância química cerebral associada a um humor mais positivo e à redução da ansiedade. A meditação diminui a atividade no sistema límbico, sendo a parte do cérebro relacionada às emoções, então, à medida que a reatividade emocional é reduzida, você adquire uma resposta mais equilibrada em situações estressantes.**

Como já vimos, saber lidar com estresse é fundamental para minar a evolução de algumas doenças. Uma revisão de 15 estudos publicada na revista *Aging and Mental Health* examinou o efeito de diversas técnicas de relaxamento para depressão e ansiedade em adultos mais velhos.

Além do yoga, as intervenções incluíam massagem terapêutica, relaxamento muscular progressivo, controle do estresse e música. Embora todas as técnicas tenham proporcionado algum benefício, yoga e música se mostraram mais eficazes tanto para a depressão quanto para a ansiedade, além de apresentarem efeitos de longa duração.



# CONCLUSÃO

Yoga como a chave para o foco e estado de presença

Na nossa sociedade, onde as situações estressantes dominam o cotidiano, é comum nos encontrarmos absortos em nossos próprios pensamentos. Na verdade, temos o hábito de pensar o tempo todo, mesmo quando não é necessário. O que precisamos é estar presentes, sem intelectualizar, porém, nem todos conseguem construir essa habilidade. No Método Kaiut Yoga, o professor usa o recurso da palavra, o discurso e não as demonstrações convencionais, para explicar ao aluno o que fazer e como fazer.

Ele lança mão das assimetrias de tempo e da imprevisibilidade da condução para o aluno ser naturalmente educado a operar no estado de escuta ativa. Dessa forma, parar de ouvir internamente apenas o seu discurso repetitivo - hora ansioso, hora apegado ao passado -, operando, assim, no presente e aprendendo a partir da escuta ativa a sentir o seu corpo. Com isso, expande a capacidade dos seus mecanismos naturais de percepção, ao invés dos de análise e de questionamento.

Desse modo, com imprevisibilidade na condução, com gentileza no processo e provocando o aluno em alguns momentos com algum senso de humor em outros com sutis mudanças de direção, estimulando o aluno para tornar a escuta ativa cada vez mais disponível, primeiramente na sala de aula, depois, naturalmente, diante da vida.

Nesse processo, o aluno é estimulado a exercitar essas habilidades, mas o que percebo é que a maioria deles

passa a se tornar mais capaz de estar presente, focado e ativamente ouvindo o seu próximo e o seu interlocutor. Para mim, o que importa não é o aluno conseguir meditar, porque eu já vi muitos praticantes experientes de meditação terem os mesmos problemas de ansiedade de regulação nervosa que grande parte da população comum tem.

**O que importa, para mim, é que o aluno vá sendo gradualmente educado para que ele e a posição se tornem cada vez mais familiarizados um com o outro. Desta forma, primeiro um estado de presença e depois um estado profundamente meditativo seja a experiência de estar praticando yoga. Isso torna cada aula uma grande meditação de uma hora, com momentos de intervalo, de profunda presença, de ação e de passividade, com o desenvolvimento de uma grande intimidade com todas as nuances do seu corpo e da sua realidade.**

**Por meio da prática, é possível alcançar uma verdadeira conexão com o momento presente e com aqueles ao nosso redor, estabelecendo bases sólidas para relacionamentos autênticos e uma vida mais plena. Os benefícios terapêuticos dela vão além das fronteiras da sala de yoga.**

A capacidade de ouvir ativamente, sem análises ou julgamentos, traz efeitos profundos em todas as áreas das nossas vidas. Esse fenômeno não apenas regula nosso sistema nervoso, mas também tem impacto direto na nossa saúde geral e metabólica,

gerando consequências positivas para o bem-estar físico, mental e emocional.

**No Método Kaiut Yoga, o propósito das combinações de posturas é fazer o aluno descobrir que, a partir do uso do corpo, entrará em um estado de presença constante, mergulhando em um estado não-reativo. Isso acontece porque o método utiliza posturas que reforçam a segurança, criando uma forte conexão cerebral, facilitando a entrada no estado pré-meditativo.**

Assim, o aluno passa a atuar em um modo de autocontrole, ou seja, em um estado físico e mental de inabalável tranquilidade. Nesse estado, independente do problema, ele consegue observar a situação e buscar a solução de forma efetiva. Em nenhum momento para no sofrimento, apenas reconhece e segue adiante. Dessa forma, as situações estressantes não o prejudicam ou bloqueiam sua rotina.

A prática consistente nos leva a um estado de tranquilidade duradoura, capacitando-nos a lidar com os desafios cotidianos sem aumentar os níveis de estresse. Ao exercitar regularmente o estado de presença, aprendemos a operar na frequência do autocontrole, um processo educativo que vai além dos padrões impostos pela sociedade moderna.

É importante que você reconheça que o desenvolvimento humano não se beneficia do estresse crônico ou negativo, pois essa abordagem torna a jornada insustentável e compromete nossa saúde. Apenas o estresse positivo pode agregar benefícios à sua vida e até mesmo à sua saúde.

Nesse contexto, o papel do professor de yoga é fundamental, pois ele não apenas ensina posturas físicas, mas também educa os alunos sobre o sistema nervoso e a alteração de seus padrões de funcionamento. Mais do que um instrutor, o professor é um educador que busca estabelecer um vínculo afetivo e de confiança com a prática. A educação guiada pelo coração se mostra mais eficaz, proporcionando ao praticante mudanças diárias no corpo, na saúde e na vida na totalidade.

Todos nós temos os recursos necessários para cuidar de nós mesmos. O autocuidado é um medicamento poderoso para a nossa vida e cada um de nós tem a escolha de adotá-lo. Viver em estado de presença é uma opção consciente, que demanda educação, prática e dedicação. Embora à primeira vista possa parecer desafiador, é importante lembrar que perder o que já temos – saúde e mobilidade, para citar apenas alguns aspectos – pode ser pior.

**Somos uma combinação de fatores que incluem nossa história pessoal, genética e personalidade. Não é possível determinar exatamente quando os benefícios do yoga e do autocuidado se manifestam, mas eles surgem quando abandonamos expectativas e nos entregamos ao processo.**

**Enquanto muitos afirmam que a prática é difícil, é importante ressaltar que é ainda pior viver com dor, impotência e estresse profundo.**

Através das posturas do yoga, técnicas de respiração e relaxamento presentes nas aulas do Método Kaiut Yoga, os alunos desenvolvem consciência plena do momento presente, estabelecendo uma conexão entre corpo e mente. A prática do yoga é um processo contínuo de foco no presente, estreitamente relacionado ao conceito de mindfulness ou atenção plena.



# REFERÊNCIAS

What is mindfulness? Tich Nhat Hanh Center for Mindfulness in Public Health, 2023. Disponível em: <https://www.mindfulpublichealth.org/home-en/mindful-living/#down>. Acesso em 07/06/2023.

Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 1982. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0163834382900263?via%3Dihub>. Acesso em: 07/06/2023.

Myers, Melissa. Improving Military Resilience through Mindfulness Training. U.S. Army, 2015. Disponível em: [https://www.army.mil/article/149615/Improving\\_Military\\_Resilience\\_through\\_Mindfulness\\_Training/](https://www.army.mil/article/149615/Improving_Military_Resilience_through_Mindfulness_Training/). Acesso em: 09/06/2023.

Budson, Andrew E. Can mindfulness change your brain? Harvard Health Publishing, 2021. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/blog/can-mindfulness-change-your-brain-202105132455>. Acesso em: 11/06/2023.

Nada de positividade: o que reduz o estresse é mindfulness, diz estudo. UOL, 2017. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2017/12/07/nada-de-positividade-o-que-reduz-o-estresse-e-mindfulness-diz-estudo.htm>. Acesso em: 12/06/2023.

GHERARDI-DONATO, Edilaine Cristina da Silva et al. Efetividade de uma intervenção baseada em Mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas*, 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762020000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 13/06/2023.

Almeida, Cristina. O que acontece no seu corpo quando você vive estressado. UOL, 2023. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2023/04/25/o-que-acontece-no-seu-corpo-quando-voce-vive-estressado.htm>. Acesso em: 13/06/2023.

Selye, Hans. *Stress a Tensão da Vida*. 1ª edição. Brasil. Editora Ibrasa, 1965  
Como a vida moderna aumentou o estresse - e como podemos evitá-lo. *BBC News/Época Negócios*, 2019.

Disponível em: <https://epocanegocios.globo.com/inspiracao/vida/noticia/2019/08/como-vida-moderna-aumentou-o-estresse-e-como-podemos-evita-lo.html>. Acesso em: 14/06/2023.

van der Kolk BA, Stone L, West J, Rhodes A, Emerson D, Suvak M, Spinazzola J. Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 2014. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/263739375\\_Yoga\\_as\\_an\\_Adjunctive\\_Treatment\\_for\\_Posttraumatic\\_Stress\\_Disorder\\_A\\_Randomized\\_Controlled\\_Trial](https://www.researchgate.net/publication/263739375_Yoga_as_an_Adjunctive_Treatment_for_Posttraumatic_Stress_Disorder_A_Randomized_Controlled_Trial). Acesso em 17/06/2023.

Yoga for better mental health. Harvard Health Publishing, 2021. Disponível em: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-for-better-mental-health>. Acesso em: 18/06/2023.



Fale conosco  
**Ateliê Kaiut  
Yoga SP**