

# YOGA RESTAURATIVA

PARA PSICÓLOGOS

A CIÊNCIA  
DO DESCANSO,  
DA RESTAURAÇÃO E  
DA MEDITAÇÃO

SATYA LUZ



# índice

**Apresentação – Por quê precisamos reaprender a descansar?**

---

**Capítulo 1 – O que é a Yoga Restaurativa**

---

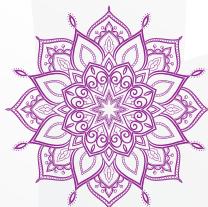
**Capítulo 2 – A ciência do descanso, da restauração e da meditação**

---

**Capítulo 3 – Aplicações terapêuticas da Yoga Restaurativa**

---

**Capítulo 4 – Nosso case de sucesso com a Yoga Restaurativa**



**SATYA LUZ**

# Desaprendemos a *descansar*

O conteúdo desse e-book é uma apresentação da Yoga Restaurativa, uma modalidade de yoga especialmente criada para que as pessoas possam, através de posturas suaves, **reconquistar e potencializar os efeitos positivos do descanso, do relaxamento e da meditação para sua saúde física e mental.**

Ter um tempo para efetivamente descansar é cada vez mais raro e cada vez mais necessário. Infelizmente, em nossa cultura, as pessoas só descansam quando de fato adoecem ou desenvolvem um quadro de *burnout* (esgotamento) e precisam ser afastadas do trabalho.

Esse já era o cenário amplo antes da pandemia de SARS CoV 2.

O que já era um quadro preocupante se tornou, com a pandemia, o centro das atenções. Definitivamente, 2020 foi o ano em que a saúde mental rompeu os limites das paredes dos consultórios médicos, chegando ao centro dos holofotes não somente da mídia, dos influenciadores digitais, da comunidade médica e até mesmo do ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio), que trouxe o tema para sua redação.

O mundo moderno abriu mão do descanso e **perdeu a capacidade de acionar estados de tranquilidade, equilíbrio e relaxamento**. Ficar deitado, mexendo no celular, rolando a tela infinitamente em redes sociais, é o “modelo” de descanso atual, potencializado pelo isolamento social, pelo empobrecimento das relações e do pânico generalizado que tomou conta da população.

Na verdade, muito além da capacidade de descansar e fazer “pausas” **as pessoas perderam a qualidade do sono e o ritmo natural da vida**. Acordar de manhã com disposição, trabalhar com energia física e mental ao longo do dia e, desacelerar o ritmo, com qualidade, à noite, para uma boa noite de sono, é uma realidade distante da maioria das pessoas, em todas as faixas etárias.

Esse “ritmo natural da vida” que ocorre entre a vigília e sono, chamado ciclo circadiano, foi radicalmente alterado no último ano, aumentando o número de pessoas com problemas de produtividade, foco e sono. É um problema generalizado de saúde pública.

# A vida fica desgastante

Sabemos que o descanso efetivo é restaurador para a saúde do corpo. É uma ferramenta natural de aquisição, promoção e manutenção de saúde.

No entanto, está difícil acessar níveis de descanso salutar. Sabemos que uma barreira foi rompida e um adoecimento coletivo se instalou. As pessoas não estão bem. Não estão dormindo bem, sentem-se avassaladas por uma incessante cadeia de pensamentos acelerados e, congeladas em um “modo pânico”. Estão imersas em um ciclo vicioso sem fim entre cansaço e desamparo, no qual as dores emocionais se transformam em dores físicas constantes.

Ou seja, a mente acompanha e sofre dessa desconexão crônica entre corpo, respiração e tempo presente. A vida fica desgastante.

Um permanente desconforto. Uma incapacidade de se conectar com o aqui e agora que se torna insuportável.

**Mas você, como profissional, pode ajudar a mudar esse cenário.**

A Yoga Restaurativa vai

*ajudar*

seus pacientes a reconquistar  
a capacidade natural de  
**descansar, restaurar e meditar.**



# A yoga e seus benefícios

É uma **ciência antiga e tradicional** que busca, há milênios, oferecer formas de unir e equilibrar corpo, respiração e mente.

Dizem que a yoga relaxa, acalma e é bom para a mente. Mas quase ninguém sabe, nem sequer imagina, por qual motivo a yoga tem essa capacidade tão impressionante de proporcionar **saúde integral**: física e mental.

E, infelizmente, por desconhecimento ou conceitos pré-concebidos, existem pessoas (inclusive profissionais de saúde) que não se beneficiam do potencial da yoga para restaurar o equilíbrio no cotidiano.

**Com as informações deste e-book você poderá conhecer e informar aos seus pacientes ou clientes como podem usufruir dos benefícios da yoga restaurativa.**

**Esse material é também a referência básica para o curso rápido e gratuito “Yoga Restaurativa – a ciência do descanso, da restauração e da meditação”,** que o Satya Luz Studio de Yoga promove de tempos em tempos na modalidade ao vivo e online. Aproveite!



# Atenção para fatos importantes

Em 2017 e 2019 (ou seja, antes da pandemia) o Brasil foi considerado o **país mais ansioso do mundo**, em um relatório da Organização Mundial da Saúde, publicado periodicamente.

De acordo com a OMS, fazem parte do espectro dos transtornos de ansiedade, as fobias, o transtorno obsessivo compulsivo (TOC) e os ataques de pânico.

A ansiedade também é comorbidade (ou seja, também está presente) dos transtornos depressivos, dificultando a evolução dos tratamentos.



Você pode acessar esse relatório aqui:  
[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275120286\\_eng.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275120286_eng.pdf)

A pandemia trouxe problemas graves de saúde mental que incluem alteração global do padrão de sono da população. Essa queixa é extremamente comum em consultório e, muitas vezes, a abordagem medicamentosa e a abordagem psicoterápica não conseguem prover solução. A capacidade de desacelerar e preparar a fisiologia para o sono pode e deve ser desenvolvida na díade profissional de saúde – cliente, mas, infelizmente, essa questão não é tratada.

Assim como os transtornos da ansiedade, as doenças crônicas e as psicossomáticas têm um padrão: interferem na conexão da pessoa consigo mesma e da pessoa com seu entorno. Causam uma profunda desconexão, um afastamento radical da vida, bloqueiam a capacidade de sentir plenamente.

E isso é muito ruim. Quando uma pessoa é bloqueada em sua capacidade de sentir, por uma profunda desconexão mente-corpo, ela não “se livra” apenas das sensações ruins. Ela desenvolve comportamentos evitativos para as atividades diárias, empobrecendo sua vivência plena e se desconectando também da capacidade de sentir coisas boas. **A doença da mente afeta o corpo e vice-versa.**

## **Você, profissional da saúde que está lendo esse livro, sabe porquê yoga e meditação trazem benefícios?**

Mesmo que seja **apenas por quinze minutos**, uma prática diária de yoga restaurativo ajudará a criar condições para o descanso e seus efeitos positivos no enfrentamento de quadros que envolvam estresse e ansiedade como origem ou comorbidade.

Seja preparando o corpo e a mente para um sono feliz, seja para ajudar seu paciente a desenvolver autocuidado, ou “apenas” ajudá-lo a desacelerar depois de um dia ruim. **Em cada postura é possível liberar as tensões do corpo e da mente.**

Esse e-book é uma pequena amostra para você começar a explorar as **possibilidades terapêuticas** dessas posturas, exercícios e meditações rejuvenescedoras que criam uma intimidade mais profunda consigo mesmo, restaurando a preciosa conexão mente-corpo. **Use esse pequeno livro e aproveite as aulas do curso rápido gratuito, em breve.**



*Capítulo 1*

**O que é a**

**Yoga Restaurativa?**

## A ciência e a

# yoga

Yoga é um conjunto de **tecnologias milenares** que envolve a união de práticas do corpo, como posturas e respiração, com práticas da mente, que envolvem meditação, bem como práticas de relaxamento e introspeção.

A Yoga chegou para ficar no ocidente e no Brasil. Os atletas, os artistas, nossos parentes, enfim, os praticantes amam a yoga.

Hoje a yoga movimenta uma indústria de **vinte e sete bilhões de dólares**, com cerca de vinte milhões de praticantes apenas nos Estados Unidos. Seguem algumas estatísticas interessantes sobre o mundo do yoga que podem ajudar você a entender o **grandioso mercado que se abre agora para você** como profissional da saúde:

**US\$  
62.640**

é a quantia que um praticante médio de yoga nos EUA vai investir durante a vida em ioga, incluindo aulas, workshops e acessórios.

**55  
milhões**

dos americanos que praticam yoga o fazem para melhorar sua saúde – e não para ter “flexibilidade”.

**94%**

de pessoas começariam a praticar ioga em 2020 segundo estimativa feita no final de 2019. Imagina depois da pandemia.

**56%**

dos praticantes de yoga dos Estados Unidos se consideram iniciantes. Ou seja, é um mundo ainda pouco explorado.

Você pode acessar esse relatório aqui: <https://medalerthelp.org/blog/yoga-statistics/>

Sabe quem também não resistiu ao yoga? **A ciência.**

A yoga, juntamente com outros saberes milenares e tradicionais, tem sido estudado cada vez mais por **universidades de ponta no mundo inteiro**, justamente porque ele é efetivo em proporcionar **bem estar físico, mental e social** a seus praticantes.

Vamos conhecer mais dessa prática e desmistificar esse universo para você agora.



# Yoga não é *religião*

**A yoga não é uma religião.** Porque ele surgiu num país marcado por religiões diversas e muito antigas, as pessoas costumam associar uma coisa com a outra.

A Yoga é um sistema **filosófico-prático milenar de autocuidado**, cujos registros históricos indicam que tenha surgido na região que hoje conhecemos como Índia há mais de cinco mil anos.

A yoga começou a ser divulgado no ocidente em meados do século dezanove, a partir da colonização inglesa daquele território. Os primeiros professores indianos que ficaram famosos nos Estados Unidos e na Inglaterra começaram seu trabalho no final do século dezanove e início do vinte.



# Afinal, yoga é para *Todos?*

Erroneamente, as pessoas costumam achar que a yoga é apenas um monte de posturas difíceis, acrobáticas, na qual pessoas ficam “de cabeça para baixo”. Nas redes sociais, em reportagens de TV e até em livros, as fotos de pessoas praticando as posturas mais difíceis ganham destaque.

**Mas esse é apenas outro mito.** Existem várias modalidades de yoga (provavelmente centenas), frutos de tradições diferentes – lembre-se, há mais de cinco mil anos seres humanos praticam yoga.

**Yoga é para pessoas de todas as idades, de todos os corpos e condições de saúde.** Você não precisa ser um atleta para praticar yoga. As estatísticas mostram que a grande maioria dos praticantes são pessoas absolutamente comuns que procuram melhorar o sono, as tensões, e equilibrar mente-corpo. Gente como a gente.

# Cuidado com os *mitos*

Infelizmente, existe um número enorme de pessoas que estão padecendo de doenças físicas e emocionais e talvez não se acham aptas a praticar e desfrutar dos benefícios da yoga. Isso não pode acontecer mais.

Por causa de mitos e desinformação, essas pessoas acham que a yoga é só para pessoas jovens, magras, flexíveis, pessoas “naturalmente tranquilas”.

**Mas a Yoga Restaurativa é uma prática gentil, cuidadosa, com posturas simples que convidam o corpo e a mente a experimentarem estados de conexão intensa entre corpo, respiração e mente.**

Uma aula de yoga restaurativo ativa no corpo as respostas naturais de descanso, restauração e meditação, **sem depender de grandes esforços físicos, já que as posturas são todas deitadas.**



ISSO  
É

yoga

RES  
TAURA  
TIVA

# Um convite ao descanso

A Yoga Restaurativa é a nossa modalidade de escolha quando vamos acolher pessoas que estão exaustas física - mentalmente e emocionalmente - pessoas que querem e precisam do yoga, mas estão sem energia para iniciar uma prática vigorosa.

**Para pessoas que não sabem como começar, que estão precisando de restaurar a capacidade de sentir, de receber no corpo as sensações de uma forma tranquila, segura e protegida.**

Nessa modalidade, usamos posturas de repouso sustentadas por diversos materiais, para criar as condições para o desenvolvimento da habilidade de relaxamento consciente.

As perguntas que conduzem a prática de yoga restaurativa são:

- Como posso deixar meu corpo e mente relaxar?
- Como posso fazer menos esforço para ter mais bem-estar?
- Como posso “ir para dentro” se existe tanto barulho?
- Como posso reaprender a sentir?
- Onde posso encontrar no meu corpo um lugar no qual o descanso pode fazer morada, crescer e assim, neste lugar minha mente pode repousar?

Achar esse ponto, esse lugar no seu corpo, onde o descanso possa residir e receber ali a sua respiração e a sua mente – **essa é a proposta da yoga restaurativa.**

A ciência  
do descanso,  
da Restauração  
e da Meditação.

Você pode  
proporcionar  
isso aos seus  
clientes.



*Capítulo 2*

**A ciência do descanso,  
da restauração e  
da meditação**

# A medicina *mente-corpo*

A chamada “**Medicina Mente-Corpo**” estuda os mecanismos de interação entre a mente e o corpo, bem como a importância das crenças e emoções para essa conexão funcionar de modo disfuncional ou funcional.

Ela quer descobrir de que forma o processamento das

- **emoções,**
- **dos pensamentos,**
- **dos traumas,**
- **das relações afetivas e sociais**

podem afetar diretamente a saúde como um todo.

**Mas não é óbvio pensar que mente e corpo estão interligados?**



**Sim, parece óbvio e intuitivo.** Mas a ciência médica e a ciência psicológica evitaram essa discussão por que não conseguiam avaliar, medir e explicar a relação das emoções com a fisiologia do sistema nervoso e do corpo em geral. Por muitos anos – séculos na verdade – a ciência foi profundamente radical na divisão mente-corpo, baseados na máxima cartesiana do “Penso, logo existo”.

Portanto, você está correto ao considerar óbvio que a relação mente-corpo existe e que impacta na saúde como um todo (física e mental).

Por isso os médicos indicam yoga e meditação.

Por isso os psicólogos falam para você “respirar profundamente”.

## **Mas será que eles sabem, realmente, porquê isso é bom?**

Você que está lendo esse livro, talvez seja um psicólogo ou outro profissional da saúde. E, com certeza, você identifica na sua prática a relação mente-corpo. Mas, é bem provável que **não tenha aprendido na faculdade técnicas para ajudar seus pacientes a de fato usarem o corpo, a respiração e a mente para criarem estados de paz e tranquilidade.**

Na era moderna, as pesquisas teóricas (ou seja, o “porquê”) no campo da “Medicina Mente-Corpo” começaram com os estudos sobre o estresse. Em termos práticos (ou seja “como”), ela começou a impactar a vida de pessoas com a disseminação de programas de gerenciamento do estresse e prevenção de doenças crônicas cardiovasculares e metabólicas (diabetes, por exemplo).

Estresse e saúde do coração foram os grandes marcos iniciais de interesse de estudo, mas, quanto mais os pesquisadores estudavam atividades mente-corpo (por exemplo, yoga, meditação, tai-chi-chuan) **mais eles descobriam que o bem-estar ia além da saúde física, impactando positivamente na saúde mental.**

Portanto, essa é apenas uma pequena parte do que você pode fazer quando começar a integrar seus pensamentos e sentimentos ao seu corpo de forma harmônica e orgânica. A atuação no corpo proporciona ao indivíduo melhores formas de lidar com o sofrimento emocional e com as adversidades do cotidiano.

**São campos de estudo da “medicina mente-corpo”:**

- **Medicina curativa**
- **Medicina preventiva**
- **Saberes tradicionais**
- **Psicologia**
- **Neurociências**

## **A medicina mente- corpo é estudada no Brasil?**

Sim, existem universidades e cientistas brasileiros que se preocupam em estudar e/ou difundir a importância da medicina mente-corpo. São pesquisas e laboratórios que estudam práticas como yoga, meditação e mindfulness. Caso tenha interesse, sugerimos um vídeo interessante explicando o que é medicina mente-corpo de um laboratório da Universidade de São Paulo (USP).

Você pode clicar o copiar o link para o seu navegador.

<https://www.fm.usp.br/cedem/videoaulas/introducao-a-medicina-integrativa---mente-corpo>

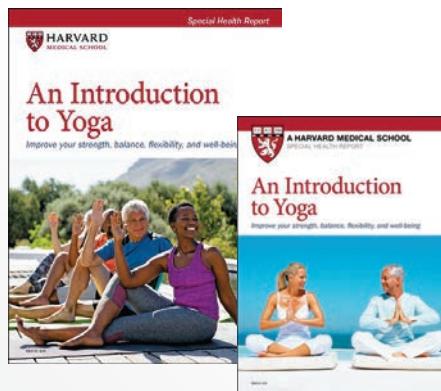
# Quando o Yoga foi para a *universidade?*

Na década de sessenta a yoga se tornou uma modalidade de prática muito comum e popular nos Estados Unidos.

A popularidade foi tão alta que algumas faculdades de ponta decidiram começar a documentar o ganho de qualidade de vida dos praticantes de yoga e, com o tempo, aceitaram iniciar pesquisas que buscassem mostrar o mecanismo de melhora através dessa prática.



**HARVARD**  
UNIVERSITY



Você pode acessar esse material aqui:  
<https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/introduction-to-yoga-copy>

## O enfrentamento do estresse pela resposta do

# relaxamento

Ainda nessa época, um cardiologista norte-americano, chamado Dr. Herbert Benson, estava preocupado em descobrir como proteger seus pacientes de doenças crônicas como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. Nessa pesquisa, ele se deparou com um grupo de pessoas que pouco sofriam dessas doenças. E elas tinham algo em comum: o **hábito de meditar**. Ele descobriu que esses meditadores conseguiam provocar em seu corpo um efeito positivo – protetor – que ele nomeou de **“resposta do relaxamento”**. Ele lançou um livro com esse nome, que foi um dos livros mais indicados por médicos para seus pacientes por décadas e que até hoje rende pesquisas.



A sensação de aterramento, a respiração completa, a capacidade de interromper o ruído do mundo e o desfrutar da quietude, aciona em nosso corpo essa resposta – que nada mais é que **uma resposta natural do sistema nervoso quando ele rastreia em um ambiente sinais de conforto, segurança e proteção.**

Nosso sistema neurológico nos diz que estamos seguros, nos tira do modo de "fugir ou lutar" e inicia o processo de autocura do corpo.

**Nós deixamos de nos preocupar em permanecer "seguros" para promover os sistemas de longevidade da saúde a longo prazo, incluindo digestão, eliminação, reprodução, crescimento, reparo e imunidade**

A Yoga Restaurativa cria as condições para a “resposta do relaxamento” surgir.

As pesquisas do Dr. Benson foram o ponto seminal, o ponto de partida para todo um universo que se abriu para estudos científicos sobre o yoga.

Mas isso foi nos anos setenta. Tudo mudou na década de 90, a chamada “década do cérebro”.

# A neurociência do *yoga*

## O yoga muda o cérebro

Quem pratica yoga regularmente consegue alterar estruturas cerebrais envolvidas na memória, no aprendizado, no foco, no controle de emoções e na regulação geral do organismo.

## Neuroplasticidade

É a capacidade natural do cérebro se reacomodar diante das exigências do ambiente. Os efeitos mentais da prática da yoga derivam dessa capacidade natural do órgão cérebro fazer novas conexões, ou seja, aprender! Mas, para isso, é preciso praticar. E a yoga restaurativa é uma das formas mais gentis e suaves de praticar yoga. Interessante e acessível a todos os públicos.

No ocidente, os primeiros médicos da antiguidade queriam descobrir como manter a saúde de forma integral, global, tanto que os primeiros grandes médicos eram também filósofos.

Mas, a partir da Revolução Industrial, verificou-se uma ruptura fundamental entre os conceitos de saúde e medicina.

A medicina tornou-se curativa, buscando erradicar a doença do corpo físico. Houve uma RUPTURA da união “mente-corpo”. O elo foi perdido nesse período.

A medicina curativa ocupou-se do corpo e o estudo da “mente” ficou a cargo dos filósofos. Sempre foi mais fácil estudar o funcionamento desse corpo, dividido em sistemas, do que a mente.

O cérebro, grande organizador do sistema nervoso, ficou obscurecido por décadas, pela simples falta de instrumentos que fossem capazes de estudá-lo.

Contudo, esse cenário obscuro do funcionamento do cérebro e do sistema nervoso começou a mudar a partir da década de 90, a chamada “Década do cérebro”. Com o desenvolvimento de exames de imagem que podiam mapear a atividade cerebral em tempo real, os neurocientistas começaram a efetivamente estudar o que se passava dentro do cérebro de pessoas que praticavam yoga, meditação, e outras práticas contemplativas, que associam corpo, foco e respiração.

### **E o que eles descobriram? Eles descobriram duas coisas importantes.**

Uma, sobre os efeitos dessas práticas na neuroplasticidade e neurogênese, que é a possibilidade de crescimento e reorganização das redes neurais do sistema nervoso de mudarem por meio do crescimento e da reorganização de rotas neurofisiológicas.

Outra, que essas mudanças na reorganização de padrões no sistema nervoso têm impacto real na vida das pessoas, no processo de foco, produtividade, percepção de bem-estar e regulação emocional.

Quando cientistas de universidades renomadas desenvolvem estudos sobre o efeito da resposta do relaxamento, da yoga e da meditação, eles finalmente entendem os mecanismos que tantos de nós, que praticam yoga, já conhecemos de forma empírica: que o yoga muda radicalmente a vida de quem pratica. **E isso você verá no capítulo a seguir.**

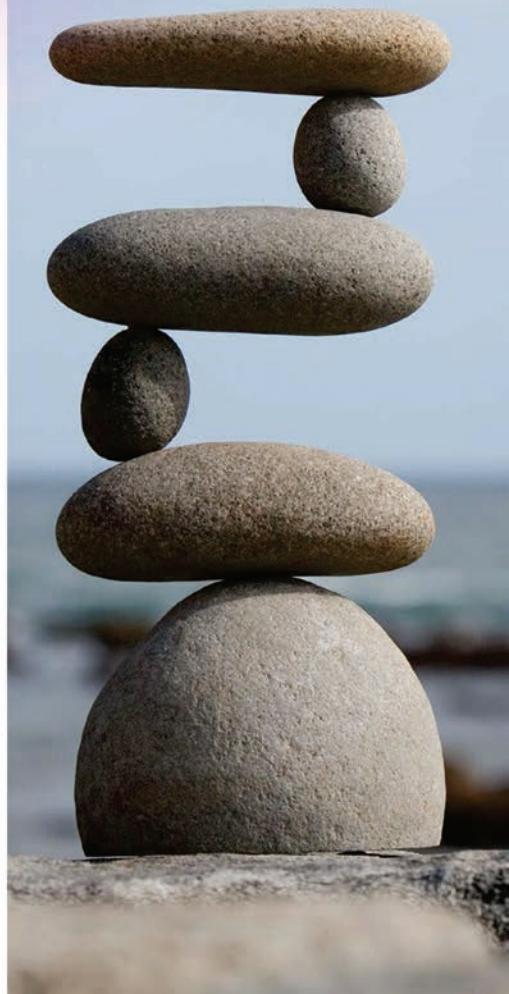
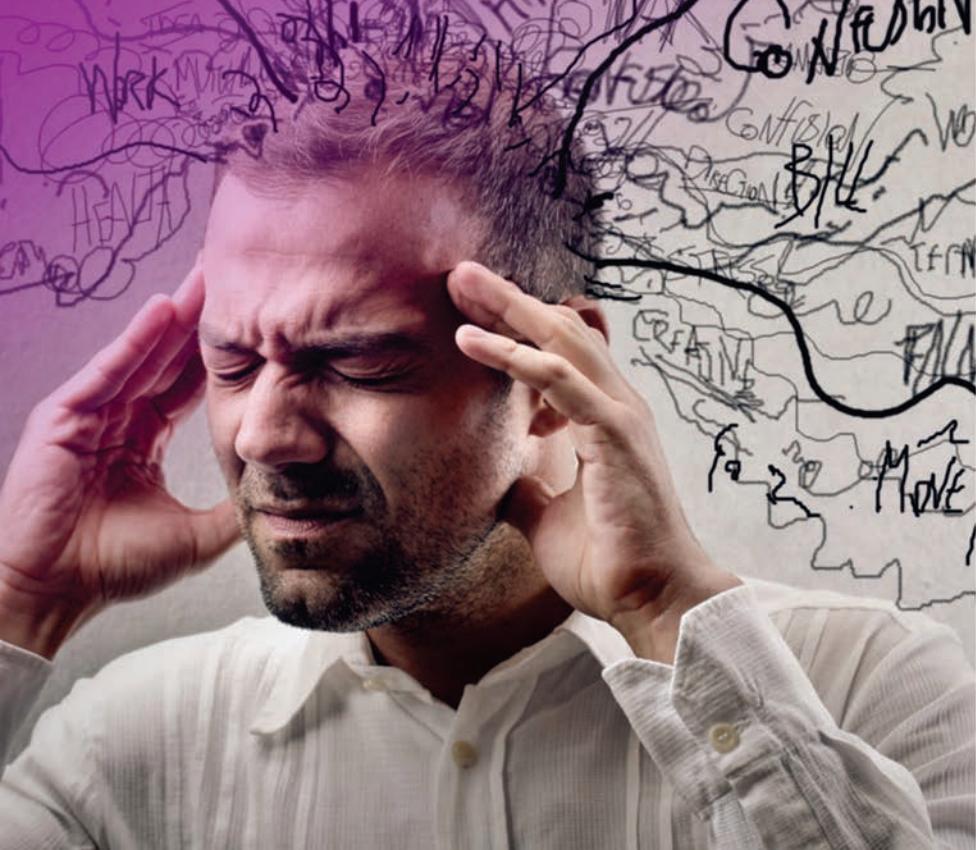
*Capítulo 3*

**Aplicações  
terapêuticas da  
Yoga Restaurativa**

Está difícil

*desligar*

e se equilibrar?



Está difícil apenas

*ser*

com segurança,  
presença, paz?



Você quer proporcionar isso aos seus

*pacientes?*



**Ajudando seus clientes a  
respirarem bem,  
controlarem a ansiedade,  
terem um bom sono e  
uma melhor saúde?**

Está difícil

*sentir?*



# Isso é possível quando...

Você aprender a ativar **A Resposta do Relaxamento**.

A “resposta do relaxamento” é a semente, o ponto de partida de todo o campo da **medicina mente-corpo** que embasa os **estudos sobre os benefícios da yoga restaurativa**.

As linhas de pesquisa sobre a resposta do relaxamento incluem:

- **Tratamento de doenças crônicas mentais e psíquicas.**
- **Tratamento de pessoas traumatizadas**
- **Tratamento de pessoas com doenças autoimunes**
- **Qualidade de vida e bem estar para todas as idades.**

**Não existe uma categoria de pessoas que NÃO possa se beneficiar da resposta do relaxamento**

# As emoções e o *aqui-agora*

Emoções são sentidas no corpo. E emoções não plenamente vivenciadas, seja pelo cotidiano absolutamente estressante, ou por fatores externos de ordem maior – como um trauma, por exemplo – tornam-se complexos emocionais-afetivos com intensas repercussões somáticas e vice-versa.

**A desatenção e a dificuldade de executar tarefas é sentida no corpo, que não “responde” mais às nossas vontades e necessidades de estudo e trabalho.**

A ansiedade é sofrida no corpo, no peito constricto, na respiração curta.

O trauma é vivenciado no corpo, por flashbacks. e outras sensações intoleráveis.

As crises de pânico são vivenciadas no corpo, dia após dia.

A cada pequeno estresse, nossa musculatura se contrai, se enche de adrenalina para “brigar”.

Mas, muitas vezes, isso é “engolido”, junto com o choro. **Estamos sem tempo até mesmo para “lamber as nossas feridas”.**

A nossa vida “mental” e “emocional” desencadeiam sensações corporais que são profundamente desorganizadoras para a “psiqué”. Para onde isso vai?

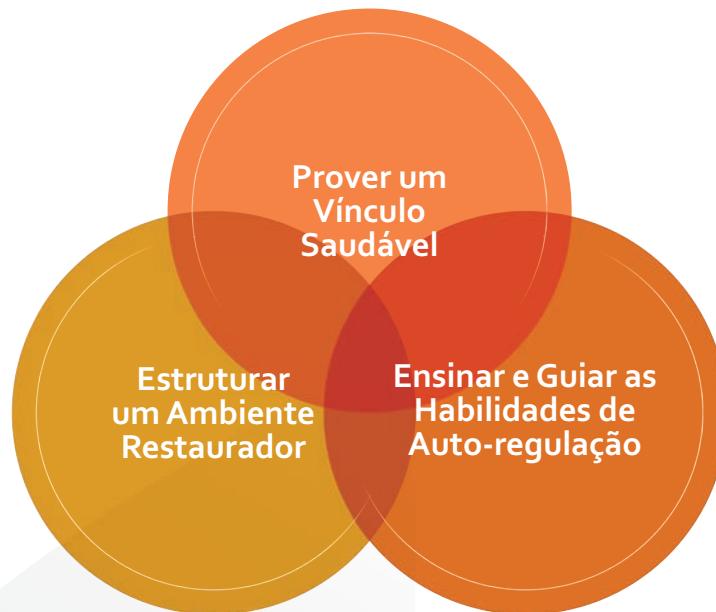
Você consegue perceber que o que desorganiza, o que impacta a qualidade de vida de seu paciente é aquilo que o desconecta do “momento presente”?

E porque o momento presente se mostra um lugar tao difícil de habitar? **Por causa da desregulação emocional e do desamparo aprendido.**

Como pode uma intervenção terapêutica desconsiderar o corpo? Mas essa é a realidade da maioria das terapias.

**A medicina mente-corpo, entretanto, está provendo o campo das terapias com um novo conjunto de práticas que complementam as intervenções tradicionais psiquiátricas e psicológicas, trazendo para aqueles que praticam novos instrumentos de regulação emocional e construção de capacidade de enfrentamento das situações difíceis.**

# A regulação *emocional*



Nós, os profissionais da ajuda, somos procurados por pessoas que estão precisando aprender a lidar com suas emoções.

Adultos que experimentam estados ansiosos e angustiantes de forma permanente (ao longo de dias, meses e até décadas) desgastam efetivamente o cérebro. **A ansiedade danifica o corpo físico como um todo!**

Em 2018 um grupo de jogadores de futebol amadores, ainda adolescentes, bem como seu também jovem treinador, ficou preso em uma caverna da Tailândia.

Durante a vigília que atingiu proporções internacionais, com ampla cobertura através da mídia e da internet, informações diversas e notícias desesperançosas foram anunciadas. Alguns especialistas chegaram a sugerir que o resgate fosse suspenso até que a estação chuvosa passasse, o que poderia levar meses. Contudo, no dia 10 de julho do mesmo ano, a imprensa noticiou que o resgate (que durou três longos dias) fora concluído com sucesso. **Todos estavam vivos!**

O quão grande foi a surpresa quando a saúde dos resgatados foi avaliada por uma equipe médica! Todos estavam desorientados em relação ao tempo (afastados da luz solar, perderam a noção da passagem dos dias). O estado geral de saúde deles (inclusive a saúde emocional) estava bom: sorridentes, hidratados, apenas um pouquinho mais magros. **O mundo inteiro, aliviado, se perguntou o que teria sido feito para manter o grupo sob controle num cenário mortífero**, afinal de contas, todos eram jovens em plena puberdade (o mais jovem tinha apenas 11 anos), estavam afastados dos pais e sem comida, combinação ideal para o surgimento de medo, brigas, choro, desentendimento e desespero generalizado.

**Sob o ponto de vista psicológico, todos fomos surpreendidos.** Situações como essa, de confinamento forçado e afastamento repentino da família, em um grupo de jovens recém saídos da infância pode gerar as mesmas consequências emocionais de um sequestro. A repercussão emocional é intensa, com estresse, rebaixamento e alteração brusca do humor, agressividade, seguidas de desmotivação (o famoso “se entregar”) e, por fim, um trauma para toda vida. **Entretanto, as fotos do resgate mostravam todos os resgatados assentados, sorrindo, alguns fazendo gesto de agradecimento com as mãos.**

Um dos elementos que contribuiu para o sucesso do resgate de todos em vida (afinal, se um deles se descontrolasse e quisesse tentar sair de lá, provavelmente teria morrido) foi sem dúvida a figura do líder do time, um jovem treinador de

futebol de 25 anos. Assim que pôde dar entrevistas, ele disse que passara por uma preparação para ser monje durante dez anos e que **utilizou algumas técnicas de meditação e respiração para conduzir o grupo ao longo de dias**, conseguindo que os meninos ficasse calmos e motivados (lembrando que dentro da caverna o ar é rarefeito, e até mesmo respirar é uma tarefa árdua). **A capacidade de regulação emocional foi preponderante para o desfecho dessa história.**

Em outras palavras, o jovem mestre manteve-se calmo na condução do processo, podendo interagir com os alunos de modo tal que as emoções não se tornassem um problema a mais nos dias incertos de confinamento. Essa capacidade de estar bem e transmitir isso aos outros, nos termos das ciências cognitivas e do comportamento, chama-se regulação e correção emocional. Observe o quadro abaixo:

Desregulação Emocional	Regulação Emocional	Correção Emocional
Dificuldade de lidar com as experiências ou processar emoções, ocasionando tanto intensificação das emoções quanto desativação delas (esquiva).	Capacidade de manter as emoções em um nível confortável, através de estratégias adaptativas boas (não compensatórias, como o uso de drogas, por exemplo).	Interação entre indivíduos na qual, de forma dinâmica, as emoções de ambos criam um terceiro estado emocional, que não se resume simplesmente a uma díade emotiva.

Leahy, Tirch & Napolitano , Fogel

Para isso a é também efetiva, porque envolve o aprendizado da regulação e correção emocional. Isso é relevante porque a prática de Yoga Restaurativa como ferramenta de incremento da regulação emocional

Isso ocorre porque a restauração aumenta a aceitação, com uma noção de não-

juízo e menos culpa diante das emoções, assim como o reconhecimento de que elas não precisam ser controladas ou suprimidas e sim toleradas e experimentadas, sem apresentar reatividade comportamental intensa.

Contudo, para que isso seja feito, é necessário fazer junto. Aprender junto. Praticar junto. E muitos terapeutas ainda não conseguem dar ferramentas efetivas para seus clientes.

A capacidade de sentir é construída com a experiência de sentir junto. De sentir compartilhado.



# corregulação:

## conexão, confiança, segurança

Sensações em um ambiente seguro - a contribuição da Teoria Polivagal e da Experiência Somática.

Em 1994, o fisiologista Dr. Stephen Porges propôs a “Teoria Polivagal”, uma teoria que vincula a evolução do sistema nervoso dos mamíferos ao comportamento social e enfatiza a importância dos estados fisiológicos na expressão dos comportamentos e de seus transtornos correlatos. Em outras palavras, ele propôs uma nova leitura das nossas formas de se relacionar – **baseadas em seu conhecimento da evolução do sistema nervoso.**

Ao mesmo tempo que Porges elaborava essa teoria, um psiquiatra holandês radicado nos EUA, chamado Bessel Van der Kolk, começou a ganhar reconhecimento internacional com seus estudos com populações traumatizadas. Poucos anos depois ele escreveria um livro indispensável para quem quer estudar como o trauma deixa marcas no corpo. **Ele diz “o que torna a vida insuportável não são as emoções, mas as sensações físicas”.**

Por fim, citamos aqui o trabalho do etologista Peter Levine, que desenvolveu uma abordagem ao trauma chamada “Experiência Somática”.

Segundo Levine, o trauma não tem origem no evento traumático em si, mas na resposta que foi possível ao sistema nervoso dar ao acontecimento, tanto naquele momento, quanto sequencialmente. Quando o indivíduo não tem condições de

reagir eficazmente a um perigo (luta, fuga ou mesmo congelamento), a resposta fica incompleta e o sistema nervoso desorganiza-se, e é nesse momento que o trauma se instala.

Muitas técnicas terapêuticas têm surgido a partir dos trabalhos de Van der Kolk, Porges e Peter Levine. Essas técnicas tem algo em comum: **o importância dada ao processo de “corregulação emocional”**.

Contudo, mesmo abordagens terapêuticas tradicionais dentro da Psicologia têm incorporado algumas técnicas mente-corpo ao seu instrumental e podemos citar as **terapias cognitivas da quarta onda** e as **terapias contextuais** têm se aproximado das práticas meditativas, contemplativas e compassivas, associando-as a análise funcional do comportamento.

Antes disso, terapeutas cognitivos clássicos usam há muito tempo a chamada “Técnica de Jacobson” ou “relaxamento muscular progressivo” para induzir resposta de relaxamento em seus pacientes.

# Fazendo amizade com as sensações de *seu corpo*

Para prover instrumentos de qualidade de vida, o profissional de saúde precisa ajudar o seu cliente a enfrentar os momentos difíceis.

Um passo essencial para isso é conhecer profundamente o sistema nervoso e o impacto que a hipervigilância generalizada têm causado na população. Intervenções terapêuticas antigas, calcadas muito mais na filosofia da mente do que na FISILOGIA da mente não ajudam mais.

As neurociências revolucionaram o entendimento do comportamento, trazendo a necessidade de atualização. A medicina do sono, a medicina do comportamento, a traumatologia e a psiquiatria estão “bebendo na fonte” de saberes modernos, calcados na pesquisa rigorosa, com ensaios clínicos protocolados e replicáveis.

## **E sabe o que essas pesquisas têm demonstrado cada vez mais?**

Que técnicas milenares – dentre elas a yoga – de fato flexibilizam estruturas neurais, criam novas redes e favorecem a cognição e as relações interpessoais, mediando

as respostas emocionais e criando melhor enfrentamento ao estresse.

As pessoas querem ter paz, aconchego. Querem e precisam aprender a desacelerar para descansar. Precisam de técnicas sob medida. Buscam profissionais da saúde que sejam, ao mesmo tempo, humanos e informados com técnicas modernas.

Todos merecem fazer as pazes com o sistema nervoso. Com as respostas automatizadas. Precisam reaprender a descansar – a restaurar – e a meditar. Mas existe um caminho para isso. **Você precisa saber.**

*Capítulo 4*

**Nosso case de  
sucesso com a  
Yoga Restaurativa**

# Queremos você nesta jornada

Satya Luz tem a missão levar o melhor da saúde mente x corpo a todos. Seja através do studio de yoga, de cursos e formações em Yoga, Yoga Restaurativa e Meditação.

Estamos fisicamente junto à Clínica Sofia Bauer, em Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.



## Juliana Kalyani, Dra. Sofia Bauer e Marcella Bauer

Você está aprendendo com profissionais altamente especializadas, com formações no Brasil, Itália e principalmente nos Estados Unidos, com anos de experiência. **Confira mais sobre nossa equipe.**

## Dra. Sofia Bauer

Sofia Bauer é médica, psiquiatra e hipnoterapeuta com 34 anos de profissão e mais de 60 mil horas de atendimento clínico, atendendo com psiquiatria, hipnose e psicologia positiva. Especializou-se em Psicologia Positiva nos EUA com o renomado professor de Psicologia Positiva Dr. Tal Ben-Shahar. Desde então, continuou a sua busca em se aprofundar ainda mais na área, estudando com as maiores autoridades mundiais da Psicologia Positiva, neurociência e meditação, como Martin Seligman, Barbara Fredrickson, Deepack Chopra, Jon Kbat-Zinn, Daniel Goleman, entre outros. Possui oito livros publicados sobre Psicologia Positiva, Hipnose, Meditação e Neurociência.

## Marcella Bauer

Marcella Bauer tem formação pelo Yoga Integral Hatha, do Jai Vida. Especializações no centro de yoga Kripalu, uma organização com estudos ligados à Harvard: neurociência da meditação com Terry Fralich; e yoga e neurociência com professores do Instituto Benson. Cursos de trauma e tratamento através do yoga com Bessel Vander Kolk, de yoga restaurativo com Jillian Pransky; E ainda um curso com o Deepak Chopra, médico pioneiro em estudos sobre a relação corpo-mente. Todos esses profissionais tiveram um papel fundamental em aliar os elementos tradicionais do yoga com pesquisas científicas e tratamentos modernos nas áreas de Medicina, Fisiologia e Psicologia.

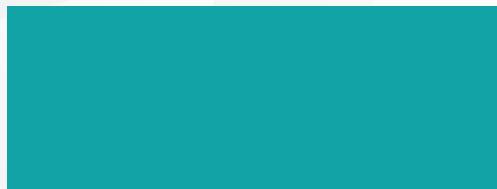
## Juliana Kalyani

Juliana Kalyani é psicóloga clínica pela UFMG, com especialização em saúde mental da infância e adolescência pela PUC e mais de 10.000 horas de atendimento clínico. Em 2016 tornou-se professora de yoga afiliada ao Integral Yoga Teachers Association, sendo iniciada na linhagem do Integral Yoga pelos professores Swami Ramananda e Sonia Sumar. Já fez cursos de especialização no Brasil, Itália e Estados Unidos. Suas modalidades de ensino incluem: Hatha Yoga, Yoga Restaurativa e Yoga Inclusiva para crianças e adultos com histórico de traumas e sofrimento mental como ansiedade, depressão e pânico. Faz sua educação continuada anualmente no Kripalu Center em Massachussets – EUA.

# O studio *satya luz*

O studio nasceu em 2017, numa salinha pequena e cheia de amor, numa linda história onde uma mãe e uma filha (Sofia e Marcella) se uniram, por sincronicidade, na busca de uma vida mais saudável e tranquila.

Não foi um acaso o studio de yoga ser instalado junto ao Centro Sofia Bauer. A Dra. Sofia Bauer é médica psiquiatra, respeitada especialista em psicologia positiva e hipnoterapia moderna. É reconhecida por sua abordagem pioneira em trazer técnicas modernas para a abordagem clínica de seus pacientes e alunos. Sempre estudando com os melhores professores do mundo.

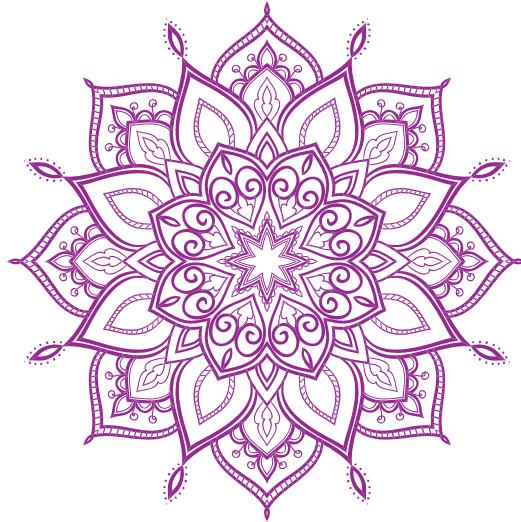


# A ciência no *Satya Luz*

Por isso desenvolvemos uma expertise única em utilizar a yoga restaurativa como ferramenta complementar à abordagem tradicional médico-centrada. Por isso também, os instrutores do Satya também são informados pelas teorias mais modernas de abordagem mente-corpo, como a experiência somática (do Dr. Peter Levine) e a Teoria Polivagal, do Dr. Stephen Porges.

É essa abordagem dinâmica – entre um saber milenar e tradicional, e sua releitura pelas lentes científicas, que tem trazido às nossas turmas, em sua maioria, profissionais de saúde mental – terapeutas e psicólogos que cansaram de conhecer superficialmente os efeitos da meditação, do yoga e do mindfulness, mas que querem de fato ter propriedade para indicar, aplicar e compreender esse universo.

Se você é psicólogo e trabalha com populações clínicas cujas queixas são – ansiedade – pânico – trauma – você precisa fazer essa formação e sair na frente no mercado nacional, assim como as profissionais do Satya e do Centro Sofia Bauer fizeram.



# SATYA LUZ

**Todos os direitos reservados.**

Este material é para seu uso pessoal. Este material não pode ser copiado, emprestado, licenciado, distribuído ou reproduzido em qualquer forma eletrônica ou manual, colocada em websites, servidores ou qualquer lugar privado sem a permissão expressa do Satya Luz

Studio de Yoga.

Foto da Capa: @giuliano cretoiu

Copyright® Satya Luz Studio de Yoga

# Aprenda online Yoga Restaurativa

A ciência do descanso, da restauração e da meditação para terapeutas.

[yogarestaurativaonline.com.br](http://yogarestaurativaonline.com.br)



## SATYA LUZ

**Satya Luz Studio de Yoga**

Rua Desembargador Jorge Fontana, 408  
Sala 1401- Belvedere – Belo Horizonte/MG  
31 99660.6009 | secretaria@satyaluz.com.br