

**FACULDADE ISULPAR
INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO PARANÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM YOGA:
QUALIDADE DE VIDA INTEGRATIVA**

DENISE PINHEIRO FRANCISCO CASTELO BRANCO

**YOGA E O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA:
EM BUSCA DO BEM ESTAR FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL**

CURITIBA

2015

DENISE PINHEIRO FRANCISCO CASTELO BRANCO

**YOGA E O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA:
EM BUSCA DO BEM ESTAR FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Formação em Yoga: Qualidade de Vida Integrativa, oferecido pela Faculdade ISULPAR.
Orientadora: Vânia Lúcia Slaviero.

**CURITIBA
2015**

YOGA E O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA: EM BUSCA DO BEM ESTAR FÍSICO, MENTAL E ESPIRITUAL

Denise Pinheiro Francisco Castelo Branco ¹

RESUMO

O objetivo deste artigo é relacionar os conceitos de Yoga com os da psicologia transpessoal e espiritualidade para o desenvolvimento da consciência em busca do bem estar físico, mental e espiritual, traçando paralelos aos resultados da prática de Yoga, especialmente quanto às posturas psicofísicas e à meditação mediante o relaxamento.

PALAVRAS CHAVES: consciência, meditação, bem estar.

ABSTRACT

The purpose of this article is to relate concepts of Yoga with operating system of transpersonal psychology and spirituality for the development of consciousness in search from welfare physical and mental, spiritual, drawing parallels Yoga practice results, especially for the psycho-physical postures and the meditation through relaxation.

KEY WORDS: consciousness, meditation, wellness.

¹ Bióloga MSc. Graduada em Biologia (PUC/PR, 1987); Mestre em Geografia (UFPR, 2003) - denise.pfcb@gmail.com

INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea vive imersa no paradigma materialista, consumista e cada vez mais agressivo. Vê-se todos os dias ataques de violência física e emocional, catástrofes ambientais e outras tragédias que assolam todos os países no mundo. Além disso, não se aceitam mais as explicações reducionistas e simplistas acerca da vida. Com a correria da vida, as pessoas se encontram perdidas, completamente atropeladas por tantos afazeres e compromissos, num lugar onde não há tempo para o encontro consigo mesmo, para a compreensão do seu real querer e para a paz interior. O estilo de vida moderno, o consumismo exacerbado, a alimentação industrializada, os excessos de todos os gêneros, o *stress*, contribuem para o aumento das doenças e do sofrimento. Os sintomas que podem se apresentar são, por exemplo: agressividade, depressão, violência, irritação, intolerância e perda de energia.

Assim, uma conscientização sobre a realidade espiritual (ou dimensão extra física) vem abrindo novos caminhos na busca pelo crescimento pessoal, progresso espiritual ou evolução, dependendo do ponto de vista. Não obstante a diversidade de crenças ou até mesmo pela falta delas, a confluência dos pensamentos levam para o mesmo objetivo final, que é a eliminação do sofrimento em busca da plenitude do ser, da felicidade. Por isso é que cada vez mais as pessoas procuram, seja através de práticas físicas, religiosas ou simplesmente de relaxamento, formas de alcançar mais qualidade de vida, bem estar físico, mental e espiritual.

A prática de Yoga pode oferecer o tão buscado bem estar. Descobrir os próprios limites, ampliá-los e ser capaz de relaxar e alcançar a calma interior. Inserido na filosofia oriental, os preceitos de Yoga consideram cada indivíduo como sendo mais do que uma mente habitando um corpo e confere ao praticante não apenas flexibilidade, mas também bem estar físico, mental e espiritual. De acordo como o pensamento oriental, nenhuma dimensão é independente da outra. Um desequilíbrio em qualquer uma delas pode se manifestar tanto em seu plano físico como em qualquer outro.

Essa visão de um "ser multidimensional" está conquistando uma maior aceitação no ocidente, haja vista a medicina sistêmica, que trata o paciente como um todo integrado, buscando o equilíbrio corpóreo, psíquico e social, assim como a psicologia transpessoal, que relaciona o ser físico com o espiritual (FRANCO, 2013).

O escopo deste artigo visa relacionar os conceitos de Yoga com os da psicologia transpessoal e espiritualidade para o desenvolvimento da consciência em busca do bem estar físico, mental e espiritual, traçando paralelos aos resultados da prática, especialmente quanto às posturas psicofísicas e à meditação mediante o relaxamento.

Este estudo caracteriza-se por apontar considerações colhidas durante o período do Curso de Formação em Yoga: Qualidade de Vida Integrativa (2015), seja pela estrutura teórica explorada por Vânia Lúcia Slaviero e seus colaboradores, como do universo de pesquisa bibliográfica correlacionada às observações efetuadas por meio de vivências durante e depois das aulas, tendo em vista o autoconhecimento e desenvolvimento da consciência.

DESENVOLVIMENTO

1. A Saúde e o Bem Estar

A saúde do organismo humano depende do equilíbrio dinâmico de todas as suas dimensões, física, mental, social, integradas e geridas pela consciência. Um desequilíbrio pode atingir os diferentes níveis de organização isolada ou conjuntamente. Somatiza-se o que se pensa.

Os vícios da mente como orgulho, egoísmo, vaidade, ambição e vingança refletem nas nossas atitudes e experiências, que ficam registradas no perispírito. Este, atuando como matriz organizacional do corpo físico pode transmitir a informação em forma de predisposição. O corpo físico é como um *hardware* onde os programas das funções vitais são instalados. A informação é carregada e transformada durante as vidas sucessivas por mecanismos de reabilitação íntima que seguem a lei suprema do universo (TRISTÃO: 2011, p. 176).

Pensamentos e significados são possibilidades da mente à disposição da escolha da consciência. Essa capacidade de escolha é o livre-arbítrio. Um significado desarmônico que é dado para um estímulo qualquer quando se pensa e os

sentimentos que o seguem podem ser a origem de um desequilíbrio ou doença. As coisas do mundo não são originalmente boas ou ruins, é a mente de cada um que confere um significado para cada fato.

O estímulo mental que reage a determinado evento externo pode provocar sentimentos como raiva, ira, ciúme etc. O cérebro mapeia e codifica a cadeia de sentimentos e sensações. Quando a tipicidade do evento se repete muitas vezes durante a vida, o cérebro desenvolve uma memória e um comportamento condicionado. A estimulação autônoma permanente pode gerar irritabilidade, insônia, ansiedade e outras disfunções orgânicas como hipertensão, asma, alergias e doenças autoimunes como câncer, depressão e transtornos mentais (TRISTÃO: 2011, p.177).

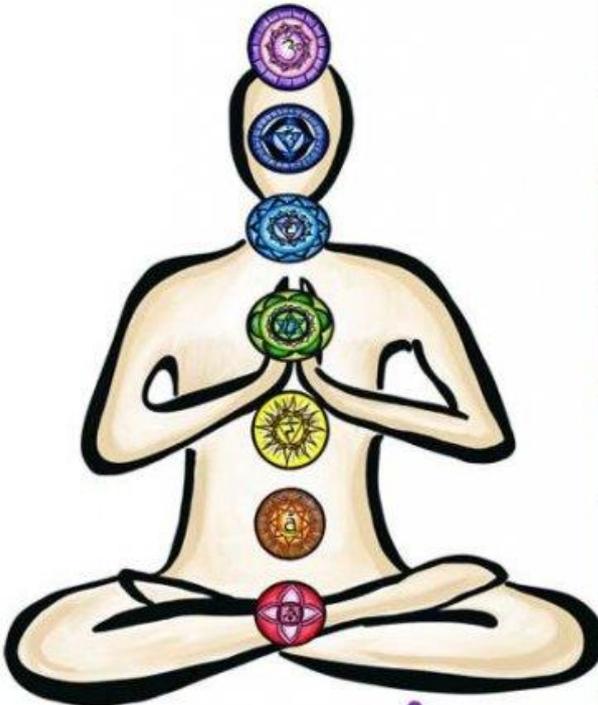
A doença pode ter diversas causas que se inter-relacionam: física, mental, social e espiritual. O lugar da manifestação da doença pode estar relacionado com o *chackra* (ou centro de força) e com as regiões de confluência da energia ou fluido vital, que estão também relacionados aos sentimentos (tais como medo, frustrações, raiva, hostilidade) e aos sistemas físicos.

Quando a mente e o cérebro reprimem a emoção, os movimentos do *chackra* correspondente também são reprimidos e há uma mudança real na fisiologia desse local. Muitas emoções reprimidas poderiam dar origem a doenças como a fibromialgia e a síndrome da fadiga crônica. O bloqueio da circulação no *chackra* cardíaco pode levar à repressão do sistema imunológico. A disfunção desse sistema aumenta a suscetibilidade às infecções e ao câncer. Os antigos já diziam: "Este menino está muito triste, ele vai acabar ficando doente!" (TRISTÃO: 2011, p. 178).

Como pode ser observado na ilustração a seguir, os *chackras* representam os centros de força e energia dos pontos localizados que fazem intersecção com as glândulas e órgãos do corpo físico:

Os 7 Chakras

- nome, aspecto da consciência, glândula, cor, mantra e elemento -



7º Chakra – Sahasrara – Conexão com Deus e Sabedoria Glândulas: Epífise ou Pineal Cor: Violeta / Mantra: OM / Elemento: além dos 5 sentidos
6º Chakra – Ajna – Intelecto e Intuição Glândulas: Hipófise ou Pituitária Cor: Índigo / Mantra: OM / Elemento: Luz
5º Chakra – Vishuddha – Comunicação e Criatividade Glândulas: Tireóide Cor: Azul / Mantra: HAM / Elemento: Éter
4º Chakra – Anahata – Sentimentos Glândulas: Timo Cor: Verde / Mantra: YAM / Elemento: Ar
3º Chakra – Manipura – Emoções e Poder Glândulas: Pâncreas Cor: Amarela / Mantra: RAM / Elemento: Fogo
2º Chakra – Swadhistana – Sexualidade e Alegria Glândulas: Ovários ou Testículos Cor: Laranja / Mantra: VAM / Elemento: Água
1º Chakra – Muladhara – Conexão com a Terra Glândulas: Suprarrenais Cor: Vermelha / Mantra: LAM / Elemento: Terra

felizcomvoce.com.br

Fonte: <https://www.felizcomvoce.com.br>

Nesse ponto de vista, a missão de Yoga é perceber ou decodificar essas emoções, sensações e sentimentos que estão bloqueados e/ou acumulados nesses pontos ou centros de força, para transmutar tais energias, movimentando-as pela intenção do pensamento e a respiração ativa, promovendo uma circulação mais fluida, homogênea, equilibrada, num processo de cura. Para que isto ocorra, é necessário que haja um trabalho de conscientização desse complexo sistema físico-mental-espiritual. "É na ação, na práxis, no trabalho, que o homem toma consciência de si" (FREIRE, 1980).

A seguir, busca-se relacionar essas premissas com os conceitos de Yoga, da medicina, da psicologia e da espiritualidade.

2. Yoga e a Qualidade de Vida Física, Mental e Espiritual

Yoga é uma ciência e arte milenar e tem suas raízes na Índia. Não se pode precisar quando essas técnicas surgiram, mas há indícios da prática de técnicas de Yoga desde a mais remota história conhecida da Índia, por volta do século XX a.C. Existem passagens dentro dos textos Védicos que falam de Yoga, que significa união, integração do todo, corpo, mente e espírito.

Segundo BROWN (2009), resumidamente, Yoga está dividido em oito partes:

1. *Yama* (Princípios ou código moral – auto restrições);
2. *Niyama* (Disciplinas Pessoais – auto-observâncias);
3. *Asanas* (Posturas físicas de Yoga – posições corporais);
4. *Pranayama* (Controle da Bioenergia – Prana – Respiração Consciente);
5. *Pratyahara* (Abstração dos Sentidos – Relaxamento);
6. *Dharana* (Concentração – Foco);
7. *Dhyana* (Meditação); e
8. *Samadhi* (Expansão da Percepção da Consciência – Libertação).

De acordo com BROWN (2009):

1. Yama: é uma restrição moral que dita não apenas os atos, mas também as palavras e pensamento. Como tal, o *yama* exerce grande poder e requer vigilância da parte do praticante de yoga. São cinco os *yamas* descritos no *Yoga-sutra*: **Ahimsa** (este termo é comumente traduzido por não violência ou não agressão e abrange o sentido de compaixão ou consideração por todos os seres vivos. Nele, também está incluído o tratamento que se dá ao corpo físico); **Satya** (este termo tem a ver com ser autêntico. Inclui a noção de comunicação apropriada - conduzindo a própria vida com honestidade nas atitudes, pensamentos e intenções. É importante avaliar corretamente a condição em que se encontra a cada dia antes de praticar uma postura difícil para não se forçar a ultrapassar os limites físicos); **Asteya** (muitas vezes traduzido como não roubar, o termo abrange todos os modos de evitar a cobiça, como também o cultivo de uma visão menos materialista da vida e menos impulsionada por desejos de ter o que não nos pertence); **Brahmacharya** (em muitas tradições espirituais, o celibato é um meio de desviar as energias da sexualidade para o crescimento espiritual. O termo também pode ser interpretado como moderação de atitudes em busca da satisfação dos impulsos sexuais. Significa evitar a indulgência dos sentidos e escolher parceiros sexuais com cuidado. Num nível mais profundo, significa compromisso e fusão com o divino); **Aparigraha** (pode ser traduzido como ausência de cobiça ou desprendimento, uma vez que estimula a pessoa a separar suas verdadeiras necessidades daquilo que simplesmente se deseja ou quer. O apego à vida e aos bens materiais dificulta o alcance da felicidade duradoura, já que a lista de desejos tende a não acabar nunca);

2. Niyama: significa preceito ou lei. O *niyama* incorpora a disciplina aos atos e condutas e também a atitude que se tem em relação consigo próprio. Patanjali relaciona cinco tipos de *niyama*: **Saucha** (este termo significa

pureza ou asseio. Além da limpeza do corpo e do meio circundante, abrange também os alimentos e os pensamentos); **Santosha** (este preceito fornece a oportunidade de cultivar o sentimento de satisfação e de gratidão. Também incentiva a adoção de uma atitude positiva para com aquilo que não se tem); **Tapas** (originado de verbos que significam queimar ou cozinhar, este preceito incentiva a desenvolver uma firme determinação e ardente entusiasmo para encarar tanto a prática de yoga como a vida); **Swadhyaya** (é o preceito voltado para o autoexame que conduzirá ao autoconhecimento. Engloba tanto o autoexame atento como a aprendizagem contínua por meios formais e informais de estudos); **Ishvarapranidhana** (seguindo este preceito, aceita-se a existência de um princípio de saber todo abrangente. Faz lembrar que esse poder superior está tanto fora como dentro do ser e que esse conhecimento dá sentido à vida. Nos textos de yoga, não é mencionado nenhum deus - cabe ao leitor decidir se prefere seguir um ideal em vez de servir um deus);

3. Asanas: o propósito dos *asanas* é purificar o corpo e prepará-lo para as longas horas de meditação necessárias para se alcançar o estado *samadhi*. Nesse estado de transe transcendental, a mente é capaz de permanecer focada em seu objeto sem se distrair. Em comunhão com seu objeto de meditação, o praticante tem a experiência inenarrável de paz e felicidade;

4. Pranayama: é o controle da respiração com o propósito de cultivar a força vital (prana) interior;

5. Pratyahara: é a retirada dos sentidos. Com a mente controlando os sentidos, as distrações externas diminuem e pode se voltar para dentro e focalizar os outros membros de yoga;

6. Dharana: significa concentração da mente - a capacidade de direcionar a mente para um objeto e mantê-la focada nele. O Dharana abre caminho para o sétimo e o oitavo membros;

7. Dhyana: é a meditação em que a mente tem um único foco; e

8. Samadhi: estado iluminado de fusão com o absoluto. Nesse estado de êxtase, os pensamentos erráticos são neutralizados, exerce-se o controle sobre a mente e sua turbulência é acalmada (BROWN, 2009, p. 12).

Segundo a escritura sagrada Gheranda Samhita, há 840.000 *Asanas* (posturas, em sânscrito), sendo consideradas 84 importantes. Já no Hatha Yoga Pradipka, outra importante escritura, há somente 84 posturas. Os manuais contemporâneos descrevem mais de mil posturas, algumas com a finalidade de possibilitar que a pessoa sente-se em meditação por longos períodos, outras para harmonizar a energia vital do corpo para equilibrá-lo, fortalecê-lo e curá-lo.

No ocidente, os *Asanas* popularizaram-se e tornaram-se sinônimo de Yoga. É evidente que a prática dessas posturas possibilita resultados e benefícios físicos aos

praticantes, porém esta é só mais uma parte. Por meio da atenção e da presença na execução das posturas, pode-se experimentar estados de grande conexão física, mental e espiritual. Isto é meditação.

Meditação é o retraimento da mente de todos os objetos externos, trazendo o foco da mente para o fluxo contínuo de lucidez, observando os objetos que se apresentam à mente com isenção, sem julgamento, buscando compreender a raiz emocional que constitui o objeto. Quando isso ocorre, desenvolve-se sabedoria. Esse gradual aumento da sabedoria faz, por consequência, aumentar a percepção da Consciência. Meditar não é parar de pensar, mas sim compreender o porquê de pensar. É uma excelente prática de transformação, purificação, aceitação e auto conhecimento. Expande a mente preparando o corpo para experiências superiores (SLAVIERO, 2015).

"A meditação, antes de tudo, é uma forma de vida. Pode-se meditar onde se esteja, sempre que necessário. A meditação, pode ser considerada como resposta divina à oração. A prece que aspira e a meditação que asserena e escuta" (MIRANDA, 2003).

A arte da Meditação Yogue não é meramente executar técnicas, pois estas são apenas veículos para a jornada interior na busca da meta de Yoga, ou união espiritual. As técnicas e práticas simplesmente ajudarão a avançar para a meta e é a partir desse estado meditativo que a verdadeira felicidade se desenvolverá a partir de dentro. Isso requer tempo e dedicação (STURGESS, 2015).

O presente artigo não se propõe aprofundar todas as partes de Yoga, mas restringe-se a comentar sobre os efeitos das posturas corporais, bem como às relações da meditação com a busca da consciência.

3. A Busca da Consciência

As posturas de Yoga oferecem conforto físico e mental. Por conseguinte, afetam as glândulas, os nervos, os músculos e todos os órgãos do corpo, promovendo benefícios físicos e mentais. Durante as práticas posturais, são pressionadas as glândulas endócrinas, regulando então a secreção de hormônios. Os hormônios afetam as emoções e o equilíbrio resultante facilita a concentração e a meditação e, assim, prepara a mente para o autoconhecimento profundo.

Ao praticar Yoga, na busca do auto conhecimento e da consciência, o ser se orienta a partir do corpo físico para os aspectos mais sutis, o espírito. Essa visão também é estudada na chamada medicina sistêmica ou holística e na terapia ou psicologia transpessoal, que tem como eixo estrutural a constatação de que certas manifestações corpóreas estão ligadas a alguns tipos de transtornos psicoemocionais.

A literatura científica tem estudado a existência de relação entre espiritualidade, religiosidade e qualidade de vida. Cada vez mais médicos e demais pesquisadores demonstram a importância da prece na melhora geral do paciente. O foco exclusivo da doença vem cedendo espaço ao estudo de outras características adaptativas como resiliência, esperança, sabedoria, criatividade, coragem e espiritualidade.

Ao avaliar trabalhos internacionais sobre esse tema, relata pesquisa publicada em 21/12/2009, com os termos de busca "religião" e "spiritu", quando identificou 42.734 artigos no Pub Med e 63.116 no PsycINFO. Desse total, quase metade foi publicada nessa última década, respectivamente 18.478 e 27.100 artigos (TRISTÃO: 2011, p. 173).

Assim, os profissionais de saúde têm valorizado a espiritualidade e a participação religiosa nos tratamentos a muitas doenças. As técnicas mais comumente utilizadas são a prece, meditação, fluidoterapia (água energizada), reiki ou passe (transmissão de energia pela impostação das mãos), estímulo ao autoconhecimento e reforma íntima, na ótica sublime do "Orai e Vigiai" (um dos postulados de Jesus Cristo).

Para a Associação Médica Espírita Brasileira,

A visão espírita é de que os processos mórbidos são essencialmente mentais, comandados pelos Espíritos, e todos os fenômenos físicos, biológicos, sociais, culturais e espirituais exercem influência sobre ele, que os metaboliza e integra. A saúde é, portanto, holística (TRISTÃO: 2011, p. 173).

A Psicologia transpessoal, ou Quarta Força, difundiu a contribuição da ancestralidade oriental em torno de um ser espiritual e estruturou-se oficialmente a partir do ano de 1968, nos Estados Unidos, sendo fundadores: Abraham Maslow, Viktor Frankl, Stanislav Grof, Antony Sutich e James Fadiman, além de outros teóricos que já haviam lançado as bases para que a Psicologia transpessoal viesse

a se constituir, tais quais Fritjof Capra, Carl G. Jung, Pierre Weil e Roberto Assagioli. O campo de atuação da Psicologia transpessoal é definido assim:

(...) trata do estudo de consciência em que se dissolve a aparente fronteira entre o "eu" e o mundo exterior, em que desaparece o que chamamos de pessoa e surge uma vivência que está além. Daí vem a designação "transpessoal", já utilizada por C.G.Jung em sua obra, tendo o termo Psicologia transpessoal sido oficialmente adotado nos Estados Unidos, em meados de 1969 (FRANCO, 2013).

Com o advento da Psicologia transpessoal, portanto, diversos temas e conceitos passaram a ser mais amplamente discutidos, como por exemplo:

- a dimensão espiritual do ser, antes atributo exclusivo das religiões;
- os estados alterados da consciência;
- os níveis de consciência, partindo do estado de sono até à consciência cósmica;
- experiências de vidas passadas;
- experiências de Quase Morte;
- fenômenos mediúnicos enquanto manifestação de diferentes estados do ser, e não mais como patologia.

"Nessa ótica transpessoal, é fundamental que o ser procure suas próprias possibilidades, através do desenvolvimento da consciência, como forma de preservar ou conquistar a saúde e o bem estar Mansão do Caminho." (FRANCO: 2013, p. 179).

ÂNGELIS (2000) propõe o autoconhecimento como forma de conscientizar a pessoa a respeito do que necessita, de como realizá-lo e quando dar início à nova fase.

É a nossa atitude mental que vai determinar, através de seu reflexo, o estado de nossa vida e do nosso corpo. Somos o resultado desse estado mental no qual o pensamento, orientado pela vontade e intensidade dos nossos sentimentos, tem a força de construir ou destruir em todos os momentos da nossa vida. Estamos sempre sintonizados e criando alguma coisa, seja para o bem ou para o mal (FRANCO: 2013, p. 204).

A partir dessa consciência, pode-se utilizar diversos recursos para atingir a plenitude do ser. As práticas e atitudes usadas para a cura, instrumentos, técnicas e outros meios como a meditação e técnicas de visualização, oração, relaxamento, técnicas de controle mental e exercícios de respiração e corporais são utilizados como parte

do tratamento proposto por ÂNGELIS (2000), que também pode ser observado nos preceitos de Yoga.

Yoga é uma magnífica terapia holística e um excelente meio de restaurar o equilíbrio. Procurando harmonizar as partes que formam a nossa totalidade, ao praticar Yoga, cumpre-se efetivamente todas as bases sob o paradigma corpo-mente-espírito. "Centrar-se na consciência é dominar a mente" (OSHO, 2001).

Para cada uma das dimensões há uma combinação de práticas específicas de Yoga. No plano físico, as práticas são de *Asanas* (posturas corporais) e de *Kryas* (processos de purificação), acompanhadas de uma alimentação saudável. As práticas de Yoga atuam sobre o plano da força vital. As dimensões do corpo mental e emocional, como também a dimensão da sabedoria, são beneficiadas pelas práticas de discernimento, análise, aprendizagem, experiência, meditação e os aspectos religiosos de Yoga, como a recitação de mantras e o direcionamento dos próprios pensamentos para Deus. "A dimensão da bem-aventurança é nutrida pelas práticas de relaxamento e meditação." (BROWN, 2009).

Existem sensações e experiências que são comuns aos praticantes de meditação. Por isso, à medida que se aprofunda na prática de meditação, podem aparecer algumas sensações no corpo físico, dependendo do que está sendo trabalhado naquela prática de meditação. São exemplos de sensações meditativas: sentir que está fora do seu corpo; sentir o corpo muito pesado ou muito leve; sentir o corpo rodando como um redemoinho; sentir o corpo torto para um lado, para frente ou para trás; sentir um calor forte; sentir frio na espinha; sentir como se a circulação do sangue estivesse fluindo por todo o corpo. Essas e outras sensações meditativas fazem parte do processo de expansão da consciência. "Senti-las significa que pode estar atingindo um nível mais profundo da consciência." (BROWN, 2009).

A consciência também pode ser desenvolvida através de outros métodos. O chamado Yoga Somático, apresentado por Kaelash Neels (<http://www.kaelash.com>), utiliza uma combinação dos Métodos de Moshe Feldenkrais e Thomas Hanna para

trazer consciência pelo movimento. Com o Método Feldenkrais, o corpo vivo ("soma") é utilizado como meio para despertar a consciência e desenvolver padrões de movimento mais funcionais – corporais, emocionais e mentais. O corpo é visto como uma parte integrante dos pensamentos e emoções e, mudando uma dessas partes, mudam-se as outras também.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando se toma a decisão de engendrar o autoconhecimento, seja por meio das práticas de Yoga, pela psicanálise, ou pela simples meditação mediante o relaxamento, é importante compreender que este processo faz parte do desenvolvimento em busca da consciência. Somente quando se alcança o autoconhecimento torna-se possível promover mudanças de comportamento, de hábitos e de atitudes. É um processo mediante esforço pessoal, de dentro para fora.

O principal argumento, para finalizar o presente estudo, está pautado na busca individual de cada um, relacionando-a com sua própria experiência de vida, de seus modelos mentais, de seu universo de valores e de suas necessidades físicas e emocionais.

Enfim, decidindo-se pelas práticas de Yoga, estas devem estar de acordo com o biotipo e ritmo de vida pessoal, devendo ser incluídas com disciplina e principalmente com as crenças intelectuais, filosóficas e religiosas de cada um. Assim, a busca do bem estar físico, mental e espiritual estará afinada com o seu "eu" consciente e portanto, será natural e efetiva.

Namastê!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ÂNGELIS, Joanna de. **O despertar do Espírito**. Pelo espírito Joanna de Ângelis, psicografado por Divaldo Pereira Franco. Livraria Espírita Alvorada. Salvador: 2000.

BROWN, Christina. **A Bíblia do Yoga: o livro definitivo em posturas de yoga**. Tradução Carmen Fischer; revisão técnica João Carlos B. Gonçalves. Pensamento. São Paulo: 2009.

FRANCO, Divaldo. **Refletindo a alma: a psicologia espírita de Joanna de Ângelis**. Livraria Espírita Alvorada Editora. Salvador: 2013.

FREIRE, Paulo. **Conscientização: Teoria e prática da libertação**. Moraes. São Paulo: 1980.

MIRANDA, Manoel Philomeno de. (Projeto). **Consciência e Mediunidade**. Livraria Espírita Alvorada Editora. Salvador: 2003.

OSHO. **Consciência: A chave para viver em equilíbrio**. Tradução Denise de C. Rocha Delela. Cultrix. São Paulo: 2001.

SLAVIERO, Vânia Lúcia. Material de aula do **Curso de Yoga: Qualidade de Vida Integrativa**. Instituto de Bem com a Vida. Curitiba: 2015.

STURGESS, Stephen. **Meditando com o yoga: tranquilize a mente e desperte o seu espírito interior**. Tradução Claudia Gerpe Duarte, Eduardo Gerpe Duarte. 1 ed. Pensamento. São Paulo: 2015.

TRISTÃO, Albis Gomes *et al.* **Dança das Energias: uma abordagem da energia mental**. Curitiba: Centro Espírita Luz da Caridade, 2011.

OUTRAS REFERÊNCIAS

<http://www.felizcomvoce.com.br/descubra-as-varias-sensacoes-meditativas> (pesquisa realizada em 05/11/2015).

<http://www.kaelash.com> (pesquisa realizada em 20/11/2015).

Trabalho apresentado dia 11 de dezembro de 2015, no Curso de Especialização em Formação em Yoga: Qualidade de Vida Integrativa, pela Faculdade ISULPAR, Paraná; pela aluna Denise Pinheiro Francisco Castelo Branco.
Coordenadora: Vânia Lúcia Slaviero.