



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**SILVIO ELIAS DA SILVA FILHO**

**AS CONTRIBUIÇÕES DO YOGA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO  
SER HUMANO - RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE**

**2023**

SILVIO ELIAS DA SILVA FILHO

**AS CONTRIBUIÇÕES DO YOGA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO  
SER HUMANO - RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção o título de Bacharel em Educação Física.

**Área de concentração:** Estudos Socioculturais.

**Orientador:** Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE**

**2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586c Silva Filho, Silvio Elias da.  
As contribuições do yoga na melhoria da qualidade de vida do ser humano [manuscrito] : relato de experiência / Silvio Elias da Silva Filho. - 2023.  
18 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Yoga. 2. Qualidade de vida. 3. Educação física. I. Título  
21. ed. CDD 613.7

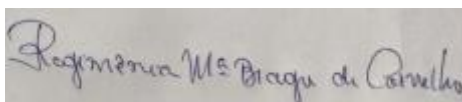
SILVIO ELIAS DA SILVA FILHO

**AS CONTRIBUIÇÕES DO YOGA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DO  
SER HUMANO - RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção o título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 21/11/2023.

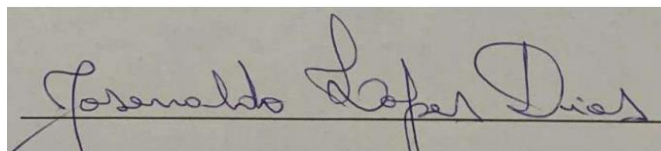
**BANCA EXAMINADORA**



---

**Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)**

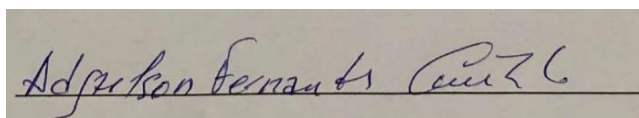
Universidade Estadual Da Paraíba (UEPB)



---

**Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)**

Universidade Estadual Da Paraíba (UEPB)



---

**Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)**

Universidade Estadual Da Paraíba (UEPB)

## **RESUMO**

O Yoga é uma prática que visa trabalhar o corpo, mente e espírito em equilíbrio. Através de práticas corporais e meditação, essa prática traz consigo relaxamento, concentração, tranquilidade, fortalecimento, flexibilidade e inúmeros outros benefícios ao praticante. É importante notar que o Yoga não é apenas uma prática física, mas uma filosofia de vida abrangente que pode ter diferentes significados e aplicações para pessoas de diferentes tradições culturais. Portanto, as interpretações e práticas do Yoga podem variar amplamente. Neste estudo, o objetivo principal é apresentar o fator qualidade de vida que o yoga contribui para o ser humano em sua totalidade. Através de um relato de experiência, com a prática realizada em um estúdio de Yoga na cidade de Campina Grande - Paraíba, buscou-se compreender a importância da prática para os aspectos diretamente relacionados com uma vida de qualidade e estimular a prática a todos os leitores apresentando seus benefícios.

**Palavras-chave:** yoga; qualidade de vida; educação física.

## **ABSTRACT**

Yoga is a practice that aims to work the body, mind and spirit in balance. Through body practices and meditation, this practice brings relaxation, concentration, tranquility, strengthening, flexibility and countless other benefits to the practitioner. It is important to note that Yoga is not just a physical practice, but a comprehensive philosophy of life that can have different meanings and applications for people of different cultural traditions. Therefore, interpretations and practices of Yoga can vary widely. In this study, the main objective is to present the quality of life factor that yoga contributes to human beings as a whole. Through an experience report, with the practice carried out in a Yoga studio in the city of Campina Grande - Paraíba, we sought to understand the importance of the practice for aspects directly related to a quality life and encourage the practice to all readers presenting its benefits.

**Keywords:** yoga; quality of life; physical education.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	6
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	8
2.1 História do Yoga .....	8
2.2 Yoga e qualidade de vida.....	9
<b>2.2.1 Ásanas – (técnicas corporais)</b> .....	10
<b>2.2.2 Pránáyámas – (exercícios respiratórios)</b> .....	10
<b>2.2.3 Yoganidrá - (técnica de descontração)</b> .....	11
<b>2.2.4 Samyama - (concentração e meditação)</b> .....	11
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	12
<b>4 RELATO DE EXPERIÊNCIA</b> .....	13
<b>5 CONCLUSÃO</b> .....	15
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	17

## 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, a prática do yoga está em evidência tanto em Campina Grande quanto em todo o Brasil. Pesquisas indicam que a população brasileira procura por atividades que proporcionem descanso, tranquilidade, paz, momentos de silêncio, afastamento das telas, aproveitamento do tempo e conexão com o entorno. O yoga, com esses propósitos, pode ser utilizado como ferramenta para explorar o autoconhecimento, sensibilizando os sentidos e promovendo a consciência corporal (MACHADO, 2019, p.31).

Reconhecido pelos seus benefícios à saúde, como a redução do estresse, o aumento da flexibilidade, o fortalecimento físico e a indução de um estado de serenidade mental, o yoga também se revela como um caminho para a autorreflexão e melhoria na qualidade de vida. É crucial observar que o yoga transcende a dimensão física, sendo uma filosofia de vida com interpretações e aplicações diversas, dependendo das tradições culturais e religiosas de cada pessoa. Com isso, as interpretações e práticas do Yoga podem variar amplamente. Neste trabalho, vamos nos deter as contribuições do Yoga na melhoria da qualidade de vida do ser humano.

O Yoga oferece uma série de contribuições significativas para a qualidade de vida do ser humano, englobando dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais. Vale ressaltar que os benefícios do Yoga podem variar de pessoa para pessoa, e a consistência na prática é fundamental para experimentar integralmente essas melhorias na qualidade de vida.

Através das práticas corporais, exercícios respiratórios, técnicas de descontração e momentos de concentração e meditação começamos a trabalhar corpo e mente de maneira holística, de fato mente e corpo não se separam e devemos cuidar e exercitá-las em conjunto. Nada melhor do que o Yoga para atender essa necessidade e buscar o “estar equilibrado” que se refere ao estado de equilíbrio que o corpo pode recuperar e manter com a prática regular. Quando todos os sistemas, internos e externos, estão em equilíbrio, ocorre um estado indescritível de bem-estar.

O termo qualidade de vida nos faz pensar em um conjunto de ações destinadas a promover saúde física, saúde mental e um bom relacionamento entre as pessoas. De fato, ter uma vida com qualidade acarreta em todos esses benefícios e nos impulsiona a buscar mais. Encontramos, no Yoga, um caminho para se chegar a uma vida de qualidade, pois, através da prática, estamos exercitando uma filosofia de vida saudável. Aprendendo a trabalhar de forma harmoniosa todos os sistemas do nosso corpo.



Neste relato de experiência, compartilharei minhas vivências durante o estágio, enfatizando a relevância de entender e reconhecer as melhorias na qualidade de vida do praticante regular de Yoga.

Sendo assim esse relato de experiência terá como objetivo geral relatar as minhas experiências como estagiário ocorrido no Estúdio Vika Yoga, localizada no bairro do Catolé, na cidade de Campina Grande - PB, tendo como público alvo adultos da faixa etária de 24 a 38 anos de idade do sexo masculino e feminino. Com o objetivo de analisar a melhoria na qualidade de vida através da prática de posturas e meditação do Yoga. Por fim, os últimos parágrafos tratam de discorrer como cada etapa das aulas trabalhadas cooperam para uma vida de qualidade.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 História do Yoga

O termo "Yoga", que deriva do Sânscrito e significa "união", refere-se à integração entre corpo, mente e espírito. Essa filosofia considera o ser humano como uma entidade completa, e é com base nessa concepção que o yoga é introduzido na educação física. O corpo é visto como o instrumento e o espaço que abriga a mente e o espírito, sendo necessário sintonizá-lo para que possa desempenhar suas funções de maneira harmoniosa (arenaza, 2003). Martinez (2009), em sua obra, explora o Yoga como uma ciência ancestral originada na Índia por volta de 3.000 a.C. Sua principal fonte de inspiração reside na natureza, em suas leis, movimentos e sabedoria.

O Yoga representa uma prática ancestral de origem indiana que busca equilibrar e harmonizar o corpo, a mente e o espírito. Essa abordagem engloba uma variedade de técnicas, exercícios e filosofias com o propósito de aprimorar o bem-estar global do praticante. A palavra "yoga" tem sua raiz na palavra sânscrita "yuj," que traduz-se como "unir" ou "jungir," simbolizando a integração entre corpo, mente e espírito. A prática do Yoga compreende diversos elementos, sendo notáveis: 1) posturas físicas que abrangem alongamento, equilíbrio e flexibilidade, cada uma com benefícios específicos; 2) controle da respiração, onde os praticantes buscam regular a energia vital (prana) por meio de técnicas de respiração consciente; 3) meditação, fundamental para alcançar a tranquilidade mental, cultivar a consciência plena e buscar a paz interior; 4) filosofia, incluindo concepções éticas, propósito de vida, moralidade e a busca pela iluminação espiritual; 5) a prática geralmente engloba técnicas de relaxamento profundo e concentração, visando acalmar a mente e reduzir o estresse.

Podemos afirmar que a prática engloba oito princípios filosóficos, sendo eles: autocontrole, autorregulação, prática física, controle da respiração, desvinculação dos fatores externos, concentração, meditação e autorrealização. Esses princípios proporcionam a oportunidade de questionarmos nossa relação com o ambiente e conosco mesmos, seguindo uma progressão gradual. Inicia-se pela análise dos fatores externos e, gradualmente, nos conduz em direção ao nosso interior.

A técnica está se tornando cada vez mais popular entre aqueles que buscam se desconectar do ambiente ao redor e se reconectar consigo mesmos, como uma medida para evitar que o estresse e os desafios cotidianos impactem negativamente a saúde mental. Além

disso, a prática do yoga não apenas contribui para promover uma sensação de bem-estar e tranquilidade, mas também se revela como uma excelente maneira de fortalecer não apenas os músculos, mas o corpo como um todo. Conforme mencionado por Arenaza (2003, p.3), o yoga, por sua definição, é fundamentado na união entre corpo e mente. A execução regular do yoga oferece uma série de benefícios que resultam em melhorias significativas na saúde do praticante, incluindo:

- Melhoria da qualidade de vida;
- Redução de dor;
- Melhoria das funções psicológicas;
- Melhoria das funções físicas (flexibilidade, força muscular);
- Melhoria do equilíbrio.

Além desses benefícios individuais, que representam apenas uma amostra e não englobam todos os aspectos, podemos destacar o principal foco deste estudo: as contribuições do Yoga para aprimorar a qualidade de vida humana. O Yoga, sem dúvida, se revela como uma ferramenta excepcional para promover uma vida de qualidade, apresentando uma variedade de benefícios tanto a nível pessoal quanto coletivo.

## **2.2 Yoga e qualidade de vida**

Conforme Smith (2000, p. 419-35) destaca, a qualidade de vida refere-se à percepção que o indivíduo possui sobre sua posição na vida, considerando o contexto cultural e os valores do ambiente em que está inserido. Isso inclui suas metas, expectativas, padrões pessoais e preocupações. A qualidade de vida é influenciada pela interação entre a saúde, o estado mental, a espiritualidade, os relacionamentos interpessoais e os elementos do ambiente.

A qualidade de vida é um fenômeno intrincado com uma concepção multidimensional, envolvendo seis domínios: 1) físico, 2) psicológico, 3) nível de independência, 4) relações sociais, 5) meio ambiente, e 6) aspectos espirituais; e 22 subdomínios. No âmbito físico, encontram-se subdomínios como dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso. O domínio psicológico abrange sentimentos positivos, pensamento, aprendizado, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, além de sentimentos negativos. O nível de independência engloba mobilidade, atividades diárias, dependência de medicação ou tratamento médico e capacidade de trabalho. No domínio das relações sociais, incluem-se as

relações pessoais. O meio ambiente compreende segurança física, proteção, ambiente doméstico, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidades de recreação e lazer, e condições ambientais como poluição, ruído, trânsito e clima. O aspecto espiritual é abordado nos domínios da espiritualidade, religião e crenças pessoais (PASCHOAL, 2000).

Deste modo, serão analisadas algumas partes de uma prática Yoga e o que elas proporcionam para melhorar a saúde e a qualidade de vida.

### **2.2.1 Ásanas – (técnicas corporais)**

As posturas, conhecidas como ásanas, na prática de Yoga, contribuem significativamente para aumentar a flexibilidade do praticante. Além disso, essas posturas também promovem o fortalecimento muscular por meio de exercícios de contração isométrica, denominados ásanas musculares, resultando em um desenvolvimento equilibrado de força e flexibilidade (RAUB, 2002).

O objetivo dos ásanas é não apenas aumentar a força e definir a musculatura, mas também promover a rigidez dos tecidos sem comprometer a flexibilidade. Conforme destacado por Dantas (1995, p.47), uma boa flexibilidade possibilita a execução de movimentos e gestos desportivos mais amplos, ampliando os arcos articulares de maneira que seria impossível de outra forma.

### **2.2.2 Pránáyámas – (exercícios respiratórios)**

As práticas respiratórias têm impactos centrais, incluindo o relaxamento integral do corpo e da mente através da respiração profunda. Além disso, proporcionam a aquisição de autocontrole e domínio pessoal sobre o corpo e a mente. Essas técnicas também fortalecem afirmações positivas, pensamentos construtivos, imagens positivas e processos benéficos de meditação. O resultado final é uma melhoria na capacidade mental de relaxamento, contribuindo, por conseguinte, para a saúde mental e a qualidade de vida (SAMULSKI, 2002, p.183).

### **2.2.3 Yoganidrá - (técnica de descontração)**

Práticas de relaxamento, exercícios de descontração e técnicas para controlar as emoções, denominadas Kama Shuddhi no contexto do Yoga, desempenham um papel crucial na redução dos efeitos do estresse cotidiano, contribuindo para aprimorar a qualidade de vida (SAMULSKI, 2002).

### **2.2.4 Samyama - (concentração e meditação)**

A adoção da meditação pode resultar em melhorias significativas nas funções respiratórias, parâmetros cardiovasculares e no perfil lipídico. Estudos demonstraram que a prática regular da meditação está associada ao aumento da capacidade vital e da pressão expiratória, reduzindo a pressão sanguínea diastólica, a taxa cardíaca e os níveis de colesterol (VYAS et al., 2002).

As práticas de Yoga, consideradas estímulos psicofisiológicos, têm o potencial de aprimorar tanto o desempenho cardiorrespiratório quanto o perfil psicológico dos praticantes. Além disso, essas práticas podem aumentar a secreção endógena de melatonina, contribuindo para o bem-estar geral e, conseqüentemente, promovendo uma melhoria na qualidade de vida daqueles que incorporam essa filosofia em suas vidas (HARINATH, 2004).

### **3 METODOLOGIA**

O estudo trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa, descritiva, de cunho crítico reflexivo, pautada em referências bibliográficas e na minha experiência como estagiário de Educação Física, atuando e praticante de Yoga no Vika Yoga Studio, localizado em Campina Grande – PB, no período de outubro de 2022 à agosto de 2023. Por ser um relato de experiência, todos os dados foram coletados por meio de observação e atuação direta com os praticantes.

Inicialmente o nosso contato com a prática do Yoga foi através da prática de aula coletiva na academia em que somos estagiários, começamos a estudar mais a respeito da modalidade e fomos convidados a participar de um studio propício para o yoga. Com o passar do tempo fomos ajudando a professora a ministrar a aula e aos poucos ganhamos espaço em fazê-la contando com sua supervisão. As aulas duravam 50 minutos e ocorriam todas às sextas de 19:00 às 21:00, dessa forma tínhamos aulas do Vika Yoga e Medita Yoga, contando com a presença de até 12 alunos por aula, sempre com a supervisão de um profissional formado em Educação Física durante as horas de aula.

#### **4 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Ao ingressarmos como estagiário em uma academia da minha cidade, buscamos praticar aulas coletivas para que fossemos conhecendo outras modalidades de treinamentos que a mesma proporciona aos alunos, a primeira aula coletiva que tivemos contato foi o Yoga. Durante as aulas ministradas pela professora o nosso interesse pela prática foi aumentando a cada aula, até que chegou o dia em que chamamos a professora para conversar e relatamos que estávamos interessados em aprender um pouco mais sobre a modalidade.

Com o passar do tempo, começamos a nos dedicar aos estudos do Yoga entendendo suas diversas formas de praticar, seus fundamentos, estrutura e principalmente, os benefícios. Dois meses depois, a professora da academia abriu um studio de Yoga aqui na cidade e nos convidou para realizar as práticas e os estudos lá, a partir daí o desejo em praticar e dar aula de yoga veio aumentando, estudamos os materiais escritos por ela indicados e íamos participando das aulas que ela e os outros professores do studio ministravam.

Buscamos estudar por fontes diversas através da internet e de outros professores de yoga da cidade, o que nos proporcionou um olhar próprio a respeito da prática e de como posso trabalhar com ela. Consequente, nos demos conta de que o yoga ia aproximando de forma concreta os praticantes e que o número de frequência por aula ia sempre aumentando. Percebemos, então, que as pessoas não estavam buscando apenas uma prática corporal que as tornassem mais flexíveis e ágeis, mas sim que estavam em busca de mais concentração, calma e bem-estar físico – mental (qualidade de vida). Notamos também que esses objetivos, resultaram como acréscimo na sociabilização dos indivíduos que praticam o yoga no referido studio.

Aos poucos ganhamos espaço nas aulas e junto a professora, íamos participando como estagiários, absolvendo o máximo de conteúdo, em certos momentos ganhamos autonomia na condução da aula e pudemos experimentar a intervenção própria na prática, nos auto avaliando em que poderia melhorar e recebendo os feedback's através dos alunos e da professora. Nossas aulas aconteciam nas sextas-feira de 19:00 às 21:00, dessa forma tínhamos aulas das modalidades do Vika Yoga e Medita Yoga, contando com a presença de até 12 alunos por aula. A frequência dos alunos eram maioria do sexo feminino, mas também contavam com homens na prática, em média uma idade de 24 - 38 anos. Vale salientar, que contamos com a supervisão e apoio da professora do studio a todo o momento de vivência.

Tudo isso vai de encontro com Simões (2019), concluindo que a prática da yoga traz diversos benefícios sendo eles físicos, motores, psicológicos, sociais e comportamentais.

Através dessa conclusão, nos dedicamos a observar a aula com o viés das contribuições do yoga na melhoria da qualidade de vida do ser humano. Explicando assim o motivo de todo fim de aula resultar em um momento fraterno de diálogo na recepção, geralmente, cada aluno leva algum lanche para o professor e para o colega, com isso se faz um lanche e nesses momentos são compartilhadas experiências de transformações de hábitos através da vivência do yoga. Vários relatos de que diminuiu o estresse, ansiedade, impaciência e preocupação, melhora de conexão consigo mesmo e com o próximo. O mais interessante é que aos poucos isso ia mudando a sua realidade e ia ajudando no quesito social. Fica evidente que o objetivo do yoga é o autocuidado do praticante e uma busca por evolução pessoal, mas o que encontramos além disso é que cada um buscando o melhor em si pode ser melhor também para o outro e assim construir um meio social mais leve e harmonioso, respeitando as diferenças e aprendendo um com o outro.

Com isso, toda a experiência adquirida através do studio foi enriquecedora. É gratificante colocarmos em prática o que aprendemos no decorrer desses meses em nossas aulas. Realizar as intervenções com respeito e autonomia, gerou a confiança necessária para ter certeza que passos longos serão dados com o yoga para a melhoria da vida de todos os que o praticam, além de influenciar diretamente nas relações interpessoais. Sem dúvida, o crescimento profissional e humano foi enorme até o presente momento e com esse estudo temos o objetivo de motivar mais pessoas a praticar e estudar mais sobre o yoga.



## 5 CONCLUSÃO

Concluimos então, que o Yoga está relacionado a avanços significativos na qualidade de vida de muitos indivíduos, e sua aplicação pode desempenhar um papel positivo e substancial no aprimoramento pessoal e social. No que diz respeito a isso, a prática regular de Yoga pode aprimorar a flexibilidade, fortalecer os músculos, aprimorar o equilíbrio e a coordenação. Esses benefícios podem prevenir lesões e promover uma postura melhor, reduzindo dores crônicas, como dores nas costas, o que, por sua vez, contribui para a saúde física. Além disso, o Yoga é reconhecido por sua capacidade de diminuir o estresse, a ansiedade e a depressão. As técnicas de relaxamento e meditação incorporadas na prática auxiliam na tranquilização da mente, favorecendo o bem-estar mental.

O Yoga destaca a relevância da respiração consciente. A habilidade de respirar de maneira adequada pode aprimorar a capacidade pulmonar e a oxigenação corporal, resultando em níveis de energia mais elevados e na diminuição da fadiga. Alguns métodos de prática podem ser benéficos para a perda de peso e o controle do apetite, integrando-se de maneira proveitosa a programas de condicionamento físico e bem-estar. A prática regular também pode otimizar a qualidade do sono, facilitando o processo de adormecer e promovendo um sono mais profundo e revitalizante. Participar de aulas em grupo proporciona oportunidades para estabelecer conexões sociais, promovendo uma sensação de pertencimento a uma comunidade de apoio.

Ao integrarmos o Yoga em nossa vida diária, notamos que essa prática promove a autoconsciência e o autocuidado. Isso pode resultar em decisões mais saudáveis em termos de estilo de vida, como adotar uma dieta equilibrada e dar mais atenção ao bem-estar emocional. As técnicas de relaxamento e meditação revelam-se eficazes na diminuição do estresse, o que, por sua vez, pode ter efeitos positivos em diversas áreas, como no ambiente de trabalho, nos relacionamentos e no processo de tomada de decisões.

Contudo, é fundamental observar que os ganhos proporcionados pelo Yoga podem divergir entre indivíduos, sendo influenciados pela regularidade na prática e pela abordagem pessoal. No entanto, é seguro afirmar que todos aqueles que se engajarem nessa prática experimentarão melhorias em algum aspecto de suas vidas. Mesmo que essas melhorias sejam sutis, compreenderão que todo progresso constitui uma parte integrante de um processo contínuo. Através desse processo, temos a oportunidade de explorar novas perspectivas e descobrir mais sobre nós mesmos.

Em síntese, o Yoga pode ter um papel significativo no aprimoramento da qualidade de vida, favorecendo o equilíbrio nos âmbitos físico, mental e emocional. Introduzir o Yoga na rotina diária pode ser uma maneira eficaz de alcançar um estado de bem-estar abrangente.

## REFERÊNCIAS

DESIKACHAR T.K.V. **O coração do Yoga** segunda edição 2018.

KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy. **Yoga Anatomy** 2011

LONG Ray **The Key Muscles of Yoga** primeira edição 2009

MONTEIRO, Ana. **O que é Yoga?** Disponível em:

<https://www.saudebemestar.pt/pt/saude/atividade-fisica/yoga/> . Acesso em: 03 out. 2023

VISHNUDEVANANDA, Swami. **O livro completo de Yoga** 2004

YENGAR B. K. S. **Light on Yoga** primeira edição 1995

**Yoga: Significado, Benefícios e Dicas** Disponível em: <https://yogateria.com.br/yoga/> .

Acesso em: 03 out. 2023

Henriques AR. **Yoga & Consciência**. Porto Alegre: Editora Rigel; 2001.

VIVEKANANDA, S. **Raja Yoga: o caminho da meditação**. São Paulo: Editora Vedanta, 2018.

HENRIQUES, A. R. **Yoga & Consciência** Porto Alegre: Editora Rigel, 2001.

Siegel P , Barros NF . **Yoga in Brazil and the national health system** . *Complement Health Pract Rev* . 2009 ; 14 ( 2 ) : 93 - 107 .

Brasil . Ministério da Saúde . Portaria nº 849, de 27 de Março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares . *Diário Oficial da União* . 28 Mar 2017 ; sec. 1 , p. 68 .

Taimni IK . Preparação para a Yoga . 2a ed. Brasília : Teosófica ; 2005 .

Taimni IK . A ciência do Yoga . 4a ed. Brasília : Teosófica ; 2006 .