

Traduzir do:

Traduzir para:

Ver: Tradução Original

Os benefícios de saúde de Yoga

Compilado pela Associação Internacional de Terapeutas Yoga

<http://www.iayt.org/index>

As informações a seguir baseia-se na prática regular do yoga tradicional poses, exercícios de respiração e meditação.

Yoga comparada a um exercício convencional

Ioga

Sistema nervoso parassimpático domina
regiões subcorticais do cérebro dominam dinâmicos e estáticos movimentos lentos
Normalização de tônus muscular
Baixo risco de lesão muscular e ligamentos
O baixo consumo calórico
O esforço é minimizado, relaxado
Energético (respiração é natural ou controlada)
atividade muscular equilibrada dos opostos grupos
Não-competitiva, orientada para o processo

Exercício

Sistema nervoso simpático domina
das regiões corticais do cérebro dominam vigorosa movimentos rápidos
aumento da tensão muscular
Maior risco de lesão
Moderado a elevado consumo calórico
O esforço é maximizada
Fatigante (respiração é tributado)
Desequilibrada atividade de oposição grupos
Competitivo, goal-oriented

A consciência é interno
(Foco na respiração e no infinito)
possibilidades ilimitadas para o crescimento da auto-
consciência

A consciência é externa
(Foco é atingir os dedos,
atingir a linha de chegada, etc)
factor tédio

Benefícios fisiológicos

- Estável do sistema nervoso autônomo
equilíbrio, com tendência a
sistema nervoso parassimpático
posição dominante ao invés do usual estresse
induzida do sistema nervoso simpático
domínio
- Taxa de pulso diminui
- A frequência respiratória diminui
- diminui a pressão arterial (de especial

importância para hyporeactors)

- resposta galvânica da pele (GSR)
aumenta
- EEG - aumento ondas alfa (theta,
delta, e as ondas beta também aumentar
durante as várias etapas da meditação)
- Atividade EMG diminui
- Aumento da eficiência cardiovascular
- Aumento da eficiência respiratória
(Amplitude respiratória e suavidade
aumentar, aumenta o volume corrente, vital

aumentos de capacidade, tempo de retenção de ar
aumenta)

- normaliza a função gastrointestinal
- normaliza a função endócrina
- melhorar as funções excretoras
- flexibilidade músculo-esqueléticas e articulares
aumentar a amplitude de movimento
- Melhora a postura
- Força e aumentar a resiliência
- aumenta a resistência
- O nível de energia aumenta
- Peso normaliza
- melhora do sono
- aumenta a imunidade
- A dor diminui

Benefícios psicológicos

- somática e consciência cinestésica

- *melhora a*

~~função~~ melhora

cognitiva;

- Concentração melhora
- Memória melhora
- melhora a eficiência de aprendizagem
- Symbol codificação melhora
- melhora a percepção de profundidade
- Fusão Flicker frequência melhora

Efeitos bioquímicos

Melhora o perfil bioquímico,
indicando um antioxidante e anti-stress
efeito importante na prevenção de
doenças degenerativas.

- A glicose diminui
- sódio diminui
- O colesterol total diminui

aumento

- Melhora o humor e subjetivos bem sendo os aumentos
- A auto-aceitação e auto-realização

aumento

- Regulação Social aumenta
- Ansiedade e depressão diminuem
- Hostilidade diminui

• *melhorar as funções psicomotoras:*

- Grip aumenta a força
- Destreza e habilidades finas • melhorar
- A coordenação mão-olho melhora
- tempo de reação Choice melhora
- melhora a firmeza
- melhora a percepção de profundidade
- Balança melhora
- Integrado funcionamento de partes do corpo melhora

- diminuição Triglycerides
- Aumenta o colesterol HDL •
- diminui o colesterol LDL
- diminui o colesterol VLDL
- Aumento da colinesterase
- diminuição Catecolaminas
- aumenta ATPase
- aumento do hematócrito
- aumenta a hemoglobina
- contagem de linfócitos aumenta
- Total contagem de células brancas do sangue diminui
- tiroxina aumenta
- Vitamina C aumenta
- proteínas séricas aumenta Total •
- A oxitocina aumenta •
- A prolactina aumenta
- Os níveis de oxigênio no aumento do cérebro

Referências Geral

Select

Anantharaman, V., e Subrahmanyam Sarada.
benefícios fisiológicos em hatha yoga
Formação: Review Yoga, 3 (1), 9-24.

Arpita.
Efeitos fisiológicos e psicológicos do Hatha Yoga: Uma revisão da *literatura*: 1-28.
O Journal da Associação Internacional dos Terapeutas Yoga, 1990, 1 (1 & 11): 1-28.

Bhole, MV Alguns correlatos neuro-fisiológicas de yogasanas. *Yoga*,

~~1977~~ 1979, 14(1):58-61.

Cole, Roger. Fisiologia do yoga. *Iyengar Yoga Institute Review*, Outubro de 1985.

Corby, JC, Roth WT, Zarccone VP, Jr., e Kopell BS.

Psicofisiológicas e fisiológicas da prática do Tantra Yoga meditação. *Archives of General Psychiatry*, Maio de 1978, 35 (5) :571-577.

Davidson, Julian M. A fisiologia da meditação e estados místicos de consciência. *Perspectives in Biology and Medicine*, da Primavera de 1976, 19:345-379.

Delmonte, fisiológicas concomitantes MM da prática da meditação.

Revista de Psicossomática, 1984, 31 (4) :23-36.

_____. Respostas fisiológicas durante a meditação e descanso. *Self Regulation*, janeiro 1984, 9 (2) :181-200.

_____. Bioquímica índices associados a prática da meditação: A literatura. *Revisão. Reviews Neuroscience & Biobehavioral*, Inverno 1985, 9 (4) :557-561.

Dostaleck, Physiological bases C. de técnicas de yoga na prevenção de doenças. Cos ISBM-Conferência Simpósio Satélite, Hanover, Alemanha, 1992: Estilo de Vida mudanças na prevenção e tratamento da doença. *Homeostasis em saúde e doença*, 1994, 35 (4-5) :205-208.

Ebert, Dietrich. Yoga do ponto de vista da psicofisiologia. *Yoga, Mind*, 1970, 10-21.

Elson, D. Barry, Peter Hauri, e David Cunis.

As alterações fisiológicas na meditação yoga. *Psicofisiologia* de janeiro de 1977, 14:52-57.

Engel, K. *Meditação, vol. 2: Teoria e Pesquisa Empírica*. Frankfurt, Alemanha: Peter Lang, de 1997.

Funderburk, James. *Yoga Studies Ciência: Uma revisão de dados fisiológicos*.

Honesdale, Instituto Internacional do Himalaia, 1977.

Gopal, KS, Bhatnagar OP, N. Subramanian e Nishith SD. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 1973, 17 (3) :273-276.

, R., RK, Wallace e M. Beidebach Jevning.

A fisiologia da meditação: Uma revisão. Uma resposta integrada ao hipometabolismo vigília. *Reviews Neuroscience e Biophysics*, 1992, 1(3) :415-424.

King, Roy, MD, e Brownstone Ann.

Neurofisiologia da meditação Yoga. *Journal Internacional de Yoga Terapêutica*, 1999, 9:9-17.

Kuvalayananda, Swami. Alguns aspectos fisiológicos da meditação poses.

Mimamsa, 1928, 3 (3) :245-250.

_____. Fisiologia do pranayama. *Kalyana-Kalpataru*, 1940, 7 (1) :219-228.

Majmundar, Matra. *Fisiologia do Yoga Terapêutica* (título provisório). Próxima.

Malathi, A., Patil Neela, Shah Nilesh, A. Damodaran, e Marathe SK.

Promocão profilático de práticas de yoga em mulheres de meia-idade. *International Journal of Yoga Terapêutica*, próximo de 2001, não. 11.

Motoyama, Hiroshi. *Estudo Psicofisiológicos do Yoga*. Tokyo: Instituto de Religiões e Psicologia, 1976.

, M. e S. Donovan Murphy. *Os Efeitos Fisiológicos e Psicológicos*

de Meditação: Uma Análise Contemporânea de investigação com uma bibliografia abrangente. 1993-1996. 200 pp. Sausalito, na Califórnia: O Instituto de Ciências Noetic, 1997.

Pero, G. e G. Spoto.

Estudo sobre a anatomia do asana yoga e os seus efeitos neurológicos: Um estudo comparativo. *Yoga, Mimamsa*, 1983, 24 (3) :17-18.

Raub Psicofisiológica efeitos JA de hatha yoga em músculo-esqueléticas e

função cardiopulmonar: uma revisão da literatura. *Journal of Alternative e Complementar*, dezembro 2002, 8 (6) :797-812.

Roney, Dougal, SM Em uma psicofisiologia possível do sistema de chakra yoga.

Indian Journal of Psychology, julho 1999, 17 (2).

Sahu, RJ, e Bhole MV.

Efeito de três semanas do programa de formação em psico-yoga de desempenho do motor. *Yoga Mimamsa*, 1983, 22 (1 & 2) :59-62.

Santha, Joseph, K. Shridharan, Patil SKB, Kumaria ML, W. Selvamurthy e HS Nayar.

Neuro-hormonais e alterações metabólicas decorrentes de exercícios de ioga. *Journal of Medical Research*, 1981, 94:120-124.

_____, Shridharan K., Patil SKB, Kumaria ML, W. Selvamurthy, NT Joseph, e Nayar HS.

Estudo de alguns parâmetros bioquímicos e fisiológicos em indivíduos submetidos a treinamento yoga. *Indian Journal of Medical Research*, julho de 1981, 74: 120-124.

Schell, FJ, B. Allolio, e Schonecke OW.

Efeitos fisiológicos e psicológicos da Hatha Yoga exercício em mulheres saudáveis. *Revista Brasileira de Psicossomática*, 1994, 41(1-4):46-52.

Selvamurthy, W., HS NT, Joseph Nayar, e S. José.

Efeitos fisiológicos do yoga. Práticas. *MINERAS (Instituto Nacional de Saúde Mental e Neuro Ciências da Índia)* de janeiro de 1983, uma (1) :71-79.

Silva, RH, RM Shettiwar e Udupa KN.

Estudos fisiológicos e terapêuticos em yoga. *A Revue de Yoga*, 1982, 2(4):185-209.

_____, E KN Udupa.

estudos psicobiológicos em algumas práticas de hatha yoga. *Quarterly Journal of Surgical Ciências*, 1977, 13 (3-4):290-293.

Udupa, KN, Singh RH, e Shettiwar RM.

Estudos sobre fisiológicas, endócrinas e respostas metabólicas para a prática de 'yoga' em jovens voluntários normais. *Journal of Pesquisa dentro da medicina indiana*, de 1971, 6 (3) :345-353.

_____.
Estudos sobre a resposta metabólica e fisiológica para a prática de yoga em jovens voluntários normais. *Revista Brasileira de Medicina Indiana*, 1972, 6 (3) :345-353.

_____.
Mudanças fisiológicas e bioquímicas seguindo a prática de alguns Hatha yoga exercícios de yoga. *Journal de pesquisa dentro da medicina indiana*, de 1975, 10 (2): 91 -

_____.
Estudos fisiológicos e bioquímicos sobre o efeito de yoga e de certos outros exercícios. *Indian Journal of Medical Research*, 1975, 65 (4):620-625.

_____.
Um estudo comparativo sobre o efeito de algumas práticas de yoga individuais pessoas normais. *Indian Journal of Medical Research*, 1975, 65 (8) :1900-1971.

_____, Singh RH, e Yadav RA.

Alguns estudos psicológicos práticos de hatha yoga em jovens voluntários normais. *Journal of Medical Research*, 1973, 61 (2) :231-244.

, Robert H. Benson e Wallace. A fisiologia da meditação. *Scientific American*, fevereiro de 1972, 226:84-90.

Wenger, MA, e BK Bagchi.
Estudos da função autonômica em praticantes de
Yoga na Índia. *Behavioral Science*, 1961, 6:312-323.

West, Michael A. Efeitos fisiológicos da meditação: um estudo longitudinal. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, junho de 1979, 18:219-226.

Woolfolk, Robert L. correlatos psicofisiológicos da meditação. *Archives of General Psychiatry*, out 1975, 32:1326-1333.

Para referências adicionais, ver a extensa bibliografia "Psychophysiological Effects" no site IAYT, www.iayt.org/biblio.html.

Para ver os resumos na base de dados Medline para alguns dos artigos citados, vá para <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed> e na caixa de pesquisa digite o título completo do artigo.