

## Dr. Sat Bir Khalsa

Sistema nervoso autônomo.

Pelo yoga pode-se mudar esse 'autônomo'

Estudo: Pranayama and Sympathetic Deactivation

Pressão mudou com o pranayama

Respiração lenta mantém o nível de oxigênio no sangue por mais tempo.

Meditação. Vc não é os pensamentos.

Metacognição (observar os pensamentos)

Cbt - cognitivo comportamental. Uma terapia psicológica onde se aprende também observar os pensamentos.

Ansiedade e depressão. Pensamentos alimentam a doença. Se vc reage a eles e vc pára a doença. Yoga é bom por isso.

Quem pratica meditação a amígdala diminui. (Estudo) Amígdala é responsável pelo medo, algo muito arcaico de tempos antigos da evolução.

É possível mudar a atividade do gene (expressão gênica). Não o próprio.

O ambiente muda a expressão do gene.

Yoga muda? Parece que sim.

Na expiração menos pensamentos

## Mesa redonda

Livro em inglês: Incógnito

Reflexão:

Pode-se usar o Mindfulness para manter o empregado obediente e concentrado. O Sistema pode usar isso.

Yamas e Niyamas é ética.

Livro: Transformando vinagre em mel

Não confundir a necessidade com o desejo.

Samkhya karika - escritura sobre o Sámkhya

Sámkhya não é ateu. Diz que não consegue descrever Deus, mas não o nega.

Gerson de Oliveira

Responsabilidade: Não podemos arcar com outro se não estivermos por inteiro.

Não usar o termo terapia alternativa e sim integrativa.

Monja Coen

Todos somos mestiços. Todos temos necessidades especiais.

Amazônia

Desenvolvimento ou envolvimento?

Na hora de morrer, você morre. Não importa como.

Honrar os profissionais de saúde que nos enviam os pacientes.

Dr. Sat Bir Khalsa

Livro: A moderna ciência do yoga

Yoga na prevenção de problemas é muito melhor e mais barato do que tratar sintomas mais a frente.

Após uma aula, com a consciência de que quer se melhorar e ao sentir a melhora, a pessoa passa a gostar da prática. Uma forma mais inteligente de trazer a pessoa para a prática do que pelo medo.

Este resumo foi feito para meus estudos pessoais sem rigor acadêmico ou científico.

Espero que lhe seja útil.

Fernando Salvio

<http://fernandosalvio.com.br>