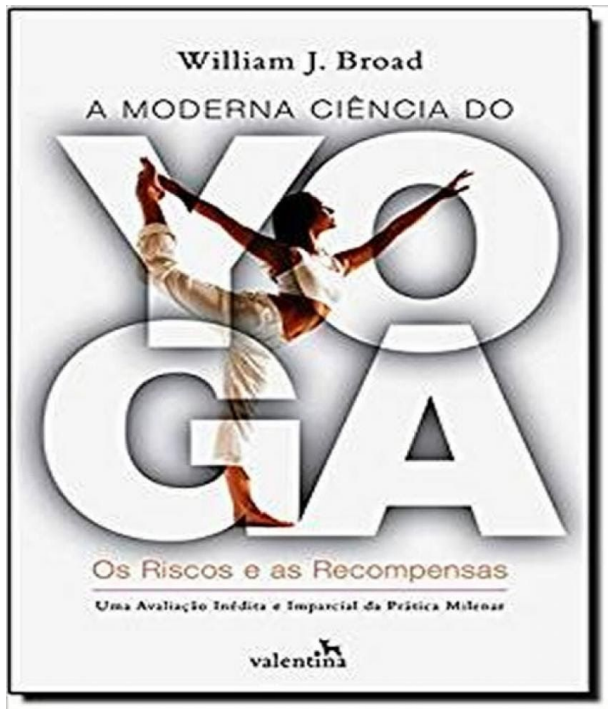


Resumo do livro A moderna ciência do yoga



Prólogo

Yoga é um fenômeno. Mulheres são maioria. Existe um comércio grande. Miríade de informações.

O livro busca a ciência para corroborar ou desmistificar efeitos.

Livro : A Treatise on the yoga philosophy . 1851

Algumas coisas fazem sentido, renovação sexual, antidepressivo etc.

Outras nem tanto, a perda de peso. O yoga reduz a taxa metabólica o que faz queimar menos calorias e ganhar peso. Mas diminui o estresse e a vontade de comer.

Posturas podem dar AVC.

Jung alerta para a loucura.

Yoga pode matar e mutilar ou salvar sua vida e lhe fazer sentir como um deus.

Os benefícios superam os riscos de modo inquestionável.

Na origem o yoga era um culto obscuro fundado na magia e no erotismo. No final fixou-se na saúde e no fitness.

Saúde

Sobre os yogis enterrados vivos, diminuam as respirações como os animais que hibernam.

Invertida não prejudica demais o coração.

Respiração rápida não muda a oxigenação do sangue.

Gune - Kuvalayananda

Krishnamacharya

B.K.S. Iyengar

Indra Devi

Yogananda

Yoga reduz metabolismo.

2009 . Pensilvânia. Estudo sobre hipertensão.

Estudo 2001 sobre idosos e equilíbrio.

2011 taiwan. Coluna vertebral. Menos degeneração.

2002 long island . Nervo vago. Sistema imunológico.

2011. Indianos cientistas. Artrite reumatoide.

Telômeros são afetados pelo estresse. 2008.

Aptidão física total

Bikham.

Hatha de Gune. Mais interior. Permanência e intervalos.

Modernos, aceleração cardíaca.

Capacidade vital. Respiração. "Absorção máxima de oxigênio ". O coração que importa.

Exercícios fazem bem para o físico.

Yoga faz as pessoas se sentirem bem consigo.

Surya Namaskar . Criada por Krishnamacharya provavelmente.

Vinyása - sequência para unir posições.

Sri. K. Pattabhi Jois . Asthanga Vinyása. Mais dinâmico e físico.

Asthanga . 95 batimentos cardíacos.

Hatha . 80.

Melhorou a aptidão cardiovascular?

Estilo do Sapo?

Melhora na extensão do joelho, flexão anterior, alongamento coluna. 7% VO²

"Yoga atenderia aos objetivos das recomendações para melhorar o bem estar físico e a saúde." Alegrou-se.

Yogafit. Exploraram as alegações de que yoga era tudo q se precisa para manter a forma.

Yoga para o bumbum. :-D

Beth Shaw

Nova pesquisa 2005. Texas.

Variação de VO

Comparada ao condicionamento aeróbico 50 a 80%.

Andar rápido na esteira 45%

Yoga 15%

Surya namaskar 34%. (Adicionar a sequência seria uma recomendação para aumentar a intensidade).

Outra pesquisa de 2005. Ganha força, resistência, equilíbrio e flexibilidade. Mas não VO₂.

Adicionar posturas energéticas para melhorar os benefícios cardiovasculares custaria para os outros benefícios.

O yoga foi projetado para relaxamento. Quanto mais aeróbico você torna o yoga, menos melhora nas outras áreas.

É consenso de que o yoga faz muito pelo corpo e mente, mas pouco pelo condicionamento aeróbico.

2010. Artigo de revisão. Melhor equilíbrio, reduz fadiga, ansiedade, estresse, melhora humor e sono, reduz dor, baixa colesterol, melhor qualidade de vida. Não uma melhor "aptidão física".

Disposição e humor

Khalsa . Harvard . Sono, ansiedade, calma e estresse.

Prevenção. Higiene mental. Melhorar o humor.

Músculos, sangue e sistema nervoso.

Sentimento é rápido. Alegria.
Humor duradouro. Felicidade.

O humor define nosso ser.

Yoga ajuda a combater a melancolia.

1902 - The varieties of Religious Experience (livro)

1929 - Progressive Relaxation

1934 - You must relax

Tensionar e relaxar partes do corpo.

Behanan - psicologia do yoga

1937. Yoga: a scientific evaluation

Estabilidade emocional

Respiração rápida baixa o fluxo de oxigênio no cérebro.

Respiração lenta aumenta a oxigenação do cérebro.

Mantra corta o ritmo da respiração.

Yoga confere profundo relaxamento do Sistema nervoso autônomo

Postura da vela. Regula pressão arterial.

Livro: Physiological Handbook for teachers of yogasana

A resposta do relaxamento - livro

Yoga diminui o metabolismo

A mente tranquila faz comer menos.

Livro: yoga for depression

Níveis de GABA aumentam. Neurotransmissor que promove o relaxamento, combatendo a ansiedade e a depressão.

O risco de se machucar

Os gurus não falam sobre lesões.

Alguns médicos exageram os riscos.

Recentemente alguns professores visam a segurança em primeiro lugar.

Gleen Black - 99% das pessoas tem fraquezas o q torna lesões praticamente inevitáveis.

Yoga é para pessoas em boas condições físicas, não deve ser usado para uma aula geral.

Menos asanas, mais percepção.

Vaidade moderna <> Importância do aqui e agora.

Vajrasana, pachimotanasana em excesso, geraram lesões.

Extensões exageradas do pescoço na cobra, arco ou ponte, vela podem causar danos.

Livro. Science of Flexibility. 1996. Ponte e cobra tem mais riscos do que ganhos. Evitar.

Posturas arriscadas: invertida, vela, angulo estendido para o lado, triangulo, arado. Pressao sobre o pescoço.

Kapalabhati. Mulher teve problemas. Pneumotorax. O ar vai pra uma região do pulmão q nao deve.

Invertida é excluída de varias modalidades. Lotus tb.

Cura

Fishman estudou com Iyengar e fez medicina.

Quando musculo se estende, leva de 15 a 30 seg. para o impulso de relaxamento aumentar até ficar dominante em 2 min.

Invertida de Iyengar para curar ruptura de maguitos rotatores.

Osteoporose. Alongamento ajudam a reconstrução dos ossos.

Artrite. Aumenta abrangência do movimento.

Livro Yoga for Arthritis.

Osteoporose: alongamentos deitada apoiada sobre as costas.

Não há controle sobre os Yogaterapeutas nos EUA.

Pesquisa mostrou que foi recomendado yoga para 6% da população.

Larry Payne. Dor nas costas. Melhorou com yoga. Estudou na escola do filho do Krishnamacharya. T.K.V. Desikachar. Conseguiu um diploma fake de Phd e escreveu um livro (yoga para leigos) q falava do pranayama aumentava o oxigênio no sangue e acelerava o metabolismo.

A prática regular diminui o metabolismo. Yoga desacelera. Antídoto para cidades grandes.

Payne escreve outro: Yoga Rx. Menos ruim.

Payne foi tanto vítima da pseudociência quanto culpado.

Sexo Divino

O sexo parece melhorar com o yoga.

Escândalos com swami Satchidananda, Rama, Kripalu.

Menos stress mais hormônios sexuais.

Estudo 1974

Cobra, torção, arco, lótus. Idade 23 anos.

Arado, gafanhoto, arco, vela e invertida.

Testosterona +57%

Pressão na região genital.

Livro: Stress and Its Management by yoga

Testosterona tem efeito sobre a sexualidade de ambos os sexos.

Vegetarianismo diminui níveis de testosterona.

Cobra contrai a púbis. Testosterona +16%

Uma mulher no estudo +55%

Agni Sara . Puxar e soltar abdomen (local do segundo cérebro). Sensores e produção de hormônios e neurotransmissores. Frio na barriga.

Respiração rápida produz euforia sexual?

Pode promover excitação em mulheres saudáveis e mesmo nas de libido reduzida.

Kundalini - Jung: estado psicótico deliberadamente induzido, que, em determinados indivíduos instáveis, pode facilmente levar a uma psicose verdadeira.

Sannella: 1976. Kundalini: Psychosis or Transcendence?

Barry Komisaruk: The Science of Orgasm 2006

O cérebro em um estado de orgasmo é basicamente o mesmo de quando ele experimenta dor.

Inspiração

Gopi Krishna - The Biological Basis of Religion and Genius

Yoga e a criatividade.

Jung - loucura - guerra - yoga

Leopold Stokowski. Maestro yogi. Ensinou Greta Garbo.

Yehudi Menuhin. Violinista. Iyengar.

Sting.

Yoga para processos criativos.

Tranquilidade ajuda a criatividade.

Álcool pode acalmar mas tem efeitos colaterais.

Yoga é mais generoso.

Mas ambos ativam o GABA . Ácido gama-aminobutírico.

Álcool aumenta o poder.

Yoga dobra o nível.

Yoga pode ativar o lado direito do cérebro, criativo.

O cérebro direito vê a flor como um amante veria; o cérebro esquerdo, como um florista.

Livro: My Stroke of Insight

Estudo de 2007 com meditadores. Atividade aumentada do tálamo direito.

Hemisfério direito: criatividade e sexualidade.

Kundalini e a criatividade. Gopi Krishna. Muitas poesias em vários idiomas.

Neil Sinclair: The Spirit Flies Free: The Kundalini Poems

Epílogo

Yoga precisa se alinhar com a ciência.

A base de um mundo de serviços de saúde e prevenção de doenças, de cura e bem estar.

O ritmo das pesquisas científicas está acelerando.

A ciência do yoga apenas começou.

Muitas das verdades do yoga vão além das verdades da ciência.

Este resumo foi feito para meus estudos pessoais sem rigor acadêmico ou científico.
Espero que lhe seja útil.

Fernando Salvio

<http://fernandosalvio.com.br>