



# Como o Yoga pode ajudar no controle dos sintomas do Transtorno do Pânico

Trabalho de conclusão do Curso de Aprofundamento e Formação de Instrutores de Yoga Integral

Instrução: Adriana Braga de Oliveira

Priscila Moreira Tavares

Belo Horizonte

Março / 2019

## **Apresentação**

O Yoga é um sistema de práticas espirituais, morais (disciplina) e físicas que visam atingir a autoconsciência. Hatha Yoga, o sistema no qual grande parte do Yoga ocidental é baseado, é composto de diferentes elementos, tais como posturas (*asanas*), exercícios de respiração (*pranayama*), relaxamento (*yoganidra*) e meditação (*dharana*). E, apesar de o Yoga não ser uma terapia convencional, tem sido cada vez mais utilizado como terapia complementar no tratamento de estresse e ansiedade. Prova disso é a inclusão do Yoga no Programa de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) do Ministério da Saúde ofertada pelo Sistema Único de Saúde.

A crise ou o transtorno do pânico é uma enfermidade que se caracteriza por episódios inesperados de medo e desespero. No transtorno de pânico há um padrão alterado de respiração e, por consequência, deficitário: respira-se menos, de forma rápida e sem profundidade, o que acarreta falta de oxigenação e falta de ar.

O presente trabalho tem por finalidade demonstrar como o Yoga pode ajudar no controle dos sintomas do Transtorno do Pânico.

As informações que se seguem foram retiradas de trabalhos já publicados, mas incluem, também, a minha vivência no Yoga como praticante e como pessoa acometida pelo TP.

## **Agradecimentos**

Gratidão à minha instrutora Adriana Braga. Ela foi mais que uma professora, foi uma amiga que pude contar durante esses dois anos. Seu profissionalismo, sua sabedoria, seu discernimento e seu apoio nos meus piores momentos foram de grande importância. E eu não tenho palavras para agradecer-lá por essa relação verdadeira que se estabeleceu.

Gratidão ao meu companheiro, amigo, ao meu amor, Lucas. Você me mostrou esse caminho e você tem insistido para que eu permaneça nele.

Gratidão aos meus colegas de turma com os quais pude compartilhar momentos de entrega e de felicidade.

Gratidão ao Divino por poder respirar.

***“Por mais lindamente que você consiga fazer um ásana, por mais flexível que o seu corpo seja, se você não conquista a integração entre corpo, respiração e mente, não dá para dizer que você esteja fazendo Yoga”.***

***T.K.V Desikachar***

## Um breve relato

O Yoga é uma filosofia que nos permite explorá-la em vários aspectos. Costumo dizer que o Yoga se manifesta de forma múltipla ao mesmo tempo em que se integra, na sua finalidade, de forma única, com um só objetivo: *moksha* (libertação).

A minha experiência com Yoga não vem de longa data, pelo contrário. Tudo começou, na verdade, no interesse pelas questões filosóficas e, não, pelos *asanas*; talvez pelo fato do meu corpo nunca ter demonstrado ser notavelmente alongado e flexível.

Durante o curso de formação algumas coisas começaram a mudar na minha vida e, conseqüentemente, na minha forma de pensar e de agir. Talvez eu possa usar a palavra turbilhão para definir essas mudanças.

Tudo que parecia ser simples, tudo que eu prezava, tudo que havia vivido, minhas escolhas, meu estilo de vida; enfim, tudo isso passou a engatilhar um turbilhão de perguntas para as quais eu não encontrava respostas.

Foi nesse turbilhão que eu comecei, inconscientemente, a prender minha respiração, a travar meu abdome. Eu estava segurando o ar porque eu tinha medo de que aquele turbilhão mental se unisse ao turbilhão de sístoles e diástoles do meu coração e, esse, colapsasse.

Eu só queria proteger meu coração porque eu o escutava bater numa taquicardia insuportável e isso me causava sudorese, tonteira, falta de ar, a ponto de achar que fosse morrer.

Existe um nome dentro da medicina contemporânea que define este turbilhão como transtorno do pânico. E eu não acreditava que pudesse ter crise de pânico porque achava que tinha escolhido um estilo de vida para me afastar de qualquer desequilíbrio fisiológico ou psicológico. Mas, eu estava errada.

De acordo com Drauzio Varela, a síndrome do pânico, chamada pelos psiquiatras de transtorno do pânico, é uma enfermidade que se caracteriza por episódios abruptos absolutamente inesperados de medo e desespero. A pessoa tem a impressão de que vai morrer naquele momento de um ataque cardíaco, porque o coração dispara, sente falta de ar e sudorese abundante.

Nesse meu processo de sensação de morte iminente, que chegava quando eu menos esperava, demorei a perceber que a solução para amenizar ou, até mesmo, curar o transtorno estava tão perto que eu demorei percebê-la.

O Yoga era a minha solução.

## **O ato de respirar**

A vida começa com a primeira inspiração e se prolonga até a última exalação. A primeira inspiração é um gesto de independência do bebê em relação a mãe. O ser torna-se único e independente. Ainda criança, desenvolvemos uma capacidade respiratória plena, mas com o passar do tempo a respiração se torna curta e precária.

Os bebês respiram com o diafragma, um grande músculo parecido com um paraquedas que fica sob os pulmões. Quando o diafragma sobe e desce numa respiração plena, todos os órgãos internos – coração, estômago pâncreas, fígado, vesícula, intestinos delgado e grosso, rins e órgãos reprodutivos – são massageados e irrigados com o sangue mais oxigenado. A respiração profunda estimula todo o corpo, razão pela qual proporciona tamanha sensação de bem-estar.<sup>(1)</sup>

Uma forma fácil de perceber como se está respirando é colocar uma mão no abdome (abaixo do umbigo) e a outra no peito. Agora, é só respirar normalmente por alguns momentos e perceber qual das mãos se move mais. Se a mão que está sobre o peito se move mais, a respiração está incorreta.

Quando uma pessoa possui a respiração curta, ou seja, não mobiliza toda a sua capacidade de expansão pulmonar, movimentando somente as costelas e o peito, o diafragma, principal músculo da respiração, não trabalha em sua capacidade máxima.

Estamos respirando mal, bem mal – e nem percebemos. E o pior de tudo é que estamos completamente inconscientes das sérias consequências da respiração inadequada.

## **A luta pela sobrevivência**

Do ponto de vista biológico e evolutivo, os animais congelam a respiração e tensionam os músculos abdominais quando estão sob algum tipo de ameaça. Isso tem um grande valor para a sobrevivência: um animal imóvel corre menos riscos de ser visto e atacado por um predador. E a contração dos músculos abdominais protege os órgãos internos. Essa mesma resposta de “luta e fuga” desenhada para a natureza selvagem é também utilizada por nós, seres humanos, na nossa selva de pedras. Inconscientemente, retesamos os músculos abdominais, paralisamos o diafragma e tornamos a respiração superficial (apenas através do peito). Às vezes até paramos de respirar temporariamente, sem mesmo nos dar conta disso.<sup>(1)</sup>

Devemos ponderar que a ansiedade sempre existiu e se não fosse por ela o homem não teria evoluído na luta constante pela sobrevivência, tão pouco teria conquistado o seu lugar ao sol.

Nenhuma ansiedade é imaginária nem se refere ao passado. A pior tolice que se pode fazer contra a ansiedade é considerá-la uma tolice. <sup>(2)</sup>

As piores ansiedades e as mais frequentes são as que sentimos “sem saber por quê”, o motivo – ou “causa” – fica reprimida por preconceitos. <sup>(2)</sup>

E é essa ansiedade desmotivada que cresce despertando e alimentando pensamento ruins. A sensação de que algo ruim possa acontecer é uma ameaça real que faz com que a respiração se contenha diminuindo a oxigenação no cérebro. Conseqüentemente, os pensamentos tendem a piorar porque não percebemos ou mal percebemos que o mal-estar provém da respiração.

## **O Transtorno do Pânico**

O pânico é uma intensa crise de medo sem perigo ou ameaça evidente – como toda ansiedade, mas em forma de crise, isto é, intensa, e de instalação súbita. Duas condições podem desencadear a crise de pânico: um estado crônico de ansiedade mais uma pequena ansiedade atual ou a associação de um estímulo momentâneo a uma situação chocante do passado. <sup>(2)</sup>

As crises vivenciadas no TP têm no medo sua base mais forte, o medo da morte e de enlouquecer. O medo é tão intenso que o corpo se enrijece, num mecanismo semelhante ao de outros animais que, para preservar sua vida frente a predadores, precisam fingir-se de mortos. Um mecanismo tão antigo que está presente em nossos genes, o mecanismo de luta ou fuga, é hiperativado ou ativado de forma desequilibrada no pânico. <sup>(3)</sup>

Quando a contração é associada à respiração deficitária, nosso organismo precisa buscar outras formas de obter energia para se nutrir. Por exemplo, quando sentimos dor e nos contraímos por alguns segundos, logo em seguida vem a sensação de que precisamos engolir uma quantidade de ar para trazer uma sensação melhor. Enfim, são inúmeros refúgios que nosso corpo encontra para equilibrar o fluxo de ar que entra e sai do nosso corpo. Nos locais onde não existe oxigenação, não há pulsação, ou ela está muito reduzida, assim como a energia vital, e estes locais vão ficando estagnados, causando bloqueios em vários níveis. <sup>(3)</sup>

Considerando a respiração como ato de consciência de si e o transtorno do pânico como bloqueio inconsciente da respiração, a proposta a seguir se baseia na ideia de como o Yoga como instrumento de auto-conhecimento pode auxiliar no controle dos sintomas do transtorno do pânico.

## O Yoga é o caminho

Atualmente se fala muito dos benefícios da prática constante do Yoga para a saúde física e mental. Esses benefícios não aparecem do dia pra noite. Eles são realizados à medida que a prática se torna mais consciente.

De acordo com Pedro Kupfer, a prática de *asanas*, *pranayamas* e meditações busca reavaliar valores e paradigmas, libertar o corpo vital das inevitáveis couraças que fomos criando ao longo do tempo e polir o espelho do coração para que as emoções possam refletir a plenitude.<sup>(6)</sup>

*Prana* significa literalmente “força que se move para frente”. Regula todos os processos de absorção: o movimento inspiratório, a assimilação de alimentos sólidos e líquidos e a recepção das impressões sensoriais.<sup>(4)</sup>

De acordo com Swami Saranadanda, quando você está repleto de prana positivo não há espaço para raiva ou frustração.

O método mais adequado que o Yoga nos oferece para trabalhar com o prana é o *Pranayama* ou numa linguagem mais popular – a técnica de respiração yoguica.<sup>(4)</sup> *Prana* significa energia primordial; *Yama*, disciplina, controle e *Ayama*, expandir. Então, *pranayama* é o direcionamento da energia vital para expandi-la.

“Os hindus defendem como essencial para o desenvolvimento do Espírito a prática de Pranayama – exercícios destinados a ampliar e a refinar a percepção e o controle da respiração, isto é, o desenvolvimento de nossa relação com o ar – a atmosfera. O pranayama é um exercício de consciência – ou uma meditação sobre o Vazio Criador – percepção do divino em mim”. (GAIARSA, José Ângelo; 1994)

Ao realizar o *Pranayama* aprende-se a canalizar as correntes de energia por meio da consciência e respiração para alcançar a saúde, se auto-controlar e mergulhar nas profundezas da mente e nas dimensões elevadas do universo.

A prática do Yoga e a realização do *Adhama Pranayama* e do *Bhastrika Pranayama* em diversos momentos ao longo do dia têm sido os meus aliados no controle dos sintomas do TP.

1

---

<sup>1</sup> Além do Yoga, tenho feito acompanhamento psicológico para facilitar o tratamento do TP. Dessa forma, ressalto que as práticas de Yoga bem como a realização dos *pranayamas* abaixo não significam substituição de nenhum tratamento ou terapia convencional.

## **Respiração Diafragmática ou *Adhama Pranayama***<sup>(5)</sup>

Estudos do Laboratório de Pânico e Respiração da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) mostram que 70% dos pacientes que sofrem de distúrbios de ansiedade conseguem diminuir em até 60% a dose de antidepressivos e ansiolíticos depois de seis meses praticando respiração diafragmática.<sup>(7)</sup>

**Mecânica respiratória:** nesta respiração abdominal, apenas os lobos inferiores e médios dos pulmões se enchem de ar e só o abdome executa o movimento ondulatório, ao passo que o peito permanece imóvel. O diafragma (músculo que separa o abdome do peito) apresenta uma superfície côncava. Quando movimentada no ato da inspiração, pressiona os órgãos abdominais, impelindo o abdome para fora e, na expiração o procedimento é o oposto, ele sobe e o abdome volta a posição realizando uma ligeira contração.

**Efeito terapêutico:** resgata a respiração natural e profunda. Relaxa o coração, reduz a pressão arterial, estimula a digestão e a atividade intestinal. Proporciona massagem interna em todos os órgãos do abdome. Acalma e elimina dor de cabeça.

**Porque é indicada para controle do TP:** a respiração diafragmática auxilia no resgate do controle da respiração em situações de estresse e ansiedade. Além disso, minimiza a resposta de “luta e fuga” gerada em crises de pânico, descontraindo o abdome e relaxando o corpo.

**Como fazer:** deitada ou sentada, leve as mãos ao abdome, relaxe o diafragma e inspire deixando que a parede abdominal seja arqueada para fora, enchendo de ar a parte inferior dos pulmões. Expire permitindo que a parede abdominal encolha-se, expelindo o ar dos pulmões.

**Observação:** caso sinta dificuldade em expandir o abdome, deite-se em decúbito ventral e repita o movimento sentindo melhor o movimento do abdome quando este pressiona o chão ao inspirar.

## **Respiração da fole ou *Bhastrika***

É importante ressaltar que este *pranayama* possui contraindicações para gestantes, hipertensos, cardiopatas e, inclusive, para pessoas acometidas pela TP na sua forma mais severa. O *Bhastrika* tem sido um grande aliado no meu processo de controle da síndrome do pânico porque tem me mostrado como é possível hiperventilar sem perder o controle.

**Mecânica respiratória:** nesse pranayama absorvemos e expelimos o mesmo volume de ar na mesma proporção e num mesmo curto período de tempo acionando o diafragma e a parede abdominal. Dessa forma, produz uma oxigenação muito intensa limpando os pulmões e as vias



respiratórias. A inspiração acontece espontaneamente, quando o diafragma e o ventre se expandem. Ao exalar, o diafragma se eleva e a musculatura reta abdominal se contrai vigorosa e rapidamente. Ao inspirar, o abdômen se projeta para fora. Ao exalar, ele se contrai com força.

**Efeito terapêutico:** fortalece a parede abdominal, aumenta a circulação sanguínea e tonifica o sistema nervoso. Normaliza as funções dos aparelhos digestivo e excretor. Oxigena todo o organismo e revitaliza os tecidos. No plano sutil, provoca um aumento relevante da consciência de si próprio e da força de vontade.

**Porque é indicada para controle do TP:** ao experimentar as sensações da crise de pânico de maneira consciente e agradável, ocorre uma dessensibilização ao processo.

**Como fazer:** esvazie os pulmões rapidamente, realizando uma contração vigorosa do abdome, depois inspire também de maneira vigorosa e rápida. Continue inspirando e expirando de maneira rápida e forte. Use mais o movimento do abdome que do peito. Após dez execuções, respire livremente. Depois faça a inspiração completa, leve o queixo no peito (em *jalandhara bandha*) e retenha o ar (*kumbhaka*). Quando quiser soltar o ar, levante o queixo e respire livremente. Depois inicie um novo ciclo de *bhastrika*, seguido de *kumbhaka*. Não se recomenda realizar o ciclo por mais de três vezes. Lembre-se qualquer sensação de fadiga ou tensão deve ser evitado.<sup>(5)</sup>

2

---

<sup>2</sup> Antes de fazer o *Bhastrika* recomendo fazer o *Adhama Pranayama* a fim de ter maior consciência do movimento diafragmático e não realizar a respiração torácica. Preste atenção para não contrair a musculatura da fisionomia nem movimentar os ombros durante o exercício.

## Conclusão

A prática consciente do Yoga integrando mente, corpo e respiração pode evidenciar as couraças que nosso Ego cria ao longo do tempo. A primeira barreira que as minhas couraças encontraram foram os *asanas*, pois eles exigiam de mim uma força, uma flexibilidade, um alongamento e um equilíbrio que eu não tinha. E cada vez que eu me esforçava mais para realizar uma postura, respeitando os meus limites (*ahimsa*), mais eu me deparava com sensações e percepções que até então me eram desconhecidas.

Contudo, os *pranayamas* revelaram-me que cada inspiração consciente era um encontro profundo que eu tinha com as minhas emoções e sensações reprimidas; cada expiração consciente significava destravar minha musculatura e deixar fluir o que me impedia de evoluir como praticante de Yoga e, principalmente, como ser humano. O Yoga estava evidenciando o quanto eu precisava dar atenção as minhas emoções reprimidas para, enfim, ressignificá-las.

Durante uma boa parte do curso de formação eu questioneei como o Yoga havia sido banalizado no seu processo de ocidentalização. Havia pensado em desenvolver um trabalho de quebra de paradigmas em relação à falsa noção que as redes sociais têm provocado na sociedade de que a prática do Yoga está limitada a um belo desempenho corporal. Porém, ao longo do tempo, fui me dando conta de que a mudança que eu gostaria de provocar em relação ao conceito do Yoga teria que, primeiro, alcançar o meu Ser.

A constatação do Transtorno do Pânico me fez perceber que por mais que eu pudesse intelectualizar o Yoga, por mais que eu pudesse desenvolver e aperfeiçoar a minha consciência corporal; eu estava apenas repetindo um padrão que eu mesma julgava. Eu estudava e executava o Yoga, mas eu não o vivia porque, simplesmente, eu não tinha controle do ato mais importante do ser humano na sua forma biológica e espiritual; eu não tinha controle da minha respiração.

Inspirar e expirar de forma consciente e sentir o *prana* me conectar ao mundo e ao meu “Eu” me fez ressignificar as minhas crises de TP e mostrar pra mim mesma a imensidão da vivência no Yoga.

A todos aqueles que dedicaram um tempo para ler este trabalho, gratidão.

Namastê!

## Referência Bibliográfica

- (1) ANDREWS, Susan. O sopro da vida. **Revista Época**. Rio de Janeiro. P. 94 – 96. Mar / 2007.
- (2) GAIARSA, José Ângelo. **Respiração, angústia e renascimento**. 2 ed. São Paulo:Ícone, 1994. 361 p.
- (3) HESSEL, July; VOLPI-Sandra Mara. **Enfrentamento consciente do transtorno do pânico através da Psicologia Corporal, respiração e Yoga**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-doscongressos>  
Acesso em: 03/03/2019.
- (4) KUPFER, Pedro. **Prana, Corpo e Transformação da Consciência**. Disponível em: [www.yoga.pro.br](http://www.yoga.pro.br) Acesso em: 03/03/2019.
- (5) BRAGA, Adriana. **Pranayamas: saúde, auto-conhecimento, equilíbrio, expansão da energia**. Material disponibilizado no Curso de Formação de Instrutores de Yoga. Belo Horizonte. Abr/2018.
- (6) KUPFER, Pedro. **O que é Yoga?** Disponível em: [www.yoga.pro.br](http://www.yoga.pro.br) Acesso em: 05/03/2019.
- (7) DREHER, Amanda. **Os segredos da respiração**. Disponível em: <http://dharma5academy.com/wp-content/uploads/2015/08/OsSegredosdaRespiracao.pdf>  
Acesso em: 07/03/2019