



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

YOGA EMAGRECE? MITOS, VERDADES E COMO EU EMAGRECI 38KG

Tomas Breuckmann¹

RESUMO

O Yoga é uma tradição antiga cujas origens se perdem na antiguidade da Índia. Em um contexto moderno, ocidentalizado, o Yoga se mostra principalmente, e quase que exclusivamente, como uma prática com grandes benefícios terapêuticos, sendo um destes benefícios o emagrecimento. Mas até que ponto isso é verdade? Até que ponto é possível emagrecer com o Yoga? Neste artigo exploro estas questões e alguns desdobramentos que estas nos trazem. Tenho por base minha história pessoal com o Yoga e em como alguns aspectos dele contribuíram para meu emagrecimento de 38Kg e principalmente, manutenção do peso.

Palavras-chave: Yoga. Obesidade. Emagrecimento. Corpo. Mente.

*om svasti prajābhyaḥ paripālayantam |
nyāyena mārgena mahim mahisāḥ |
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam |
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu ||*

*Que a prosperidade e o bem-estar sejam glorificados |
Que os governantes nos governem com retidão e justiça |
Que a sabedoria e o conhecimento sejam protegidos |
Que todos os seres, em todos os lugares, sejam felizes ||*

É uma sensação de impotência, de vergonha e de limitação constantes. Por mais que se diga que gordinhos são mais felizes, é uma vida triste; uma tristeza que anda de mãos dadas com a depressão. A sensação de ser fraco e incapaz da vontade de desistir. A falta de controle sobre si é praticamente insuportável. Ser motivo de riso e piada não é engraçado para quem é o motivo. Ser ignorado nas escolhas, seja para uma prática de esportes ou como parceiro amoroso, não é agradável, é uma sensação de ser inútil e imprestável, totalmente sem valor.

Mas claro, sobrevivemos a isso tudo, e é apenas isso, sobrevivemos, mas não vivemos. Fingimos que lidamos bem com isso tudo, mudamos o foco da vida para outras coisas em que nos damos bem, mas é isso, ainda não há vida, só sobrevivência.

Essas sensações, quando me visitam hoje, são leves e ficam só de passagem. Eu emagreci, mas continuo me acostumando com isso e com as novas sensações que surgem, de me sentir atraente e de me sentir capaz. E afirmo, motivar o emagrecimento por sentir-se saudável não é tão efetivo quanto motivar por sentir-se atraente.

Ao longo deste artigo você irá encontrar sessões com o título “**Eu, a obesidade e o yoga**”,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

nelas é onde apresento um pouco mais de mim mesmo, de minha trajetória com a obesidade, com o yoga, com o emagrecimento e com a manutenção do peso.

OBESIDADE

“A obesidade é um dos mais graves problemas de saúde que temos para enfrentar”, é o que afirma a Associação Brasileira para Estudo da Obesidade, ABESO (c2024); é uma doença crônica cuja incidência aumentou 72% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019. Se incluirmos ainda os índices de pessoas com sobrepeso, temos que mais de 70% da população brasileira estava com excesso de peso em 2019, e as estimativas é de que este percentual aumente muito até 2025.

A Organização Mundial de Saúde (WHO [s.d.]), OMS, define o sobrepeso e a obesidade como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura que apresenta risco a saúde. É uma doença crônica e complexa, considerada pandêmica, que está em segundo lugar entre as causas de mortes que poderiam ser prevenidas, perdendo somente para o tabagismo.

Seus efeitos colaterais no declínio da saúde são enormes, variando desde uma limitação de movimento pela falta de condicionamento físico até doenças cardiovasculares e AVC. Por isso, o ideal é agir rápido para iniciar o tratamento (WHO [s.d.]), que deve ser personalizado e se fundamenta principalmente em mudanças de hábitos de vida, apoio psicológico, medicamentos e, em último caso, intervenção cirúrgica.

Uma das grandes dificuldades, e também perigo, em relação à obesidade é encará-la apenas como uma condição transitória e não como uma doença crônica que se desenvolve lentamente e perdura por muitos anos. Outro fator de agravamento na situação da obesidade é a demora em procurar ajuda, na média 6 anos; neste período, o excesso de peso já pode estar em um nível de difícil redução e controle.

Praticamente todas as manifestações do sobrepeso e da obesidade são evitáveis e, ainda bem, reversíveis. Mesmo sendo uma doença multifatorial, a causa principal da obesidade envolve dieta inadequada e falta de atividade física.

Sendo multifatorial, seu tratamento envolve a multidisciplinaridade e tem por objetivo não a questão estética, mas “a melhora da saúde com a reversão ou controle das comorbidades associadas à obesidade ... e a melhora da qualidade de vida para que a pessoa alcance o bem-estar físico, mental e social” ABESO (2021).

Eu, a obesidade e o yoga

Eu fui uma criança obesa, um adolescente obeso e, boa parte da minha vida, fui um adulto



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

obeso. Minha vida com a obesidade começou aos 6 anos e só foi crescendo até atingir, na maioridade, 140Kg. Como muitos nesta condição houve períodos de emagrecimento, no meu caso dois, um por doença e outro por mudança, mas havia algo que não sustentava este emagrecimento e o peso retornava em sua totalidade.

O emagrecimento definitivo começou no ano 2019 impulsionado por uma mudança ambiental, no caso, uma mudança de cidade.

Um dos ensinamentos que trago deste meu processo de emagrecimento e manutenção do peso é que devemos parar com essa besteira de que ‘a mudança deve primeiro ocorrer internamente’; a mudança externa é tão importante quanto, ou até mais. Interno e externo se mesclam e se influenciam mutuamente. Talvez devêssemos falar apenas em mudança de ambiente, seja ele interno ou externo, tentar identificar qual deles influenciou mais, ou antes, em alguma mudança pessoal é o mesmo que responder quem veio antes, o ovo ou a galinha. Como diria Lipton (2007), em relação a nossa biologia, quem a controla “é o ambiente, sua besta”. Ambientes, internos ou externos, alteram a biologia, que altera nossa percepção e atitudes frente a estes mesmos ambientes, que, então, promovem mudanças.

YOGA

O Yoga como o conhecemos hoje é fruto de vários milênios de história cujos primórdios se perdem na obscuridade da Índia antiga. Feuerstein (1998) nos apresenta o yoga como “um enorme corpo de valores espirituais, atitudes, preceitos e técnicas que foram desenvolvidas na Índia ao longo de pelo menos cinco milênios e que podem ser consideradas como a base da antiga civilização indiana”.

Didaticamente, inspirados nas ideias de Feuerstein (1998) podemos dividir os períodos formativos do Yoga em 4: Proto Yoga, Yoga Clássico, Yoga Pós-Clássico e Yoga Moderno.

Proto Yoga. Como o nome já indica, neste período o Yoga ainda não era Yoga. Foi um período que pode ser rastreado até aproximados 6000 a.e.c, onde, havia muita coisa acontecendo ainda sem forma que no futuro se tornariam o Yoga e outras tradições irmãs, como o Tantra.

Yoga Clássico. Aqui o Yoga se torna de fato Yoga. Ele se estabelece como um ponto de vista válido acerca de todo o conhecimento que se forma no período anterior, sustentando-se frente a outros pontos de vista igualmente válidos. Quem estabelece de fato esta posição ao Yoga foi Patañjali (que não se sabe quem foi) em um tratado chamado Yoga Sūtra. Ainda que muitas formas de Yoga hoje passem muito longe pelo conhecimento deste tratado, o estabelecimento do Yoga por meio dele deu força a estas outras formas e permitiu que elas, nos períodos Pós-Clássico e moderno, ganhassem forças.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Yoga Pós-Clássico. Dentre tudo que está se desenvolvendo neste período, surge o Haṭha Yoga no início do século X. É um movimento que surge dentro do Tantra, por um grupo chamado Nāthas (protetores), que tinha como objetivo o resgate dos objetivos espirituais do próprio Tantra que haviam se perdido. Foi um movimento liderado por Matsyendra Nātha e seu aluno Gorakṣa Nātha. A estruturação do Haṭha Yoga se deu no tratado Haṭha Yoga Pradīpikā, feita por Svātmārāma no século XIV.

Yoga Moderno. Este período tem início com o domínio britânico na Índia e segue até os dias atuais. Nesta amálgama de culturas deste período surge o que Singleton (2010) chama de Yoga Postural Moderno ou Yoga Transnacional, que se torna no Ocidente, sinônimo de āsana (posturas).

Por mais que chamemos este Yoga Postural Moderno de Haṭha Yoga e por mais que ele inclua aspectos de prāṇāyāma (respiração) e dhyāna (meditação), ele é muito distante de seus colegas Yogas mais antigos e de seu ancestral direto, o próprio Haṭha Yoga, tanto na parte técnica quanto na parte dos ensinamentos que o sustentam. É este Yoga Postural Moderno com base em āsana (posturas) quem foi, e é, fruto de diversos estudos na atualidade.

A partir de agora, quando eu me referir ao Haṭha Yoga na sua versão Yoga Postural Moderno, usarei a expressão “Haṭha Yoga PM”; e quando me referir ao Haṭha Yoga mais antigo, de Svātmārāma, comentado por Muktibodhananda, usarei apenas a expressão “Haṭha Yoga”.

Por mais estranho que possa parecer, meu primeiro contato com algo que se relacionava ao yoga foi no ano de 2008 por intermédio de uma arte marcial, o Shin Shin Toitsu Aikido. Esta metodologia de Aikido foi desenvolvida por Koichi Tohei e contém elementos do Yoga Japonês de Nakamura Tempu.

Nesta época, eu entendia apenas que o yoga era apenas um conjunto de posturas físicas e que também tinha algo de respiração e meditação, ou seja, o Yoga Postural Moderno. Desconfiei então do tal do Yoga Japonês, mas depois descobri que ele tem origens indianas nos yogas tradicionais.

Meu contato mais sério com o yoga, como aluno, começou em 2011, dentro do Haṭha Yoga PM e principalmente do Kundalini Yoga. Neste início, e por uns bons anos depois, percebi, no meu ponto de vista algumas falhas nestas aulas de yoga que frequentava:

1. A grande dificuldade por parte dos professores em incluir pessoas com obesidade nas aulas, seja por desconhecimento do que fazer, o que é justificável, ou seja, por preconceito. E antes que você pergunte, eu respondo, SIM, existe muito preconceito dentro do yoga para com a obesidade.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

2. Uma promessa fantasiosa e ilusória de que o yoga emagrece simplesmente por ir nas aulas de yoga 1 ou 2 vezes na semana.

3. A falta de se comunicar os ensinamentos da tradição antiga do Yoga com clareza e profundidade.

Eu sabia que o Yoga não era só isso que era feito nas aulas, então, sentindo a necessidade de conhecer mais, em 2017 iniciei minha Especialização em Yoga. Foi aí que conheci de fato o imenso universo que é o Yoga, foi onde encontrei as bases dos ensinamentos que sentia falta nas aulas e foi quando decidi que o Yoga seria minha filosofia de vida e que faria o meu melhor para implementá-lo na totalidade.

Por mais que a lacuna dos ensinamentos tenha sido preenchida, havia ainda a lacuna da obesidade dentro do Yoga, surge então o projeto proposto por mim, Yoga de Gente Grande. Eu decidi que desenvolveria uma metodologia dentro do Yoga especializada em obesidade. Este projeto que foi gestado em 2017 só ganhou forma agora no ano de 2024 após o meu emagrecimento.

Voltaremos a alguns destes ensinamentos em breve, mas antes abordaremos o que já existe de concreto na relação entre Yoga e obesidade.

O QUE EXISTE HOJE SOBRE O TEMA

Já se sabe há tempos que as práticas físicas são essências para os portadores de obesidade, tanto para o emagrecimento quanto para a manutenção do peso. Neste aspecto, será que a parte física do yoga pode contribuir? Em que medida a prática de Haṭha Yoga PM pode colaborar na redução do peso?

Menciono aqui uma revisão sistemática e meta análise cujo objetivo “foi avaliar as evidências atuais sobre a eficácia do yoga no tratamento da obesidade em adultos” (Asiah et al., 2023, p2, tradução nossa). Tais revisões e análises são importantes, pois tem critérios muito bem estabelecidos e contam com evidências mais seguras, evitando assim pontos de vistas pessoais e subjetivos, bem como extrapolações indevidas como pode ocorrer como estudo anteriormente citado. Estas revisões são um meio efetivo de distinguir o que é concreto daquilo que não é.

A revisão conduzida por Asiah (2023) determinou “a eficácia do yoga na antropometria, qualidade de vida e perfil lipídico em pacientes com obesidade e obesidade central”.

De todos os registros sobre o tema encontrados em bases de dados eletrônicas, apenas 15 pesquisas mostraram confiabilidade suficiente. Estas pesquisas ao todo envolviam 1161 participantes e incluíam estudos sobre yoga x exercícios físicos e yoga x restrição calórica, dentre outros.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Um fator comum nestes estudos foi a prática de āsanas (posturas), ainda que em diversas formas. Dentre as diversas frequências da prática de āsana encontradas nos estudos, arrisco a dizer que, generalizando, foram realizadas de forma regular 3 vezes por semana durante um período mínimo de 3 meses.

Segundo os autores, por mais que foram observadas alterações no peso corporal e na redução na circunferência da cintura, a evidência é muito baixa e não é significativa para garantir que o Yoga por si só proporciona uma melhora significativa nos parâmetros antropométricos. (Asiah, 2023)

Chobe (2023), em outra revisão, conclui que as “práticas de Yoga melhoram positivamente as adipocinas entre pessoas com sobrepeso e obesidade”, o que influencia na diminuição do tecido adiposo, na melhora da resistência à leptina, na regulação da saciedade e na regulação energética, que são fatores auxiliares da perda de peso. No entanto, também não se pode tirar uma conclusão definitiva sobre os resultados no sentido de garantir que o Yoga por si só leve a uma significativa perda de peso.

Dentre os fatores que tornam estes muitos estudos inconclusivos é uma despadronização no sentido de técnicas do yoga adotadas. Por mais que os estudos se utilizem de āsanas (posturas) em quase sua totalidade, há muita diversidade em quais āsanas são utilizados e em quais frequências são praticados; se o estudo ainda inclui algum aspecto de prāṇāyāma (respiração) e dhyāna (meditação), a diversidade aumenta muito, levando a mais confusões.

Diante desta multiplicidade de āsana e combinações deles adotados nas pesquisas que as tornam inconclusivas, cabe citar aqui um estudo envolvendo uma sequência chamada sūrya namaskāra, saudação ao sol. Esta sequência é uma das mais conhecidas dentro do yoga, e uma das mais padronizadas, portanto deveria ser fruto de mais estudos levando a resultados mais conclusivos.

A saudação ao sol já foi estudada em detalhes por diversos autores e seus efeitos na constituição corporal está muito bem estabelecida. Em um destes estudos, Bhutkar (2011) avalia o efeito da prática da saudação ao sol nos índices de massa corpórea (IMC), peso, percentual de gordura corporal e percentual de massa magra.

Os participantes do estudo, 49 homens e 30 mulheres, realizaram 24 ciclos de saudação ao sol, 6 dias por semana durante 24 semanas. Observou-se uma redução do peso corporal e IMC tanto nos homens quanto nas mulheres (2,7%, 2,6% e 2,8%, 2,9% respectivamente), a redução do percentual de gordura corporal e aumento da massa magra foi significativa apenas nas mulheres (7% e 2,6% respectivamente).

Apesar de que o estudo não inclui pessoas com obesidade, conclui-se que a prática regu-



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

lar da saudação ao sol é uma forma promissora para se reduzir o peso e deveria ser explorada em estudos específicos em portadores de obesidade. Ainda, se associada a alguma outra ação no sentido de emagrecimento, é capaz de atingir os índices de redução propostos pela ABESO e pela SBEM (2024) para uma obesidade reduzida (5% a 10%) e até mesmo controlada (10% a 15%).

Inclui este estudo, pois acredito que ele revela um aspecto promissor, mas é necessário termos alguns cuidados. Em primeiro lugar, é lembrar que o Yoga deve ser pensado como parte de uma intervenção multidisciplinar e então como a única alternativa, seja ele em sua parte física ou filosófica. Em segundo lugar, por mais que a sequência da saudação ao sol, ou outras formas de āsanas possam ser um bom ponto de partida para começar a prática de atividade física na obesidade, existe o risco de lesões, e lesões em portadores de obesidade são mais graves.

E novamente, antes que você pergunte, a resposta é SIM, a prática física do yoga pode causar sérias lesões e esse é um tema, diria eu, taboo entre os diversos profissionais de yoga e até mesmo entre os grandes professores da história do yoga. As lesões se tornam mais graves quanto maior for o nível de obesidade. O Yoga Postural Moderno é muitas vezes visto como algo místico que cura todos os males, especialmente a prática moderna do āsana, que, por mais benefícios que possa ter, como nos diz Broad (2012), não é uma panaceia e você pode acabar tendo sérios problemas.

Se considerarmos neste ponto novamente a pergunta “Yoga emagrece?” eu responderia que, se considerarmos o Haṭha Yoga PM eu diria que NÃO, apesar de ser um excelente elemento complementar na multidisciplinaridade exigida ao se lidar com a obesidade.

Surge então outra pergunta. E se considerarmos outros elementos do Yoga? Como sua filosofia, por exemplo, será que há elementos aí que podem auxiliar no emagrecimento?

Ai, tendo por base minha experiência pessoal, minha resposta é SIM.

O que concluí destes anos lidando com a obesidade e envolvido com o yoga é que uma prática regular e de longa duração de yoga físico, seja ele Haṭha Yoga PM ou Kundalini Yoga, mostra-se uma intervenção positiva no manejo da obesidade. Mas, a grande dificuldade não é decidir se a atividade será o yoga ou musculação, ou qualquer outra tão efetiva quanto; a dificuldade é no engajamento da pessoa com obesidade nestas atividades físicas.

No meu percurso, o engajamento com a atividade física demorou, antes foi necessário adquirir conhecimento e assumir alguns compromissos.

O primeiro compromisso que assumi foi, como já mencionei anteriormente, assumir o yoga como filosofia de vida e em colocar em prática seus ensinamentos, e estes, me deram forças para emagrecer. E faço aqui uma observação importante, até eu começar a emagrecer em 2019, eu já



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

havia desistido disso.

Uma coisa que você pode estar se perguntando agora é: mas e quanto a alimentação? Uma vez que os pilares para emagrecer são atividade física e alimentação correta, onde entra a alimentação na minha história? Chegaremos a ela em breve.

ALGUNS CONCEITOS, PRÁTICAS E ENSINAMENTOS

Vou abordar agora alguns conceitos, práticas e ensinamentos que para mim são fundamentais na lida com a obesidade, que foram importantes no meu processo de emagrecimento e são importantes hoje para a manutenção de meu peso. Não os apresento em ordem de importância e nem em ordem de surgimento na minha vida. Tais elementos derivam diretamente da minha experiência com o Haṭha Yoga, com os Śāstras (escrituras) do Yoga antigo e com o Kundalini Yoga.

o Saṁkalpa

Tal palavra significa vontade, propósito, resolução mental e determinação mental. É estar firmemente estabelecido em um propósito pessoal, é um compromisso pessoal inabalável como autoaprimoramento, onde todo nosso ser está envolvido.

É interessante termos um saṁkalpa para a vida, um que nos alimenta espiritualmente a cada momento, e saṁkalpas menores e mais direcionados para momentos mais específicos e períodos da vida.

Quando eu comecei com meus saṁkalpas eu nem sabia que eram saṁkalpas. Resoluções pessoais surgem o tempo todo na vida, o que nos falta é escolher uma destas resoluções e desenvolver ela a ponto de se tornar um saṁkalpa. Descobri com o tempo no yoga que resoluções podem ser desenvolvidas e treinadas até se tornarem saṁkalpa e só depois que adquirem esta posição a mudança que desejamos naturalmente começa.

Meu primeiro saṁkalpa foi a resolução de me dedicar ao yoga, de que esta filosofia de vida seria minha norteadora, de que iria estudá-la em profundidade e implementá-la o melhor possível na minha vida. A partir desta resolução conheci muitas coisas que colaboraram para meu emagrecimento e manutenção do peso.

Em 2019, quando comecei a emagrecer devido a estresses devido a uma mudança, me senti bem com a perda de peso e um novo saṁkalpa surgiu, de que eu não voltaria de novo a engordar, de que eu não voltaria ao peso que eu tinha antes, de que eu manteria o peso que havia conquistado.

Também nesta mesma época, devido a algumas questões de saúde resolvi eliminar de mi-



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

nha alimentação todo e qualquer tipo de fritura.

Em 2020, o saṁkalpa foi adotar o vegetarianismo após completar um retiro de Vipassana de 10 dias. Este foi um dos maiores marcos da minha vida e um dos pontos de maior orgulho que me trouxe um bem-estar maior do que o que eu estava acostumado. Além dos benefícios para minha saúde, que melhorou muito, surgiu um senso de propósito maior do que apenas meus propósitos pessoais.

Neste ano de 2024 meus saṁkalpas incluem uma observação maior ainda ao ayurveda e a transição para o veganismo.

- Kirtan Kriyā

Um das práticas de concentração/meditação mais importantes no contexto do que estamos mencionando neste artigo, já bem estudada por Khalsa (2021) e com amplos benefícios comprovados.

Mesmo não diretamente associada a obesidade, ela traz dentre seus benefícios a regulação de genes inflamatórios, sensação de bem-estar psicológico e espiritual, regulação do sistema emocional, sensação de satisfação e saciedade.

Uma das questões que são grandes obstáculos no emagrecimento é a questão alimentar quando se coloca limitações de quantidade. A melhor estratégia é não limitar. A regularidade com a prática do kirtan kriyā impacta diretamente na questão da saciedade e satisfação, o que pode naturalmente levar a sensação de satisfação alimentar também e, portanto, a limitação natural da alimentação como efeito colateral.

Eu nunca fiz dieta neste processo, nunca me limitei na questão de quantidade, mas claro, adaptei o melhor possível minha alimentação conforme o Ayurveda. A prática diária e regular do kirtan kriyā fez com que eu sentisse um ponto de saciedade que eu não sentia antes, então, a partir disso, a diminuição da ingestão alimentar foi natural.

Não quero dizer que com esta diminuição da ingestão alimentar, também tenha diminuído a tal da vontade de comer. Muitas vezes passei mal por causa disso, pois é muito fácil exceder o ponto de saciedade. É um ponto que diariamente preciso observar, aprender a permanecer com a quase contínua vontade de comer.

- Svādhyāya

Já diziam os sábios da Grécia antiga: “conheça a ti mesmo”. Ao assumir o Yoga como filosofia de vida me deparei com o conceito de svādhyāya, que significa *mover-se em direção a si*, ou seja, autoconhecimento, conhecer a si.

No contexto do Yoga, svādhyāya, ou autoconhecimento, exige dois pontos, o estudo da tradição e o canto de mantras. O estudo da tradição envolve o estudo das palavras daqueles que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

vieram antes e que já superaram os obstáculos que estamos enfrentando. Algumas das palavras destes que vieram antes são especiais, pois são traduções em termos falados de energias universais inaudíveis; tais palavras são chamadas de mantras, e repeti-las nos conecta a estas energias universais.

Ao estudar alguns Śāstras, textos que contêm as palavras dos antigos me deparei com alguns ensinamentos que não me eram passados nas aulas de yoga semanais; até hoje não entendo por que tais ensinamentos importantes não eram ensinados nas aulas semanais.

Mencionarei um destes ensinamentos que encontrei no Haṭha Yoga que foi importante para mim. Não em apenas um verso do Haṭha Yoga Pradīpikā, mas em muitos, a questão alimentar é colocada como ponto fundamental. Não há evolução no yoga enquanto houver uma alimentação em excesso e enquanto for uma alimentação impura, no sentido de ser refinada em excesso e ultraprocessada; a recomendação do Haṭha Yoga é uma alimentação vegetariana, restrita em quantidade e pura.

Como eu havia feito o saṁkalpa de implementar o yoga na vida, não havia mais como fugir da questão alimentar.

- Tapas

A palavra significa calor, é aquecer até o ponto de queimar. Remete a prática de austeridades com propósito de auto-observação e auto crescimento. É um dos conceitos e práticas dentro do yoga que existe desde o período do proto-yoga.

Uma forma de se estabelecer saṁkalpa é por meio de yoga nidrā, um processo mental, a outra forma é por meio de Tapas, um processo físico. No meu caso, obesidade, o Tapas envolve a austeridade em relação ao sentido do paladar.

Minha dificuldade é alimentar, então, como praticar Tapas para queimar esta dificuldade? A prática do jejum intermitente praticamente diário, ou seja, me alimento de forma correta durante uma janela de apenas 8h no dia, e nas demais 16h permaneço sem alimento.

Este jejum causa incomodo, revela a vontade de comer, isso é a parte do aquecer de Tapas. Manter-se no jejum é austeridade, é difícil, mas vai queimar aquilo que está oculto lá no inconsciente que causa a vontade de comer e leva ao excesso de ingestão alimentar.

ENFIM, YOGA EMAGRECE?

NÃO, se considerarmos apenas sua forma Postural Moderna.

SIM, se considerarmos toda filosofia do yoga e nos comprometermos com ela na sua totalidade.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas. Yoga emagrece? Mitos, verdades e como eu emagreci 38kg. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

ASIAH, A. S. S. at al. **Effect of Yoga on Anthropometry, Quality of Life, and Lipid Profile in Patients with Obesity and Central Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis**. *Complementary Therapies in Medicine*, vol. 76, setembro de 2023, p. 102959.

ABESO. **Nossa proposta de uma nova maneira de classificar a obesidade**. 25 de abril de 2022. <abeso.org.br/nossa-proposta-de-uma-nova-maneira-de-classificar-a-obesidade/>. Acessado em 14 de junho de 2024.

ABESO. **Mapa da obesidade**. c2024. <<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>>. Acessado em 14 de junho de 2024.

ABESO. **Obesidade aumenta risco para outras doenças e reduz a vida de 3 a 10 anos**. 16 de novembro de 2021. <<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>>. Acessado em 14 de junho de 2024.

BHUTKAR, M. V. at al. **How effective is sun salutation in improving muscle strength, general body endurance and body composition?** *Asian Journal of Sports Medicine*, volume 2 (number 4), december 2011, pages: 259-266.

BROAD, W. J. **The science of yoga: the risks and the rewards**. New York: Simon & Schuster, 2012.

CHOBE, M. P. at al. **Effect of yoga on adipokine levels among overweight and obese people: A systematic review**. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, vol 14, october 2023, article 100813.

FEUERSTEIN G. **The yoga tradition: it's history, literature, philosophy and practice**. Prescott: Hohm Press, 1998.

KHALSA, D. S. **Spiritual fitness: a new dimension in Alzheimer's disease prevention**. *Journal of Alzheimer's Disease*, vol 80, february 2021, pages: 505–519.

LIPTON, B. H. **A biologia da crença**. São Paulo: Butterfly, 2007.

MUKTIBODHANANDA. **Hatha Yoga Pradipika**. Bihar: Yoga Publications Trust, 2006.

SINGLETON, M. **Yoga body : the origins of modern posture practice**. New York: Oxford University Press, 2010.

WHO. **Obesity**. [s.d.]. <<https://www.who.int/health-topics/obesity>> Acessado em 14 de junho de 2024.

¹ **Tomas Breuckmann / Carazinho / RS / Brasil**

Bacharel em Matemática e Mestre em Matemática Aplicada, pela UFPR. Especialista em Psicologia Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano. Especialista em Yoga, pela Faculdade Integrada Espirita. Professor de Yoga Fundamentado na Neurociência, pela YogIn Academy, registrada pelo Yoga Alliance International. Fundador do Yoga de Gente Grande, especializado em Obesidade.

E-mail: tomas.yoga@yahoo.com