



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## YOGA DE GENTE GRANDE! OBESIDADE COM QUALIDADE DE VIDA: EXERCITANDO TAPAH

**Tomas Keller Breuckmann**

### RESUMO

O Yoga, muito mais do que uma prática física é um sistema filosófico de grande riqueza. Este trabalho é resultado de minhas experiências pessoais com a obesidade e a obtenção de qualidade de vida através do Yoga. Neste contexto, o exercício de Tapah é de grande importância. Apresento aqui uma definição de qualidade de vida inspirada em alguns aspectos do Yoga, bem como formas para alcançá-la, através do exercício de Tapah.

**Palavras-chave:** Corpo. Obesidade. Qualidade de Vida. Tapah. Yoga.

---

O Yoga de Gente Grande nasce da minha experiência de vida com a obesidade e com o Yoga e pelo desejo de compartilhar esta experiência com as pessoas obesas que tanto podem se beneficiar com ele na aquisição de qualidade de vida.

Qualidade de vida para o obeso, na maior parte das vezes é colocada com sinônimo como emagrecimento, que se entendido apenas como perda de peso corporal, não é nosso foco. O principal foco do Yoga de Gente Grande é o ganho de estrutura, física e mental, para estar com o corpo que se tem. Todo corpo é perfeito para o Yoga, e para iniciar com sua prática nada lhe é exigido, o estado físico e mental em que nos encontramos agora é o ideal para iniciar.

Ao me iniciar como aluno de Yoga frequentando aulas regulares, senti em muitas delas um estranhamento por parte do professor ao me receber como aluno, como que um sentimento de sentir-se sem saber o que fazer comigo, com isso eu me sentia não incluído na aula. Em outros casos fui muito bem recebido pelos professores, que me consideraram como um aluno similar aos demais, ministrando sua aula como de costume, o que em alguns casos me causava dores em excesso.

Estas experiências só me levaram a estudar o Yoga mais a fundo e iniciei o estudo das práticas de modo regular bem como da tradição filosófica que a permeia, sentindo em meu próprio corpo o que era necessário cuidar pelo fato de ser obeso e o que podia ser feito em relação a isso. Isso me trouxe muita estrutura física e mental para estar com meu corpo, e não somente isso, mas estar de bem com meu corpo e mente.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

O próximo passo foi iniciar meus estudos na direção de me tornar instrutor e compartilhar com as pessoas obesas este conhecimento de vida. Deste processo que surge o Yoga de Gente Grande.

O Yoga tem três pilares importantes, Tapah, Svādhyāya e Īśvarapraṇidhānā; respectivamente, austeridade, estudo e devoção. Este artigo concentra-se em Tapah, que é de fundamental importância dentro do Yoga para pessoas com obesidade, é seu exercício que trará a estrutura física e mental necessária para ganhar qualidade de vida. Com ele estabelecido, pode-se posteriormente adentrar os demais pilares do Yoga.

Mesmo sendo sobre Tapah, é resultado também de Svādhyāya, e com certeza há muito de Īśvarapraṇidhānā, pois estas palavras são escritas não apenas com a mente, mas com um coração desejoso por compartilhar.

## QUALIDADE DE VIDA

Segundo o ministério da saúde (2012, p29), qualidade de vida, refere-se ao “grau de satisfação das necessidades da vida humana – como alimentação, acesso a água potável, habitação, trabalho, educação, saúde, lazer e elementos materiais – que tem como referência noções subjetivas de conforto, bem-estar e realização individual e coletiva”. Também é importante levar em consideração valores não materiais, como amor, liberdade, solidariedade, inserção social, realização pessoal e felicidade.

Ainda, deve levar em conta três aspectos: Histórico, os parâmetros do que é importante e prioritário diferem em momentos históricos distintos; Cultural, cada cultura constrói diferentemente seus valores e necessidades dentro de suas tradições particulares; Classes Sociais, quando as desigualdades e as heterogeneidades são acentuadas, as prioridades também apresentam grande variação.

Em um levantamento sobre diversas definições de qualidade de vida e formas de quantificá-la, Pereira (2012) observa que o tema apresenta muitas imprecisões conceituais. Por possuir significados históricos e culturais tão distintos, dificulta sua avaliação. Salienta ainda que estudos que tragam perspectivas mais claras na melhoria de qualidade de vida são escassos e necessários.

Uma classificação do conceito de qualidade de vida foi proposta por Farquhar (1995). Destacam-se quatro tipos.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

(1) Definições Globais. São as mais comuns. Abrangentes e gerais, não exploram em detalhes o conceito dificultando sua operacionalização. Em geral incorporam temas como satisfação ou felicidade. Destaca-se por ser de natureza subjetiva e individual.

(2) Definições por componentes. Dividem o conceito em uma série de componentes, partes, dimensões ou características que são essências para a qualidade de vida global e podem incluir tanto aspectos objetivos quanto subjetivos. São mais fáceis de operacionalizar mas não podem ser usados para definir o conceito como um todo, pois sempre deixam de lado algum componente. Os componentes são escolhidos pelo interesse da área em que se dá o estudo, por isso correm o risco de negligenciar algum fator.

(3) Definições Focalizadas. É uma subdivisão das definições por componentes, onde um ou mais componentes são focalizado e analisado em detalhes.

(4) Definições Combinadas. São aquelas que não se ajustam nitidamente em nenhuma definição anterior. Apresentam uma certa confusão na abordagem do conceito. Normalmente definem o conceito globalmente, mas trabalham com alguns componentes, em geral, não os deixando claros.

## O YOGA

O Yoga atual é, como diz Feuerstein (2008), produto acumulado de muitos milênios cujos primórdios se perdem na obscuridade da Índia antiga. É um dos seis sistemas fundamentais de filosofia Indiana, conhecidos como Darśana, ponto de vista; cada um deles tendo sua origem nos Vedas, datados de 4000 a.c ou mais, os textos mais antigos sobre a cultura indiana.

Estabeleceu-se como um Darśana através de Patanjali com o texto Yoga Sutra, de data imprecisa. Prabhavananda (2007) nos informa que historiadores apresentam o texto datando entre 400 a.c até 400 d.c.

Uma tradução da palavra Yoga, talvez a mais conhecida, é união, o ato de unir. Em Williams (1960) encontramos também outros significados, como: cura, remédio, método, concentração da mente, aquisição, riqueza e zelo.

Desikachar (1995) nos apresenta um outro significado da palavra como “atingir o que era anteriormente inalcançável”. O princípio desta interpretação é que existe algo que atualmente não somos capazes de realizar mas que nos traria crescimento pessoal caso fosse possível; quando encontramos meios de trazer este desejo para a ação, este passo é Yoga.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Por exemplo, quando encontramos um meio de dobrar nosso corpo e tocar nossos dedos, ou aprendemos o significado da palavra Yoga com a ajuda de algum texto, ou ganhamos maior compreensão sobre nós mesmos e sobre os demais através de uma discussão, nós atingimos um ponto que nunca estivemos antes. Cada um destes movimentos e mudanças é Yoga. (DESIKACHAR, p6, tradução nossa)

Ainda, Desikachar (1995) nos fala de outros aspectos do Yoga. Um deles tem a ver com nossas ações; significa agir de tal modo que nossa atenção está totalmente direcionada para a tarefa que estamos realizando, atingindo grande consciência de nossas ações e evitando repetições comportamentais prejudiciais. O outro aspecto tem a ver com estar em união com o divino, no sentido de que Yoga é qualquer ação que nos leve a compreensão de que há um poder maior do que nós mesmos.

Não há regra e nem restrição sobre o quando e como iniciar a prática de Yoga, a forma que você está hoje é a ideal para iniciar a prática, seja ela através de posturas, respirações, meditação ou estudo. Não importa o ponto de partida, mas, passo a passo, é necessário incluir os demais aspectos.

## QUALIDADE DE VIDA NO YOGA

Vamos abordar o tema de qualidade de vida dentro do Yoga segundo a classificação proposta por Farquhar (1995) tendo como objetivo uma definição focada, aplicável e primordial para pessoas com sobrepeso e obesas.

Uma definição global surge de Desikashar (1995), onde o Yoga não é colocado como uma receita para menos sofrimento, mas, como um método que oferece ajuda em mudar nossas atitudes de modo que resulte em menos ignorância e consequência maior liberdade. Podemos compreender o todo da prática de Yoga como um processo de examinar nossas habituais atitudes e comportamentos e suas consequências.

Com isso, qualidade de vida refere-se ao grau em que conseguimos examinar nossos comportamentos e suas consequências, e em que medida conseguimos implementar ações para transformar aquelas que julgamos necessários.

Um ponto importante encontrado no Yoga Sutra são Yamas e Niyamas, que vamos assumir aqui como nossa definição por componentes. Nossos comportamentos podem ser examinados de acordo com dez componentes, cinco Yamas e cinco Niyamas.

O Sutra 2.30 nos apresenta os Yamas. Nas palavras de Prabhavananda (2007), “Yama é a abstenção de prejudicar os outros, da falsidade, do roubo, da incontinência e da ganância”,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

e em 2.31, “Estas formas de abstenção são regras básicas de conduta. Elas devem ser praticadas sem reservas quanto a tempo, lugar, propósito ou classe social”.

Os cinco Yamas.

Ahimsā.

Para Desikachar (1995) ahimsā é muito mais do que simplesmente não prejudicar os demais, é muito mais do que a ausência de violência, significa gentileza, amistosidade e consideração pelos outros e pelas coisas; significa agir em cada situação com atitude de consideração. Tem a ver com cumprir com as responsabilidades pessoais e familiares. Ainda, ficar enraizado em nossos princípios é falta de ahimsā.

Em Rajneesh (1977), ahimsā significa um estado profundo de amor pela vida que não há desejo de ferir algo ou alguém, e nos lembra que só é violência quando é feito voluntariamente. Mas na vida cotidiana, há muita coisa que não pode ser evitada, prejudicar será impossível em algumas situações; nestes casos a sugestão é lembrar de duas coisas: não matar voluntariamente, e se for causar prejuízo para algo ou alguém, que seja feito com sentimento de amor. Ainda, nos fala: “Não violência significa amor. Se você ama, qualquer coisa é ok. Se você não ama, mesmo que se torne não violento, é inútil”.

Satya

Para Desikachar (1995), satya, veracidade, significa “falar a verdade”, contudo não é desejável falar a verdade quando esta fere alguém desnecessariamente, devemos considerar em primeiro lugar o que dizemos, como dizemos e de que modo isso afeta os outros. Se falar a verdade tem consequências negativas ao outro, é melhor não dizer nada e evitar a violência. Recomenda-nos: “Fale a verdade que é agradável. Não fale verdades desagradáveis. Não minta, mesmo sendo prazeroso a seus ouvidos. Esta é a lei eterna, o dharma”.

Em Rajneesh (1977) encontramos que veracidade significa autenticidade. Para ser verdadeiro não devemos usar máscaras, seja qual for nossa verdadeira face, devemos mostrá-la, independente do custo que isso tenha. A veracidade é pessoal, não devemos desmascarar os demais e exigir isso de qualquer outra pessoa. Se há frustração, a razão é que não ouvimos para o ser interior, ao permanecer verdadeiro ao próprio ser, atingiremos graça e contentamento inimagináveis.

Asteya

Rajneesh (1977) nos lembra que mesmo que não estamos roubando coisas materiais dos outros, podemos estar roubando pensamentos, ideologias, filosofias e religiões. Ao roubar, perdemos toda a originalidade e não encontrará seu próprio espaço interior que estará



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

preenchido com pensamentos, coisas e opiniões dos outros. Desikachar (1995) complementa, asteya significa não tirar vantagem de alguém quando este nos confia algo.

### Brahmacarya

Significa é mover-se em direção ao essencial, a Brahma. No Yoga clássico, segundo, Feuerstein (2008), é definido do ponto de vista ascético como abstenção de qualquer atividade sexual por ação, palavra ou pensamento. Tal visão era abrandada para yogues casados. Desikachar (1995) apresenta brahmacarya como um comportamento responsável com nossos objetivos em direção a Brahma.

Rajneesh (1977) apresenta o significado de brahmacarya como viver uma vida divina. Significa compreender a energia sexual e como ela se move no nosso corpo e no nosso ser; entender por que ela nos dá prazer e de onde vem realmente esta energia. Nesta compreensão a energia sexual se transmuta, se eleva até Brahma e nossa vida se torna divina.

### Aparigraha

Significa não acumular. Para Desikachar (1995) é pegar somente o que é necessário e não tirar vantagem das situações, receber como pagamento somente o que foi combinado. Em Feuerstein (2008) é definido com o hábito de não aceitar presentes, pois eles tendem a gerar apego e o medo da perda; é o encorajamento a uma vida de simplicidade e de renúncia, pois o excesso de bens materiais só serve para distrair a mente.

Rajneesh (1977) nos fala da não possessividade e que compartilhar é seu sinônimo. Possessão é uma miséria e um ser miserável não pode crescer. Compartilhar o que temos trás crescimento e estaremos continuamente recarregados pela fonte eterna.

O Sutra 2.32 nos apresenta os Niyamas. Nas palavras de Prabhavananda (2007), “Os niyamas, observâncias, são pureza, contentamento, mortificação, estudo e devoção a Deus”.

### Os cinco Niyamas.

#### Śauca

Pureza e limpeza, tanto nos aspectos externos quanto internos. Em Desikachar (1995) encontramos que pureza externa tem a ver com nosso corpo e ambiente e interna é no sentido de manter nossos órgãos internos com um livre funcionamento e com a clareza de nossa mente. Complementa Feuerstein (2008) que a limpeza externa deve ser feita através de banhos e dieta apropriada e a interna por meio de concentração e meditação. Nossa personalidade deve ser tão pura que possa espelhar sem distorções a luz do Si Mesmo transcendente.

---



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Prabhavananda (2007) ainda nos fala do cuidado com o alimento mental, o que lemos, nossas conversas e tudo aquilo que alimenta nossa mente. Um estado de pureza da mente só é alcançado e mantido através de constante treino. As informações que nossa mente recebe são tantas, e de tantos tipos, que é fácil ela se tornar impura.

### Samtosa

Para Desikachar (1997), muitas vezes esperamos por um resultado particular decorrente de nossas ações, e muitas vezes nos desapontamos, mas uma vez que aceitamos aquilo que ocorre (karma yoga), não há necessidade de desespero. Este é real significado de samtosa, aceitar o que ocorre, contentamento. É sobre como nos sentimos com aquilo que temos e com aquilo que Deus nos dá.

Rajneesh (1977) nos fala de contentamento como um sentimento de que tudo o que ocorre conosco é o melhor que pode ser, um sentimento de ver a beleza em tudo, de profunda aceitação. Contentamento não pode ser confundido com consolação, que é a frustração por desejar algo que é impossível de alcançar. Onde há frustração, preocupação e ansiedade, não pode haver contentamento.

### Tapah

Traduzido como mortificação ou austeridade. Para Desikachar (1997) é a atividade de manter o corpo em forma. Tapah significa queimar, aquecer o corpo e por meio disso, limpá-lo. Por trás de Tapah está a ideia de que podemos limpar o lixo de nosso corpo e mantê-lo em bom funcionamento. Atenção ao que comemos, quando comemos, atenção a nossa postura e aos hábitos de respiração são ações de Tapah.

Para Feuerstein (2008) Tapah inclui práticas de longa permanência; suportar a fome, sede, frio e calor; silêncio formal e jejum. Refere-se a grande energia obtida pelo ascetismo. O resultado de Tapas é a perfeição do corpo que se torna como um diamante. Tapas não pode ser confundido como castigo e tortura.

### Svādhyāya

Em Desikachar (1997) encontramos que Svādhyāya significa ficar próximo de si mesmo, ou auto-examinação. Qualquer aprendizado, reflexão e contato que nos auxilie a ficar próximo de nós mesmos é svādhyāya. Neste contexto também significa o estudo dos textos antigos, como pontos de referência, pois criamos uma conexão entre nós e as leis divinas através dos sábios que já as conhecem. Também significa a recitação de mantras.

Para Feuerstein (2008) significa o mergulho nos significados ocultos das escrituras. O propósito não é intelectual, mas deixar-se absorver pela sabedoria dos antigos. É a



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

ponderação e contemplação das verdades reveladas pelos sábios que chegaram em regiões além da mente, onde somente o coração pode chegar, receber e deixar-se transformar.

### Īśvarapraṇidhānā

Para Desikachar (1997) significa colocar todas as ações aos pés de Deus. A ignorância permeia todas as nossas ações e por isso elas caminham de modo errado. É suficiente para nós fazer o nosso melhor e deixar o resto para um poder superior. Significa a atitude da pessoa que oferece os frutos de suas ações a Deus em suas preces diárias.

Feuerstein (2008) nos fala em devoção ao Senhor. O Senhor, Īśvara, é um dos Si Mesmos transcendentais, purusha, os quais, embora múltiplos, são fundidos entre si. Īśvara é o “algo” que os sábios conhecem por experiência própria. A devoção ao Senhor leva a percepção de que todas as coisas se interligam e traz a sensação de que há algo que cuida de nós.

### TAPAH

Tendo em vista os componentes que usamos para definir qualidade de vida, Yamas e Niyamas, escolhemos Tapah como nossa definição focada de qualidade de vida.

A razão de escolher Tapah como referência de qualidade de vida para pessoas com sobrepeso e obesas é que ela lida diretamente com o corpo, e simplesmente o seu exercício já é um indício de melhoria de qualidade de vida.

A obesidade do ponto de vista energético, segundo Navarro (1996), se enquadra na categoria de pessoas com uma boa carga energética e distribuição de energia desordenada, e em alguns casos, com baixa carga energética e com distribuição desordenada.

Tais estruturas desordenadas tem tendência a comportamento que alterna entre depressivo e eufórico. Na fase eufórica tendem a exagerar nas suas atividades, gastando sua energia rapidamente e assim entrando em uma fase depressiva sem forças para execução de atividades. Aliado a massa corporal maior, em geral com pouca estrutura óssea e muscular que de suporte, a fase eufórica dura pouco tempo, pelo esgotamento físico rápido, e a fase depressiva é de longa duração. Por este motivo há dificuldade em manter algo constante por muito tempo se for exigido demais.

Prabhavananda (1977) nos fala de Tapah com a prática de conservar a energia e direcioná-la em direção ao objetivo do Yoga, união com o Supremo. É um processo que deve ser calmo e com sanidade. Em Williams (1960) encontramos os seguintes sinônimos de Tapah: austeridade, mortificação, observação especial, calor e intensa meditação.





## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Tapah é a busca por uma boa estrutura física com melhoria na capacidade respiratória, que garante uma melhora na quantidade de carga energética, e a busca por um equilíbrio na distribuição da energia, que pode ser observado pelo ganho e melhor distribuição da massa muscular. Isso deve ser feito de forma lenta, gradual e contínua; sem agressões ao corpo e solicitações exageradas. Por este motivo é o ideal para pessoas com sobrepeso e obesas, pois respeita naturalmente sua condição e só o fato de exercitar Tapah já é melhoria na qualidade de vida.

É preciso entender Tapah em associação com o Sutra 1.14, que, nas palavras de Prabhavananda (1997), nos diz que a “prática se torna fundamentada fortemente após ser cultivada por um longo tempo, sem interrupções e com sincera devoção”.

Tapah nos pede para incluir algo em nossa rotina que traga benefícios, algo pequeno, que demos conta de praticar por um longo tempo e sem interrupções, com devoção e entrega, este algo se torna firme e fundamentada em nosso ser.

## O EXERCÍCIO DE TAPAH

Uma das formas de exercitar Tapah é através de āsanas, posturas físicas. Uma das sequências mais conhecidas e tradicionais de āsanas do Yoga é o Surya Namaskar, saudação ao sol.

Tal sequência foi estudada por Bhutkar (2011) e os resultados indicam uma melhora geral significativa na força muscular, resistência geral do corpo e na composição corporal; aumentando a aptidão física geral dos indivíduos. Indicou um ganho de massa muscular significativo, ou seja, de estrutura física de sustentação do corpo, que é um dos focos do Yoga de Gente Grande.

O estudo foi realizado por 6 meses, com sessões feitas em 5 dias na semana. Cada sessão iniciava com um momento de silêncio seguido da entonação do mantra Om. Após eram realizadas as sequências do Surya namaskar com os mantras correspondentes a cada postura. Finalizava-se com silêncio e relaxamento. O estudo iniciou com 6 ciclos de Surya Namaskar, aumentados gradualmente até que no 15º dia eram feitas 24 repetições que se seguiram até o término do estudo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Algumas vantagens da execução do Surya Namaskar.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Facilidade de execução na questão do tempo, um ciclo pode ser executado em alguns segundos. Isso a torna uma prática de rápida execução, que pode ser feita em um espaço físico reduzido. Pode também ser feita de modo lento, com duração prolongada e intervalos entre cada ciclo.

Analisando do ponto de vista de Tapah e pensando em pessoas com obesidade e sobrepeso, podem ser feitos poucos ciclos por dias, iniciando com apenas 1 se for o caso, e gradualmente incluindo ciclos mais na medida em que a estrutura física vá melhorando de condição. Ao se encontrar um número de repetições que podem ser feitos todos os dias, independente do estado de euforia e depressão, atua no equilíbrio destes.

É de fácil adaptação física para quem tem sobrepeso ou obesidade, pode ser realizado adaptando algumas posturas a condição física de cada um, ou até mesmo em cadeira se for o caso. Com a prática regular, vem o ganho de estrutura física e pode-se caminhar na direção da execução das posturas e movimentos originais.

Na minha trajetória pessoal com o Yoga, quando iniciei com as práticas de Tapah através do Surya Namaskar, só conseguia executar poucos ciclos, com várias pausas entre um e outro āsana para descanso, de modo a conseguir fazer a prática todo dia. Levou alguns meses até conseguir executá-lo sem interrupções e em sua forma sem adaptações. A prática de Tapah tornou-se minha medida no ganho de qualidade de vida

O mais importante ao avaliar a qualidade de vida através de Tapah é a regularidade com que está se fazendo alguma prática, seja ela de que natureza for, mas um ótimo ponto de partida, que deixo como sugestão, é o Surya Namaskar.

## REFERÊNCIAS

BHUTKAR, M. V et al. **How Effective Is Sun Salutation in Improving Muscle Strength, General Body Endurance and Body Composition?**. Asian Journal of Sports Medicine, Tehran, vol 2(4), p 259-266, dez 2011.

BRASIL. Ministério da saúde. **Glossário temático**: Promoção da saúde. Brasília, 2012.

DESIKACHAR T. K. V. **The heart of yoga**: developing a personal practice. Rochester. Inner Traditions International, 1995.

FARQUHAR, M. **Definitions of quality of life**: a taxonomy. Journal of Advanced Nursing, Oxford, v.22, n.3, p.502-508, 1995.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BREUCKMANN, Tomas Keller. Yoga de gente grande! Obesidade com qualidade de vida: exercitando Tapah. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

FEUERSTEIN, G. **The yoga tradition: its history, literature, philosophy and practice**. Prescott. Hohm press. 2008.

NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. São Paulo, Summus, 1996.

PEREIRA, E. F; TEIXEIRA, C. S; DOS SANTOS, A. **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, Vol.26, n.2, p 241-250, jun 2012.

PRABHAVANANDA, S; ISHERWOOD, C. **How to know God: the yoga aphorisms of Patanjali**. Hollywood, Vedanta Press, 2007.

RAJNEESH, B. S. **Yoga: the alpha and the omega**. Poona, Rajneesh Foundation, 1977.

WILLIAMS, M. **A sanskrit english dictionary**. London, Oxford University Press, 1960.

## AUTOR e APRESENTADOR

### **Tomas Keller Breuckmann / Curitiba / PR / Brasil**

Bacharel em Matemática e Mestre em Matemática Aplicada pela UFPR. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba PR. Pós Graduando em Yoga pela Faculdade Espírita. Idealizador do Método Yoga de Gente Grande.

**E-mail:** [yogadegentegrande@yahoo.com](mailto:yogadegentegrande@yahoo.com)