



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE AÇÕES EM SAÚDE
POLÍTICA ESTADUAL DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

NOTA TÉCNICA 02/2018
YOGA NA REDE DE ATENÇÃO À SAÚDE

A presente Nota Técnica objetiva orientar os gestores do Sistema Único de Saúde (SUS) sobre a implantação do Yoga como prática integrativa e complementar na Rede de Atenção à Saúde (RAS) no Rio Grande do Sul.

JUSTIFICATIVA

Tradição surgida na Índia há aproximadamente 5000 anos, o Yoga tem seus primeiros registros no texto *Yoga Sutras*, sistematizado aproximadamente em 150 d.C. por Maharishi Patanjali, linguista da ciência indiana. Foi no final dos anos 1800 que a prática chegou ao Ocidente, mais especificamente nos Estados Unidos, e desde então vem sendo difundida e praticada. Na década de 1960, Caio Miranda escreveu o primeiro livro brasileiro sobre Yoga e o Professor José Hermógenes de Andrade Filho inaugurava um centro de Yoga no Rio de Janeiro.

Nas últimas décadas, o Yoga tem integrado projetos e programas a partir de iniciativas pontuais, na saúde e na educação, tendo sido incluído na Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares (PEPIC/RS) em 2013 e na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em 2017. A inserção do Yoga nas políticas de saúde proporciona maior amplitude à oferta de possibilidades terapêuticas, reconhecendo essa prática da tradição indiana, de importância para a saúde, em suas dimensões física, psicológica, social e espiritual.

O Yoga é uma prática de autoconhecimento e autocuidado. Envolve o pleno desenvolvimento do ser humano, integrando corpo, mente e emoções. A palavra "Yoga" provém do idioma sânscrito e significa "união" (Feuerstein, 2005). O Yoga tem sua origem em civilizações altamente espiritualizadas. Ainda que nos países orientais ela seja usada no contexto cultural associada a atividades religiosas, como no

Hinduísmo, Budismo e Sikhismo, é uma prática que não exige a adesão a nenhuma religião específica. O *Yoga Sutr*s de Patanjali oferece um manual prático em oito passos, chamado *Ashtanga Yoga* ou *Raja Yoga*. Esse sistema engloba o caminho de etapas a serem experimentadas pelo praticante no processo de vivência do Yoga, e vem orientando historicamente o desenvolvimento do Yoga ao redor do mundo. O Apêndice A oferece uma breve descrição do *Ashtanga Yoga*.

O Yoga pode ser adotado de forma integral e também privilegiando diferentes enfoques, seja para redução de estresse, disposição física e mental, flexibilidade, tônus muscular e autoconhecimento. Grande parte da popularidade cada vez maior do Yoga ocorre devido aos benefícios físicos, emocionais e psicológicos percebidos por seus praticantes. Estimula a concentração e a criatividade e produz um estado de bem-estar, alegria e serenidade.

A conexão entre a respiração e o movimento do corpo é essencial no Yoga, propiciando o estado meditativo. As posturas promovem o alongamento e a tonificação dos músculos, trazendo flexibilidade à coluna e às articulações. Além disso, essas posturas propiciam a massagem interna dos órgãos e de glândulas endócrinas, as quais secretam neurotransmissores e hormônios, que afetam o estado emocional das pessoas. A série de posições corporais é realizada com respirações, em que os movimentos são baseados em ciclos de inalações e exalações. Todo esse processo proporciona a conexão da pessoa consigo mesma (Ácharyá, 2012).

Diversos caminhos podem levar à realização dos objetivos maiores do Yoga. Cada um é um ramo ou um dos componentes desse sistema complexo e abrangente. Os quatro principais são: *Hatha*¹ *Yoga*, *Jnana Yoga*, *Karma Yoga*, e *Bhakti Yoga*. Cada uma dessas vias apresenta diferentes características e cada mestre ou praticante pode escolher qual o mais adequado ao seu temperamento e disposição. Embora aparentemente independentes, estes caminhos podem ser trilhados simultaneamente e acabam sendo complementares e integrativos. Uma breve descrição dos componentes do Yoga é apresentada no Apêndice B, além de uma lista de Escolas de Yoga e suas características principais, apresentada no Apêndice C.

Como base de quaisquer atividades exercidas no âmbito do Yoga, existem princípios éticos fundamentais (*Yama* e *Niyama*), que situam cada indivíduo como co-construtor e corresponsável por tudo que o cerca, desta forma comprometido com preceitos como a não-violência, a verdade, o respeito, a harmonia, o equilíbrio mental,

¹ Aqui referida como um componente do sistema Yoga, mais amplo do que posteriormente se popularizou como uma metodologia, derivada em Escolas. Exemplos de Escolas de Yoga são apresentados no Apêndice C.

entre outros (Ānandamūrti, 2008). Nesse sentido, o Yoga pode contribuir sobremaneira para a humanização dos serviços e da gestão. Assim, no panorama geral do Yoga, as práticas geralmente incluem a observação da conduta ética para consigo e com os demais, práticas corporais baseadas na atenção e na respiração, trabalho de concentração, meditação e relaxamento.

No que se refere a efeitos específicos do Yoga para a saúde, pesquisas científicas têm confirmado o que sábios Yogues dessa tradição milenar já afirmavam a partir de suas observações e experiências. Pode-se citar seu uso como intervenção em diversos tratamentos, como ansiedade, depressão, qualidade do sono, síndromes de dor, problemas cardiovasculares, imunológicos, autoimunes, hipertensão, diabetes e estresse (Harvard Medical School, 2016).

Conforme pesquisa da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio Grande do Sul (2013), estresse e sobrecarga emocional atingem 70,9% da população gaúcha. Segundo o Instituto Americano do Estresse (*American Institute of Stress*, 2014), 77% das pessoas referem algum sintoma físico regular relacionado ao estresse. Além disso, os custos relacionados aos problemas de saúde provenientes de estresse em trabalhadores gira em torno de 300 bilhões de dólares por ano. Relaxar ou gerar um estado psicológico de profundo descanso ajuda a aliviar o estresse e a ansiedade. De acordo com estudo de Harvard, práticas como Yoga, meditação e oração podem ajudar e reduzir a necessidade de tratamentos de saúde em 43%, e podem reduzir o custo em saúde de 640 a 25.500 dólares por paciente/ano (Stahl et al., 2015).

Atualmente, as doenças e agravos não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, neoplasias, diabetes e as doenças do aparelho respiratório, são uma grande preocupação no estado do Rio Grande do Sul (Rio Grande do Sul, 2016). Esses agravos estão relacionados a fatores de risco como cigarro, sedentarismo, alimentação pouco saudável, abuso de álcool e estresse crônico. O Yoga é um investimento efetivo na promoção da saúde, de custo pouco significativo, em relação ao custo da assistência. É uma atividade que exige pouca tecnologia, tem baixo risco, fazendo com que seja amplamente acessível (Khalsa, Cohen, McCall & Telles, 2016).

IMPLANTAÇÃO NA REDE DE ATENÇÃO

Considerando a ampla gama de benefícios associados ao Yoga, entende-se que esse pode ser implantado na rede de atenção, tanto como prática de promoção,

como associado à assistência em diferentes adoecimentos. Pode ser oferecido em sessões individuais ou grupais, com uma frequência mínima de uma vez por semana.

1. Infraestrutura

As práticas de Yoga costumam ocorrer em sala ou espaço apropriado, contendo utilidades como tapetes emborrachados, utilizados como isolantes térmicos e para evitar que os praticantes escorreguem durante a prática. Cobertores, almofadas e almofadinhas (pesos) para os olhos, garantem conforto nas práticas de relaxamento. Outros acessórios como blocos e cintas são auxiliares na execução de algumas posições e movimentos. No entanto, a ausência desses elementos não deve inviabilizar a prática, que pode ser adaptada conforme a disponibilidade do espaço e da abordagem metodológica.

2. Recursos Humanos

Recomenda-se que o instrutor de Yoga tenha certificado de formação de alguma escola de Instrutores de Yoga, cujo curso tenha carga horária mínima de 200 horas. Sugere-se ainda que o instrutor tenha experiência prévia com aulas de Yoga. Tradicionalmente, os cursos de formação contemplam temas como: história e conceitos do Yoga, técnicas e metodologias, anatomia e fisiologia (sistema nervoso e endócrino, glândulas, hormônios e reações físico-emocionais), energia e chakras, filosofia e ética, posturas (aspectos teóricos, treinamentos de aula, aspectos didáticos), alimentação, níveis mentais e meditação, mantras, relaxamento e respiração.

Chama-se a atenção ao cuidado que as práticas não enfatizem somente a repetição de posturas. O instrutor deve levar juntamente com as posturas a essência do Yoga, que é a saúde integral (física, mental, emocional, social, espiritual).

3. Acesso ao Yoga

Espera-se que o Yoga seja inserido no âmbito das Redes de Atenção à Saúde (RAS), com especial ênfase na Atenção Básica. Neste sentido, deve ser considerado nas ações de prevenção e promoção da saúde, e também como opção terapêutica complementar, quando identificada a indicação pelos profissionais de saúde dos serviços.

O projeto de implantação do Yoga deve ser apreciado pelas instâncias de participação e de controle social, devendo constar do Plano de Ação Municipal de

PICS, da Programação Anual de Saúde, do Plano Municipal de Saúde e do Relatório Anual de Gestão (Rio Grande do Sul, 2017).

4. Financiamento

O Yoga deverá ser inserido com prioridade na Atenção Básica, que dispõe de recursos financeiros para a execução das ações. Para maiores informações, ver Nota Técnica PEPIC-RS / DAS N° 01/2017 (Rio Grande do Sul, 2017).

5. Registro das Atividades

Orienta-se o registro das práticas de Yoga realizadas nas unidades, para fins de fortalecimento e para maior visibilidade das ações. O Yoga apresenta o código de procedimento 01.01.05.004-6 no SIGTAP, e as atividades devem ser registradas no e-SUS AB por meio do Prontuário Eletrônico do Cidadão (PEC). Para maiores informações, ver Nota Técnica PEPIC-RS / DAS nº 01/2017 (Rio Grande do Sul, 2017). Sugere-se também o registro das atividades no prontuário para se acompanhar a evolução clínica do usuário com as práticas de Yoga.

6. Monitoramento e Avaliação

Recomenda-se que a implantação da prática de Yoga nos municípios ocorra de forma planejada, com ações de monitoramento e avaliação. Caberá a cada município definir os indicadores que melhor respondam à realidade local, a partir dos quais será acompanhado o desenvolvimento das atividades.

REFERÊNCIAS

ÂCHARYÁ, A.Á. Yoga para a Saúde Integral. Brasília: Editora Ananda Marga. Oliveira, I.F., Trad., 2012 (Original publicado em 1988).

AMERICAN INSTITUTE OF STRESS. Stress Research. 2014. Disponível em: <<https://www.stress.org/stress-research/>>. Acesso em 19 de abr. 2018.

ÂNANDAMÚRTI, S.S. A Liberação da Mente através do Tantra Yoga. Brasília: Editora Ananda Marga. Pessoa, M.F.C., Trad., 2008 (Original publicado em 1982).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. HumanizaSUS: Política Nacional de Humanização: a humanização como eixo norteador das práticas de atenção e gestão em todas as instâncias do SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2004

_____. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, Brasília, 2006.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Portaria nº 145, de 11 de janeiro de 2017. Altera procedimentos na Tabela de Procedimentos, Medicamentos, Órteses, Próteses e Materiais Especiais do SUS para atendimento na Atenção Básica. Diário Oficial da União, Brasília, 2017.

_____. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília, 2017.

FEUERSTEIN, G. Enciclopédia de Yoga da Pensamento. São Paulo: Pensamento. Café, S.D. Trad., 2005. (Original publicado em 1997).

FEUERSTEIN, G. The Encyclopedia of Yoga and Tantra Shambhala. Boston: Shambhala Publications, 2011.

HARVARD MEDICAL SCHOOL. An Introduction to Yoga. Special Health Report. Harvard Health Publications, 2016.

KHALSA, S.B.S., COHEN, L., McCALL, T. & TELLES, S. The Principles and Practice of Yoga in Health Care. United Kingdom: Handspring Publishing, 2016. 538p.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria Estadual da Saúde. Resolução CIB-RS 695, de 20 de dezembro de 2013. Política Estadual de Práticas Integrativas Complementares em Saúde do Rio Grande do Sul. Diário Oficial do Estado, Porto Alegre, 2013.

_____. Secretaria de Estado da Saúde. Plano Estadual de Saúde: 2016/2019. Grupo de Trabalho de Planejamento, Monitoramento e Avaliação da Gestão (Org.) Porto Alegre, 2016.

_____. Secretaria Estadual da Saúde. Departamento de Ações em Saúde. Nota Técnica PEPIC-RS / DAS Nº 01/2017. Orientações para a Inserção de Práticas Integrativas e Complementares na Rede de Atenção à Saúde. Porto Alegre, 2017. Disponível em: <<http://atencobasica.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/201712/13142927-nota-tecnica-pepic-rs-das-01-2017.pdf>>. Acesso em 1 de ago. 2018.

SOCIEDADE DE CARDIOLOGIA DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL. Segunda edição da pesquisa Saúde do coração no Estado. 2013. Disponível em: <<http://www.socergs.org.br/site/index.php/noticias-interna/pesquisa-socergs-gauchos-estao-mais-pesados-e-mais-estressados-2>>. Acesso em 1 de ago. 2018.

STAHL J. E. et al. Relaxation Response and Resiliency Training and Its Effect on Healthcare Resource Utilization. PLoS One. 10(10), 5-14, out, 2015.

GRUPO DE TRABALHO

Deise Cardoso Nunes, Psicóloga da Secretaria da Saúde, Prefeitura Municipal de Porto Alegre. Formação em Yoga pela Ujjain Yoga Life Society, Índia.

Fernanda Torres de Carvalho, Psicóloga, Especialista em Saúde, Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares, SES/RS. Formação em Tantra Yoga pelo Centro de Yoga Anandam Yoga & Cultura, Porto Alegre.

Guilherme Luz, Psicólogo, Sócio-proprietário do Espaço de Luz, Porto Alegre. Graduação em Health and Exercise Science pela Fuman University - EUA. Formação de Yoga e Especialização em Ciência Corpo/Mente pelo Instituto Visão Futuro, Porangaba-SP.

Krishna Daudt, Artista Visual, Professora da Prefeitura Municipal de Porto Alegre. Formação em Yoga pelo Núcleo Cultural Lakshmi, Brasília/DF.

Lucas Boschetti, Biólogo, Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares, SES/RS. Formação em Tantra Yoga pelo Centro de Yoga Anandam Yoga & Cultura, e Formação em Hatha Yoga, pelo Arunachala Ramana Centro de Yoga, Porto Alegre

Márcia Mariano Naimayer, Educadora Física, Professora da Diretoria de Esportes, Recreação e Lazer (DIRESP), Prefeitura de Porto Alegre. Formação em Tantra Yoga e Biopsicologia pelo Instituto Visão Futuro, Porangaba/SP, e Formação em Satyananda Yoga no Centro de Yoga Cosmelli, Porto Alegre.

Melaine Terra, Farmacêutica, Especialista em Saúde, Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares, SES/RS.

Nihar Sarkar, Professor, Ministrante do Curso de Formação de Instrutores de Yoga - Centro de Yoga Anandam Yoga & Cultura, Porto Alegre. Formação em Tantra Yoga e Meditação em Varanasi e Cálcuta na Índia, com o Mestre Shrii Shrii Anandamurtii.

Sílvia Czermainski, Farmacêutica, Especialista em Saúde, Coordenadora da Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares, SES/RS.

APROVAÇÃO PELO COMITÊ GESTOR

Esta Nota Técnica foi aprovada em reunião no dia 05 de julho de 2018, pelo Comitê Gestor da Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares da SES/RS, instituído pela Portaria SES/RS 143/2017.

APÊNDICE A

Ashtanga Yoga ou Raja Yoga

Como apresentado no *Yoga Sutras* de Patanjali, a prática do Yoga engloba oito passos, o que é conhecido como *Ashtanga Yoga* (*ashta* – oito, *anga* – membros). Esse

sistema engloba o caminho de etapas a serem experimentadas pelo praticante no processo de vivência do Yoga, e vem orientando historicamente o desenvolvimento do Yoga ao redor do mundo. Patanjali diz que o objetivo do *Ashtanga Yoga* é destruir as impurezas e adquirir a capacidade de discernir.

1 - Yama - “restrição” – são as condutas éticas, as atitudes que devem ser tomadas para que a vida em sociedade seja harmônica e, com isso, a mente seja livre de conflitos com as outras pessoas. Assim, são cinco os valores a serem observados pelo praticante: Não-violência (*ahimsa*), honestidade (*asteya*), verdade (*satyam*), desapego (*aparygraha*), sentir o valor e a bondade inatos em cada pessoa (*brahmacharya*);

2 - Nyama - “observâncias”, são as atitudes que o praticante deve ter para consigo mesmo, para regradar a mente e enfraquecer os complexos gostos e aversões. São elas: *Saucam* (pureza), *Santocha* (estado mental de equilíbrio, contentamento), *Tapas* (autodisciplina, esforço, servir sem interesse próprio), *Svadhya* (auto-estudo, esclarecimento), *Ishvara pranidhana* (procurar estabelecer a mente no ideal espiritual, entrega);

3 - Asana - "postura" - São posturas psico-físicas, que devem ser firmes e estáveis, fortalecem o corpo e possibilitam a prática da meditação. As posturas trazem fortalecimento à musculatura corporal, alongamento aos tendões e tecidos, equilíbrio. Os asanas foram criados pelos sábios Yogues a partir da observação e da interação com a natureza. O asana pressupõe consciência e presença em toda a extensão do movimento.

4 - Pranayama - "controle e expansão da energia vital" - *Prana* é a força vital, o princípio que anima tudo que é vivo. Nos *pranayamas* trabalha-se principalmente a respiração, como a força que vitaliza o organismo, a qual circula pelos *nadis* (canais energéticos), purificando o sistema energético, além de ser o elo de ligação entre o corpo e a mente.

5 - Pratyahara - "Abstração dos sentidos" - É a faculdade de liberar a atividade sensorial dos estímulos externos, ou mesmo de desidentificar-se das informações sensoriais.

6 - Dharana - "Concentração" - É a capacidade de concentrar a atenção. Isso se faz para limitar a atividade da consciência ao foco sobre o qual se está meditando. Esta unidirecionalidade da consciência se conquista com a prática regular.

7 - Dhyana - "Meditação" - Consiste em desidentificar-se com o fluxo de pensamento. A meditação é o resultado espontâneo da concentração da consciência, e constitui uma preparação necessária para atingir o objetivo do Yoga, a iluminação. Em verdade não há palavras para descrever *dhyana*, pois é um estado que está além da mente e da intelectualização.

8 - Samadhi – “Realização Plena” - É a libertação, iluminação, estado de Unidade entre a consciência individual e a Consciência Universal. Impossível de ser descrito em palavras, é o estado de Plenitude no Ser.

APÊNDICE B

Componentes do Yoga

Os componentes, ou ramos do Yoga são conhecidos como quatro caminhos que levam em última instância a um mesmo destino - a união com a Consciência Universal. As lições de cada um devem ser integradas para alcançar a sabedoria e a libertação.

Hatha Yoga: Yoga da austeridade, o uso do corpo como instrumento para a elevação mental ou auto-realização. É constituída pela disciplina de *asanas*, *pranayamas* e meditações. Os praticantes não vêem mais seus corpos como um obstáculo para o autoconhecimento, e sim uma via para a disciplina e o esforço. Esta prática tem como efeito o fortalecimento do organismo como um todo, aumentando a disposição, flexibilidade, capacidade pulmonar, atua também no sistema endócrino trazendo equilíbrio entre todas as funções orgânicas.

Jñana Yoga: É o caminho da sabedoria, enfatiza o uso do discernimento para alcançar libertação espiritual. É a prática de estudos dos textos sagrados da tradição do Yoga e meditações. Também chamado “Yoga do conhecimento”, geralmente é visto como uma das práticas mais importantes dentro do Yoga como um todo, pois aponta diretamente para o objetivo, que é autoconhecimento.

Karma Yoga: O caminho da ação, ou trabalho da atitude perante cada ação realizada. *Karma Yoga* significa que todas as ações se tornam sagradas, quando trazemos para todas elas uma atitude de presença e atenção. Agimos com consciência e respeito por tudo e todos que estão a nossa volta. Há a compreensão de que somos os responsáveis pelas nossas ações, mas que não podemos controlar os frutos ou resultados das mesmas. Significa que podemos determinar que curso de ação tomar, de que maneira esta ação será realizada (bem ou mal), mas jamais poderemos saber se seremos bem ou mal-sucedidos.

Bhakti Yoga: É a prática devocional, principalmente através de amor e compaixão. A devoção pode ser vista como a entrega ao divino que existe em cada um de nós e em tudo. Relaciona-se com o Amor, compreendendo-o como a própria realidade, o espaço, ou mesmo o infinito.

APÊNDICE C

Exemplos de Escolas de Yoga

Exemplos de Escolas de Yoga	Características Principais
Aṣṭāṅga Vinyasa Yoga	Criada por Pattabhi Jois, discípulo de Krishnamacharya, o Ashtanga Vinyasa Yoga se insere no sistema Vinyasa Krama que pressupõe a atitude com a qual abordamos a prática, passo certo na direção certa. Reúne foco ocular, respiração e movimento, em séries vigorosas e dinâmicas que purificam o corpo e abrem os canais sutis. Eleva os níveis de energia e desenvolve rapidamente flexibilidade,

	força muscular, equilíbrio e concentração trazendo discernimento e aceitação
Iyengar Yoga	Método de exigência física moderada, criado pelo professor indiano BKS Iyengar. Enfatiza o alinhamento nas posturas, a fim de maximizar os benefícios. Comumente se usam equipamentos, como cadeiras, blocos, elásticos, para propiciar conforto aos movimentos.
Jivamukti Yoga	Prática vigorosa, baseada na Vinyasa Yoga, que também tem estímulo intelectual. Fundamenta-se em cinco princípios: <i>shastra</i> (escritura), <i>bhakti</i> (devoção), <i>ahimsa</i> (não-violência), <i>naada</i> (música) e <i>dhyana</i> (meditação). Além das sequências de posturas, respiração e meditação, as aulas também enfatizam a importância dos direitos dos animais, veganismo e ativismo político.
Kriya Yoga	Forma específica de meditação da <i>Raja Yoga</i> ensinada por Paramahansa Yogananda. São métodos de meditação que lidam diretamente com energia e consciência. Considera <i>Yoga</i> como antiga ciência espiritual que proporciona meios diretos para acalmar a turbulência natural dos pensamentos e a agitação do corpo, que é o que nos impede de conhecer nossa verdadeira essência.
Kundalini Yoga	Prática vigorosa, dedicada ao despertar espiritual, pela integração de distintas técnicas de Yoga (movimento, canto, meditação e exercícios respiratórios, por vezes vigorosos).
Kripalu Yoga	Conhecida como Yoga da consciência, é uma prática introspectiva, com ênfase no desenvolvimento psicológico e espiritual profundos. Durante os exercícios de respiração, posturas, relaxamento e meditação, a pessoa presta atenção a seus pensamentos, sentimentos e sensações, em busca de maior autoconsciência.
Power Yoga	O Power Yoga nasceu nos Estados Unidos como uma adaptação mais acessível do Aṣṭāṅga para aqueles que não querem ou não podem fazer uma prática tão exigente, mas que fosse ainda bem intensa. Através da respiração e da execução de posturas combinadas com movimento, o praticante desenvolve resistência, força, flexibilidade, consciência respiratória, concentração e vitalidade.
Sivananda Yoga	Propõe uma atenção especial aos movimentos, respiração, relaxamento, dieta vegetariana, meditação e pensamento positivo. Há também uma ênfase no aprendizado dos mantras tanto em forma de canto como para suporte à meditação.
Tantra Yoga	Considerado como forma holística de vida. É uma prática acessível a todas as idades e não necessita um preparo físico específico. A aula consiste de exercícios de aquecimento e alongamento, movimentos de danças ritmados, posturas básicas de yoga com repetições sistematizadas unindo a respiração profunda e relaxante a momentos de relaxamento ao longo da prática, também possui automassagem e técnicas básicas de meditação. Atualmente é crescente o movimento do Neotantrismo, o qual faz distorções em relação ao Tantra Yoga original, ao qual se restringe essa compilação.
Viniyoga	Enquanto a maior parte dos tipos de Yoga são praticados em grupo, a <i>Viniyoga</i> se difere por ser personalizada. Respeita o ritmo de cada um, as posturas físicas são sincronizadas com a respiração em seqüências que são montadas em função das necessidades individuais. Método inspirado nos ensinamentos do mestre T. Krishnamacharya

Vinyasa Yoga	Prática que relaciona movimento e respiração. Cada inalação ou exalação é sincronizada com uma postura ou transição entre posturas. É uma boa opção para praticantes que buscam benefícios cardiorespiratórios.
Yogaterapia Integrativa	Desenvolvido nos Estados Unidos por Joseph Lepage, esse método coloca a ênfase no processo da cura, trabalhando em todos os níveis do ser humano: físico, mental, emocional e espiritual.
Yoga Restaurativa	Tem como principal objetivo o relaxamento. As posturas são simples, muitas delas em posição deitada, que podem ser seguidas de meditação guiada. Iniciantes, pessoas mais idosas, em recuperação de problemas físicos ou ao fim de um dia muito cansativo são boas indicações para esse tipo de Yoga.

Fontes: Harvard Medical School, 2016; Khalsa et. al., 2016