

Ioga

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

O ou a^[1] **ioga**, ou **yoga**^{[2][3]} (em páli e em sânscrito: योग; romaniz.: *yóga* , "jugo" ou "união", da raiz PIE **yeug-*, mesma de "jungir",^[4] AFI: [jo:ɣə]), é um conceito que se refere às tradicionais disciplinas físicas originárias da Índia.^[5] A palavra está associada com as práticas meditativas^{[6][7]} e costuma ser associada tipicamente com o hataioga e seus asanas (posturas) ou como uma forma de exercício.^{[8][9]}

Os principais ramos do ioga incluem rajaioga, carmaioga, jnana-ioga, bactiioga, tantra ioga, tao yoga e hataioga.^{[10][11][12]} O rajaioga, compilado no Iogassutra de Patañjali e conhecido simplesmente como *ioga* no contexto da filosofia hinduísta, faz parte da tradição Samkhya.^[13] Diversos outros textos hindus discutem aspectos do ioga, incluindo os Vedas, as Upanixades, a *Bagavadguitá*, a *Haṭhayoga Pradīpikā*, a *Gheraṇḍa Saṃhitā* (<https://www.yoga.pro.br/gheranda-samhita/>), a *Siva Saṃhitā*, o *Mahabhārata* e diversos Tantras.

A palavra sânscrita *yoga* tem diversos significados;^[14] deriva da raiz *yuj*, que significa "controlar", "jungir", "unir"^[15] ou "concentração".^[16] Algumas das traduções também incluem os significados de "juntando", "unindo", "união", "conjunção" e "meios".^{[17][18][19]}

Um(a) praticante avançado(a) da ioga é chamado de iogue.

Etimologia

No devanágari, alfabeto utilizado no sânscrito, o termo é originalmente escrito desta forma: योग. Provém da raiz sânscrita *yuj*, que significa "jungir", "cangar", "arrear", "atrelar", "prender", "juntar". Quando se atrela o boi à canga ou jugo, ou ainda quando se junta a parrelha de animais, isto significa que se está colocando esses animais em condições para o trabalho. Por isso, a raiz "yuj" também significa "adequar", "preparar" ou "utilizar".

A ideia de que a raiz "yuj" poderia significar "unir" no sentido de "integrar" (física ou misticamente) surge, possivelmente, a partir de uma afirmação vedantina que define o ioga como a "união" entre Jīvātma e Paramātma, que passam a ser um só. Porém, "yuktam" (que é o particípio passado desse verbo) não significa "unido", mas "atrelado", "preparado" ou "adequado".

Alguns acreditam que ioga, interpretado como "união" nos meios vedantinos, carece de sentido , principalmente no Advaita Vedanta, onde tudo é Brahman, o Absoluto que abarca tudo o que existe, então não há a necessidade de "união", pois qualquer desunião, separação é mera ilusão (*māyā*); por isso, há a descoberta da união sempre existente, a descoberta de Brahman em todas as coisas, inclusive no próprio indivíduo. Entretanto, esta não é a realidade observada no nível evolutivo atual da raça humana, caracterizado pelo individualismo e pela maneira desconectada como os seres humanos se sentem em relação aos de sua espécie e aos demais seres que habitam o planeta Terra.

O entendimento de que no *Yoga Sūtra* essa interpretação de ioga como "união" também careceria de sentido não é correta. A crença de que somos e sempre fomos, em essência, o Puruṣa, a consciência incondicionada e eterna, que não precisa ser unida a nada, muito pelo contrário, precisa ser desidentificada dos processos fenomenológicos da natureza (Prakṛti), ainda não se mostra verdadeira no estágio evolucionário atual da raça humana.

Definições nas escrituras



logue em postura de lótus praticando pranaiama.



Um grupo de mulheres praticando ioga.

Os textos hindus que discutem aspectos da ioga incluem principalmente as Upanixades, a Bagavadguitá, a Hathayoga Pradīpikā e o texto mais importante de todos, o Ioga Sūtra.

Na Bagavadguitá:

समत्वं योग उच्यते ॥ *samatvaṁ yoga ucyate*: "É dito que Ioga é equanimidade da mente". (II, 48) योगः कर्मसु कौशलम् *yogaḥ karmasu kauśalam*: "Ioga é perfeição na ação". (II, 50)

No Ioga Sūtra:

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ *yogaścittavṛttinirodhaḥ*: "Ioga é o recolhimento das atividades da mente" (I, 2)

Comentários de Vyāsa aos Sūtras de Patañjali:

योगः समाधिः ॥ *yogaḥ samādhiḥ*: "Ioga é *samādhi*". (I, 1)

Nas Upanixades:

"Não conhece doença, velhice nem sofrimento aquele que forja seu corpo no fogo do Ioga. Atividade, saúde, libertação dos condicionamentos, circunspeção, eloquência, cheiro agradável e pouca secreção, são os sinais pelos quais o Ioga manifesta seu poder."

Svetāśvatāropaniṣad (II:12-13).

"A unidade da respiração, da consciência e dos sentidos, seguida pela aniquilação de todas as condições da existência: isso é o Ioga." *Maitrī Upaniṣad*, VI:25.

"Quando os cinco sentidos e a mente estão parados, e a própria razão descansa em silêncio, então começa o caminho supremo. Essa firmeza calma dos sentidos chama-se Yoga. Mas deve-se estar atento, pois o Yoga vem e vai."

Kāthopaniṣad, VI.^[20]

No Yogabija:

एवं तु द्वान्दजालास्य संयोगो योग उच्यते ॥ *evam tu dvandajālasya saṁyogo yoga ucyate*: "Diz-se que o Yoga é a transcendência da conexão com a rede das dualidades" (I:90).

Na Viṣṇupurāna (VI:6.2-3):

स्वाध्यायाद् योगमासीत् योगात् स्वाध्यायमचरेत्। स्वाध्याय योगसंपत्त्या परमात्मा प्रकाशते ॥

तदीक्षणाय स्वाध्यायश्च क्षयुर्योग स्तथापरम्। न मांसचक्षुषा द्रष्टुं ब्रह्म भूतः स शक्यते ॥

svādhyāyād yogamāsīt yogāt svādhyāyam ācaret | svādhyāya yoga sampattyā paramātmā prakāśate ||

tadīkṣaṇāya svādhyāyaś cakṣuryoga stathāparam | na māmsacakṣuṣā draṣṭum brahma bhūtaḥ sa śakyate:

"Do estudo deve-se passar ao Yoga. Do Yoga deve-se passar ao estudo. Pela perfeição no estudo e no Yoga, percebe-se a Consciência Suprema. O estudo é um dos olhos com que se percebe o Ser. O Yoga é o outro. Aquele que é uno com o Ilimitado não vê mais com os olhos do corpo".^[21]

Grafia

No Brasil, mas também em Portugal e outros países, há uma certa polêmica em relação à ortografia do termo, devido às inúmeras convenções utilizadas para a transliteração de idiomas escritos em caracteres diferentes dos latinos, como o grego, o hebraico e as línguas da Índia. As grafias atualmente propostas aparecem em quase todas as variações possíveis: "yôga", "yoga", "yóga" e, por fim, "ioga", única forma em língua portuguesa que é considerada ortograficamente correta.^[22]

A grafia adotada na Wikipédia é "ioga", a forma aportuguesada também utilizada nos dicionários. A exceção é para as citações e nomes próprios de livros ou linhagens, para os quais foram mantidas as grafias originais adotadas na literatura de cada modalidade. Por extensão, é adotada também a forma "iogue" para se designar o praticante de ioga. No entanto, há correntes de estudo que evidenciam que o termo "iogue" deve referir-se apenas àquele que atingiu seu estado mais avançado na prática, ficando o termo "ioguin" reservado a todos os praticantes e aspirantes.

Pronúncia

Na pronúncia do termo sânscrito, ouve-se a primeira e segunda letras (considerando a palavra transliterada para o alfabeto latino) soando rapidamente, o Ô fechado e uma leve prolongação desta letra. O 'ga' é soado rapidamente com o 'g' quase mudo. É possível ouvir a pronúncia ideal da palavra no subcontinente indiano, principalmente na Índia, já que muitos termos derivados do sânscrito estão sendo preservados pelo hindi, idioma indo-ariano comumente utilizado neste país.

Noutros países em que a filosofia vem sendo praticada, observa-se variações. Na Argentina, a variação é encontrada na pronúncia CHôga, garantindo o som chiado do "y" falado nesta região. No Brasil, a divergência fonética é sobre a letra 'O'.

Estilos

Há centenas de estilos diferentes de ioga no mundo, que propõem diversos caminhos para alcançar o mesmo objetivo: o Samádhi, a Iluminação da Consciência e/ou compreensão da existência.

Vários são os métodos e escolas para se atingir esta meta, porém, ela sempre é o referencial. As escolas mais antigas utilizam-se de métodos estritamente técnicos; as escolas mais modernas têm uma conotação tendendo mais ao espiritualismo, fruto da difusão do Vedanta na época medieval. Desenvolveu-se ao longo da história no oriente, particularmente na Índia, e que nos dias de hoje está amplamente difundido no mundo todo, inclusive no ocidente.

Algumas linhas de ioga são: Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga, Bhakti Yoga, Haṭha Yoga, Iyengar Yoga, Jñana Yoga, Karma Yoga, Kriyā Yoga, Rāja Yoga, Raja Vidya Yoga, Siddha Yoga, Tantra Yoga, Kuṇḍalinī Yoga, Prakṛti Yoga entre outras.

Na Índia, país de origem da ioga, os mestres Krishnamacharya (e seus discípulos B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois, A. G. Mohan e Desikachar), Swāmi Śivananda, Gurudeva, Swāmi Vivekānanda e Śrī Aurobindo são algumas das principais referências.

Yoga Sūtra de Patañjali

A obra *Yoga Sūtra* de Patañjali (300 a 200 a.C.) é um tratado clássico da filosofia ióguica e contém seus principais aspectos.^[23] O sistema filosófico do Ioga, exposto no Ioga Sutra, aceita a psicologia, metafísica e fenomenologia da escola Saṅkhya, por isso, pode-se dizer que são duas escolas irmãs, diferenciando apenas no uso do termo Íśvara ("Senhor", um Puruṣa nunca afetado pela Prakṛti); o ioga usa-o para uma prática chamada *Íshvara pranidhāna*, enquanto o Saṅkhya não consegue provar ou não provar sua existência.

A obra foi escrita em sânscrito e oferece uma série de desafios, pois os *sūtras* (literalmente "fio condutor"), são aforismos sintéticos, curtos, que chegam a ser obscuros. Feitos assim, eles deviam ser decorados pelos alunos e discípulos. E, além disso, há no texto o uso de diversos termos chave sem suas formalizações, principalmente

provenientes do sistema Saikhya que é tomado como base.

Por esses motivos, o *Yoga Sūtra* se torna de difícil entendimento por aqueles que não fazem parte da cultura do Yoga. Assim, o *Yoga Sūtra* foi vastamente traduzido e interpretado durante séculos das mais diversas maneiras. O primeiro comentarista do *Yoga Sūtra* é Vyāsa, em seu *Yogabhāṣya*, obra de 500 a 850 d.C. [carece de fontes?]



Lahiri Mahāśaya sentado em lótu. Foto do livro *Autobiografia de um iogue*, de Paramahansa Yogananda

Aṣṭāṅga: os oito pilares da ioga clássica

Referidos como membros ou etapas, são passos que se sobrepõem à medida que se avança no caminho. São:

- 1 - Yama ou refreamentos
 - 1.1 - Ahiṃsā ou não violência
 - 1.2 - Satya ou não mentir
 - 1.3 - Asteya ou não roubar
 - 1.4 - Brahmacarya ou não dissipar a sexualidade
 - 1.5 - Aparigraha ou não cobiçar
- 2 - Niyama ou auto-observações
 - 2.1 - Śauca ou purificação
 - do corpo: alimentação, limpezas corporais (śaṭ-krma) e prāṇāyāma.
 - da mente, do intelecto, das emoções
 - do lugar em que se pratica ioga
 - 2.2 - Santoṣa ou contentamento (também chamado kṣānti (<https://www.yoga.pro.br/ksanti-a-aceitacao-pacifica/>))
 - 2.3 - Tapas ou autossuperação
 - esforço do corpo, da fala e da mente
 - 2.4 - Svādhyāya ou compreensão de si mesmo
 - 2.5 - Īśvaraprāṇidhāna (<https://www.yoga.pro.br/isvara-no-yoga-praticar-vida-parte-1/>) ou entrega a Īśvara
- 3 - Asana ou posições psicofísicas
- 4 - Prāṇāyāma ou expansão (āyama) da força vital (prāṇa) através da respiração
- 5 - Pratyāhāra ou abstração dos sentidos
- 6 - Dhāraṇā ou concentração mental
- 7 - Dhyāna ou meditação
- 8 - Samādhi ou absorção meditativa

Obstáculos: nove dispersões mentais

Patañjali enumera nove obstáculos (<https://www.yoga.pro.br/9-obstaculos-ao-yoga-patanjali-yoga-sutra/>) ao *yoga (sūtra 1.30)* que são dispersões ou oscilações mentais, embora outros fatos não enumerados também possam ser considerados obstáculos.

- 1 - Vyādhi = doença, mal-estar físico
- 2 - Styāna = inércia, procrastinação
- 3 - Samśaya = dúvida, indecisão
- 4 - Pramādā = negligência, descuido, irresponsabilidade
- 5 - Alasya = preguiça, languidez
- 6 - Avirati = volubilidade, excesso de desejos
- 7 - Bhrāntidarśanā = equivocação, erro de visão
- 8 - Alabdhabhūmikatva = inconstância, dificuldade para praticar consistentemente
- 9 - Ānavasthitatvān = instabilidade, incapacidade de manter o foco ou concentrar-se

Aparecem, junto com essas dispersões (*sūtra 1.31*):

- 1 - Sofrimento
- 2 - Angústia, devido à não satisfação de um desejo

- 3 - Agitação do corpo
- 4 - Inspiração, uma respiração agitada, sem ritmo, não profunda, rápida, irregular, sintoma de uma mente ainda dispersa
- 5 - Expiração

Para preveni-las, deve-se praticar disciplina (*abhyāsa* (<https://www.yoga.pro.br/abhyasa-mantendo-o-foco-no-yoga/>)) sobre um princípio (*tattva*) qualquer (*sūtra* 1.32).

Ioga e religiões

Hinduísmo

O Ioga é um dos *Āstika Purusha Darśanā* (escolas filosóficas autorizadas espiritualistas) do Hinduísmo. Geralmente está associado com uma filosofia de pensamento (mais comumente com o Samkhya ou o Vedanta) e a uma filosofia de comportamento (Tantra ou Brahmachārya).^[24]

Cristianismo

Jean-Marie Déchanet, um monge beneditino francês, buscou curar-se da epilepsia com exercícios, e descobriu o Hatha Yoga. Após curar-se, Déchanet foi o pioneiro em abrir o mundo cristão para a prática do Ioga. Escreveu nove livros sobre Ioga para cristãos, entre eles o livro "**Ioga para Cristãos**", em 1959, traduzido para o português e lançado no Brasil em 1962, com 220 páginas.^{[25][26]}

A Igreja Católica emitiu em 1989 um documento a respeito de práticas de meditação, onde a ioga é mencionada.^[27]

Reconhecimentos

ONU

O Ioga foi declarado como **Patrimônio Imaterial da Humanidade** pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e a Cultura (**Unesco**) no dia 01/12/2016. A Unesco considerou que essa prática e a filosofia a ela ligada "influenciou numerosos aspectos da sociedade, que abrangem desde a saúde e a medicina até a educação e as artes".^[28]

A ONU já havia estabelecido em 2014 a data de 21 de junho como "**Dia Internacional da Ioga**".^[28]

A Organização Mundial da Saúde reconhece o Ioga como uma das Medicinas Tradicionais e Complementares e está listada no diretório de Estratégias para Medicina Tradicional 2014-2023.^[29]

SUS

O Ioga foi incluído no rol de Práticas Integrativas e Complementares do SUS, por meio da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017 do Ministério da Saúde do Brasil.^[30]

Ioga no Brasil

No Brasil, existem diversas linhas de ioga, incluindo todas as citadas acima, cada uma com suas conceituações filosóficas e práticas.

Ver também

- Yogini
- Lista de iogues

Referências

1. ioga. In: HOUAISS, Antônio e VILLAR, Mauro de Salles. Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001. p.1646.
2. ILTEC (<http://www.portaldalinguaportuguesa.org/index.php?action=lemma&lemma=9769>)
3. Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (<http://www.infopedia.pt/vocabulario/yoga>)
4. «yoga | Origin and meaning of yoga by Online Etymology Dictionary» (<https://www.etymonline.com/word/yoga>). Consultado em 6 de setembro de 2021.
5. Para o uso da palavra na literatura páli, veja Thomas William Rhys David, William Stede, *Pali-English dictionary*. Motilal Banarsidass Publ., 1993, page 558: [1] (<http://books.google.com/books?id=xBgIKFTjxNMC&pg=RA1-PA558&dq=yoga+pali+term&lr=#PRA1-PA558,M1>)
6. Lardner Carmody, Denise e Carmody, John. *Serene Compassion*. Oxford University Press US, 1996, page 68.
7. Sarbacker, Stuart Ray. *Samadhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga*. SUNY Press, 2005, pages 1-2.
8. "O ioga tem cinco significados principais: 1) ioga como método disciplinar para atingir uma meta; 2) ioga como técnica para controlar o corpo e a mente; 3) ioga como nome de uma das escolas ou sistemas de filosofia/formar cidadãos conscientes(*darśana*); 4) ioga aliada a outros termos, como *hatha-*, *mantra-*, and *laya-*, referindo-se às tradições especializadas em técnicas específicas do ioga; 5) ioga como meta da prática de ioga." Jacobsen, p. 4.
9. Monier-Williams inclui "é o segundo dos dois sistemas Sāṃkhya," e "abstração mental praticada como um sistema (tal como foi ensinado por Patañjali, e chamado de filosofia ioga)" em suas definições de "ioga".
10. Pandit Usharbudh Arya (1985). *The philosophy of hatha yoga*. Himalayan Institute Press; 2nd ed.
11. Sri Swami Rama (2008) *The royal path: Practical lessons on yoga*. Himalayan Institute Press; New Ed edition.
12. Swami Prabhavananda (tradutor), Christopher Isherwood (tradutor), Patanjali (autor). (1996). *Vedanta Press; How to know god: The yoga aphorisms of Patanjali*. New Ed edition.
13. Jacobsen, p. 4.
14. Para uma lista de 38 significados da palavra "yoga", veja: Apte, p. 788.
15. Flood (1996), p. 94.
16. «Yoga para iniciantes: Os tipos de Yoga e seus benefícios» (<http://longevidade.yoga/yoga-para-iniciantes-introducao-aos-tipos-de-yoga/>). *longevidade.yoga*. Consultado em 28 de novembro de 2015
17. Para os significados de "juntando" e "unindo", "união" e "junção", veja Apte, p. 788.
18. Para "modo, maneira, meio", veja: Apte, p. 788, definição 5.
19. For "expedient, means in general", see: Apte, p. 788
20. Kupfer, Pedro (28 de julho de 2016). «Kāthopaniṣad» (<https://www.yoga.pro.br/katha-upanisad-jogando-xadrez-com-a-morte/>). *www.yoga.pro.br*. Consultado em 25 de janeiro de 2021
21. Kupfer, Pedro (2020). «Visões do Yoga» (<https://www.yoga.pro.br/wp-content/uploads/2019/11/Visões-do-Yoga-2020.pdf>) (PDF). *www.yoga.pro.br*. Consultado em 25 de janeiro de 2021
22. <http://www.flip.pt/Duvidas-Linguisticas/Duvida-Linguistica.aspx?DID=522>
23. Martins (2014)
24. Gama, Uberto (1996). *Arte, Filosofia e Técnica do Vidya Yoga* 1ª ed. São Paulo: Ícone. pp. 57–61. ISBN 8527404036
25. «Jean Dechanet - frwiki.wiki» (https://es.frwiki.wiki/wiki/Jean_D%C3%A9chanet). *es.frwiki.wiki*. Consultado em 12 de setembro de 2022
26. «Ioga para Cristãos - Livreiro Villela» (<https://www.estantevirtual.com.br/livreirovillela/dechanet-ioga-para-cristaos-3126842826>). *Estante Virtual*. Consultado em 12 de setembro de 2022
27. «Aos Bispos da Igreja Católica acerca alguns aspectos da meditação cristã, 15 de outubro de 1989» (https://www.vatican.va/roman_curia/congregations/cfaith/documents/rc_con_cfaith_doc_19891015_meditazione-cristiana_po.html). *www.vatican.va*. Consultado em 8 de abril de 2022
28. «Unesco declara ioga Patrimônio Imaterial da Humanidade - EBC - Agência Brasil, 1º de dezembro de 2016» (<https://agenciabrasil.ebc.com.br/cultura/noticia/2016-12/unesco-declara-ioga-como-patrimonio-imaterial-da-humanidade>). <https://agenciabrasil.ebc.com.br>. Consultado em 12 de setembro de 2022
29. Organização Mundial da Saúde (maio de 2013). «Estratégias para Medicina Tradicional 2014-2023» (https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/92455/9789241506090_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (PDF). *Organização Mundial da Saúde* (em inglês). Consultado em 12 de setembro de 2022. *Cópia arquivada* (PDF) em 12 de setembro de 2022 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/92455>)
30. «Portaria nº 849, de 27 de março de 2017 - Ministério da Saúde - Agência Brasil, 27 de março de 2017» (http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html). Consultado em 12 de setembro de 2022

Bibliografia

- Apte, Vaman Shivram (1965). *The Practical Sanskrit Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.

ISBN 81-208-0567-4 (fourth revised & enlarged edition).

- Chang, Garma C.C. *Teachings of Tibetan Yoga*. New Jersey: Carol Publishing Group, 1993. ISBN 0-8065-1453-1
- Chatterjee, Satischandra; Datta, Dharendra Mohan (1984). *An Introduction to Indian Philosophy* Eighth Reprint Edition ed. Calcutta: University of Calcutta
- Donatelle, Rebecca J. *Health: The Basics*. 6th ed. San Francisco: Pearson Education, Inc. 2005.
- Eliade, Mircea *Yoga, imortalidade e liberdade*, trad. Teresa de Barros Velloso, Palas Athena, 3a. edição 2004. ISBN 85-7242-014-2
- Feuerstein, Georg *A tradição do yoga - história, literatura, filosofia e prática* Editora Pensamento, 2001. ISBN 85-315-1197-6
- Flood, Gavin (1996). *An Introduction to Hinduism*. Cambridge: Cambridge University Press. ISBN 0-521-43878-0
- Gambhirananda, Swami (1998). *Madhusudana Sarasvati Bhagavad_Gita: With the annotation Gūḍhārtha Dīpikā*. Calcutta: Advaita Ashrama Publication Department. ISBN 81-7505-194-9
- Gomes, Horivaldo. *Yoga integral*, Pallas Editora, Rio de Janeiro, 1993.
- Harinanda, Swami. *Yoga and The Portal*. [S.l.]: Jai Dee Marketing. ISBN 0978142950
- Iyengar, B. K. S. *A luz da loga*, trad. Norberto de Paula Lima, Editora Cultrix, São Paulo.
- Jacobsen, Knut A. (Editor); Larson, Gerald James (Editor) (2005). *Theory And Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson*. [S.l.]: Brill Academic Publishers. ISBN 9004147578 (Studies in the History of Religions, 110)
- Keay, John (2000). *India: A History*. New York: Grove Press. ISBN 0-8021-3797-0
- Kupfer, Pedro (2001). *Yoga Prático*. Dharma-Yogashala, Florianópolis.
- Kupfer, Pedro (2020). *Visões do Yoga*. (<https://www.yoga.pro.br/wp-content/uploads/2019/11/Visões-do-Yoga-2020.pdf>) Yogabindu, Ericeira.
- Martins, Roberto de Andrade. *O Yoga tradicional de Patañjali: o Rāja-Yoga segundo o Yoga-Sūtra e outros textos indianos clássicos*. São Paulo: Shri Yoga Devi, 2012.
- Michaels, Axel (2004). *Hinduism: Past and Present*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. ISBN 0-691-08953-1
- Mitra, Dharma Sri. *Asanas: 608 Yoga Poses*. 1st ed. California: New World Library 2003.
- Müller, Max (1899). *Six Systems of Indian Philosophy; Samkhya and Yoga, Naya and Vaisesika*. Calcutta: Susil Gupta (India) Ltd. ISBN 0-7661-4296-5 Reprint edition; Originally published under the title of *The Six Systems of Indian Philosophy*.
- Patañjali (2001). *Yoga Sutras of Patañjali* (<https://www.webcitation.org/61C1yPwVm?url=http://www.studio34yoga.com/classes#reading>). [S.l.]: Studio 34 Yoga Healing Arts. Consultado em 9 de março de 2009. Arquivado do original (<http://www.studio34yoga.com/yoga.php#reading>) em 25 de agosto de 2011
- Possehl, Gregory (2003). *The Indus Civilization: A Contemporary Perspective*. [S.l.]: AltaMira Press. ISBN 978-0759101722
- Radhakrishnan, S.; Moore, CA (1967). *A Sourcebook in Indian Philosophy*. [S.l.]: Princeton. ISBN 0-691-01958-4
- Saraswati, Swāmi Satyānanda. November 2002 (12th edition). "Asana Pranayama Mudra Bandha" ISBN 81-86336-14-1
- Taimni I.K. *A ciência do yoga - comentário sobre os Yoga Sutras de Patanjali*, trad. Milton Lavrador, Editora Teosófica, 4a. edição 2006 ISBN 85-85961-01-5 (publicação original 1961, The Theosophical Publishing House, Adyar, India ISBN 81-7059-212-7)
- Usharabudh, Arya Pandit. *Philosophy of Hatha Yoga*. 2nd ed. Pennsylvania: Himalayan Institute Press 1977, 1985.
- Vivekananda, Swami (1994). *Raja Yoga*. Calcutta: Advaita Ashrama Publication Department. ISBN 81-85301-16-6 21st reprint edition.
- Zimmer, Heinrich, *Filosofias da Índia*, compilado por Joseph Campbell, trad. Nilton Almeida Silva, Cláudia Giovani Bozza e Adriana Facchini de César. Editora Palas Athena, São Paulo, 1986 (publicação original: *Philosophies of India*, Princeton University Press, 1951, Bollingen Series XXV ISBN 0-691-01758-1)

Ligações externas

- *Yoga Sūtra* de Patanjali (<http://hrih.net/patanjali/portuguese.htm>) em tradução para o português.
- Haṭhayoga Pradīpikā. (https://www.yoga.pro.br/wp-content/uploads/2019/11/HYP_2020.pdf) PDF, acesso em Janeiro, 2021.
- Yoga para Iniciantes: Introdução aos tipos de Yoga e seus benefícios (<http://longevidade.yoga/yoga-para-iniciantes-introducao-aos-tipos-de-yoga/>).
- O que é Yoga? (<https://www.yoga.pro.br/o-que-e-yoga-pratica-ou-sabedoria-pedro-kupfer/>)

- [ioga emagrece \(https://www.comofazerdieta.org/ioga-emagrece-como-usar-ioga-para-perder-peso/\)](https://www.comofazerdieta.org/ioga-emagrece-como-usar-ioga-para-perder-peso/).
-

Obtida de "<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=ioga&oldid=65451150>"

-