



A Prática do Repouso Profundo sem Dormir como Estratégia Restaurativa Cotidiana - Uma Abordagem Além da Performance

The Practice of Deep Rest Without Sleep as a Daily Restorative Strategy: An Approach Beyond Performance

Ana Paula Glasenapp Hasse

Resumo: O presente estudo tem a pretensão de explorar o tema repouso profundo sem sono, como uma ferramenta milenar sem custo aplicada ao cotidiano sem distorcer sua essência original. Uma prática totalmente voltada para o autocuidado desvinculada de metas ou resultados. Podemos chamá-lo de Yoga Nidra ou Sono do Yogui também. Consiste em se dedicar de 10 a 30 minutos ao dia (não sendo necessário realizar diariamente) fazendo uma espécie de escaneamento corporal aliado ao seu conforto e à sua respiração. Ao longo da prática, permite-se que a sua mente entre num estado de profunda tranquilidade no qual o corpo descansa e a mente permanece neste estado que podemos chamar de “pseudo-sono”. Seus benefícios e sua história serão apresentados e, como toda prática espiritual, eles compartilham algo em comum: tirar você do automático e trazer mais consciência. “A mística do instante não se faz no instante, se faz na aprendizagem do que é o instante. (José Tolentino Mendonça)

Palavras-chave: repouso profundo; yoga; yoganidra; relaxamento; performance.

Abstract: This study aims to explore the practice of deep rest without sleep as an ancient, cost-free tool that can be incorporated into everyday life without distorting its original essence. It is a practice entirely focused on self-care, detached from performance goals, productivity metrics, or measurable outcomes. Commonly known as Yoga Nidra, or Yogic Sleep, it consists of dedicating approximately 10 to 30 minutes to a guided process of body awareness, comfort, and conscious breathing, although daily practice is not mandatory. Throughout the practice, the mind gradually enters a state of profound tranquility in which the body rests while consciousness remains present, creating a condition that may be described as a form of “pseudo-sleep.” This article presents the historical origins and potential benefits associated with Yoga Nidra, highlighting its role as a contemplative and restorative practice. Like many spiritual traditions, it shares a common purpose: helping individuals disengage from automatic patterns of thought and behavior, cultivating greater awareness of themselves and the present moment. In this sense, deep rest without sleep emerges not as a technique for maximizing performance, but as a pathway toward presence, balance, and inner well-being. “The mystique of the instant is not made in the instant; it is made in learning what the instant is.” (José Tolentino Mendonça)

Keywords: deep rest; yoga; Yoga Nidra; relaxation; performance.

INTRODUÇÃO

Vivendo uma época em que práticas contemplativas ocupam mais espaços em nossas agendas. Uma era marcada por hiperprodutividade numa “sociedade de desempenho”, as práticas contemplativas vêm sendo utilizadas amplamente como ferramentas no combate ao stress. Nesse contexto, podemos trazer o repouso profundo como uma arte de restauração do sistema corporal, contribuindo para a redução do stress e da ansiedade.

Sim, há diversas evidências científicas que comprovam os inúmeros benefícios, os quais serão abordados ao longo deste trabalho.

No entanto, este estudo propõe um olhar generoso e diferente perante esta prática, não como um meio voltado somente à performance e ao desempenho do indivíduo, mas como uma experiência de cuidado voltada para a presença e a conexão do teu corpo e da tua mente.

Mas o que seria então o repouso profundo sem sono? Trata-se de uma ferramenta milenar, na qual se utiliza a rotação da consciência direcionada para partes do corpo. Como afirma Nietzsche: “Há mais razões no teu corpo que na tua melhor sabedoria”.

Permitindo que você controle o estado de relaxamento do seu sistema nervoso e do seu sistema mental. Ele se baseia no fato de que formas específicas de respiração e rotação de consciência nos colocam no estado de relaxamento profundo, diminuindo nossa frequência cardíaca. Também se baseia no fato de que podemos controlar nossa percepção sobre em quais sensações nós podemos direcionar o foco. Fazendo isso, podemos mudar nosso estado de pensamentos, estresse, planejamento, para um estado de pura sensação e profundo relaxamento. Você pode realizar deitado ou sentado, mantendo os olhos fechados, utilizando um padrão normal de respiração, ou seja, respirando preferencialmente pelas narinas.

Citada acima, a sociedade do desempenho nos leva a trazer uma citação do livro *A sociedade do cansaço*, do filósofo sul-coreano Byung-Chul Han (2017): “A sociedade de desempenho é uma sociedade de autoexploração. O sujeito de desempenho explora a si mesmo, até consumir-se completamente (burnout). [...] O projeto se mostra como um projétil que o sujeito de desempenho direciona contra si.”

A verdade é que estamos vivendo uma silenciosa mudança de paradigma: o excesso (emoções, informação, solicitações...) está atropelando a pessoa humana e empurrando-a para um estado de fadiga, de onde fica mais difícil retornar. O risco é o aprisionamento permanente nesse cansaço, como explicava Fernando Pessoa (2006): “Estou cansado, é claro/ Porque, a certa altura, a gente tem que estar cansado./ De que estou cansado não sei:/ De nada me serviria sabê-lo/ Pois o cansaço fica na mesma”.

SURGIMENTO DA PRÁTICA

Tradicionalmente sistematizado por Swami Satyananda Saraswati (2002), o Yoga Nidra, ou a prática de repouso profundo sem dormir, consiste em um método guiado de relaxamento profundo realizado em posição deitado, no qual o praticante permanece consciente enquanto o corpo entra em estados similares ao sono.

Podemos dizer que o repouso profundo sem dormir, ou yoga nidra, teve suas raízes nas tradições milenares do YOGA, na tradição tântrica, descritas nos Sutras de Patanjali, mais especificamente nas práticas de interiorização. Mais especificamente numa prática chamada Nyasa (Saraswati, 2002).

Nyasa significa “colocar” e, no contexto do Yoga Nidra ou repouso profundo sem sono, implica colocar atenção em partes específicas do corpo. Preferencialmente sem dormir. Os estados entre o acordado e o sono eram considerados um campo fértil para expansão da consciência (Saraswati, 2002).

O praticante apenas recebe a prática e se entrega a ela. Sem a interrupção do intelecto. Esse solo fértil no qual o praticante permanece consciente enquanto o corpo entra em estados similares ao sono é indiscutivelmente benéfico para uma recuperação do sistema nervoso (Saraswati, 2002).

Os documentos originais sobre yoga nidra, o Taravali de Acharya Shankara, também aconselhavam:

Ó amigo, convencendo-se e estabelecendo-se no estado de turiya — que está além dos três estados de vishva (vigília), taijasa (sonho) e prajna (sono profundo) — experimente constantemente a bem-aventurança do yoga nidra, que é plena de consciência, livre de dúvidas e inexplicável (Shankaracharya, n.d.).

Satyananda organizou a prática da seguinte forma:

- Preparação do corpo
- Sankalpa (intenção da prática)
- Rotação de consciência
- Observação da respiração
- Visualizações

E a partir daí, temos uma prática completa para restauração do sistema nervoso.

Lembrando que não necessariamente precisa seguir esta ordem, esta seria apenas uma sugestão (Saraswati, 2002).

“Deus vem ao nosso encontro pelos mais cotidianos, mais banais e próximos dos portais, os cinco sentidos. Eles são grandes entradas e saídas da nossa humanidade vivida” (Mendonça, 2016).

A DINÂMICA DA GANGORRA

Quando nossa mente está fora de controle, torna-se muito difícil estabilizar nossos pensamentos. Tentar controlá-los com outros pensamentos seria como tentar agarrar a neblina. É muito difícil.

Portanto, quando seu cérebro, sua mente e seus pensamentos não estão conforme você gostaria, o caminho é voltar. Ao ajustar o estado físico, você consegue regular seu estado mental e ganhar uma nova perspectiva para lidar com a situação.

Olhar para o corpo, reajustar seu sistema para um lugar mais calmo e então ser capaz de analisar a situação com mais clareza. Isso seria muito mais eficaz do que tentar bloquear seus pensamentos à força.

Utilizar o corpo para acalmar a mente e colocá-la numa posição vantajosa.

Quando utilizamos ferramentas físicas, como a respiração e o relaxamento, conseguimos diretamente influenciar o emocional e o mental.

Grande parte da nossa funcionalidade reside na capacidade de transitar entre os estados de alerta para o sono, da tensão ao relaxamento. Ter consciência desta “gangorra” é importante.

Práticas como repouso profundo sem sono, meditação, yoga permitem calibrar o equilíbrio. Tornando mais fácil alternar entre os estados ativos e de relaxamento, sem ficar preso a um destes extremos.

Uma pessoa mentalmente saudável é aquela que consegue agir quando necessário, relaxar quando preciso, manter o foco quando importa e dormir bem quando chega a hora. E essa habilidade está ancorada no funcionamento do sistema nervoso.

REPOUSO PROFUNDO SEM SONO E O CÉREBRO

Uma vez que o repouso profundo teve suas origens no Tantra, no qual o corpo, o tato e o sentir são atravessados apenas pela experiência física, trazendo o envolvimento total do indivíduo em todos os seus sentidos, a rotação de consciência trazida durante a prática consiste em levar a atenção para cada área do corpo. Assim, são acionados todos os nervos, sensores e motores relacionados em cada área do corpo.

Algumas áreas do corpo possuem mais nervos do que outras, como a boca, as mãos e os dedos, em especial o polegar, que é uma expressão singular da evolução humana. Existe, sim, uma grande relação de relaxamento profundo dessas regiões com o mapa do sistema nervoso localizado no córtex cerebral.

A respiração desempenha um papel fundamental. O simples fato de prolongar a exalação está diretamente relacionado à desaceleração cardíaca, favorecendo a ativação de mecanismos fisiológicos de relaxamento.

Existe também um bombardeio de informações visuais no seu sistema nervoso central. Assim que seus olhos se fecham, esse bombardeio é cessado.

O efeito do relaxamento no corpo é importante para o relaxamento dessa área cerebral. Existe essa relação. Nossos pensamentos seguem a nossa visão e respiração. A mente corre atrás dos cinco sentidos e, nessa prática, direcionamos os sentidos para a consciência corporal.

Aumentando a sensação de relaxamento através da rotação de consciência, a conexão entre cérebro, sentidos, mente e corpo em todas as áreas é aumentada. O corpo empenha-se em sentir, ao invés de pensar.

Através da prática você também percebe que consegue direcionar suas percepções e suas ações.

Este estado de 'pseudo-sono', sabe-se por meio de várias pesquisas, comprova que este estado de cochilo, descanso, permite que o indivíduo consiga desligar mais facilmente seus pensamentos e dormir, especialmente à noite. É uma ferramenta de custo zero. Tem grandes efeitos, inclusive na relação com a neuroplasticidade.

A transição para o sono envolve permitir que nossos pensamentos se fragmentem e que os pensamentos entrem num espaço e tempo muito fluidos e não estejam sob nosso controle consciente.

Há dois artigos publicados no último ano pela CELL Reports e pela CELL Press, mostrando que um protocolo de 20 minutos de descanso profundo, sem sono após um período de foco intenso, ou na tentativa de aprender qualquer coisa, acelera a neuroplasticidade em cerca de 50%. Então, você aprende muito mais rápido. E a retenção desta informação dura muito mais tempo. Isso ocorre porque esses são estados semelhantes ao sono, e sabemos que a neuroplasticidade, a capacidade do cérebro de mudar respondendo à experiência, é desencadeada por alto foco, por períodos deliberados de muito foco. Essa reorganização dos circuitos acontece em estado de repouso. Todas essas práticas aceleram o aprendizado.

A LÓGICA DA PERFORMANCE E A SUBJETIVIDADE CONTEMPORÂNEA

De acordo com Byung-Chul Han (2015), a sociedade contemporânea configura-se como uma "sociedade do desempenho", na qual o excesso de positividade e autoexploração substitui formas tradicionais de controle. Nesse cenário, o indivíduo torna-se simultaneamente agente e objeto de sua própria cobrança.

"A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho" (Han, 2015).

Uma crítica a ser mais um instrumento de rendimento, mais uma "coisa" a ser colocada na agenda diária, mais um compromisso checado.

REPOUSO PROFUNDO SEM DORMIR COMO PRÁTICA DE NÃO-FINALIDADE

Embora reconheçamos aqui neste estudo os diversos e abundantes benefícios da prática inserida no cotidiano, devemos reconhecer e quebrar o padrão e a lógica do que estamos acostumados a ver em qualquer prática inserida no cotidiano.

Práticas milenares não têm o intuito e a finalidade de chegar a algum lugar, alcançar algum estado específico, melhorar desempenho, otimizar produtividade.

Sim, tudo isso vem com a prática constante, conforme aqui já comprovado.

Mas a ideia é que a ferramenta em si não seja apenas um meio, e sim, o próprio campo da experiência.

Abandonamos a lógica dominante de metas e resultados, e sim, migramos para um campo muito maior que é o de aproveitar o processo.

Quando a prática estiver apenas focada, a performance tende a não se sustentar a longo prazo.

O objetivo dela transcende tudo isso. Transcende metas, desafios, esforço, resultados, mas alcança devoção e entrega para aquilo que não se vê, não se toca, apenas se sente.

“Nada do que reconhecemos é mais parecido com a eternidade do que o instante”. (Weil, 1993).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Controlar suas percepções é direcionar sua atenção para sensações específicas e você controla quais você escolhe. Isso reflete o poder notável do cérebro humano. Você pode direcionar suas sensações percebidas direcionando seu foco de atenção para qualquer parte do seu corpo e suas percepções e pode fazer isso para alcançar um relaxamento profundo. Você também pode fazer isso para alcançar estados elevados de alerta ou atenção ou qualquer sensação externa ou interna.

Protocolos como este citado neste estudo ajudam a restaurar a sua sensação de vigor mental e físico, podem compensar parcialmente os efeitos da falta de sono e também ajudar a adormecer mais rápido. Pode ser feito a qualquer hora do dia ou da noite, sempre que sentir necessidade de pausa mental ou física .

Lembrando desta grandiosa ferramenta como autocuidado mental e físico sem ser subordinada a resultados e não voltada para performance, e sim como ela é significada no seu cotidiano. Sem ser dirigida apenas como um meio para alcançar algo, e sim o fim em si mesma.

É na abertura deste espaço criado no cotidiano, desses pequenos instantes, que talvez resida a possibilidade de um descanso que realmente sustente em vez de apenas ser mais uma ferramenta que te prepare para continuar.

“Benditos sejam os instantes, os milímetros e as sombras das pequenas coisas” (Pessoa, 2006).

REFERÊNCIAS

HAN, Byung-Chul. Sociedade do cansaço. Petrópolis: Vozes, 2015.

HUBERMAN, Andrew. Huberman Lab. Podcast. Disponível em: <https://www.hubermanlab.com/>. Acesso em: [data].

MENDONÇA, José Tolentino. A mística do instante: O tempo e a promessa. São Paulo. Paulinas, 2016.

PESSOA, Fernando. Livro do desassossego. São Paulo: Companhia das Letras, 2006.

SARASWATI, Swami Satyananda. Yoga Nidra. Munger: Bihar School of Yoga, 2002.

SVATMARĀMA, Svāmin. Hatha Yoga Pradipika: uma luz sobre o Hatha Yoga. São Paulo: Mantra, 2017.

SHANKARACHARYA, Adi. Taravali. In: Obras completas de Shankara. Tradução inglesa por Swami Madhavananda. Calcutta: Advaita Ashrama, 1921.

WEIL, Simone. A gravidade e a graça. São Paulo: Martins Fontes, 1993.