

---

**Comunicação, Yoga e Meditação. A Vibração do Som em Práticas meditativas**<sup>1</sup>

Ellis Regina Araújo da SILVA<sup>2</sup>  
Universidade de Brasília (UnB), Brasília, DF

**RESUMO**

O artigo possui o objetivo de abordar a experiência realizada na Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília no projeto Meditacom que une comunicação, yoga e meditação para o autocuidado e redução do estresse. Nas práticas, a utilização do som é um pilar para o acolhimento dos participantes, bem como para propiciar o bem-estar do grupo e facilitar a meditação. Segundo os estudos de teorias do rádio, a música possui função subjetiva na medida em que pode criar um ambiente afetivo e sugerir uma dimensão de tempo e de espaço. No Meditacom, além do uso de músicas, são feitas vocalizações chamadas de mantras, que de acordo com a perspectiva da ciência dos sons na filosofia Hindu, quando entoados, sobretudo de forma repetitiva, afetam os estados emocionais. No campo da investigação acadêmica, o projeto propiciou a existência de quatro pesquisas de iniciação científica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Comunicação; som; meditação; yoga.

**Introdução**

O artigo apresenta reflexão teórica apoiada em uma revisão de literatura ancorada nos estudos sobre o som e na revisão histórica e descritiva dos conceitos de yoga e meditação. Trata-se, portanto, de uma pesquisa de cunho exploratório que tem como cerne proporcionar uma maior familiaridade com o tema, como vistas a torná-lo mais explícito (GIL, 2010, p.27). Nesse sentido, busca-se expor os aspectos e efeitos da utilização do som como componente afetivo além de conceitual e histórico na realização de práticas meditativas, a partir da existência do projeto Meditacom, que alia meditação e comunicação, e faz uso da música e da vocalização de sons como componentes fundamentais das práticas.

O som pode ser usado com finalidades diferentes, entre elas propiciar o que Kaplún (2008, p.88) denomina como “comunicação afetiva”, uma vez que o sentido auditivo é o mais vinculado às vivências afetivas das pessoas. Conforme pondera o autor, a audição é o

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado no GP Rádio e Mídia Sonora, XIX Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 42º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

<sup>2</sup> Professora Associada da Faculdade de Comunicação FAC-UnB, e-mail: [ellis.regina@gmail.com](mailto:ellis.regina@gmail.com).

---

sentido da comunicação humana por excelência; e em nível neurofisiológico, o ouvido é o órgão mais sensível da esfera emocional.

O projeto Meditacom começou em setembro de 2018 a partir de uma iniciativa de um grupo de docentes e discentes do Curso de Comunicação Organizacional como um esforço coletivo para enfrentar uma demanda crescente na universidade em que estudantes, professores e técnicos administrativos têm apresentado queixas de sofrimento no espaço de estudo e de trabalho, que muitas vezes evoluem para depressão, ansiedade e até tentativas de suicídio. A UnB está empenhada em prevenir essa situação e, para isso, tem solicitado a colaboração de várias áreas para que, com uma abordagem multidisciplinar, identifiquem e combatam as causas do fenômeno.

Desse modo, o projeto tornou-se disciplina ofertada no Curso de Comunicação Organizacional, na Faculdade de Comunicação da Universidade de Brasília (FAC/UnB). Para tanto, busca unir os ensinamentos do yoga aos da comunicação organizacional. Os estudantes que estão matriculados conduzem e organizam sessões públicas, sob a orientação e apoio das docentes, e são estimulados a ampliar a ideia com a divulgação nas principais mídias sociais, a realização de parcerias com entidades que tratam do assunto, o recolhimento de depoimentos e histórias e a inserção na iniciação científica sobre o tema. Além disso, o acolhimento é um termo-chave para o grupo. A palavra acolhimento remete a receber, acolher, reunir, juntar. Com esse intuito, as aulas são sempre abertas e têm reunido, em média, 30 pessoas, que é o que o espaço físico pode comportar de forma confortável, entre estudantes, docentes e membros da comunidade externa.

As sessões são sempre práticas porque o yoga é da ordem da prática e não do discurso. Todos os tratados importantes sobre o assunto ressaltam que a essência do yoga está no embasamento prático, cuja metodologia é baseada em exercícios que ensinam, por exemplo, como trabalhar o corpo por meio de técnicas corporais que respeitam o ritmo biológico do praticante, como respirar melhor, como descontrair-se, como concentrar-se mais, como aumentar a saúde e a expectativa de vida, como meditar e atingir estados mais amplos de consciência e como se comunicar melhor.

Assim, o artigo estabelece uma linha narrativa com a abordagem reflexiva e descritiva sobre yoga e meditação, o yoga para o bem-estar e redução do estresse, o som na prática meditativa e, por fim, delinea os princípios da utilização do som na meditação e apresenta as considerações finais.

## O yoga e a meditação

Por uma questão didática e explicativa, a reflexão sobre yoga e meditação deve ser precedida por uma análise histórica sobre o que é yoga. A partir de um modelo explicativo fundado na metáfora de uma árvore, o yoga seria um ramo desenvolvido do tronco de um arbusto cuja base estrutural é constituída pela cultura védica. De forma sintética, esse tronco imaginário está dividido em três partes. O tronco do meio estabeleceu-se a partir da milenar cultura védica e deu princípio ao que hoje se chama Hinduísmo. O segundo deu fundamento ao Jainismo e o terceiro tronco deu origem à tradição do Budismo (FEUERSTEIN, 2006). O tronco do Hinduísmo criou alguns ramos. Dentre eles, o segundo mais importante foi o Samkhya-yoga, que, em determinado contexto histórico, dividiu-se em dois sistemas filosóficos o Samkhya e o Yoga.

Assim, o yoga se desenvolveu no seio dos ensinamentos védicos. A civilização dos vedas, tida como a mais antiga do planeta e a maior da alta antiguidade, teria organizado um conjunto de rituais e práticas meditativas, com o objetivo de estabelecer uma profunda experiência espiritual visual e sonora (FEUERSTEIN, 2006).

Em resumo, na literatura védica, está reunida a base filosófica do yoga pré-clássico que, em sua forma inicial, consistiria, essencialmente, em técnicas de concentração mental, controle da respiração, canto e adoração espiritual às divindades védicas (GNERRE, 2010). No entanto, historicamente, o yoga aparece, como já foi ressaltado, como um dos seis sistemas ortodoxos da filosofia Hindu. O Hinduísmo, por sua vez, não pode ser considerado uma religião, como muitas das vezes se pode pensar. Trata-se antes de um conjunto de instituições, preceitos éticos, jurídicos, históricos, filosóficos, artísticos e que se constitui, sobretudo, de tradições (SANTOS, 2008, p.39).

Nesse sentido, o yoga é uma disciplina espiritual e também um sistema filosófico organizado e sistematizado por Patanjali na obra clássica, *Os Yoga Sutras*. Escrito em sânscrito, esse trabalho traz uma série de frases concisas que abordam as ideias mais essenciais da teoria e prática do yoga e, por isso, é um texto fundamental sobre o assunto. A identificação do yoga com exercícios de alongamento e posturas é um acontecimento relativamente recente. Em tempos anteriores, em sua essência, o yoga estava diretamente associado a práticas contemplativas e de meditação. O termo, em si, é derivado da abreviação da raiz verbal *yuj*, do sânscrito, uma palavra que pode ser traduzida como juntar ou unir.

---

Assim, o yoga tal qual o concebemos na atualidade é o resultado de conhecimentos acumulados durante milênios. Esses saberes permitiram a formação de uma filosofia amplamente buscada nos dias de hoje, especialmente no que concerne à prática da meditação.

No sentido técnico, yoga refere-se ao conjunto de valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de, pelo menos, cinco mil anos. Num sentido mais restrito, o termo se refere ao sistema de yoga clássico proposto por Patanjali no início da era cristã. Patanjali estabelece oito membros ou estágios do yoga (*ashtanga yoga*).

Os dois primeiros membros referem-se à ética e normas que regem a vida social e pessoal dos praticantes. O primeiro estágio é o da disciplina e restrições (*yama*): não violência, veracidade, não roubar, moderação dos sentidos e ausência da cobiça. O segundo membro constitui o autocontrole e preceitos (*niyama*): pureza, contentamento, autodisciplina, estudo de si mesmo e autodevoção.

Os outros membros ou estágios levam o esforço do praticante para o controle do corpo e sentidos: postura (*âsana*), controle da respiração (*prânâyâma*), recolhimento dos sentidos (*pratyâhâra*), concentração (*dhâranâ*), meditação (*dhyâna*) e êxtase (*samâdhi*).

A meditação é, assim, um dos meios ou estágios do yoga em que “o conhecedor, o conhecimento e o objeto conhecido se tornam um só” (IYENGAR, 2016, p.26). A concentração prolongada e cada vez mais profunda conduz naturalmente ao estado de absorção na meditação que, de acordo com o psicólogo britânico John H. Clark, é o método pelo qual a pessoa se concentra cada vez mais em cada vez menos coisas. O objetivo é o de esvaziar a mente sem perder, paradoxalmente, o estado de alerta (CLARK apud FEUERSTEIN, 2006).

### **O yoga para o bem-estar e redução do estresse**

O yoga praticado hoje desenvolveu-se como modelo de negócios no início do século XX. É possível constatar facilmente a existência desse modelo econômico ao identificar a ocorrência de cursos de formação na área, o turismo sobre o assunto com a realização de retiros e viagens à Índia, a comercialização de produtos específicos relacionados à temática, além da existência de eventos como encontros e congressos para tratar exclusivamente do tema.

---

A fundação desse modelo de negócios afirmou-se ao tempo em que o yoga também apareceu como prática terapêutica e ganhou conotação mais científica que mística. O yoga também é ciência e como salientou o professor Hermógenes (2018), pioneiro em medicina holística no Brasil, “ciência da boa, que a medicina acata e utiliza”.

No caso específico da meditação, os cientistas que estudam o fenômeno concluem, em resumo, que meditar pode ser tão importante para a qualidade de vida quanto fazer exercícios físicos. Se a pessoa a fizer regularmente obterá resultados que incluem maior tranquilidade, concentração e memória e relações sociais mais equilibradas. Em síntese, as pesquisas mostram que a meditação simplesmente “torna as pessoas mais felizes” (SALZBERG, 2012).

Ao escrever sobre o que a neurociência tem mostrado sobre os efeitos de uma rotina meditativa, Salzberg (2012) relata que, na última década e meia, os neurocientistas e psicólogos vêm demonstrando que o cérebro adulto possui neuroplasticidade, ou seja, é capaz de formar novas células e conexões. Isso é importante porque uma série de trabalhos científicos recentes confirma que a meditação pode trazer alterações fisiológicas no cérebro, as quais criam mudanças positivas no humor, na saúde e no comportamento. A autora explica que essas conclusões só foram possíveis a partir dos avanços no monitoramento de tomografias cerebrais por ressonância magnética que permitiram observar o cérebro durante a meditação.

Em 2005, um estudo precursor conduzido pela neurocientista Sara Lazar, do Massachusetts General Hospital e do Harvard Medical School, mostrou, entre outros aspectos, que a meditação podia paralisar o afinamento do córtex cerebral que ocorre, de forma espontânea, com o envelhecimento e, por conseguinte, conseguiria proteger contra déficits cognitivos e a diminuição da memória. Em um outro estudo publicado em 2010, Lazar examinou o cérebro de voluntários que participaram de oito semanas de treinamento no Programa de Redução de Estresse Baseado na Atenção Plena, mais conhecida como *mindfulness*. De forma sucinta, uma técnica que usa exercícios de meditação baseados na atenção à respiração com o foco no momento presente, ou seja, o agora. Salzberg (2012) destaca as conclusões dessas investigações sobre como a meditação desenvolveu o hipocampo, parte do cérebro relacionada à memória e à aprendizagem, e diminuiu a amígdala, porção do cérebro que inicia a resposta do corpo ao estresse.

---

## O som para meditação

O produtor de rádio e musicólogo alemão Joachim-Ernst Berendt escreveu que “o mundo é som”. Em suas pesquisas constatou que as tradições religiosas e espirituais do mundo inteiro fizeram uso do som para transmutação da consciência (FEUERSTEIN, 2006). Assim, tornou-se notório que o ato de cantar ou recitar com concentração e por um período prolongado pode provocar modificações nos estados da consciência.

Os estudos das teorias do rádio também apontam para importância da percepção das formas sonoras musicais para o surgimento de sensações que contribuam para a criação de imagens auditivas, em que a música estabeleça uma esfera expressiva que possa, entre outros aspectos, denotar ritmo, cor e profundidade espacial (BALSEBRE, 2005, p.333). A construção de atmosferas emocionais pelo áudio é um incremento fundamental para narrativas, e os estados emocionais estão associados aos sons com a mesma força que aos odores. O som pode transmitir com força, por exemplo, a sensação de solidão. Assim, pode-se afirmar que é um indutor do estado emocional (RODRÍGUEZ, 2006).

Isso em parte ocorre em razão do caráter simbólico do som em que a linguagem humana se liga. Segundo Zumthor (2005, p.255-256), ao estudar os caracteres corporais próprios da voz, todo objeto adquire uma dimensão simbólica quando é vocalizado. A voz possui materialidade e múltiplos simbolismos em que o som é ambíguo visando, ao mesmo tempo, a sensação e a representação da linguagem.

A descoberta de que os sons e, sobretudo, os sons repetitivos afetam a consciência e o estado emocional ocorreu há muito tempo. Supõe-se, com bastante fundamento, que os rituais paleolíticos incorporavam alguma forma de canto e percussão simples, talvez o uso de ossos como baquetas de tambor e não é de se admirar, por consequência, que no período de expansão da civilização védica na Índia, os sons tenham se tornado um meio importante de expressão religiosa e transformação espiritual (FEUERSTEIN, 2006, p.90). O som, em sua própria essência, é uma ponte entre a acústica e a percepção. Resulta, assim, da percepção auditiva de variações oscilantes de algum corpo físico, normalmente por meio do ar. Logo, a origem do som é sempre a vibração de um objeto físico que o ouvido humano é capaz de perceber. Em síntese, como escreve Rodríguez (2006), quando a vibração chega ao nosso ouvido pelo ar é percebida como som.

Essa percepção do som, como vibração importante para estabelecer estados emocionais diversos, foi notada ainda na antiguidade pela civilização védica. Na época, há mais de

---

seis mil anos, os vedas, sob a forma de fala e cantos rituais, fizeram do som um meio elaborado de expressão religiosa e espiritual.

Os vedas são uma série de hinos que são tratados como revelações que acabam por retratar eventos históricos e estruturas míticas de tempos antigos. Trata-se de uma coletânea elaborada por sacerdotes que escreviam em forma de cantos e poesias. Acreditava-se que os ouvir fazia pensar melhor. Possivelmente, os hinos foram escritos em datas aproximadas de 3000 a 1400 a.C. Existem quatro vedas: *Rig Vêda*, *Sâma Vêda*, *Yajur Vêda*, *Atharva Vêda*. Trata-se dos primeiros e mais preciosos textos sagrados do Hinduísmo.

Os hinos védicos são designados de mantras. Um dos quatro binários védicos, o *Sâma-Veda*, contém um grande número de cantos que eram recitados por sacerdotes especiais durante os ritos sacrificiais; esses hinos, cantados até hoje, se parecem com o canto gregoriano medieval. Os hinos compostos em sânscrito foram elaborados em quinze métricas que deviam ser meticulosamente recitadas os rituais, e exigiam, portanto, um cuidadoso controle da respiração (FEUERSTEIN, 2006, p.91).

A palavra mantra não possui similar preciso em inglês e português. Pode ser traduzida de forma estrita como vocalização (SANTOS, 2008). Origina-se do radical man que significa pensar ou estar atento, que também se encontra nos termos *manman* que pode ser descrito como ponderar atentamente. O sufixo tra em mantra sugere uma função instrumental. Em síntese, segundo escreve Feuerstein (2006), do ponto de vista da meditação, o mantra é uma expressão vocal que dá poder à mente ou que recebe seu poder da mente. Por isso, é um veículo meditativo de transformação do corpo e da mente humanos.

Na Índia, o som ou palavra mais antigo e mais sagrado é o monossílabo *Om*. O mantra *Om*, tido como o som primordial, é, até hoje, no Hinduísmo, o fonema mais conhecido e venerado. Alguns mantras, no entanto, constituem-se de várias sílabas, palavras e notas musicais, sendo denominados *kirtans* como o *Gáyatri* mantra, um dos mais antigos e importantes da tradição hindu.

Outros tipos podem ter uma só palavra, uma só sílaba e uma só nota musical. Os mantras, em geral dessa última categoria, quando vocalizados repetidamente denominam-se japa (repetição). De qualquer maneira, é fundamental que pertençam a uma língua morta que é o sânscrito. As fórmulas dos mantras mais potentes são aquelas que não possuem sentido literal, nem tradução, nem significado. Essa combinação de sons é uma arte que foi

---

desenvolvida empiricamente pelos mestres do yoga da antiguidade (SANTOS, 2008, p.93).

Os primórdios do mantra-yoga situam-se, assim, na remota era védica. Entretanto, o mantra-yoga é um produto das mesmas formas filosóficas e culturais que deram origem ao tantra na Índia medieval. De forma sucinta, a literatura tantra expressa ideias de um movimento cultural que apresenta modos de pensar baseados em uma visão popular que tende a tratar o indivíduo de forma particularizada, enquanto na cultura védica não há essa individualização. Por isso, a perspectiva tântrica segue pelo caminho semelhante ao yoga original, de fortalecimento do indivíduo e de sua família<sup>3</sup>.

No decorrer dos tempos, o mantra foi apresentado como a mais fácil das vias de realização pessoal. No entanto, como lembra Feuerstein (2006, p.93), o mantra yoga possui dezesseis aspectos que incluem condutas tais como a concentração, o ritual correto de respiração, a recitação que pode ser mental, silenciosa ou em voz alta, além da meditação. Destaca-se, assim, conforme Feuerstein, que os mantras não são invenções arbitrárias, são sons utilizados por adeptos do yoga em estados elevados de consciência.

No meditar, as sessões são realizadas com o apoio de músicas, geralmente na língua sânscrita e, eventualmente, há vocalizações de mantras ou a própria meditação ocorre na forma de vocalização. A prática é utilizada, com frequência, para preparação ou centramento do grupo, como um instrumento de intenção consciente para meditar.

Dessa maneira, a recitação tem como finalidade principal afastar a percepção de acontecimentos externos e promover uma identificação entre a pessoa que recita e um aspecto da realidade ou a realidade em si, que é o momento presente. Isso é feito por meio de uma prática conscienciosa. Se não houver esse centramento, o mantra é um simples som sem poder de transformação. Normalmente, não se presta atenção à respiração, ao menos que se esteja procurando controlá-la com algum objetivo. Com a recitação dos mantras, tem-se uma consciência maior da inspiração e expiração, o que facilita o centramento.

---

<sup>3</sup> Disponível no curso *on-line* História e Literatura do Yoga do professor de cultura sânscrita Carlos Eduardo Barbosa. <https://courses.sanskritforum.org>.





Figura 1 – Sessão do Meditacam a meditação da Tigela de Cristal.  
Primeiro semestre de 2019. Arquivo pessoal.

Entre as práticas sonoras utilizadas, pode-se citar a meditação da tigela de cristal, que possui o objetivo de buscar o centramento por meio do som produzido pelo objeto. As tigelas, manuseadas com a técnica correta, são capazes de, pela sonoridade, harmonizar e relaxar as pessoas, numa sessão de vinte minutos de prática. A cada movimento da tigela é produzido um som diferente e belo, com volume que pode aumentar ou diminuir em poucos segundos.

Nas práticas vocais, também pode-se destacar a vocalização de um mantra simples denominado *Kirtan Kriya*, que é baseado na recitação, durante 12 minutos, de quatro sílabas: Sa, Ta, Na, Ma. Como já foi ressaltado, a recitação de mantras pode ocorrer em voz alta, em voz baixa ou mentalmente, sendo esta última considerada a melhor, por ser mais potente. A vocalização do *Kirtan Kriya* é praticada utilizando essas três maneiras, em voz alta, sussurrando e silenciosamente. A recitação é feita em uma postura de meditação e com um gesto simbólico, denominado de *mudrâ*. Existem 108 gestos das mãos usados nas práticas de yoga. O termo *mudrâ* quer dizer selo e é empregado no

sentido de controle da energia do corpo. A origem dos gestos provavelmente remonta os tempos védicos, quando eram realizadas cerimônias que exigiam a manipulação meticulosa de objetos durante os rituais de sacrifício.

O gesto mais usado no yoga para meditação é o *jnâma-mudrâ*, que significa selo de sabedoria ou *cin-mudrâ*, que é o selo da consciência. Durante todo o *Kirtan Kriya*, são feitos gestos simbólicos. Desse modo, vários sentidos são usados cuidadosamente durante a prática.

Estudo realizado por pesquisadores da Universidade da Califórnia, em Los Angeles<sup>4</sup>, demonstrou que a prática do *Kirtan Kriya* poderia alterar o cérebro das pessoas e fortalecer a atividade de pensar, além de reduzir ou mesmo prevenir a perda cognitiva típica de doenças como Alzheimer. O artigo, publicado no *Journal of Alzheimer's Disease*, ressaltou que tanto a musicoterapia quanto a meditação reduzem o estresse e favorecem o humor e a qualidade do sono, o que é especialmente benéfico até para casos de Alzheimer em estágio avançado.<sup>5</sup>



Ilustração 2 Primeira sessão do Meditacom em setembro de 2018. Arquivo pessoal.

<sup>4</sup>Disponível em: <https://vivabem.uol.com.br/noticias/redacao/2016/06/11/ioga-e-meditacao-melhoram-o-desempenho-do-cerebro.htm>. Acesso 27 jun 2019.

<sup>5</sup>Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/musica-e-meditacao-pelo-bem-do-cerebro/>. Acesso 27 jun 2019.

## **Considerações**

A utilização de música e a vocalização de sons em encontros grupais, que possuem como cerne a socialização e o acolhimento em práticas meditativas de pessoas, muitas vezes, em estado de sofrimento mental, são importantes porque o som é um elemento de sociabilidade, na medida em que amplia a expressão coletiva do grupo. Estabelece-se um clima emocional criado pela música e vocalizações, que são empregadas como complementação da prática de meditação ou a prática em si. Além disso, a música, entre outros objetivos, é usada também para estabelecer uma identificação do grupo com o propósito de meditar.

As canções e as vocalizações despertam sensações sobre o corpo que podem levar à percepção coletiva de proximidade, tornando o espaço de meditação uma vivência sonora. Isso ocorre porque, em grupo, durante a meditação, percebe-se mais nitidamente tanto o som quanto o silêncio. As práticas meditativas ampliam a percepção sonora, uma vez que buscam como um dos seus princípios o recolhimento dos sentidos, que é um dos preceitos fundamentais do yoga há mais de três mil anos, desde que foi fundamentado como método na obra de Patanjali.

Acrescenta-se que a música e as vocalizações também protegem o grupo dos sons ambientais de espaços públicos. Trata-se de uma interação, como já descreveu Schafer (2001), em que a música, os sons e o ambiente estabelecem inúmeros efeitos uns sobre os outros.

Assim, nota-se que, em práticas grupais para meditação, não somente a voz comunica mas também o silêncio, que amplia a sensação de acolhimento despertada pelo sentido da audição. Trata-se de uma expressão pessoal e mental, mas sobretudo orgânica, pois durante a meditação, busca-se de forma mais atenta as sensações provocadas pelos sentidos no corpo, especialmente nos órgãos.

Desse modo, na condução das práticas, o uso do som, do ponto de vista da comunicação, adquire o aspecto de técnica. Ao mesmo tempo, com o uso dos mantras e suas vocalizações, ganha também especificidades e complexidade que precisam ser melhor exploradas no campo científico da comunicação com pesquisas que abordem a organização desses elementos e os impactos sobre o grupo, de forma a estudar melhor e buscar compreender teoricamente este fenômeno.

Assim, ainda há muito a ser desenvolvido, posteriormente, em termos de análise. Ressalta-se que, desde a implantação do projeto Meditacom, o uso das técnicas mencionadas no artigo tem-se mostrado eficaz, na medida em que as práticas se ampliaram com o aumento do número de estudantes voluntários que de cinco passou a quinze e também dos participantes que, em média, são de trinta a quarenta pessoas por sessão. Somente na rede social *Instagram* são mais de 300 seguidores que comentam sobre o projeto e pedem informações sobre como participar.

## REFERÊNCIAS

- BALSEBRE, Armand. A linguagem radiofônica. In: MEDITSCH, Eduardo. ZUCOLOTO, Valci (Org.) **Teorias do rádio**. Florianópolis: Insular, 2005.
- FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do yoga**. História, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento, 2006.
- FRAWLEY, David. Uma visão ayurvédica da mente. A cura da consciência. São Paulo: Pensamento, 2014.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2010.
- GNERRE, Maria Lucia. **Identidades e paradoxos do yoga no Brasil**. Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? Disponível em: <http://ojs.ufgd.edu.br/index.php/FRONTEIRAS/article/view/605/719>. Acesso em 25 de Mar 2019.
- HANSON, Rick; MENDIUS, Richard. **O cérebro de Buda**. Neurociência prática para a felicidade. São Paulo: Alaúde Editorial, 2013.
- HERMÓGENES. **Autoperfeição com hatha yoga**. Um clássico sobre saúde e qualidade de vida. Rio de Janeiro: BestSeller, 2018.
- IYENGAR, B.K.S. **Luz sobre o yoga: yoga dipika**. O guia clássico de yoga. São Paulo: Pensamento, 2016.
- KAPLÚN, Mario. A natureza do meio. Limitações e possibilidades do rádio. A linguagem radiofônica. In: MEDITSCH, Eduardo. ZUCOLOTO, Valci (Org.) **Teorias do rádio**. Florianópolis: Insular, 2008.
- WYSS, Georgia. OM, Wari. **Mantra. O som do silêncio**. Documentário. Espanha: 2017.
- RODRÍGUEZ, Ángel. **A dimensão sonora da linguagem audiovisual**. São Paulo: Senac, 2006.
- SALZBERG, Sharon. **A real felicidade**. O poder da meditação. São Paulo: Lumem editorial, 2012.
- SANTOS, Sérgio. **Yoga, Samkhya e Tantra**. São Paulo: Editora Nacional de Yoga, 2008.
- SCHAFER, R. Murray. **A afinação do mundo**. São Paulo: Unesp, 2001.
- ZUMTHOR, Paul. O empenho do corpo. In: MEDITSCH, Eduardo. ZUCOLOTO, Valci (Org.) **Teorias do rádio**. Florianópolis: Insular, 2005.