

MANUAL DE
YOGA PARA
MULHERES
EXAUSTAS

Bruna
Bali

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

MANUAL DE
YOGA PARA
MULHERES
EXAUSTAS

Bruna
Bali

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Bruna Bali, 2025
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025
Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda Simões Lopes
Revisão: Valquíria Matiulli e Wélida Muniz
Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira
Ilustrações de capa e miolo: Bruna Frog
Capa: Renata Spolidoro

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Bali, Bruna
Manual de yoga para mulheres exaustas / Bruna Bali. – São Paulo :
Planeta do Brasil, 2025.
176 p. : il.

ISBN 978-85-422-3420-6

1. Yoga 2. Bem-estar 3. Saúde mental I. Título

25-1135

CDD 796.4

Índice para catálogo sistemático:
1. Yoga



Ao escolher este livro, você está apoiando
o manejo responsável das florestas do
mundo, e outras fontes controladas

2025

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

Apresentação 10

Capítulo 1 Carta aberta 12

Capítulo 2 Guerreiras ou sobrecarregadas? 16

Capítulo 3 Cientificamente falando... 22

Capítulo 4 Por que uma boa noite
de sono não é suficiente? 28

Sono leve 30

Sono intermediário 30

Sono profundo 30

Sono REM 31

Capítulo 5 O que o yoga tem a ver com isso? 32

Capítulo 6 O poder das respirações 36

Capítulo 7 Yoga é pra todo mundo? 40

Capítulo 8 Não consigo parar de pensar! 44
Na psicologia – eu superior 46

Capítulo 9 Meditação e relaxamento:
irmãos gêmeos, mas não
são a mesma pessoa 48

Capítulo 10 Tá, mas e como começar? 54
Acessórios necessários 56
E o tapetinho? 56
Roupa adequada 57
Melhor horário 58

Capítulo 11 Como saber se estou
na postura certa? 60
A base de todas as posturas 62

Capítulo 12 Faça um teste aqui comigo 69

Capítulo 13 Posturas para investir 72

Flexão: encontrando
calma e segurança 75

Extensão: despertando
coragem e disposição 78

Torção: desintoxicando
o corpo e a mente 82

Lateralização: encontrando
equilíbrio e fluidez 85

Tração: reconectando-se
com a força interior 88

Capítulo 14 Respirações 92

Respiração abdominal:
conectando-se com o centro 94

Respiração completa:
integrando corpo e mente 95

Respiração das narinas alternadas:
encontrando equilíbrio 97

Respiração do crânio brilhante:
ativando a energia interior 100

Respiração Ujjayi:
a respiração do oceano 102

Respiração Sitali:
refrescando o corpo e a mente 103

Capítulo 15 **Torne-se capaz de meditar!** 104

Encontre sua âncora 107

Caminhando e meditando 109

Meditação com um docinho! 111

Personificando seus pensamentos 113

Yoga Nidra 115

Capítulo 16 **Sequências completas** 120

Você está pronta! 121

Mergulhando em mim 122

Seu corpo é perfeito

da forma como ele é! 123

Entendendo os cards 125

Faça para os dois lados 129

Minha primeira prática 130

Dormindo profundamente 132

Recarregando as baterias 134

Preciso de uma pausa 136

Aliviando a exaustão 138

Tirando o peso das costas 140

Energizando as pernas	142
Despertando a coragem	144
Acordando com energia	146
Uma dose de amor-próprio	148
Sou capaz e forte	150
Reconheço e abraço os meus limites	152
Concentração e foco	154
Um respiro de conforto	156
Aliviando o estresse	158
Autocuidado diário 1	160
Autocuidado diário 2	162
Aliviando cólicas	164
Aquietando a mente	166
Para esquecer os problemas	168
Me acolho e me abraço	170

Capítulo 17 Recadinho final 172

Agradecimentos 174

(1)

academia
Carta aberta

Eu tinha 21 anos quando te conheci, ou pelo menos descobri que você tinha um nome. Foi por sua causa que perdi a vontade de comer, de sair de casa, de ver minha família e meus amigos. Existir se tornou algo muito pesado. Logo eu, que escolhi a biologia como profissão por amar estudar a vida, me vi sem querer viver.

Não sei se tudo começou aos 9 anos, após vivenciar um episódio de abuso sexual e não ter forças para contar para ninguém; ou se foi toda a violência que sofri naquele relacionamento abusivo que começou como um conto de fadas; ou se veio depois da faculdade, com o estresse de precisar arrumar emprego para finalmente ter minha independência. Apesar dos motivos, eu me acostumei a sentir você em cada célula do meu corpo.

Apreendi desde nova que uma menina da Baixada Fluminense, no Rio de Janeiro, teria que renunciar a muita coisa para crescer profissionalmente. E, sempre que eu precisava fazer uma escolha, o caminho mais lógico era abrir mão de mim mesma e deixar o que fazia os meus olhos brilharem para depois. Todo meu tempo estava voltado para construir um futuro imaginário, que, para ser

sincera, nunca se concretizou. Passei a viver no famoso “automático”, e você foi ganhando cada vez mais espaço no meu cotidiano.

Mas eu não me culpo. (tampouco a minha família ou outras pessoas de meu convívio). Você é um problema coletivo e muito comum no nosso país. Eu te enfergo na insônia da minha mãe, nas preocupações excessivas do meu pai, nos muros altos da casa da minha vó, no dia a dia corrido da minha prima. E seria impossível não esbarrar com você em algum momento.

Usei meus conhecimentos como bióloga para te entender e encontrar alternativas para aprender a lidar com você. E, finalmente, hoje eu sei ler os seus sinais no meu corpo e buscar um equilíbrio na minha rotina.

Espero que eu ajude muitas mulheres a reduzirem o seu impacto na vida delas através deste livro ao qual estou tendo o privilégio de me dedicar.

Com amor,
Bruna.

Para: Minha Exaustão

(2)

Guerreiras ou
sobrecarregadas?

Desde a Revolução Industrial no Brasil, em meados da década de 1930, período em que se deu a decolagem do desenvolvimento brasileiro, e o país rompeu com suas bases agrárias, tradicionais e de caráter basicamente colonial, as mulheres foram integradas ao mercado de trabalho formal. Se antes a lista de tarefas domésticas era exclusivamente feminina, o emprego remunerado e a segurança financeira da família também passaram a ser mais uma responsabilidade atribuída a elas. Sem uma reforma cultural e social posterior, chegamos ao ponto de, quase um século depois, trabalharmos 10,4 horas semanais a mais que os homens.¹

E essa sobrecarga tem impactos significativos na qualidade de vida e na saúde mental da mulher, levando a quadros intensos de exaustão e ansiedade, que por vezes evoluem para transtornos mentais, como a depressão. Tanto que, em 2023, o relatório “Alerta Amarelo: um panorama da saúde mental do trabalhador brasileiro e perspectivas de prevenção e enfrentamento” estimou que um terço das brasileiras que enfrentam sobrecarga doméstica também lida com transtornos mentais.²

-
- 1 ESTATÍSTICAS SOCIAIS. Em média, mulheres dedicam 10,4 horas por semana a mais que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas. *Agência IBGE Notícias*, 4 jun. 2020. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/27877-em-media-mulheres-dedicam-10-4-horas-por-semana-a-mais-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas>. Acesso em: 4 fev. 2025.
 - 2 INSTITUTO FELICIÊNCIA. Documento atualiza cenário da saúde mental do trabalhador no Brasil. *Instituto Felicidade*, 4 set. 2022. Disponível em: http://www.feliciencia.com.br/interna.php?pagina=mostrar_post&id=72. Acesso em: 7 fev. 2025.

E as preocupações não param por aí: ocupamos menos espaços em posições de liderança e na política,³ e, mesmo sendo maioria no ensino superior,⁴ recebemos 20% menos que um homem na mesma função.⁵ Na prática, isso significa que precisamos lutar para provar o nosso valor diariamente para sermos reconhecidas, o que também nos leva à exaustão.

Sem falar da violência contra a mulher, que faz parte da realidade de muitas de nós, e é um agravante a ser considerado quando o assunto é saúde mental e sobrecarga emocional. Não nos sentimos seguras em nenhum ambiente que ocupamos, e esse cenário se torna ainda mais preocupante quando levamos em conta a dimensão racial: a disparidade salarial, a sobrecarga, a violência de gênero, a falta de representatividade, as dificuldades de acesso à educação e às oportunidades, além da

3 AGÊNCIA BRASIL. Mais escolarizadas, mulheres ainda são minoria em posições de poder. *Forbes*, 8 mar. 2024. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbes-mulher/2024/03/mais-escolarizadas-mulheres-ainda-sao-minoria-em-posicoes-de-poder/>. Acesso em: 7 fev. 2025.

4 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil*. 3. ed., 2024. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv102066_informativo.pdf. Acesso em: 7 fev. 2025.

5 BRASIL. Governo Federal. Mulheres ganham, em média, 79,3% do salário de homens com mesmo cargo, diz relatório. *Secretaria de Comunicação Social*, 18 set. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2024/09/mulheres-ganham-em-media-79-3-do-salario-de-homens-com-mesmo-cargo-diz-relatorio>. Acesso em: 7 fev. 2025.

incidência de transtornos mentais, formam um quadro liderado, infelizmente, por mulheres negras.

Embora enfrentar efetivamente essas discrepâncias para que não sejam reproduzidas nas próximas gerações exija medidas estruturais e político-públicas, podemos, sim, promover pequenas mudanças em nosso âmbito individual para amenizar os impactos das problemáticas sociais em nosso corpo e na nossa saúde, proporcionando um pouco mais de qualidade de vida à nossa rotina. E é aqui que o yoga e os ensinamentos deste livro desempenham papel fundamental. Não tem relação com tirar um dia para ir a um spa ou acordar às 5 horas da manhã para fazer uma saudação ao sol. Esse tipo de autocuidado varia de acordo com a realidade de cada mulher, e este livro tem a intenção de trazer pequenas intervenções com técnicas que se encaixam na rotina das brasileiras, tão ocupadas – e exaustas.