



UNICAMP

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS  
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA E SOCIAL  
PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA**

*Pamela Siegel*

*YOGA E SAÚDE: O DESAFIO DA INTRODUÇÃO DE UMA PRÁTICA  
NÃO-CONVENCIONAL NO SUS*

*Orientador*

*Prof. Nelson Filice de Barros*

*26 de julho 2010*



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS  
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA E SOCIAL  
PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE COLETIVA**

*Pamela Siegel*

***YOGA E SAÚDE: O DESAFIO DA INTRODUÇÃO DE UMA  
PRÁTICA NÃO-CONVENCIONAL NO SUS***

*Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, da Faculdade de Ciências Médicas, da Unicamp para obtenção do título de Doutor em Saúde Coletiva, Área de concentração em Saúde Coletiva.*

***Orientador  
Prof. Nelson Filice de Barros***

***26 de julho 2010***

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA

BIBLIOTECA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA UNICAMP

Bibliotecário: Sandra Lúcia Pereira – CRB-8ª / 6044

Si15y Siegel, Pamela  
Yoga e saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS / Pamela Siegel. Campinas, SP : [s.n.], 2010.

Orientador: Nelson Filice de Barros  
Tese (Doutorado) Universidade Estadual de Campinas.  
Faculdade de Ciências Médicas.

1. Terapias mente corpo. 2. Medicina integrativa. 3. Yoga. I. Barros, Nelson Filice de. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Médicas. III. Título.

**Título em inglês : Yoga and health: the challenge of integrating a non-conventional practice into the Brazilian National Health System.**

**Keywords:** • Mind body therapies  
• Integrative medicine  
• Yoga

**Titulação: Doutor em Saúde Coletiva**  
**Área de concentração: Saúde Coletiva**

**Banca examinadora:**

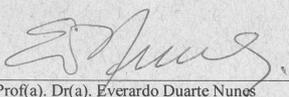
**Prof. Dr. Nelson Filice de Barros**  
**Prof. Dr. Everardo Nunes**  
**Profa. Dra. Marília Vieira Soares**  
**Prof. Dr. Silas Guerriero**  
**Prof. Dr. Charles Dalcanale Tesser**

**Data da defesa: 26-07-2010**

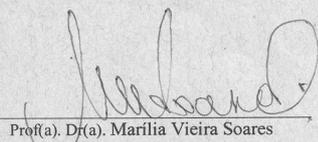
**Banca examinadora de Tese de Doutorado**

Aluno (a)  
Pamela Siegel

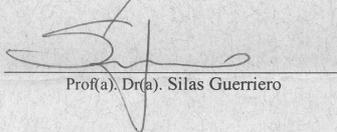
Orientador: Prof(a). Dr.(a). Nelson Filice de Barros



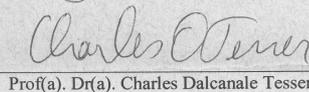
Prof(a). Dr(a). Everardo Duarte Nunes



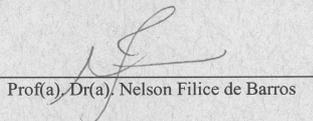
Prof(a). Dr(a). Marília Vieira Soares



Prof(a). Dr(a). Silas Guerriero



Prof(a). Dr(a). Charles Dalcanale Tesser



Prof(a). Dr(a). Nelson Filice de Barros

Curso de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Faculdade de Ciências  
Médicas da Universidade Estadual de Campinas.

Data: 26/07/2010

## *Agradecimentos*

---

Gostaria de deixar aqui os meus agradecimentos para:

Joel de Moraes e Katia Jaisa Machado, amigos, pelo apoio logístico recebido em São Paulo, durante a etapa das entrevistas com os líderes yogues.

Floriano T. Moncorvo, empresário, pelo apoio para ida a congressos, com o intuito de apresentar resultados parciais desta pesquisa.

Luis González Reimann, professor da UC Berkeley, pela sua indicação bibliográfica e pelas suas explicações sobre temas de hindologia, incluídas no texto.

Barbara Windisch e Nina Archambeault, minhas irmãs, que me apoiaram de diversas maneiras.

A Capes por me haver concedido uma bolsa que me possibilitou concretizar esta tese.

Prof. Dr. Nelson Filice de Barros, pelo seu infatigável trabalho de orientação.

## Resumo

O yoga é uma prática psico-física sistematizada por Patanjali, sábio hindu, que viveu no século II a.C.. Em 1893 o yoga chega às Américas com a vinda do Swami Vivekananda aos Estados Unidos e no Brasil, nos anos de 1940, Caio Miranda começa a ensinar a prática no Rio de Janeiro. Portanto, o yoga é praticado há sessenta anos no país e há, ainda, poucas pesquisas sobre o mesmo no campo da saúde coletiva, razão esta que justificou o nosso interesse. Além do que em 2002 a Organização Mundial de Saúde incluiu o yoga no conjunto das práticas mente-corpo e estimulou seus países membros a pesquisar e adotar esta prática nos seus sistemas de saúde pública. O objetivo desse trabalho é analisar as percepções dos líderes das principais tradições do yoga em São Paulo sobre a possibilidade da inserção dessa prática como política pública no Sistema Único de Saúde (SUS) e seus processos de formação e profissionalização. Foram identificadas 21 tradições principais, das quais 18 líderes foram entrevistados e três não o foram por diferentes razões. Foram realizadas entrevistas em profundidade em janeiro/fevereiro de 2006; em setembro/outubro de 2008 e abril de 2009, com roteiro construído em três seções: a) Identificação pessoal; b) A prática do yoga e c) Yoga e saúde. As entrevistas tiveram duração média de 1,5h e aconteceram em diferentes locais da cidade de São Paulo, de acordo com os apontamentos dos entrevistados. Todas foram gravadas, transcritas e analisadas com base na tradição da análise temática da pesquisa qualitativa. A maioria dos instrutores tem curso superior, formação em yoga adquirida no Brasil e em países estrangeiros, em cursos nos EUA e na Índia, viagens e retiros. Em relação à profissionalização, alguns dos entrevistados tiveram contato muito cedo com o yoga, seja através de leituras, influências familiares, inclinações místicas, estados de saúde delicados ou simples curiosidade. Outros entraram em contato com a prática na idade adulta e decidiram se dedicar à docência do yoga. Os entrevistados atuam em escolas particulares de yoga ou em organizações que promovem diferentes tradições do yoga, dando aulas, palestras, cursos de formação, cursos intensivos e de férias, bem como organizando retiros, viagens, seminários, e alguns escrevem artigos e traduzem livros sobre temas do universo do yoga. Todos os entrevistados aprovam a inclusão do yoga no SUS e elaboraram sugestões sobre: como a prática poderia ser ofertada, o público alvo, as técnicas de yoga a serem ensinadas, a duração das aulas, etc. Algumas áreas em que o yoga poderia fazer importantes contribuições seriam: vegetarianismo; correção postural e integração dos movimentos; cultura de paz; cultivo de valores; abstenção de vícios; consciência espiritual; integração do si; cultivo da atenção, oxigenação cerebral; cultivo de uma disciplina e melhoria da qualidade de vida. Conclui-se que o yoga é visto como um conjunto de práticas físicas, sociais e filosóficas úteis para o campo da saúde, todavia com muitos desafios para a sua integração no SUS, devido à sua identificação com a cultura alternativa e distanciamento das bases epistemológicas da medicina complementar e integrativa.

## Abstract

*Background:* Yoga is a psycho-physical practice systematized by Patanjali, a Hindu sage, who lived in the second century BCE. In 1983, yoga was brought to America by Swami Vivekananda. In Brazil, around 1940, Caio Miranda began teaching the practice in Rio de Janeiro. Thus yoga has been practiced for the last sixty years in the biggest urban centers of the country and there are very few academic studies on the subject in the health field, which is the main reason to justify our interest in the study. Besides, in 2002, the World Health Organization included yoga in the group of the mind-body practices and stimulated its members to study and adopt these practices in the national health systems. *Objective:* This article explores the São Paulo yoga leaders' perceptions regarding the potential insertion of yoga as a public policy into the Brazilian National Health System, and their process of professionalization. *Methods:* Twenty one main traditions were identified, of which 18 leaders were interviewed, and the other three didn't participate for different reasons. In-depth interviews were carried out in January/February 2006; September/October 2008 and April 2009, through the application of a questionnaire divided into three sections: (a) personal identification; (b) yoga practice; and (c) yoga and health. The interviews lasted approximately 1.5 hr and took place in various locations in São Paulo city, according to appointments arranged by the interviewees and after they had signed a voluntary consent form. All the interviews were tape-recorded, transcribed, and analyzed according to the qualitative research tradition. Most yoga leaders have college education and acquired their yoga training in Brazil and in foreign countries, like USA and India, and through trips and retreats. Concerning their professionalization, some of the interviewees came in contact with yoga at a young age either through books, family influences, mystical inclinations, delicate states of health or simply curiosity. Others discovered yoga as adults and decided to become yoga teachers. They work in private yoga schools or for organizations which promote different yoga traditions, teaching, giving lectures, courses for teachers, intensive and vacation courses, and they also organize retreats, trips and seminars; some of them write articles and translate books on different themes pertaining to the yoga field. *Results:* All the interviewees approve the inclusion of yoga in the Brazilian National Health System and suggested how the practice could be applied, the main public, the yoga techniques, the duration of the classes, etc. Areas in which yoga was perceived as being able to make important contributions included: vegetarianism; postural correction and integration of movements; peace culture; the cultivation of virtuous values; abstention from addictive substances; spiritual consciousness; integration of the self; cultivation of awareness; brain oxygenation; cultivation of discipline and improved quality of life. *Conclusion:* Yoga is seen as a group of useful physical, social, and philosophical practices for the health field. However, challenges to its integration into the BNHS include its maintenance as an alternative culture practice and its distance from the epistemological bases of present complementary and integrative medicine.

***Abreviações***

- a.C.: antes de Cristo  
CBO: Classificação Brasileira de Ocupações  
CONFEF: Conselho Federal de Educação Física  
CREFs: Conselhos Regionais de Educação Física  
d.C.: depois de Cristo  
EUA: Estados Unidos da América  
Gita: Baghavad-Gita, obra indiana que contém o diálogo entre Krishna e Arjuna  
OMS: Organização Mundial de Saúde  
LDB: Lei de Diretrizes e Bases  
MA: Medicina Antroposófica  
MAC: Medicina Alternativa e Complementar  
MEC: Ministério da Educação e Cultura  
MI: Medicina Integrativa  
MT: Medicina Tradicional  
MTC: Medicina Tradicional Chinesa  
NMR: Novos Movimentos Religiosos  
PCS: Práticas Complementares de Saúde  
PMF: Plantas Medicinais e Fitoterapia  
PIC: Práticas Integrativas e Complementares  
PL: Projeto de Lei  
PNH: Política Nacional de Humanização, criada em 2003.  
PNPIC: Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, criada em 2006  
PNPMF: Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, criada em 2006  
PNPS: Política Nacional de Promoção à Saúde, criada em 2006  
SUS: Sistema Único de Saúde  
TMC: Transtornos mentais comuns  
TOC: Transtorno obsessivo compulsivo  
TSC: Termalismo Social/Crenoterapia  
YMCA: ACM ou Associação Cristã de Moços.

### ***Diagramas***

Diagrama 1: Aspectos em comum entre a PNPIC e o Yoga	pág. 184
Diagrama 2: Aspectos em comum entre a PNPS e o yoga	pág. 186
Diagrama 3: Relação entre as Políticas Nacionais de Humanização, Atenção Básica, Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares	pág. 194

### ***Gráficos***

Gráfico 1: Yoga no Medline e as principais 8 patologias estudadas: 45 estudos (2005-2007)	pág. 61
-------------------------------------------------------------------------------------------	---------

### ***Ilustrações***

Fig. 1: Selo de Pasupati	pág. 17
Fig. 2: Chefe Mochica	pág. 20
Fig. 3: Chefe Mochica	pág. 21
Fig. 4: Depto. Museografia	pág. 21
Fig. 5: Acrobata	pág. 21
Fig. 6: Árvore do Yoga	pág. 33
Fig. 7: pai praticando postura	pág. 43
Fig. 8: Postura setu bandha sarvangasana	pág. 43
Fig. 9: bêbado	pág. 43
Fig. 10: Rata-Yoga, 1ª estória	pág. 90
Fig. 11: Rata-Yoga, 2ª estória	pág. 95
Fig. 12: Rata-Yoga, 3ª estória	pág. 102
Fig. 13: Rata-Yoga, 4ª estória	pág. 111
Fig. 14: Rata-Yoga, 5ª estória	pág. 120
Fig. 15: Rata-Yoga, 6ª estória	pág. 128
Fig. 16: Rata-Yoga, 7ª estória	pág. 142
Fig. 17: Rata-Yoga, 8ª estória	pág. 146
Fig. 18: Rata-Yoga, 9ª estória	pág. 172
Fig. 19: Rata-Yoga, 10ª estória	pág. 182

### ***Quadros***

Quadro 1: Tradições do Yoga investigadas	pág. 10
Quadro 2: Áreas e número de Teses e Dissertações que mencionam o yoga	pág. 96
Quadro 3: Projetos de Lei sobre Yoga	pág. 110
Quadro 4: A profissionalização dos 18 líderes yogues	pág. 126
Quadro 5: a ortografia e acentuação da palavra yoga	pág. 133
Quadro 6: Práticas Corporais em Medicina Tradicional Chinesa	pág. 160
Quadro 7: Contribuições do Yoga para o SUS	pág. 169
Quadro 8: Revisão no Medline entre 1999-2007: 243 estudos sobre Yoga	pág. 175

	<b><i>PÁG.</i></b>
<b>Introdução</b>	pág. 01
A noção de campo	pág. 02
O habitus	pág. 03
Coleta e análise de dados	pág. 04
Organização do texto	pág. 08
<b>Capítulo I – O Yoga</b>	pág. 10
Etimologia e Algumas definições	pág. 10
Origem	pág. 11
A Teoria da Migração Ariana	pág. 12
Vestígios do Yoga na América pré-colombiana	pág. 14
Períodos históricos do Yoga	pág. 17
Os diferentes tipos de Yoga	pág. 25
A chegada do Yoga no ocidente	pág. 27
<b>Capítulo II - O Yoga Moderno e Pós-Moderno</b>	pág. 30
O Yoga Moderno	pág. 30
O Yoga Pós-Moderno	pág. 37
Yoga e Religião na Pós-Modernidade	pág. 42
<b>Capítulo III - Yoga e Saúde</b>	pág. 55
O Yoga e o corpo	pág. 63
Yoga e Saúde mental	pág. 74
Yoga e Sono (Nidra Yoga)	pág. 77
Yoga e alimentação (Anna Yoga)	pág. 80
Yoga: racionalidade médica ou técnica terapêutica?	pág. 84

<b>Capítulo IV – O Yoga no Brasil</b>	pág. 91
Cronologia do Yoga no Brasil	pág. 91
Estudos Acadêmicos sobre o Yoga	pág. 96
Cursos acadêmicos em formação de Yoga	pág. 98
A regulamentação do Yoga	pág. 104
O Yoga como Profissão	pág. 115
O Habitus Yoguico	pág. 124
Conflito e Consenso no Campo do Yoga	pág. 133
O capital cultural do Yoga	pág. 148
<b>Capítulo V – Yoga e Saúde Coletiva</b>	pág. 155
Alguns antecedentes nacionais e internacionais da Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC)	pág. 158
A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares e o SUS	pág. 163
A Política Nacional de Humanização no SUS (PNH)	pág. 170
A Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS)	pág. 171
O Yoga, a PNPIC e a PNH	pág. 172
O Yoga e a PNPS	pág. 177
O Yoga nos Centros de Saúde	pág. 179
Observatórios de Saúde sobre Yoga	pág. 182
<b>Considerações Finais</b>	pág. 184
<b>Referências Bibliográficas</b>	pág. 190
<b>Anexos</b>	pág. 201
<b>Glossário</b>	pág. 204

# INTRODUÇÃO

O universo do yoga é constituído de uma rica história que remonta à época de 1900 a.C., na Índia, e abrange uma miríade de escolas, tipos, estilos, textos sagrados, mestres espirituais, bem como influências do hinduísmo, budismo, jainismo<sup>1</sup> e do sikhismo<sup>2</sup>; técnicas contemplativas, corporais, respiratórias e mânticas. Suas bases chegaram ao ocidente no final do século XIX e, no Brasil, foram estudadas e ensinadas no início do século XX. No século XXI, o yoga é classificado como uma prática mente-corpo pela OMS (2002-2005).

O objetivo deste estudo é investigar o processo de formação e profissionalização dos líderes de tradições do yoga em São Paulo e suas percepções sobre a possibilidade da inserção dessa prática como política pública no Sistema Único de Saúde. Como objetivos específicos nos propomos a analisar o *habitus* da formação, profissionalização e regulamentação das diferentes tradições do yoga; as contribuições das diferentes tradições do yoga para a saúde, e a produção e distribuição de capitais econômico e cultural destas diferentes tradições.

Como o yoga é um legado originariamente transmitido de lábio a ouvido, pela prática, e, posteriormente, pela escrita, usamos o termo tradição com o sentido conferido por Lalande (1), quando diz:

Aquilo que, numa sociedade (pequena ou grande) e particularmente numa religião, se transmite de uma maneira viva, quer pela palavra, quer pela escrita, quer pelas maneiras de agir, [acrescida da nota *apud* Blondel<sup>3</sup>]: a tradição veicula mais do que idéias suscetíveis de forma lógica: ela encarna uma vida que compreende ao mesmo tempo sentimentos, pensamentos, crenças, aspirações e ações.

---

<sup>1</sup> Antiga religião da Índia que prescreve o caminho da não-violência aplicada a todos os seres vivos. Seu último representante foi Mahavira, que viveu no século VI a.C..

<sup>2</sup> Religião monoteísta, fundada no do século XV por Sri Guru Nanak Dev, no Punjab. É um sincretismo entre o hinduísmo e o islã místico, o Sufismo.

<sup>3</sup> Nota de Maurice Blondel, lida e aprovada na sessão de 3 de abril de 1919.

## ***A noção de campo***

A abordagem bourdiana foi escolhida por acharmos que seria interessante aplicá-la à área das práticas alternativas, complementares e integrativas, especificamente ao yoga, já que ela foi usada na arte, na educação, no lazer, no esporte, na saúde, com resultados significativos.

O campo é estruturado a partir da distribuição desigual de um *quantum* social, definido como *capital social* ou *cultural*, sendo que possui dois pólos opostos: o dos dominantes, pólo em que se situam os agentes possuidores de um máximo de capital social, e o dos dominados, caracterizados pela falta ou parcimônia deste capital social específico.

Na sua abordagem da cultura, Bourdieu desenvolve um poder simbólico que inclui a teoria do interesse simbólico, do poder como capital e do capital simbólico. A cultura é, para ele, uma forma de capital com leis de acúmulo, troca e exercício. Na disputa pelos capitais social, cultural ou simbólico é gerada a violência simbólica. Bourdieu acredita que mesmo nas sociedades avançadas o principal modo de dominação deslocou de um coerção explícita e a ameaça de violência física para formas de manipulação simbólica. Ao usar o termo violência simbólica, Bourdieu enfatiza que os dominados aceitam como legítima a sua própria condição de dominação, muito embora o poder simbólico seja um poder legitimador que evoca o consentimento de ambos: do dominante e do dominado (2).

A noção do campo é adequada para esse estudo, pois permite compreender o yoga como um campo de produção de bens simbólicos e materiais onde há agentes em seus respectivos pólos e, seus interesses giram em torno das estratégias de reprodução ou subversão deste capital cultural específico. No momento em que as escolas de yoga passam a disputar os “clientes” para sobreviver da maximização dos lucros de seus cursos, forma-se a seguinte estrutura de campo: agentes dominantes - que tentam defender o monopólio e excluir a concorrência - e dominados - que tentam forçar o direito de entrada - disputando o poder do conhecimento yoguico, como capital cultural, auferindo valores monetários aos cursos, à formação profissional de instrutores e aos bens produzidos em consequência de um capital social acumulado (livros, dvds, vídeos, moda, acessórios, alimentos, viagens de turismo espiritual, estadias em retiros, etc.). Um exemplo bastante significativo é o de determinada escola de yoga com a tentativa de conseguir o registro de seus cursos do Ministério da Educação e Cultura, desautorizando as demais escolas.

## *O habitus*

Tomamos de Bourdieu (3), também, a noção de *habitus*, para compreender no nível micro-social a atuação dos agentes, dentro do campo. Segundo Montagner (4), o conceito de *habitus* envolve uma utilização tríplice: de origem grega, na versão latina foi equiparado ao termo grego *hexis*, utilizado na filosofia ocidental e aplicado à sociologia.

Quanto ao termo *habitus*, sua origem reside em um verbo, habeo: ter, ter em sua posse, possuir, ocupar. Por isso, esse verbo, em sua vertente que exprime uma ação repetida ou freqüente, uma interação, vertente chamada de freqüentativa, significa habitar, residir, morar.

E nos remete a Aristóteles, para quem o *habitus* teria a conotação de: “uma capacidade, habilidade, disposição. Pode-se definir esse sentido da palavra hábito como uma disposição para estar bem ou mal disposto para com alguma coisa” (4). Em seguida, Montagner assinala o momento em que Bourdieu, usando primeiramente o termo *hexis* corporal, no sentido de mito incorporado, passa a aplicar o termo *habitus*:

A presença do conceito no corpus teórico do autor remonta aos seus primeiros trabalhos de antropologia social, como os de análise da sociedade Cabila ou das populações camponesas do interior da França, onde Bourdieu utilizou-se do conceito de *hexis corporal*. [...] Em seus primeiros trabalhos estava em suspenso uma busca por uma alternativa teórica entre o objetivismo e o subjetivismo. (4).

E conclui que: “se estivermos certos, o conceito de *habitus* deve ter surgido em decorrência dos objetos de estudo e sofrido alterações pelo mesmo motivo” (4).

Assim, para Bourdieu (5), o *habitus* seria um *modus operandi*, um sistema de disposições adquiridas pela aprendizagem implícita ou explícita, que funciona como um sistema de esquemas geradores de estratégias.

Poderíamos dizer, então, que os agentes entrevistados que atuam no campo do yoga, têm um *habitus yoguico* ou um *habitus* de profissional ou líder yogue, o que significa dominar a história e cultura yoguica, agir como yogue no campo do yoga. Teríamos, portanto, o yoga como uma *práxis*, mediando o *campo* formado pelos líderes yogues, com seus respectivos *habitus*.

Dessa forma, a aplicação da noção de capital cultural ou simbólico ao yoga tem aqui uma forma cultural e uma prática específica, na produção de valores, símbolos sagrados,

realizações internas, ensinamentos e técnicas de aperfeiçoamento físico, emocional, intelectual e espiritual. O capital cultural dentro do campo do yoga seria o conhecimento do yoga e a legitimidade do status do instrutor yogue.

### *Coleta e análise de dados*

O primeiro passo da pesquisa foi identificar as principais tradições de yoga existentes na cidade de São Paulo, já que a maior parte delas espalhadas pelo país tem um núcleo estabelecido na capital do Estado. Desta forma, ao pesquisar as tradições da área metropolitana de São Paulo, estaríamos cobrindo boa parte das tradições existentes no país inteiro. A seleção foi feita a partir de uma revisão sistemática da literatura, em bibliografia indexada e não-indexada, bem como através de buscas na internet, lista telefônica e contatos pessoais com praticantes. Vinte e uma tradições principais foram identificadas, das quais dois líderes se recusaram a participar e, um outro, embora tivesse aceitado o convite, acabou não dando retorno para marcar a entrevista, dentro do prazo estabelecido para a coleta de dados, apesar dos vários contatos feitos. Então, a pesquisa foi concluída com dezoito líderes de tradições yogicas diferentes.

Tomamos de Quivy e Campenhoudt (6) uma referência que se aplica à forma como foram selecionadas as tradições que participaram da pesquisa:

Estudar componentes não estritamente representativos, mas características da população [...]. Quando um investigador deseja, por exemplo, estudar as diferentes formas como vários jornais dão conta da actualidade econômica, a melhor solução consiste em analisar minuciosamente alguns artigos desses diferentes jornais que tratam os mesmos acontecimentos, de forma a proceder a comparações significativas. É impossível estudar todos os artigos publicados e não faz muito sentido querer constituir uma amostra representativa do conjunto dos artigos de cada jornal, dado que os critérios de representatividade seriam forçosamente muito parciais e arbitrários. Se um outro investigador deseja analisar o impacto do modo de gestão do pessoal das empresas sobre os resultados no trabalho, contentar-se-á, e com razão, em estudar em profundidade o funcionamento de um pequeno número de empresas muito características dos principais modos de gestão do pessoal.

Os entrevistados são praticantes de longa data, com entre sete e 30 anos de experiência, na faixa etária de 35 a 60 anos de idade, com exceção de um que tem mais de 70 anos. Todas as sedes de suas tradições, com exceção de uma, estão instaladas na Grande

São Paulo, sendo que a primeira foi iniciada em 1966. Dos 18 grupos entrevistados, há dez líderes do sexo masculino e oito do feminino; dez dos líderes possuem cursos superior, um superior incompleto, e um estava cursando curso superior na época da entrevista; seis líderes tem formações técnicas em ramos variados; 13 possuem formação em cursos internacionais sobre yoga e, todos, com exceção de um, são vegetarianos, sendo que dois são semi-vegetarianos, ou seja, ocasionalmente ainda ingerem carne. São reconhecidos como líderes no Brasil pelo seu envolvimento continuado na tradição e por serem responsáveis por promover encontros, congressos, seminários, cursos, viagens e formação, além de publicação de livros, traduções e artigos.

Os critérios de inclusão/exclusão dos sujeitos foram os seguintes: a) ser praticante dirigente de alguma das entidades (associação, ordem, fraternidade ou escola) que ensine o yoga, tanto do sexo feminino, como do masculino; b) estar praticando algum tipo de yoga há mais de três anos; c) apresentar consentimento explícito de participação na pesquisa, através de termo competente.

A composição da amostra de sujeitos foi indiferente a certos aspectos da identificação dos praticantes, tais como: idade, estado civil, escolaridade, nível socioeconômico e religião; esses aspectos foram expressos nos formulários da entrevista, para apreciação de sua possível influência sobre os resultados obtidos.

Em seguida, os líderes yogues foram submetidos a entrevistas em janeiro/ fevereiro de 2006; em setembro/outubro de 2008 e abril de 2009. O instrumento de coleta de dados, com vinte e cinco questões, foi dividido em três seções: a) Identificação pessoal; b) A prática do yoga e c) Yoga e Saúde. Nas últimas duas seções havia perguntas estruturadas, como “quando você começou a praticar yoga?” e não-estruturadas, tais como “comente sobre o efeito do yoga sobre a sua saúde” (vide os Anexos). As entrevistas em profundidade, com a duração de aproximadamente 1,5 h, ocorreram em diferentes lugares de São Paulo, previamente agendados, de acordo com a disponibilidade dos entrevistados e após assinarem um termo de consentimento livre e esclarecido. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, sob o registro 548/2005.

Segue a lista das tradições pesquisadas:

QUADRO 1 – Tradições do Yoga investigadas

Tradição	Breve descrição da tradição
1 – Aruna Power Yoga*	Desenvolve a tradição redescoberta pelo Mestre Krishnamacharya de Mysore e legada a dois de seus discípulos: B. K. S. Iyengar e Sri K. Pattabhi Jois. Técnica mais suave que o <i>Ashtanga</i> e mais dinâmica que o <i>Hatha-yoga</i> , praticado em seqüências criativas. Seu objetivo é o bem-estar físico e mental.
2 – Assoc. Bras. de Yoga*	Desenvolve a tradição do Yoga clássico com os oito passos e princípios do yoga. Seu objetivo é desenvolver o ser em sua plenitude.
3 – Centro Vidya*	Desenvolve a tradição do Ashtanga Vinyasa Yoga, que remonta a ensinamentos do guru Rama Mohan Brahmachari, recebidos por Krishnamacharya e transmitidos a Sri K. Pattabhi Jois. Seqüência repetida de posturas físicas, variante de <i>surya namaskara</i> , praticadas com a força dinâmica da respiração <i>ujjay</i> . Seu objetivo é a resistência, a vitalidade e o bem-estar geral.
4 – Companhia do Ser*	Desenvolve o movimento filosófico-religioso fundado por Bhagwan Shree Rajneesh (Osho). Promove terapêutica alternativa, (libertação de repressões através de massagens), a meditação dinâmica, o exercício aeróbico (hiperventilação) e a meditação ativa na vida corriqueira. Identificam-se como praticantes do neo-tantrismo. Seu objetivo é desenvolver a consciência individual e a responsabilidade de cada um por si mesmo.
5 – Ordem Monástica Self Realization Fellowship*	Desenvolve a tradição fundada por Paramhansa Yogananda, que foi membro da ordem monástica de Adi Shankaracharya. Baseia-se nos quatro votos de renúncia: simplicidade, celibato, obediência e lealdade e a prática do Kriya Yoga (exercícios de circulação interna da energia, através de visualizações e meditação). Seu objetivo é a união com o sagrado.
6 – Grande Fraternidade Universal*	Desenvolve a tradição fundada por Serge Raynaud de la Ferrière, baseada na síntese das religiões e filosofias ocidentais e orientais. Abrange o Hatha, Jnana, Bhakti, Karma e Raja-Yoga. Conjuga as posturas físicas com a busca do saber, a devoção, o serviço impessoal e a meditação. Seu objetivo é a união da alma individual com a alma universal.
7 – Iskcon (International Society for Krishna Consciousness)*	Desenvolve a tradição fundada por A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, baseado nas escrituras como o Bhagavad-Gita e Srimad Bhagavatam. Promove o Bhakti Yoga (Yoga da devoção), dedicado a Krishna, com repetição de cânticos ( <i>japas</i> ), meditação, estudo, a abstenção de vícios, o vegetarianismo, a ética e a harmonia. Seu objetivo é a união com o sagrado.
8 – Centro de Estudos de Yoga Narayana*	Desenvolve a tradição do Hatha-Yoga, consciência corporal, respiração consciente, meditação, estudos, inclusive da linha Shakta (devoção à grande deusa), ligada ao Vedanta, Samkhya e Tantra. Ensina uma técnica própria, mas oferece cursos de yoga de outras genealogias indianas (Iyengar e Patthabi Jois) e ocidentais (Feldenkreis, Van Lysbeth), assim como Yoga Infantil, Yoga para Jovens, Gestantes, Idosos, Dependentes Químicos. Seu objetivo é a harmonia física, mental e espiritual.

9 – Organização Sri Sathya Sai Baba*	Desenvolve a tradição fundada por Sathya Sai Baba, centrada nos cinco Valores Humanos em Ação: não-violência, verdade, retidão, paz e amor. Considera que o mundo deve fazer a transição do intelecto passional ( <i>Rajobuddhi</i> ) para o intelecto equilibrado ( <i>Sathwabuddi</i> ). Prática do Hatha-Yoga e projetos sociais. Seu objetivo é a práticas das virtudes e a união com o sagrado.
10 – Sociedade Internacional de Meditação Transcendental*	Desenvolve a tradição criada por Maharishi Mahesh Yogi, que recebeu seus ensinamentos de Swami Brahmananda Saraswati. A tradição remonta ao vedismo de Shakaracharya. A milenar técnica de meditação não requer nenhuma convicção ou mudança do estilo de vida e não é uma religião. É praticada em sessões regulares de meditação com mantra personalizado e Hatha Yoga. Seu objetivo é aliviar o estresse e proporcionar bem-estar.
11 – Organização Brahma Kumaris*	Desenvolve a tradição criada por Dada Lekhraj (Brahma Baba) baseada no Raja Yoga. Não inclui práticas corporais. Seu objetivo é desenvolver atitudes e meditação, promovendo a autodescoberta e a consciência da qualidade dos pensamentos e sentimentos.
12 – Yoga Dham*	Desenvolve a tradição de Sri Krishnamacharya, que transmitiu seus ensinamentos a Yogacharya BKS Iyengar, quem aprimorou o yoga dos oito passos, incluindo: apoios, correias, cintos e cordas, para a execução perfeita das posturas. Seu objetivo é a prática correta do Hatha Yoga, promover a correção postural e focar na consciência corporal
13 – Casa de Sri Aurobindo*	Desenvolve a tradição do Yoga Integral, ou Purna Yoga ou Yoga Supramental, baseado nos ensinamentos de Sri Aurobindo Gosh e de Mirra Alfassa (Mãe). Usa vivências através da dança ( <i>Natya Yoga</i> ), música ( <i>Nada Yoga</i> ) ou meditação no som e meditação. Seu objetivo é promover a união de todas as partes do ser com o divino e a transmutação desses elementos para um estado de harmonia com a consciência divina.
14 – Centro de Yoga e Meditação Ananda Marga*	Desenvolve a tradição criada por Prabhat Ranjan Sarkar, estimulando a consciência corporal e meditação coletiva ( <i>Dharmachakra</i> ) com canções devocionais ( <i>bhajans</i> ). Seu objetivo é promover um Neohumanismo, como prática do amor por todas as criaturas e elevação do humanismo ao universalismo, para a criação de um governo mundial com descentralização econômica, criação de cooperativas e garantia básica de saúde, educação, cuidados médicos e moradia para todos.
15 – 3HO Instituto de Kundalini Yoga do Brasil*	Desenvolve a tradição criada por Harbhajan Singh (Yogi Bhajan), economista e psicólogo da comunicação, que combina Kundalini-Yoga e a religião Sikh (fundada por Guru Nanak em 1469). Hatha-Yoga com posturas fortes, mantras, visualizações, respirações alternadas e meditação. Seu objetivo é unir o ser individual com o ser universal.
16 – Instituto Sivananda - Divine Life Society Brasil*	Ensina a tradição de Swami Shivananda, que pode ser chamado de Shivananda-Yoga e inclui, além de hatha, quatro outros tipos: karma, bhakti, raja e jnana.

17 - Syd-Siddha Yoga Dham Brasil*	Promove a tradição dos Swamis Nityananda, Muktananda e Guru Mayi, ligada ao Vedanta e ao Shivaísmo de Kashmir As práticas principais incluem: meditação, cânticos, serviço ( <i>seva</i> ) e doações financeiras ao guru ( <i>dakshina</i> )
18 – Instituto Nyingma*	Ensina o yoga tibetano, ou <i>Kum-Nye</i> , que é um yoga de relaxamento, seguindo a tradição de Tartang Tulku. Oferece estudos budistas sobre meditação Nyingma; Tempo, Espaço, Conhecimento, Psicologia Nyingma e língua tibetana.

\* O objetivo final de todas as tradições é desenvolver o bem-estar, a saúde física, mental e espiritual, sendo que alguns grupos propõem-se a levar os praticantes à iluminação e libertação por meio da união com o sagrado. Portanto, os objetivos apresentados na descrição de cada tradição são de caráter específico e intermediário.

Todas as entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas de acordo com a tradição da pesquisa qualitativa, na seguinte ordem: a) organização do material, sistematização das idéias iniciais, para criar um esquema de codificação, interpretação e proposição inferencial; b) codificação: transformação dos dados brutos em unidades do mesmo significado, de acordo com as regras de enumeração, classificação e agregação; c) categorização: processo de agregação de temas codificados, formando unidades de análise ou categorias analíticas, de acordo com o exercício de exclusão mútua, no qual cada elemento não pode existir em mais de uma divisão, somente um princípio de categorização governa a organização; o material pertence a um conceito teórico definido e há objetividade, fidelidade e tabelas de conteúdo inferencial; d) inferência: conseqüências lógicas ou interpretações são extraídas, de acordo com a análise dos dados. (7) (8).

### ***Organização do texto***

No capítulo primeiro, descrevemos a origem e as fases históricas do yoga, mencionando suas principais linhas e os primeiros trabalhos acadêmicos no ocidente sobre o tema, além da chegada do yoga no ocidente. No capítulo segundo, ilustramos o pensamento dos principais autores que pesquisam o yoga moderno, com interessantes descobertas de que o yoga postural moderno tem vestígios da cultura física ocidental. Trazemos algumas reflexões sobre aquilo que cunhamos de yoga pós-moderno e procuramos estabelecer o vínculo do yoga com a religião na pós-modernidade, incluindo ao

longo do capítulo algumas contribuições filosóficas do yoga, de acordo com as falas dos líderes yogues entrevistados. O capítulo terceiro traz o estado d'arte do yoga no campo da saúde, uma revisão sistemática da literatura levantada no Pubmed, entre os anos 1999 e 2007; os estudos internacionais de maior envergadura sobre yoga; o yoga relacionado ao corpo, à saúde mental, ao sono, à alimentação; Yoga, racionalidade médica ou técnica terapêutica, e as contribuições físicas do yoga para a saúde de acordo com as falas dos entrevistados. No capítulo quarto, o tema tratado é o yoga no Brasil, com o seu fundador pioneiro e as principais organizações criadas nos últimos sessenta anos. Analisamos o *habitus yoguico* e as disputas entre as lideranças do campo. Procuramos, também, analisar o yoga como profissão e os empecilhos para a sua legitimação, tais como os projetos de lei que correm na Câmara dos Deputados. Além disso, procuramos ilustrar o capital cultural do yoga. O capítulo quinto trata do yoga e da Saúde Coletiva, e seus vínculos com as Políticas Nacionais de Práticas Integrativas e Complementares, de Humanização e de Promoção à saúde. O capítulo encerra o estudo com as Considerações Finais, que são constituídas de conclusões sobre cada capítulo, seguidas das referências bibliográficas, dos anexos e do glossário.

# CAPÍTULO I – O YOGA

“Não há religião mais elevada que a verdade”  
Autor desconhecido

## *Etimologia e Algumas definições*

O termo yoga provém da raiz sânscrita *yug* e tem várias acepções. Nos textos que tratam da prática yoguica, significa unir (reunir, juntar) a alma individual com a alma universal (9).

Patanjali, o sistematizador do Yoga Clássico, define o yoga como: *Yogas citta-vritti-nirodhah*, ou seja, a ausência de flutuações mentais (10). Enquanto o Dicionário Aurélio define o yoga como: da raiz sânscrita *yug* (ligação, união) “sistema ortodoxo de filosofia da Índia, elaborado ao longo dos séculos, que constitui o lado prático do sistema *sanquia*, no qual se expõem os meios fisiológicos e psíquicos que devem ser empregados para se atingir *mocsa* (Iluminação)” (11), o Dicionário Houaiss o define como “um conjunto assistemático de práticas psicofísicas e ritualísticas que acompanha inúmeras crenças religiosas indianas, desde a época anterior dos Vedas (antes do séc. XX a.C.); este conjunto, sistematizado numa escola filosófica no séc. V d.C., acrescenta à ampla tradição de técnicas psicossomáticas os princípios especulativos da filosofia *sanquia*, com o objetivo de alcançar o *samadhi*, suspensão completa da atividade mental” (12).

Varenne, orientalista francês, expressou a sua definição do yoga da seguinte maneira:

*Yoga is a ‘world view’, a ‘Weltanschauung’ that comprehends reality in its totality – material as well as spiritual - and provides the foundation for certain practices intended to enable those worthy of it to integrate themselves totally into that reality, if not transcend it.*<sup>4</sup> (13).

Eliade, autor da primeira obra acadêmica sobre o yoga no ocidente, opina que o yoga foi a resposta da alma indiana aos excessos de um ritualismo fossilizado e que:

---

4 Yoga é uma visão de mundo, uma “Weltanschauung”, que compreende a realidade na sua totalidade – material bem como espiritual - e proporciona o fundamento para certas práticas que permitem àqueles dignos dele de se integrarem totalmente nesta realidade, ou mesmo transcendê-la.

O nome genérico de yogues designa tanto aos santos e aos místicos como aos magos, orgiásticos e aos vulgares faquires e bruxos. Cada um destes tipos de conduta mágico-religiosa corresponde, além disso, a uma forma determinada de yoga. (14).

Ruff (15) expressa que há vários yogas e até o yoga que é a criação dos acadêmicos, asiáticos e ocidentais. Estes yogas seriam tanto as instituições como as condutas dos seres humanos e estariam inseridas em diferentes categorias das ciências humanas. Segundo ele, há acadêmicos que buscam descrever e compreender as práticas yoguicas e, outros, que tentam elucidar as filosofias, cosmologias e epistemologias que os acompanham.

### *Origem*

Entre os achados arqueológicos que poderiam sugerir os possíveis vestígios da prática da meditação, encontra-se um selo de estearita, descoberto em escavações arqueológicas na Índia, realizadas entre 1921 e 1931 nas ruínas de Moenjodaro e Harappa, pela equipe de John Marshall. Esta figura<sup>5</sup>, que dataria do período de 2.300 a 1750 a.C., ilustra um ser humano sentado em posição meditativa sobre um trono, e cercado pelas figuras de quatro animais: um tigre, um elefante, um rinoceronte e um búfalo.



Fig. 1: Selo de Pasupapti

Vejamos o que nos diz Henriques a respeito:

Tal sinete lembra imediatamente o deus Shiva da Índia védica, chamado de o ‘Senhor das Feras’ (Pashupati), pela postura corporal, pelos animais que o cercam e pelo olhar entre as sobrancelhas, que é uma prática de yoga chamada ekagrata (fixação da mente num só ponto). (10).

<sup>5</sup> Selo de Pasupati, disponível em: <http://www.art.com/products/p12061209-sa-i1506796/steatite-pasupati-seal-mohenjodaro-2300-1750-bc.htm?sorig=0>

Embora este selo seja o único objeto existente para especular sobre a existência de Shiva ou do yoga, na cultura do Indus, poderia referir-se a um xamã ou governante, e pode ser arriscado chamá-lo de Pasupati, pois este é o nome do deus Shiva e, atribuí-lo à figura, considerando-a uma representação do “proto-Shiva”, é algo impossível de verificar.

A civilização do vale dos Indus teria florescido entre 3.000 e 2.000 a.C. nas margens do rio Indus, numa região que hoje é território do Paquistão<sup>6</sup>. O sofisticado planejamento urbano em Moenjodaro constava de uma divisão da cidade em quarteirões, com um sistema de esgoto, e casas com cisternas, banheiros, antecâmeras e escadas. Quando da invasão ariana, por volta do ano 1.500 a.C., a civilização do Indus já se encontrava em declínio, e os arianos<sup>7</sup> provavelmente provenientes da Ásia Central, depararam com culturas descendentes de Harappa e Moenjodaro.

### ***A Teoria da Migração Ariana***

A Teoria da Migração Ariana, ou a também chamada *Aryan Invasion Theory*, se refere à migração ariana do ocidente para a Índia, sugerida por Max Müller no início do século passado, teoria ainda aceita na atualidade e ensinada nos livros de história. Em 1.500 a.C., tribos pastorais, nômades e seminômades, chamados arianos, falando um sânscrito ancestral de origem indo-europeu ou indo-ariano, teriam migrado da Europa Central à Índia. Eles teriam entrado pelo noroeste, através do Khyber Pass, onde de fato encontra-se o sânscrito védico, a mais antiga das línguas indo-arianas, e teriam sido os compositores do *Rigveda*, a obra mais antiga da qual se tem notícia, o que implicaria que os grandes sábios, autores dos Vedas, seriam estrangeiros, e que eles teriam expulsado as populações locais em direção ao sul da Índia, impondo sua cultura e estabelecendo o sistema de castas.

A evidência para a migração indo-ariana é basicamente lingüística. Os indo-arianos derivam de um estágio proto-indo-iraniano, identificados com a idade do Bronze *Sintashta* e a cultura *Andronovo* do mar Cáspio, evidência esta defendida por acadêmicos especialistas, do calibre de Witzel (16), lingüista da Harvard University. Presume-se que a sua migração em direção ao sul da Ásia tenha ocorrido entre o período médio ou tardio da

---

<sup>6</sup> Mapa do vale do Indus, disponível em: <http://en.wikipedia.org/wiki/Mohenjo-Daro>

<sup>7</sup> Arya provém de andarilho, como explica a sanscritista Lílian C. Gulmini em seu capítulo As Várias Histórias do Yoga, In: Rodrigues MR et al. Estudos sobre o Yoga. São Paulo: Phorte Editora; 2006.

idade do Bronze, contemporâneo da fase tardia de Harappa, no Paquistão (cerca de 1700 a 1300 a.C.).

Os Vedas foram oralmente compostos, em partes, aproximadamente entre 1500 e 500 a.C., nas regiões que atualmente pertencem ao Afeganistão, o norte do Paquistão e o norte da Índia, não obstante, o *Rigveda* é um texto que foi composto entre 1900 e 1200 a.C., o que coincide com a dissolução da civilização do Indus, aproximadamente em 1.900 a.C. (16).

Podemos assinalar que a primeira disputa no campo do yoga, já começa na sua origem, pois vários sábios indianos, no século passado, entre eles Swami Vivekananda, Swami Dayananda Saraswati, Sri Aurobindo e, posteriormente, grupos indianos, como, por exemplo, o *Hindu American Foundation*, rejeitaram a teoria da invasão ariana, alegando que ela teria um cunho colonialista, ao afirmar que os arianos seriam apenas os primeiros colonizadores da Índia, seguidos pelos gregos, mongóis, turcos e persas, argumentos usados por historiadores europeus que justificariam o domínio britânico na Índia<sup>8</sup>.

Neste texto, não é o nosso propósito discutir as evidências da teoria da migração ariana, mas podemos resumir a controvérsia a dois desafios: negar a relação lingüística por completo ou inverter a equação, alegando que as línguas indo-arianas se moveram para fora da Índia e chegaram à Ásia Central, onde primeiramente foram encontradas, argumento usado por alguns opositores da teoria da invasão ariana e chamado de “*out of India theory*”<sup>9</sup> (17).

Um dos líderes yogues entrevistados na pesquisa, ao ser perguntado sobre o que achava dos debates acadêmicos em torno da invasão ariana, respondeu o seguinte:

*Eu não acompanho as discussões polêmicas, como eu falei na nossa última sat-sanga, nós não temos tempo para isso. De que forma a Índia foi invadida, quais povos migraram para cima ou para baixo, ou da direita para a esquerda, não importa muito no meu processo de evolução, no sentido de ir ao encontro da minha natureza divina. Então, estes povos que invadiram mais ou menos, pra mim não têm grande significância, ou importância, se sobrar tempo nós estudamos isto. (Grupo 16)*

De qualquer forma, a teoria da invasão ariana agita as “flutuações mentais” de orientalistas, indólogos, linguistas, arqueólogos, mestres e alunos de yoga, ocidentais e

---

<sup>8</sup> HAF, disponível em <http://www.dnaindia.com/report.asp?newsid=1221203>

<sup>9</sup> Teoria para fora da Índia.

orientais, pois, de acordo com a mesma, a origem da cultura védica, incluindo aí o yoga, até que novas descobertas não provem o contrário, remonta aos traços culturais trazidos da Ásia Central para a Índia e não, como querem muitos hindus nacionalistas, a um patrimônio do vale do Indus e sua cultura autóctone.

### ***Vestígios do Yoga na América Pré-colombiana***

Embora as suas origens sejam atribuídas à Índia, segundo a literatura não indexada, o yoga também parece ter sido praticado em rituais de iniciação em culturas pré-colombianas (18). Estátuas dos Museus Nacional Antropológico do México (cultura Olmeca) e Nacional de Antropologia e Arqueologia de Lima, Peru (culturas Chimú e Mochica), expõem figuras praticando posturas de yoga, sobretudo as posições sentadas de meio-loto (*ardha-padmasana* e *siddhasana*), a do raio (*vajrasana*) e a do escorpião (*vrishchikasana*) (ver figuras 2 a 5).



Fig. 2: Chefe Mochica, Peru. Período: 600 a 1000 (postura *siddhasana*)



Fig. 3: idem, (postura *vajrasana*)

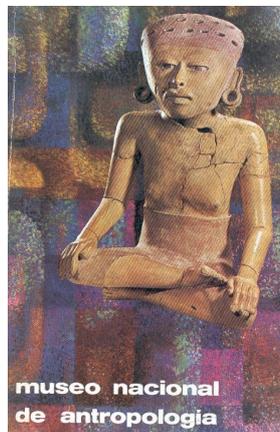


Fig. 4: Depto. de Museografía del Museo Nacional de Antropología, México, s/ data (postura *ardha-padmasana*).



Fig. 5: O “Acrobata”, cultura Olmeca, Tlatilco, período pré-clássico, 2500 a.C a 200 d.C., México. A postura desta cerâmica se assemelha à postura do escorpião (*Vrishchikasana*) em yoga. Cortesia David R. Hixson [www.mesoamerican-archives.com](http://www.mesoamerican-archives.com)

Na tentativa de estabelecer um possível paralelo entre as estátuas pré-colombianas e as fases históricas do yoga na Índia, podemos observar que a datação das estátuas *mochicas*, peruanas, coincide com o período Pós-Clássico/Medieval do yoga na Índia, mas que a estátua *olmeca*, mexicana, poderia ser contemporânea tanto do período Proto-Yoga como do Pré-Clássico do Yoga, que abrangem a civilização de Harappa, e a posterior cultura védica.

Porém, em consulta a dois arqueólogos, Manuel Merino, do Museu Antropológico de Lima, e Luis Jaime Castillo Butters, da Pontificia Universidad Católica del Perú, no mês de junho 2009, eles não puderam reconhecer qualquer semelhança entre as posturas do yoga e as posturas das referidas estátuas *mochicas*. Para eles, seria uma casualidade, ou se se tratasse da teoria antropológica do Difusionismo, que arbitra de acordo com a semelhança, ainda assim faltariam mais pesquisas para saber o sentido exato da postura de pernas cruzadas. É sabido que tanto a elite quanto os escravos *mochica* sentavam com as pernas cruzadas, sendo que estes últimos são figurados na iconografia em estátuas com o peito nu, e com as mãos amarradas atrás das costas.

Outra tentativa de encontrar uma origem ocidental para o yoga provém de vários websites brasileiros sobre o assunto, nos quais há menção sobre as figuras desenhadas na gruta de Addaura<sup>10</sup>, na Sicília, descobertas em 1952 e datando de 10.000 a 15.000 a.C., que comprovariam a origem européia do yoga, o qual teria sido levado à Índia por povos mediterrâneos, os drávidas.

Contudo, segundo Bourcier (19), um historiador da dança, há indícios de que estes desenhos se tratavam de danças circulares e podem datar de 8.000 a.C., representando uma roda de sete personagens dançando em torno de dois outros personagens centrais. Segundo Cavallo (20):

A roda de Addaura data de 8.000 anos a.C., no período mesolítico, quando as representações de grupo começam a ser freqüentes. A cena gravada na gruta de Addaura apresenta uma roda de sete personagens nus, usando máscaras com focinho pontudo dançando em torno de dois personagens centrais que se contorcem no chão – um deles parece estar na posição de ponte. [...] Segundo os documentos que se tem conhecimento, a dança nos períodos mesolíticos e paleolíticos está sempre ligada a um ato cerimonial que coloca o executante fora do seu estado normal e que procura se despersonalizar através do uso de máscaras de animais.

---

<sup>10</sup> Gruta de Addaura. [Texto da Internet]. Sem data. [acessado em 3 ag 2009]. Disponível em: <http://www.Yoga-integral.org/Yoga.htm>

Em outra referência on-line<sup>11</sup> a cena é descrita como sendo de acrobacia ou sacrifício humano, sendo realmente difícil encontrar um respaldo oficial para a semelhança destas figuras com uma suposta prática de yoga.

### ***Períodos históricos do Yoga***

Comparando as fases do yoga estabelecidas por três diferentes autores, Feuerstein (21), Ruff (15) e Fields (22), podemos delinear basicamente sete períodos históricos, a saber: 1) Proto-Yoga (de 3.000 a 1.500 a.C.); 2) Yoga pré-clássico (800 a 200 a.C.); 3) Yoga Épico (500 a 200 a.C.); 4) Yoga Clássico (séculos II e III a.C. – Patanjali); 5) Yoga Pós-Clássico (200 a 1.900); 6) Yoga Medieval (séculos VII ao XVII); 7) Yoga Moderno Temprano e Moderno (séculos XVII ao XX).

Os três autores foram escolhidos por se tratarem de importantes pesquisadores da área. Feuerstein é indólogo e em suas obras procura resgatar a história e o sincretismo do yoga. Fields é professor de filosofia da Southern Illinois University e autor de um trabalho sobre Terapêutica Religiosa, em que estuda a medicina ayurvédica, o yoga e o tantra (23). E Ruff publicou a sua tese de doutorado sobre os *Yoga Upanishads*, textos pouco conhecidos até então, em 2003, na Universidade de Califórnia, contextualizando diferentes obras e práticas yoguicas, provavelmente um dos trabalhos mais completos sobre o tema na atualidade (15).

### ***O Período do Proto-Yoga***

O período do Proto-Yoga é caracterizado pela composição da obras *Rigveda*<sup>12</sup> e dos primeiros *Upanishads*<sup>13</sup>, nas quais há narrativas de um suposto calor interno no corpo.

---

<sup>11</sup> Grotta dell'Addaura. [Texto da internet] sem data. [acessado em 3 ag 2009]. Disponível em: [http://it.wikipedia.org/wiki/Grotta\\_dell'Addaura#Storia](http://it.wikipedia.org/wiki/Grotta_dell'Addaura#Storia)

<sup>12</sup> Coletânea de hinos védicos sânscritos, deriva da raiz *rc*, que significa louvar, exaltar. O texto é um dos mais antigos em língua indo-européia.

<sup>13</sup> Textos sagrados compostos posteriormente ao Rigveda, ver explicação na página seguinte.

### *O Período Pré-Clássico e Épico*

Há três pontos importantes a serem enfatizados nos períodos do Yoga Pré-Clássico e Épico: em primeiro lugar, coincidem com a época em que o Buda estava vivo e transmitindo seus ensinamentos, entre os quais ele manifestava o repúdio pelo sistema de castas hindu (*Brahmanas*, sacerdotes; *Kshatryas*, políticos, militares; *Vaishyas*, comerciantes; *shudras*, escravos e *dalits*, os intocáveis). O Buda Sakyamuni conheceu os fundamentos do yoga e teria construído a sua filosofia sobre ele (14). Em segundo lugar, surge a obra épica *Mahabharata*, que inclui o *Baghavad-Gita*, uma quasi-bíblia para todas as castas de hindus e uma das obras orientais mais popularizadas no ocidente. O *Gita* trata das instruções de Krishna ao seu discípulo Arjuna, e oferece três caminhos yoguicos, para diferentes temperamentos humanos: o *Jñana-Yoga* (a via do conhecimento) e o *Karma-Yoga* (a via de ação consciente), no capítulo terceiro e o *Bhakti-Yoga* (a via da devoção), no capítulo décimo. Vários termos usados no *Gita*, relacionados à prática do yoga, como *dharana* (concentração), *dhyana* (meditação) e *samadhi* (contemplação profunda) serão usados, com o mesmo significado, nos yoga Sutras, no período Clássico (24).

Esses clássicos da literatura ainda são fundamentais para a formação de muitos yogues, como relataram os entrevistados ao referirem-se aos textos sagrados, principalmente o *Mahabharata*, o *Gita*, o *Ramayana*, os *Puranas* e os *Upanishads*.

Por último, é fundamental frisar o surgimento do *Maitrayaniya Upanishad*, obra composta entre os séculos II antes e depois da nossa era, que já traz uma estruturação do yoga em seis passos, a qual dará corpo ao yoga dos oito passos no período do yoga Clássico. Ensina o indólogo González-Reimann que:

A palavra upanishad provém dos prefixos de upa, ni y da raiz sad, que significa sentar-se. O significado literal é relacionado com a idéia de estar sentado perto de, e portanto, traz a idéia de um ensinamento transmitido num círculo seletivo. O vocábulo se converte, então, praticamente em sinônimo de 'secreto', 'esotérico' (25)<sup>14</sup>.

Os Upanishads são textos escritos por volta de 600 a.C ou mesmo na idade medieval ou moderna, por isso são divididos em tempranos, médios e modernos. Embora haja relatos de um grande número de Upanishads, são considerados por todos os hindus 108 textos, dos

---

<sup>14</sup> O texto original está em espanhol.

quais onze são os principais. Eles mencionam uma alma universal (*Brahma*) e uma alma individual (*Atman*) e constituem o cerne de Vedanta.

No *Maitrayaniya Upanishad*, são indicados seis passos (*angas*) do yoga, a saber: 1) o controle da respiração (*pranayama*); 2) a retração dos sentidos (*pratyahara*); 3) concentração (*dharana*); 4) meditação (*dhyana*); 5) reflexão ou intenção de compreender (*tarka*) e 6) a união ou identificação com o absoluto (*samadhi*). A diferença entre o yoga dos seis passos do período pré-clássico e o yoga dos oito passos do período clássico, é que este último, além de não mencionar *tarka* (intenção de compreender), acrescenta três passos, a saber: *yama* (as abstinências), *niyama* (regras de vida) e os *asanas* (posições do corpo).

### *O Período Clássico*

O período do Yoga-Clássico é considerado, pelos três autores anteriormente mencionados nos períodos históricos, e por muitas escolas de yoga, como o marco histórico principal do yoga, e Patanjali, como o *pai do yoga*. Embora Singleton (26) argumente que o Yoga Clássico nunca constituiu uma linhagem do yoga em si, e Liberman (2008 p. 106) afirme que

O Yoga Clássico formulado pelos brâmanes do século XIX e XX é o que os primeiros europeus, que estudaram o yoga, aprenderam, pois seus interesses eram principalmente filosóficos e se encontraram com indianos que eram brâmanes intelectualizados.<sup>15</sup>

Neste estudo, estamos considerando o Patanjali como a autoridade-fonte do Período Clássico.

A característica principal do Período Clássico é o reconhecimento do yoga como uma das seis escolas filosóficas (*darshanas*, da raiz *drs*, ver) da Índia e a sistematização do yoga. O Yoga Sutras (aforismos), texto atribuído a Patanjali no século II a.C., está dividido em quatro capítulos (*padas*), contendo 196 aforismos: 1) *Samadhi Pada*, com 51 sutras, trata do estado yoguico que permite alcançar a iluminação (*samadhi*), descreve o processo do yoga e traz a definição do mesmo como ‘ausência de flutuações mentais’; 2) *Sadhana*

---

<sup>15</sup> Texto original em inglês.

(disciplina) *Pada*, com 55 sutras, lida com o yoga da ação (*kriya*), também chamado *Karma* Yoga (serviço impessoal) e o Yoga dos oito passos (*ashtanga*); 3) *Vibhuti* (poder) *Pada*, com 56 sutras, expõe a tentação dos poderes yóghicos (*siddhis*), recomendando que o praticante deveria se concentrar somente na libertação; 4) *Kaivalya* (isolamento) *Pada*, com 34 sutras, diz respeito à libertação do ser e trata do ser transcendental.

Weber chegou a estudar a sociedade indiana e fez algumas observações sobre a religiosidade e o yoga, mencionando, no seu ensaio “Sociologia do direito”, do livro *Economia e Sociedade*, uma ética universal que consistia em não ferir nenhum ser vivo, em dizer a verdade, em não roubar, em viver com pureza, em controlar as paixões, etc., mas ele não examinou em detalhe os diferentes sistemas de yoga do hinduísmo, especialmente os Yoga Sutras de Patanjali, o mais importante deles (27).

Patanjali não originou o yoga, ele reuniu experiências e conhecimentos de alguns outros praticantes e adaptou-os aos seus próprios, sistematizando suas instruções em duas partes, a primeira chamada de *kriya* yoga, que seria o yoga preliminar, e a segunda parte, chamada de *ashtanga* ou yoga dos oito membros. O propósito do yoga preliminar, ou yoga de ação, seria purificar as chamadas cinco *kleshas*, ou angústias, a saber: ignorância (*avidya*); egoísmo (*asmita*); desejo (*raga*); aversão (*dwesha*) e medo (*abhinivesha*). Para trabalhá-las e, posteriormente, eliminá-las por completo, Patanjali prescreve três tipos de práticas, que seriam: 1) as austeridades (*tapas*), que significam autocontrole do corpo, da mente e da fala; 2) o auto-estudo e o estudo dos livros que realmente nos concernem como seres imortais (*swadhyaya*) e 3) devoção a Deus, (*Ishwara-Pranidhana*). Quando o candidato tivesse avançado no domínio das suas angústias, em certa medida, estaria preparado para a prática completa do yoga dos oito passos (*angas*) (27). Segundo Wood (24), os oito passos (*angas*) estabelecidos por Patanjali podem ser divididos em três etapas:

Dois passos éticos: 1) *yama*, as abstinências (não-violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego); 2) *niyama*, as regras de vida (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo).

Três passos externos: 3) *ásanas*, as posições do corpo; 4) *pranayama*, o controle da respiração; 5) *pratyahara*, o controle das percepções sensoriais orgânicas;

Três passos internos: 6) *dharana*, a concentração; 7) *dhyana*, a meditação;

8) *samadhi*, a identificação.

O propósito dos oito passos seria atingir a ausência de flutuações mentais, o que seria equivalente à iluminação ou identificação (*samadhi*).

O yoga conviveu com as seguintes cinco escolas filosóficas (*darshanas*) da Índia conhecidas como ortodoxas (*astika*), que aceitam a autoridade dos Vedas como as escrituras supremas reveladas, mas foi do *Sanquia* que o yoga recebeu as maiores influências: 1) *Nyaya*: teria surgido o século VII a.C, com a obra Nyaya-Sutra, (*Nyaya* = análise) escrita por Gautama, não o Buda. Ensina que o ser humano só pode libertar-se ao discernir o falso do correto, através de uma ciência de como debater; 2) *Mimansa*: significa exame, investigação, e é atribuída a Jaimini, quem promete a salvação a todos aqueles que praticarem os ritos e obedecerem às leis. Proclamava que tudo que está nos Vedas é Verdade e o que não está nos Vedas não é Verdade; 3) *Vaisheshika*: o termo provém de *vivesha* (atributo de singularidade de cada coisa) e a escola é atribuída a Kanada, para quem, depois de adquirir a visão intelectual correta da realidade e a reflexão sobre a mesma, a prática do yoga levaria o ser à libertação da dor e dos renascimentos. Indaga sobre as diferentes estruturas existentes no universo e na matéria. Estuda o átomo; 4) *Vedanta*: precedeu o Budismo, por volta de 700 a .C., teria sido fundado por Badarayana, e seu filósofo mais importante é Shânkara, embora também Ramanuja e Madhva possam ser citados. O Vedanta, também chamado de *Uttara-Mimansa* (investigação posterior), fundamenta-se nos livros finais dos Vedas, e, basicamente nos Upanishads. Shânkara é monista (*advaita*), o que significa que, para ele, não há separação –como no *Sanquia* e no Yoga- entre o espírito (*purusha*) e a matéria (*prakriti*), portanto o ser (*Brahman*) é a única realidade e a alma (*átman*) é idêntica a Brahman; 5) A filosofia *Sanquia* remonta ao século VI a.C. com Kapila como seu fundador. Significa ‘enumeração’ ou ‘classificação perfeita’, porque sua cosmogonia cria o mundo em vinte e quatro princípios, que surgem do dualismo entre o espírito (*purusha*) e a matéria (*prakriti*). Há semelhanças e diferenças entre ambas. O yoga, que é teísta (*sesvara-samkhya*, com *Isvara*, o Senhor), é baseado na tradição oral e na experiência direta, e comparte com o sanquia idéias como a dor universal, a criação, a relação do espírito com a matéria, a estrutura da vida psíquica, a libertação humana e a

consciência. O sanquia se baseia na tradição escrita, e, nesta filosofia, a idéia de Deus foi individualizada, passando a significar o espírito humano individual (10).

### *Período Pós-Clássico e Medieval*

Nos períodos do Yoga Pós-Clássico e Medieval, surgem os *Yoga-Upanishads*, basicamente, onze textos compostos entre os séculos XII e XIII, no norte da Índia. O termo *Yoga-Upanishads* é artificial e foi criado para agrupar estes textos, que posteriormente foram expandidos nos séculos XVII e XVIII, no sul da Índia. Aos primeiros, foram acrescentados mais dez textos, elevando o número total a vinte e um.

Os *Yoga Upanishads*, que tratam principalmente do Mantra-Yoga (via do som) e do Hatha-Yoga (via das posturas) trazem noções sobre o corpo yoguico, com narrativas sobre os chakras (rodas, centros de energia) no corpo humano. São, na sua essência, textos monistas, ou seja, não admitem a separação entre o espírito e a matéria, e, sendo o mundo uma ilusão, segundo eles, o fim último do yogue é buscar a libertação. Segundo Ruff (15), é no período Medieval do yoga que surge uma espécie de teoria médica, uma representação da anatomia, que recebe influências sobretudo do tantra.

O Tantra é uma filosofia que influenciou a tradição hindu, budista e jainista e tem como o seu principal atributo a deusa *Shakti*, a representação da energia sagrada incorporada, o poder feminino, a também chamada *Kundalini* (de *kundal*, espiral), representada por uma serpente enroscada e adormecida na base da coluna. O termo Tantra, que significa “tecer”, também se aplica aos textos sagrados, os *Tantras*, entre outros, o *Satchakra-Nirupana* ou o *Paduka-Pancaka*. Jung tomou como base a obra *Satchakra-Nirupana* para proferir quatro palestras entre outubro de 1932 e início de novembro, com a descrição dos seis chakras (rodas) principais, material posteriormente editado por Sonu Shamdasani (Jung, 1999) que não está incluído nas suas obras completas (28). O Kundalini Yoga é um estilo energético de yoga, a respeito do qual o Jung advertiu que poderia provocar, em indivíduos instáveis, uma dissociação entre a mente e o corpo. Em 1960, Rele (29) concluiu que Kundalini representa o nervo vago direito e que os chakras corresponderiam aos plexos nervosos (pélvico, hipogástrico, solar, cardíaco, faríngeo e naso-ciliar).

No Tantra, a anatomia sagrada é descrita da seguinte forma: o ponto *Kanda* (raiz ou bulbo), está localizado no triângulo uro-genital no homem, dois dedos acima do ânus e dois dedos abaixo da raiz do falo. De *Kanda* brotam 72 mil *Nadis* (canais energéticos), dos quais três são os mais importantes, *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*. *Sushumna* flui ao longo da coluna e conecta os seis chakras principais ou centros da consciência do sistema cérebro-espinhal: *Muladhara*, *Svadhithana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vissuddha* and *Ajna*. *Ida* e *Pingala* são canais afluentes que desembocam na narina esquerda e direita, respectivamente (30). Ainda segundo o Tantra, a consciência se expressa a partir de cinco capas ou revestimentos, a saber: a matéria ou corpo físico (*Annamayi Kosha*); o ar vital ou corpo astral (*Pranamayi Kosha*); a mente ou corpo mental (*Manomayi Kosha*); o conhecimento, ou intelecto (*Vijnanamayi Kosha*) e o êxtase, ou corpo sutil (*Anandamayi Kosha*).

O corpo físico, por sua vez, é formado por oito componentes (*mula prakriti*): os cinco elementos (terra, *prithvi*; água, *apah*; fogo, *agni*; ar, *vayu* e éter, *akasha*), mais três (ego, *ahamkara*; intelecto, *buddhi* e a mente, *manas*). São estes cinco elementos anteriormente mencionados que formam os três *doshas* ou humores básicos no corpo, mencionados na medicina ayurvédica, e cujo equilíbrio é fundamental para manter a saúde: vento, *vayu*, ou também *vata* (elementos do ar); bile ou *pitta* (elementos do fogo) e mucos ou *kapha* (elementos da água e da terra) (31).

É no período Pós-Clássico/Medieval, ainda, que são praticados os exercícios de controle da respiração e posturas psico-físicas. O Hatha Yoga (*Ha*, sol; *tha*, lua), que lida com as posturas e é atualmente a forma mais popularizada do yoga, surge neste período. Anteriormente, no período do Yoga-Clássico, e para Patanjali, as posturas físicas tinham o cunho mais meditativo e não há menção das muitas e variadas posturas (*asanas*) que se conhecem hoje e que foram surgindo posteriormente, com o movimento dos *Siddhas* (realizados ou perfeitos). Este movimento floresceu entre os séculos VIII e XII na Índia, e as escolas mais importantes foram as dos *Nâthas* e dos *Maheshvaras*.

Segundo Feuerstein, no movimento dos *Siddhas*

O ideal do corpo de diamante estava no âmago de um amplo movimento cultural comparável, talvez, ao movimento do “culto ao corpo” dos anos 1970 e 1980 [...] e foi um dos fatores essenciais para a conclusão da grande síntese pan-indiana dos ensinamentos espirituais do Hinduísmo, do Budismo e do Jainismo, bem como da alquimia e da magia popular. (21).

Portanto, o Hatha-Yoga que chegou até nós e é praticado no mundo todo, atualmente, é relativamente recente na história do yoga, e um dos líderes yogues entrevistados comentou o seguinte sobre a questão da antiguidade do Hatha-Yoga:

*Agora, esta discussão do que existia antes, do Baghavad-Gita, etc., não é bem verdade porque você encontra nos Upanishads descrito que a postura sobre a cabeça, mantida durante três horas, levava à iluminação. Então, ehh... obviamente que alguém, há milhares de anos antes, já praticava a postura sobre a cabeça, para ter incluído isto nos Upanishads.*

As seguintes obras são consideradas, ainda, da maior importância para o Hatha-Yoga: o *HathaYoga-Pradipika*, o *Shiva-Samhita* e o *Gheranda Samhita*.

O *HathaYoga-Pradipika*, escrito pelo Swami Svatmarama no século XV, foi publicado pela primeira vez, em inglês, em 1893, pela Sociedade Teosófica da Índia. Trata dos sistemas do Raja-Yoga e do Hatha-Yoga e descreve como o praticante deve viver, se vestir, se alimentar e se relacionar. O yoga falharia devido a seis causas: comida excessiva, esforços desmedidos, fala em demasia, prática de disciplinas inconvenientes, companhia promíscua e inconstância. E o yoga triunfaria graças a seis pré-requisitos: entusiasmo, determinação inflexível, valor, conhecimento verdadeiro, crença firme nas palavras do guru e renúncia à companhia de pessoas inconvenientes (32).

O *Shiva Samhita*, de autor desconhecido, seria uma transmissão de ensinamentos do deus Shiva a sua consorte, Parvati. Teria sido publicado entre os séculos XVI e XVIII e consiste de cinco capítulos com a descrição do mecanismo yoguico, que inclui desde questões filosóficas e sobre a liberação, passando pela anatomia e a importância do guru, até os canais sutis, as quatro posturas principais (*Siddhasana Padmasana, Ugrasana e Svastikasana*), a respiração e o som interior (33).

O *Gheranda Samhita*, obra escrita no século XVII, trata dos ensinamentos de Gheranda a seu discípulo Chanda Kapali. Constituído por sete capítulos, começa mencionando os sete exercícios: de purificação (*shatkarmas*), fortalecimento (32 posturas), firmeza (*mudras*), calma (*pratyahara*) e aqueles que levam à leveza (*pranayama*), à percepção (*dhyana*) e ao isolamento (*samadhi*) (34).

Como podemos observar, estes textos foram produzidos entre os séculos XV e XVII e abrangem os períodos que vão do pós-clássico ao moderno, na história do yoga.

## *O período Moderno*

O Período Moderno é caracterizado, segundo Ruff (15), por competições com o Islã, Sikhismo e formas *bhakti* (devocionais) do Hinduísmo; há o desaparecimento do tantra e da alquimia. Alguns desenvolvimentos do yoga são: o Raja-Yoga de Vivekananda; o Yoga Integral de Sri Aurobindo e o Siddha Yoga de Muktananda; Kundalini Tântrico e Mantra Yoga. Mas trataremos do Yoga Moderno no próximo capítulo.

## *Os diferentes tipos de Yoga*

É difícil saber quantos tipos diferentes<sup>16</sup> de yoga existem, mas todos contêm algo do yoga dos oito passos clássicos ou são variações sobre o mesmo tema. Fernando Estévez Griego (35), por exemplo, cita 88 tipos diferentes, enquanto que numa simples consulta ao Wikipedia, podemos achar que os yogas clássicos seriam quatro: *Bhakti* (devoção); *Karma* (serviço); *Jnana* (conhecimento) e *Raja* (real), enquanto que os outros yogas somariam dezessete modalidades, a saber: Agni; Anahata; Artistic; Ashtanga Vinyasa; Dream; Hatha; Integral; Kriya; Kundalini; Natya; Six Yogas of Naropa; Sahaja; Surat Shabd; ViniYoga; Yantra e Nidra<sup>17</sup>, totalizando vinte e uma modalidades. E uma representação gráfica publicada na revista Superinteressante (36) ilustra uma árvore do yoga, em que o Raja-Yoga, ou Yoga real, seria a raiz comum, de onde brotam seis ramificações ou tipos-raíz com seus diferentes estilos, gerando no total 25 estilos:

RAJA (via real)

Mantra (via do som):

Pranava, Bija, Japa e Nada

Dhyana (via meditativa):

---

<sup>16</sup> Não seguimos a classificação usada no site: <http://www.yoga-integral.org/yoga.htm> .

Usamos “tipo” como o tipo-raíz do yoga, sinônimo de modalidade, por exemplo, o Hatha-Yoga, que é o tipo de yoga que se baseia na prática de posturas físicas, enquanto que o “estilo”, ou sub-tipo, seria uma variação do tipo-raíz, como, neste caso, o estilo Iyengar, o estilo Viniyoga, que são variações ou derivações do Hatha-Yoga. E há uma falta de consenso sobre o que seriam os tipos-raíz. Alguns autores pretendem que um estilo de yoga seja um tipo-raíz, daí a confusão.

<sup>17</sup> Tipos de Yoga, disponíveis em: [http://en.wikipedia.org/wiki/Shiva\\_Samhita](http://en.wikipedia.org/wiki/Shiva_Samhita)



Feuerstein (21) menciona basicamente os tipos tradicionais: Raja, Hatha, Jnana, Bhakti, Karma, Mantra, Laya e inclui o Yoga Integral, numa classificação simples de oito modalidades principais, enquanto McCall (37) alerta para o fato de que algumas escolas de yoga transformaram termos yoguicos gerais em marcas, e menciona como exemplo o Kundalini Yoga, um estilo desenvolvido pelo Yogi Bhajan. O significado tradicional de *kundalini* é a energia serpentina latente, resguardada na base da coluna, que é ativada em várias práticas yoguicas, mas a prática de tentar liberar a energia kundalínica não está restrita ao Kundalini Yoga. A seguir, McCall menciona o que ele considera os diferentes estilos de Hatha-Yoga e Yoga Terapia, dentro de uma perspectiva norte-americana: Iyengar ViniYoga; Ashtanga/PowerYoga; Bikram/Hot Yoga; Kripalu; Phoenix Rising Yoga Therapy; Anusara; Kundalini; Integral; Tantra; Gym Yoga, totalizando dez modalidades principais. No capítulo II mencionaremos alguns sub-tipos de yoga que podem ser classificadas como pós-modernos.

### ***A chegada do Yoga no ocidente***

O “sopro inicial” do yoga no Ocidente ocorreu em 1893, com a chegada de Swami Vivekananda aos Estados Unidos, quando ele proclamou os méritos do yoga no parlamento do mundo das religiões, em Chicago, Illinois. Vivekananda ensina os quatro caminhos do Vedanta: *Karma* (serviço impessoal ou ação consciente); *Bhakti* (devoção); *Jnana* (conhecimento) e *Raja* (o despertar do poder espiritual). A partir daí, se intensifica o fluxo de swamis e mestres que chegam ao ocidente trazendo suas técnicas yoguicas e, também, de estudiosos ocidentais que viajam ao oriente buscando os ensinamentos das diversas escolas do yoga (23).

Posteriormente, Mircea Eliade (14), historiador da religião, defendeu a primeira tese de doutorado sobre yoga no ocidente, em Bucareste, em 1933, publicada como livro, intitulado ‘Yoga, Imortalidade e Liberdade’. Sua obra consta de oito capítulos, sendo que, no primeiro, parte da dor da existência, pergunta se a liberação é possível e descreve, nos capítulos subsequentes, as técnicas, a filosofia, a simbologia e o yoga relacionado ao bramanismo, hinduísmo, budismo, tantrismo, à alquimia e aos aborígenes indianos. Outro pioneiro ocidental foi Theos Bernard, filósofo, o terceiro americano a colocar os pés em Lhassa e o primeiro americano iniciado em budismo tibetano. Após um retiro no Tibet,

voltou aos EUA onde defendeu a dissertação intitulada: *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience*, em 1943, na Columbia University.

### **Conclusão**

O yoga, além de ser uma filosofia ou uma visão de mundo, é uma prática mente-corpo, que abrange técnicas fisiológicas e psíquicas, e visa chegar ao estado de identificação do ser com a sua essência, através da ausência de flutuações mentais.

O sinete encontrado no vale do Indus é meramente uma especulação sobre a possível existência do deus indiano Shiva e um remoto vestígio sobre a prática da meditação. A escrita neste sinete não foi decifrada ainda e há muita especulação sobre o significado da figura que nele aparece, portador de chifres e rodeado de animais. Nos diferentes sinetes semelhantes que foram encontrados no mesmo local, as figuras são ilustradas com, ao que parece, chifres de boi, veado ou búfalo. Steve Farmer, Richard Sproat e Michael Witzel<sup>18</sup> opinam que alguns símbolos poderiam ser selos de identificação de certos artesãos da época, os chifres poderiam ser um símbolo de poder, mas a realidade é que não se sabe ao certo o significado dos mesmos. Outra sugestão é que os chifres poderiam ser uma representação vegetal, como ramos de uma árvore, talvez associados com um culto às plantas e à fertilidade. Os autores acima mencionados também levantaram a hipótese de que a antiga Eurásia, incluindo a região de Harappa e Mohenjodaro, era habitada por povos ágrafos. De qualquer forma, Shiva não está relacionado a chifres, ele tem vários atributos como um tridente, uma lua sobre a cabeça, e o veículo dele é um touro chamado Nandi.

Quanto às figuras desenhadas nas paredes da gruta de Addaura, elas seriam representativas da dança de roda. As evidências da existência do yoga pertencem a um período posterior, com o florescimento da cultura védica, principalmente no período pré-clássico, representados no Gita e nos Upanishads. Estes indícios do yoga se consolidam no período clássico, com Patanjali, e são desenvolvidos no período pós-clássico, com as descrições anatômicas e fisiológicas nos textos sobre Hatha-Yoga.

Concernente à discussão sobre a invasão ariana, embora ela afete a todos os estudiosos do orientalismo em geral, ela envolve, principalmente, acadêmicos ocidentais e

---

<sup>18</sup> Disponível em: <http://safarmer.com/downloads/>

membros de grupos filiados ao partido nacionalista hindu, o Hindutva. Estes últimos pretendem postergar no tempo a origem de textos sagrados e técnicas psico-físicas como o yoga, preservando-os numa redoma de intocabilidade, plena de sabedoria autóctone, logo, livre de influências estrangeiras.

O yoga chegou ao Ocidente há pouco mais de um século e rapidamente se espalhou às principais capitais do mundo ocidental, daí a importância de pesquisá-lo com suas aplicações para o campo da saúde. No que tange aos diferentes tipos de yoga, todos aqueles que chegaram até a atualidade incluem variações dos oito passos do yoga Clássico, temperados com algumas técnicas menores diferentes, tendendo mais para a devoção, o estudo, o serviço, a prática de posturas físicas, a recitação de mantras, ou uma combinação de algumas ou todas as técnicas anteriores.

ॐ ॐ ॐ

## Capítulo II - O Yoga Moderno e Pós-Moderno

*Crazy-wise adepts and eccentric masters in this book....still serve a useful societal function: to act as mirrors of the “insanity” of consensus reality and as beacons of that larger Reality [sic] that we habitually tend to exclude from our lives (38)*<sup>19</sup>.

### **O Yoga Moderno**

Retomamos o final do capítulo anterior quando Swami Vivekananda chega ao ocidente em 1893. Mas ele não ensinou Hatha-Yoga, o yoga baseado nas posturas físicas (*asanas*) e o mais praticado mundialmente. Levando este fato em consideração e entendendo a prática do Hatha-Yoga como um fenômeno social da atualidade, Sjoman (39) se propôs a pesquisar como os *asanas* chegaram até nós e foram globalizados nos séculos XX e XXI.

Nos Yoga Sutras de Patanjali, compostos no período clássico do yoga (século II a.C.), os *asanas* são mencionados meramente como posições confortáveis para meditação. Quanto aos Siddhas do período pós-clássico/medieval, aos quais o surgimento do Hatha-Yoga é atribuído, eles tinham entre seus adeptos budistas e jainistas, alguns dos quais usavam narcóticos e praticavam magia, elementos que não combinam com a tradição clássica do yoga. Então, para responder as suas indagações, Sjoman estudou os textos básicos do Hatha-Yoga, tais como o *Hathayogapradipika*, *Shiva Samhita*, *Gheranda Samhita* e *Gorakshasamhita*, todos escritos entre 1400 a 1800, e constatou que não se pode dizer que deles tenha surgido uma tradição; o primeiro menciona somente 15 asanas, enquanto que os demais contêm números variáveis de asanas: 4; 33 e 2, respectivamente (39). E, se dermos um salto até o século XX, veremos que Vishnudevananda<sup>20</sup> publica o seu livro em 1960, com 71 asanas, tomados do *Hathayogapradipika* e outras variantes, e,

---

<sup>19</sup> Adeptos loucos-sábios e mestres excêntricos neste livro... ainda cumprem uma função social útil: a de servir como espelhos da “insanidade” da realidade de consenso e como guias da Realidade maior que habitualmente tendemos a excluir de nossas vidas.

<sup>20</sup> Swami Vishnudevananda. *The Complete Illustrated Book of Yoga*. New York: Harmony Books; 1960 & 1988.

em 1970, Yogeshvarananda<sup>21</sup> publica um livro com 264 asanas. Haveria, então, uma falta de continuidade histórica na tradição do Hatha-Yoga, entre os períodos pós-clássico e moderno.

Para descobrir de onde poderiam proceder os múltiplos asanas usados na atualidade, Sjoman analisou, em seguida, os sistemas de yoga ensinados por BKS Iyengar e Pattabhi Jois, dois grandes divulgadores do Hatha-Yoga, cujo legado remonta a Krishnamacharya (1888–1989). Este último foi contratado pelo Palácio de Mysore, na Índia, no início dos anos 1930, para ensinar yoga e ginástica ao marajá e a alguns meninos, parentes da família real. O recinto que ele utilizava para suas aulas era um ginásio dentro do Palácio, equipado com aparelhos de ginástica e cordas presas ao teto. O manual de ginástica usado era o *Vyayamadipika*, que continha exercícios ingleses de trapézio e barras, enquanto que o sistema hindu consistia de exercícios de musculação, luta-livre, lutas com armas e alguns asanas.

Além disso, Sjoman encontrou, no Mysore Oriental Institute, a obra *Sritattwanidhi*, datada entre 1811 e 1868, e contendo 121 ilustrações de asanas copiados do *Hathayogapradipika* e outras obras, material este que também teria sido usado por Krishnamacharya em suas aulas no palácio. Os temas centrais do texto giram em torno de versos de meditação, figuras das deidades, jogos, animais, música e yoga.

O que é importante enfatizar no estudo de Sjoman é o seu resgate do termo: *vyayama*, que equivale ao nosso *stretching* ou alongamento, sendo os *vyayamasalas*, literalmente, ginásios para a prática de exercícios físicos aeróbicos e de luta-livre, mantidos na Índia por ordens ascéticas. Outrossim, o termo *asana* significa sentar, repousar, embora seja usado para designar posições da prática de arco-e-flecha e luta-livre. E ele conclui, através de inúmeras comparações e leituras de outros textos, que o sistema de exercícios ensinado no Palácio era uma combinação de exercícios indianos e ginástica ocidental, e que portanto, o sistema yoga é uma síntese de várias escolas de exercícios (39).

Pattabhi Jois criou seu Ashtanga Yoga, com quatro séries de aproximadamente 30 asanas cada, a partir do livro *Yoga Makaranda*, que Krishnamacharya publicou em 1930, contendo 38 asanas. Iyengar, por sua vez, adotou o sistema de Krishnamacharya e fez adaptações a sua prática, lançando o seu livro “Light on Yoga”, em 1966, com 200 asanas,

---

<sup>21</sup> Swami Yogeshvarananda Sarasvatiji Maharaj. First Steps to Higher Yoga. India: Yoga Niketan Trust; 1970.

muitos dos quais, variantes de asanas tradicionais. Criou, assim, o Iyengar Yoga, que utiliza apoios, cordas e faixas para facilitar a prática dos asanas.

Outra referência importante no estudo do Yoga Moderno é De Michelis (40). Diferentemente de outros autores (Ruff, 2003; Fields 2002) que mencionam um Yoga Moderno temprano e tardio, com influências do islã, do sikhismo, e apontando forte presença do Purna-Yoga de Sri Aurobindo e do Siddha-Yoga de Muktananda, como vimos no capítulo I, De Michelis detecta o surgimento do Prototyoga Moderno por volta de 1750, período em que, segundo ela, o ocidente começa a se interessar pelo oriente.

Em seguida, ela se concentra em delimitar os contornos do Yoga Moderno, seu contexto e suas bases, originadas de quatro pedras angulares, três encontradas no Bhagavad-Gita: o *Karmayoga* (o Yoga da ação ritual); o *Jñanayoga* (o Yoga do conhecimento, compreendido como gnose metafísica); o *Bhaktiyoga*, o Yoga da devoção (direcionada a uma deidade ou ao guru); e o quarto pilar do Yoga seria o Tantra (41). Este último seria tão antigo quanto as outras três formas de yoga e teria surgido no século VI. O Tantra estabelece a assimilação de entidades metafísicas, como deidades, forças cósmicas, qualidades transcendentais, etc., e, também, explora estados psico-físicos, como o momento do orgasmo e o da morte. A autora resgata os quatro pilares, trazendo-os para o presente e acompanha suas transformações (40).

Além do mais, ela identifica as diferentes influências recebidas pelo Swami Vivekananda, quando este chegou em Chicago, em 1893, das seguintes tradições ocidentais: mesmerismo, hipnotismo, vitalismo, a psicologia funcionalista de William James, as crenças metafísicas e o “esotericismo”<sup>22</sup> da Sociedade Teosófica. Deste sincretismo nasceu a obra *Raja Yoga* de Vivekananda, publicada em 1896, na Inglaterra.

---

<sup>22</sup> Termo cunhado por Antoine Faivre para circunscrever a área acadêmica da História das Correntes Esotéricas e Místicas, cuja cadeira na Sorbonne ele ocupou até 1999. São oito as características do Esotericismo: 1) Correspondências: tudo no universo é um sinal que deve ser decifrado; 2) Natureza viva: o cosmo seria complexo, plural, hierárquico e permeado por forças espirituais; 3) Imaginação e mediação: a idéia das correspondências implica na possibilidade de mediação entre os mundos superiores e inferiores, através de rituais, símbolos, anjos espíritos, etc.; 4) Experiência de transmutação: se refere a uma busca pela gnose perfeita, com o intuito de atingir a salvação; 5) Concordância: entre duas ou mais tradições; 6) Transmissão: diz respeito à transmissão de conhecimento de mestre a discípulo através da iniciações e inclui o conceito de uma genealogia histórica de mestres espirituais “autênticos”; 7) Espiritualismo reformista: usado para se referir à interiorização, na espera de uma Nova Era e o retorno do Cristo e a interconexão entre o conhecimento de Deus e o auto-conhecimento; 8) Pensamento iluminista e pós-iluminista: refere-se ao processo de secularização, racionalização e desencantamento, no sentido weberiano, mas que permitiu o surgimento do romantismo e do ocultismo, este último baseado em cosmologias científicas.

Então, tomando os quatro pilares anteriores, mais a tradição do Swami Vivekananda e seus desdobramentos, somados às descobertas mencionadas acima por Sjoman sobre a tradição do Hatha-Yoga, De Michelis formula uma tipologia do Yoga Moderno, baseada nas escolas de yoga localizadas em países de língua inglesa, que consiste dos seguintes cinco tipos:

1) Yoga Psicossomático Moderno (MPsY): abrange diversas escolas dedicadas ao treinamento corpo-mente-espírito, com muita ênfase na prática, poucas restrições doutrinárias e com características de culto. Cita como exemplos, entre outros, o Kaivalyadhama em Lonavla e o movimento fundado por Swami Shivananda e seus discípulos; 2) Yoga Postural Moderno (MPY): focado nas posturas yoguicas (*ásanas*) e na respiração yoguica (*pranayama*). Exemplos são o Iyengar Yoga e o chamado Ashtanga Yoga de Pattabhi Jois; 3) Yoga Meditativo Moderno (MMY): enfatiza as práticas mentais, técnicas de concentração e meditação, citando como exemplos a meditação transcendental e alguns grupos budistas. As aulas, tanto nesta modalidade como na anterior, podem se estender a cursos especiais e retiros para praticantes avançados. E, ambos os tipos, tanto o MPY como o MMY, se limitam a conceitos religiosos e filosóficos básicos, sendo que a reflexão intelectual e a autoavaliação não são encorajadas. Há a noção de que a compreensão chegará através da experiência e menos através da busca intelectual; 4) Yoga Denominacional Moderno (MDY): teria surgido nos anos 1960 com a presença de gurus e grupos que incorporaram o Yoga Moderno, mas com tendências sectárias, fazendo mais demandas a seus membros e perpetuando uma crença e um sistema organizacional menos tolerantes e mais exclusivistas. Exemplos são: o movimento Brahma Kumaris, o Sahaja Yoga, o Iskcon, o movimento do Rajneesh; 5) Neo-Hindu: suas raízes estão presentes no final do séc. XIX. Esta modalidade foi receptiva às influências das artes marciais e da ginástica, tanto autóctones como ocidentais (40).

É de se notar que, embora a autora crie uma tipologia útil do yoga, ela não menciona a racionalidade que o inclui: a medicina ayurvédica, para a qual o yoga é apenas uma técnica (42), tema que será discutido no capítulo III. E, quando a autora busca delinear o surgimento do Yoga Moderno, paralelamente à medicina alternativa, ela não se

detém em citar a categoria das práticas corpo-mente, na qual o yoga se insere, estabelecida em 1992 (43), (44), e que depois resultou na aceitação do yoga pela OMS (45) .

Contudo, a autora vai além da tipologia, estabelecendo três fases do Yoga Moderno no seu vetor rumo à expansão e à globalização: 1) Popularização (1950 até meados de 1970); 2) Consolidação (meados de 1970 ao final de 1980) e 3) Aculturação (final dos anos 1980 até o presente). Além disso, a autora ilustra a forma como o Yoga Moderno vai se tornando progressivamente mais secular, pragmático e racionalista, adaptando-se à tônica ocidental, sendo aplicado como técnica de *fitness* e encaixando-se, cada vez mais, dentro da esfera conceitual de medicina alternativa.

A seguir, a autora enfoca o movimento do Iyengar, que ela considera a escola mais influente do Yoga Postural Moderno (MPY), modalidade que privilegia as posturas físicas. Ela analisa a história desta escola e seu fundador, B.K.S. Iyengar, nas três fases de popularização, consolidação e aculturação, estudando o legado oral e escrito, bem como a prática do estilo Iyengar (40).

Joseph Alter, antropólogo e professor da universidade de Pittsburgh, é uma terceira e importante referência para o estudo do Yoga Moderno. O autor (46) analisa como o yoga é, ao mesmo tempo, na Índia moderna, uma das seis escolas filosóficas, ligada aos *Yoga Sutras* de Patãjali e uma forma moderna de medicina alternativa e treinamento de tipo *fitness*. O enfoque principal é sobre o que é comumente chamado de Hatha Yoga e o recorte temporal usado por Alter abrange os textos do século XX e a prática do yoga no final deste mesmo século. Para Alter, o yoga é um engenhoso construto humano, que na volumosa literatura indiana –técnica, acadêmica e popular– é, muitas vezes, considerado uma ciência. O termo científico nesse sentido busca simplesmente evidenciar que o yoga não é uma doutrina ou um conjunto especulativo de crenças, mas sim uma técnica objetiva de treinamento corpo-mente com o fim de compreender a realidade última.

Os primeiros experimentos científicos com yoga conduzidos pelo Swami Kunalayananda em 1924, enfocaram mudanças na pressão arterial, pressão do ar no esôfago e o desempenho cardíaco durante e após a prática de várias posturas e de exercícios respiratórios. Atualmente, são feitas pesquisas usando sujeitos randomizados e grupos de controles. Alter aponta que a contradição do yoga é afirmar, por um lado, que a “verdade

última” somente pode ser vivenciada e nunca entendida, e, por outro, continua explicando a sua natureza e situando-a no corpo.

A Índia pós-colonial é caracterizada por uma grande ambivalência com relação à modernização e ao desenvolvimento, sendo que, na busca de uma identidade ligada ao passado ou ao futuro, muitos indivíduos tendem a criar um presente híbrido, manifestado como nacionalismo hindu, vinculado a, e limitado por, todo um aparato de colonialismo e do legado imperial.

Segundo Alter, a pesquisa de laboratório do Swami Kuvalayananda sobre a fisiologia do yoga começou como um nacionalismo científico “hard-core” e assumiu a forma de uma filosofia da ciência universalista e uma espécie de humanismo transnacional deslocado, e enraizado no corpo. Entre os anos 1920 e 1960, acadêmicos e médicos ocidentais vieram estudar no centro Kaivalyadhama, fundado por Swami Kuvalayananda, que ficou conhecido com as pesquisas sobre os *kriyas*, técnicas de purificação que envolviam exercícios que afetam o movimento peristáltico (*uddiyana* e *navli*), mas foi somente a partir de sua morte que estudos clínicos de doenças específicas foram conduzidas com perspectiva acadêmica (46).

Alter descreve, inclusive, o processo pelo qual o *Nature Cure* (cura pela natureza), um conceito inventado na Europa central durante o século XIX, foi adaptado por Gandhi, à Índia. Basicamente, o que o *Nature Cure* propõe é o uso exclusivo de elementos naturais no tratamento de doenças, facilitando a habilidade do corpo de se curar. Sob a direção de profissionais qualificados e com o uso de técnicas, tais como saunas, duchas de pressão, compressas quentes e frias, enemas, submersão em banheiras de vários tamanhos e formatos, o corpo é exposto ao ar, à terra, à luz solar e à água para purificar as toxinas e restaurar o equilíbrio. O vegetarianismo, principalmente à base de vegetais crus e não-processados, previne contra a intoxicação mórbida e é a base do *Nature Cure*.

Outro movimento que envolveu o nacionalismo hindu na área da saúde foi o *Rashtriya Swayamsevak Sangh* (RSS), ligado a um projeto de reforma social e nacionalista baseado sobre o que considerava ser os ideais da cultura hindu. As pedras angulares da RSS são pequenas unidades de associação chamadas *sakha*. O treinamento na *sakha* envolve o canto de canções patrióticas, a prática de jogos, esportes e exercícios paramilitares. Muita ênfase é dada à força física, ao desempenho atlético e às artes marciais. Dois médicos

exerceram um importante papel ao fundar duas organizações pioneiras, respectivamente, a Sun-Jeevan Yoga Darshan (1986), cujo lema era o de purificação e desenvolvimento da humanidade, uma extensão da RSS, e a Yoga International Institute for Psycho-Physical Therapy (YIIP-PT), fundada em 1955. Alter conclui que uma mutação do yoga e da filosofia RSS foi o que inspirou a ambos.

Outrossim, o autor analisa o procedimento chamado *amaroli*, a ingestão da própria urina, que aparece numa das obras clássicas de yoga, o *HathaYogapradipika*. Em 1918, J.W. Armstrong inventou a urinoterapia como um sistema de medicina alternativa. Seu livro *The Water of Life: A Treatise on Urine Therapy*, publicado em 1944, impactou profundamente Raojibhai Manibhai Patel, um reformador social gandhiano. Patel publicou o próprio livro, intitulado *Manav Mootra: Auto-Urine Therapy*, que foi traduzido do gujarati ao hindi e ao inglês. Originalmente publicado em 1959, a edição gujarati está atualmente na décima edição, a versão em hindi na sétima e a tradução inglesa na terceira edição. No seu livro, Patel faz referências ao que chama de literatura médica ayurvédica, citando o pequeno tratado *Sivambu Kalpa*, que é o diálogo entre o deus Shiva e sua consorte Parvati, e explica os tipos de recipientes em que a urina deve ser coletada. O cobre é recomendado como o melhor. A obra traz um calendário de tratamento urinário que se estende de um mês a doze anos, após os quais, o indivíduo adquiriria: o poder de “viver tanto quanto a lua e as estrelas; imunidade do perigo dos animais e do veneno de cobra; a habilidade de não ser queimado pelo fogo; e a habilidade de flutuar na água como a madeira.” Alter conclui que a maioria das pessoas que praticam a urinoterapia na Índia o faz com a idéia de que é uma ciência racional, uma forma da natureza e expressão da lei natural, mais do que uma ramificação da Medicina Ayurvédica.

Para Alter, o yoga é o produto da inteligência humana, e a busca da transcendência do ser, com intuito de adquirir a imortalidade e a liberdade, seria uma idéia cultural situada no tempo da experiência humana e na matriz espacial do mundo material. Logo, o yoga refletiria um desejo fetichista pela experiência de algo que está além da experiência humana e, como tal, deveria estar sujeito à mesma crítica sociológica e filosófica que a religião (46).

Alter tenta, assim, juntamente com os outros dois autores, Sjoman e De Michelis, encontrar o elo perdido entre o Yoga clássico e o Yoga moderno, apontando para o fato de o livro “Yoga, Imortalidade e Liberdade” de Mircea Eliade, considerado uma das obras

seminais sobre o tema e editado primeiramente em 1954, não abranger o período moderno do yoga.

### ***O Yoga Pós-Moderno***

Se compreendermos o pósmodernismo na visão de Lyotard (47), quando anuncia, em 1984, a mudança de paradigma da racionalidade científica para o retorno aos múltiplos saberes, culturas e ao relativismo do conhecimento, ou na visão de Jameson (48), quando o define, em 1991, como a lógica cultural do capitalismo tardio e a desconstrução de estruturas de sentido instituídas pelo modernismo, ou ainda segundo Giddens (49), para quem não se pode apresentar uma noção geral de progresso e a história não existiria, além do que a sociedade pós-modernista seria extremamente diversa e pluralista, então se observa que o yoga, como campo, está numa fase de transição. Por um lado, ele está sendo sujeitado a pesquisas científicas e é aceito pela OMS, como uma prática mente-corpo, que cresce no bojo das medicinas alternativas, complementares e integrativas; por outro, nota-se a entrada no campo de atores que buscam introduzir elementos que operam como “valores agregados” à prática, descaracterizando-a, daí o surgimento, no nosso entender, do Yoga-Pósmoderno, que poderia ser definido como aquele cujo corpus, antes calcado no universalismo, no holismo e no yoga clássico, começa a se fragmentar, apresentando grande poli-vocalidade e particularização.

Alguns sub-tipos do yoga que podem ser considerados pós-modernos são aqueles que excluem elementos fundamentais do yoga clássico, como a transmissão iniciática de mestre a discípulo, ou a prática das dez virtudes (*yamas* e *niyamas*), ou o sentido espiritual da prática, ou que são desdobramentos do yoga, mas não o yoga em si. Alguns destes sub-tipos seriam: 1) o Yogalates, uma tentativa de conjugar as técnicas de yoga com pilates, na qual se prioriza e trabalha a postura, a força, a consciência corporal, a coordenação motora, o equilíbrio e a flexibilidade, como uma prática corporal; 2) Acroyoga, exercícios que conjugam o yoga, a massagem thai e acrobacias, inclusive com coreografias grupais; 3) Green Yoga, que se dedica a implantar a consciência ecológica na comunidade yoguica; 4) Sportyoga, modalidade de fitness, que inclui competições entre os praticantes e cujos cursos podem ser feitos on-line ou via dvd; 5) Modalidades on-line que comercializam o Cyberyoga em forma de uma “commodity” do bem-estar; 6) Naked Yoga, que visa o

relaxamento completo e a economia de seus praticantes com roupas de yoga; 7) Laughter Yoga, um tipo de risoterapia.

Uma das maiores expressões do yoga na pós-modernidade é a volumosa literatura não indexada disponível. Na imprensa mundial e na internet aparecem artigos, notícias, entrevistas e caricaturas sobre yoga, como, por exemplo, esta, em que um pai de família não tem sossego para a sua prática yoguica<sup>23</sup>:



Fig. 7: pai praticando postura

Outra brincadeira consiste de comparar os *asanas* com posições de bêbados<sup>24</sup>, como esta postura da ponte (setu bandha sarvangasana):



Fig. 8: Postura setu bandha sarvangasana    Fig. 9: bêbado

<sup>23</sup> Esta imagem foi enviada para uma lista de discussão on-line, não havendo referências sobre onde ou quando foi produzida.

<sup>24</sup> Yoga\_russa. [imagens da internet] O tablóide britânico The Sun, em 22 de julho de 2009, publicou imagens de bêbados russos caídos na sarjeta, parodiando o yoga. Disponível em: <http://www.thesun.co.uk/sol/homepage/virals/2547630/Viral-pictures-of-drunks-collapsed-in-yoga-poses.html#comment-rig> e [www.mdjg.com.br/imagens/brincadeira/yoga\\_russa\\_03.jpg](http://www.mdjg.com.br/imagens/brincadeira/yoga_russa_03.jpg) [acessado em 20 ag 2009].

E, não faltam notícias sensacionalistas sobre yoga na imprensa internacional, como por exemplo o lançamento do acima mencionado Naked Yoga (50) em San Francisco, EUA, que visa o relaxamento total, ou artigos que satinizam o yoga, como é o caso da Igreja Católica no México, com publicações de Martínez (51) afirmando que o yoga é perigoso devido ao fato de estar supostamente ligado a possessões demoníacas:



*“15 Razones del por que el yoga es sumamente peligroso*

*Jaime Duarte Mtz.*

*lunes, 19 de enero de 2009*

**1. Disciplina o práctica milenaria, mística-espiritual hindú (1,800 a.C.).** Sus posiciones y ejercicios son inseparables de su cosmovisión; “no hay hinduismo sin yoga, y no hay yoga sin hinduismo”.

**2. Fueron Christopher Isherwood y la Sociedad Teosófica quienes trajeron a Occidente el budismo zen y el yoga del Oriente.** No se conocían antes estas creencias ni en Estados Unidos ni en Europa. Los gobiernos estadounidense y británico impulsaron sus planteamientos. La Sociedad Teosófica fue dirigida por masones y ocultistas (Helena P. Blavatsky, Annie Besant, Alice Bailey).(1)

3. En cualquiera de sus formas, la finalidad del yoga no es únicamente la relajación, la correcta respiración ni el bienestar o control físico, sino la “iluminación”. Es una “vía de perfección” (de ocho pasos) a través del control de los “elementos físicos y psíquicos” de la persona que pretende el “nirvana” (extinción del sufrimiento) para alcanzar la “iluminación” (apertura del “tercer ojo”) y la “unión con Dios”. Dicen los yoguis hindúes que los primeros cinco pasos (disciplina moral, purificación corporal y espiritual, posturas gimnásticas-corporales, control respiratorio y desconexión sensorial) son la preparación para alcanzar los grados más altos del “yoga regio” o “raja yoga”.(2)

4. La “Iluminación” se lograría despertando a Shiva (deidad hindú) en forma de serpiente (kundalini), que se dice mora al final de la espina dorsal, o bien, en los genitales, con objeto de que ascienda desde ese punto por la columna vertebral y vaya “activando” uno a uno los seis o siete chakras (supuestos centros de energía ubicados a lo largo la espina dorsal), y así se una a su esposa Parvati (diosa “energía”) que le espera en la cabeza. El enlace Shiva-Parvati abriría el “tercer ojo” a nivel psíquico y... ¿físico? Esta es la meta del “yoga kundalini” y de la “meditación dinámica”.(3)

5. Instructores y difusores de esta disciplina como Ana Paula Domínguez (Directora del Instituto Mexicano del Yoga) confirman que, en efecto, las diferentes posiciones de ese método encarnaban al dios Shiva, a quien solían adorar mediante un símbolo fálico llamado linga, y que “el objetivo era obtener la liberación al fundirse con aquella poderosa deidad”.(4)

6. La apertura del “tercer ojo” ha sido motivo de interés de los yoguis, swamis y “maestros” orientales, como también de los ocultistas occidentales, pues afirman que con ello se tiene acceso al conocimiento de todo cuanto existe, de toda la realidad, aún de la sobrenatural (por ejemplo, sobre el

futuro). Por ello, personalidades como el fundador del satanismo, Aleister Crowley (“el satanista más depravado de todos los tiempos”), y Jon Klimo (el “médium” más famoso de la historia), practicaban y recomendaban ampliamente el yoga.(5)

7. Asociaciones como la Masonería (excomulgada por la Iglesia Católica) promueven dicha práctica oriental. En el ritual llamado “Paladión”, el segundo paso (de cinco en total) consiste en la “iluminación” o apertura del “tercer ojo”. Willian Shnoebelen (ex satanista y ex masón), quien practicó el ritual, afirma que ese ojo (“el Ojo que todo lo ve”) “es el punto de contacto entre los humanos y la conciencia de Lucifer”, y se comienza a “pensar como él piensa y a ver con sus ojos... No es una buena experiencia”.(6)

8. Gopi Krishna, ex yogui de Cachemira quien introdujo la teoría del “Kundalini” (“energía vital” y “serpiente”), estuvo a punto de caer en locura completa en 1937, mientras meditaba sobre su “chakra” superior (o “tercer ojo”). Dijo: “De aquí en adelante, durante largo tiempo, tuve que vivir pendiente de un hilo, debatiéndome entre la vida y la muerte, entre la salud y la enfermedad. (...) He pasado por casi todas las etapas de (...) tipos de mente: mediúmnica, psicótica y otros; durante un tiempo estuve alternando entre la cordura y la locura”.(7)

9. El Swami Prabhavananda advierte sobre los peligrosos efectos físicos que pueden resultar de los ejercicios de respiración yoga: “A menos que se hagan correctamente, hay una buena posibilidad de dañar el cerebro. Y las personas que practican este tipo de respiración sin una supervisión adecuada, pueden sufrir una enfermedad que ninguna ciencia o médico conocidos pueden curar”. Los ejercicios respiratorios tienen como finalidad, en la religión hindú, aspirar el prana = la esencia del éter, el Atman-Brâhman, lo divino, la “fuerza vital” (“la energía”). Asimismo, el yogui Shakta Kaur Khalsa afirma: “El mito de que el kundalini es peligroso sólo sería posible mediante una muy mala práctica... la técnica y preparación adecuadas son el aislante necesario para el flujo correcto de la energía kundalini”.(8)

10. Ana Paula Domínguez y Marco Antonio Karam (Director de Casa Tíbet México), reconocieron juntos en el programa radiofónico “¿Qué tal Fernanda?”, en 2004, que el yoga puede presentar un riesgo para quienes lo practican, debido, en parte, a que en México existen numerosos institutos o escuelas no autorizados para enseñarlo.

11. El Presbítero Manuel Guerra, un importante investigador de las sectas, afirma que es un riesgo “suprimir la conciencia”, pues según el segundo principio del “sutra” (discurso de Buda), “el yoga consiste en impedir que la conciencia/pensamiento tome formas diversas”, o sea, en la “cesación de la actividad mental”.(9)

12. El Presbítero Alfonso Uribe Jaramillo considera: “El yoga puede ser instrumento válido para el hindú que busca con sinceridad la salvación y no ha conocido la verdad revelada por el Verbo de Dios. Pero para el cristiano, es un camino erizado de peligros y, a la larga, si no lo aparta de Jesucristo, lo llevará a una gran confusión, pero no a la verdadera perfección cristiana”.(10)

13. El Cardenal Norberto Rivera Carrera señala: “El yoga es, en su esencia, un ejercicio espiritual y corporal nacido de la espiritualidad hindú. Las posturas y ejercicios, aunque se presentan como un simple método, son inseparables de su sentido propio en el contexto del hinduismo. El yoga es una introducción a una tradición religiosa muy ajena al cristianismo. La palabra ‘yoga’ significa ‘unión’.

14. El Consejo Pontificio para la Cultura y el Consejo Pontificio para el Diálogo Interreligioso del Vaticano, ubican al yoga como parte de las muchas prácticas de la New Age, al tiempo de

cuestionarla como forma de “iluminación”.(12)

15. Existen ya testimonios de posesiones demoniacas, parciales o totales, en personas que practicaron el yoga. Los mismos ocultistas y médiums ya mencionados, nos confirman lo anterior, pues usaban su cuerpo con esta técnica para entrar en contacto con los “muertos” (espíritus malignos). Por lo tanto, el yoga es una forma actual de idolatría, esoterismo, neopaganismo, ocultismo, adivinación, comunicación “mediúmnica”, y posesión diabólica. Así, yoga y cristianismo son esencialmente incompatibles; No diga ahora... que no sabía!<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Fuente: [www.nuevaeravsbuenaueva.blogspot.com](http://www.nuevaeravsbuenaueva.blogspot.com)

1. Fuente: José Lesta y Miguel Pedrero. *Claves Ocultas del Poder Mundial*. Ed. Edaf, Madrid, 2005.
2. Fuente: Manuel Guerra Gómez. *Las sectas y su invasión del mundo hispano: una guía*. EUNSA, Navarra, 2003, p. 491 y 992.
3. Fuente: Fernando D. Saraví. *Invasión desde Oriente: Los peligros de las nuevas filosofías hinduistas*. Clie, Barcelona, 1995, p. 185-186. Mitch Pacwa. *Los católicos y la nueva era*. Florida Center for Peace, Miami, Florida, 1992, p. 256. La Biblia nos dice en Mateo 4, 10: “Está escrito: Al Señor tu Dios adorarás, sólo a Él darás culto”.
4. Fuente: *Milenio Diario*, 12 julio 2002.
5. Fuente: Jaime Duarte Martínez. *Nueva Era vs. Buena Nueva*. México, 2007, p. 64 y 329.
6. Fuente: William Shnoebelen. *La Masonería más allá de la luz*. Chick Publications, California, 1997, p. 197.
7. Fuente: Abraham Dastferrez. *Nueva Era*. Ed. Clie, Barcelona, 2000, p. 235.
8. Fuente: Michel Gleghorn. “El yoga y el cristianismo: ¿son compatibles?”, en: <http://www.ministeriosprobe.org/docs/yoga-esp.html#text19>; y Shakta Kaur Khalsa. *Kundalini Yoga*. Ed. Alamah, 2001, p. 10.
9. Fuente: Manuel Guerra Gómez. *Las sectas y su invasión del mundo hispano: una guía*. EUNSA, Navarra, 2003, p. 992.
10. Fuente: Alfonso Uribe Jaramillo. *Ángeles y demonios*. Lumen, Argentina, 1995, p. 205.
11. Fuente: Norberto Rivera Carrera. *18 preguntas sobre la Nueva Era*. México, 1996, pregunta 16.
12. Fuente: [www.vatican.va](http://www.vatican.va)

## *Yoga e Religião na Pós-Modernidade*

Além dos instrutores de yoga que difundiram a prática nas últimas décadas no Brasil, vários movimentos espirituais internacionais abriram filiais no país, trazendo suas técnicas yoguicas, principalmente nas décadas de 1970 e 1980. Mais da metade destes movimentos pode ser classificada como Novos Movimentos Religiosos (NMRs), ou seja, grupos que se distanciam dos modelos das grandes religiões (cristianismo, islamismo, budismo, hinduísmo, judaísmo), embora usem alguns dos seus elementos, e que às vezes são relacionados com seitas, cultos, igrejas ou movimentos *New Age*, proporcionando novas mensagens e caminhos diferentes para atingir a salvação ou a plenitude (52).

Dentre as dezoito tradições yogues selecionadas para o estudo, doze podem ser classificadas como Novos Movimentos Religiosos (NMRs), já que obedecem a certos aspectos religiosos ou uma síntese deles. Fazem parte deste conjunto: Self Realization Fellowship (Yogananda); Iskcon-Hare Krishnas (Prabuphada); Centro de Yoga e Meditação Ananda Marga (Prabhat Ranjan Sarkar); Organização Brahma Kumaris (Dada Lekhraj); Organização Sri Sai Baba (Sai Baba); Casa de Sri Aurobindo (Sri Aurobindo Gosh); Sociedade Internacional de Meditação Transcendental (Maharishi Mahesh); Grande Fraternidade Universal (S.R. de la Ferrière); 3HO Instituto de Kundalini Yoga do Brasil (Harbhajan Singh); Instituto Shivananda; Siddha Yoga Dham Brasil e Instituto Nyingma do Brasil.

A principal característica deste conjunto é: seguir e perpetuar os ensinamentos espirituais dos seus respectivos mestres fundadores, em torno dos quais todas as organizações giram. Algumas destas organizações possuem retiros espirituais (*ashrams*), templos e outorgam iniciações aos seus adeptos, existindo uma hierarquia monástica e vertical. A Companhia do Ser é afinada com os ensinamentos de Bhagwan Shree Rajneesh, mas ela não possui uma ordem monástica.

Nesta fala do líder desta tradição, podemos observar a ausência de referências ao mestre e a deus, sendo a energia e a vida os princípios que norteiam sua filosofia:

*... tudo é energia, é uma coisa só, já teve um período em que eu acreditava nessa coisa de vidas passadas, esta estória, impressa nas vidas, eu acho que faz parte dessa energia que tá presente, disso que é a vida, mesmo, quando você nasce, quando você morre, você não faz nada mais que você... te diluir nisso e quando se encarna alguém novamente e quando*

*alguém traz parte dessa consciência que tá aí, por eso tem bebês que já nacen sabendo mexer no computador, entendeu, é isso. (Grupo 4)*

As cinco demais tradições investigadas são escolas ou academias de yoga, que encaram a prática como uma tecnologia de bem-estar, com uma base filosófica, mas desprovida do cunho místico e discipular. São elas: Aruna Power Yoga; Assoc. Bras. de Yoga; Centro Vidya; Centro de Estudos de Yoga Narayana e Yoga Dham.

Nas entrevistas feitas com os dezoito líderes em São Paulo, uma das categorias que emergiu foi denominada de contribuições filosóficas do yoga para o bem-estar e para a saúde (53)<sup>26</sup>, na qual também está incluída a espiritualidade, termo usado com o sentido que Vasconcelos *apud* Boff propõe (54). Segundo o autor, há uma significativa distinção entre a espiritualidade e a religiosidade, sendo a primeira a dimensão vivencial do fenômeno religioso ou *a arte e o saber de tornar o viver orientado e impregnado pela vivência da transcendência*, enquanto a segunda é a experiência vivida a partir do vínculo com alguma organização institucional e doutrinária. A espiritualidade é, então, segundo Vasconcelos, uma forma de elaboração subjetiva que permite o contato com as percepções advindas da emoção e da intuição, sendo a vivência numinosa experimentada, também, como terapêutica.

A fala deste líder yogue, de um dos NMRs, ilustra a crença de que seu mestre é a encarnação do deus Shiva; ele admite que a linhagem original shivaista tenha se ramificado, e exemplifica como são a iniciação e os votos na sua organização:

*Tantra es la esencia com o Shiva de alá, después hubo brazos porque, nosso mestre e... nós consideramos ele como una encarnación misma de Shiva ou de Krishna, entonces ele no nos falava sobre una línea de Shiva, sino falava sobre a esencia todo o tempo... [...] a Iniciação es... comienza com el deseo de la pessoa errr al entrar em el camino, er, entonces la Iniciación es algo muto simples, se sientan los dos y ele pasa una técnica, una práctica, para ele comenzar a meditar. [...] ten unos votos que son, así, de dedicação à humanidade, de ajuda à humanidade, no tem votos para com a organização. (Grupo 14)*

---

<sup>26</sup> O artigo foi publicado com entrevistas a 15 líderes, porque, na época, as demais três entrevistas, somando 18 no total, não haviam sido concluídas.

Nesta outra fala, é interessante identificar a autoridade do mestre, porém nesta tradição, a pedagogia yoguica é muito mais aberta e está desvinculada de uma hierarquia vertical, rígida, e masculina, como em grande parte dos outros NMRs:

*... o difícil do Aurobindo, é isso, quer dizer, então se eu falar pra alguém que eu faço yoga integral, né, então ah, como é que é (risos), então, justamente é isso, ele não tem uma linha, não tem uma regra, uma bula, então ele virou filosofia espiritualista, né, e a prática é que nem a 'arte de manutenção da motocicleta', né, se o camarada veio aqui dançar, dançou, né [...] eu acho que o que eu vejo, assim, no yoga integral, é vc ter as linhas mestras de uma visão de... da consciência sobre... e nada é... é... excluído... (Grupo 13)*

Podemos ver nesta outra fala, ainda, pertencente a outra líder de um NMR, a disciplina moral que seus membros devem praticar:

*Não-Violência, Verdade, Retidão, Paz e Amor. Esses são os cinco valores, que a gente tem que praticar diariamente. (Grupo 9)*

Podemos contrastar as falas anteriores com estas duas outras narrativas, pertencentes a líderes de tradições que não são consideradas NMRs, nas quais se observa uma objetividade filosófica desvinculada de uma linhagem espiritual específica, em que não há referências a um mestre ou a uma estrutura monástica:

*Aqui a gente dá Ética, a gente chama de Ética, né, são os Yamas e Niyamas, durante um ano [...] nós tivemos que instituir um Laboratório de Ética, que é para uma parte prática, no dia-a-dia destes conceitos, que são uma coisa muito distante, ninguém entende direito o que é o Asteya, pensa que é tirar dinheiro do outro, enfim, coisas assim bem elementares, não é, então precisa explicar. Eu acho que a Ética é fundamental, tem que acoplar isso. (Grupo 8)*

*... a gente aborda a filosofia, né, a filosofia relacionada ao yoga, Samkhya, Tantra, Vedanta, er... literatura do yoga, os Vedas, os Upanishads, [...] a pessoa sai do curso com capacidade de ir pesquisar, estudar, ela tem o básico pra entender até que ela pegar um livro de yoga [...] a gente não vai formar qualquer um, não é, então uma parte muito forte do meu curso é essa parte de Samkhya, de Yoga-Sutras, de a gente entender essas ...esses yamas e niyamas, não interessa absolutamente formar pessoas que saibam dar ásanas, isso qualquer professor de educação física é capaz de fazer. (Grupo 1)*

O yoga recebeu influências do Hinduísmo, Budismo, Jainismo e do Sikhismo, portanto ele pode ser ilustrado como um aromático bouquet de sincretismos religiosos, que pode ser apreendido nos ensinamentos de seus respectivos mestres e na sua vasta literatura. Assim, existem linhas de yoga que se denominam shivaístas, em que *Shiva* é a divindade cultuada, representando a terceira pessoa de trindade *Brahma-Vishnu-Shiva*. Esta trindade representa a cosmogonia da criação, preservação e destruição, sendo *Shiva* simbolicamente o destruidor das paixões, dos instintos e dos maus pensamentos. Outras linhas seriam vishnuístas, cultuando o segundo elemento da trindade, *Vishnu*, um avatar ou enviado divino. Daí surge toda uma linhagem de enviados, os *avatares* de *vishnu*, que se apresentariam regularmente na terra, toda vez que a humanidade estivesse em decadência, para resgatar os ensinamentos tradicionais e eternos.

A seguinte fala de outro líder de um dos NMRs ilustra a clara conexão com o seu mestre e sua linhagem, bem como o sincretismo filosófico:

*... nosso mestre, decía, no, él falava, vc tem que respeitar os sentimientos de cada pessoa. Se vc atacá el sentimiento de alguna pessoa, vc está atacando su propia ideologia, porque, el falava, né, entonces, nós reconocemos la grandeza y la importancia de todos os grandes mestres y, dentro de nossa filosofia, nós tenemos enseñanzas también, de Krishna, de Shiva, de Buddha, de muitos mestres, nossos mestre siempre citaba otros mestres. [...] nós fazemos ásanas, porque parte del ashtanga yoga, del raja-yoga tradicional son las ásanas, yama, niyama, la parte ética, de los principios éticos, las posturas de yoga, después pranayama y después... (Grupo 14)*

Tanto o budismo como o jainismo eram escolas heterodoxas (*nastika*) da Índia, o que significa que elas não aceitavam a autoridade dos Vedas como as escrituras supremas reveladas.

A fala desta líder, embora pertença a um NMR, revela a visão do yoga tibetano, muito diferente do yoga hindu, por ser não teísta, por trabalhar com a inteligência e por ter tido a sua tradição original baseada na transmissão de ensinamentos de Padma-Sambhava para algumas mulheres:

*Não sei falar de Deus, não, porque dentro do budismo, vc tem qualidades, vc não tem deus, não é teísta [...] O budismo fala de inteligência, de nos devolver a nossa inteligência natural, né, a... a sangha do intelecto é essa,*

*é o brilho da inteligência, ela não é uma teoria definitiva, que tá ali e que vc ehhh, adota... aquela teoria. Vc desenvolve uma experiência de vida. [...] se vc pega o Padma-Sambhava, que é chamado em geral o segundo Buda, e que é o iniciador, o fundador do budismo tibetano, os ensinamentos, eles chegaram até nós através de duas mulheres [...] segundo essa tradição do budismo tibetano vc... a gente vive milhares de vidas, num é duas ou três, vc vai limpando essa negatividade e vc ser um ser absolutamente positivo e luminoso, por isso é que Buda é o iluminado, ou o Desperto, porque ele tá totalmente livre das negatividades. É muito mais simples do que qualquer noção religiosa. (Grupo 18)*

É necessário remetermo-nos novamente aos *Nâthas* ou *Siddhas* do século X, mencionados anteriormente, para compreender que alguns de seus mestres eram budistas, inclusive o seu fundador, *Matsyendranath*, cujo nome cunhou uma conhecida postura de yoga, *matsyendrâsana*. No Nepal, seu nome está associado com a divindade budista *Avalokitesvara*. *Matsyendranath* também foi conhecido como *Minanath*, um nome que se refere a um praticante de budismo tântrico. Finalmente, é importante enfatizar que os relatos mais antigos dos *chakras* como círculos ou rodas de energia sutil, localizados no corpo, são encontrados no *Caryagiti* e no *Hevajra Tantra*, textos budistas do século VIII e que situam quatro *chakras* no corpo humano na altura do umbigo, do coração, da garganta e da cabeça. O yoga também tomou do budismo vários gestos sagrados, os *mudras* (55).

A grande influência jainista no yoga se deve ao fato de que dois filhos do yogue *Matsyendranath* eram jainistas e seguiam uma amálgama sincrética de tantra, budismo mahayana, shivaísmo, alquimia e magia. Estes ascetas se especializaram em técnicas para o despertar da força vital kundalínica, através de práticas corporais diárias. Devemos a eles as austeridades físicas, a atenção especial à coluna, a concentração sobre os *chakras* e a retenção do fôlego (55). O Jainismo prega a não-violência (*Ahimsa*), que também faz parte do código de ética do yoga. O voto de *Ahimsa* entre os Jainistas comporta: 1) a preservação da fala, falar somente quando for necessário (*Vaggupti*); 2) a preservação da mente, para não deixá-la vagabundear (*Manogupti*); 3) o cuidado onde se pisa e como se anda, para não machucar animais e insetos (*Irya*); 4) o cuidado ao levantar ou mover objetos para não ferir animais e insetos (*Adana-niksepana-samiti*) e 5) a permanente vigilância daquilo que se come ou bebe, ingerindo somente coisas puras e isentas da matança de animais (*Alokitapana-bhojan*) (18).

A influência do Sikhismo no yoga é tardia, pertencendo ao período do Yoga Moderno e consiste do uso de turbantes (para homens e mulheres) e a prática de três deveres: 1) manter Deus presente na mente em todos os momentos (*Nam Japam*); 2) alcançar o sustento através da prática de trabalho honesto (*Kirt Karni*); 3) partilhar os frutos do trabalho com aqueles que necessitam (*Vand Chhakna*), além da castidade moral e a não ingestão de tabaco ou drogas. E, também, os Sikhs devem evitar os cinco vícios que corrompem a mente humana: a luxúria, a cólera, a codícia, a opulência e o orgulho. Estas práticas aparecem no Kundalini Yoga.

A fala desta líder expressa o sincretismo da sua tradição, a qual embora tenha um mestre como líder, é uma linha bastante procurada pelas mulheres:

*bom, quando falamos no movimento do Kundalini, é preciso entender algumas coisas de Yogi Baghan. Yogi Bajhan era um mestre de Kundalini Yoga, mas era Sikh. Ele mesclou, you know, as duas coisas [...] e começou de ensinar o que ele chamou de HUMANOLOGIA, que é o estudo de relacionamentos humanos, radiância humana e a diferença entre homem e mulher e baseado em princípios bem ayurvedas, a mulher representa a Lua e o homem, o Sol, e que os dois são complementares [...]. Yogi Bajhan, além de ser Sikh e mestre de Kundalini-Yoga, era um mahantântrico [...] em mais ou menos 70, ele começou a ministrar cursos de Tantra-Yoga Branco. (Grupo 15)*

A influência do yoga, por sua vez, pode ser encontrada na tradição do Sufismo, uma vertente mística do Islã, que faz uso de danças, orações e música, e achamos interessante ilustrar aqui o estudo de Ernst (56), no qual ele analisa como o texto de yoga *Amrtakunda* ou *The Pool of Nectar* foi islamizado. Conhecido também sob o nome de *The Kamarupsa Seed Syllables*, o texto original foi perdido, mas sua tradução em persa foi resgatada; depois, foi traduzido ao árabe, sob o título de *Hawd ma' al-hayat*. O texto contém a prática de controle da respiração, ritos referentes ao tantrismo Kaula e ensinamentos de Hatha-Yoga, de acordo a tradição dos *Nâthas*. Este texto foi adaptado por um tradutor árabe anônimo, provavelmente do século quinze, quem incorporou à introdução do texto o *Hymn of the Pearl*, do texto gnóstico Atos de Tomás, e *On the Reality of Love* do filósofo al-Maqtul.

Segundo Ernst, o *Hawd ma' al-hayat* era um texto bem conhecido em países árabes e foi falsamente atribuído ao sábio sufi Ibn al-'Arabi. Embora Al-Biruni, por volta do ano

1010, tenha traduzido os Yoga Sutras de Patanjali ao árabe, omitindo a questão dos mantras e enfatizando a parte filosófica, suas traduções não foram muito lidas, no entanto sufis do norte da África e da Turquia se referiam ao *The Pool* até o século XIX.

Ernst explica como o texto todo foi retrabalhado para a leitura islâmica, abrindo com invocações a Deus e ao Profeta Maomé e contendo uma série de frases religiosas islâmicas. O tradutor teceu ecleticamente as práticas de yoga junto com atos de adivinhação, cujas fontes não podem ser identificadas em qualquer texto de Hatha Yoga. O brâmane é chamado de '*alim*, ou escolástico; os cânticos ou mantras yogues são chamados de encantamentos (*afsun*), um termo persa; o yogue é chamado de *murtad*, que em árabe significa um asceta, uma pessoa de disciplina; yoga é traduzido em árabe como *riyada*, que significa exercícios, disciplina; Brahma & Vishnu, duas divindades indianas, são traduzidas como *Ibrahim & Musa*, ou seja, Abraão e Moisés; *Gorakh* que foi um grande yogue, é traduzido em árabe como *Khidr*, que significa profeta imortal; *Matsyendra*, outro grande yogue, é traduzido como *Yunus*, Jonah; e o termo *alakh*, que em sânscrito significa o incondicionado, virou Allah, Deus.

Técnicas fisiológicas mencionadas no texto incluem a purificação do corpo através de posturas que podem ser reconhecidas como os asanas yoguicos. O texto árabe menciona o número de 84 posições, mas descreve apenas cinco, enfatizando os benefícios físicos e psíquicos destas posturas para a saúde. A visualização é tratada como *wahm* ou imaginação mágica, ou pejorativamente como ilusão, e Ernst acha que pode representar alguma forma de concentração, já que a visualização percorre a seqüência de sete locais que correspondem aos sete chakras, só que estes chakras, em vez de corresponderem às divindades hindus e às letras do alfabeto devanagari, estão conectados com os planetas (56).

Um dos Novos Movimentos Religiosos que constam desta pesquisa ensina tanto o yoga como princípios do sufismo, ambos considerados como práticas benéficas de uma tradição iniciática universal.

De Michelis (40), em sua análise daquilo que ela cunhou de Yoga Postural Moderno, classificação que abrange os estilos de yoga corporais, exercitados em forma de seqüências coreografadas, conclui que o yoga é um exemplo de ritual de cura secular, cujas teorias e práticas favoreceriam diferentes interpretações da práxis, moldando-a às

sociedades multiculturais e interreligiosas. Para Fields (22), o yoga, além de atuar na saúde física do praticante devido aos exercícios psico-físicos, respiratórios e a dieta, permite acessar também a dimensão numinosa, daí o seu valor como uma *terapêutica religiosa*.

Ao estudar a medicina ayurvédica (*ayur* = vida e *veda* = sabedoria), racionalidade que contém o yoga como uma técnica e que remonta ao segundo milênio antes da nossa era, Fields conclui que o seu fim é o de dar suporte ao indivíduo, para que este avance nas práticas sagradas. Daí que Fields desenvolve uma matriz conceitual do Yoga Clássico como uma terapêutica religiosa. Para isto, dissecou os aforismos dos Yoga-Sutras de Patânjali, demonstrando ser o yoga um “remédio” de oito passos, os *angas*, quais sejam: abstinências, regras de vida, posturas, controle do alento, controle das sensações, concentração, meditação e identificação. A prática desses passos levará ao controle dos sintomas e à cura primordial, que seria a eliminação de *avidya* ou a ignorância sobre a verdadeira natureza do ser.

A narrativa deste líder yogue reforça a noção do yoga como uma prática que visa a busca da dimensão numinosa e como uma ferramenta de autoconhecimento:

*... a relação entre deus e yoga realmente não existe, né, porque pra ter uma relação tinha que ser duas coisas separadas e pra mim yoga é deus, né, então não existe relação [...] o que existe pra mim é a relação do yoga com o yogui ou como yogin e não a relação entre deus e yoga, tanto é que yoga ela... não se interpõe em nenhuma religião, o yoga é pra ser praticado por todas as religiões e filosofias, assim é o yoga que eu conheço [...] eu sempre falo pras pessoas, gente, calma, ela não vai mudar a sua vida, o yoga vai te ajudar a conhecer aquilo que você é, tá?  
(Grupo 3)*

No entanto, alguns dos mais consagrados textos sobre yoga, tais como o *Hathayogapradipika*, *Gheranda Samhita* e *Shiva-Samhita*, enfatizam a necessidade da figura do guru, ou seja, do "dissipador de trevas", para que o discípulo atinja os estágios mais avançados do yoga, diminuindo os riscos físicos e psíquicos. O yoga clássico constituiu-se, portanto, numa tradição iniciática (21) passada de lábio a ouvido, de mestre a discípulo, o que Fields tangencia completamente.

Fields também estuda a relação entre o Tantra Yoga e a terapêutica estética, mostrando que o princípio central do tantrismo é o *kriya*, a atividade espontânea, e que a corporeidade e a sacralidade são compatíveis no Tantra. Além disso, identifica como essas práticas acrescentam ao modelo de terapêutica religiosa a cura do corpo-mente e alma, pela

experiência sensorial e arte religiosa, como a música e a dança. Após analisar o papel da sexualidade nas tradições da Kundalini Yoga e Mantra Yoga, que conjugam elementos tântricos, o autor sinaliza o valor terapêutico da música sagrada, explicando que a pronúncia de cânticos e invocações em sânscrito tem o poder de elevar o ser.

De certa forma, pode-se dizer que o autor apropria-se das bases da medicina ayurvédica, do Yoga Clássico e do Tantra Yoga para criar o que denomina terapêutica religiosa.

E, nas falas seguintes de quatro entrevistados, podemos perceber a importância desta dita terapêutica religiosa em ação, em que há uma interrelação entre yoga, religião, meditação e deus:

*... olha, eu acredito que a yoga, ela, ela... principalmente a gente que é mais da meditação, né, que a gente tá falando tipo, quase, praticamente de uma religião, você tem técnicas de meditação, que envolvem respiração e acalmam a pessoa, né. (Grupo 17)*

*Meditação é levar a mente consciente a experimentar as camadas mais profundas, mais quietas, menos excitadas da consciência até que contactamos o estado de mínima excitação mental. Contactamos a fonte da atividade mental. (Grupo 10)*

*Yoga e Deus é a mesma coisa, de repente. Depende da forma em que você olha, é a ciência para você chegar a Deus, vamos supor assim, porque o pessoal tem mania de ver yoga como hatha-yoga, ásanas, mas este aqui é um passo da yoga, né, a parte essencial é a parte espiritual, e a yoga leva a esta parte espiritual, a yoga é a parte espiritual. (Grupo 5)*

*...pra mim o estado de consciência puro é Deus, então, na verdade a yoga seria o retorno pra Deus. (Grupo 6)*

Pode-se encontrar um paralelo na obra de Jung, quando toma a noção de *numen*, relativo a deus, para qualificar a experiência sagrada como um potencial terapêutico. Porém, Fields (22), não faz nenhuma reflexão sobre a aplicabilidade da terapêutica religiosa fora de seu contexto cultural, embora conclua que, além do ayurveda, do yoga clássico e do tantra, a comunidade e a "relacionabilidade" são fundamentais para a terapêutica religiosa, nos remetendo a Durkheim (57), quando afirma que

[...] religiões como as do Egito, Índia ou da Antigüidade Clássica: [são] uma trama espessa de cultos múltiplos, variáveis com as localidades, com os templos, com as gerações, as dinastias, as invasões, etc. Nelas, as

superstições populares estão mescladas aos dogmas mais refinados. Nem o pensamento, nem a atividade religiosa encontram-se igualmente distribuídos na massa dos fiéis: conforme os homens, os meios, as circunstâncias, tanto as crenças como os ritos são experimentados de formas diferentes. Aqui, são sacerdotes, ali, monges, alhures, leigos; há místicos e racionalistas, teólogos e profetas, etc. Em tais condições, é difícil perceber o que é comum a todos. Como descobrir o fundo comum da vida religiosa sob a luxuriante vegetação que a recobre?

Embora Fields negligencie os aspectos dos estressores psicosociais (58), deixando de discutir as influências sociais, ou as privações e privilégios (59), nas características físico-anatômicas dos corpos, que influenciam o processo de saúde e doença, e tampouco aborde a disputa de mercado entre as diferentes escolas de yoga, e sequer refira-se à legitimação das técnicas, a profissionalização de instrutores e o processo de incorporação da terapêutica religiosa nos sistemas de saúde, ele é primoroso ao unir -e lembremos que yug, a raiz sânscrita da palavra yoga, significa junção, união- a medicina ayurvédica, o Yoga Clássico e o Tantra Yoga, situando-os numa interface entre a religião e a medicina.

Outro autor que estuda a questão do numinoso no yoga é Sarbacker (60). Ele sugere que o Yoga Moderno do século XX foi formulado basicamente pelos hindus Krishnamacharya e Shivananda, os quais integraram culturas intelectuais e corporais de origem indiana e européia. A prática de *tapas* (do sânscrito *tap*, emanar calor, aquecer, estar quente, esforço aquecedor) e yoga levariam à conquista do poder numinoso, do desapego, e à cessação da ignorância.

Segundo Sarbacker, o yoga postula um método que desenvolve o desapego e, ao mesmo tempo, o controle de suas capacidades físicas e mentais, como fim de alcançar um estado espiritual exaltado. Para tal, opera com as ferramentas de autonegação e automortificação, expressas nas práticas de jejum e celibato. Desta maneira, as metas de desapego, conhecimento e libertação formam uma ideologia que nega a existência fenomenal, tolerando a dor e a miséria na busca de tesouros espirituais, e construindo a figura do renunciante, tanto no hinduísmo, como no budismo e no jainismo. O modo de cessação, centrado na libertação, é encontrado nas práticas contemplativas, tanto do yoga de Patanjali, como em tradições budistas. No yoga, há o primeiro passo Yama, constituído de cinco restrições: não-violência (*ahimsa*); não mentir (*satya*); não roubar (*asteya*); não perverter o sexo (*brahmacharya*) e desapego (*aparigraha*). No Yoga Moderno, existem

exemplos de comunidades de renunciantes ou de pais de família, dependendo da interpretação que se dê às restrições monásticas.

Numa das falas de um dos entrevistados, ainda que não haja indícios de autonegação e automortificação, podemos identificar um estilo de vida contido:

*Nunca tive essa coisa, ó, o prazer, a diversão. O mundo pra mim é um ambiente de observação em constante transformação, um ambiente de observação em constante transformação. (Grupo 2)*

Sarbacker enxerga o yoga, de um ponto de vista fenomenológico, como uma prática de eliminação de aflições, sejam elas de natureza mundana ou metafísica, e, numa perspectiva sociológica, como um processo de exorcismo xamânico. A prática de disciplinas físicas e contemplativas levariam o praticante ao estado de divindade, com a aquisição de poderes numinosos, e a impregnação de uma autoridade carismática, tensionando a polaridade de cessação e a numinosa. Ele conclui que o yoga é inerentemente cessante ou libertador por natureza, que sua prática, como fonte de poder pessoal, seria um desvio da verdadeira meta, e que é a concatenação de vários fatores que o torna atraente para o público pósmoderno, mas que isto pouco é discutido no Yoga Moderno.

Enfim, segundo Monteiro (61):

*A espiritualidade designa a atitude particular de uma consciência advinda pela experiência do “numinoso”, não se referindo especificamente a nenhuma confissão religiosa. A dimensão espiritual é uma manifestação natural da energia psíquica e independe de padre, rabino, pajé, guru... É um processo interior que centra a consciência do homem em Deus ou no self, isto é, o Deus em nós dando um significado ao existir. (pág. 167).*

A autora, que é psicóloga junguiana, cita, a seguir, uma série de pesquisas que vão de 1987 até 2003, e que revelam o quanto a espiritualidade possibilita uma melhor saúde e qualidade de vida. Além disso, ela aconselha ao profissional de saúde a “utilizar as verdades da espiritualidade de cada paciente para motivá-lo no tratamento e principalmente para dar suporte na hora da morte em razão da complexidade da situação vivida”, e “entender os símbolos que o paciente produz.” (pág. 178).

Enfim, numa perspectiva junguiana, poderíamos dizer que a prática do yoga e o processo de individuação têm semelhanças. Como tal, o yoga, é uma ferramenta que promove a experiência numinosa e é útil na busca do *Self*, que é o que pode ser ilustrado com a fala desta entrevistada:

*... então, primeiramente, né, o reconhecimento do eu, né, que é a experiência de quem sou eu, a indicação prática da meditação, constante, por que estar praticando aquilo, regularmente, o conhecimento tá te dando as ferramentas, as chaves, o conhecimento, por exemplo dos valores que..., valores internos e eternos, o conhecimento sobre as leis da vida, o conhecimento da lei da causa e efeito, sobre as relações, que a gente chama pura e simplesmente de espiritual, [...] você melhora o seu comportamento, você, por exemplo, todos nós temos tendências, instabilidade, todo tipo de tendências, mas quando nós estamos praticando estes valores, a gente tem... contém mais... e supera estes obstáculos, enfim estas tendências. (Grupo 11)*

Em todas as tradições estudadas na pesquisa, a espiritualidade e a saúde caminham de mãos dadas, ou, em alguns casos, as práticas filosóficas e o bem-estar. As abordagens das ditas medicinas alternativas, o yoga incluído, oferecem um contexto interpretativo do significado da doença e da morte, contexto este geralmente espiritual ou religioso.

Nesta fala, a reencarnação é condição *sine qua non* para a compreensão transcendental do ser:

*tanto a vida quanto a morte, a transmigração da alma e a passagem pela vida e pela morte, estão extremamente ligados porque eles devem nos levar à compreensão da nossa integridade como seres espirituais. Então, a ligação, o ensinamento que todos estes aspectos da existência nos deixam, tanto da vida, quanto da morte, er... são da compreensão da nossa condição transcendental. (Grupo 7)*

Desta maneira, as práticas alternativas estariam tentando estabelecer uma conexão entre a espiritualidade e a cura, abandonada e rejeitada pela biomedicina. Daí que a cura é vista como um processo espiritual, e não se refere somente à anomalia na estrutura ou função de algum órgão, senão às percepções e experiências dos indivíduos sobre seu próprio estado, no sentido kleinmaniano.

### **Conclusão**

Swami Vivekananda, que chegou a Chicago em 1893, com o intuito de trazer a mensagem do Vedanta, não falou de Hatha-Yoga, e ainda acabou influenciado pelo sincretismo filosófico ocidental da época, sincretismo este refletido na sua obra Raja Yoga, publicada em 1896. Além disso, as raízes do yoga ensinado no Palácio de Mysore por Krishnamacharya, e adaptadas posteriormente pelos modernos Pattabhi Jois y Iyengar, remontam a uma combinação de exercícios ocidentais e orientais, que geraram algumas das

tipologias identificadas por De Michelis, e ainda continuam produzindo estilos pós-modernos. O fato de o yoga ser uma das seis escolas filosóficas da Índia e, também, uma técnica de medicina alternativa e *fitness*, o situa tanto no campo da religião como no da saúde, contudo o yoga também foi usado como ferramenta política do nacionalismo hindu para a promoção da saúde e do *nature cure* gandhiano veiculando a ideologia hindu, sendo que, mais tarde, foi exportado como prática oriental e agora está globalizado.

As narrativas dos entrevistados tratam da filosofia do yoga e a de algumas escolas hinduístas como o Sankhya e o Vedanta, além de lidar com as dez virtudes básicas, os yamas e niyamas. A meditação é vista como técnica para acalmar a mente, para a aplicação dos valores humanos e para o conhecimento da própria fonte da atividade mental. Importante elemento filosófico do yoga, a reencarnação explica o sentido da vida e da morte, trazendo a noção de evolução espiritual e a necessidade de aperfeiçoar-se nesta vida. O yoga seria, ainda, segundo os entrevistados, um retorno a deus, um aprendizado para a compreensão da nossa condição transcendental, que opera filosoficamente através de uma ética (*dharma*) e uma paulatina transformação interior.

ॐ ॐ ॐ

## Capítulo III - Yoga e Saúde

A um muçulmano quem lhe perguntou sobre  
*asana* [postura], Ramana respondeu:  
“*A permanência em Deus é a única postura  
verdadeira*”  
Ramana Maharishi

McCall (37), ao narrar a sua trajetória com a prática do yoga expressa, entre outras coisas, que:

O processo de aprendizado sobre Yogaterapia não foi fácil. Para iniciantes, não existe um só lugar para adquirir este conhecimento; o mundo do yoga é incrivelmente balcanizado. Há dezenas de tradições competindo entre si, muitas das quais não parecem interessadas em compartilhar suas descobertas umas com as outras, ou com o mundo exterior. [...] Além do mais, alguns professores de yoga com muito para oferecer são tímidos na hora de enfatizar o potencial terapêutico do yoga e outros, que a meu ver têm bem menos substância, declaram claramente que o seu tipo de yoga cura qualquer doença<sup>27</sup>.

Essa narrativa remete à noção de campo de Bourdieu (3), e permite compreender o yoga como um campo de produção de bens simbólicos e materiais, com agentes nos pólos dominante e dominado, cujos interesses giram em torno das estratégias de reprodução, para defender o monopólio do poder, ou subversão, com ações que forcem o direito de entrada e reconhecimento.

O autor, que é médico, admite que a maioria dos seus colegas com práticas convencionais não têm noção do potencial do yoga na medicina. Além disso, afirma não se lembrar de ter ouvido uma única palavra sobre yoga na escola médica, nos três anos de treinamento de residência em medicina interna e nas dezenas de seminários que frequentou, nos EUA.

McCall ilustra o yoga como uma forma de medicina, relacionando os fatores estresse, saúde e cura com a abordagem yoguica do cuidado. Traz, ainda, uma revisão da literatura, mencionando estudos científicos que investigam o poder de cura do yoga, aproximando esta prática milenar da ciência ocidental. Ele também dá dicas sobre como

---

<sup>27</sup> Texto original em inglês.

evitar algumas lesões durante a prática, bem como: descrições de alguns sistemas de yoga mais usados nos EUA atualmente, já mencionados no capítulo I desta tese, no subitem “Os Diferentes Tipos de Yoga”, e, por fim, sugestões de como encontrar um bom professor e um plano passo a passo para iniciar e manter a prática yoguica.

Outrossim, o autor trabalha com conselhos descritivos e não prescritivos sobre condições específicas de saúde e a prática do yoga. Os distúrbios ou as patologias abordadas são vinte: ansiedade e pânico; artrite; asma; dor lombar, câncer; síndrome do túnel carpal; síndrome da fadiga crônica; depressão; diabetes; fibromialgia; cefaléias; doenças cardíacas; pressão alta; HIV/AIDS; infertilidade; insônia; síndrome do intestino irritável; menopausa; esclerose múltipla; e obesidade, lista que ele amplia, posteriormente, para cinquenta (62).

Mas, no seu estudo, sente-se falta da contextualização do yoga na Índia Moderna, sobretudo, porque é sabido, por exemplo, que Gandhi popularizou a Cura pela Natureza (*Nature Cure*), pelo fato de o método: ser de baixo custo, evitar remédios caros, ser facilmente acessível, promover autocuidado, estimular estilo de vida simples e saudável, baseado em dieta vegetariana e várias terapias, incluindo o yoga, usando somente elementos naturais, como: o ar, a terra, a água, a luz solar e o elemento etéreo (*akash*), (63).

Destaca-se, ainda, que o autor deixa grandes vazios históricos (64) na medida em que cita a origem exageradamente remota do yoga na primeira parte do livro (sétimo milênio da era anterior), enquanto que autores como Ruff (15) e Fields (22) situam o período do Proto-Yoga em torno de 3.000 a 1.800 a.C. e 2.600 a 1.500 a.C, respectivamente. Em seguida, o autor se refere ao ícone do Yoga Clássico, Patanjali, para apresentar a aplicação terapêutica de algumas posturas de yoga da linha Iyengar, sem apresentar um entrelaçamento contextual entre as diferentes tradições e sua origem terapêutica. Assim, ensina basicamente técnicas de Hatha-Yoga, cujas posturas físicas começaram a surgir por volta dos séculos VIII a XII com os *Nâthas* e *Maheshvaras* na Índia (21).

Por fim, McCall afirma que o yoga é uma medicina forte e também uma medicina lenta, que, comparada à biomedicina, oferece diferentes perspectivas sobre saúde e doença. Além disso, aponta que visualizar o mundo através de ambos os paradigmas ajuda a ver a realidade mais claramente, permitindo escolhas mais amplas, no entanto é enfático em

afirmar que nenhuma revisão de pesquisas ou visita a clínicas ou centros de mestres yogues é suficiente para compreender os efeitos do yoga na saúde, pois cada um há que vivenciá-lo em si mesmo (37).

Swami Kuvalayananda, como já mencionado anteriormente, é considerado o pioneiro do conceito de yogaterapia, que seria o estudo científico dos benefícios terapêuticos que a prática do yoga produz nos praticantes. Ele começou a fazer pesquisas com os efeitos do yoga sobre o corpo humano em 1924. Se fizermos uma busca no Pubmed usando o unitermo yoga, poderemos constatar que em 1950 começa a haver uma publicação acadêmica sobre o tema. Selecionamos o período entre 1999 e 2004 (65), para saber qual havia sido a produção científica nestes cinco anos e achamos 144 artigos, distribuídos nas seguintes categorias: Review (R), 48; Clinical Trials (CT), 48; Randomized Controlled Trials (RCT), 26; Letters (L), 14; Editorials (E), seis; and Meta-Analysis (MA), dois.

Em cada um destes tipos de publicação, foram analisadas as seguintes variáveis: linguagem de publicação; nacionalidade e especialidade do periódico; metodologia usada; os tipos de patologias às quais o yoga foi aplicado e os resultados. Contudo, no nosso artigo, foram listadas apenas as principais variáveis: o número total de referências, a especialidade dos periódicos, os tipos de patologias e os resultados. As três categorias com o maior número de estudos foram: CT, 48; R, 48 e RCT, 26. Nessas categorias, mais de 70% dos estudos consideraram o yoga como uma ferramenta útil para a saúde. Com relação às patologias mais estudadas, na categoria CT, as doenças cardíacas ocuparam o primeiro lugar e o estresse ficou em segundo. Na categoria RCT, esta relação se inverte e o estresse fica em primeiro e as doenças cardíacas, em segundo. Na categoria R, o cuidado paliativo ficou em primeiro lugar e a asma em segundo.

Posteriormente, foi feita uma atualização da revisão de literatura, de 2005 a 2007, atualização esta levada a cabo em janeiro de 2008. Retirando os estudos que não mencionavam especificamente o yoga ou que estavam repetidos em outras categorias de publicação, os achados são os seguintes: na categoria Review (R), 39 novos estudos; em Clinical Trials (CT) 53; em Randomized Clinical Trials (RCT), nenhum, porque todos já haviam sido citados na categoria CT; em Letter (L) havia um estudo; em Editorial, nenhum, e em Meta-Análise havia seis. No total, foram encontrados 99 novos estudos, e em 74 deles (74,74%), o yoga é considerado benéfico e/ou promissor como técnica para aliviar dor e o

estresse, aumentar a auto-estima, favorecer o cuidado, a promoção da saúde, a qualidade de vida e a cura.

No gráfico 1, estão ilustradas as principais oito patologias estudadas, totalizando 45 estudos, e os demais 54 estudos encontrados estão divididos entre diversas outras patologias, com um estudo de cada.

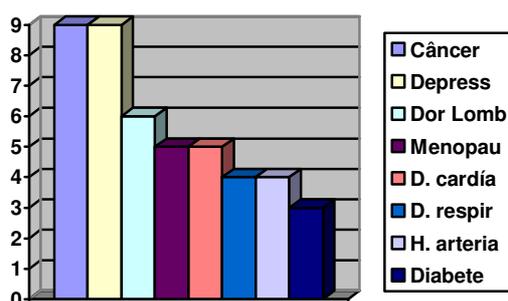


Gráfico 1: Yoga no Medline e as principais oito patologias estudadas: 45 estudos (2005-2007)

Os 99 estudos encontrados nesta segunda revisão de literatura no Medline seguem o mesmo padrão daqueles encontrados na primeira revisão: a nacionalidade dos periódicos de publicação é, maiormente, norte-americana (35) e britânica (17), de diferentes especialidades, e desenvolvidos com a metodologia quantitativa. Na primeira revisão, entre os 144 estudos, encontramos quatro sobre o Câncer (2,77%), enquanto que na segunda revisão, o câncer está no topo da lista: entre 99 estudos, foram achados nove sobre o tema, ou seja 9,09%, o que mostra o aumento da preocupação com a área oncológica.

Um importante autor que fez levantamento do uso das práticas alternativas e complementares nos EUA é Eisenberg (66). Ele conduziu um duplo inquérito sobre o uso de 16 tipos diferentes de medicinas alternativas e complementares em 1990 e 1997, entrevistando cidadãos americanos com mais de 18 anos de idade, pesquisa conduzida por uma equipe da Harvard Medical School. As amostras consistiram de 1539 entrevistas em 1990 e 2055 em 1997. Para os entrevistados, nenhuma menção foi feita sobre terapias alternativas ou complementares. As entrevistas foram iniciadas com perguntas sobre as

percepções dos entrevistados sobre sua saúde, preocupações com a saúde, dias passados na cama, deficiências físicas devido a problemas de saúde, e suas interações com os médicos.

Depois, cinco questões básicas foram abordadas: 1) os entrevistados receberam uma lista de condições médicas comuns e foram perguntados se haviam experimentado algumas destas condições nos 12 meses anteriores; 2) aqueles que responderam mais de três condições foram solicitados a identificar as três condições mais incômodas e foram perguntados sobre uma visita ao médico para tratar estas condições e suas percepções sobre a qualidade destas interações; 3) os entrevistados foram perguntados sobre o uso durante sua vida e nos últimos 12 meses de 16 terapias alternativas e se cada uma destas terapias foi usada para cada uma das condições médicas principais; 4) Foi feita a distinção entre o uso sob responsabilidade de um terapeuta alternativo e o uso sem esta supervisão. Àqueles que responderam haver recebido orientação profissional foi perguntado sobre o número de visitas nos últimos 12 meses aos terapeutas de cada terapia; 5) Todos os usuários de terapias alternativas em 1997 que admitiram freqüentar um médico durante o último ano foram perguntados se discutira o seu uso de terapias alternativas com ele e, em caso negativo, por que não. Entre as suas 16 terapias alternativas, não consta o yoga, mas estão presentes as técnicas de relaxamento.

O que os resultados mostram é que houve um aumento significativo de 42% com gastos em medicina alternativa entre 1990 e 1997, pagos pelo bolso do consumidor. E Eisenberg sugere que as agências federais, as corporações privadas, fundações e instituições acadêmicas adotem uma postura mais proativa com relação à implementação de pesquisas clínicas, ao currículo educacional, ao credenciamento profissional e controle de qualidade na área.

Numa outra publicação, Eisenberg e colegas (67) fizeram uma pesquisa sobre a prevalência e o uso do yoga. Em 1998, a equipe de pesquisadores fez um inquérito por telefone, com uma amostra de 2055 adultos de fala inglesa, com 60% de retorno, sobre o yoga. Os resultados foram: 7,5% usaram yoga pelo menos uma vez em suas vidas e 3,8% usaram yoga nos 12 meses anteriores. Entrevistados que usaram o yoga pelo menos uma vez tinham maior probabilidade do que não usuários de ser mulheres (68% versus 51%), com nível universitário (68% versus 45%) e moradores urbanos (93% versus 74%). Entre os entrevistados que usaram yoga nos 12 meses anteriores, 64% o fez em busca de bem-

estar, 48% por questões de saúde e 21% especificamente para dor lombar e cervical. Noventa por cento sentiu que o yoga foi bastante benéfico e 76% não responderam sobre gastar dinheiro com yoga. As conclusões são que em 1998, uma estimativa de 15 milhões de adultos americanos havia usado yoga pelo menos uma vez em suas vidas e 7,4 milhões durante o ano anterior. O yoga foi usado tanto para o bem-estar como para condições de saúde específicas, muitas vezes com resultados benéficos e sem gastos.

Numa terceira publicação, o autor (68) e seus colegas fizeram um estudo para levantar o perfil dos usuários do yoga, saber as razões médicas para o seu uso, conhecer as percepções sobre os benefícios que a prática proporciona, usando uma amostra de n= 31.044, com um retorno de 74%. A popularidade do yoga nos EUA tem uma prevalência de 3,7% em 1992 e sobe para 5,1% em 2002, o que corresponde a 10,4 milhões de adultos. Os resultados mostraram que os praticantes são na sua maioria brancos, mulheres, jovens e com formação universitária. A idade média entre os praticantes era de 39.5. As três condições mais comuns indicadas pelos praticantes de yoga foram condições músculo-esqueléticas, saúde mental e asma.

Outra pesquisa importante e abrangente é o *Meditation Practices for Health* (69), desenvolvida na Universidade de Alberta, no Canadá, talvez o estudo mais completo sobre meditação já publicado sobre o tema. A meditação é uma ferramenta que pertence a várias culturas, é parte do yoga e, também, do budismo e da tradição chinesa. O objetivo da pesquisa foi revisar e sintetizar a variedade de tipos de meditação, seus efeitos fisiológicos e neuropsicológicos. Buscas foram feitas em 17 bancos de dados eletrônicos de literatura médica e psicológica até setembro de 2005. Também foram usadas fontes como contato com experts e a imprensa cinza. Entende-se por imprensa cinza (*gray literature*), um conjunto de materiais impressos que não pode ser achado facilmente nos sistemas de publicação comercial<sup>28</sup>. Foram desenvolvidos parâmetros para descrever as práticas meditativas, e os critérios de inclusão foram: incluir estudos com mais de dez adultos, e estudos comparativos sobre toda e qualquer prática meditativa publicada em língua inglesa. Emergiram cinco categorias de práticas meditativas identificadas como: meditação mântica; meditação com atenção focada (*mindfulness meditation*); yoga, tai chi e qi gong.

---

<sup>28</sup> Dicionário Merriam Webster on-line, 1975. [acessado em 11 set 2009], disponível em: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/gray+literature>

As evidências sobre o estado d'arte das práticas meditativas foram proporcionadas por 813 estudos de baixa qualidade. As condições de saúde mais estudadas foram hipertensão, doenças cardiovasculares e abuso de substâncias tóxicas. Foram identificados 65 estudos de intervenção sobre os efeitos terapêuticos das práticas meditativas destas três condições. Meta-análises baseadas em estudos de baixa qualidade, com poucos participantes hiperativos, mostraram que as meditações de tipo meditação transcendental (MT), qi gong e zen budista significativamente reduziram a pressão arterial.

O yoga ajudou a reduzir o estresse, mas não foi superior à técnica de redução de estresse baseada em meditação com atenção focada (*mindfulness meditation*), para reduzir ansiedade em pacientes com doenças cardiovasculares. Não houve resultados sobre o abuso de substâncias tóxicas que pudessem ser comparados de forma significativa. Os efeitos fisiológicos e neuropsicológicos das práticas meditativas foram pobremente avaliados em 312 estudos. Meta-análises de resultados de 55 estudos indicaram que algumas práticas meditativas produzem mudanças significativas em participantes saudáveis. Os autores concluem que há muitas incertezas com relação à prática da meditação. A pesquisa científica sobre as práticas meditativas aparentemente não sustenta uma perspectiva teórica comum e é caracterizada por uma qualidade metodológica sofrível. Conclusões firmes sobre os efeitos das práticas meditativas não podem ser extraídas com base à evidência disponível. Pesquisas futuras sobre as mesmas devem ser mais rigorosas no desenho e na execução dos estudos, bem como na análise e na publicação dos resultados.

Os estudos acima apresentados são importantes devido ao número amplo das amostras usadas e o fato de não existirem pesquisas similares em outros países. No entanto, há, ainda, um rico material sobre yoga contido principalmente em artigos de jornais e entrevistas na internet. Não foi feita uma revisão sistemática do material em hemerotecas ou arquivos on-line, mas citamos, aleatoriamente, alguns exemplos, entre os quais, a entrevista de Anderson (70) com Pattabhi Jois, um dos yogues que mais influenciou o ocidente, falecido em maio de 2009. Diz Jois:

*É sumamente importante compreender a filosofia yoga: sem filosofia, a prática não é benéfica, a prática de yoga é o ponto de partida da filosofia yoga. A combinação de ambas coisas, é, na realidade, o ótimo.*<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Entrevista concedida originalmente em inglês, e traduzida pelo website onde foi localizado, ao espanhol.

E esta é uma das dificuldades nas pesquisas com o yoga, pois se ensina aos pacientes posturas, técnicas de respiração, relaxamento e meditação, mas compreender e introjetar a filosofia yoguica leva um certo tempo.

Segue dizendo Jois que:

*A partir do muladhara (o chakra localizado na base da coluna), se originam 72.000 nadis (canais através dos quais viaja o prana pelo corpo sutil). O sistema nervoso se desenvolve a partir daí. Todos esses nadis estão sujos e requerem limpeza. Com o método yoga, você utiliza o asana e o sistema de respiração para limpar diariamente os nadis. Você purifica os nadis sentando-se na postura correta e praticando todos os dias, inalando e exalando, até que finalmente, depois de um longo tempo, o corpo inteiro se encontra forte e o sistema nervoso está perfeitamente curado. [...] Em 95 por cento, o yoga consiste na prática. Só cinco por cento é teoria. Sem prática não funciona; não se obtém benefícios. Assim é que se deve praticar, seguindo o método adequado, respeitando os passos um por um. Só assim é possível.*

Esta narrativa ilustra a necessidade da prática diária do yoga, para que o “efeito purificador” seja consistente, e constitui um outro fator a ser levado em consideração nas pesquisas sobre yoga: não basta selecionar um grupo de pacientes que pratique yoga uma vez por semana, embora para quem não faça prática corpo-mente alguma, obviamente isso já implicaria em alguma mínima transformação psico-física, daí que McCall menciona, no início deste capítulo, que yoga é medicina lenta.

*Yoga may soothe chronic back pain* foi uma notícia publicada pela Reuters (71), referente a um estudo conduzido pela Dr. Karen J. Sherman, pesquisadora no Group Health Cooperative in Seattle, com 101 adultos, todos diagnosticados com dor lombar. O estilo de yoga usado foi o gentle yoga, ou yoga suave, desenhado para as pessoas com dor lombar. O trabalho foi publicado nos *Annals of Internal Medicine*. Os pacientes, selecionados por amostra, foram designados a participar de um curso de 12 semanas de yoga, ou 12 semanas de aulas terapêuticas convencionais, ou seguir os conselhos de um livro de auto-ajuda. O estilo de yoga usado foi o Viniyoga, cuja filosofia é que as posturas deveriam se adaptar às necessidades dos indivíduos. No final das 12 semanas, os praticantes de yoga informaram melhores resultados do que seus colegas nos outros dois grupos. Após mais três meses, os pacientes do grupo de exercícios haviam melhorado e se nivelaram aos praticantes plenos. Na última avaliação, os praticantes estavam usando a metade da medicação contra dor que

seus colegas. É possível, conjecturou a pesquisadora, que os praticantes tenham se tornado mais conscientes de seus movimentos habituais e posturas que poderiam estar contribuindo ao problema.

Outro artigo sobre yoga noticiada pelo New York Times (72) anunciou uma prática coletiva no Times Square, intitulada “*Mind Over Madness Yoga*”, durante a qual os comandos verbais dados pelos organizadores visavam “alongar, torcer e esticar em direção ao céu”, num evento atendido por 800 pessoas e que vem sendo mantido desde 2003. Notícia de um evento semelhante, chamado o “Yoga para a Paz” (73), foi divulgada pelo Jornal da Tarde e ocorreu em São Paulo, no Parque Ibirapuera.

### ***O Yoga e o corpo***

Giddens (49), ao mencionar a sociologia do corpo, afirma que:

Nosso mundo em rápida transformação apresenta novos riscos e desafios que podem afetar nossos corpos e nossa saúde. Mas ele também nos fornece as possibilidades que nos permitem escolher nosso modo de viver o dia-a-dia e de cuidar da saúde. Os sistemas médicos e de saúde estão sofrendo enormes transformações que permitem aos indivíduos um papel mais relevante no tratamento e cuidado das doenças. As relações entre médicos especialistas e pacientes estão mudando, e as formas “alternativas” de medicina estão se tornando cada vez mais populares.

Numa perspectiva sociológica, Lloyd (74), professor de sociologia da *Victoria University of Wellington*, aponta a importância de estudar as práticas corporais, centrando-se na respiração, o primeiro gesto autônomo do ser humano vivo. Embora o autor compare a natação com o yoga, mencionaremos aqui somente o referente ao segundo. Quando ele analisa a respiração consciente (*pranayama*) em yoga, com seus três ritmos: inalação (*puraka*), expiração (*rechaka*) e retenção (*kumbhaka*), e suas técnicas de cálice externo (retenção sem ar) e cálice interno (retenção com os pulmões cheios), ele constata que o *pranayama* complica o simples ato respiratório e que requer uma maestria. As posturas (*asanas*) requerem esforço físico, mas sempre o fôlego é usado como foco, já que se concentrando nele, o praticante consegue se desapegar do funcionamento “normal” do corpo e mover-se através das posturas com maior facilidade. Em yoga, uma vez que o aluno possa permanecer num asana e respirar equilibradamente, trabalham-se os detalhes e, para este efeito, pode haver um “desmembramento” do corpo. Portanto, conclui o autor, o corpo

é modificado durante a prática e o yoga promove uma lentificação da atividade corporal, que é dependente da localização espacial, a sala de aula do yoga.

Nas entrevistas com os 18 líderes yogues emergiram várias falas sobre as contribuições físicas do yoga à saúde, que ilustram algumas transformações que a prática do yoga propiciou, como, por exemplo, estas:

*...na adolescência tinha a coluna muito curvada, eu tinha uma cifose bem acentuada, e minha mãe levou para o ortopedista e tal e a indicação dele foi usar o colete, né, que na época era um colete que pegava o corpo inteiro [...] só que eu fazia os exercícios que o médico me dava e me dava um pouco de tontura, eram exercícios bem simples, mas me dava um pouco de tontura e aí eu levei pra ele justamente este livro do Hermógenes e falei, escuta eu posso fazer estes exercícios, ele folheou e falou: pode, pode fazer à vontade, pode fazer todos. E eu acabei substituindo os exercícios que ele tinha dado, pelos exercícios do yoga. [...] e aí depois de dois anos, ele falou olha, tudo bem, o que tinha pra corrigir, já corrigiu, né, eu ainda tenho uma curvatura um pouco acentuada, mas, que eu acho que é muito mais postural, do que anatômica, né, qdo eu vou no médico eles tiram chapa da minha coluna, diz que é perfeita, que eu não tenho nada, que o espaço entre as vértebras está ótimo, [...] essa consciência do yoga deve ter..., os exercícios devem ter feito um trabalho estrutural, mais a consciência que me ajuda a lembrar de manter a coluna reta, né, então essa percepção corporal que o yoga traz. (Grupo 1)*

*...colite nervosa, ela dá muita cólica e muito problema intestinal de digestão, intestino solto, e qualquer coisa que eu comesse me fazia mal. Já tava, assim, com um susto muito grande com relação a qualquer tipo de alimentação que me fazia mal, e já tinha tentado, nossa, dezenas e dezenas de tipos de dieta [...] Porque a colite nervosa está muito ligada ao sistema nervoso e eu acho que foi aí que o yoga começou a tirar esse estado nervoso, esse estado de tensão, o estado de medo e aí paralelo à massagem profunda dos ásanas às glândulas, que os ásanas proporcionam, aí foi uma cura muito rápida. [...] foi quatro anos contra quatro meses. (Grupo 12)*

*Eu era completamente descontrolada, ficava brava muito fácil e...eu ficava muito irritada com qualquer coisa, assim...valorizava muito as questões corriqueiras, dava muita importância, muito grande, e a yoga me acalmou. Obviamente...quem faz...faz yoga, sabe, né, dos efeitos, assim, quando vc sai de uma sessão de yoga é como se você tivesse realmente num outro plano, né, é como se o seu corpo tivesse vibrando e sei lá, e as suas células estão num plano de vibração diferente, [...] de saúde mesmo que eu tinha, como muitas cólicas menstruais, mioma, er...eu ficava duas vezes, dois dias num mês, sem levantar da cama, com*

*dor, e a yoga acalmou isso também. A yoga me trouxe, er... hoje eu não sinto dor. (Grupo 6)*

Num outro estudo, Nevrin (75) examina a maneira como o corpo é usado e vivenciado no Yoga Postural Moderno, termo cunhado por De Michelis (40), especialmente as relações entre técnicas corporais e os contextos em que estas são praticadas e interpretadas. A pesquisa do autor foi feita com praticantes dos estilos Iyengar, Ashtanga ou Viniyoga na Suécia e na Índia. Ele considera que o ambiente da prática modela a experiência individual e a compreensão do yoga e assume uma posição crítica com relação às muitas explicações do yoga, que confiam nos modelos psicologizados do ser humano, procurando pinçar o indivíduo para fora do seu ambiente. Procurando descobrir o que o praticante sente no *setting* do yoga, através de entrevistas e observação participante, as respostas foram: calma, um senso de pertença; uma motivação energizada ou uma atmosfera espiritual. Alguns praticantes preferem um estilo que é percebido como “Yoga tradicional indiano”, com uso de palavras sânscritas, incenso, recitação de mantras, etc., enquanto que outros optam por posturas coreografadas, sem os atributos místicos. Os locais que ensinam yoga (*Yogashala*) estão impregnados de significados, e, muitas vezes, estão decorados com figuras, velas, símbolos, suaves cânticos em sânscrito, etc., que evocam sentimentos e emoções. Os ambientes sociais incluem, também, as conversas entre os praticantes, que podem contextualizar as experiências. Todos estes fatores induzem um senso de solenidade que encoraja a conduta a ser compreendida como yoguica.

Nesta conduta yoguica está incluída a mudança no estilo de vida, a primeira mudança visível na saúde do praticante, como podemos observar nestas falas de dois entrevistados, a seguir:

*Bom, naturalmente, quando eu passei a mudar o meu estilo de vida, em termos de alimentação em termos de... até horas de sono, não é, porque a gente começa a acordar mais cedo, começa a dormir mais cedo, a vida naturalmente começa a ficar mais regulada. (Grupo 7)*

*...então, sobre a saúde mental, saúde física, emocional, então foi inevitável, né a saúde física, na própria visão do alimento, né, a visão do sono, a visão dos nossos nervos, né, do nosso esqueleto, dos nossos músculos, da nossa elasticidade, o corpo passou a pedir saúde (Grupo 13)*

Fora isto, uma parte da prática do yoga é o aprendizado de sentir o corpo em movimento ou movimentá-lo de forma diferente, intensificando a experiência de propriocepção<sup>30</sup>, em geral, e da cinestesia<sup>31</sup>, em particular, além do que a prática geraria uma agudização da experiência sensorial. Uma gama de emoções também está envolvida no yoga, e o fato de praticar coletivamente pode amenizar o peso da individualidade, além do que certas performances como ajoelhar e respirar profundamente criam associações afetivo-imaginárias. O autor aponta para o *empoderamento* existencial e social que o yoga proporciona, referindo-se às dimensões micro-políticas, tais como lutas por autoridade e capital simbólico, de acordo com a teoria bourdiana, e cita o termo *capital físico*, cunhado por Chris Shilling, em 1993, para analisar a crescente relação entre as identidades e os valores sociais atribuídos aos corpos (75).

Embora algumas falas não se refiram a melhorias específicas, elas são unânimes em expressar o bem-estar generalizado produzido pela prática do yoga, o que pode ser interpretado tanto como um empoderamento existencial, como consciência corporal e vitalidade, como aqui:

*... a gente sente uma mudança grande em termos de melhora de saúde, e, e todos... melhora na saúde física, de disposição, na saúde mental, emocional, então isso foi uma coisa nítida. (Grupo 16)*

*...a minha saúde sempre foi muito boa, eu diria um pouco pelo emocional, né, e tudo em volta, é o que eu costumo dizer, os nossos problemas, eles não mudam, a gente só aprende a lidar com eles, né e este caminho do siddha-yoga me ajudou muito; [...] Então, a siddha-yoga eu diria mais que ajudou mais no meu equilíbrio emocional da vida, e me fez ser um pouco mais feliz. (Grupo 17)*

---

<sup>30</sup> Informação sensorial sobre: a) a posição do corpo e suas partes; b) a extensão e a força do movimento; c) a tensão muscular; d) a pressão física. Todas se originam do aparelho vestibular dos órgãos tendinosos de Golgi, dos fusos musculares e/ou dos receptores das juntas e dizem respeito aos movimentos voluntários coordenados. O aparelho vestibular é um órgão do ouvido interno. É importante para o alinhamento e realinhamento da postura normal do corpo e da cabeça. Os órgãos tendinosos de Golgi são receptores sensoriais localizados entre o músculo e seu tendão e que são sensíveis ao alongamento do tendão do músculo produzido pelo alongamento do músculo a ele associado. Referência: Barbanti, VJ. Dicionário de Educação Física e Esporte. São Paulo: Ed. Manole, 2ª edição, 2003.

<sup>31</sup> Percepção pela própria pessoa de relacionamentos de espaço, tempo e tensão muscular, no movimento realizado, por meio de receptores sensíveis ao movimento. Referência: Barbanti, VJ. Dicionário de Educação Física e Esporte. São Paulo: Ed. Manole, 2ª edição, 2003.

*...eu acho que tem um fortalecimento muito grande, fortalecimento físico e psicológico, muito grande, um tônus muito diferente, muito mais vital, de disposição. (Grupo 18)*

Persson (76), numa perspectiva antropológica, trata de um diálogo entre a teoria do espaço do filósofo Edward Casey e um estudo etnográfico de Satyananda Yoga na Austrália. Para Casey, a idéia de estar encarnado no corpo humano está definitivamente ligada à noção de lugar. Para ele, a vida estaria orientada pelo e saturada e impregnada do lugar, e as culturas humanas estariam enraizadas no medo do vazio, do abismo cósmico. Seria este medo que levaria o ser humano a assegurar o senso de lugar. Daí que o corpo seria, portanto, a base experiencial e agencial do lugar, e as dimensões corporais estariam diretamente vinculadas às diferenças espaciais e o ato de viver e mover-se.

A filosofia e as práticas yogicas da comunidade Satyananda na Austrália estão, por sua vez, bastante focadas na elevação da consciência, ao lidar com expressões e energias corporais, cujos significados são os de gerar estados complexos e contrastantes de vivências espaciais, estados estes descritos pelos praticantes de yoga através de um rico vocabulário fenomenológico: solidez, firmeza, presença, estar enraizado na terra, equilíbrio, estar centrado, bem como movimento, fluxo, abertura, expansão e espacialidade.

O artigo faz referência, entre outros, a dois autores importantes que abordam a questão da corporeidade, procurando vincular o senso de espaço e lugar: Csordas menciona o paradigma antropológico de encarnação corpórea como uma experiência existencial e intersubjetiva na fenomenologia cultural, enquanto que para Merleau Ponty, com a sua teoria fenomenológica de encarnação, o corpo seria uma forma de estar-no-mundo.

O trabalho de campo da autora foi levado a cabo entre os anos 1996 e 1999, na comunidade Satyananda, na Austrália, fundada por Swami Satyananda Saraswati, que foi o fundador, nos anos 1960, da *Bihar School of Yoga*. A escola Satyananda integra elementos tântricos, bem como as vias do Raja, Karma, Jñana, Bhakti, Hatha, Mantra, Laya, Kundalini e Nada Yoga.

*Grounding*, ou seja, “estabelecer o fio terra”, de acordo com os yogis, seria recolher a energia dispersa no interior, tocar a base, voltar a si mesmo, em contraste com estar “espalhado por todas as partes”, fora do lugar, por aí. Em algumas narrativas apresentadas no artigo, os entrevistados deixam entrever que usam o yoga para entrar em contato consigo

mesmos, para não se perder, uma forma de estabelecer fronteiras entre si mesmo e o mundo.

Como a filosofia de Satyananda está fortemente impregnada pelo tantrismo, opera com o processo espiritual da encarnação tântrica, ou seja, o descenso da energia divina no ser, daí que desenvolveria um movimento entre o senso de lugar e de espaço, relacionado com a imensidão íntima, termo usado no título do artigo. Esta imensidão íntima é descrita como a fusão do si mesmo com algo maior, que seria a experiência do *samadhi* (iluminação yoguica). A transcendência e a expansão da consciência, insistem os yogues da comunidade Satyananda, só seria possível de ser alcançada através de uma base firme, algo ao qual se apegar, e é esta sensação de estar aterrado, ancorado na atmosfera interior do próprio corpo que Casey menciona.

Só que o que os autores acima não mencionam é que para estar subsumido na atmosfera interior do corpo, há que estar em boa forma, assim a saúde é a base da trajetória espiritual e os líderes yogues sabendo disso, procuram se cuidar. A seguir citamos algumas falas dos entrevistados que ilustram não ter problemas de saúde:

*Quando você nasce numa determinada circunstância, numa determinada situação, a tua saúde é sempre privilegiada, só em casos extremos, uma doença infantil, por ventura que eu nunca tive ou uma questão, mas assim, talvez o casamento desta questão kármica circunstancial mais a prática do hatha-yoga e do raja yoga desde pequeno foi um processo assim que eu nunca tive nada na minha vida em relação à minha saúde. (Grupo 2)*

*...eu consigo ser saudável apesar de tudo isso, não é, e na... sou ... sou ligado no 540, faço mil coisas ao mesmo tempo, tô construindo um ashram na Serra da Cantareira, está me custando uma fortuna, literalmente, tenho três escolas aqui. [...] eu deixei qualquer tipo de vícios, ou seja, não bebo, não fumo, né, não uso nenhum tipo de drogas, antes do yoga. (Grupo 3)*

*...minha saúde é ótima, eu não tenho problemas, saúde, acho, que tá na cabeça, enfim tinha uma coisa perigosa porque as pessoas, algumas dificilmente aceitam, gostam de sempre transferir o problema de saúde, para parentes, ou para os anjos, pra deus, ou seja pra quem for, a minha saúde é assumida e naturalmente cuidada.[...] Eu cuido da saúde, cuido do que eu como. (Grupo 8)*

*...não ficar doente há 30 anos, que mais eu posso dizer? Nunca fiquei doente. (Grupo 10)*

*...sobre a minha saúde. No sé se sirve, né, para... no sé si es suficiente, mas eu agora tengo 55 años eu nunca vou ao hospital, nunca vou al médico, nunca fico doente y estou em perfecta salud. (Grupo 14)*

Sarukkai (77) e Morley (78) abordam a questão da dimensionalidade e o yoga, segundo a visão de Merleau-Ponty. O primeiro trata do conceito de “interior” (inside) como uma experiência fenomenológica do interior do corpo. De acordo com o autor, e parafraçando Ponty, a percepção do mundo depende da maneira em que percebemos e usamos o nosso corpo. Se estendermos esta visão à idéia de dimensionalidade, implicaria que a nossa percepção da dimensionalidade das coisas e do mundo é como é, devido a nossa percepção da nossa própria dimensionalidade. Para compreendermos a dimensionalidade do nosso corpo, segundo Ponty, o conceito de profundidade viria em primeiro lugar.

Para Sarukkai, a dimensionalidade está para o interior assim como a profundidade está para ao exterior. As práticas de yoga nos permitem uma contínua percepção do interior do corpo, principalmente através da experiência da respiração (*pranayama*). No yoga, a mente é entendida como um “órgão interno” do corpo. Há onze órgãos: cinco dos sentidos (os olhos, os ouvidos, a pele, o nariz e a língua), cinco órgãos de ação (o órgão da fala, as mãos, os pés, o ânus e a genitália) e a mente, a qual está sujeita a flutuações. As práticas yoguicas, principalmente as respiratórias, visam serenar as flutuações mentais, enquanto que os asanas almejam o controle dos órgãos internos, o que nos remete a Castilho (79), quando diz: “O yoga vai ainda ajudá-lo a aprender a beleza e a imensidão do silêncio de dentro, aquele em que a paz é verdadeira – não um armistício, artificial e de pouca duração. Por isso é que o yoga representa o encontro da periferia com o centro”.

Embora o artigo acima mencione a percepção interior do corpo, os primeiros efeitos do yoga são perceptíveis no corpo externo, como os movimentos corporais e a vitalidade, como podemos ver nesta fala:

*...olha, hoje, depois de todos esses anos de yoga, eu, com a idade que eu tenho, e vejo que muitos jovens não fazem o que eu faço, em termos de flexibilidade, em termos de alongamento, em termos de concentração, é lógico que eu não sou perfeita, né, mas a gente com o longo dos anos, você vai sabendo respirar direito, vai sabendo se concentrar, você vai sabendo... tem várias, várias coisas benéficas, a yoga é uma coisa benéfica em todos os sentidos. (Grupo 9)*

Morley (78), por sua vez, aborda a respiração yoguica (*pranayama*) de uma maneira menos idealista e transcendental, como ele mesmo diz, e mais concreta. Ele faz uma analogia entre a redução fenomenológica, ou *epoché*, entendida como suspensão da crença, dúvida, ou qualquer suposição prévia sobre a existência do mundo e das coisas, com o conceito yoguico de *nirodaha*. Patanjali define yoga como a suspensão (*nirodaha*) das flutuações mentais. E *nirodaha* pode ser compreendido como uma técnica de meditação em que a percepção purificada, imaculada por condições mentais ou hábitos, tais como as paixões, os desejos e as impressões, exerce o papel de rota para a consciência pura, o *samadhi*, que estaria além da mente e, não só isto, para Morley, a prática de *asanas* e *pranayamas* permitiria apreender o senso dos músculos, tendões, das válvulas cardíacas e cavidades pulmonares, que dizem respeito ao interior do corpo.

Wujastyk (80) é quem melhor sintetiza a representação dos diferentes corpos existentes na Índia prémoderna. Entre as representações que nos interessam aqui, vamos mencionar seis corpos, começando pelo corpo como mundo. O homem é identificado com uma figura universal uma pessoa gigante, chamada *Visvarupa*, mencionado no Bhagavad Gita e que fundamenta a existência da metáfora do corpo como sendo análogo ao mundo, o microcosmo e o macrocosmo. O corpo upanishádico, cujo termo provém dos Upanishads, obras que datam da primeira metade do primeiro milênio a.C., diz respeito a várias idéias sobre a respiração, cinco fôlegos são distinguidos de acordo com a localização e função dos órgãos. O corpo Jainista, referente à seita dos Jainistas, oferece uma homologia do homem gigante, só que com divisões que representam as instâncias do divino, humano e infernal. O corpo budista ilustra o Buda em contato com os quatro corpos de pessoas: pobres, doentes, velhas e mortas. O budismo não dá importância ao corpo e valoriza aqueles que são imunes às provocações físicas. O corpo tântrico começa a ganhar envergadura na primeira parte do primeiro milênio da era comum. Nele são representadas as seis rodas, ou os seis chakras, organizados num eixo vertical no corpo humano e que estavam implicados no processo de auto-realização e expansão da consciência. Este modelo de corpo foi elaborado em textos yoguicos e tântricos como o *Kaulajñananirnya* (ano 900 a 950) ou *Siddhasiddhantapaddhati* (1000 a 1250). Por último, o corpo yoguico é muito semelhante ao corpo tântrico. Há uma tentativa de equacionar o corpo tântrico com imagens anatômicas

e médicas. Na obra *Satchakranirupanacitra*, publicada em 1903, aparece uma ilustração do corpo com seus chakras e canais energéticos. Estes elementos são assimilados às descrições anatômicas do corpo na medicina ocidental do final do século XIX. Assim, por exemplo, a *anahata-chakra*, o chakra do coração, corresponde ao plexo cardíaco, etc. O corpo médico traz os pontos sensíveis, chamados *marmans*, que podem ser mortais se afetados, e a região dos humores, que constam na medicina ayurvédica. Os órgãos são ilustrados ali como repositórios de substâncias biológicas. Enfim, estas últimas representações do corpo, tântrico, yoguico e médico, convivem na Índia, atualmente, com o corpo biomédico, constituindo vários olhares sobre o mesmo corpo humano e ganham relevância, no ocidente, com a aplicação das diferentes racionalidades médicas.

Ainda neste subcapítulo, é imprescindível mencionar o excelente estudo de Singleton (81), que busca identificar como surgiu a ênfase no corpo yoguico moderno. Seu estudo tem elementos semelhantes ao estudo de Sjoman, mencionado no capítulo II desta tese, em *O Yoga Moderno*, com a diferença de que Sjoman procura identificar a origem dos asanas modernos, enquanto que Singleton quer entender por que, apesar de Vivekananda não mencionar o Hatha-Yoga quando chegou aos Estados Unidos em 1893, a prática corporal virou um *boom*, e é por isso que inserimos esta menção neste subcapítulo sobre o yoga e o corpo e não no Capítulo II, muito embora exista uma estreita relação entre ambos.

Apesar da imensa popularidade do yoga postural atualmente, há pouca ou nenhuma evidência, com exceção das posturas sentadas para meditação, de que as posturas tenham tido uma grande relevância na tradição yoguica indiana. Ao contrário, os asanas foram excluídos dos ensinamentos de Vivekananda, quando este chegou ao ocidente, porque estavam associados aos contorcionismos exibidos pelos fakires, que faziam demonstrações públicas nas ruas da Índia, pedindo dinheiro, e andavam sujos e mal-vestidos. Há evidências de que tanto os europeus como os indianos educados sob o regime britânico do século XIX tinham um fascínio mórbido e, ao mesmo tempo, um repúdio por estes fakires. Sob o regime britânico, tais manifestações de fakirismo foram posteriormente proibidas.

A seguir, Singleton analisa os sistemas de cultura física surgidos entre os séculos XVIII e XX, na Europa, como os métodos escandinavos que derivam de Ling, bem como os ensinamentos de Sandow e os métodos usados no YMCA. Estas três vertentes foram fundamentais na modelação da moderna cultura física na Índia e também exerceram suas

influências sobre a síntese do novo Hatha Yoga. Ao estabelecer um vínculo entre o Hatha Yoga e a cultura física ocidental, Singleton cunha o termo “transnational anglophone yoga” (yoga transnacional anglofone) para indicar as linhas de yoga postural modernas que foram “*formuladas e transmitidas numa relação dialógica entre a Índia e o ocidente através da língua inglesa*” e que, atualmente, são sinônimos do yoga moderno.

Singleton considera o crescimento do yoga postural como uma expressão do renascimento da cultura física transnacional. E, para ilustrar a sua linha de raciocínio, ele analisa as principais escolas de cultura física, como a *Harmonial Gymnastics*, criado por Mollie Bagot Stack na Inglaterra, antes da segunda guerra mundial; o *German Gymnastik*, divulgado por Hede Kallmeyer, e chega a citar o trabalho corporal psicoanalítico de Wilhelm Reich, quem desprezou o yoga, mas cujo aluno, Alexander Lowen, incorporou os asanas e os pranayamas no seu trabalho terapêutico. Além disso, Singleton se detém sobre a origem da linha de yoga chamada Ashtanga Vinyasa, incluída nesta pesquisa, muito praticada no ocidente atualmente, criada pelo indiano Pattabhi Jois, um ícone no campo do yoga. Segundo Pattabhi Jois, seu mestre, Krishnamacharya, teria aprendido a seqüência de posturas de um guru dos himalaia, Rammohan Brahmachari, baseado num texto que dataria de cinco mil anos atrás, intitulado *Yoga Kurunta*. No seu retorno do Tibete, Krishnamacharya teria “descoberto” o texto numa biblioteca de Calcutá, e teria copiado e transmitido oralmente o conteúdo ao seu aluno, Pattabhi Jois. Curiosamente, este texto não é citado por Krishnamacharya, nos livros que este escreveu no período, *Yoga Makaranda* (1935) e *Yogasanagalu* (1941). O *Yoga Kurunta* aparentemente teria sido devorado pelas formigas e não existe uma segunda cópia do texto, sendo sua existência uma questão de grande controvérsia entre os alunos de Pattabhi Jois.

Contudo, segundo Singleton, o *Yoga Kurunta* não é o único texto “perdido” que teria influenciado os ensinamentos de Krishnamacharya. Este recebeu também o *Yoga Rahasya* numa visão, à idade de dezesseis anos, embora vários escolásticos opinem que o texto é uma criação própria dele. Srivatsa Ramaswami, que estudou com Krishnamacharya por 33 anos, um dia perguntou ao seu mestre onde poderia encontrar uma cópia do *Yoga Rahasya* e foi instruído a procurá-la na biblioteca Saraswati Mahal, em Tanjore. A biblioteca respondeu que este texto não existia e, Ramaswami, observando que as estrofes recitadas por Krishnamacharya estavam sujeitas a constantes variações, concluiu que a obra

era de autoria do seu próprio guru. Logo, é possível que o *Yoga Kurunta* também seja um texto “inspirado”, atribuído a um lendário sábio para lhe conferir a autoridade da tradição.

Com relação à alegação de Pattabhi Jois, criador das seqüências de *suryanamaskar* no seu sistema Ashtanga Vinyasa, de que elas estariam enumeradas em textos sagrados antigos como o *Yayur* ou o *Rigveda*, Singleton expressa que esta afirmação não se sustenta do ponto de vista histórico ou filológico. E Singleton vai mais além, mostrando como um dos sistemas de cultura física desenvolvidos na Europa, o do dinamarquês Niels Bukh (1880-1950), chamado de *Primitive* ou *Primary Gymnastics*, chegou a ocupar uma posição de destaque na Índia. O sistema de Bukh oferecia um curso completo de alongamentos, integrados em seis séries progressivas e continha 28 exercícios, no primeiro manual (1925), muito semelhantes às posturas de yoga desenvolvidas por Pattabhi Jois. Os exercícios de Bukh eram aeróbicos e praticados num ritmo vigoroso para gerar calor no corpo. Todos os movimentos eram acompanhados por respiração profunda, como é no Ashtanga Vinyasa.

Resumindo, Singleton consegue demonstrar como a prática moderna dos asanas foi influenciada por várias expressões da cultura física. Isso não quer dizer que os yogas posturais que prevalecem na atualidade sejam simplesmente uma ginástica. Para Georg Feuerstein, por exemplo, um autor bastante estudado nas escolas de yoga brasileiras, a fascinação pelo yoga postural seria uma perversão do autêntico yoga tradicional; este último teria sido despojado de sua orientação espiritual com a sua chegada ao ocidente, transformando-se num treinamento de *fitness*. Porém, Singleton discorda, pois para ele, o sistema trazido por Vivekananda não pode ser considerado yoga tradicional, mas a primeira expressão daquilo que ele chamou de “transnational anglophone yoga”.

Enfim, a paixão pelo yoga postural desembocou nas competições de práticas de posturas, promovidas pelo Bikram Yoga College, em Los Angeles, fundado por Bikram Choudhury. Segundo Singleton, estas competições representam a culminação do processo histórico descrito no seu livro. E as competições não param por aí, Bikram Choudhury está negociando com o Comitê Britânico Olímpico a entrada destas competições nos próximos jogos olímpicos em Londres, em 2012 (81).

Para encerrar este subcapítulo, nos referimos ao trabalho de Kaminoff (82), que foi aluno de T.K.V. Desikachar, o filho de Krishnamacharya, acima mencionado. O livro de Kaminoff está dividido em nove capítulos, sendo que os dois primeiros tratam da dinâmica

da respiração e da coluna vertebral. Os capítulos restantes descrevem posturas em pé, sentadas, de joelhos, supinas, pronas e de apoio com os braços, delineando o movimento das articulações e os membros trabalhados. É de se notar que o livro é bem ilustrado e didático, mas não faz menção à anatomia sutil, aos chakras, ou à parte psíquica do ser, reforçando a relevância do yoga postural moderno mencionado por Singleton.

### *Yoga e Saúde mental*

Babu (83), psiquiatra indiano que ensinou yoga e meditação por doze anos para mais de 15 mil pessoas em Chennai, inicia seu artigo sobre yoga e saúde mental citando dados da OMS e de vários autores sobre a prevalência da depressão: ela é a quarta entre dez causas que provocam os maiores desconfortos, um em cada dez adultos sofrem de depressão. Há muitas dificuldades em torno da depressão, como a falha em reconhecer os sintomas, subestimar a severidade, acesso limitado a um profissional de saúde mental, a hesitação em consultar um profissional devido ao estigma, o não cumprimento do tratamento e a falta de seguro saúde. Nas áreas rurais da Índia, e em algumas áreas urbanas, também, os sintomas de transtornos mentais comuns (TMC) não são considerados como uma doença clínica, mas são atribuídos aos maus espíritos ou à bruxaria.

Mesmo com um diagnóstico precoce, o manejo dos TMCs posa muitos problemas. Os medicamentos para tratar estas condições causam severos efeitos iatrogênicos, em 30% dos casos e, para aqueles pacientes que respondem bem a eles, o custo pode ser proibitivo. Portanto, existe uma população numerosa que sofre de TMCs mas não pode ser ajudada pela terapia das drogas e precisa procurar intervenções não-farmacológicas.

Em 1977, a American Psychiatric Association (APA) decidiu examinar e avaliar técnicas terapêuticas tanto ocidentais como orientais, incluindo o yoga, zen, sufismo e certas práticas do judaísmo e cristianismo.

A seguir, Babu faz uma revisão da literatura e menciona que os primeiros estudos sobre yoga como ferramenta terapêutica datam de 1918 e cita os principais estudos de aplicação do yoga na saúde mental nos últimos trinta anos. Foram feitos estudos de caso controle, com placebo e comparando o yoga com o tratamento farmacológico e com

psicoterapia convencional, tanto em casos de neurose de angústia, como em Transtornos obsessivo-compulsivos (TOC).

Babu se concentra principalmente em duas revisões sobre o tema, feitas por Grover (84), que estuda os trabalhos realizados nos anos 1970, e Kirkwood et al (85), que analisa os estudos mais recentes, da década de 1990.

Nos anos 1970, por exemplo, foi criado um protocolo chamado “psycho-physical yoga treatment” para ser aplicado nos pacientes em sessões de 40 a 60 minutos, seis vezes por semana, por um mês. Em 1973 um estudo realizado por Vahia et al<sup>32</sup> aplicou este protocolo psico-físico do yoga em 200 pacientes que sofriam de neurose de ansiedade, pelo período de dois meses. Houve um resultado positivo em 66,4% dos casos. Em 1975, um estudo de Naug<sup>33</sup> encontrou uma melhoria de 75% em vinte pacientes neuróticos refratários crônicos, tratados durante quatro semanas com yogaterapia. A melhora foi mantida nos seguintes retornos, que duraram de um mês a dois anos.

Nos anos 1990 temos os estudos de Shannahoff-Khalsa et al<sup>34</sup>, que usam o yoga como uma intervenção no tratamento do TOC. Uma amostra randomizada com doze participantes praticou uma versão do Kundalini Yoga, enquanto que os dez pacientes restantes praticaram um regime de controle. Após três meses, o grupo praticante de yoga obteve melhores resultados constatados pela escala Yale-Brown para TOC do que o grupo controle. A seguir temos os estudos de Sharma et al (86), que investigou a aplicação do yoga como tratamento para a neurose de ansiedade em pacientes psiquiátricos não internados. Houve primeiramente uma porcentagem de melhoras no grupo praticante de yoga maior do que no grupo controle de placebo, nas primeiras três semanas, de acordo com a escala de ansiedade Hamilton, mas após três semanas, houve uma redução de 23,7% no grupo de yoga, indicando que seria necessário um tratamento por mais tempo.

Depois, o autor faz um levantamento das pesquisas feitas com a meditação e saúde mental. Foi constatado que, neste caso, como a meditação significa assumir o autocuidado,

---

<sup>32</sup> Vahia NS, Jeste DV, Kapoor SN, Ardhapurkar I, Nath SR. Further experience with the therapy based upon concepts of Patanjali in the treatment of psychiatric disorders. *Indian journal of psychiatry* 1973; 15(1): 32

<sup>33</sup> Não foram encontrados os artigos de R.N. Naug, porém ele é mencionado em Grover, 1994. Não foi possível abrir o texto completo do Grover, no *Indian Journal of Psychiatry*, para ver as referências bibliográficas, porque a Capes não assina o periódico e não temos acesso por outras vias.

<sup>34</sup> Khalsa SBS. Yoga as a Therapeutic Intervention: A Bibliometric Analysis of Published Research Studies. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* 2004; 48(3): 269-85.

a aceitação não foi tão boa com os pacientes da saúde mental, pois poucos estavam em condições de serem motivados para assumirem o seu papel no seu próprio tratamento. Inclusive, um dos desafios metodológicos na pesquisa com a meditação é que ela é difícil de padronizar, quantificar e aplicar numa amostra de sujeitos, devido à variabilidade das técnicas de meditação, às diferenças individuais entre meditantes e as dificuldades para aplicar o estudo de duplo cego.

O autor afirma que existe evidência preliminar para mostrar que o yoga e a meditação podem ser efetivos no manejo dos TMCs, mas admite que há metodologias deficientes, como as mencionadas acima. Existem três práticas envolvidas em yoga terapia: as posturas, os exercícios respiratórios e a meditação. Devido a esta composição não é possível responder à pergunta sobre qual prática contribuiu para o resultado positivo de um TMC.

Babu opina que há a necessidade de uma padronização da yogaterapia. O governo indiano está consciente disso e está preparando um banco de dados com trinta milhões de páginas, chamado “Traditional Knowledge Digital Library” (TKDL)<sup>35</sup>, que já contém arquivos sobre medicina ayurvedica, unani e siddha, com o projeto de incluir 1.500 posturas de yoga<sup>36</sup>. Desde a elaboração da TKDL, 150 posturas de yoga já foram patenteadas em países estrangeiros, e destas, 134 nos Estados Unidos.

Do ponto de vista dos TMCs, algumas poucas posturas básicas são mais do que suficientes para a prática diária, e a criação de uma cartilha, integrando posturas de pé, sentadas e deitadas, seria fundamental. Como a prevalência dos TMCs é alta nos jovens, as posturas de yoga poderiam ser usadas como medida profilática e ensinadas nas escolas como exercícios de condicionamento físico, sem conotações espirituais ou religiosas, e os agentes comunitários poderiam ser treinados para aplicar estas técnicas na forma de um programa de saúde mental comunitário.

Ao analisar duas técnicas de meditação, a meditação transcendental, que usa um mantra, e a meditação baseada na atenção, de cunho budista, Babu alerta que, para aqueles que acham que a meditação é um método de ocultar um problema psicológico e retirar-se

---

<sup>35</sup> Disponível em: <http://www.tkd.res.in/tkd/langdefault/common/>

<sup>36</sup> Disponível em: PATENTING YOGA: Who gets the asanas? <http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/1257559.cms>

para um mundo próprio, isso é um ledo engano, ao contrário, o objetivo da meditação é prestar mais atenção a sua própria experiência mais do que se distrair através de imagens calmantes. Artigos de Groves (87), Kabat-Zinn et al (88) e Miller (89) mostraram que a meditação com atenção focada ajudou a reduzir a ansiedade. E é este também o achado citado por Baer (90); para pacientes com três ou mais episódios depressivos, os resultados mostraram uma proporção de reincidências menores em pacientes praticantes da meditação: reincidência de 37% dos pacientes, contra 66% de reincidência dos pacientes que seguiam o tratamento convencional, durante um ano. Mais recentemente, Finucane e Mercer (91) afirmaram que a *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT), originalmente desenvolvida para pacientes não-depressivos com uma história de depressão recorrente, pode ser benéfica para pacientes com depressão e ansiedade ativas. A MBCT surgiu da fusão da meditação focada na atenção com as terapias cognitivas e comportamentais e foi desenvolvida por Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale, a partir do programa para redução de estresse baseado na atenção focada (*Mindfulness-Based Stress Reduction program*), de Jon Kabat-Zinn.

Babu admite que como a Índia é o berço do yoga, é mais fácil usá-lo como uma ferramenta terapêutica ali, já que é popular nas classes média e alta, enquanto que nas classes sócio-econômicas mais baixas, o yoga se tornou popular recentemente, mais como um exercício de condicionamento físico do que uma disciplina mental-espiritual. Do seu artigo podemos concluir que o yoga e a meditação são técnicas adequadas e eficientes para tratar os transtornos mentais comuns, muito embora ainda faltem mais estudos sobre sua aplicação.

### ***Yoga e Sono***

O yoga atua tanto indiretamente sobre o sono, através de um conjunto de práticas mente-corpo, como diretamente, através da técnica do Nidra-Yoga, divulgada pelo Swami Satyananda Saraswati há 20 anos, também chamada de sono-psíquico, que consiste num método sistemático de induzir o completo relaxamento físico, mental e emocional, mantendo a consciência desperta, numa prolongada suspensão entre o sono e a vigília.

Com relação à atuação indireta do yoga sobre o sono, melhorando outros distúrbios fisiológicos que afetam o sono, podemos destacar os estudos de Taneja et al (92), em que o

yoga foi útil no controle da diarreia na síndrome de evacuação irritável (IBS), indicando o benefício da intervenção do yoga com relação ao tratamento convencional. O yoga e a meditação também foram úteis no combate ao stress, no treinamento de profissionais que cuidavam de pacientes com demência, segundo Lynn C. Waelde et al (93), o que sugere que a aplicação é válida e aprimora o manejo do stress. O yoga também foi eficiente no manejo da depressão em estudantes colegiais com alto índice de sintomas depressivos (94). Os efeitos da respiração yoguica de alta frequência sobre a ventilação pulmonar e o intercâmbio gasoso, foram estudados por Frostell et al (95) e os exercícios respiratórios ocasionaram melhorias em pessoas com depressão melancólica, segundo Khumar et al (96) e provaram a melhoria do humor em uma só sessão.

Já com relação à atuação direta do yoga sobre o sono, o Nidra-Yoga, prática do sono-psíquico, consiste dos seguintes passos:

- 1) RELAXAMENTO do corpo e da mente.
- 2) SANKALPA ou RESOLUÇÃO: afirmação que se repete três vezes ao início e ao final da sessão de Nidra. Ex: tenho um sono reparador e visualiza a si próprio neste estado.
- 3) ROTAÇÃO da CONSCIÊNCIA: repassar mentalmente todas as partes do corpo, primeiro um lado e depois o outro. Como cada zona do corpo tem a sua representação no córtex cerebral, o movimento progressivo da consciência pelas zonas do corpo sensibilizará todos os circuitos nervosos.
- 4) CONSCIÊNCIA RESPIRATÓRIA: observar o fluxo da respiração, sem intervir nela. Contagem regressiva da respiração. Observação das fossas nasais, garganta, ou peito. Ritmos sugeridos: 11 a 1; 27 a 1; 54 a 1 ; 108 a 1.
- 5) SENSações OPOSTAS: evocar e vivenciar sensações e sentimentos opostos, relaxamento no plano emocional. Estímulo aos hemisférios cerebrais, observações de traumas, ressentimentos, etc. Ex: frio-calor, leveza-peso, prazer e dor.
- 6) CHIDAKASHA: (tela mental). Observar as imagens, lembranças e projeções mentais que aparecem ali.
- 7) VISUALIZAÇÃO: destapa conteúdos inconscientes, utilização de símbolos, que são catalizadores de experiências, para provocar reações das partes inconscientes da mente, limpando as impressões mentais (samskaras).

- 8) SANKALPA (resolução): repetição da resolução mental feita no início.
- 9) FINAL: retorno à consciência corporal, percepção de estímulos ambientais, etc.

A pesquisa científica da relação entre yoga e a qualidade do sono vem sendo desenvolvida há algum tempo e entre os trabalhos produzidos destacam-se: Dr. Troels Kjaer (97) submeteu praticantes de Nidra-Yoga ao PET scanner, no estado meditativo de relaxamento-sono. O resultado foi um aumento do fluxo de dopamina associado com a redução do impulso de ação, ilustrando que os praticantes de Nidra-Yoga se beneficiam não somente durante a prática em si, mas que há um efeito duradouro que se perpetua ao longo do dia.

Cohen et al (98), pesquisou a influência do yoga tibetano, que inclui técnicas de respiração controlada, visualização, meditação consciente e posturas de baixo impacto, sobre pacientes com linfoma, medindo os distúrbios do sono antes e depois das práticas. Trinta e nove pacientes com linfoma foram submetidos a sete semanas de sessões de yoga tibetano. Oitenta e nove por cento completou duas a três sessões de yoga, 56% completou quatro sessões. Houve uma redução significativa de distúrbios do sono comparado com o grupo controle, incluindo melhor qualidade de sono subjetivo, maior rapidez de adormecimento, duração do sono mais longa, uso reduzido de medicação contra insônia. Tooley et al (99), investigou a influência da meditação sobre os níveis de melatonina. Este nível foi medido em dois grupos de meditantes, com medições repetidas, à meia-noite. Os praticantes de yoga e meditação transcendental mostraram níveis mais altos de melatonina no período imediatamente após a meditação, comparados com o grupo controle. Shapiro et al (100), submeteu pacientes com câncer de mama e reclamações de distúrbios do sono, devido ao estresse, a um programa de redução de estresse com meditação consciente. O diagnóstico de câncer de mama, o tipo mais comum entre as mulheres americanas, ocasiona maior estresse entre todos os diagnósticos, independente do prognóstico. O estudo examinou a eficácia de intervenções de redução de estresse, usando métodos yoguicos e os resultados mostraram grande melhoria das medições do sono diário.

Em todos os casos, as técnicas yoguicas foram apontadas como uma intervenção promissora para melhorar a qualidade do sono.

## *Yoga e alimentação (Anna Yoga)*

Como mencionado na Introdução, dos 18 líderes entrevistados, apenas um não era vegetariano, sendo que dois eram semi-vegetarianos. O cuidado com a alimentação está intrinsecamente ligado à prática do yoga, devido à tradição vegetariana da Índia, e pode ser resumido na prática do *ahimsa*, a não violência. Como podemos ver nesta fala de uma das entrevistadas, há forte ênfase na combinação do yoga com a alimentação para a manutenção da saúde:

*...quando pessoas perguntam sobre manutenção, sempre falo yoga e dieta [...] well yeah, eu incluí todos os cursos de nutrição, eu peguei... porque sempre me interessou, er... a manutenção da saúde com alimento, então eu acredito que é nossa maneira de... é nossa maneira de manutenção de saúde diária (Grupo 15)*

O conceito de *ahimsa* tem uma ampla gama de significados, tais como a preservação da fala e da mente, o cuidado de onde e como se anda, o cuidado ao levantar ou colocar coisas no chão para não ferir animais, e, inclui a virtude principal, que é a permanente vigilância do que se come ou se bebe, para absorver coisas puras, sem nenhuma possibilidade de matar animais.

A seguinte fala ilustra que a alimentação é toda uma ciência no yoga, que começa com a transição para o vegetarianismo e inclui, também, o deixar de se alimentar mecanicamente, só por prazer, conhecendo os atributos dos alimentos, encarando o alimento como uma dádiva da natureza, e abrange, inclusive, o controle a gula:

*...a...carne animal, né, é uma coisa que eu passei a ver diferentemente, né, a necess... assim, saber, alimentação, é saber tirar do alimento aquilo que ele tem pra oferecer, né, sem comer pelo prazer puramente, né, ou pela gula, ou pela ...então uma consciência do que é o alimento na natureza (Grupo 13)*

Esta outra fala de um dos entrevistados ilustra a prática da não-violência como parte integrante de sua filosofia:

*Alimentação vegetariana porque a... alimentação vegetariana ela está alinhada aos princípios, por exemplo, da não violência, né? E se a gente está praticando uma filosofia que pede a não violência a gente tem se ... sempre defender isso, né, por isso eu optei não pelo vegetarianismo em si,*

*mas como um pilar para se alcançar para atender um objetivo, né.  
(Grupo 11)*

Nesta outra fala, a agressividade humana é vinculada à ingestão da carne, um tema recorrente nos ambientes de yogues vegetarianos, enquanto que a sua não-ingestão é descrita com a sensação de “leveza”:

*Aí, olha, uma certa agressividade, que você adquire com a car... carne bovina, fui eliminando, err. Todas as toxinas relativas a isso, porque eu tinha o fígado e uma a digestão um pouco fraca, melhorou, não é? Err, realmente você se sente mais leve, mais disposta, você dorme melhor, você acorda melhor, você não tem indigestões isso é muito... a não ser que você coma como uma desesperada, mas você não tem mais isso ... (Grupo 5)*

De acordo com a medicina ayurvédica, todo corpo humano é constituído por três princípios (*tri-dosha*), como mencionado anteriormente: *Vata*, *Pitta* e *Kapha*. *Vata* está relacionado ao princípio de movimento e à energia vital; *Pitta* é energia térmica celular, a combustão e temperatura do corpo; *Kapha* representa tanto a matéria prima do corpo, as proteínas, como os líquidos corporais, como a linfa, o muco, etc. Cada indivíduo tem uma combinação destes três princípios em proporções diferentes e, entre as técnicas para equilibrá-las, está o uso de alimentos com características específicas. Os sabores (*rasas*) dos alimentos são divididos em seis categorias, quais sejam: ácido (*amla rasa*); doce (*madhura rasa*); salgado (*lavana rasa*); adstringente (*kashaya rasa*); amargo (*tikta rasa*) e picante (*katu rasa*).

Os sabores seriam capazes de afetar o equilíbrio dos *doshas*, da seguinte maneira:

*Madhura* (doce): aumentaria *kapha*, controlando *vata* e *Pitta*.

*Lavana* (salgado): aumentaria *kapha* e *Pitta*, controlando *vata*.

*Amla* (ácido): aumentaria *kapha* e *Pitta*, controlando *vata*.

*Kashaya* (adstringente): aumentaria *vata*, controlando *kapha* e *Pitta*.

*Tikta* (amargo): aumentaria *vata*, controlando *kapha* e *Pitta*.

*Katu* (picante): aumentaria *vata* e *Pitta*, controlando *kapha*.

Segue a fala de um dos líderes, mencionando ter muito muco nasal e se classificando como tipo predominantemente *kapha*, ou seja, aquele cujo desequilíbrio

reside nas secreções. E ele comenta que quando come doces e farinhas, a secreção aumenta e, isso corrobora o dito anteriormente, os doces (*madhura rasa*) aumentam *kapha*:

*...eu tinha muito problema de secreção no nariz, né, er... nunca soube o que era, os médicos na época.... eu fazia tratamento desde os sete anos de idade, e tomava tudo quanto era vacina, era tratado como sinusite, era tratado como rinite, enfim milhões de coisas e nada funcionava [...] usando a técnica do neti, a lavagem das narinas, foi uma coisa que ajudou muito e hoje eu tenho muita secreção, sei lá, do meu biotipo, talvez da minha alimentação, mas eu convivo super bem respiro super bem [...] o ayurveda a gente tem os biotipos, então eu tenho o lado Kapha, e eu sinto que isso fica bem evidente, qdo. a minha alimentação é bem regradinha diminui, qdo eu abuso do doce e das farinhas, a secreção aumenta. Então o yoga me trouxe esta consciência, né, e o Ayurveda tb, né, essa consciência de como é que eu faço para lidar com essa quantidade de muco. (grupo 1)*

Além disso, haveria três atributos inerentes (*gunas*) à natureza e também presentes nos seres humanos: *Tamas*, *Rajas* e *Sattva*. *Tamas* simboliza o princípio da inércia e da ignorância, a atividade em busca somente do plano material, e representa a alimentação feita de carnes e bebidas alcoólicas, produzindo uma tendência descendente da personalidade. *Rajas* é a energia de atuação, a impetuosidade e dispersão. São considerados alimentos rajásicos o alho, a cebola, as diferentes pimentas, alguns condimentos e especiarias. Por fim, o *Sattva* é o atributo da pureza, bondade, compaixão e sabedoria, do autocontrole natural, que é necessário cultivar para atingir a iluminação. Alimentos sáttvicos são: o leite e seus derivados, (excluindo queijos muito fermentados), frutas, legumes, cereais, grãos, castanhas, nozes, sementes e mel.

A seguinte narrativa deste entrevistado ilustra os *gunas* acima mencionados como ignorância (*tamas*), paixão (*rajas*) e bondade (*sattva*), seguindo tanto a tradição do Vedanta como da medicina ayurvédica. Outro fator mencionado é a preocupação de que o cozinheiro impregne o alimento com o seu mau humor, e é sabido que na Índia vários swamis preparam os seus próprios alimentos ou escolhem, a dedo, os responsáveis pelo seu preparo:

*...aí entra a filosofia Vedanta, que fala dos três modos da natureza material; bondade, paixão e ignorância e agora quem tá apresentando mais isso é o Ayurveda. [...] tem uma questão metafísica, que diz várias vezes que a pessoa que cozinha, ela transmite, transfere o estado de consciência para o alimento. Então, a maioria dos devotos, eles evitam comer com pessoas que estão lá, chateados, trabalhando ou não queiram*

*estar trabalhando, estão fazendo de má vontade, então, você vai absorver isso. (Grupo 7)*

Nesta outra fala, a entrevistada é semi-vegetariana e já demonstra uma preocupação com os alimentos funcionais, e é recorrente o tema da “energia boa” de quem prepara os alimentos:

*Eu não... não como carne, carne vermelha, há uns 25 anos, mais ou menos, né, e álcool muito pouco, socialmente, né e procuro mais, ter uma alimentação mais vegetariana, né e procuro ver este lado, assim, como, eh, eu já tenha mais de 50 anos, aí eu procuro ver mais coisas que tenham cálcio, iogurte, uma fibra, uma coisa mais que me ajude na saúde, com isso eu sinto que tenho uma meditação melhor, uma prática da yoga, tudo isso me ajuda muito, muito mesmo. Então, sinto que a alimentação tem a ver com todas as nossas práticas. [...] Por exemplo, eu tomo cuidado de saber quem é que faz a comida, se é uma pessoa que tem uma energia boa e isso eu sinto qdo eu como. Seu eu como uma comida que foi feita por uma pessoa que não tem energia boa, eu não me sinto bem. Mesmo que eu não esteja pensando naquilo. Né? E qdo a pessoa tem energia boa, a comida cai bem. (Grupo 17)*

Assim, a consciência alimentar está diretamente ligada ao *guna* que o indivíduo deseja superar em si mesmo e, como a ingestão de carnes de cadáveres animais pertence ao plano *tamásico* e implica a dificuldade de elevação espiritual, é evitada pelos praticantes do yoga. Os tipos de vegetarianos mais comuns são os ovo-lacto-vegetarianos e os lacto-vegetarianos. Segue uma fala pertencente a um líder de um grupo de lacto-vegetarianos:

*...somos vegetarianos estrictos, de la línea de los vegetarianos sin ovo [...] eu acho que alimentação deveria ir muito com técnicas de yoga, que alimentación debería ser considerada, porque alimentación es a base. Aun yoga tem muitos melhores resultados com alimentação propiamente. Tudo bem que se face um tipo de cardápio, com alimentação bastante flexible, mas si os médicos pedieran a las pessoas no comer así, comer más así si ellos mismos estarian convencidos y convencerian as pessoas, er... alimentación es una de las primeras formas ... a mayoría de los doenças que las personas têm es via de alimentación e por via de stress. Eso es 80%. (Grupo 14)*

Não obstante, na literatura indiana, alguns textos sagrados admitem a ingestão de carne animal em certos casos e para pessoas que exercem determinados ofícios.

Esta fala pertence à única entrevistada que não é vegetariana, mas que demonstra preocupação com a ingestão de alimentos saudáveis, relacionando-os com os alimentos orgânicos. Como podemos ver, o conhecimento ayurvédico está disponível em sua escola

de yoga, mas apenas para aqueles que se interessam pelo assunto, enquanto que da fala dela emergem conhecimentos sobre a necessidade da ingestão de laticínios e vitamina C.

*...na linha de ayurveda, porque eu tenho um curso de alimentação aqui também, eu acho muito interessante, eles partem da aplicação para quem que interessa. [...] só alimentos orgânicos [...] basicamente, muitos laticínios, iogurte, eu amo o iogurte de búfala, por exemplo, é o iogurte mais fantástico que existe, porque ele é um creme. É um mousse, não tem quase soro.[...] vitamina C, isso para mim é religião, todo dia. Todo dia eu tomo suco. Pelo menos um copo de suco eu tomo por dia. (Grupo 8)*

Enquanto que na maioria das escolas de yoga os alunos são encorajados a praticar o vegetarianismo e os instrutores somente podem atingir a grau de formação completa quando cumprem este pré-requisito, nesta escola anterior, esta prática não é uma condição *sine qua non* para ser um instrutor de yoga.

No ocidente, modernamente, o vegetarianismo aparece com outros subtipos, como os veganos, que não ingerem nem ovos nem laticínios e precisam tomar suplementos de vitamina B 12; os crudívoros, que como diz o nome ingerem alimentos crus; os frugívoros que se propõem a ingerir somente de frutas, etc. Atualmente, o vegetarianismo surge no campo da ecologia, vinculado à preservação ambiental e aos direitos dos animais, e, também, no campo da saúde. No vegetarianismo são contempladas, ainda, dietas sazonais e jejuns, mas como o propósito deste estudo não é tratar especificamente do vegetarianismo, não iremos nos aprofundar no assunto.

### ***Yoga: racionalidade médica ou técnica terapêutica?***

Aqui se faz necessária uma reflexão sobre o papel do yoga no campo da saúde. Retomando as palavras de McCall (37) no início do capítulo, para ele, o yoga seria uma medicina lenta e forte, contudo segundo Luz (101), a categoria de racionalidades médicas deve conter seis dimensões: uma cosmologia; uma morfologia humana, que corresponde à anatomia; uma dinâmica vital, correspondente à fisiologia; uma doutrina médica; um sistema de diagnóstico e um sistema de intervenção terapêutica.

O yoga toma a sua cosmologia da filosofia sanquia, filosofia esta que vislumbra o universo dividido em duas realidades: *Purusha*, a consciência, ou o espírito increado se se quer, e *Prakriti*, uma espécie de proto-matéria. Esta última se manifesta em três qualidades

que compõe todos os seres vivos: *sattva*, a qualidade mais fina e luminosa; *rajas*, a atividade, a excitação, e *tamas*, a qualidade daquilo que é denso. Cada ser humano é uma composição, em diferentes proporções dinâmicas, destas três qualidades, sendo que a conduta *sáttvica*, se assemelha, de certa forma à do ser virtuoso, dentro das tradições cristã ou budista, enquanto que o alimento *sáttvico* seria aquele que facilitaria o caminho da realização de *Purusha*, e seria o vegetarianismo. O espírito se liberta quando o ser realiza o conhecimento discriminador da diferença entre o *Purusha* consciente e o *Prakriti* inconsciente. Assim, no início, a filosofia sanquia é ateuísta. Mais tarde, o conceito de *Ishvara*, um criador, é incorporado quando esta escola se associa à escola do yoga. *Prakriti* seria uma potencialidade, o vir-a-ser da matéria, do qual nascem vinte e quatro princípios (*tattvas*), que formam os cinco elementos (éter, terra, água, fogo e ar) e, no ser humano, os cinco sentidos e os órgãos da ação (mãos, pernas, aparelho vocal, urino-genital e o ânus), (102).

No período medieval do yoga, como mencionado no capítulo primeiro, a anatomia yoguica passa a incluir os canais sutis (*nadis*) por onde circula a energia vital (*prana*), que dinamiza os centros neuro-fluídicos (*chakras*). Quanto à fisiologia, os cinco tipos (*pancha pranas*) de energia vital *udana*, *prana*, *samana*, *apana* e *vyana*, governam partes específicas do organismo:

*Udana* rege a parte do corpo da laringe para cima. Este prana nos mantém alertas com respeito aos nossos sentidos especiais e todas as funções automáticas estão sob o controle da divisão cefálica do sistema nervoso autônomo.

*Prana* rege a parte do corpo que vai da laringe até a base do coração, governando o mecanismo verbal, os movimentos de deglutição e do sistema respiratório.

*Samana* está localizada entre o coração e o umbigo e rege o metabolismo, as secreções do estômago, do fígado, do pâncreas e do intestino e, também, a circulação sanguínea no coração e nas artérias.

*Apana* está centrada abaixo do umbigo e rege a ação autônomas do fígado, do cólon, do reto, da bexiga e da genitália, ou seja, governa o aparelho excretor.

*Vyana* rege o corpo inteiro, governando seus movimentos, devido à contração e ao relaxamento dos músculos tanto voluntários como os involuntários, e os movimentos das juntas e suas respectivas estruturas.

Rele (29) acredita que estes cinco pranas correspondam a cinco centros nervosos no cérebro e na coluna, que controlam inconscientemente a atividade catabólica<sup>37</sup> do sistema simpático.

A prática do yoga consiste em manter o equilíbrio destes cinco *pranas*, através das diversas técnicas das posturas, que atuam como auto-massagem; purificações e desintoxicação; dieta ou jejum; respiração; sintonização e restauração da harmonia, que também formam o manancial da intervenção terapêutica do yoga. Técnicas auxiliares ayurvédicas, como a massagem, dieta e o pingamento de óleo, podem ser acrescentadas. Quanto ao diagnóstico em yoga, ele inexistente como um sistema em si e estaria relegado à racionalidade maior que o abrange, que seria a medicina ayurvédica, no entanto, ele depende da refinada percepção do praticante sobre o seu estado de harmonia/desarmônia, com relação ao corpo físico, à mente e às emoções. Apesar disso, nos tipos do yoga que se utilizam das posturas, estas foram empiricamente relacionadas à manutenção do estado de saúde e/ou cura de certas condições de doença.

Além disso, o yoga toma da medicina ayurvédica (103) a idéia dos três biotipos básicos: *Vata*, que possui a dinâmica dos elementos Ar e Espaço e que se refere a uma constituição seca, leve, e fria; *Pitta* corresponde aos elementos do Fogo e da Água, e se refere ao: oleoso, quente, e luminoso; *Kapha* corresponde aos elementos Água e Terra e tem como atributos a umidade, o peso, e a frieza. Daí que a medicina ayurvédica e o yoga combinam técnicas individualizadas para lidar com os desequilíbrios. Visto sob esta perspectiva, o yoga seria uma das técnicas da medicina ayurvédica, que visa manter o corpo e a mente em forma. Devido a estas considerações, o yoga se mantém como uma prática e não cumpre os requisitos de uma racionalidade médica.

Swami Shivananda, no Apêndice do seu livro “Practical Lessons in Yoga” (104), delineou um roteiro de práticas para alunos iniciantes, intermediários e avançados, que chegavam no seu ashram em Rishikesh para aprender yoga.

O curso elementar consistia de despertar às 4 da manhã e seguir o seguinte roteiro:  
Meditação: 1 hora, ½ de manhã e 1/2 hora à noite.

---

<sup>37</sup> Refere-se ao fato de funcionar com gasto de energia. [acessado em 11 set 2009], disponível em: <http://www.saude.rio.rj.gov.br/servidor/cgi/public/cgilua.exe/web/templates/htm/v2/printerview.htm?infoid=685&editionsectionid=69>

Estudo: 1 hora, com as referências bibliográficas indicadas  
Asanas: 15 minutos, consistindo de 6 posturas e um relaxamento.  
Pranayama: 15 minutos, com a prática de diversas técnicas.  
Serviço impessoal: 1 hora  
Total 3 ½ horas.

O curso intermediário consistia de:

Meditação: 2 horas, 1 hora de manhã e 1 de noite.  
Estudo: 2 horas.  
Asanas: ½ hora, com 8 posturas e um relaxamento.  
Pranayama: ½ hora, com 5 técnicas respiratórias diferentes  
Serviço impessoal: 1 hora  
Total 6 horas.

Finalmente, o curso avançado consistia de:

Meditação: 6 horas; 2 horas de manhã; 2 horas ao anoitecer e 2 horas à noite.  
Estudo: 3 horas  
Asanas: ½ hora, com 8 posturas  
Pranayama: 1 hora, com 5 técnicas respiratórias diferentes e um relaxamento.  
Serviço impessoal: 3 horas  
Total 13 ½ horas.

O referido Swami também aconselhava seus alunos a manter um Diário Espiritual (Spiritual Diary), que deveria conter anotações diárias, e ser lido uma vez por semana. Mantendo um registro de suas ações, o aluno aceleraria o seu avanço rumo à superação dos defeitos e vícios. Um exemplo do Diário Espiritual em questão, com 27 perguntas, se encontra nos Anexos.

Enfim, Kaptchuk e Eisenberg (105), na sua taxonomia daquilo que é considerado cura não-convencional nos Estados Unidos, estipulam que a Medicina Alternativa e Complementar e (MAC) pode ser dividida em cinco tipos, quais sejam: 1) Sistemas profissionais, que incluem a acupuntura, homeopatia e naturopatia; 2) Saúde Popular, que

inclui dietas e suplementos; 3) Cura New Age, que inclui energias esotéricas, cristais, reiki e mediunidade; 4) Mente-Corpo, aqui entram as técnicas de relaxamento, ayurveda e yoga, visualizações, biofeedback, etc; 5) Iniciativas científicas não-normatizada, como a iridologia, ortomolecular, etc. Os autores situam numa segunda categoria a chamada Medicina Paroquial não-convencional, que inclui três tipos: a etno-medicina, a cura religiosa e as práticas *folk*. Se o yoga fosse considerado, pelos autores, como uma racionalidade médica completa, provavelmente estaria no tipo nº 1), junto com a homeopatia e a naturopatia. Assim, conclui-se que o yoga é uma técnica terapêutica no campo da saúde e não uma racionalidade médica.

### **Conclusão**

A revisão sistemática da literatura, com os 243 estudos encontrados, respalda aquilo que McCall (37) expressa com o título de seu livro “Yoga como Medicina”, já que os efeitos desta prática sobre a saúde humana são inegáveis. Observa-se que, na totalidade das revisões feitas, de 1999 a 2007, a maioria dos estudos se encontra nas categorias de publicação de Clinical Trials e Review.

QUADRO 8: Revisão no Medline entre 1999-2007: 243 estudos sobre Yoga

<b>Tipo de publicação</b>	<b>Revisão de 1999-2004</b>	<b>Revisão de 2005-2007</b>
Clinical Trials	48	53
Review	48	39
Random. Con. T.	26	00
Letter	14	01
Editorial	06	00
Meta-Análise	02	06
<b>TOTAL</b>	<b>144</b>	<b>99</b>

Porém, a limitação que encontramos nestes estudos é que nem todos trabalham exclusivamente com o yoga, então quando esta prática é aplicada juntamente com a medicina ayurvédica ou fitoterapia, por exemplo, surge uma sinergia que dificulta a análise exclusiva dos efeitos do yoga. Em vários estudos, o que é pesquisado é alguma forma de MAC, em que o yoga está incluído no pacote.

Outra dificuldade encontrada nas pesquisas sobre o yoga e saúde é a diversidade de tipos de yoga existentes. Daí que os desenhos de estudos têm que ser muito bem detalhados

e observar a seqüência de posturas feitas; a técnica usada; se elas foram acompanhadas, na sessão, por meditação, relaxamento, mantras, visualizações, música; a frequência e duração das práticas; a temperatura ambiente; saber se a dieta vegetariana foi praticada conjuntamente ou não; se houve uma mudança de hábitos como deixar o alcoolismo e o tabagismo; se houve uma adesão do paciente a alguma comunidade yóguica, ampliando sua rede social, e se houve um interesse pela filosofia e pela ética yóguica, etc. Estes estudos carecem, também, de informações sobre o *setting* onde o yoga é praticado e o grau de profissionalização dos instrutores de yoga. Por último, os estudos, com exceção das pesquisas de Eisenberg, praticamente não mencionam a incorporação do yoga nos sistemas de saúde, os possíveis convênios que poderiam ser realizados entre estes e as escolas de yoga, e o custo-benefício de sua prática para os pacientes e gestores.

Quanto aos estudos do Eisenberg, fica claro que o yoga vem sendo praticado nos Estados Unidos por aproximadamente 10 milhões de cidadãos, os quais buscam tanto um bem-estar generalizado, como um tratamento de condições de saúde específicas, com baixo custo. Se o perfil destes praticantes no último levantamento, era em sua maioria o de brancos, mulheres, jovens com idade média de 39.5 e com formação universitária, isto nos remete ao fato de que estes praticantes são nascidos, em sua maioria, na década de 1970, e que seus pais, os chamados *baby-boomers*, pertenciam à geração dos protagonistas da contra-cultura. Mas, à medida que a massa crítica de praticantes cresce, o yoga deixa de ser uma prática alternativa e passa a ser *mainstream*, suscitando a necessidade de investimentos para pesquisa, o que não tem faltado, como vemos tanto nos estudos do Eisenberg, como naquele da Universidade de Alberta.

Quanto ao yoga na mídia, sua popularidade foi publicizada devido ao fato de alguns astros de Hollywood tornar públicas as suas práticas. Tal popularidade instigou os pesquisadores a analisarem, do ponto de vista da saúde, da sociologia, da antropologia e da filosofia, a prática do yoga em relação ao seu contexto, aos fatores que induzem à conduta yóguica e às percepções dos praticantes sobre a espacialidade e dimensionalidade de seus corpos.

Poderíamos dizer que estes diferentes olhares sobre o yoga vêm permitindo compreender a formação do *habitus* do praticante, formação esta expressa nas falas dos líderes yogues entrevistados.

Com relação às contribuições físicas do yoga para a saúde, há um amplo leque de técnicas a serem praticadas, mas que podem ser basicamente ancoradas nos asanas, na respiração, na meditação, no relaxamento e na alimentação. Nas modalidades de yoga que não praticam exercícios físicos, como o Raja-Yoga, a respiração, a meditação e a alimentação ganham força. Nas modalidades multi-tipos, o canto devocional e a música podem ser acrescentados.

O yoga também é visto como uma ferramenta útil na saúde mental, especialmente para tratar os transtornos mentais comuns em pacientes que não se adequam ao tratamento medicamentoso. Além disso, um dos subtipos do yoga, que é o Nidra, tem revelado bons resultados contra os distúrbios do sono.

Com relação ao fato de o yoga ser uma técnica terapêutica pertencente a uma racionalidade médica que é a medicina ayurvédica, é interessante observar que, no Brasil, a demanda por esta medicina é inexpressiva, havendo assim, uma certa dissociação entre a técnica e racionalidade.

ॐ ॐ ॐ

## Capítulo IV - O Yoga no Brasil



Fig. 10: Rata-Yoga, 1ª estória

### *Cronologia do Yoga no Brasil*

Em termos cronológicos, segundo a Academia Internacional de Yoga Integral<sup>38</sup>, a primeira escola de yoga da América Latina foi criada em 1934, em Montevideu, por Swami Asuri Kapila, cujo nome civil era Cesar Auguste Della Rosa Bendió. Em segundo lugar, foi Serge Raynaud de la Ferrière, recém chegado da França, quem fundou, em 1948, o Ashram nº 1, em El Limón, Maracay, Venezuela. Podemos afirmar que Caio Miranda é o terceiro pioneiro do yoga na América Latina e o primero no Brasil, já que, nos anos 1940,

<sup>38</sup> Texto da internet, disponível em: [http://www.yoga-internacional.com.ar/quienes\\_somos.htm](http://www.yoga-internacional.com.ar/quienes_somos.htm)

ensina o yoga no Rio de Janeiro. Na “Apresentação dos Editores“, no livro *Laya-Yoga*<sup>39</sup>, consta a seguinte passagem ilustrativa:

Salvo alguns aventureiros que vieram tentar a vida em nossas terras, organizando cursos clandestinos de Hatha-Yoga, acobertados pela liberalidade das nossas leis e pela fraca fiscalização específica, somente na Sociedade Teosófica Brasileira, onde Caio Miranda era instrutor desde a década de quarenta, foram ministrados cursos regulares de yoga, naturalmente destinados ao reduzido número de membros daquele Colégio Iniciático. [...] Em 1949 começou Caio Miranda a ministrar aulas gratuitas de yoga em sua própria residência, e desde então, mediante as notas mimeografadas que ali se distribuía, a matéria começou a interessar a classe culta do país, notadamente os médicos.

Jean Pierre Bastiou, num folheto intitulado “Yoga no Brasil – Histórico”, distribuído pela Federação de Yoga do Brasil, sem data<sup>40</sup>, divide a história do yoga em seis fases distintas, a saber:

- 1ª - Divulgação do yoga em círculos de caráter iniciático, que reuniam discípulos ligados a um mestre, e ele considera Leo de Macheville, conhecido como Swami Sevananda, o pioneiro desta fase, que começa no início dos anos 1950.
- 2ª - A formação de Academias, Centros e Institutos, abertos ao público, com aulas regulares. As primeiras academias no Rio de Janeiro e em São Paulo teriam aparecido simultaneamente, no início de 1958, cujos professores foram: ele próprio, o Bastiou, Shotaro Shimada; General Caio Miranda e Coronel José Hermógenes de Andrade Filho.
- 3ª – Marcada pela publicação de livros de yoga dos profs. Caio Miranda e Hermógenes.
- 4ª – Criação de cursos profissionalizantes, destacando o prof. Vayuananda, cujo nome civil era Juan Carlos Ovideo Trotta, no Rio, e a profa. Maria Helena de Bastos Freire, em São Paulo.
- 5ª – O yoga do Brasil entra em contato com o mundo internacional, tendo como figura de destaque a profa. Maria Helena de Bastos Freire e o Congresso Internacional de Yoga, realizado em 1973, em Bertioga, SP, patrocinado pelo governo do Estado de São Paulo e pela IYTA (International Yoga Teachers, Australia).

---

<sup>39</sup> Miranda, Caio. *Laya-Yoga*. Ediouro, RJ, 1965.

<sup>40</sup> Uma cópia deste folheto me foi gentilmente entregue por M<sup>ª</sup> Helena Bastos Freire.

6ª – A fundação das associações de classe, como a Associação Internacional de Professores de Yoga do Brasil e, em 1981, a constituição da Federação de Yoga do Brasil, que congregava institutos, academias, centros e associações a fins.

Para complementar estas seis fases históricas, achamos importante ampliar o cenário das atividades yoguicas no país, apresentando um resumo cronológico a partir da década de 1950:

**1952** – Humberto Rohden, filósofo e catedrático catarinense, retorna dos EUA, onde se iniciou com o Swami Premananda, e funda o primeiro Ashram (retiro espiritual), o Instituto Alvorada, em São Paulo.

**1953** - Léo Costet de Mascheville (nome espiritual Swami Sevananda) cujo pai fora o fundador da tradição Martinista no Brasil, monta um retiro espiritual em Resende, no Rio de Janeiro.

**1958** – Jean Pierre Bastiou, nascido na França, na década de 50 passa a morar no Brasil, abre sua própria academia de Cultura Física e o primeiro centro de Hatha-Yoga no Brasil: Sivananda School of Hatha-Yoga, em Copacabana, e lança no Rio de Janeiro o seu primeiro livro *Encontro com o Yoga*.

**1960** – Jose Ramon Molinero (Yogakrisnanda), nascido na Espanha, conheceu o seu mestre Yogabramanda na Tunísia e se instalou em São Paulo em 1956, onde fundou o Instituto Chela Yoga.

**1960** – Caio Miranda lança o livro *Libertação pelo Yoga*, Gráfica Editora NAP, 2ª ed, Rio de Janeiro.

**1962** – fundação da escola de yoga do Professor Hermógenes, no Rio de Janeiro.

**1965** – DeRose funda o Instituto Brasileiro de Yoga (IBY)

**1966** - fundação do Centro de Estudos de Yoga Narayana, por Maria Helena Bastos Freire, em São Paulo.

Na década de 1970 – há uma explosão do yoga e o Professor Hermógenes, autor de mais de vinte livros, lança o conceito de “Yogaterapia”.

**1973** – Maria Helena Bastos Freire cria o Curso de Formação de Professores de Yoga, com um currículo mínimo para professores.

**1973** – fundação da Associação Brasileira de Professores de Yoga, em 10 de outubro, por Bastiou, Vayuananda, Vitor Binot, Maria Augusta Cavalcanti, Orlando Cani e outros. (O novo estatuto da entidade entrou em vigor em 1984).

**1975** – fundação da Associação Internacional dos Profs. de Yoga do Brasil (I.Y.T.A., com sede internacional em Sydney, Austrália), em 1º de Julho, pela profa. Maria Helena de Bastos Freire, criando o primeiro código de ética e estatutos para professores de yoga.

**1975** – fundação da União Nacional de Yôga, por DeRose.

**1976** – Professor Molinero funda o Ashram El Telon, situado em um sítio próximo de São Paulo.

Na década de 1980 são fundadas entidades importantes e formadoras do campo do yoga:

**1981** – fundação da Federação de Yoga do Brasil.

**1981** – fundação da Associação de Yoga do Estado de São Paulo (AYESP)

**1983** - A Associação de Yoga do Paraná (AYPAR) é constituída em Curitiba.

**1984** – fundação da Associação Brasileira de Professores de Yoga (ABPY) no Rio de Janeiro, encabeçada pelo Prof. Hermógenes.

**1985** – fundação da ABY (Associação Brasileira de Yoga) que também lança um Código de Ética e os Estatutos para os professores de yoga.

**1988** – fundação da Confederação Nacional de Yôga, por DeRose.

**1988** – fundação da Associação de Professores e Praticantes de Yoga do Espírito Santo – APPYES.<sup>41</sup>

Nos anos 1990, Claudio Duarte lança em SP o estilo “Yoga Laboral” para ser aplicado em escritórios, para profissionais liberais, executivos, etc.

Ainda nesta década, as academias de ginástica tentam incorporar a prática yoguica em suas instituições, mas reduzem-na aos exercícios físicos, ignorando muitas vezes os princípios éticos, filosóficos e espirituais da tradição. E continuam a surgir organizações, tensionando o campo do yoga, como veremos mais adiante.

**1995** – fundação do Uniyôga (Universidade de Yôga do Brasil), por DeRose.

---

<sup>41</sup> Não foi o nosso objetivo catalogar sistematicamente todas as associações de yoga fundadas no país.

**1997** – lançamento dos alicerces do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga, por DeRose.

Na virada do milênio, continuam a surgir entidades de classe e, também, há a tentativa de registrar no Ministério da Educação os cursos de yoga, bem como de regulamentar a profissão do instrutor de yoga, como veremos mais adiante.

**2000** - Fundação da Aliança (o Comitê de Yoga).

**2001** - é decretada a Semana Municipal do Yoga, em São Paulo, através da Lei municipal nº 13.200/01.

**2001** – fundação do Sindyoga, Campinas, SP.

**2002** – Fundação do Colegiado de Yoga do Brasil, em 21 de Julho, por Maria H. Bastos Freire.

**2002** – Primeira Avaliação do Yoga Lakshadharma, um serviço do Colegiado de Yoga do Brasil *Dharmaparisad*, que por determinação de seus estatutos instituiu o reconhecimento de qualidade aos diplomas (ou certificados) de professores (ou instrutores) de yoga, através de prova de suficiência e subseqüente posição da chancela Yoga Laksadharma, outorgando o título de *Kusalanayaka* (professor competente).

**2004** – e não poderíamos deixar de mencionar o surgimento da simpática Rata-Yoga, a ratinha criada por Jorge Penny e Renato Carvalho, cujas ilustrações foram publicadas nos Cadernos de Yoga e que reproduzimos no ao longo do texto.

Podemos constatar, também, entre as décadas de 1950 e 1990, a chegada ao país de organizações internacionais que perpetuam a tradição yoguica sob várias modalidades. Algumas destas organizações são: Self Realization Fellowship (1955); Brahma Kumaris (1979); Iskcon-Hare Krishnas; Casa de Sri Aurobindo; Grupo Shivananda; Ananda Marga; G.F.U.-Serge Raynaud de la Ferrière (1971); grupos seguidores dos mestres Sai Baba, Maharishi e Rajneesh, etc<sup>42</sup>.

E há, ainda, o Comitê Permanente em Defesa do Yóga e uma infinidade de Grupos, Núcleos, Espaços, Oficinas, Centros e Institutos de Yoga espalhados pelo país. Atualmente, entre as múltiplas escolas existentes, há 517 escolas de yoga vinculadas à ABY, só na

---

<sup>42</sup> A lista completa dos Novos Movimentos Religiosos, cujos líderes foram entrevistados, se encontra no capítulo II.

Grande São Paulo, das quais 482 ensinam a modalidade Hatha-Yoga; 15 ensinam Ashtanga Yoga; 20 Power Yoga.

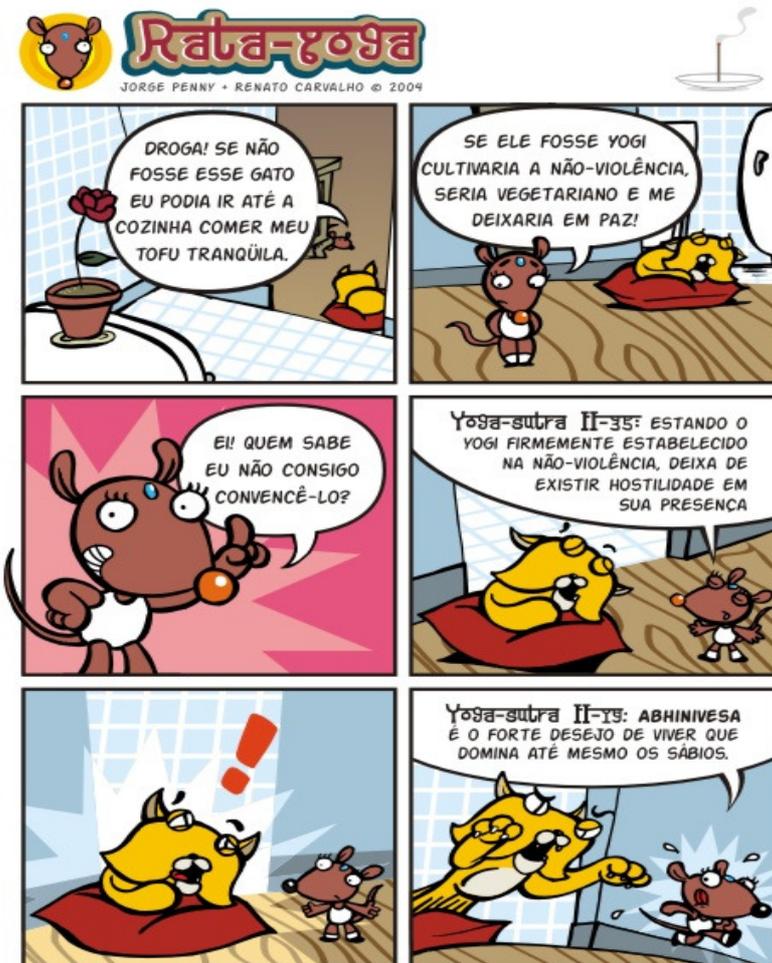


Fig. 11: Rata-Yoga, 2ª estória

### *Estudos acadêmicos sobre o Yoga*

Entre os poucos estudos acadêmicos realizados sobre yoga no Brasil, destacam-se o de Leite (106), que estudou os padrões do movimento respiratório e do comportamento cardiovascular em mulheres idosas praticantes de yoga, sendo que o grupo yoga apresentou um padrão de movimento respiratório predominantemente otimizado, com maior incidência de altos valores de correlação positiva entre a movimentação das áreas superior e inferior

do tronco. Gomes (107) realizou um estudo de caso etnográfico, com cinco sujeitos praticantes de yoga, motivada pelo interesse de compreender o que o ser humano deseja quando busca o yoga, já que tem havido um aumento do número de homens que buscam esta prática, conforme observações empíricas. Neste estudo foram analisados não só os princípios e conceitos do yoga, como também a contextualização do homem na sociedade contemporânea e a assim chamada “crise do masculino”. Além disso, foi aprofundado o conceito de educação em saúde, identificando o yoga como uma prática educativa e promotora de saúde.

Constatou-se ser esta prática oriental uma estratégia potencial de educação em saúde. Os resultados obtidos confirmam que o ser humano encontra-se fragmentado, desequilibrado e doente. E que dentre as razões que levam uma pessoa a praticar o yoga, encontrou-se: a busca da reintegração, do reequilíbrio, do curar-se e do cuidar de si mesmo. O estudo aponta a necessidade de transcender o cuidado individual do ser humano, levando-o a cuidar do outro e do mundo que o rodeia.

Além destes primeiros estudos acadêmicos, uma busca sistemática no banco de teses e dissertações da Capes<sup>43</sup>, realizada no período entre 2004 e 2008 revelou 24 estudos que mencionam o yoga: 1) teses de doutorado: duas em 2007, em Lingüística; uma em 2005, na área de Antropologia Social e uma em 2004 na área de Educação; 2) dissertações de mestrado: quatro em 2008, nas áreas de Educação, Ciência de Religião, Artes Cênicas e Antropologia Social; quatro em 2007, em Antropologia Urbana, Comunicação Social, Educação Física e Ciência da Religião; três em 2006, nas áreas de Enfermagem, Sociologia e Administração; quatro estudos em 2005, nas áreas de Antropologia Social, Reumatologia, Psicologia Social, Nutrição; cinco em 2004 em Ed. Física, Enfermagem, dois; Educação, dois.

No Quadro 2, podemos constatar a existência de um ecletismo concernente às 14 áreas que fazem referência ao yoga, destacando a Educação, a Antropologia Social, e a Enfermagem. Observa-se que das 14 áreas mencionadas, quatro são áreas do campo da saúde, e dez, do campo das ciências humanas e sociais.

---

<sup>43</sup> Texto da internet, disponível em: <http://ged.capes.gov.br/AgDw/silverstream/pages/frPesquisaTeses.html>

QUADRO 2: Áreas e número de Teses e Dissertações que mencionam o yoga

Área	Nº
Educação	4
Antrop. Social	3
Enfermagem	3
Educação Física	2
Ciência da Religião	2
Linguística	2
Antrop. Urbana	1
Psicologia Social	1
Nutrição	1
Sociologia	1
Administração	1
Comunicação Social	1
Artes cênicas	1
Reumatologia	1

### *Cursos acadêmicos de formação em Yoga*

Segundo o Plano Nacional de Extensão (PNE) universitária aprovado pelo MEC em 2001, a definição de Curso de Extensão é: *Conjunto articulado de ações de caráter científico, teórico ou prático, planejadas e organizadas de modo sistemático, com carga horária acima de 30 horas e processo de avaliação definido, com exceção de mini-cursos* e podemos entender a extensão como toda atividade acadêmica, técnica ou cultural que não é parte integrante e obrigatória do ensino de graduação ou da pós-graduação stricto sensu, servindo para complementar os conhecimentos numa determinada área, podendo ser muitas vezes multidisciplinares. Por sua vez, o Curso de Especialização, presencial, tem a duração total mínima de 360 horas, é aberto a candidatos diplomados em cursos superiores, com exigência de aproveitamento e frequência segundo critério de avaliação estabelecido pela instituição, assegurada a presença mínima de 75%. Em algumas instituições, ainda vem sendo oferecido sob o nome de pós-graduação *lato sensu* (denominação excluída na LDB).

De acordo com a definição acima, nós nos propusemos a fazer uma busca dos cursos acadêmicos de yoga e agrupá-los em dois grupos, o dos cursos de Extensão e de Especialização. Entre os de Extensão se encontram os seguintes:

1. Na Unifor, Fortaleza, Ceará, foi ministrado, no período de 2003/2004, um curso de pós-graduação tipo *latu senso* em yoga, com carga horária de 295 horas, curso este que já não existe mais. Como ele não continha as 360 h, foi agrupado como curso de extensão. As disciplinas oferecidas foram:

- Yoga e Nutrição
- Metodologia para Monografia
- Abordagem Psicologia do Yoga
- Práticas e Técnicas do Yoga
- Aspectos Fisiológicos do Yoga
- Seminário 1: Neuroanatomia funcional
- Práticas de relaxamento e meditação
- Seminário 2: Fisiologia e ética
- Seminário 3: Física quântica e Yoga
- Introdução ao sânscrito
- Condições do Yoga e Pensamento fisiológico oriental
- Estudo das Tradições
- Sistema e Métodos do Yoga
- Didática de Ensino Superior

2. UniFMU, em 2009, na área de Educação Física, ofereceu um curso de extensão, teórico e prático, com carga horária de 180 h, cujo programa incluiu:

- Estudo e Prática das Principais Técnicas do Yoga
- Asanas (posturas)
- Pranayamas (técnicas respiratórias)
- Bandhas e Mudras (manipulação das pressões internas)
- Kriyas (procedimentos de limpeza)
- Dhyana (meditação)
- Seqüências Pedagógicas e inter-relação das técnicas
- Anatomia e Fisiologia aplicadas ao Yoga
- Introdução ao Pensamento Filosófico
- Ética
- Estudo dos Principais Textos de Yoga

3. O Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação (IBMR) do Rio de Janeiro ofereceu entre setembro e novembro de 2009 um curso de extensão sobre yoga,

intitulado “YOGA - Sua Ação e Aplicação no Cotidiano”, com carga horária de 40 h, estando o conteúdo programático dividido em quatro módulos, a saber <sup>44</sup>:

#### MÓDULO I

- O que é Yoga - As filosofias da Índia
- O indiano e o hinduísmo - O panorama do Yoga na Índia e no mundo
- Astanga Yoga - Yamas, Niyamas, àsanas
- Pranayamas - Pratyahara - Dharana - Dhyana e Samadhi

#### MÓDULO II

- O Corpo e seu uso consciente
- O àsana na ação ósteo-muscular
- Prática demonstrativa
- O àsana na ação fisiológica
- Prática demonstrativa
- O resultado de ambas as ações na função respiratória

#### MÓDULO III

- A mente e seu uso equilibrado
- Noções da visão energética da prática do yoga: chakras, nadis, prana e kundalini

#### MÓDULO IV

- O que é concentração; uso no cotidiano e consequência natural: a memória
- O que é meditação: uso no cotidiano e sua consequência natural: a paz
- Resultados de ambas na vida de relação social

Os demais cursos encontrados foram agrupados como cursos de Especialização, a saber:

4. As Faculdades Integradas Metropolitanas de Campinas (Metrocamp) ofereceram, em 2008, um curso de pós-graduação *latu sensu* em yoga e yoga-terapia, com carga horária de 405 horas. As disciplinas do curso eram as seguintes:

- Biologia do Envelhecimento - Carga Horária 45 horas
- Ciências Médicas Parte 1 - Carga Horária 60 horas
- Análise e Prática das Técnicas do Yoga - Carga Horária 90 horas

---

<sup>44</sup> Texto da internet, disponível em: <http://www.ibmr.br/extensao/yoga.php>

- Bases Filosóficas do Yoga - Carga Horária 45 horas
- Fundamentos Psicológicos do Yoga - Carga Horária 30 horas
- Fundamentos Energéticos do Yoga - Carga Horária 30 horas
- Didática do Yoga - Carga Horária 30 horas
- Bibliografia para o Curso

5. Faculdades Integradas Espírita, Campus Universitário Bezerra de Menezes (Unibem), ofereceu, em 2008, um Curso Superior de Formação Específica em Yoga, com ênfase em yogaterapia, em Curitiba, em cujo link<sup>45</sup> é afirmado que o curso é vinculado à área das Ciências Biológicas, circunscrito ao curso de nutrição e de ciências, e licenciatura plena em Biologia.

Com início em março de 2010, a Unibem está anunciando um curso de pós-graduação lato sensu, intitulado “Especialização em docência de ensino superior em yoga”, com carga horária de 420 h, a ser ministrado um final de semana de cada mês, sábado e domingo das 8h às 18h. Segue o conteúdo programático:

#### I - A prática do yoga – suporte teórico e técnico

- Programa de aulas práticas
- Diferentes abordagens
- Treino e estudo de asanas
- Elementos fundamentais e alinhamentos
- Treino e estudo de técnicas do yoga
- Kriyas, bandhas, mudras, pranayamas, mantras
- Introdução à anatomia e à fisiologia aplicada ao Yoga
- Anatomia e fisiologia sutil – no âmbito da prática do Yoga
- Introdução à cinesiologia aplicada ao Yoga
- Aspectos neurofisiológicos e endocrinológicos do Yoga
- Técnicas de relaxamento e yoganidra
- Dharana e dhyana
- Ayurveda aplicado ao Yoga
- Seminários

#### II – O Yoga: da tradição à contemporaneidade – história, filosofia e psicologia

- História da Índia – contextualização do Yoga
- As linhas clássicas e contemporâneas do Yoga: mestres e linhagens - abordagens e

<sup>45</sup> Texto da internet, disponível em:

[http://www.unibem.br/cursos/yogadownloads/NORMAS\\_AACC\\_YOGA%202008.pdf](http://www.unibem.br/cursos/yogadownloads/NORMAS_AACC_YOGA%202008.pdf)

técnicas

- Estudo do ‘Yoga Sutra’ de Patanjali
- Introdução ao sânscrito - aplicação e contextualização
- Samkhya, vedanta, tantra - noções fundamentais
- Literatura védica e textos clássicos do Yoga
- A psicologia do yoga e abordagens ocidentais

### III - Docência em yoga - metodologia e profissão

- Metodologia do Ensino Superior – aplicações para o yoga
- Didática do Ensino Superior – aplicações para aulas de yoga
- Supervisão de estágio em yoga
- Metodologia de pesquisa e elaboração de monografia
- Ética profissional: a abrangência do yoga
- Seminários – yoga aplicada: saúde e educação - gestantes, idosos, crianças, hormonal e outras modalidades<sup>46</sup>.

6. A Universidade das Américas (UNIAMÉRICAS), em Fortaleza, anunciou em 2009 um curso de pós-Graduação (latu Sensu) em Ciência do Yoga com o título: “Formação em sua Filosofia e Prática”, com carga horária de 360 h/a. No seu link<sup>47</sup> informam que: “A nível Internacional, o curso tem a chancela da maior instituição mundial que é a Federação Internacional de Yoga, através do Instituto de Ciência, Cultura e Filosofia Hindu (ICCFH) e dará um Certificado Internacional de Aperfeiçoamento para Instrutores de Yoga que se inscreverem no curso.” Segue o conteúdo programático<sup>48</sup> :

MÓDULO	DISCIPLINA(S)
As Bases Científicas e Filosóficas do Yoga	O Yoga Milenar e a Ciência Atual
O Yoga do Conhecimento	O Observador, a Verdade e a Vida: o Vedanta

<sup>46</sup> Texto da internet, disponível em: <http://www.unibem.br/posgraduacao/detalhes/yoga.htm> . Podemos observar que a Unibem usa os termos “linhas clássicas e contemporâneas do yoga” para se referir aos tipos, e, também, menciona “outras modalidades” para se referir a certas especialidades do yoga.

<sup>47</sup> Texto da internet, disponível em: [http://www.orion.med.br/portal/index.php?option=com\\_eventlist&view=categoryevents&id=3&Itemid=120](http://www.orion.med.br/portal/index.php?option=com_eventlist&view=categoryevents&id=3&Itemid=120)

<sup>48</sup> Texto da internet, disponível em: <http://www.uniamericas.com.br/ns-yoga1.html>

	Mitologia do Yoga Anatomia e Fisiologia do Yoga Introdução ao Sânscrito Yoga, Performance e Corporeidade
Yoga da Ação	Práticas e Técnicas A Ciência da Respiração Arte Yoga O Yoga para Crianças O Yoga para Gestantes Bhakti-Sutra de Narada O Yoga Integral
O Yoga do Coração	A Bhagavad Gita
O Yoga da Auto-Realização	O Yoga-sutra de Patanjali Yoga e Transcendência
O Yoga da Nutrição	Anna Yoga e Vegetarianismo
Yogaterapia: Cuidando do Ser Inteiro	Terapias Quânticas A Psicologia do Yoga
TCC	Metodologia da Pesquisa Científica Projeto Aplicado

Os primeiros cursos de formação em yoga datam da década de 1970 e, atualmente, apesar de existirem cursos acadêmicos esporádicos, como vimos acima, a maior parte dos professores de yoga é formada nas escolas de yoga, em cursos que vão desde o básico, até o avançado, existindo cursos de aperfeiçoamento, de férias, intensivos, etc.. Muitos cursos de formação são dados nos finais de semana e variam bastante quanto ao conteúdo programático, à carga horária e aos valores do investimento. No caso de grupos que atuam como Novos Movimentos Religiosos, a formação yoguica se dá através de retiros, peregrinações aos ashrams, estadia junto aos mestres espirituais e iniciações, que podem incluir jejuns, purificações, isolamento temporário do mundo material, jornadas intensas de posturas, meditação, silêncio, recitação de mantrams, e estudos, etc.



Fig. 12: Rata-Yoga, 3ª estória

### *A Regulamentação do Yoga*

A questão da formação do professor de yoga esbarra no fato de a profissão ainda não ser regulamentada no país. Assim como o Conselho Federal de Medicina postula a Acupuntura como uma especialidade médica, que, portanto, só poderia ser exercida por médicos, da mesma forma, o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) afirma no “Atlas do Esporte no Brasil”, que a ioga (substantivo feminino) é uma Especialização em Educação Física e Saúde, com cursos de pós-graduação autorizados pelo MEC, por isso

reivindica a fiscalização, pelos Conselhos Regionais de Educação Física (CREFs), das práticas que trabalhem força, velocidade, flexibilidade e capacidade aeróbica, que seriam: Power Ioga, Ioga Alongamento, Fitness Ioga, Aero Ioga e Hidro Ioga. No entanto, o CONFEF reconhece que, enquanto prática filosófica, o yoga não deve ser fiscalizado por qualquer conselho profissional.

Neste emaranhado da regulamentação do yoga, surge, ainda, outro fator que ilustra bem a disputa dos diferentes atores no campo yoguico: o fato de Luiz Sérgio Alvarez DeRose haver cunhado o termo *yôga*, para demarcar a sua linha de yoga e o grupo empresarial que administra. Discutiremos a grafia, a pronúncia e a acentuação do *yôga* mais adiante e, para fins deste estudo usamos a grafia universal com “y” e o substantivo masculino: o yoga. O que é importante enfatizar aqui é que foi o próprio DeRose, em 1978, quem tentou regulamentar a profissão do professor ou instrutor de yoga. Em 2001 e 2002, ele procura legitimar uma reserva de mercado para tentar convencer todos os profissionais de yoga a se formarem na universidade de *yôga* por ele criada. O Projeto de Lei PL 7370/02, que tramitou na Câmara dos Deputados, apresentado com apoio de DeRose e outros professores de yoga, e de autoria do Deputado Fleury, foi arquivado devido ao fato de este não ter sido reeleito. O Projeto de Lei isenta a ioga, juntamente com a dança, a capoeira e as artes marciais, em suas vertentes artísticas, culturais, de espetáculo ou filosóficas, da fiscalização dos Conselhos Federal e Regionais de Educação Física. No entanto a Deputada Alice Portugal (PCdoB/BA) entrou com o mesmo projeto que é hoje o PL-1371/2007, o qual, se não for aprovado até o final deste ano (2010), também será arquivado seguindo as normas da Câmara de Deputados.

Todavia, a Comissão de Constituição, Justiça e Cidadania (CCJC) da Câmara já afirmou que entende que o *yôga* teria como propósito juntar o homem, o mortal, o infinito, a luz, a verdade, a consciência universal, Deus, ou o nome com que se prefira designar o ente supremo, enquanto que a ioga designaria um conjunto de tradições, ensinamentos e filosofias não muito homogêneas, centradas principalmente em práticas ascéticas, oriundas particularmente da Índia, amplamente difundidas no mundo.

As controvérsias com o CONFEF começaram quando a profissão de educação física foi regulamentada em 1998, sancionada pela Lei 9696/98, criando seus conselhos federal e regionais, o que deflagrou um conflito com outros profissionais de práticas corporais, como

os das artes marciais, yoga, capoeira e lutas (108). Houve atos coercitivos por parte das CREFs nas áreas acima mencionadas, que cobravam registros de trabalhadores de outras áreas, como ilustramos a seguir:

O Presidente da Federação Internacional de Ami-Jitsu (FIAMI), em documento encaminhado à Procuradoria Distrital dos Direitos do Cidadão, informa que o réu tem coagido as academias, artistas marciais, profissionais de dança e praticantes de yoga, impedindo-os de exercer a sua profissão, até com ameaça de prisão. (108).

Em 2002, DeRose, presidente da União Nacional do Yôga, expressa o seguinte:

A instrutora [...] do Rio de Janeiro, recebeu um ultimatum da academia [...] ameaçando-a de que não poderá continuar dando aulas de Swásthya yôga, a menos que se filie ao Conselho Regional de Educação Física. Vários outros instrutores receberam ameaças semelhantes. Alguns não suportaram a pressão e filiaram-se. (108).

Em 2003, foi feita uma cobrança ao professor de yoga Hermógenes, que contava, na época, com 40 anos de docência em yoga, através de dois ofícios da Secretaria de Esportes e Lazer do Rio de Janeiro, estabelecendo um prazo de registro no CREF, sob pena de perda do alvará de funcionamento, episódio que rendeu notícias nos jornais (108). Assim, as constantes cobranças passaram a ser uma ameaça real ao emprego dos trabalhadores das práticas corporais, e registrar-se nos CREFs poderia implicar na reversão deste quadro, mas em raras ocasiões os proprietários de academias intervinham a favor dos trabalhadores destas práticas, como ilustra bem Nozaki, com a fala de Allegro, diretor executivo da Aliança do Yoga:

[...] pra academia não vale a pena comprar essa briga. Ela dispensa aquele professor e pega um outro que aceite se filiar ao CREF. Então... em geral, o que a gente sabe, ou os professores de yoga estão saindo da academia, pra não ter que se filiar ao CREF, ou então eles se filiam [...] os professores de yoga estão tentando manter os seus empregos da melhor maneira possível. (108).

No entanto, foi na plenária final do XIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (Conbrace), em 23 de outubro de 2003, que foi aprovada uma moção de apoio ao Projeto de Lei PL 7370/02, isentando a dança, as artes marciais e o yoga do domínio do

CONFEF, e incluindo, ainda, as modalidades capoeira, lutas e educação física do magistério regular no mesmo Projeto de Lei (108).

É interessante constatar, inclusive, que após a regulamentação da profissão de educação física, várias organizações de yoga foram criadas para fazer frente aos ataques do CONFEF, a saber: a Federação de Yoga do Estado do Rio de Janeiro (FYERJ), a União Gaúcha dos Profissionais de Yoga (UNIGAPY), o Sindicato dos Profissionais de Yoga do Estado do Rio de Janeiro (SINPYERJ) a Aliança do Yoga, e a Frente Unida Pela Autonomia Profissional da Educação e das Tradições Culturais, composta de membros das diferentes lideranças do boxe, tae-kwondo, dança, yoga, capoeira, kung-fu, full-contact, chute-boxe, karatê, judô, jiu-jitsu, e que visava apoiar o PL 7370/02 (108).

Os argumentos usados pelas lideranças do yoga contra o registro no CONFEF foram vários. Segundo Hermógenes, o yoga transcendia o plano físico e se manifestava, também, nos planos espiritual e religioso. Já Allegro enfatizava o tempo de existência da tradição yoguica, praticada muito antes do advento da educação física. Um terceiro argumento dizia respeito à reserva de mercado relacionada ao desemprego, alegando que a ingerência dos CONFEF/CREFs dificultava a entrada no mercado dos trabalhadores dedicados exclusivamente ao yoga (108).

Foi a partir do momento em que a mídia começou a chamar a atenção para modalidades de yoga que enfatizam muito os exercícios físicos, como a ioga fitness, e a frequência de celebridades que atendem a estas aulas, que o CONFEF ampliou a sua justificativa e cobrança de domínio da área. Com isso, houve uma denúncia da Associação Internacional dos Professores de Yoga do Brasil (IYTA), de que o CONFEF estaria querendo explorar economicamente uma prática filosófico-espiritual milenar. Jorge Steinhilber, presidente do CONFEF, chegou a afirmar que, no Brasil, a prática do yoga não tem nada de espiritual (108). Até Gilberto Gil, quando ainda ocupava o cargo de Ministro da Cultura, em 2005, apoiou a PL 7370/02, como pode ser visto no seu comunicado defendendo a capoeira<sup>49</sup>.

Enfim, o PL 7370/02, transformado em PL 1371/2007, ainda não tem parecer da Câmara e, atualmente, toda essa discussão está em compasso de espera.

---

<sup>49</sup> Texto da internet, disponível em:  
[http://www.capoeira.jex.com.br/noticias/detalhes.php?id\\_jornal=13170&id\\_noticia=315](http://www.capoeira.jex.com.br/noticias/detalhes.php?id_jornal=13170&id_noticia=315)

Mas, além da PL 7370, surgiram outros dois Projetos de Lei que tramitaram na Câmara: o PL 3210/04, que visou instituir o dia nacional do *yôga* no dia 18 de fevereiro, não por acaso, a data de aniversário de Luiz Sérgio Alvarez DeRose, a quem se quer homenagear em vida, e o PL 5087/05 que propunha instituir o Dia da Ioga em 22 de setembro, no início da primavera.

A seguir, destacamos o comunicado da Aliança do Yoga<sup>50</sup>, de 25 de maio de 2005, intitulado “Lei ameaça a diversidade do yoga”, que relata a disputa para se instituir o Dia Nacional do *Yôga* ou da Ioga:

Os yogues mal comemoraram a aprovação do projeto de lei (PL 7370 de 2002) que tira da Educação Física o poder de fiscalizar as atividades culturais, artísticas e filosóficas (yoga, dança e artes marciais), no último dia 05 de maio, na comissão de Turismo e Desporto, e um novo projeto de lei, este do Deputado Marcelo Castro, do PMDB do Piauí, o PL 3210 de 2004, ameaça a diversidade do yoga ao tentar instituir o Dia Nacional do *Yôga* (com acento circunflexo) no dia 18 de Fevereiro.

Essa data é o dia do aniversário do Sr. DeRose, criador da linha Swásthya *Yôga*, e o projeto de lei foi apresentado com o intuito de homenageá-lo. Mas a grande maioria dos instrutores e praticantes de todas as linhas de yoga não o reconhece como uma autoridade dessa nobre tradição. Segundo Anderson Allegro, diretor da Aliança do Yoga, entidade que representa diversas linhas de yoga, "não nos parece correto homenagear esse senhor, em detrimento de outros tantos mestres e instrutores de yoga, uma vez que o Sr. DeRose está longe de ser uma unanimidade na comunidade do Yoga.

Muitos acreditam que a instituição dessa data seria usada como uma propaganda pessoal pelo Sr. DeRose e teria o aval do Congresso Nacional. "Ele já é reconhecido por afirmar que o yoga que ensina é melhor do que outras modalidades, por criar confusão ao dizer que *Yôga* é diferente de *Iôga*, fazer questão de associar o yoga com mulheres nuas em revistas e sites, além de divulgar que yoga só deve ser praticado por gente jovem, bonita e bem sucedida. Agora o Sr. DeRose quer ser homenageado pelo Congresso Nacional ao criar o dia do "yôga" na data de seu aniversário, tornando-se porta-voz dos instrutores de todas as linhagens", comenta Allegro.

Além dessas controvérsias, os yogues consideram que o dia 18 de Fevereiro jamais poderia ser usado como o dia do yoga pois, segundo a

---

<sup>50</sup> Texto da internet, disponível em: <http://www.aliancadoyoga.com.br/noticia/29>

tradição indiana, no dia 18 de fevereiro de 3102 a. C. se deu o início da idade das trevas (kali-yuga). Isto está registrado no livro “A Tradição do Yoga” (página 530) de George Feuerstein, renomado estudioso americano das tradições do yoga. Essa idade das trevas é marcada pela ignorância, inveja, egoísmo e orgulho. É nesse período, que dura até nossos dias, que o homem chegaria ao nível mais baixo de consciência e se afastaria dos mais altos valores morais, pregados pelos verdadeiros mestres do yoga. Por essas razões esse dia é considerado inapropriado e jamais seria associado ao yoga, cujo objetivo é aumentar o grau de consciência de seus praticantes e reaproximá-los dos valores verdadeiros. Essa data também aparece no livro Bhagavad Gita - Canção do Divino Mestre, pg. 13 de Rogério Duarte.

PL 5087 de 2005 acaba com o favoritismo no yoga.

A **Aliança do Yoga**, juntamente com o Colegiado de Yoga Dharmaparishad e outras associações de instrutores de yoga, está se manifestando contrária a essa iniciativa por considerar que a criação do dia do yoga não pode ser usada para favorecer a apenas uma modalidade. Acreditam que é possível ter um dia do yoga em uma data neutra. Assim, sugerem que seja comemorado no dia 22 de setembro, que marca o início da primavera, a estação do renascimento da consciência, não favorecendo nenhuma escola, mestre ou instrutor de yoga. Em São Paulo e Campinas já foi criada nos últimos anos a Semana Municipal do Yoga, na terceira semana de setembro, e como o dia 22 faz parte dessa semana essa data neutra poderia aglutinar as comemorações e a organização de eventos nessa época, sem favorecer apenas uma modalidade.

Essas entidades solicitaram ao Dep. Roberto Gouveia, do PT de São Paulo, para apresentar um projeto de lei criando o Dia Nacional da Ioga no dia 22 de setembro. Nesse projeto, optamos pela grafia "Ioga" pois é a usada nos dicionários de Língua Portuguesa e na terminologia jurídica. Para um juiz, a palavra Ioga designa todas as linhagens e não esta ou aquela. Porém, na justificativa do PL 5087 de 2005, é informado que "Usamos a grafia 'ioga' por ser a forma vernacular na Língua Portuguesa e abranger todas as linhas existentes, embora muitas escolas prefiram usar a grafia 'yoga' como é aceita internacionalmente." Assim, fica claro que cada um poderá continuar usando a grafia que quiser e todas as modalidades serão contempladas ao ser instituído esse dia.

O processo de aprovação do PL 7370 de 2002

Após aprovação na comissão de Turismo e Desporto agora o projeto vai passar pela comissão de constituição, cidadania e justiça e depois será enviado ao Senado. A primeira vitória mostra que os conselhos de Educação Física não são apoiados nem mesmo pelos deputados da comissão que trata do esporte.

Jornalista responsável: Jussara Rodrigues mtb 14890 – 25/maio/2005

Citamos, a seguir, as palavras de Muniz Sodré, de 11.10.2005, do Observatório de Imprensa, no seu artigo intitulado “Crise e acacianismo. A corrosão do sentido”<sup>51</sup>, quando, entre outros assuntos, descreve a criação dos dois dias nacionais, um do *yôga*, em 18/2, e o outro, da *Ioga*, em 22/9:

Submersos em palavras e fórmulas vazias, os parlamentares continuam tentando fazer algum sentido, encontrar alguma seriedade no que fazem. É uma luta aparentemente inglória. Foi assim que os membros da Comissão de Constituição e Justiça da Câmara aprovaram na quarta-feira (5/10) dois projetos de lei que instituem dias distintos no Brasil para comemorar uma milenar prática indiana: 18 de fevereiro, Dia Nacional do *Yôga*; 22 de setembro, Dia Nacional da *Ioga*. Ora, qualquer beócio sabe que *yôga* e *ioga* são formas diversas de pronunciar a mesma palavra. O desconhecimento de tal banalidade e, mais, o banal ocupando o tempo devido à gravidade da crise política são índices de uma preocupante inanição institucional. Estamos começando a nos dar conta, na verdade “nós sabemos” que a corrupção vai além da dimensão política e econômica e acaba corroendo o sentido do que se diz e se faz.

Com relação ao PL 4680/2001, apresentado em 16/5/2001 por Aldo Rebelo, do PCdoB/SP, projeto este que muito interessava ao DeRose e seu grupo Uni-*Yôga*, já que visava criar os conselhos federal e regionais de *yôga*, o projeto de lei foi arquivado em 8/2/2007, como pode ser constatado na página de consulta de tramitação das proposições, da Câmara<sup>52</sup>.

O seguinte artigo, publicado pela Folha de SP, em 2002, ilustra a polarização de alguns atores do campo em torno da regulamentação do *yoga*<sup>53</sup>:

30/06/2002 - 06h16

Regulamentação da *ioga* cria cisão entre seguidores

Aureliano Biancarelli  
da Folha de S.Paulo

No seu significado mais profundo, a *ioga* representa a busca do autoconhecimento, a procura da união entre corpo e espírito. Seus seguidores pregam o entendimento, a humildade, a ausência de ambição.

Na prática, pelo menos fora das sessões de meditação e respiração profunda, não é o que vem acontecendo.

---

<sup>51</sup> Texto da internet, disponível em: <http://www.observatoriodaimprensa.com.br/artigos.asp?cod=350FDS002>

<sup>52</sup> Texto da internet, disponível em: [http://www.camara.gov.br/sileg/Prop\\_Detalhe.asp?id=28547](http://www.camara.gov.br/sileg/Prop_Detalhe.asp?id=28547)

<sup>53</sup> Texto da internet, disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/cotidiano/ult95u53822.shtml>

Um movimento pela regulamentação do profissional de ioga, cujo projeto de lei já passou pela Câmara Federal, está revelando uma cisão raivosa entre os vários grupos.

agora, é justamente a adaptação aos tempos modernos, a necessidade -ou não- de enquadrar dentro da lei os instrutores dessa prática milenar.

A regulamentação da profissão de professor de ioga, com a criação de conselho federal e regionais, vem sendo capitaneada por "mestre DeRose", como se intitula Luiz Sérgio Alvarez DeRose, 56, fundador da "primeira Universidade de Yoga do Brasil". A primeira tentativa de regulamentação foi feita por DeRose em 1978.

A atual, a terceira delas, por meio de projeto de lei do deputado Aldo Rebelo (PC do B-SP), foi aprovada por unanimidade em duas comissões da Câmara e aguarda no Congresso.

Com apenas três artigos, o projeto de lei 4.680 cria os conselhos regionais e estabelece que o ensino de ioga é prerrogativa dos profissionais registrados nesses conselhos.

DeRose e seus seguidores afirmam que a regulamentação é uma reivindicação da grande maioria dos instrutores de ioga. Os que não acreditam nisso, nem concordam com a regulamentação, acabam de criar a Aliança do Yoga, uma ONG que pretende atuar independentemente dos conselhos.

Anderson Allegro, 38, eleito diretor executivo dessa aliança, disse que a reunião de fundação, no final de semana passado, reuniu cerca de 50 pessoas em São Paulo.

O Movimento Yoga Livre, que circula pela internet, já teria recebido cerca de 500 assinaturas de profissionais que discordam da regulamentação.

A criação de uma aliança, nos moldes da existente nos EUA, permitiria que o exercício da profissão fosse auto-regulamentado, sem uma interferência direta de órgãos como os ministérios da Educação e do Trabalho, que pouco ou nada entendem de ioga, afirmam os membros do Movimento Yoga Livre.

“O projeto de lei em discussão é uma camisa de força nas pessoas que ensinam ioga, vai impedir a transmissão do ensino, fechando muitas escolas tradicionais e burocratizando uma cultura”, diz Pedro Kupfer, 36, professor em Florianópolis e um dos líderes do Movimento Yoga Livre.

Kupfer e os que participam desse movimento afirmam que o projeto de lei representa o interesse de uma minoria de modalidades entre as cerca de 30 praticadas no Brasil.

Quanto ao número de praticantes e de professores, a situação pode ser

inversa. DeRose, compilador da modalidade Swásthya Yoga, diz já ter formado 5.000 professores nos últimos anos e suas escolas afiliadas -ou franqueadas- somariam 210.

Rosana Ortega, 37, presidente do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yoga e uma das seguidoras de DeRose, diz que o projeto de regulamentação tem o "apoio de 99%" dos instrutores, com representantes de "todas as modalidades". "A preocupação se deve à desinformação. A regulamentação vai nos proteger, não nos ameaçar", afirma.

Maria Helena de Bastos Freire, 73, fundadora da Associação Internacional dos Professores de Yoga do Brasil, diz que o projeto de lei atende principalmente aos interesses das franquias de ioga. Segundo ela, sua associação, fundada ainda em 1971, reúne cerca de 500 professores.

O movimento pela regulamentação cresceu muito depois que o Conselho Federal de Educação Física, criado em 1998, passou a exigir das escolas e professores de ioga o registro em seus conselhos regionais.

"A grande maioria das formas de ioga é vista hoje como uma atividade física, são alongamentos, ginásticas, ioga fitness, ioga power. Então, para segurança do praticante, achamos que esses professores precisam ser preparados em curso superior, regulamentado", diz Jorge Steinhilber, presidente do Conselho Federal de Educação Física.

"Não estamos fazendo uma reserva de mercado; estamos protegendo a sociedade", afirma Flavio Delmanto, presidente do Conselho Regional de Educação Física, de São Paulo. Em muitos casos, a disputa de mercado vem sendo resolvida com ações na Justiça.

Quanto ao enquadramento da ioga e de seus profissionais, o professor José Hermógenes de Andrade, 81 anos e 30 livros, um dos mestres mais reverenciados no país, diz que alguma forma de regulamentação é necessária.

"Não fui ouvido, mas, se tivesse sido, ia sugerir uma aliança, ou um colegiado, que representasse todas as tendências." Hermógenes diz que o problema não está nos conselhos, mas na sua formação. "Ioga é união, humildade, compaixão, não-autoritarismo. Mas hoje há um aventureirismo muito grande, que prejudica a imagem da ioga autêntica".

Para concluir, na página da Câmara<sup>54</sup>, consta o registro histórico das proposições apresentadas, desde 1978, referentes à regulamentação do yoga, mas listamos a seguir somente as proposições pendentes. Usando o unitermo ioga, em busca efetuada no dia 2/2/10, resultaram as seguintes proposições em trâmite:

---

<sup>54</sup> Texto da internet, disponível em: <http://www.camara.gov.br/sileg/default.asp>

QUADRO 3: Projetos de Lei sobre Yoga

Código	Autor	Data	Ementa	Situação
<u>INC-5859/2009</u>	Autor Fernando Nascimento – PT/PE	8/12/2009	Sugere ao Poder Executivo, por intermédio do Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, o envio de projeto de lei que institua a prática de Ioga ou de outras atividades físicas nas repartições públicas federais.	Aguardando resposta
<u>PL-2548/2007</u>	Eliseu Padilha – PMDB/RS	5/12/2007	Regulamenta o exercício das atividades de Ioga.	Aguardando parecer
<u>PL-1607/2007</u>	Rodrigo Rollemberg - PSB/DF.	12/7/2007	Acrescenta parágrafo único ao art. 2º da Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998. Explicação: Determina que não estão sujeitos à fiscalização dos Conselhos Regionais de Educação Física os profissionais de dança, artes marciais, ioga e capoeira, seus instrutores, professores e academias	Tramitando em Conjunto Apensada à PL-1371/2007
PL-1371/2007	Alice Portugal – Pcdob/BA	19/6/2007	"Acrescenta parágrafo único ao art. 2º da Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998". Explicação: Determina que não estão sujeitos à fiscalização dos Conselhos Regionais de Educação Física os profissionais de dança, artes marciais e ioga, capoeira e método pilates, seus instrutores, professores e academias.	Aguardando Parecer
PL-5087/2005	Roberto Gouveia - PT/SP	20/4/2005	Institui o Dia da Ioga. Explicação: A ser comemorado no dia 22 de setembro.	Aguardando Deliberação de Recurso

Já com o unitermo yoga no site da câmara, resultaram as seguintes proposições e recursos:

Código	Autor	Data	Ementa	Situação
REC-240/2005	Roberto Gouveia -	1/11/2005	Requer, nos termos do artigo 58, § 2º, inciso I, da Constituição Federal e do	Pronta para Pauta

=> PL-3210/2004	PT/SP e outros.		artigo 132, § 2º do Regimento Interno, que o Projeto de Lei nº 3.210-B, de 2004, que "Institui o Dia do Yôga", seja apreciado pelo Plenário	
PL-3210/2004	Marcelo Castro - PMDB/PI.	23/3/2004	Institui o Dia do Yôga. Explicação: A ser comemorado no dia 18 de fevereiro.	Aguardando Deliberação de Recurso



Fig. 13: Rata-Yoga, 4ª estória

## *O Yoga como profissão*

Para compreendermos o processo de regulamentação de uma profissão, lançamos mão de algumas considerações teóricas provenientes da sociologia das profissões. Enquanto que nas décadas de 1970, 1980 e 1990, o yoga, como vimos no início do capítulo, floresce com a criação de importantes fundações e associações, os estudos sobre as profissões no Brasil, no campo da saúde têm início com os trabalhos de Donnangelo (109), e outros autores, culminando na criação de um grupo de trabalho na Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Ciências Sociais (ANPOCS) sobre as profissões (110).

Freidson, a partir do seu trabalho sobre a profissão médica, publicado em 1970, é tomado como uma importante referência na área da sociologia das profissões. Uma parte do debate sobre as profissões nos anos 1960 e 1970 girou em torno da definição dos termos profissão e ocupação, e quais ocupações seriam consideradas uma profissão ou não (111). Por um lado, tentou-se definir o que seria um status profissional e quais eram as suas características; por outro, tentava-se escapar do conceito estático de profissão e focar no processo através do qual as ocupações se profissionalizavam. E o problema de fazê-lo, segundo Freidson, residia no fato de considerar a profissão como um conceito genérico, em vez de um conceito histórico, em constante mutação, além do que, o conceito de profissão foi fortemente influenciado pelas instituições anglo-americanas (111).

Um dos conceitos de profissão estava relacionado a ocupações de certo prestígio, cujos membros tinham acesso a uma educação superior; gozar, portanto, de status educacional, era mais importante do que dominar uma expertise ocupacional. Em segundo lugar, a profissão era vista como um número limitado de ocupações com certas ideologias em comum, criando identidades ocupacionais e reservas de mercado, baseadas nas universidades medievais na Europa, as quais destacavam três profissões originais: a medicina, o direito e a teologia, onde o título de profissão simbolizava o status de sucesso das ocupações, vinculado a uma conotação de dedicação desinteressada, ao mesmo tempo conquistando uma proteção da competição no mercado de trabalho.

Foi na Inglaterra e nos EUA que surgiu a tendência de cada ocupação fundar o seu movimento de reconhecimento e proteção, resultando nos atuais conselhos profissionais (111). No entanto, na Europa, o status e a segurança dos profissionais eram conquistados ao

atender instituições de elite de ensino superior, controladas pelos governos, que depois garantiam empregos no funcionalismo público ou em cargos técnico-administrativos. Enquanto que na Rússia e na Polônia do século XIX, a graduação de um *gymnasium* era o que contava, e não a ocupação em si, na Alemanha o mais importante era ser um universitário, um *Akademiker*; o que, na França, equivalia a atender as *grandes écoles*. Nas profissões anglo-americanas, no entanto, a distinção e posição no mercado de trabalho não provinham tanto do prestígio das instituições de ensino superior, mas sim do treinamento e da identidade das ocupações organizadas pelas corporações, às quais eram atribuídos o conhecimento especializado, a ética e a importância para a sociedade, conquistando privilégios. Segundo Freidson, não é por acaso que grande parte da literatura teórica sobre as profissões é quase toda anglo-americana (111).

Nas décadas de 1970 e 1980, Freidson, referindo-se ao poder profissional, define a profissionalização como um processo através do qual uma ocupação mantém o direito exclusivo de realizar uma determinada atividade, identificando a profissão como um *princípio ocupacional de organização do trabalho*. Ele identifica as tarefas particulares, o caráter especial do conhecimento e a autoridade do saber como atributos deste poder profissional. Para ele, a autonomia ou o controle na organização do próprio trabalho só é possível com o monopólio do conhecimento e a proteção do mercado (112).

Ele foi um crítico do paradigma funcionalista e enfocou os aspectos estruturais da profissão, mais do que a ideologia, estabelecendo o autocontrole autônomo como uma das características básicas de uma profissão e enfatizando o poder político requerido na conquista desta autonomia (111). Num primeiro momento, Freidson reconheceu que o conhecimento estava na base deste poder. Depois, ele passa a considerar o profissionalismo como uma formação histórica, uma “doença angloamericana” e o resultado de intensas disputas entre grupos. A partir daí, ele procura se distanciar da sociologia “folk” e do envolvimento político, para propor uma análise mais ampla das ocupações e dos grupos ocupacionais enraizados na compreensão de classe e estratificação, de organizações de trabalho e formação grupal. Sua visão pode ser ilustrada com a seguinte citação:

Quais são as instituições que selecionam e habilitam elementos particulares da ‘cultura’, a ponto de torná-los ‘capital’ cultural (e humano)? Sugiro que o conceito sociológico convencional de profissão nos fornece um meio prático de responder a tais questões. Ele liga corpos

de conhecimento, discurso, disciplinas e campos aos meios sociais, econômicos e políticos por meio dos quais seus expoentes humanos podem ganhar poder e exercê-lo. (113).

O trabalho de Freidson trouxe a abordagem do poder às profissões; assim, ele deixa de listar atributos de uma profissão e comparar os casos com uma lista de características, e passa a investigar as circunstâncias sob as quais os profissionais reclamam um status ocupacional para si (111). Para ele, uma profissão é um tipo de trabalho especializado, logo, há que pensá-lo como relação, que implica em negociar os limites jurisdicionais das ocupações entre si, levando em conta que o grau de hierarquia e a estabilidade das especializações variam com o tempo (113).

A discussão do Freidson sobre a profissionalização começa com a distinção entre os conceitos de profissional e amador, entre o trabalho e o não-trabalho. O que faz uma atividade engrenar, segundo ele, é o seu valor de troca, a relação com o mercado. Então, a atividade profissional ou amadora não é distinguida por quaisquer características intrínsecas à atividade, nem tampouco por diferenças de excelência, mas sim pela relação com o mercado, e Freidson adverte que pode surgir uma confusão se usar o termo profissão para nos referirmos tanto às ocupações históricas concretas, como a um construto intelectual ou tipo ideal, sem prestar atenção à relação entre os dois (111).

Freidson diferencia as profissões dos ofícios quando aborda a questão da reserva de mercado das profissões. Nas primeiras, o treinamento é institucionalizado, havendo uma ampliação do discurso e das disciplinas que formam o *corpus* da profissão, enquanto que os ofícios tentariam “preservar o controle sobre seu trabalho, procurando manter segredo acerca de seu corpo de qualificações e conhecimentos especializados, ensinando apenas aos admitidos no aprendizado” (113).

E aqui seria importante refletir sobre a situação do yoga. Inicialmente, uma tradição transmitida de mestre a discípulo, e de lábio a ouvido, ele tenderia, nesta colocação do Freidson, a assemelhar-se mais a um ofício, cujos segredos eram revelados mediante a iniciação, sendo, assim, transmitidos através de uma cadeia geracional de instrutores e alunos que mantinham a tradição viva. Embora esta linhagem iniciática ainda persista, nas expressões modernas e pós-modernas do yoga, a tendência é, principalmente no ocidente, a

profissionalização da prática, e, como vimos na situação nacional, circunscrever um mercado para seus profissionais.

Freidson estabelece o seu tipo ideal de profissão, baseado em quatro componentes, como segue:

- ✓ Uma ocupação que empregue um corpo especializado de conhecimentos e qualificações, e que seja desempenhada para a subsistência em um mercado de trabalho formal, gozando de status oficial e público relativamente alto e considerado não só de caráter criterioso, como fundamentado em conceitos e teorias abstratos.
- ✓ Jurisdição sobre um corpo especializado de conhecimentos e qualificações em uma divisão do trabalho específica, organizada e controlada pelas ocupações participantes.
- ✓ Controle ocupacional da prática desse corpo de conhecimentos e qualificações no mercado de trabalho (seja uma universidade ou uma empresa), por meio de uma reserva que exija que apenas os membros adequadamente credenciados possam executar as tarefas sobre as quais têm jurisdição e também supervisionar e avaliar seu desempenho. Estes últimos servem como a *classe administrativa* da profissão.
- ✓ A credencial utilizada para amparar sua reserva de mercado de trabalho é criada por um programa de treinamento que se desenrola fora do mercado de trabalho, em escolas associadas a universidades. O currículo de ensino é estabelecido, controlado e transmitido por membros da profissão que agem como corpo docente em tempo integral, atuando pouco ou nada no mercado de trabalho cotidiano. O corpo docente serve como *classe cognitiva* da profissão (113).

Seguindo esta lógica, o yoga teria que contar com instituições superiores de ensino que formassem os instrutores credenciados e que estivessem registrados num conselho federal de yoga e nos seus respectivos conselhos regionais, o que está longe de acontecer, permanecendo o yoga como um corpus de conhecimentos e práticas ensinado oficialmente em alguns poucos cursos de extensão, especialização, ou pós-graduação *latu sensu*, com uma oferta intermitente, e como ofício informal perpetuado pelas escolas de yoga. A questão da profissionalização do yoga se complica mais ainda se se considera que ele constitui uma prática situada na interface dos campos da saúde e da religião.

Ainda de acordo com Freidson:

Os profissionais são aquelas pessoas que criam, expõem e aplicam aos assuntos humanos o discurso de disciplinas, campos, corpos demarcados de conhecimento e qualificação. Esse é seu trabalho, que não pode ser desempenhado sem instituições que lhes garantam apoio econômico, poder e organização (113).

No caso do yoga, ele é autoregulado pelas escolas e instituições que o ensinam, instituições estas que garantem o retorno econômico, o poder, a organização e o capital humano, no sentido de elementos culturais e vocacionais, não existindo uma instância maior, governamental ou acadêmica, de regulamentação oficial ou avaliação da prática.

A Aliança do Yoga, por exemplo, funciona baseada nos moldes do *Yoga Alliance*<sup>55</sup> dos Estados Unidos e conseguiu agremiar entre 12 e 15 linhas de yoga no Brasil. Entre seus princípios está o de se opor à regulamentação da profissão, propondo, em troca, a auto-regulamentação, estabelecendo uma padronização para a formação de professores (108). O modelo de 500 horas para a formação do instrutor de yoga do *Yoga Alliance* se encontra no Anexo 3.<sup>56</sup>

Segue Freidson dizendo que: “parte da defesa que o profissionalismo faz de seu status especial inclui a alegação de compromisso com algum valor *transcendente*: Verdade, Beleza, Esclarecimento, Justiça, Salvação, Saúde ou Prosperidade” (113). E o yoga se enquadra perfeitamente dentro deste lema, pois o seu compromisso é com a saúde, o autocuidado, o autoconhecimento e a paz interior.

Outro ponto debatido na área das profissões é quem controla os profissionais, e, nesta discussão sobre o autocontrole perpetuado pelos conselhos profissionais, Freidson enxerga na máquina da organização profissional uma ferramenta para manter privilégios e autonomia e, apenas secundariamente, se é que existe, um instrumento de autocontrole profissional (111). Além do controle dos conselhos federais e regionais, as alternativas para o controle dos serviços prestados pelos profissionais e especialistas seriam: o controle do consumidor, o controle do Estado e a falta de controle.

E aqui é importante retomar Bourdieu para quem a profissão é a construção social de um grupo que implica tanto numa categoria social como uma representação mental,

---

<sup>55</sup> Disponível em: <http://www.yogaalliance.org/>

<sup>56</sup> Disponível em: [www.yogaalliance.org/documents/Chart\\_2\\_Existing\\_RYS\\_500.pdf](http://www.yogaalliance.org/documents/Chart_2_Existing_RYS_500.pdf)

criando uma identidade social. Para ele, o sistema de profissões constitui um campo de poder simbólico que assegura a dominação de uma classe sobre outra. Quanto aos profissionais, eles tendem a recrudescer a cientificidade para conservar o monopólio, disputando o quantum de capitais dos seus respectivos campos profissionais, tanto simbólico, quanto econômico, e reforçando a separação dos profanos (112). Ainda segundo Bourdieu, a reprodução cultural, serve para preservar a aparência neutra enquanto legítima interesses de diferentes setores da sociedade. O aforismo de Bourdieu “a cultura classifica e classifica os classificadores” ilustra como a organização social e a transmissão do conhecimento educacional promove um código cultural através do qual a estrutura social é reproduzida. Neste sentido, podemos nos referir ao habitus, como diferentes modos de percepção, pensamento, apreciação e ação, associados a qualquer coletividade, sendo um destes componentes do habitus a ênfase no conhecimento pessoal e na experiência pessoal. Freidson chegou a documentar as características de uma transmissão de conhecimento, baseado no seu trabalho sobre a medicina, que ele identificou como uma “mentalidade clínica” (111). Assim, o paradigma do poder profissional de Freidson, envolvendo a autonomia e o monopólio, e o habitus de Bourdieu, reproduzido pela estrutura social, podem ser vistos como conceitos complementares.

De acordo com Girardi, Fernandes Jr e Carvalho (114), a regulamentação de ocupações e profissões no Brasil está vinculada às seguintes variáveis:

- a) às condições do exercício da atividade profissional;
- b) ao poder e recursos dos grupos de interesse articulados em torno da profissão ou ocupação;
- c) à forma e modo de funcionamento sistema político-administrativo, particularmente do legislativo e do executivo.

A seguir, os autores explicam qual o caminho que os projetos de lei devem seguir para serem aprovados pela Câmara e pelo Senado e regulamentar uma profissão:

Os Projetos de Lei relativos à regulamentação das profissões passam, via de regra, por quatro Comissões na Câmara e uma no Senado. No caso da Câmara, a Comissão de Seguridade Social e Família, que tem a função de examinar, se tal demanda é essencial para resguardar a saúde da população; a Comissão de Educação, Cultura e Desportos, que deve

apreciar o mérito dos aspectos educacionais contidos nas proposições; a Comissão de Trabalho, de Administração e Serviço Público, que tem a função de considerar o mérito concernente à regulamentação do exercício profissional; e, por fim, a Comissão de Constituição e Justiça e de Redação que examina sob a ótica da constitucionalidade. No Senado os projetos são examinados apenas por uma Comissão, Comissão de Assuntos Sociais, que engloba todas estas funções.

No subitem sobre as ocupações não regulamentadas, os autores apontam para as profissões ditas alternativas, onde estaria incluído o yoga, no item (i):

Entre as ocupações que não possuem regulamentação formal poderiam ser incluídas ainda (i) as ocupações e profissões ditas “alternativas” ou não-ortodoxas (...); (ii) as ocupações “tradicionais”, a exemplo dos curandeiros e, no limite, (iii) os ocupados em atividades ilegais e contravencionais (aborto etc.). (114).

Embora os autores acima mencionados tenham publicado este texto em 2000, antes da Política Nacional das Práticas Integrativas e Complementares, criada em 2006, já sobressai a demanda pela regulamentação de profissões ligadas à “medicina alternativa”, muito embora o yoga não seja diretamente citado.

Tais ocupações possuem verdadeiras redes alternativas de formação e reconhecimento que funcionam paralelamente ao sistema formal e regular de educação e profissionalização. Podemos constatar tal reconhecimento através das recentes demandas por regulamentação dos grupos de profissões relacionadas à “medicina alternativa” ou à “terapia natural” - acupuntura, maxibustão, massagem oriental, digitopuntura, homeopatia etc. - no âmbito do Congresso Nacional. (114).

O Ministério do Trabalho, através da Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), relaciona a existência de 40 ocupações na área da saúde, das quais apenas quatorze possuem conselhos regionais (114).

Para a CBO, a ocupação:

é um conceito sintético não natural, artificialmente construído pelos analistas ocupacionais. O que existe no mundo concreto são as atividades exercidas pelo cidadão em um emprego ou outro tipo de relação de

trabalho (autônomo, por exemplo). Ocupação é a agregação de empregos ou situações de trabalho similares quanto às atividades realizadas<sup>57</sup>.

Se seguirmos a lógica da CBO, o profissional de yoga poderia ser regulamentado, por exemplo, ou no grande grupo de profissionais das ciências e das artes (GG2), que inclui os profissionais das ciências biológicas, da saúde e afins; profissionais das ciências sociais e humanas; comunicadores, artistas e religiosos, ou no grupo dos técnicos de nível médio (GG3). Este grande grupo compreende as ocupações cujas atividades principais requerem, para seu desempenho, conhecimentos técnicos e experiência de uma ou várias disciplinas das ciências físicas e biológicas ou das ciências sociais e humanas. Caso a regulamentação do profissional do yoga viesse a ocorrer, em qualquer um dos grandes grupos, ele seria incluído, conforme as normas da CBO, numa ficha de descrição onde constam os seguintes itens: título da família ocupacional; descrição sumária da ocupação; formação e experiência requeridas; condições gerais de exercício; um campo onde é registrado o que esta família ocupacional não compreende; um código internacional; recursos de trabalho; um campo onde são listados os trabalhadores da área que atuam como especialistas no painel de descrição e de validação; o registro de uma das instituições conveniadas responsáveis pela descrição, e um glossário, contendo a explicação de termos específicos e siglas usadas na descrição completa, incluindo ficha e a descrição detalhada.

Segundo Nozoe et al (115), as ocupações teriam, por um lado, um ciclo de vida, que é afetado pelo contexto social e econômico, assim, elas nascem, crescem, transformam-se e declinam, muitas vezes desaparecendo por completo. Por outro, surgem as ocupações novas, chamadas de emergentes, muito embora possam ser ocupações antigas que sofreram transformações ou são consideradas novas somente no mercado brasileiro. Para os autores, apesar de o Grande Grupo 3, de Técnicos de Nível Médio, compreender aquelas ocupações cujas atividades não requerem um curso de nível superior, nota-se nele a presença crescente de indivíduos com formação universitária e isso se deve, entre outros fatores, ao aumento do nível de desemprego, fazendo o indivíduo aceitar tarefas aquém de sua qualificação.

---

<sup>57</sup>Texto da internet, disponível em: <http://www.mteco.gov.br/cbsite/pages/informacoesGerais.jsf>

A nosso ver, o status ocupacional do yoga é constituído de elementos híbridos, ele se assemelha a um ofício, no sentido freidsoniano, apesar de estar em plena fase de profissionalização, coexistindo duas expressões da prática no mercado de trabalho: uma de nível médio e outra de nível superior. Algumas escolas de yoga colocam como pré-requisito ao futuro instrutor de yoga, uma formação universitária completa em qualquer área. E, como veremos mais adiante, o PL 2548/2007, de autoria de Eliseu Padilha do PMDB/RS, que propõe a regulamentação das atividades do yoga e está aguardando parecer, considera válida a formação em yoga tanto em escolas de yoga, como em cursos superiores. Ao mesmo tempo, o yoga seria uma “ocupação alternativa” na visão de Girardi et al (114) , que também se expressa como uma ocupação emergente, na visão de Nozoe et al, muito embora não seja oficialmente visível para a CBO, ainda, e não esteja regulamentada.

Para finalizar, há que lembrar que, dos 18 líderes de yoga entrevistados neste estudo, dez tinham curso superior, um superior incompleto, e um estava cursando curso superior na época da entrevista. O que faria um profissional deixar a sua ocupação original ou primária e migrar para um segundo tipo de atividade, ou, o que faria um indivíduo escolher a ocupação de instrutor de yoga é o que vamos tentar compreender no próximo subitem que trata do habitus yoguico.



"PARA ONDE FOI O UNIVERSO? QUEM O FEZ DESAPARECER?  
EM QUE ELE SE REABSORVEU?  
HÁ POUCO O PERCEBIA, E EIS QUE SE DESVANECEU.  
QUE ESTRANHA MARAVILHA!  
POR TODA PARTE VEJO APENAS O OCEANO DA REALIDADE,  
QUE O NÉCTAR DA FELICIDADE ABSOLUTA PREENCHE ATÉ AS BORDAS.  
NADA HÁ A REJEITAR. NADA HÁ A ACEITAR. NADA QUE NÃO SEJA O EU...  
BEM-AVENTURADO SOU, ATINGI O OBJETIVO DA EXISTÊNCIA, ESCAPEI À  
PRISÃO DA TRANSMIGRAÇÃO...  
POR FIM, AS CORRENTES SE PARTIRAM!...  
ESTOU EM PAZ; SOU ILIMITADO.  
ESTOU LIVRE DE IMPUREZAS. SOU ETERNO..."  
विराटपदवक्रवर्णः षष्ठ-षष्ठ



Fig. 14: Rata-Yoga, 5ª estória

### *O Habitus Yoguico*

Na Introdução fizemos alusão ao habitus e aqui o retomamos. Segundo Souza Silva (116) o habitus seria um recurso mediador entre os agentes sociais e a estrutura social, o campo, e “o produto da internalização, pelo indivíduo, das condições históricas e sociais realizadas ao longo de sua trajetória pessoal e social”; sendo ele formado por categorias de percepção e apreciação sob determinadas condições sociais (117), constituindo as marcas da distinção social.

O habitus primário [H1] seria aquele “transmitido de maneira implícita, inconsciente, pela educação familiar e regras de classe”, enquanto que o *habitus* secundário [H2] “é explícito, metodicamente organizado, proveniente da educação escolar, da indústria cultural e dos meios de comunicação de massa”. À medida que as condições sociais e históricas são alteradas, o *habitus* também se modifica e vai incorporando outros esquemas de percepção e ação, que irão contribuir para a conservação ou a transformação de suas estruturas. A prática se realiza na medida em que o *habitus* entra em contato com uma situação. Portanto, a prática é produto de uma relação dialética entre uma situação, que mais tarde foi denominado de campo social, e um *habitus*. O *campo*, então, é o local de mediação entre o ator e a estrutura (116).

Tomamos de Barros (118) a analogia do H1, quando o autor estuda as representações do modelo de médico e de medicina, e as aplicamos ao yoga, com algumas adaptações. Assim, os elementos que constituem o H1 são as representações do modelo do yoga e do yogue, que os aspirantes a instrutor de yoga trazem na hora de iniciarem suas trajetórias no aprendizado do yoga.

Entre os 18 líderes de yoga entrevistados neste estudo, um deles tem uma trajetória particularmente interessante devido ao fato de ter entrado em contato com o yoga ainda na infância, através de uma empregada doméstica indiana que trabalhava em sua casa, em São Paulo. Em suas próprias palavras:

*Comecei a praticar eeeeh, no calendário ocidental, quando eu tinha aproximadamente seis anos.[...] Eu via uma das empregadas da minha casa que era indiana, S. Mardevi, fazendo aquilo... eram duas casas, numa parte aqui dos jardins... eu via ela fazendo aquilo no fundo, porque os empregados eram liberados entre duas e três da tarde, eu nem sabia o que era aquilo, por causa da idade [...] Bem, no final da tarde quando todo mundo ia embora, ela ficava lá fazendo aquilo, aquelas coisas normais do próprio yoga e eu comecei a acompanhá-la naquilo, com mais ou menos uns cinco anos e meio, seis anos de idade e eu comecei a observar, mas... não por interesse honestamente, porque não havia nenhuma consciência, mas muito mais por curiosidade, aquela coisa, aquele silêncio, eeeh a, a casa da frente quase vazia, a casa do fundo praticamente vazia, silenciosa, porque todo mundo já tinha ido embora, então, comecei a acompanhar, com o tempo comecei a fazer e depois, muito mais com gestos do que de outra forma, ela começou a me passar tudo aquilo até que o tempo foi passaaando, os anos foram passando até ela voltar para a Índia e fiquei acompanhando todo aquele processo e foi isso! Não tive interesse nenhum honestamente, nem sabia o que era, fui saber depois, com o passar dos anos. [...]No começo eu observava, depois*

*eu comecei a, a ach'qui mimetizar o que ela fazia e ela ia me orientando com sinais, com movimentos, ela cantava mantras, eu aprendi a cantar mantras também, que pra mim, eu acho que aprendi super bem por causa disso e originalmente porque a pessoa já tinha me dado, já vinha de uma tradição, ela era hindu mesmo, então fui acompanhando [...] Na minha cabeça, minha cabeça estava vazia provavelmente, não tinha nada dessa coisa né? Eh, não tinha nada e pra mim era uma coisa que eu nem fazia idéia do que era, então aquilo foi se desenvolvendo, pra só, depois, de muitos anos se chamar, no fundo, hatha-yoga e raja-yoga, só depois de muitos anos, talvez depois de uns seis ou sete anos qdo eu já tinha 12 ou 13 anos, eu ter aquela outra visão de mundo, entendeu? Foi assim. [...] Que aconteceu, eu apanhava, depois, eu, eu cuspi fora, fui obrigado a comer picadinho, o famoso fígado, que aquilo pra mim era lixo, era cadáver, [...]ela falou 'a partir de hoje ninguém mais põe carne no prato dele nesta casa, aqui quem manda sou eu e ele não é obrigado, se ele não come, ele vai crescer assim' [...] Então o que aconteceu, eu cresci sem nunca comer carne. Eu me lembro os episódios assim, eu não sei deve ser kármico, provavelmente, nunca bebi refrigerantes na minha vida, nunca bebi bebidas alcoólicas. (Grupo 2)*

Neste caso, houve o contato primeiramente com a práxis do yoga, enquanto que a teoria e a consciência daquilo que ele estava fazendo seguiram posteriormente. O H1 foi sendo construído “como a parte dos valores e representações adquiridas pela socialização” e pela “acessibilidade a certas classes de estímulos, predileções e aversões manifestos, adquirida para meios e modos de resposta, próprios dos valores, crenças e símbolos do meio social em que o indivíduo está se inserindo” (118). Este líder seguiu a carreira de professor de yoga, apesar de haver efetuado estudos de marketing, contudo todo o seu aprendizado foi dedicado à tradição do yoga.

Outro caso interessante, é o de um líder yogue proveniente de uma família religiosa, que começou a prática ainda na adolescência, através de ensinamentos de yoga publicados numa revista cristã.

*Eu comecei a praticar quando eu tinha 16 anos [...] eu comecei a praticar, na realidade, por uma revista que chamava “Família Cristã” e eles tinham uma sessão de yoga e aí eu comecei a praticar, né, a minha família era muito religiosa, assinava a revista, aí eu comecei a fazer as práticas por ali. E aí, isso começou a despertar em mim, o prazer de fazer aquelas posições e aí eu fui buscar, era o caso de só exercícios, não chegava a formar seqüências, né [...] o que rolava na minha cabeça na época era que eu era um adolescente, e achava que o meu corpo tava meio apertadinho demais, né, e eu queria experimentar alguma coisa, mas eu não gostava de ginástica, odiava fazer educação física, fugia da aula de educação física, sempre que podia, arrumava atestado médico, [risos] aquelas coisas, né [...] então eu fui descobrir no yoga esta*

*maneira de treinar o corpo e consegui o que eu estava buscando em termos físicos, mas consegui muito mais coisas do que o físico... (Grupo 1)*

Neste segundo caso, o H1 incluiu dois elementos inerentes ao yoga: um ambiente religioso ou espiritual e a preocupação com a saúde. Este líder sofria de uma coluna encurvada e, em vez de usar colete, pediu permissão ao seu ortopedista para praticar os exercícios de yoga. Daí a se tornar um professor de yoga em tempo integral, o que conforma o H2, foi um passo pequeno, apesar da formação superior em biologia.

Neste terceiro caso, o ambiente familiar proporcionou o contato com uma antologia, ilustrando dois poemas épicos hindus, que inspiraram a prática do yoga:

*Comecei a praticar porque er... quando era menina, ainda, lá na fazenda, nas férias, eu costumava ler uma antologia que tinha as obras mais importantes da Literatura mundial e não tinha praticamente nada sobre a Índia e a única coisa eram duas referências aos dois poemas épicos Ramáyana e ao Mahabhárata e aquilo... criou um impacto muito grande, na ocasião, eu me lembro, e ficou... ficou ali latente, e dep... e não havia nada, não havia publicações aqui no Brasil, era uma pobreza muito grande em relação à cultura oriental [...] e foi graças a isso que caiu a 1ª semente, não é, depois, anos depois, aqui em São Paulo, surgiu um professor de yoga err... que eu chamo de er... não tirando o mérito absolutamente, mas um yoga de segunda mão, que veio via Europa, então eu aderi imediatamente, eu gostei demais e quatro meses depois eu estava [risos] a pedido do professor, dando aulas neste local... (Grupo 8)*

Este primeiro contato com o yoga foi a plataforma a partir da qual toda uma carreira foi construída, configurando o H1. É aquilo que Bourdieu chama de “um estado quase biológico, de o [corpo social] se reproduzir [...] [um] segundo ‘sistema de hereditariedade’”, (118) e, neste caso, o H1 foi formado a partir das concepções e valores atribuídos social e espiritualmente ao yogue, coletadas da literatura universal, mais as experiências individuais da docência em yoga.

Um quarto exemplo de como o H1 foi sendo construído a partir dos hábitos e conhecimentos do pai, pode ser observado no seguinte relato:

*Meu pai já era vegetariano, já tinha muitos livros de yoga, estudos de esoterismo e estudos filosóficos [...] meu pai era estudioso do Vedanta do Shankaracharia, por acaso é o mesmo que a linha do Shivananda [...] [meu pai] estudava autores que foram para a Europa com essa idéia da filosofia Vedanta, então me acostumei com isso desde criança, a idéia já tinha... uma coisa natural, uma visão do mundo [...] Na verdade, o que*

*aconteceu, muitas vezes quando eu era jovem, adolescente, eu ia até a escola e chegava na calçada e [pensava] 'isso aqui não é o que eu tava procurando' [...] Então a minha formação seguiu esta convicção que eu tenho. [...]Sou formado em comunicação social, na área de publicidade e propaganda e eu trabalhei nesta área, em agências de publicidade até o momento em que decidi mudar para a yoga. Aí eu mudei para o estudo de terapias alternativas, energéticas, e estudo da...da yoga, mesma época. Então eu tava seguindo os livros do guru Swami Shivananda e a parte de terapia, eu fazia cursos, né. Depois disso, eu fui fazer os cursos de formação na Índia, estes cursos dentro do ashram. (Grupo 16)*

O caso acima ilustra como o Vedanta já se constituía num valor social-espiritual importante do H1 deste líder yogue, formando parte de uma estrutura estruturada que, a partir do contato com a escola, representou um novo processo de adaptação social e, portanto, uma crise de valores que durou até ele completar a faculdade e optar definitivamente pelo ensino do yoga, o que constituiria o H2. É de se notar, também, como o estudo das terapias alternativas cumpre uma função de elo entre a formação anterior (em publicidade) e a formação posterior, em yoga, corroborando o fenômeno de ligação entre as medicinas alternativas e o Yoga Moderno, apontado por De Michelis (40) no capítulo II desta tese.

Para outro líder, foram os avôs que influenciaram a formação yogue, proporcionando os valores e as crenças na configuração do H1, que contém dois elementos importantes que contribuiriam para formar a base do seu futuro H2, como docente do yoga: o fato de ser kardecista e terapeuta corporal:

*Eu comecei a praticar [yoga] mais por curiosidade [...] Eu sou terapeuta corporal há 22 anos [...] eu sempre gostei de coisas mais misteriosas, então eu sou um estudante, um praticante de espiritualismo desde que eu tinha 15 anos, tá, então, imagina, eu dei aula de kardecismo dez anos. [...] minha vó e meu avô, lá da fazenda, que eles eram colonos, eles já eram espiritualistas, né, já tinham uma relação com esta estória de kardecismo e eu acabei herdando isto [...] e teve uma fase, aí, que eu tava meio desgostoso com o espiritualismo no Brasil, ou espírita, no Brasil, porque eu sempre tive esta diferenciação existe o espírita e o kardecista [...] O espírita é o católico convertido enquanto o kardecista é aquele que estuda, é o espiritualista que estuda as essência de Kardec, que foi o que reviveu essa... esse aspecto científico da... do espiritualismo, né porque ele era um cientista, na verdade [...] aí eu comecei a ficar de saco cheio, literalmente, dos centros espíritas [...] eu fui barrado, por exemplo de trabalhar com crianças, na época, né, que eu freqüentava o centro só seis dias por semana, eu fui barrado de trabalhar com crianças, porque eu não era filho de nenhum dos diretores. (Grupo 3)*

A insatisfação espiritual e a busca pelo autoconhecimento são temas recorrentes na trajetória de vários líderes e dos seus respectivos H1 antes de encontrarem seu caminho em alguma vertente do yoga, como expressam as seguintes falas:

*Mas a partir dos 20 anos, aliás, a partir dos 17 anos, eu comecei a tomar um lance espiritual muito grande. Aí eu fui procurando, fui pesquisando, fazia parte da Igreja Católica no momento, mas eu tava de certa forma filosoficamente insatisfeito. Então, quando encontrei os livros de Prabhupada, eu fiquei bem, assim... muito entusiasmado com as respostas que tinha pras minhas perguntas, que eram muito lógicas, filosóficas, não eram supersticiosas, nem dogmáticas, nem tinha aqueles mistérios da fé, entende? [...] pra mim representou que tinha encontrado que eu tava procurando. Que a explicação e todos os sentidos da existência, tanto cosmológica quanto existencial, a minha relação com a comunidade, a minha relação comigo, a minha missão neste mundo, a minha função finalmente eu vi uma saída plausível, via um significado mais profundo e concreto, também. (Grupo 7)*

*Então, errr, me foi dado, enquanto eu estava trabalhando numa firma, um livro, errr, que era a 'Auto-Biografia de um Yogue'. Aí que me identifiquei completamente e eu fiquei desesperada atrás de... de qualquer ensinamento a respeito. O livro, inclusive, era em espanhol e não tinha referência nenhuma. Então nós ficamos... meu marido também leu e se identificou, nós ficamos procurando ... Era um livro bastante difícil, mas eu, err, aquilo me deixava, assim, atordoada, completamente, completamente, sabe, tipo assim, é tudo o que eu pensei, tá sendo explicado aqui. (Grupo 5)*

*Olha, eu comecei a praticar porque eu era católica, né, eh, muito praticante e tal e senti alguma coisa faltando dentro de mim, né, então, eh, eu queria alguma coisa a mais que me preenchesse, né, então ess... yoga que tô falando, é uma yoga mais da raja-yoga, meditação, né? E aí eu comecei a procurar e comecei a conhecer várias outras religiões, que conseguissem responder aos questionamento meus, e eu procurava e procurava e algumas não respondiam ou respondiam apenas à metade, né, eee qdo conheci Siddha yoga ela realmente conseguiu preencher todas as minhas ansiedades de perguntas, né? Então, foi realmente foi esta busca mesmo que me fez chegar até siddha yoga. (Grupo 17)*

*Eu senti necessidade de algo mais profundo, de entender mais sobre a vida, de entender um pouco mais de mim mesma, a vontade de ajudar, mas acho, eu achei que era cá dentro que eu poderia aprofundar mais o conhecimento, você começa a buscar uma outra realidade... (Grupo 11)*

*Olha, representou uma grande surpresa. Eu não achava que eu fosse... eu sempre fui uma pessoa muito ágil de corpo, flexível e eu não achava que... alegre, eu não achava que eu tinha grandes tensões, nada disso, mas a*

*prática me mostrou um, uma, vou chamar assim, mais uma dimensão de bem estar que eu não conhecia. Então, eu fiquei muito surpresa e muito curiosa. E a curiosidade, que eu acho muito importante, foi me levando para adiante. (Grupo 18)*

Enfim, o H1 significou para estes cinco últimos líderes mencionados, pertencer a uma religião, porém não se adequar à mesma, e ter uma profissão não vinculada ao yoga, como: professor de espanhol; tradutora; atuária e fotógrafa, respectivamente. Apenas um dos líderes não qualificou sua ocupação anterior. O H2 surge, nestes casos, a partir do momento em que estes profissionais passaram a se dedicar não só à prática individual, mas ao ensino parcial ou integral do yoga.

O habitus yoguico implica numa mudança de valores e do estilo de vida, principalmente na maneira de trabalhar a sua própria espiritualidade, o corpo e a saúde. Bourdieu nos diz que os estilos de vida são produtos sistemáticos do habitus, os quais se tornam sistemas de signos que são socialmente qualificados (como finos, vulgares, etc.) (117), daí que compõem o habitus yoguico de modo geral: uma visão transcendental do ser; a reencarnação; a prática de atitudes físicas e mentais; técnicas respiratórias e mânticas; uma mentalidade ecológica, hábitos alimentares vegetarianos, que excluem o consumo de bebidas alcoólicas, o tabagismo e quaisquer tipos de estupefacientes ou prática de vícios e viagens para estudo continuado, e peregrinações.

A seguir ilustramos o habitus de formação dos 18 líderes yogues entrevistados, aglutinados em três categorias para facilitar a percepção dos elementos que identificamos com a formação do yogue: 1) os líderes que viajaram para se formar; 2) aqueles que se formaram aqui (ou no seu país de origem, como Argentina, EUA, etc.) e depois viajaram; 3) aqueles que nunca viajaram. No primeiro grupo, estão cinco líderes pertencentes às escolas: Aruna Power Yoga; Companhia do Ser; Ordem Monástica Self Realization Fellowship; Casa de Sri Aurobindo e Instituto Shivananda. No segundo grupo está concentrada a maioria, com doze líderes, das seguintes escolas: Assoc. Bras de Yoga; Centro Vidya; Grande Fraternidade Universal; Iskcon; Centro de Estudos de Yoga Narayana; Organização Shri Sathya Sai Baba; Soc. Int de Meditação Transcendental; Yoga Dham; Centro de Yoga e Meditação Ananda Marga; 3HO Instituto Kundalini Yoga; Siddha Yoga Dham e Instituto Nyingma. O terceiro grupo contém apenas um líder, mas gostaria de frisar que a pessoa entrevistada não era o líder máximo do grupo, já que este não estava

disponível para entrevistas na época. No quadro nº 4 apresentamos um detalhamento maior da profissionalização dos 18 líderes yogues, com as leituras iniciais, os cursos, e o status de formação.

QUADRO 4: A profissionalização dos 18 líderes yogues

Líderes Yogues	Auto-didata	Leituras iniciais	Cursos / Viagens	Formação de Instrutor
1 - Aruna Power Yoga	sim	Família Cristã, Auto-Cura pelo Hatha-Yoga.	Ashtanga / EUA	não
2 – Assoc. Bras. de Yoga	sim	Muitas, tenho a melhor biblioteca [sobre yoga] da América Latina, provavelmente.	Vários, pós-graduação em sânscrito em andamento / Índia; Europa; América Latina	sim
3 – Centro Vidya	Sim	Luz do Yoga do Iyengar	Ashtanga Viniyasa, vivências/ Índia	não
4 – Companhia do Ser	sim	Variado, livros do Osho	Gestalt, Bioenergética, Psicodrama, Anatomia Emocional / Argentina; Índia	Sim – massagem
5 – Ordem Monástica Self Realization Fellowship	sim	Auto-biografia de um Yogue	Instruções discipulares, lições / EUA; Índia	iniciações
6 – Grande Fraternidade Universal	Sim	Yug, Yoga, Yoguiismo de SRF	Massoterapia, Belas Artes/ Brasília; Rio de Janeiro	não
7 – Iskcon (International Society for Krishna Consciousness)	sim	Livros do Prabhupada	Bhaktishastri, vivências / Índia	iniciações
8 – Centro de Estudos de Yoga Narayana	sim	épicos Ramáyana e Mahabhárata	Muitos cursos e vivências/ Índia; Europa	sim
9 – Organização Sri Sathya Sai Baba	sim	Sadhana, Baghavad-Gita	Vivências /Índia	não
10 - Sociedade Internacional de Meditação Transcendental	sim	filosofia ocidental, Kant, Hegel, Descart, Engels; Paramhansa Yogananda e Krishna Murti	Cursos / EUA ; Índia ; Europa; África	sim
11 – Organização Brahma Kumaris	Sim	Livros de Dada Lekraj, Baghavad-Gita	Vivências locais– não viajou	Em valores e meditação
12 – Yoga Dham – Iyengar Yoga	sim	Teosofia, Yogui Ramacharaca	Sim, vários diferentes / viagens ao exterior	sim
13 – Casa de Sri Aurobindo – Yoga integral	Sim	Baghavad-Gita de Sri Aurobindo e livros da Mãe	Várias vivências / Salvador (BA); Índia	não

14 – Centro de Yoga e Meditação Ananda Marga	Sim	Obras de Sri Aurobindo, Yoga, Inmortalidad, Libertad de Mircea Eliade	Vivências / Suécia, China, Japão, Argentina	iniciações
15 – 3HO Instituto de Kundalini Yoga do Brasil	Sim	Livros de Yoghi Bhajan	Cursos e vivencias / EUA; Europa; Índia	Sim
16 - Instituto Sivananda - Divine Life Society Brasil	não	'Concentração e Meditação', do Swami Shivananda	Curso básico e avançado, e todos os cursos de formação dentro do Shivananda ashram / Nova Iorque	sim
17- SYD-Siddha Yoga Dham Brasil	sim	“Jogo da Consciência” de Muktananda	preparada para dar palestras e para preparar a pessoa que vai dar a palestra / Índia	sim
18 - Instituto Nyingma	sim	Livros do Tartang Tulku	Aprimoramentos / Berkeley, EUA, no Nyingma Institute	O Tartang não dá iniciação, mas a RT tem autorização do seu Instituto

Como podemos observar, dos 18 líderes entrevistados, todos com exceção de um começaram como autodidatas, cinco não tem formação oficial em yoga, e somente um líder não viajou para a sua formação. As leituras e viagens são parte intrínseca da formação de praticamente todos os entrevistados.



Fig. 15: Rata-Yoga, 6ª estória

### *Conflito e consenso no Campo do Yoga*

Como vimos ilustrando ao longo deste capítulo, as três principais divergências no campo do yoga são: o fato de a profissão de instrutor de yoga não ser regulamentada, o impasse com o CONFEF sobre a supervisão da prática e do ensino do yoga e a questão de o grupo do DeRose haver tentado pleitear a criação de um Conselho Federal de *Yôga*, termo cunhado por ele e uma corruptela da palavra yoga, uma marca registrada própria com intuito de delimitar uma reserva de mercado.

Com relação ao primeiro item, o PL 2548/2007, de autoria de Eliseu Padilha do PMDB/RS, propõe a regulamentação das atividades do yoga e está aguardando parecer. As palavras-chaves que resumem o PL são: regulamentação, profissão, ioga, competência, critérios, exercício profissional, diploma, curso de formação, experiência, validação,

certificado, país estrangeiro. De acordo com a página da Câmara<sup>58</sup>, a última posição, com data de 7/10/2009, indica que este PL se encontra tramitando na Comissão de Trabalho, de Administração e Serviço Público (CTASP) e que a relatora encarregada da proposição é a deputada Andreia Zito (PSDB-RJ). Este Projeto de Lei utiliza a grafia “ioga” e é composto de cinco artigos, a saber:

Art.1º O exercício das atividades e a designação de profissional de Ioga são prerrogativas dos profissionais de que trata esta lei.

Art.2º Considera-se Ioga, para os fins desta Lei, qualquer metodologia prática, com origem na Índia, que conduza ao autoconhecimento.

Parágrafo Único: Os dispositivos desta Lei aplicam-se aos profissionais de Ioga, independentemente de qualquer metodologia e/ou pronuncia.

Art. 3º Compete privativamente aos profissionais de Ioga:

- I. orientar práticas, ministrar cursos sobre técnicas orgânicas, energéticas, emocionais e mentais de maximização do potencial humano, visando ao autoconhecimento, para isso utilizando os meios que implementam a melhoria da qualidade do bem-estar físico e mental;
- II. organizar, planejar, programar, supervisionar, dinamizar, dirigir, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos dentro da área de Ioga;
- III. prestar serviços de assessoria, consultoria, auditoria e realizar treinamentos especializados de Ioga;
- IV. participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares;
- V. elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos na área de Ioga;

Art. 4º As atividades profissionais de Ioga somente serão desempenhadas por profissionais que comprovem sua aptidão por meio de:

- I. certificado obtido em curso de Ioga oficialmente autorizado ou reconhecido;
- II. diploma de cursos de formação em Ioga expedidos por Universidade ou Instituições de Ensino Superior Oficial ou Particulares;
- III. certificado de curso de Ioga promovido por associações legalmente constituídas, para capacitação de profissionais de Ioga;
- IV. certificado de profissionais de Ioga expedido por instituições de ensino estrangeiras, validado na forma da legislação em vigor;
- V. documento que comprove o exercício de atividade própria de profissional de ioga até a publicação desta lei;

Art. 5º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

---

<sup>58</sup> Texto da internet, disponível em: [http://www.camara.gov.br/sileg/Prop\\_Detalhe.asp?id=379559](http://www.camara.gov.br/sileg/Prop_Detalhe.asp?id=379559)

Se este Projeto de Lei for aprovado, marcaria o fim de um impasse e os três problemas acima mencionados seriam resolvidos de uma só vez: o profissional do yoga estaria regulamentado, não estaria sujeito à fiscalização do CONFEF e não teria a necessidade de se filiar a um Conselho Federal de Yôga, Yoga, Yóga ou Ioga, muito embora a menção sobre a isenção de supervisão do CONFEF/Crefs é proposta tanto no PL 1371/2007 como no PL 1607/2007, que tramitam em conjunto e também aguardam parecer.

Contudo, embutido no processo de profissionalização e regulamentação do yoga há um conflito interno do próprio campo do yoga, como bem aponta Nozaki (108), no que diz respeito à preservação das tradições da prática, por um lado, e a adaptação ao ensino da prática num sistema capitalista de produção, por outro, já que, como indica De Michelis (40), o Yoga Moderno teve a sua fase de *Popularização* no ocidente entre 1950 e 1970; depois veio a fase da *Consolidação*, de meados de 1970 até o final de 1980 e, finalmente, a fase da *Aculturação*, de 1980 até o presente, como mencionado no capítulo II desta tese. A fase de *Aculturação* representa a plena ocidentalização e globalização da prática. A preocupação com a preservação da tradição do yoga é no sentido de evitar que suas posturas físicas sejam destacadas do conjunto de suas demais práticas, como as *yamas* e *niyamas* (virtudes) e o seu aspecto filosófico-espiritual, dilapidando a harmonia dos seus oito passos (*angas*).

Com relação à polêmica sobre a grafia, acentuação e pronúncia corretas do *yoga*, *yóga*, *ioga*, *yôga*, nos refere Nozaki que a palavra *yoga* deve ser pronunciada com o “o” fechado e tônico, e que, em sânscrito, as palavras terminadas em “a” são masculinas (108). Se for feito um levantamento de títulos de livros sobre *yoga*, poder-se-á comprovar que a maioria dos autores utiliza o *yoga*, substantivo masculino e com a grafia internacional, com “y”.

Segundo Nozaki:

Apenas DeRose utiliza-se de duas formas, a palavra *yôga*, para denominar a prática de sua linha, o *swásthya*, e *yóga* ou *ioga*, para referir-se a outras linhas. Neste ponto, defende-se, por outro lado, explicando que não foi ele quem criou tais denominações, mas sim Caio Miranda, em obra de 1962, ao referir-se à *yóga* como prática do *yôga*, passando, portanto, a ser “parte da nossa idiossincrasia nacional”. Comenta ainda o autor que “o Brasil é a única nação que possui os dois, o *yôga* e a *yoga*. (108).

Ficaria aqui a pergunta: desde quando as palavras paroxítonas, na língua portuguesa, levam acento circunflexo no “o”? Exemplo: boba, dona, gota, loba, nona, sopa, tola, etc.. Por outro lado, temos as palavras com acento tônico no “o” e sem acento sendo também paroxítonas: toga, sola, moda, cola, bola, etc.. Então, independentemente de como se queira pronunciar o yoga, teoricamente a palavra não poderia ser grafada, em português, nem como yôga ou iôga e tampouco como yóga ou ióga, senão, simplesmente como yoga ou ioga.

No final do blog de DeRose há a pergunta [Yôga tem acento noutras línguas?](#) de 14 de janeiro de 2009<sup>59</sup>, à qual ele responde:

“Sim, a palavra Yôga tem acento circunflexo em outras línguas, mesmo naquelas que não possuem o circunflexo, como o espanhol, e até nas que não possuem acento algum, como o inglês”.

Consultamos o hindólogo Dr. Luis González Reimann (25)<sup>60</sup>, professor de UC Berkeley, sobre o tema, e a resposta foi a seguinte:

#### **Origen**

*La palabra yoga es de origen sánscrito. La raíz verbal sánscrita es yuj, la cual corresponde a la raíz indoeuropea hipotética yeug/yug. Esta raíz indoeuropea indica unión, y subsiste en el castellano y en el portugués - idiomas indoeuropeos- en palabras como conyugal [conjugal] y yugo [jugo] (y de manera menos obvia en otras como junta). El significado sánscrito original de yoga, en este contexto, seguramente era el de disciplina, en el sentido de 'unirse' a una cierta práctica. El significado de yoga como unión de lo individual con lo universal es posterior.*

#### **Género gramatical**

*En sánscrito, yoga es una palabra de género masculino. La consecuencia lógica es, entonces, que también lo sea en idiomas que distinguen géneros gramaticales, como es el caso del francés, el español y el portugués. Si bien en castellano, como en portugués, las palabras que terminan en 'a' son generalmente femeninas, esto no es así en el caso de palabras de origen griego tales como programa, problema, teorema, panorama, etc., las cuales preservan el género masculino si son masculinas, y se*

---

<sup>59</sup> Texto da internet, disponível em: <http://www.uni-yoga.org/blogdoderose/tag/bhagavad-gita/>

<sup>60</sup> Luis González Reimann é autor de “*The Mahabharata and the Yugas*”; “*Tiempo Cíclico y eras del mundo en la India*”; “*La Maitrayaniya Upanishad*” e vários artigos sobre temas da mitologia hindu, e foi citado no capítulo I desta tese. Aachamos desnecessário traduzir toda a explicação do autor, por ser o espanhol uma língua bem compreendida no Brasil.

convierten en masculinas si son neutras. Si las palabras griegas masculinas terminadas en 'a' conservan su género al pasar al español y al portugués (incluso por conducto del latín), es congruente hacer lo mismo en el caso del sánscrito. De ahí que no hay mucho sentido en decir 'a yoga' o 'a ioga' en portugués. En el caso del español, yoga ya está incorporada en los diccionarios como palabra masculina.

### **Pronunciación**

En sánscrito hay vocales cortas y largas. La 'a,' la 'i' y la 'u' pueden ser cortas o largas, pero la 'o' y la 'e' son siempre largas. En sánscrito la 'e' y la 'o' son consideradas diptongos, porque resultan de la combinación eufónica (sandhi) de a + i (e) y de a + u (o). En la palabra yoga el acento tónico (prosódico) cae sobre la 'o.' En español no es necesario indicarlo. En español, yoga suena como se lee. La 'o' de yoga es similar a la 'o' de toga o boga. En textos sánscritos sobre yoga escritos en escritura devanagari los acentos no se indican.

### **Transliteración y ortografía**

En el sistema internacional de transliteración del sánscrito empleado más comúnmente hoy en día en círculos académicos (el IAST, establecido en 1894)<sup>61</sup> las vocales largas se indican con una raya horizontal sobre la vocal, pero esto no se hace para la 'o' ni para la 'e' por ser innecesario debido a que siempre son largas.

El sistema de transliteración ISO 15919<sup>62</sup>, creado en 2001, incluye la 'o' y la 'e' largas porque las lenguas dravídicas del sur de la India sí distinguen entre 'o' y 'e' corta y larga. Para esos idiomas es importante poder hacer la distinción, pero en sánscrito, como ya lo expliqué, las dos son siempre largas y no es necesario indicarlo.

En relación con lo dicho por DeRose en <http://tinyurl.com/ya292zm>:

DeRose dice que la palabra yoga debe llevar acento y pretende demostrar que tiene acento en escritura devanagari, que es la escritura más común en la India para escribir el sánscrito. Sin embargo, ya aclaré que en devanagari los textos de yoga no tienen acentos.<sup>63</sup> Al decir 'accento,' DeRose no se refiere a que la 'o' recibe énfasis como sílaba tónica, lo que se deduce de su explicación es que quiere usar un símbolo diacrítico para indicar que la 'o' de yoga es larga, y, además, que es el resultado de la combinación de 'a' + 'u' (como lo expliqué arriba).

DeRose decide usar el acento circunflejo para este propósito, y se basa en el hecho de que algunos textos viejos usaban la ô para indicar que se trata de 'o' larga, pero ya vimos que hoy en día no es necesario indicarlo

---

<sup>61</sup> Disponible en: [http://en.wikipedia.org/wiki/International\\_Alphabet\\_of\\_Sanskrit\\_Transliteration](http://en.wikipedia.org/wiki/International_Alphabet_of_Sanskrit_Transliteration)

<sup>62</sup> Disponible en: [http://en.wikipedia.org/wiki/ISO\\_15919](http://en.wikipedia.org/wiki/ISO_15919)

<sup>63</sup> Es extraño que DeRose hable de que yoga lleve acento en la escritura devanagari porque el devanagari solo usa acentos para sánscrito védico, la lengua antigua. Los textos de yoga no fueron compuestos en sánscrito védico.

en el sistema de uso general.<sup>64</sup> Por otra parte, hay textos que han usado el acento circunflejo sobre la 'o' para señalar que al unir una palabra que termina con la vocal 'a' con otra palabra que comienza con la vocal 'u' el resultado es una vocal 'o' en la palabra compuesta. Tal es el caso, por ej., de *taittiriya + upanisad*, que se convierte en *taittiriyopanisad*. Si el autor del libro quiere dejarle claro al lector que se trata de un compuesto, puede decidir escribirlo como *taittiriyôpanisad*. En este caso, le informa al lector que la ô es el resultado de la combinación de las otras dos vocales, y así el lector puede saber cuáles son las dos palabras que se fusionaron. Estas combinaciones eufónicas se llaman *sandhis*.

Pero aún en el caso de que un sanscritista decidiera indicar esta combinación con una ô, esto solo lo haría cuando se trata de la combinación de dos palabras, y no cuando la vocal 'o' ya forma parte integral de la palabra, como en el caso de *yoga*. En otras palabras, *yoga* no es el resultado de la combinación de *ya* con *uga*, como para que digamos que tiene que escribirse *yôga* (si quisiéramos usar la ô para indicar la combinación). *Yoga* es *yoga*, y se deriva directamente de la raíz *yuj* por un cambio fonético de la 'u' a 'o.' Si bien es cierto que, en teoría, la letra 'o' es un diptongo derivado de 'a' + 'u,' eso ya estaría implícito en la vocal misma y no es necesario indicarlo.

Es una decisión personal escribir *yoga* como *yôga*, pero no corresponde al sistema internacional, el cual no requiere indicar que la vocal 'o' es larga, ni que es teóricamente el resultado de combinar 'a' con 'u'. Por lo tanto, no tiene sentido insistir en que *yoga* deba escribirse *yôga*. Los símbolos diacríticos son meras convenciones creadas para unificar la transliteración y facilitar la comunicación. Es por eso que seguir las convenciones aceptadas simplifica las cosas y es preferible usarlas y no establecer sistemas distintos.

Além das excelentes explicações do Dr. González-Reimann, em consulta aos dicionários de sânscrito disponíveis nas bibliotecas da Unicamp, encontramos o seguinte:

QUADRO 5: a ortografia e acentuação da palavra *yoga*

Grafia	Referência	ano
yoga	A Sanskrit-English Dictionary, Monier Williams	1899
yôga	Practical Sanskrit Dictionary, Mac Donell	1924

<sup>64</sup> En su libro *Prontuário de svâsthya yoga*, (segunda edición, Rio de Janeiro: Livraria Eldorado Tijuca Ltda., 1974) DeRose escribe *yoga* sin acento circunflejo, y en la página x translitera una línea de la *Bhagavad Gita* siguiendo el sistema internacional de transliteración. En la página 40 menciona generalidades sobre la pronunciación sânscrita, pero no menciona la pronunciación de *yoga*. Por lo visto, fue después de 1974 que decidió que *yoga* debería escribirse como *yôga*.

yoga	A Sanskrit-English Dictionary, Monier Williams	1956
yoga	Dictionnaire Sanskrit-Français, Stchoupak et Renou	1959
yóga	A Sanskrit Reader, Charles Rockwell Lanman	1967

E, para efeitos de comparação, numa das traduções mais antigas dos Yoga Sutras, *The Yoga Sutras of Patanjali*, de Charles Johnston, publicado em 1912<sup>65</sup>, o termo yoga tampouco recebe o acento circunflexo.

Para terminar, tomando os Yoga Sutras como base, pesquisamos diferentes traduções deste texto on-line<sup>66</sup> para ver se alguma delas apresenta o acento circunflexo no “o”, como havia citado DeRose, e para averiguar se, em outros idiomas, o circunflexo se manteria, como ele afirma. Os achados são: em francês, espanhol, italiano, alemão, romeno, sueco, holandês, búlgaro e turco, não se usa o acento circunflexo no “o” de yoga, e em húngaro e tcheco, a ortografia usada é *jóga*.

Com base ao exposto, podemos concluir que, contrariamente àquilo que afirma DeRose, o acento circunflexo no “o” de yoga não era usado como via de regra em inglês e não consta em outros idiomas, tampouco.

Acrescentamos, ainda, que o líder do Swasthya Yóga, DeRose, não quis participar da nossa pesquisa. Tivemos alguns intercâmbios por email/telefone com sua secretária, na época, em 2006. Quando perguntada sobre a origem do *Dakshinacharatantrika Nirishwarasamkhya Yoga*, de onde DeRose teria cunhado seu estilo Swásthya, uma representante de seu grupo nos indicou vagamente a leitura do livro de Mircea Eliade, mas sem especificar uma referência precisa ou página que contivesse a resposta à pergunta feita. Depois, sua secretária nos pediu que enviásse o roteiro da entrevista por email, com antecedência, o qual nos recusamos a fazer, devido à padronização dos procedimentos de entrevista aplicada a todos os líderes yogues participantes da pesquisa. Após aproximadamente seis meses de contatos com sua secretária, esta nos disse que devido ao fato de pronunciarmos o yoga, como o “o” mais aberto, não haveria interesse de DeRose em conceder a entrevista.

<sup>65</sup> Texto da internet, disponível em: <http://www.sacred-texts.com/hin/ysp/ysp01.htm>

<sup>66</sup> Texto da internet, disponível em: <http://hrih.hypermart.net/patanjali/archive/>

Como não foi possível entrevistá-lo, reproduzimos a seguir alguns materiais publicados em diversos meios sobre a sua pessoa. Na revista *Veja*, com data de 13/09/2000, um artigo intitulado “Seu mestre mandou”, de autoria de Ricardo Galhardo, ilustra o seguinte:

Se alguém disser a você que ‘não é ioga, é yôga, com o ‘o’ fechado’, pode apostar: eis aí um discípulo do Mestre (título autoconcedido) DeRose. [...] Há de se conceder, no entanto, que o yôga de DeRose tem mesmo um circunflexo que faz toda a diferença: o sexo tântrico, um elemento meio desprezado entre os praticantes da ioga sem acento. O guru carioca é autor do livro *O Hiperorgasmo*, em que receita exercícios de como retardar ao máximo o êxtase e, assim, extrair o máximo de prazer de uma relação (a dois, a três, a quatro, etc.). [...] DeRose prega que os praticantes de yôga só devem fazer sexo e casar-se entre si. ‘Comungar com pessoas que se encontram em nível menos evoluído retarda o seu progresso e anula muito do seu esforço’, preconiza. [...] Nascido na Tijuca [...] bairro da Zona Norte do Rio de Janeiro, filho de um contador e de uma professora de música, DeRose não tem curso superior. Seu pai queria que ele seguisse a carreira militar, mas desde cedo ele diz ter sido cooptado para as hostes hinduístas. Aos 15 anos, conta que foi parar numa sociedade secreta de estudos orientais [...] qual não foi a sua surpresa ao cruzar com pessoas vestidas de faquires e marajás. Era apenas uma festa a fantasia. Para compensar a falta de turbante, DeRose viu-se convocado a fazer uma exibição de yôga. ‘Todo mundo adorou e foi assim que comecei a dar aulas’, afirma.

No final do artigo, há algumas afirmações do guru, entre as quais, esta: “Pelo jeito sou o único yogin (mestre de yôga) brasileiro que vai envelhecer rico”.

Na Revista *Playboy* de abril 2005 (pp. 51 a 61), há uma entrevista com ele de autoria de Wagner Barreira, intitulada “Mestre DeRose, o yôgi mais popular do Brasil fala sobre sexo fora do casamento, sua fama de charlatão, como achar o ponto D e porque estava destinado a ser um fracasso na vida”, da qual extraímos alguns excertos que refletem, a nosso ver, seu modo de pensar e sua trajetória de vida:

Luiz Sergio Álvares DeRose não gosta de ser chamado de Luiz Sergio Álvares DeRose. ‘Ninguém chama Jô Soares por seu nome de batismo’, diz ele. De fato, Mestre DeRose é uma logomarca tão forte quanto sua Uni-Yôga. Tempos atrás, tentou usar só DeRose em seus livros não ligados ao yôga [...] Seu editor o convenceu a voltar atrás e manter o Mestre. DeRose é um mestre do paradoxo. Afirma que seu método nada tem de místico, mas promete, a quem chegar ao fim dos seis estágios, simplesmente o conhecimento do Universo.

É muito curioso o distanciamento que o DeRose assume do misticismo sendo que, em sua curta biografia publicada no seu “Prontuário de Svásthya Yoga”<sup>67</sup>, consta haver fundado, em 1955, a União Secreta (U.S.I.), que visava o estudo da metafísica e da parapsicologia e, em 1961, criou o Centro de Pesquisas Esotéricas, afirmando ser o seu mentor espiritual o Sri Kundalipati Bhavajananda. É de se notar, inclusive, que, na capa do seu livro, no título, a palavra yoga é impressa sem o acento circunflexo.

Perguntado de onde vem sua titulação de ‘Mestre’, a resposta foi:

*É a mesma que se usa no caratê ou na capoeira [...] o título primeiro é atribuído pelo próprio aluno. [...] Embora não precise, também tenho esse título por três instituições de ensino superior do Brasil [são elas: Faculdades Integradas Teresa d’Ávila, Universidade de Cruz Alta e Universidade Estácio de Sá]. [...] é um título não-acadêmico.*

A posição do DeRose, que vem de vários casamentos, quanto ao melhor tipo de casamento, é: “Tive todos os tipos de relacionamento. A solidez de um casamento aberto é muito maior”.

À pergunta de se o praticante de sua linha de yôga tem uma vida sexual melhor que o não-praticante, DeRose responde:

*O praticante de swásthya, em geral, faz as coisas um pouco melhor. Se fizer esporte, virar empresário ou artista, será um pouco melhor que a média [...]. Mais oxigenação cerebral é um dos fatores.*

Sobre a sua participação na Ordem Rosacruz:

*A maior parte da literatura sobre yôga na década de 60 era relacionada a essas ordens secretas [...]. Aí abri uma lista telefônica e estava lá! Encontrei logo três. Acabei ficando numa de linha alemã.*

E, quando perguntado se não seria uma pretensão o DeRose afirmar que sistematizou o yôga antigo, pré-clássico, a resposta foi:

*A sistematização do yôga antigo é fruto de leituras sobre yôga, história e arqueologia da Índia, combinados com minha prática e consulta aos mestres indianos. [...] Meus livros não têm nenhuma novidade, realmente.*

Algumas narrativas sobre a sua trajetória:

---

<sup>67</sup> Segunda edição, Rio de Janeiro: Livraria Eldorado Tijuca Ltda., 1974.

*Eu estava destinado a ser um fracassado na vida. Atribuo ao yôga o fato de que houve uma reversão. [...] Aos 15 anos assisti a uma entrevista do Jacques Mayol [pioneiro dos mergulhos em apnéia]. [...] E Mayol disse na entrevista: ‘Isso é yôga’. Foi aí que deu o ‘plim’, aí caiu a ficha: isso tem nome! [...] Aí comecei a procurar livros de yôga. [...] Eu não tive um mestre. Fazia meus exercícios de forma intuitiva. Só mais tarde descobri que o que fazia era um tipo muito específico de yôga, o swásthya yôga, raro até mesmo na Índia. [...] O primeiro casamento foi aos 22. [...] Casamos e deixamos nascer o André. [...] Nunca houve rompimento com o André. Eu não procuro por filho. Se o filho procura por mim é recebido de braços abertos. Se não procura, o pai não vai correr atrás do filho.*

Sobre o perfil de aluno que se busca em suas escolas: “Nós não trabalhamos com crianças, idosos, enfermos, gestantes e místicos”.

Sobre a distinção entre yôga e ioga:

*Em 1962, o general carioca Caio Miranda fez a distinção no primeiro livro sobre filosofia indiana publicado no país. Em 1964 veio a ditadura militar e esse senhor era general e diretor da Agência Nacional. O que aconteceu é que durante todo o período da ditadura ninguém teve coragem de dizer que aquilo estava errado.*

Outra polêmica em torno de DeRose, foi o surgimento de um diploma de professor de yôga, concedendo-lhe o “grau de Mestre e Notório Saber em Yôga”, expedido pela Universidade Internacional de Yôga e pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, Portugal. No Painel do Leitor da Folha de S. Paulo, com data de 11/7/2002, DeRose enviou uma nota ao jornal, reclamando que havia sido citado num artigo e que havia sofrido discriminação por se usar o título de “mestre”, entre aspas, para referir-se à pessoa dele. Como resposta, o jornal publicou a seguinte nota da redação: “As assessorias das universidades do Porto e de Cruz Alta (Unicruz) informaram que as instituições não oferecem o título de mestre em ioga”.

Se retomarmos a menção, no capítulo I, do artigo publicado na Revista Supertinteressante (36) sobre o yoga, poderemos observar que a árvore do yoga ali ilustrada contém a modalidade Swásthya, criada por DeRose, como uma ramificação ‘oficial’ do Hatha-Yoga, quando nem os *Siddhas* (realizados ou perfeitos) aos quais é atribuído o cultivo do Hatha-Yoga, e que viveram entre os séculos VIII e XII na Índia, mencionam algo que lembre ou se refira ao Swásthya. Tampouco há referências sobre o Swásthya nas fontes consultadas por Krishnamacharya no Palácio de Mysore, sobre as quais se basearam

as modalidades ViniYoga, Ashtanga Vinyasa, Power e Iyengar yoga. DeRose começou a ensinar yoga em 1960 e lançou o seu “Prontuário de Swásthya” em 1969.

Assim, podemos inferir, a partir de tudo que foi exposto acima, que a modalidade swásthya cunhada por DeRose nasceu nos anos 1960 e que o *yôga*, com acento circunflexo, é uma forma escolhida por ele para se diferenciar no mercado das práticas corporais. Nós nos detivemos sobre a figura do DeRose, com a sua trajetória e modalidade do swásthya *yôga*, para exemplificar a dinâmica do funcionamento do campo e habitus bourdianos. Podemos afirmar que o habitus yoguico do DeRose foi construído a partir de uma inclinação mística na adolescência e uma saúde frágil. A insistência de usar a grafia *yôga* a partir de 1974, a criação do dia nacional do *yôga*, a tentativa de criar um Conselho Federal de *Yôga*, a inclusão do swásthya *yôga* na árvore genealógica do yoga, bem como a busca de legitimação de reconhecimentos e diplomas de yoga, diplomas estes nem sempre idôneos, não são mais do que estratégias de reprodução de poder no campo yoguico.

Contudo, além das três principais divergências mencionadas no início deste subcapítulo, subsistem outras disputas no campo do yoga, principalmente entre os representantes das diversas modalidades do Hatha-Yoga, como podemos exemplificar nestas falas de alguns entrevistados:

*... nós do hatha-yoga somos profissionais, professores, nenhuma discriminação, mas sem ashtunga, sem Iyungar, sem Powunga, sem Swastunga, sem brincadeira com a população, pq isso pode criar um grave problema legal. (Grupo 2)*

*... metade da deficiência de quem ensina yoga hoje, é não ter um conhecimento da biomecânica do corpo pra poder entender como se faz os ásanas. Então, é lógico que fazer ásanas em qq método de yoga pode trazer seqüelas [...] nem indicaria se não fosse uma pessoa com conhecimentos suficientes de Hatha-yoga baseados no método do Iyengar Yoga. (Grupo 12)*

*... muitas pessoas se auto-denominam professores de yoga, porque talvez não tenham uma necessidade específica de regulamentar a profissão, e ensinam coisas que realmente elas não sabem muito o que ou pra qué ou se é adequado para o tipo de pessoa [...] e eu pessoalmente, indicaria praticar a hatha-yoga mais tradicional. Por que o que acontece, de anos anos para cá, nos EUA foram criadas muitas e muitas yogas, então eu vejo isto ainda como uma experimentação ainda sem muita validação, como remédios assim soltos no mercado sem saber se vai ter um resultado positivo ou não. Como as técnicas mais antigas foram testadas em milhares de indianos ao longo dos séculos e tiveram bons resultados,*

*foram os que permaneceram e não vejo necessidade de fazer uma coisa muito...muito em termos de novidade de técnica, porque as técnicas do yoga já são atraentes por si só pelos benefícios, não pela variedade, pela novidade. [...] tem algumas linhas que se dizem seguidores dos yoga-sutras de Patanjali, mas praticamente só fazem posturas, e pranayamas, então como pode ser. Outras linhas fazem o yoga modernizado se dizem também seguidores de Patanjali e, não sei por que, Patanjali não escreveu nenhuma pesquisa e, se eles fossem tão clássicos, eles deveriam fazer uma ...uma...yoga mais clássica e não uma yoga de um mestre determinado que é considerado um mestre moderno da yoga, mas ... isso acontece pela influência que teve os Estados Unidos, né. Então, a gente não segue isto, nós seguimos a fonte que está ainda no Himalaya, que é o yoga tradicional, do Shivananda. (grupo 16)*

A preparação dos profissionais, a autenticidade das respectivas linhas, bem como a disputa entre o yoga clássico ou tradicional versus as modalidades modernas, é uma fonte de um constante tensionamento entre os atores do campo. Em pólos opostos se encontram aqueles que dizem ter respeito pela diversidade e aqueles que desejam criar uma reserva de mercado para a sua linha; entre aqueles que estão há mais tempo no campo e fizeram do yoga a sua carreira, ocupando o pólo dos dominantes, e aqueles que ocupam o pólo dos dominados, que procuram abrir um espaço, entrando com modalidades diferentes e usando estratégias de subversão no campo.

A seguinte narrativa abaixo ilustra as dificuldades de se organizar um megacongresso internacional de yoga no país<sup>68</sup>, em plena era da ditadura militar, nos anos 1970, e de muito machismo, e o desafio de uma professora de yoga pioneira para contornar os percalços da situação:

*O congresso foi sabotado por professores, claro, invejosos, eu vou ter que usar a palavra, não tem outra, er... nem vou dizer qual é o estado, mas eles er... tb pelo fato de haver um machismo ainda muito forte, né, pelo fato de eu ser mulher, mas fui ao RJ, convidamos todos a participar, praticamente não compareceram à reunião que eu convoquei, apenas recebi um cordão de flores do Prof. Vayu, que participou dessa forma e do Dr. Jaime Treiger, que veio pessoalmente e pa... os outros se desinteressaram e não quiseram saber.*

*Então, na ocasião, em que teria que ser dado visto para os... eu tinha conseguido no governo, pelo... no governo do estado, no tempo, o governador era o Laudo Natel, 14, 15 passagens, er... para meus convidados da Índia, que eram os mestres que vinham, Iyengar, Pattabhi*

---

<sup>68</sup> Este congresso marca a 5ª etapa da história do yoga no Brasil, mencionada por Bastiou no capítulo IV desta tese.

*Jois, Swami Shivananda de Galhaki, er... o Joshi, enfim, todas as grandes personalidades de yoga da ocasião, comparecerem aqui ao congresso no Brasil.*

*A imprensa na ocasião, que nunca tinha ouvido falar nisto, ficou encantada, então nós tivemos uma cobertura muito grande da mídia, foi uma coisa fora de série, isso eu tenho tudo guardado e registrado, falando nos mestres, etc. e tal, etc. e tal, que que eles fizeram, os desafetos, [risos] foram, foram, era um governo militar, aí foram e denunciaram que eu estava trazendo terroristas [...] porque tinha o pessoal do Ananda Marga que realmente eram terroristas, mas não tinha... Deus me livre, eu não queria ver a A. Marga nem pintados, mas não interessa, falaram isso, usaram isso e pegou, então houve uma intervenção federal, suspenderam o congresso, não deram os vistos da Índia.*

*Quando eu soube, eu vou ao palácio falar com, com o ... pq eram convidados oficiais e tenho os... como se diz, os certificados aí, er... do, do... da Secretaria de.. de turismo, er... do estado, né, inclusive entrou no calendário oficial do Estado de SP. Eu fui lá, mas era um paredão, eu não conseguia falar com ninguém, foi uma coisa impressionante, eu vivi o que é, vamos dizer, vc não ter acesso [...] não podia falar com ninguém, aí eu desesperada telefonei para Delhi e disse que eles embarcassem sem visto e fossem pegar o visto em Paris. Doce ingenuidade. Em Paris tomaram [risos] as providências, então nada feito. Então, todos, coitadinhos, aterrissaram lá, apavorados, em Paris, e um deles, o Dr. Baghwan Dash, que é médico do ministério da Saúde, uma grande autoridade no Ayurveda, tem um dos melhores livros atuais em Ayurveda, Dr. Baghwan Dash, percebeu a trama, pq os indianos são mais ingênuos, eles não estavam entendendo, pq que tinham dado passagem para eles, e não podiam entrar no país, eles não estavam entendendo, coitados, e er... aí resolveram voltar para trás e o Dr. Baghwan Dash veio sem er... o visto Chegou aqui, era Viracopos, prenderam, seguraram, ele mostrou que ele não tinha visto, mostrou passaporte, explicou... pq que tinha uma pessoa que falava inglês lá, explicou a situação, e pediu pelo amor de deus, que deixassem ele vir, que era importante ele esclarecer o que estava sucedendo. Botaram ele num táxi, soltaram o coitado numa noite tenebrosa de chuva [risos] por aí afora.*

*[risos] O homem veio parar aqui. Não tinha mais ninguém, todo mundo estava na Bertioga. Ele sentou no meu terraço, não tinha este portão, era mais aberto, eram outros tempos, S.P. não era uma fortaleza como é hoje em dia, sentou no terraço e ficou lá gelado, no frio, esperando. [risos]. No dia seguinte, cedo, uma secretária que eu tinha veio para dar comida para os passarinhos, meu marido gostava muito, e ela deu com aquele homem sentado e [risos] e por gestos, que ela não falava inglês, nem ele português, me telefonou, 'tem um homem aqui, Dashi, Dashi, parece'.*

*Falei, 'é o Dr. Baghwan Dash, põe ele num taxi e traga ele pra cá' [risos]. Lá foi ele de táxi para Bertioga e salvou a situação pq os europeus estavam todos indignados, que estória é essa, esta mulher nos convida para vir aqui, para conhecer 14 mestres, veio gente da África do Sul, vieram 40 japoneses, trazidos pelo Mahashiru Uoki, era um bando de japoneses para tudo que é canto, gente que é de tudo qto é lugar do mundo, veio, da Austrália vieram 16, vieram, ah, de tudo qto é lugar,*

*exatamente de cinco continentes, todos indignados e eu com uma cara de tacho, dizendo, não, mas eles vão chegar, pq as notícias vinham de que eles estavam pra cá, estavam pra lá, de repente, qdo chegou o Dr. Baghwan Dash, ele esclareceu a situação, então tivemos que remontar todo o congresso, eu já tinha as palestras todas que haviam sido mandadas er... antes. [...] O programa e tudo, mas nós tivemos que remontar e cada um destes, vamos dizer, especialistas europeus, se dispôs a fazer uma palestra, então aquela coisa que estava fadada pro fracasso total, foi um sucesso.*

*Engraçado, que eu tive um sonho premonitório, uns dias antes, nunca tenho estas coisas, na vida, mas esta vez tive, eu tava cercada por umas coisas enormes, umas espécies de lagartos, umas coisas que trocavam a pele, sabe? E eu apavorada, eu queria escapar, o pessoal da família atrás deles, fazendo sinais pra mim, pra eu, pra eu não me assustar, eu querendo atravessar e não podia atravessar com aqueles bichos horríveis, enfim, falei olha alguma coisa desagradável que iria acontecer. [risos], realmente aconteceu. Bom, daí, er... er... este congresso, que tava fadado a um sucesso foi um sucesso.*

*Inclusive, o nosso amigo DeRose se exprimia sempre perto das personalidades européias para tirar fotografias, e tava de cordão hindu, ou cordão brahmânico, né, que ele tirou, que naturalmente ele mesmo se, se... se auto impôs, então ele tirava fotografias e aí os europeus acharam aquilo ridículo, mas quem é esse homem? Muitos pensaram que ele fosse um hindu, que veio junto, escapou, até isso teve [risos]. (Grupo 8)*

Para terminar, outro ponto a considerar com relação aos conflitos que o yoga enfrenta, é o preconceito que as igrejas católicas, como a Renovação Carismática Católica, demonstram. Por exemplo, neste blog do Prof. Felipe Aquino<sup>69</sup>, no subitem intitulado Movimentos religiosos alternativos, o autor do blog cita o livro «Cuidado com o lobo. Movimentos religiosos alternativos e seitas satânicas», («Attenti al lupo. Movimenti religiosi alternativi & sette sataniche», Edizioni Ares), de autoria de Roberta Grillo, presidente do Grupo de Pesquisa Sócio-religiosa de Milão. O prof. Aquino continua dizendo:

Gostaria aqui de fazer a advertência do Pe. Henry Van Staclen, licenciado em Direito, Doutorado em Filosofia (Cambridge), perito do Concílio Vaticano II: 'Não se pode reduzir a Yoga, o Zen e, menos ainda a Meditação Transcendental a simples técnicas de relaxamento. Mesmo se no nível psicológico, nervoso e fisiológico se verifica uma certa eficácia, isto se dá, na maioria dos casos, **ao preço de graves bloqueios espirituais**'.

<sup>69</sup> Disponível em: <http://blog.cancaonova.com/felipeaquino/category/religoes/>

Este preconceito deriva do concílio pontifício sobre a Nova Era. Sob este termo estão agrupadas religiões orientais, seitas, práticas alternativas e tudo que a Igreja católica considera que ameaça a sua hegemonia. Por exemplo, nesta página sobre heresiologia <sup>70</sup>, há um subitem sobre yoga<sup>71</sup> que traz um artigo dirigido aos cristãos, do qual transcrevemos o seguinte parágrafo:

Há problema se cristãos praticarem a ioga se não a associarem com o hinduísmo?

Primeiramente, eu diria que a forma física é muito importante e que nós glorificamos a Deus quando nossos corpos estão saudáveis. A Bíblia nos diz que nossos corpos são o templo de Deus. Eu gosto de me esticar, respirar corretamente e freqüentar a academia. Como cristãos, podemos fazer quaisquer exercícios que desejarmos. Mas por que temos que praticar a ioga? Na minha opinião, as pessoas que praticam ioga estão abrindo portas para a opressão demoníaca, consciente ou inconscientemente. Vários cristãos que praticavam ioga já me contaram que tiveram pesadelos e experiências demoníacas muito assustadoras. Sendo Ocidentais, e cristãos Ocidentais, muitas vezes nós somos ingênuos. Nossa fascinação com a ioga tem crescido mais rápido do que nosso conhecimento sobre seus perigos. Minha pergunta para os cristãos que praticam a ioga é: por que você se envolveria com uma filosofia religiosa que contradiz a fé cristã para fazer bem ao seu corpo?

---

<sup>70</sup> Disponível em: <http://solascriptura-tt.org/Seitas/index.htm>

<sup>71</sup> Disponível em: <http://solascriptura-tt.org/Seitas/Ioga-OQTodoCristaoDeveSaberSobreA-GAlexander.htm>



Fig. 16: Rata-Yoga, 7ª estória

### *O Capital Cultural do Yoga*

O conteúdo deste subcapítulo se refere à pergunta nº 21 do nosso Instrumento Auxiliar de Pesquisa: “Quais são as obras musicais, literárias ou cinematográficas clássicas do yoga?” (ver os Anexos), mas também visou conhecer os livros, vídeos, DVDs que os líderes yogues utilizam, produzem ou distribuem, além de ter uma noção daquilo que o capital cultural representa para o campo.

Em geral, o que pudemos constatar é que a maioria das organizações consideradas Novos Movimentos Religiosos, têm suas próprias editoras, como o Brahma Kumaris, o Centro de Yoga e Meditação Ananda Marga, o Siddha Yoga, o Instituto Nyingma, o 3HO Instituto de Kundalini Yoga e o Instituto Sivananda, que podem estar no Brasil ou fora do país. A líder da Organização Brahma Kumaris considerou como fundamental a leitura do Bhavagad Gita, e sua organização publica os livros “Vivendo valores na escola: manual do orientador” e “Adi Dev, o primeiro homem”, entre outros. Seguem outras falas que ilustram o anteriormente dito:

*Nós tenemos, digamos así, nostras escrituras, de alguna forma, que son más de 300 libros que nosso mestre deixou: ‘A Liberação do Intelecto’; ‘Guia de la Conducta Humana’; ‘Yoga para Saúde Integral’; ‘Tantra – Liberação da Mente’; ‘Após o Capitalismo’ . (Grupo 14)*

*A cantora de nossa linha chama-se Natankar. Obras escritas: o ‘Sri Guru Granth Sahib’; ‘Sadhana Básico’; ‘Alcançando Mim e Mim’ . (Grupo 15)*

*Os Upanishads clássicos; os Brahma-Sutras, especificamente Baghavad-Gita; depois, têm os Brahma-Sutras, os Yoga-Sutras de Patanjali, Naradi-Bahkti-Sutras, Hathayogapradipika e Gheranda-Samhita; Shiva-Samhita. (Grupo 16)*

*Em Siddha-yoga nós temos muitos livros [...] o ‘Jogo da Consciência’, ‘A Sadhana do coração’, ‘Entusiasmo’ . (Grupo 17)*

*Livros: ‘Três Jóias’; ‘Caminhos da Iluminação’; ‘Quatro Nobres Verdades’; os ‘Três Treinamentos’; ‘Caminho da Habilidade’; ‘Verdade Oculta da Mente’; ‘Expansão da Mente’ . Filmes: Primavera, Verão, Outono; Samsara; Pequeno Buda; Kundun, do Scorsese. (grupo 18)*

Também pudemos observar que aqueles líderes que viajam com frequência para a Índia ou para os Estados Unidos, trazem não só livros, CDs e DVDs de fora, mas imitações de relíquias sagradas, medalhas, colares, calendários, pôsters, cartões postais, marcadores de livros, porta-incensos, roupas e uma infinidade de pequenos objetos e símbolos que são vendidos nas lojinhas de suas sedes, que pudemos ver nas suas sedes quando fomos realizar as entrevistas.

Enquanto que algumas organizações utilizam obras típicas da cultura indiana, entre elas o Bhagavad-Gita, outras se centram nos textos e material de seus fundadores, produzidos pelas suas próprias organizações ou por autores que são membros das mesmas,

como é o caso da Self, da GFU e da Casa de Sri Aurobindo, e que pode ser constatado nas falas dos seus respectivos líderes:

*Primeiro é isso: “Autobiografia de um Yogue”, sabe, a sede central sempre recomenda a Auto-Biografia de um Yogue, porque dá uma visão geral do ensinamento [...] Nós temos vários errr vídeos, dvd agora, tal ... de conferências tanto de Daya Mata, como dos, dos errr, discípulos diretos do mestre. [...] Temos a que traz a vida do mestre também, nos primeiros anos, em Boston, e tem muito material na Self que eu acho que eles vão divulgar, pouco a pouco, conforme a possibilidade com tudo isso. (Grupo 5)*

*Bom, o mestre la Ferrière, errr... ele pesquisou muito, ele buscou muito, errr. A minha referência de yoga é a partir do mestre, das obras do mestre la Ferrière. Em suas obras ele cita inúmeros seres, yoghes, acadêmicos, mestres de várias áreas de música, de literatura. Ferrière. Eu tenho aqui também o “Yoga e Consciência” do Renato Henriques, que é um discípulo da GFU. (Grupo 6)*

No caso da Casa de Sri Aurobindo, seu fundador teve uma produção literária prolífica e também publicou comentários sobre obras clássicas indianas. O líder yogue desta organização resume o que ele considera importante para o aluno de yoga nesta fala:

*Livros, todos do Aurobindo e da Mãe, e dos discípulos, né [...] ‘Em direção a uma Nova Consciência’, foi uma coletânea, por exemplo, que a revista Planeta fez; ‘A Vida Toda é Yoga’. Li também o Osho. Fui ler alguma coisa de Alan Kardec; Sumen Bhatacharya, que tocava na época da Mãe e Sri Aurobindo. Filme: Encontros com Homens Notáveis. (Grupo 13)*

Ainda outras organizações enfatizam o estudo das obras clássicas indianas comentadas pelos seus mestres, como no caso do Iskcon e da Sociedade Meditação Transcendental, muito embora esta última também tenha uma publicação de títulos própria do seu fundador:

*O Bhagavad Gita, O Srimad Bhagavatam e o Caitanya-Caritamrta, de Sri Prabhupada. (Grupo 7)*

*‘The Commentaries on Bhagavad Gita’ by Maharshi Mahesh Yogi; ‘A ciência do ser e arte do viver’; ‘A Teoria Absoluta da Saúde. (grupo 10)*

Duas das 18 tradições estudadas, o Movimento do Sai Baba e o do Osho, publicam em livros os discursos de seus mestres gravados pelos discípulos, já que os primeiros não

deixaram material escrito de própria pena. O líder da segunda tradição cita, inclusive, dois filmes que considera importantes para o praticante de yoga:

*O Baghavad-Gita; [...] tem vários dvds que o pessoal traz da Índia, são discursos dele; o 'Sádhana' é uma tradução do professor Hermógenes, inclusive; 'Yoga e Ação'; o 'Homem dos Milagres'; 'Alimentação Saudável Para o Corpo, a Mente e o Espírito'. (Grupo 9)*

*Dois filmes, Invasões Bárbaras e A Punto com o Caixão [...], Anjos em Paris, não sei [...] não tô mais lendo o Osho, durante 15 anos eu consegui ler o Osho [...] ele não escreveu nada, são os discípulos, são discursos dele gravados e transcritos, entendeu? (Grupo 4)*

O material literário forma parte não só do capital cultural, como também constitui uma das importantes fontes de capital econômico destes grupos. Já as escolas de yoga promovem o estudo de uma gama mais eclética de obras e material didático, que também constam como referências básicas nos seus cursos de formação, como ilustramos nas seguintes falas:

*O que eu considero o principal é a "Tradição do Yoga", do Georg Feuerstein [...], se a gente for pros livros da tradição indiana, mesmo, os Upanishads todos, Katha-Upanishad, Kena-Upanishad, Isha-Unapnishad, Chandogya, Taitiria, que são os meus prediletos, né, claro Baghavad-Gita,[...] o Ramayana, e o Mahabharata [...] a gente tem hoje uma publicação muito boa, só que é desconhecida dos professores de yoga, que é o "Cadernos de yoga", é uma publicação que é feita por este pessoal de Florianópolis, e é um periódico que sai a cada três meses. (Grupo 1)*

*No site existe uma relação com 43 filmes e que tem a ver com yoga [...] o Maha bharata, o Ramayana, o Bhagavad Gita, Upanishads, indiano, também. Tem outro filme chamado Os Vedas Sagrados. A parte literária: os quatro grandes Vedas, os Upanishads, os Aranyacas, os Brahmanas. Además eu colocaria os 18 grandes Puranas, os Ágamas, os tradicionais são 21, mas têm outros, tem 40 e poucos, os Dharmashastras [...] os Savidarshanas, Sankhya-Yoga, Nyaya-Vaisheshika, Purva-Mimansa, Uttara-Mimansa, com isso eu fecho revelações e memórias, não é mesmo, Shrutis e Smirtis, fechou. (Grupo 2)*

*Quando você começa a estudar o yoga, por excelência, você começa a encontrar yoga... eu sempre brinco, eu falo, gente, eu consigo tirar ensinamentos, né, do Tio Patinhas, lendo gibizinho do Tio Patinhas. Você já assistiu Matrix? Aquilo pra mim é uma estória filosófica, de uma profundidade, uma coisa ... Você já assistiu Sansara, né. (Grupo 3)*

*No curso de especialização, nós usamos o Hatha-Yoga Pradipika, o Gheranda Samhita, o Hatha-Rathnavali; Sutras de Patanjali; Kurlanava-Tantra; Shiva Samhita, tem a Svava-Yoga. (Grupo 8)*

*Obra musical: Hari Prasad. Das literárias: Yoga Sutras de Patanjali, e algumas obras do Shivaísmo de Kashimira também, o Pratydinaridaya. E... cinematográficas clássicas do yoga, tem o Samsara; grande edição da vida do Gandhi. (Grupo 12)*

O que pode ser constatado, porém, é a falta de textos clássicos indianos e sobre yoga traduzidos ao português. Alguns professores de yoga, como o Pedro Kupfer, têm traduzido algumas obras para a nossa língua, muito embora haja na internet vários sites que disponibilizam uma ampla gama de obras clássicas indianas gratuitamente para download, em inglês.

Como podemos observar no quadro nº 4, anteriormente mencionado, as viagens também fazem parte tanto da formação como do capital cultural dos líderes yogues. Os destinos mais procurados são a Índia e os Estados Unidos, ficando em segundo lugar as viagens à Europa e América Latina. Os cursos e retiros, objetivo maior das viagens, fomentam a troca de informações e as vivências entre pessoas de nacionalidades e culturas diferentes, incrementando a sociabilidade durante as práticas coletivas, entre profissionais e alunos do campo, e, muitas vezes, entre membros da matriz e das filiais de algum movimento ou escola de yoga. Além das viagens, há as peregrinações sagradas, como o *Kumbha Mela*, ou a Festa do Cântaro, celebrada originalmente a cada 12 anos na Índia, e, mais recentemente, a cada quatro. É uma das maiores reuniões de yogues e mestres espirituais, do planeta. A festa sagrada consta principalmente dos rituais de banhos purificadores, durante os quais, os mestres entram primeiramente na água para ‘imantá-la’, enquanto que os demais participantes se beneficiam destas águas correnteza abaixo. Muitos peregrinos levam a água benta para suas casas em pequenas garrafas. No início deste ano, em 2010, está ocorrendo o *Kumbha Mela* na Índia, enquanto que algumas organizações estão promovendo pequenos *Kumbha Melas* na América Latina, que acontecerão durante o ano todo, em vários pontos considerados magnéticos, como em Brasília; em Cuzco, no Peru; na *Mitad del Mundo*, no Equador; na Venezuela e em regiões do México.

## ***Conclusão***

Sintetizar os setenta anos de yoga no Brasil não é tarefa fácil e, como o recorte do nosso estudo visava os principais líderes yogues de São Paulo, tivemos que deixar de fora grandes nomes de pioneiros do yoga, e dedicados professores, que vivem em outras cidades brasileiras, daí que a Cronologia do Yoga não teve o alcance de catalogar todas as associações de yoga do país.

Quanto aos estudos acadêmicos sobre yoga, pudemos constatar quão poucos trabalhos existem, ainda, na área da saúde, sendo este um campo que requer muito mais investigação no futuro. Os principais países que estudam o yoga, além da Índia, são os Estados Unidos, o Reino Unido, a França e a Austrália, e chama à atenção a total ausência de trabalhos provenientes da América Central e do Sul.

Em relação aos Cursos Acadêmicos de yoga é evidente que os existentes são poucos e intermitentes e que coexistem com os cursos de formação nas escolas de yoga, havendo os mais variados conteúdos programáticos. A regulamentação das atividades do yoga é desejada pela maioria dos profissionais de yoga. Na atual situação, as próprias organizações e escolas de yoga existentes, a mídia e o público, são os que fazem a avaliação crítica do ensino e da prática do yoga, enquanto que as instâncias superiores do governo não interferem. E se a lei PL 2548/2007 for aprovada, pouco mudará neste sentido, as escolas de yoga e cursos superiores ganharão mais poder de formação, os profissionais de yoga terão maior legitimidade, porém a atividade em si ainda continuará livre, sem o controle e a supervisão de uma entidade de classe, muito embora exista, por exemplo, a Aliança do Yoga e alguns sindicatos regionais.

O perfil do habitus yóguico dos 18 líderes entrevistados revela, na maioria dos casos, uma tendência espiritual e uma preocupação com a saúde, com o cuidado e com a cura. Em alguns casos, o Habitus Yóguico foi identificado como sendo menos filosófico e mais pragmático, mas sempre visando o bem-estar físico e mental. Como o yoga foi se adaptando à sociedade capitalista, a partir de década de 60, o habitus yóguico foi ganhando atributos de docência e de gestão.

Os Conflitos e Consensos no campo do yoga indicam que a prática representa uma atividade robusta no país, em que, embora existam as disputas em torno do capital cultural e econômico do yoga, há lugar para a diversidade e pluralidade, característica da nossa

plataforma multicultural e multireligiosa. Contudo, falta ainda, incorporar o conceito de pluralismo na área da Saúde Coletiva, como mencionado por Barros et al (2007) permitindo, assim, maior acesso da população às práticas mente-corpo.

Com respeito ao capital cultural e econômico do yoga, contamos com uma razoável variedade de títulos de autores brasileiros, muito embora faltem traduções das obras clássicas indianas. Obviamente, estamos muito longe do patamar dos Estados Unidos, onde haveria aproximadamente 10 milhões de praticantes de yoga<sup>72</sup> e onde o segmento move toda uma agenda de congressos, seminários e retiros de yoga, sem mencionar o mercado de acessórios para a prática, que já se transformou numa espécie de commodity do bemestar. Pudemos observar, inclusive, que nas principais tradições presentes no Brasil, não há um ritmo acelerado rumo à fama e àquilo que os norte-americanos cunharam de “yoga rock star”, para qualificar os afamados professores de yoga. E, mesmo nos Estados Unidos, já há manifestações contra a hipervalorização do yoga, com a criação do “Manifesto do Yoga”, movimento que está resgatando a prática do yoga acessível para todos, sem exigências de roupas especiais de marcas e sem o endeusamento de seus instrutores.<sup>73</sup>



Fig. 17: Rata-Yoga, 8ª estória

<sup>72</sup> Segundo o Eisenberg, mencionado no capítulo III desta tese.

<sup>73</sup> Disponível em: <http://www.nytimes.com/2010/04/25/fashion/25yoga.html?hpw>

## *Capítulo V - O Yoga e a Saúde Coletiva*

O título deste estudo “Yoga e Saúde, o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS” requer algumas explicações quanto ao uso do termo não-convencional, escolhido por se tratar de um conceito amplo, que abrange categorias de medicina alternativa, complementar e integrativa, categorias estas que também consideramos importante esclarecer.

Neste nosso estudo, não foi usado o termo prática alternativa para designar o yoga, porque a assim chamada medicina alternativa, surgida na época da contracultura, compreende as práticas realizadas com exclusão da medicina oficial ou biomedicina. Além disso, segundo Kaptchuk e Eisenberg (105), a medicina alternativa também pode ser confundida com a medicina irregular, a fronteira entre ambas é porosa, sendo que, ao longo das últimas décadas, algumas terapias passaram de um lado da fronteira para outro.

Os autores acima mencionados utilizam o conceito de não-convencional numa classificação taxonômica de práticas de cura. Segundo eles, as práticas de cura não-convencionais podem ser divididas em dois tipos: aquelas que têm um apelo do público em geral e aquelas que ficam confinadas a grupos específicos, étnicos ou religiosos. A categoria maior seria facilmente reconhecível porque sua cura ou seu cuidado independeria de qualquer crença sectária e estaria vinculada a leis universais e científicas. É aquilo que se chama, nos Estados Unidos, de medicina alternativa e complementar (MAC). Nesta classificação, o yoga estaria incluído na subcategoria de práticas mente-corpo. Há uma sobreposição do yoga com movimentos que propagam a alimentação natural, como os movimentos New Age, para os quais haveria um vínculo entre a equanimidade espiritual e a saúde física, e movimentos que promovem a cura pela mente, ou o pensamento positivo, compostos de grupos psicoterápicos, que usam técnicas de libertação de emoções reprimidas, visualizações, relaxamento, meditação, hipnose, etc.

Os princípios gerais das MAC são: 1) o respeito ao processo natural de cura, em que a resistência é melhorada por meios preventivos; 2) os sintomas são um guia na trajetória para a cura, portanto são administrados e não suprimidos, eles somente podem ser acessados com relação a uma pessoa em particular; 3) respeito à individualidade do paciente, já que a condição de cada um é diferente; 4) os aspectos mentais, físicos e

espirituais da pessoa podem ser vistos como interdependentes, há integração das facetas humanas, cada indivíduo é visto holisticamente no diagnóstico e no tratamento; 5) uma ampla definição de saúde é usada e não há um estado definido ou determinado da doença em que o tratamento deve começar ou um momento de bemestar quando deve terminar; há uma ênfase em tratar distúrbios crônicos; 6) espera-se que o paciente deve fazer tudo que estiver ao seu alcance para se autoajudar; 7) há uma ênfase na perspectiva do paciente; 8) trabalha-se em conformidade com os princípios universais da relação dos seres vivos e seus meio ambientes e 9) há um baixo risco de efeitos colaterais (105), (119).

No Brasil, Barros e Nunes (120) foram alguns dos autores que discutiram os termos e conceitos da medicina alternativa e complementar:

A Medicina Alternativa identifica um modelo de prática médica influenciado pelo contexto sócio-político/econômico e pela lógica da produção científica do conhecimento com pares de oposição. A partir dos anos de 1980, o expressivo volume de reflexões sobre a prática médica oficial e a procura de outras formas de produção do conhecimento, levou à criação do conceito de Medicina Complementar. Seu significado é de uma nova forma epistemológica de produção do conhecimento entre os pólos oficial e alternativo, de um conjunto de práticas terapêuticas e de uma confusão com a nomenclatura dos exames que auxiliam no diagnóstico médico, chamados em português 'exames complementares'.

Os autores destacam quatro direções da medicina alternativa e complementar no Brasil (MAC): 1) influências da Antropologia, a partir da década de 40; 2) influências da sociologia do conhecimento e a filosofia da ciência, na discussão sobre racionalidades médicas científica e alternativa; 3) uma tentativa de desenvolver uma sociologia de MAC usando tanto a pesquisa qualitativa quanto a quantitativa, envolvendo usuários do serviços de saúde, profissionais e gestores públicos e privados da saúde; e 4) influências da medicina clínica na busca por evidência do uso do MAC em tratamentos específicos.

A medicina alternativa assume, então, três sentidos diferentes: o de uma opção racional dentro da biomedicina; o de crítica, reformulação e substituição da medicina oficial; e o de sistemas de novas terapêuticas.

Ainda segundo Barros e Nunes, na década de 80 houve o desejo de incorporar as novas práticas terapêuticas alternativas aos sistemas médicos oficiais, fato que facilitou o uso do termo medicina complementar, com uma perspectiva de incluir o diferente, mas

causando certa confusão. O termo foi usado com dois sentidos diferentes: como um sinônimo de medicina alternativa e mantendo a lógica complementar, que posteriormente foi substituída pelo conceito de medicina integrativa. Resta mencionar, ainda, o fato de a medicina complementar ser confundida com a solicitação de exames complementares na medicina oficial. Devido a estas confusões, muitos profissionais que trabalham com MAC se dizem praticantes de medicina integrativa (120).

Sobre o termo medicina integrativa, autores como Riess e Weil, sugeriram em 2001 um trabalho transdisciplinar que integrasse efetivamente as várias práticas terapêuticas (121). Tal modelo foi nomeado como medicina integrativa (“integrative” ou “integrated medicine”) para, de certo modo, fundamentar uma outra concepção e designação para as práticas médicas comumente chamadas de complementares ou alternativas. Richardson (122) afirma que, para alguns, integração significaria tomar componentes da medicina complementar e aplicá-los dentro do sistema ortodoxo, mantendo os médicos ortodoxos no controle da situação, o que viria a ser chamado de assimilação. No entanto, a medicina integrativa começa a ser discutida a partir dos anos 1990, sendo a sua característica principal a integração de múltiplas racionalidades médicas com o uso baseado em evidências, segundo as determinações da OMS. Assim, por exemplo, conhecer os princípios ativos e as propriedades químicas das ervas medicinais usadas na Fitoterapia e a sua interação com determinados medicamentos convencionais, representaria o uso otimizado e a integração de ambas as racionalidades.

Otani e Barros (123) realizaram uma revisão sistemática com o termo medicina integrativa (MI) no Medline, entre 1996 e 2005 e constataram que

houve um aumento significativo das produções nos últimos cinco anos, com concentração da discussão nos EUA e a predominância de médicos no debate. A maior parte dos artigos traz uma definição ampla de MI, ressaltando seus princípios fundamentados: na relação terapêutica, na abordagem do paciente como um todo na orientação para a cura e na participação do paciente no tratamento. Estes autores enfatizam a diferença de MI e MAC, reforçando que a perspectiva integrativa não significa a simples combinação da medicina convencional com as terapias complementares. Ao contrário, afirmam que a MI é a combinação da medicina convencional com a MAC, com base em evidências e com a finalidade de oferecer maior variedade de opções de tratamento aos pacientes. Outros temas foram relacionados com a MI, dentre eles destacam-se: aumento no uso das MAC, quase sempre justificado pela

insatisfação de pacientes e médicos com a abordagem biomédica; o debate sobre o ensino das MAC em escolas de medicina; a necessidade de maior desenvolvimento e investimento em pesquisas; a necessidade de se validar outros tipos de evidências no campo da saúde.

É por todas estas razões que tampouco achamos adequado etiquetar o yoga como uma prática complementar, porque se trata de uma técnica terapêutica, como exposto no capítulo III desta tese, técnica esta que pode ser usada, na saúde, de maneira alternativa, complementar ou integrativa e achamos que tanto o uso complementar como o integrativo seria o mais apropriado.

De acordo com Sharma (124), tornou-se imprescindível discutir o pluralismo dentro da saúde, haja visto que antes do surgimento da biomedicina como o sistema de cura hegemônico nos países ocidentais, muitas outras formas de cura já haviam florescido e, nos países pós coloniais, atualmente, a biomedicina está longe de ser a única forma de cura reconhecida pelo estado. Em alguns países, a biomedicina nunca chegou a penetrar as áreas rurais e tem um impacto limitado sobre a vida da população urbana pobre. Então, os doentes nunca deixaram de procurar as formas de cura que antecederam ao advento da biomedicina.

### ***Alguns antecedentes nacionais e internacionais da Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC)***

Em 1923, o Conselho Superior de Ensino solicitou a mudança do nome da Faculdade Hahnemanniana, criada pelo Instituto Hahnemanniano em 1912, para Escola de Medicina e Cirurgia do Instituto Hahnemanniano do Rio de Janeiro e, em 1932, o Conselho Nacional de Educação determinou que o ensino da homeopatia se tornasse facultativo na referida Escola de Medicina. A homeopatia irá decair neste período e ressurgir nos anos 1970.

Ainda na década de 1920, é fundada a Estância Hidromineral de Águas de São Pedro, um dos centros pioneiros da prática do termalismo no país. Em 1940, pesquisadores publicam os resultados da análise das águas minerais feitas pelo IPT - Instituto de Pesquisas Tecnológicas da USP (125). Concomitantemente, em 1920, já havia um trabalho científico sobre as águas radioativas de Lindóia, Minas Gerais, realizado pelo médico

cientista Dr. Celestino Bourroul. Em 1928, a estância recebe a visita da renomada cientista polonesa, radicada na França, Madame Curie, Prêmio Nobel de Química. O novo balneário foi concluído em 1959.

Em 1927, médicos da Sociedade de Medicina e Cirurgia de Uberaba e de Araxá haviam acompanhado o então governador de Minas Gerais, Antônio Carlos Ribeiro de Andrade, em visita às fontes do Barreiro, em Araxá (126). O complexo hidrotermal foi inaugurado nos anos 1940.

Na década de 50, o Prof. Frederico Spaeth chega ao Brasil, proveniente da Europa, e forma o primeiro grupo de acupuntura no país. Em 1961 é fundada a Associação Brasileira de Acupuntura (ABA)<sup>74</sup>.

Em 1951 o médico Dr. Cyru Palmerston Ribeiro Guimarães, anteviu o futuro da região de Caldas Novas, Goiás, e em 17 de janeiro de 1964 funda a Estância Thermas Pousada do Rio Quente.

Concernente à Medicina Popular, e segundo Queiroz e Canesqui (127), a maioria dos folcloristas da década de 1950 considera esta medicina como um “conjunto de crenças e práticas ‘rústicas’ e ‘imitativas’, resultado da difusão de medicinas eruditas passadas e das diferentes etnias que compuseram a população brasileira”.

Na década de 1960, surgem os trabalhos de Fernandes, Fontenelle e Camargo, abordando o folclore, as crenças e hábitos na medicina popular e as funções terapêuticas das religiões mediúnicas, respectivamente. Para Souza Barros, a medicina popular abrangeria tanto crenças e saberes, como práticas tradicionais que estariam defasadas do conhecimento médico moderno, mantendo a população num estado de atraso sócio-econômico (127).

Na década de 1970, há estudos antropológicos sobre as práticas de curas religiosas em que sobressai o fato de a cura e o tratamento de doenças serem um dos principais fatores para atrair a clientela da Umbanda.

Nesta mesma década de 1970, a OMS explicitou o interesse pela institucionalização das chamadas Medicinas alternativas e complementares (MAC) nos seus estados membros, afirmando que “Saúde para todos” seria alcançada com a incorporação de profissionais da medicina popular.

---

<sup>74</sup> Disponível em: [http://www.smba.org.br/v2/hist\\_ocidente.php](http://www.smba.org.br/v2/hist_ocidente.php)

Por sua vez, na década de 80, surgem estudos sobre práticas de cura e representações sobre a saúde e a doença. Para Oliveira, quem estudou as benzedeadas de Campinas, a medicina oficial exerceria o papel de controlar as classes trabalhadoras, enquanto que a medicina popular, leia-se a prática de benzimento, seria uma forma de as classes populares resistirem a esta opressão (127). A busca pela gestão democrática e a interdisciplinaridade refletem os anseios surgidos no período da pós-ditadura militar no país, terminada em 1985, e a determinação de mudar a verticalidade do poder, sendo a saúde uma ferramenta de socialização dos direitos civis dos cidadãos. A questão da saúde como direito à cidadania ecoa o artigo 25 de Declaração dos Direitos Humanos, de 1948, que enfatiza que toda pessoa tem direito à assistência médica e segurança na doença e na invalidez.

Ainda na década de 1980, a medicina homeopática é reconhecida como especialidade pelo Conselho Federal de Medicina; em 1981 nasce a Associação Médica Homeopática Brasileira (AMHB). Em 1984 é fundada a Sociedade Médica Brasileira de Acupuntura (SMBA) e, em 1985, o farmacêutico Francisco José de Abreu Matos criou o programa *Farmácias Vivas* na Universidade Federal do Ceará (UFC) (128), dando um impulso oficial à Fitoterapia. Seu programa foi adotado posteriormente em outros Estados, principalmente através do Programa de Saúde da Família.

É a partir da Constituição Federal de 1988 que as diretrizes do Sistema Único de Saúde são definidas: a universalização, a equidade, a integralidade, a descentralização, a hierarquização e a participação da comunidade, com o intuito de reduzir o abismo existente entre estes direitos civis garantidos por lei e a oferta real de serviços públicos de saúde à população.

Na década de 1990 é forte a presença das ciências sociais no campo da saúde (129) e é grande a variedade de práticas alternativas e complementares que ocorre simultaneamente à medicina oficial. É possível identificar as novas racionalidades médicas, principalmente através dos estudos de Luz<sup>75</sup>.

---

<sup>75</sup> Fundou o grupo de pesquisa Racionalidades Médicas no CNPq, em 1993. Disponível em:

<http://www.lappis.org.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?infol=165&sid=20>

Luz MT. Racionalidades médicas e terapêuticas alternativas. Rio de Janeiro: Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 1993. Série Estudos em Saúde Coletiva, 62.

Paralelamente, podemos encontrar alguns dos antecedentes internacionais da PNPIC na década de 90, como por exemplo, a reunião ocorrida em Virginia, nos Estados Unidos, que ficou conhecida como o *Workshop on Alternative Medicine*, realizada no ano de 1992, em que um grupo de profissionais de saúde discutiu os diferentes tipos de práticas alternativas, gerando um catálogo contendo mais de 200 práticas. Em 1998, foi fundado o *National Center for Complementary and Alternative Medicine*<sup>76</sup>, cuja definição para Medicina Alternativa e Complementar é: “Complementary and alternative medicine is a group of diverse medical and health care systems, practices, and products that are not presently considered to be part of conventional medicine.”

Em 1998, a OMS já havia publicado o estudo *Regulatory Situation of Herbal Medicines: a Worldwide Review*<sup>77</sup> e, em seguida, lança *Legal status of traditional medicine and complementary / alternative medicine 2001*<sup>78</sup>, uma atualização e expansão do documento anterior. Em 2002, a OMS publica o seu estudo intitulado *Estratégias sobre Medicina Tradicional 2002-2005*, (Traditional Medicine Strategy) no qual estimula a incorporação das Medicinas tradicionais, alternativas, complementares aos sistemas nacionais de saúde de todos os seus países membros.

O *Legal Status* acima mencionado trouxe uma estimativa muito vaga do número de praticantes da medicina tradicional, alternativa e complementar (MT/MAC) em cada país membro e suas especialidades. O documento também buscou levantar, de forma superficial, se as ofertas destas práticas existiam em serviços públicos ou privados, se havia algum treinamento nestas modalidades para os praticantes ou profissionais de saúde e a situação regulatória da incorporação das MT/MAC nos sistemas nacionais de saúde, com ajuda técnica da OMS.

A Medicina alopática passa a ser conceituada, nestes documentos, como medicina ocidental, biomedicina, medicina científica ou medicina moderna, enquanto que a Medicina complementar e alternativa (MAC) às vezes é usada no sentido de Medicina tradicional (MT), autóctone. Naqueles lugares em que a MT não foi incorporada ao sistema de saúde

---

<sup>76</sup> National Center for Complementary and Alternative Medicine. What is CAM? USA. [acesso em 17 abril 2010]. Disponível em: <http://nccam.nih.gov/health/whatisacam/>

<sup>77</sup> World Health Organization. Regulatory Situation of Herbal Medicines: a Worldwide Review, 1998.

<sup>78</sup> World Health Organization. Legal status of traditional medicine and complementary/ alternative medicine 2001. Disponível em: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2001.2.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO_EDM_TRM_2001.2.pdf)

nacional, ela é classificada como medicina complementar, alternativa, não convencional ou paralela.

Já o documento *Estratégias sobre la Medicina Tradicional* é bem mais elaborado, trazendo estatísticas e tabelas mais precisas tanto sobre o uso das MT/MAC, como sobre o custo-eficácia em alguns países, embora não traga o detalhamento de cada país e sim de blocos de países. Depois de mapear as principais dificuldades de implantação das MT/MAC nos sistemas de saúde dos países membros, a OMS estabeleceu quatro categorias principais como frentes de trabalho: política nacional e marcos de trabalho legislativos; segurança, eficácia e qualidade; acesso; uso racional.

Alguns dos centros de pesquisa e aplicação da medicina não convencional norte-americanos, na atualidade, são: Osher Center for Integrative Medicine<sup>79</sup>, Duke Integrative Medicine<sup>80</sup>; University of Maryland<sup>81</sup>, Arizona Center for Integrative Medicine<sup>82</sup>; The Alternative Medicine Homepage<sup>83</sup>. O Hospital MD Anderson, no Texas, passou a ser um centro de referência no tratamento do câncer, e também utiliza a medicina integrativa<sup>84</sup>. E cabe aqui citar o *Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine (CAHCIM)*<sup>85</sup>, que elaborou um guia para auxiliar 42 centros médicos acadêmicos, 39 nos EUA e três no Canadá, descrevendo as competências dos médicos e constituindo um dos maiores desafios para a implementação da medicina integrativa nos currículos médicos.

No Brasil, em 2003, o Ministério da Saúde cria uma nova política que amplia o escopo de atuação da Atenção Básica: a Política Nacional de Humanização (PNH), que traz como valores a co-responsabilidade entre os sujeitos, os vínculos solidários e a participação coletiva no processo de gestão.

O ano de 2003 também foi um marco decisivo para o avanço da PNPIC, já que possibilitou a criação de quatro subgrupos de trabalho, coordenados pelo Departamento de Atenção Básica, cada um dedicado a uma área: Homeopatia, Fitoterapia, Medicina

---

<sup>79</sup> Disponível em: <http://www.osher.ucsf.edu/>

<sup>80</sup> Disponível em: <http://www.dukeintegrativemedicine.org/>

<sup>81</sup> Disponível em: <http://www.compmed.ummm.edu/>

<sup>82</sup> Disponível em: <http://integrativemedicine.arizona.edu/>

<sup>83</sup> Disponível em: <http://www.pitt.edu/~cbw/altm.html>

<sup>84</sup> Disponível em:

[http://explore.mdanderson.org/search?site=my\\_collection&client=my\\_collection&output=xml\\_no\\_dtd&proxy\\_stylesheet=my\\_collection&q=Integrative+medicine](http://explore.mdanderson.org/search?site=my_collection&client=my_collection&output=xml_no_dtd&proxy_stylesheet=my_collection&q=Integrative+medicine)

<sup>85</sup> Disponível em: <http://www.imconsortium.org/>

Antroposófica e MTC/Acupuntura. A tarefa dos grupos consistiu em realizar um diagnóstico situacional das práticas no SUS e formular a proposta da Política Nacional.

O Diagnóstico Nacional das racionalidades MTC/Acupuntura, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Medicina Antroposófica e Práticas Complementares de Saúde (PCS), feito no período de março a junho de 2004, por meio de questionário enviado a todos os secretários estaduais e municipais do país, revelou os seguintes resultados: dos 5.560 questionários enviados, retornaram 1342, dos quais 232 apresentaram resultados positivos e demonstraram a estruturação de alguma prática integrativa e/ou complementar em 26 estados, num total de 19 capitais, com concentração nos estados da região sudeste. Há predominância das práticas complementares, destacando o Reiki e Lian Gong, seguidas da Fitoterapia, Homeopatia e Acupuntura (130) (PNPIC, 2006). Após a avaliação dos Conselhos Nacionais de Secretários Estaduais e Municipais de Saúde, a Proposta da PNPIC foi apresentada ao Conselho Nacional de Saúde e aprovada em dezembro de 2005, com a recomendação de algumas alterações.

### ***A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e o SUS***

Finalmente, em fevereiro de 2006, o documento foi aprovado pelo CNS com a inclusão do Termalismo Social/Crenoterapia e publicado como portarias ministeriais nº 971 de 3 de maio de 2006 e nº 1600, de 17 de julho de 2006.

A Política Nacional de Atenção Básica, em seus princípios gerais considera o sujeito segundo quatro perspectivas, a saber: a singularidade, a complexidade, a integralidade e a inserção sócio-cultural. A PNPIC deriva desta última.

O livro sobre a PNPIC consiste de três capítulos. No primeiro, trata do processo de construção da Política Nacional. No segundo, apresenta a Introdução, os Objetivos, as Diretrizes e sua Implementação, e as Responsabilidades Institucionais. O terceiro capítulo traz um Diagnóstico Situacional da PNPIC no SUS com gráficos, ilustrando cada uma das práticas e um modelo do instrumento usado para este fim.

No capítulo II, o livro define o campo do PNPIC como sendo o dos sistemas médicos complexos, segundo Luz (42) e seus recursos terapêuticos e o uso do termo medicina tradicional e complementar/alternativa (MT/MAC), segundo as diretrizes da OMS, 2002. Estes sistemas e recursos visam “estimular os mecanismos naturais de

prevenção de agravo” e recuperar a saúde por meio de tecnologias com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.

Em seguida, o livro apresenta uma síntese sobre a Medicina Tradicional Chinesa-Acupuntura, a Homeopatia, as Plantas Medicinas e a Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia e Medicina Antroposófica.

Os Objetivos da incorporação do PNPIC no SUS, são: a) a prevenção de agravos e a promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada para o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde; b) a contribuição ao aumento da resolubilidade do Sistema e a ampliação do acesso à PNPIC, garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança no uso; c) a promoção e racionalização das ações de saúde, estimulando alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável de comunidades; d) o estímulo das ações de controle/participação social, promovendo o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde.

Ainda no capítulo II, o livro propõe uma série de diretrizes para a estruturação e o fortalecimento da atenção em PIC no SUS, entre as quais, estão as principais: 1) inserir estratégias de qualificação em PIC para profissionais no SUS, de acordo com as diretrizes da Educação Permanente; 2) divulgação e informação dos conhecimentos básicos em PIC para profissionais de saúde, gestores e usuários do SUS; 3) a busca de ações intersetoriais e participação social; 4) ampliação da produção pública de medicamentos homeopáticos e fitoterápicos; 5) incentivo à pesquisa em PIC; 6) promoção nacional e internacional das experiências em PIC nos campos da atenção, da educação permanente e da pesquisa em saúde.

No item quatro do capítulo II estão as Implementações das Diretrizes, divididas por cada área temática. As oito Implementações de Diretrizes relacionadas à MTC/Acupuntura e as sete relacionadas à Homeopatia, abrangem itens semelhantes: implementação na atenção básica; na Educação Permanente; e para usuários, profissionais de saúde e gestores; garantia de acesso dos insumos estratégicos; ações de acompanhamento e avaliação; integração com políticas de saúde afins; incentivo à pesquisa e garantia de financiamento.

Nas Plantas Medicinais e Fitoterapia (PMF), as Implementações das Diretrizes incluem, além das anteriores, a elaboração da Relação Nacional de Plantas Medicinais e da Relação Nacional de Fitoterápicos e todas ações que daí decorrem, como as regras para o uso do fitoterápico: a) seco, e a implantação e manutenção de hortos oficiais de especiais medicinais ou hortas comunitárias reconhecidas junto a órgãos públicos, para o fornecimento de plantas; b) manipulado, contemplando a legislação sanitária, Boas Práticas de Manipulação para farmácias que atendam às necessidades do SUS; c) industrializado, com a aquisição, o armazenamento, a distribuição e dispensação dos medicamentos aos usuários do SUS, conforme a organização dos serviços municipais de assistência farmacêutica.

Ainda com relação às PMF, as Implementações das Diretrizes incluem o fortalecimento e a ampliação da participação popular e do controle social, além da garantia do monitoramento da qualidade dos fitoterápicos pelo Sistema Nacional de Vigilância Sanitária.

No Termalismo Social/Crenoterapia (TSC), as Implementações das Diretrizes sugerem a criação de Observatórios da Saúde, onde são desenvolvidas experiências em TS no SUS, com o devido acompanhamento e avaliação dos serviços e posterior publicação de material informativo sobre os resultados; a criação de Projetos Piloto de Termalismo nos estados e municípios que possuem fontes de água mineral com potencial terapêutico; a realização de análises físico-químicas periódicas das águas minerais.

Quanto à Medicina Antroposófica (MA), as Implementações das Diretrizes também sugerem, de forma semelhante ao TSC, a criação de Observatórios de Saúde no âmbito do SUS, com o acompanhamento e avaliação dos serviços e a publicação de material informativo sobre os resultados dos Observatórios.

No item cinco do capítulo II, sobre Responsabilidades Institucionais, o livro do PNPIC indica as ações a serem tomadas pelos gestores estaduais e municipais. Em comum, eles teriam as seguintes responsabilidades: elaborar normas técnicas para inserção da PNPIC na rede de saúde; Definir recursos orçamentários e financeiros para a implementação desta Política, considerando a composição tripartite; Promover articulação intersetorial para a efetivação da Política; implementar as diretrizes da educação permanente em consonância com a realidade local regional; estabelecer instrumentos e

indicadores para o acompanhamento e avaliação do impacto da implantação/implementação desta Política; divulgar a PNPIC no SUS; acompanhar e coordenar a assistência farmacêutica com plantas medicinais, fitoterápicos e medicamentos homeopáticos; exercer vigilância sanitária no tocante a PNPIC e ações decorrentes, bem como incentivar o desenvolvimento de estudos de farmacovigilância e farmacoepidemiologia, com especial atenção às plantas medicinais e aos fitoterápicos, no seu âmbito de atuação; apresentar e aprovar proposta de inclusão da PNPIC no Conselho Estadual de Saúde.

Os gestores estaduais estariam incumbidos de manter articulação com municípios para apoio à implantação e supervisão das ações, enquanto que os gestores municipais teriam a responsabilidade de: a) realizar assistência farmacêutica com plantas medicinais, fitoterápicos e homeopáticos, bem como a vigilância sanitária no tocante a esta Política e suas ações decorrentes na sua jurisdição e b) apresentar e aprovar proposta de inclusão da PNPIC no Conselho Municipal de Saúde.

No capítulo III, o livro refere-se ao Diagnóstico Nacional das racionalidades MTC/Acupuntura, Homeopatia, PMF, MA e Práticas Complementares de Saúde (PCS) já contempladas no SUS, realizado pelo Departamento de Atenção Básica de Atenção à Saúde, no período de março a junho de 2004, por meio de questionário enviado a todos os secretários estaduais e municipais do país.

Os resultados mostraram que, apenas 6% do total dispõem de Lei ou Ato institucional Estadual ou Municipal criando algum tipo de serviço relativo às PICs e as ações estão, preferencialmente, inseridas na Atenção Básica – Saúde da Família.

A capacitação dos profissionais e as atividades são desenvolvidas principalmente nos próprios serviços de saúde, seguida por capacitação em outros centros formadores.

Os recursos materiais são usados principalmente para MTC/Acupuntura: agulhas e moxa; para Homeopatia: memento terapêutico, repertório e medicamento homeopático; para Fitoterapia: memento terapêutico e medicamento fitoterápico e para Medicina Antroposófica: memento homeopático, medicamento fitoterápico.

Apenas 9,6% dos medicamentos homeopáticos e 35,5% dos medicamentos fitoterápicos são distribuídos pela farmácia pública de manipulação e a legislação não é observada quanto à existência de profissional farmacêutico nas farmácias de manipulação.

Nas Considerações Finais, o livro alerta que, devido à ausência de diretrizes específicas, as PICs têm ocorrido na rede pública estadual e municipal de forma desigual e descontinuada, sem o devido registro e fornecimento adequado de insumos ou ações de acompanhamento e avaliação, mas que há uma demanda pela sua incorporação ao SUS como atestam as deliberações das Conferências Nacionais de Saúde (2003 e 2004).

Termina o texto chamando a atenção para o fato de que o desenvolvimento da PNPIC no SUS deve ser entendido como continuidade do processo de implantação do SUS, implantação esta que favorece a integralidade da atenção à saúde e que cria a abertura de possibilidades de acesso a serviços de maneira mais equânime, contribuindo, também, para a co-responsabilidade dos indivíduos pela saúde e para o exercício da cidadania (130).

Segundo Barros et al (131)

Por um lado, [o livro] apresenta o histórico dos atos formais relativos às *práticas complementares*, por outro, deixa ver o processo de passagem de *movimento social à política nacional*. Assim, mostra: como os grupos de trabalho foram organizados; como as diferentes propostas foram sendo formatadas, com o fim de compor um único documento. [Os colchetes são nossos].

Em material do Ministério da Saúde, apresentado no 24º Congresso de Secretários Municipais de Saúde do Estado de São Paulo (COSEMS-SP), ocorrido em abril de 2010, constata-se: a aprovação da Portaria Interministerial Nº 2960, de 09 de dezembro de 2008, do Programa Nacional de Plantas Medicinais; a criação do Comitê Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, com a Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse para o SUS; e várias Resoluções de Diretoria Colegiada (RDC) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), além de uma portaria sobre as Farmácias Vivas:

RDC 10 – 2010: Notificação de Drogas Vegetais

RDC 14 – 2010: Registro de medicamentos fitoterápicos

RDC 17 – 2010: Laboratórios de Fitoterápicos

RDC para Regulamento técnico para farmácias vivas - Em fase de elaboração

FARMÁCIAS VIVAS – Portaria 886, de 20 de abril de 2010

Art. 1º - Fica instituída no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), sob gestão estadual, municipal ou do Distrito Federal, a *Farmácia Viva*, modelo de farmácia que, no contexto da Política Nacional de Assistência Farmacêutica, compreende

necessariamente o cultivo, a coleta, o beneficiamento, o armazenamento de plantas medicinais, a manipulação e a dispensação de preparações magistrais e oficinais de plantas medicinais e fitoterápicos, não sendo permitida sua comercialização.

Art. 2º – As *Farmácias Vivas* ficam sujeitas ao disposto na regulamentação sanitária e ambiental, emanadas pelos órgãos e entes regulamentadores afins.

Para efeitos de atualização, num levantamento feito pelo Ministério da Saúde, em 2008, sobre a existência de Lei ou Ato institucional Estadual ou Municipal criando algum Serviço de PIC, a resposta foi comparativamente:

Em 2004: 1340 municípios – 12 sim (6,52%).

Em 2008: 4550 municípios – 1360 sim (30,12%)<sup>86</sup>

Em MT/acupuntura, por exemplo, a quantidade de consultas de acupuntura no SUS cresceu de 150.000 em 2000 para 396.242 em 2009 e o Investimento Federal na área foi de R\$ 3.962.420,00 (SIA/SUS TABWIN e TABNET).

Com relação às práticas corporais ligadas à MTC, no período 2007/2008/2009, as quantidades apresentadas no país inteiro são:

2007 = 27.646 sessões

2008 = 126.652 sessões

2009 = 184.171 sessões

#### QUADRO 6: Práticas Corporais em Medicina Tradicional Chinesa

Profissional-CBO	Sessões em 2008	Sessões em 2009
Auxiliar de enfermagem	30.598	30.504
Enfermeiro saúde da família	4.955	42.744
Enfermeiro	28.462	17.477

<sup>86</sup> Dado disponível na Revista Brasileira SF, Ano IX, Edição especial, Maio de 2008, ISSN: 1518-2355, pág. 70.

Auxiliar de enfermagem de saúde da família	3.560	32.433
Técnico de enfermagem	18.319	4.382
Fisioterapeuta geral	11.816	8.256
Médico de saúde da família	2.409	13.737
Técnico em acupuntura	3.818	8.449
Avaliador físico	4.166	4.709
Médico acupunturista	1.595	4.093
Agente comunitário de saúde	3.525	1.589
Psicólogo clínico	2.972	262

Fonte: SIA/SUS, acesso em 19.04.2010

No quadro nº 6 acima, é possível constatar que houve um aumento das práticas corporais MTC, conduzidas por enfermeiros, auxiliares de enfermagem, médicos e técnicos de acupuntura e avaliadores físicos da Saúde da Família, entre 2008 e 2009, enquanto que houve uma diminuição destas práticas implementadas por enfermeiros, técnicos de enfermagem, fisioterapeutas, agentes comunitários de saúde e psicólogos.

Com relação à homeopatia, a quantidade de consultas variou de 250.000 em 2000 para 326.379 em 2009 no país, implicando num Investimento Federal de R\$ 3.260.379,00.

Logo, as práticas integrativas e complementares, já não podem ser etiquetadas como um modismo, ou um conjunto de crenças e práticas "rústicas" e "imitativas" que estariam defasadas do conhecimento médico moderno, mantendo a população num estado de atraso sócio-econômico, são técnicas terapêuticas pertencentes a racionalidades médicas incorporadas ao SUS e com apoio técnico da OMS.

Enfim, tanto a definição integral da OMS sobre a saúde, como os princípios da Atenção Básica de integração dos aspectos físicos, psicológicos e sociais da saúde e dos saberes tradicionais, bem como a humanização, podem ser sintetizados na PNPIC.

Mas os desafios da implantação da PNPIC no SUS ainda são imensos, a começar pela falta de diálogo entre pacientes e médicos sobre as Práticas Integrativas e Complementares (PIC) e a necessidade de se educar, dentro do programa da Educação Permanente, tanto os profissionais de saúde como os gestores e pacientes, sobre a importância dessas práticas, abrindo

o diálogo para o pluralismo no cuidado e na cura (132).

Com relação à Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF, 2006)<sup>87</sup>, o objetivo é garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional dos mesmos. Inclusive, a área fitoterápica é considerada de grande interesse para o país, envolvendo a colaboração de vários ministérios, sendo que as estas Políticas têm como diretrizes a produção de fitoterápicos em escala industrial, incrementando as exportações de fitoterápicos e insumos, e incentivando a inserção da cadeia produtiva dos mesmos no processo de fortalecimento da indústria farmacêutica nacional.

O yoga não foi oficialmente incluído como técnica terapêutica na PNPIIC, muito embora sua prática seja estimulada pelos profissionais de saúde e seja oferecida em algumas UBS.

### ***A Política Nacional de Humanização no SUS***

Concernente à Política Nacional de Humanização (PNH) (133), ela foi criada com o intuito de: valorizar os diferentes sujeitos implicados no processo de produção de saúde, usuários, trabalhadores e gestores, fomentando a autonomia e o protagonismo desses sujeitos, bem como o aumento do grau de co-responsabilidade na produção de saúde e de sujeitos. Ela visa estabelecer vínculos solidários e de participação coletiva no processo de gestão e identificar as dimensões de necessidades sociais, coletivas e subjetivas de saúde.

São oito seus princípios norteadores da PNH, a saber: 1) valorização da dimensão subjetiva, coletiva e social em todas as práticas de atenção e gestão no SUS, fortalecendo o compromisso com os direitos do cidadão, destacando-se o respeito às reivindicações de gênero, cor/etnia, orientação/expressão sexual e de segmentos específicos (populações negras, do campo, extrativistas, povos indígenas, remanescentes de quilombos, ciganos, ribeirinhos, assentados, etc.); 2) Fortalecimento de trabalho em equipe multiprofissional, fomentando a transversalidade e a grupalidade; 3) apoio à construção de redes cooperativas, solidárias e comprometidas com a produção de saúde e com a produção de sujeitos; 4)

---

<sup>87</sup> Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília (DF); 2006. 60p [acesso em 20 maio 2010]. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_fitoterapicos.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_fitoterapicos.pdf)

construção de autonomia e protagonismo dos sujeitos e coletivos implicados na rede do SUS; co-responsabilidade desses sujeitos nos processos de gestão e atenção; 5) fortalecimento do controle social, com caráter participativo, em todas as instâncias gestoras do SUS; compromisso com a democratização das relações de trabalho e valorização dos trabalhadores da saúde, estimulando processos de educação permanente; valorização da ambiência, com organização de espaços de trabalho saudáveis e acolhedores.

Para viabilizar os princípios acima mencionados, a PNH opera com um conjunto de tecnologias, entre as quais estão: o acolhimento com classificação de risco; equipes de referência e de apoio matricial; projeto terapêutico singular e projeto de saúde coletiva; colegiados de gestão e grupo de trabalho de humanização.

### ***A Política Nacional de Promoção à Saúde***

No mesmo ano em que foi criada a PNPIC, também foi produzida a Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS) (134) aprovada em 30 de março de 2006, cujo objetivo geral é promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes – modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso a bens e serviços essenciais.

Suas Diretrizes são: I – Reconhecer na promoção da saúde uma parte fundamental da busca da equidade, da melhoria da qualidade de vida e de saúde; II – Estimular as ações intersetoriais, buscando parcerias que propiciem o desenvolvimento integral das ações de promoção da saúde; III – Fortalecer a participação social como fundamental na consecução de resultados de promoção da saúde, em especial a equidade e o empoderamento individual e comunitário; IV – Promover mudanças na cultura organizacional, com vistas à adoção de práticas horizontais de gestão e estabelecimento de redes de cooperação intersetoriais; V – Incentivar a pesquisa em promoção da saúde, avaliando eficiência, eficácia, efetividade e segurança das ações prestadas; e VI – Divulgar e informar das iniciativas voltadas para a promoção da saúde para profissionais de saúde, gestores e usuários do SUS, considerando metodologias participativas e o saber popular e tradicional.

Segundo a cartilha da PNPS, entre suas Ações Específicas encontram-se os itens como Alimentação saudável, Prática Corporal/Atividade Física, Prevenção de Controle do Tabagismo, Redução da morbimortalidade em decorrência do uso abusivo de álcool e outras drogas e Prevenção da violência e estímulo à cultura de paz, em conformidade com as recomendações propostas pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

### ***O Yoga, a PNPIC e a PNH***

Retomando o nosso estudo, quando os entrevistados foram convidados a considerar possíveis contribuições yoguicas para o SUS (ver Roteiro de entrevistas em anexo), três dimensões diferentes emergiram de suas narrativas: física, filosófica e social. As contribuições físicas do yoga mencionadas pelos entrevistados incluem a prevenção de doenças, a promoção da saúde e o manejo de estilos de vida sedentários e estressados. O encorajamento do vegetarianismo e a consciência corporal foram considerados as contribuições físicas mais importantes da prática yoguica, especialmente para o envelhecimento e as doenças crônicas. Um entrevistado enfatizou especificamente exercícios respiratórios, físicos e mentais; outro sugeriu que os trabalhadores da saúde deveriam receber treinamento em yoga, especialmente para lidar com o estresse diário no cuidado dos pacientes. Exemplos podem ser vistos nas seguintes falas:

*Eu usaria todas as técnicas, eu acho que a população precisa de todas, né, porque vc entrar só com ásana, ok, vai a resolver problemas de coluna, pressão alta, mas a respiração é fundamental, pra você ter um bom desenvolvimento das técnicas físicas, e fazer yoga sem meditação, do meu ponto de vista, não é yoga e a meditação hoje é comprovadamente, né, uma das técnicas que mais atuam na saúde física, né, inclusive a gente tem um médico da Escola Paulista de Medicina, fazendo um trabalho com a meditação, e já... já trazendo comprovações de que, olha, a meditação atua aqui, atua ali. (Grupo 1)*

*Eu acho que hábitos alimentares saludables deveriam ser ensinados junto com o yoga, porque hábitos alimentares son a base. O yoga tem resultados muito melhores com bons hábitos alimentares. Se podría criar diferentes menus, flexibles, mas se os médicos pudiesen enseñar as personas a comer correctamente... A maioria das doenças que as personas tem, comienzan com hábitos alimentares e estresse. (Grupo 14)*

*Eu apreciaria ensinar Hatha yoga e gostaria de indicar que deveria ser ensinado por pessoas preparadas no método Iyengar. [...] Se você aspira a algo mais espiritual, é bom se abster de comer carne... [...] Acho que existe uma tendência, não uma generalização, de que se você pratica yoga regularmente, você se torna mais sensível para perceber o que é bom e o que é ruim para o seu organismo, com relação aos hábitos alimentares e medicação. (Grupo 12)*

Entre as contribuições filosóficas do yoga, de acordo com os entrevistados, o yoga pode desenvolver a capacidade contemplativa do praticante, aguçando a compreensão do seu ser com relação ao universo. Além disso, os entrevistados acreditam que ao expandir a consciência individual, os sujeitos também expandem a percepção da totalidade e que isso constitui a base do movimento holístico ou a noção do cuidado compreensivo, sobre cuja estrutura as dimensões biológica, psicológica, sociológica e espiritual estão construídas. Essa perspectiva pode ser percebida nos seguintes comentários:

*Aqui a gente dá Ética, a gente chama de Ética, né, são os Yamas e Niyamas [...] nós tivemos que instituir um Laboratório de Ética, que é para uma parte prática, no dia-a-dia destes conceitos, que são uma coisa muito distante, ninguém entende direito o que é o Asteya [não roubar], pensa que é tirar dinheiro do outro, enfim, coisas assim bem elementares, não é, então precisa explicar. Eu acho que a Ética é fundamental, tem que acoplar isso. (Grupo 8)*

*Eu acho que você é o que você come, o que você pensa, como você interage, então com essa consciência que a yoga traz, as pessoas estariam mais saudáveis, elas teriam mais consciência sobre si mesmas, sobre o que elas estariam ingerindo, como elas estariam se relacionando com outros, que eu acho também uma coisa muito importante, essa coisa da interação com outro ser, então com certeza o yoga traria mais saúde e economia pro governo. (Grupo 6)*

*A gente categoriza o tipo de nosso pensamento para que a gente aprenda como, qual aquele pensamento que você vai fortalecer e qual aqueles que - pá - vêm e você não tem atitude. [...] por exemplo [...] desejar bons sentimento, desejar bons modos, pensamentos de elevar a auto-estima das pessoas, de ver as qualidades e não os defeitos, são pensamentos positivos. Pensamentos úteis são aqueles pensamentos que você precisa para o seu dia-a-dia, [...] você levanta de manhã tem que escovar o seu dente, levanta de manhã, tem que preparar o material para o trabalho, preparar o seu alimento, tem que, estar no escritório com pensamentos que você não pode prescindir destes pensamentos. Pensamentos negativos, pensamentos inúteis, pensamento, por exemplo, ai, de preocupação, é um pensamento inútil, você nem sabe o que vai acontecer e já te prejudgando, materializando aquilo, sempre negativo, falando*

*sobre doenças, são pensamentos negativos, que estes pensamentos a gente tem que trabalhar, deixar... (Grupo 11)*

*Acho que todas que houver abertura, o hatha-yoga, né, o raja, né, do conhecimento, tentar fazer grupos pra ler, ou ... ler outras visões que o oriente tem sobre a vida, sobre o ser humano, né, então, o bhakti yoga, quer ver, você fazer meditações com cantos, com devoções, né, enfim, qualquer linha do yoga, né, er.... acho que como tem o ayurveda, né, a medicina, né. (Grupo 13)*

Por último, as contribuições sociais mencionadas pelos entrevistados estão associadas com a construção de uma nova sociabilidade: a) o desenvolvimento de cultura de paz (compreendido como a prática do ahimsa, a não-violência, um dos primeiros passos éticos do yoga); isso envolve agir sobre estilos de vida e valores que promovem uma maior tolerância entre grupos étnicos, gêneros e classes sociais; b) a reeducação de hábitos associados com os vícios em geral, ambos legais (medicação, alimento, álcool, tabaco, trabalho, etc.) e os ilegais (drogas ilegais, jogo, etc.):

*Você tem os cantos, você tem meditação, e tal e você vai embora. E isso, eu senti a coisa mais real, conforme eu, durante a semana eu percebi que naqueles momentos em que estive naquele lugar, eu tive uma paz que eu nunca tive. (Grupo 17)*

*Só o fato de ter encontrado o lugar... um lugar com pessoas que tivessem essa linha de raciocínio, já me acietou, já me trouxe... trouxe uma paz de espírito. Acho que o yoga, pra mim, é o caminho, acho que através do yoga que eu vou... vou encontrar mais paz de espírito... (Grupo 6)*

*Eu tenho um projeto, que não deixa de ser um trabalho social, que seria com a comunidade terapêutica, pra trabalhar a dependência química. [...] Narcóticos anônimos. Amor Exigente, coisa do estilo. Promover reuniões com alguém liderando estas reuniões que pudesse ter informação, que pudesse ter algum tipo de liderança para as que fossem que estas pessoas promovessem um diálogo entre elas, para que elas também se tornem agentes da própria recuperação. [...] o que mais funciona são as comunidades terapêuticas, não as clínicas, onde se utilizam remédios. [...] todos os dias a gente rezava o terço, então a gente poderia fazer o mesmo com o Baghavad Gita, com outros escritos, com outras informações, com mantras, com terapias ayurvédicas, com outro tipo de... assim... Poderíamos fazer yoga. (Grupo 7)*

*E. começou a dar aula de yoga numa favela. Então, a gente comprou uns colchonetes, precisa deitar em algum lugar, doamos pra ela [escola], e as alunas vão, só que assim, hoje, as primeiras aulas... elas nem sabiam o que era esquerda e direita, ele falava “levanta o braço esquerdo”, ninguém sabia. “Respira, quando você respira você enche”, elas não sabiam porque ninguém sabe quando a gente respira você enche e solta, elas não sabiam nada disso. Hoje, elas adoram, porque ajuda, relaxa, acalma. (Grupo 9)*

Os entrevistados deixaram transparecer, ainda, que o yoga é considerado um conjunto de práticas úteis para o campo da saúde, porque valoriza o indivíduo e opera na interface da saúde e da espiritualidade, além de encorajar a humanização das relações. Gostaríamos de observar que alguns aspectos desta prática mente-corpo intersectam com os princípios do SUS e suas políticas específicas como a PNPIC e a PNH.

Os principais princípios da PNPIC são:

- incorpora e implementa as práticas complementares e alternativas no SUS, de acordo com a perspectiva de prevenção e promoção da saúde, enfatizando atenção primária.
- contribui ao problema de resolubilidade do sistema, assegurando qualidade, eficácia, eficiência e segurança;
- promove a racionalização dos procedimentos de saúde, estimulando alternativas inovadoras e que contribuem socialmente ao desenvolvimento sustentável de comunidades

A Política Nacional de Humanização:

- está focada nas dimensões subjetivas e sociais das práticas do cuidado, enfatizando os direitos dos cidadãos, gênero, questões étnicas, orientação sexual, entre populações específicas
- encoraja grupos transdisciplinares, fortalecendo a capacidade de trabalhos comunitários
- fortalece a autonomia e a liderança em indivíduos e grupos envolvidos

Embora sejam duas Políticas diferentes, elas têm alguns pontos em comum. É possível identificar, também uma semelhança destas políticas com a filosofia do yoga. Estas contribuições filosóficas do yoga extraídas das falas dos entrevistados são: o conceito de totalidade (corpo-mente-alma-universo); consciência (corporal, emocional, mental e espiritual); a prática de virtudes (verdade, honestidade, paz, amor, fraternidade, tolerância, universalidade de conceitos, integração de grupos étnicos, gêneros e culturas) e espiritualidade (harmonia, conexão, purificação).

O primeiro aspecto, a totalidade (integração corpo-mente-alma-universo) é muito similar a um dos princípios do SUS que é a integralidade da atenção à saúde.

O segundo aspecto, a consciência, com suas múltiplas perspectivas –físicas, mentais e espirituais- não tem correspondência direta com os princípios do SUS. No entanto, entre as conseqüências da construção dialética da consciência, estão os princípios de autonomia, liderança, co-responsabilidade, racionalização, controle e participação social.

O terceiro aspecto, a prática das virtudes, é baseado nos *yamas* (não-violência, verdade, honestidade, não perversão do sexo, desapego) e nos *niyamas* (pureza, contentamento, autoesforço, autoestudo, harmonização com o universo). Estes princípios ético-filosóficos são fundamentais para todos os praticantes de yoga e promoveram revoluções silenciosas, não-violentas, individuais e coletivas. Estes princípios emergiram nas culturas ocidentais nos anos 1960, com os movimentos de contra cultura e proporcionaram orientação para a construção de símbolos e valores de muitos trabalhadores e usuários do atual SUS.

O quarto aspecto, a espiritualidade, não está presente explicitamente no SUS e nem está representado nas políticas acima mencionadas, porque representa uma questão controversa para a academia e a biomedicina. No entanto, alguns profissionais de saúde já estão atentos à sua importância e estão criando estratégias por seu uso. Uma contribuição interessante para este debate é a diferenciação entre espiritualidade e religiosidade. A primeira representa a dimensão viva do fenômeno religioso, ou “a arte e o conhecimento de impregnar a vida com e orientá-la para a experiência da transcendência” enquanto que a segunda é a experiência de identificação com ou o apego a alguma organização doutrinária (54), (53).

Os quatro aspectos acima mencionados podem ser sintetizados no diagrama nº 1.

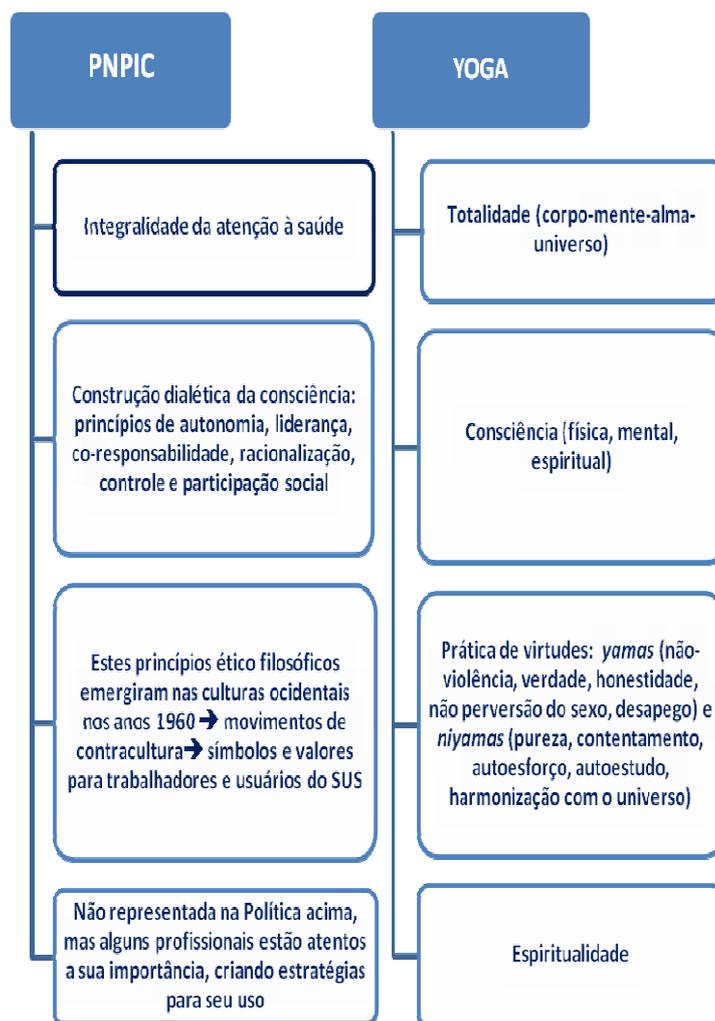


Diagrama 1: Aspectos em comum entre a PNPIC e o Yoga

### *O Yoga e a PNPS*

Creemos, também, que algumas Ações Específicas da PNPS têm pontos em comum com o yoga. O primeiro ponto seria a Alimentação Saudável. No yoga se encoraja uma alimentação fresca, com abundância de verduras, legumes, hortaliças, grãos, cereais integrais, frutas e sucos naturais, procurando evitar os produtos enlatados e industrializados, os alimentos excessivamente gordurosos e açucarados, bem como os aditivos químicos.

Também se estimula a ingestão de alimentos orgânicos, como mencionado anteriormente no capítulo III desta tese, no subitem “Yoga e Alimentação”.

Há também semelhanças entre a Prática Corporal/Atividade Física proposta pela PNPS e o yoga. Embora este último seja uma prática psico-física, ou mente-corpo, nas linhas do Hatha-Yoga, faz uso de alongamentos e posturas, algumas bastante vigorosas. Em geral, os praticantes de yoga procuram estar junto à natureza, em lugares onde é possível fazer caminhadas, natação, ciclismo, surf, etc.

Outro ponto em comum é o item sobre a Prevenção e Controle do Tabagismo. Os praticantes de yoga de longa data excluem completamente o tabagismo do seu estilo de vida e do seu ambiente, costumam relacionar-se com pessoas não fumantes, nas suas redes sociais. Devido ao fato de não cultivar o vício do tabagismo, os praticantes de yoga tem boa capacidade pulmonar. Os alunos novos que chegam à prática do yoga como fumantes são encorajados a deixar o vício.

Com relação ao quesito Redução da morbimortalidade em decorrência do uso abusivo de álcool e outras drogas, da PNPS, este é outro ponto em comum com o yoga, pois, nesta prática, a consciência corporal, o autocuidado e o autoconhecimento são estimulados, buscando-se ter uma atenção concentrada em tudo que se faz, uma mente bem apurada, evitando quaisquer substâncias que possam induzir a perda da consciência e do controle da mente sobre o corpo, sendo o alcoolismo e a drogadição incompatíveis com a proposta do yoga. No entanto, na época da contracultura, houve uma fase psicodélica em que práticas psico-físicas eram associadas à ingestão de diferentes drogas, embora não fosse essa a proposta original do yoga.

Por último, a Prevenção da violência e estímulo à cultura de paz proposta pela PNPS está em consonância com a prática do *ahimsa* do yoga. A não-violência como uma prática moral implica em não agredir-se a si mesmo, como também não aplicar qualquer forma de violência física ou simbólica ao outro. O *ahimsa* tem uma ampla conotação dentro do yoga, significando, inclusive, não-matar, incluindo aí evitar o sofrimento desnecessário dos animais, daí a prática do vegetarianismo.

Os cinco pontos em comum entre a PNPS e o yoga são resumidos no diagrama nº 2.

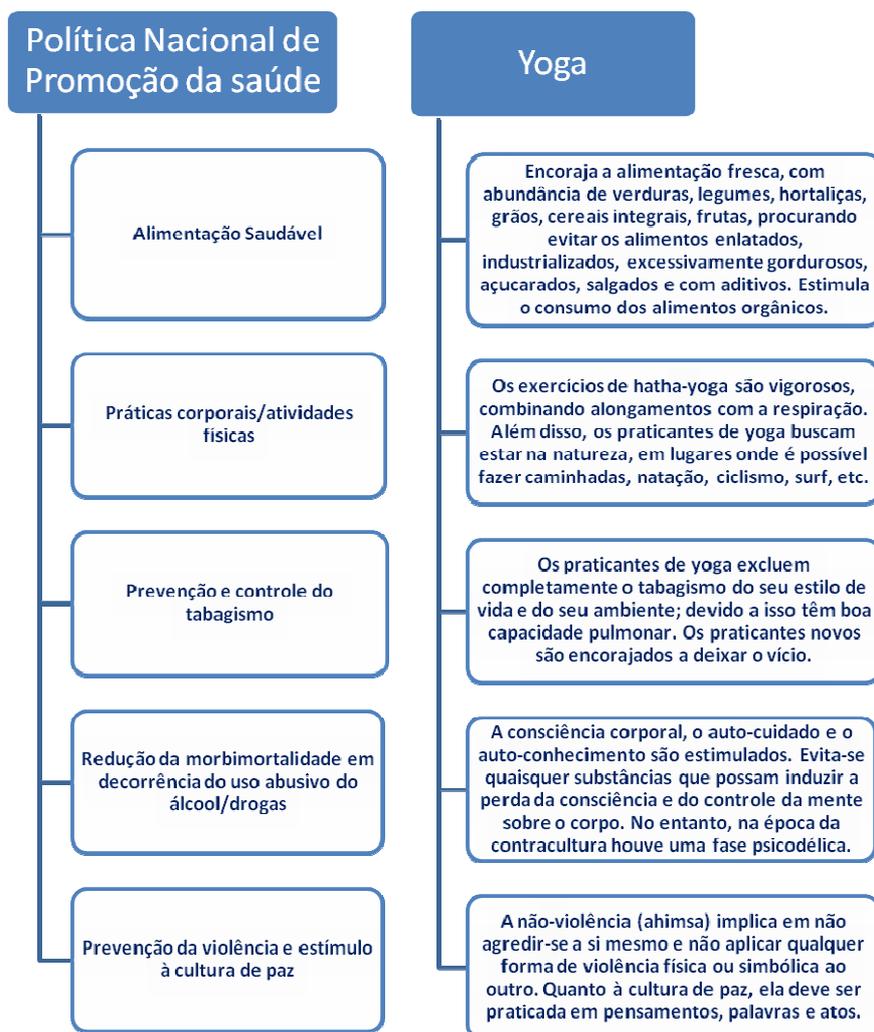


Diagrama 2: Aspectos em comum entre a PNPS e o yoga

### *O Yoga nos Centros de Saúde*

Quando os 18 líderes yogues foram perguntados “Quais técnicas yoguicas poderiam ser desenvolvidas no SUS?”, que é a questão nº 24 do Roteiro de entrevistas (nos Anexos), eles sugeriram, basicamente, uma combinação de técnicas. O consenso gira em torno de aulas que teriam uma duração de 40 a 60 minutos, poderiam ser orientadas para crianças, gestantes e adultos separadamente, e contemplariam aquecimento, trabalho postural, alongamentos, seqüências básicas, suaves, não atléticas, de posturas em pé, sentadas e

deitadas, respiração yoguica completa, relaxamento, meditação, filosofia yogue, mantras, preces de cura, palestras e música, ilustrados a seguir.

QUADRO 7: Contribuições do Yoga para o SUS

Líderes Yogues	Inserção do Yoga no SUS	Técnicas	Público alvo	Tipo de aulas	Local	Nível do instrutor
Gr. 1 - Aruna Power Yoga – power yoga	Seria excelente, com patrocínio do Estado	Todas: ásanas, respiração, meditação	Classes C e D	Adequar a linguagem, contextualizar os conceitos	Postos de Saúde, Céus. Escolas de yoga, em convênio com o SUS. Community Class.	Com formação
Gr. 2. – Assoc. Bras. de Yoga – hatha yoga	Difícil, porque não há nem lei federal nem verbas	só hatha-yoga, respiração básica, relaxamento, pré-parto	adultos gestantes, 3ª idade,	Ensino da parte propedêutica e não terapêutica	Postos de saúde, Céus	Profissionais remunerados
Gr. 3 – Centro Vidya - <i>Ashtanga vinyásana</i> yoga	Sim, num esquema profissional	Exercício físico, Surya Namaskar e respiração yoguica completa	Funcionários e médicos	40 min com até 60 pessoas, separados por classes sociais	HC ou convênios com escolas de yoga. Aulas populares	Com formação
Gr. 4 – Companhia do Ser - neo tantra - osho	Uma boa, desde que se tire o esotérico	Trabalho postural, qualidade de vida, respiração	Médicos e enfermeiros	Workshops intermitentes		Com formação inclusive em terapias corporais
Gr. 5 – Self Realization Fellowship – kriya yoga	maravilhoso	Correção postural, meditação, hatha-yoga com cautela, prece de cura.	usuários	Reuniões, leituras, meditação e prece. Não passariam técnicas do seu grupo		Voluntário do grupo
Gr. 6 – Grande Fraternidade Universal - tradição iniciática	As pessoas ficariam menos doentes	Ginástica- psico-física e hatha-yoga	usuários	direcionado a faixas etárias	Escolas de yoga em convênio com o SUS	Formação básica
Gr. 7 – Iskcon Hare Krishnas – vedanta	Muito bom, patrocinado pelo governo	Hatha-yoga, mantra-yoga, parte filosófica	Usuários em geral e dependentes químicos	Aulas e reuniões Adaptar a linguagem, integração corpo-mente-alma	Ambulatórios, comunidades terapêuticas	Membros do movimento
Gr. 8 – Centro de Estudos de Yoga Narayana – hatha yoga linha shakta	interessante	Hatha-yoga, Reposição hormonal	Infantil, gestantes, 3ª idade,	Aquecimento e seqüência de posturas, ensino de Yamas e Niyamas		Profissionais remunerados

Gr. 9 – Organização Sri Sathya Sai Baba - hinduísta	Fantástico, mas sem institucionalização	Alongamento, Hatha-yoga, meditação, valores humanos	usuários	Preparação coletiva do local, com colchonetes, aulas de 1 hora	Postos de saúde e escolas nas favelas	Voluntário com noções básicas
Gr. 10 - Sociedade Internacional de Meditação Transcendental	O melhor não seria só no SUS, mas nas escolas, prisões	Ásanas e meditação transcendental, pranayama	usuários	1º aprendizado da MT, mas os alunos teriam que praticar em casa	Locais onde as pessoas pudessem meditar	Monitores e profissionais formados em MT
Gr. 11 – Organização Brahma Kumaris - raja	sim	Meditação, palestras sobre qualidade de vida, as cinco virtudes básicas Não-Violência, Verdade, Retidão, Paz e Amor	usuários	Reuniões com palestras, leituras e práticas, poderia ser por faixa etária		Voluntário do grupo
Gr. 12 – Yoga Dham – Iyengar yoga	Muito bom, uma grande economia para o governo	Hatha-yoga, meditação, o estudo interior	usuários	90 min é o ideal, mas poderiam ser de 50 min, separar por faixa etária	Local com privacidade, sem cheiro de cigarro	Formado no estilo Iyengar
Gr. 13 – Casa de Sri Aurobindo – yoga integral	maravilhoso	Hatha-yoga, grupos de leitura, meditações com cantos	usuários	Práticas diferentes de movimentação, com música		
Gr. 14 – Centro de Yoga e Meditação Ananda Marga – raja shivaísta e hatha	Fantástico como medicina preventiva	Alimentação com técnicas de yoga, relaxamento, respiração, harmonização	Crianças, jovens, gestantes, adultos, 3ª idade	Yoga suave, não atlético, simples introdutório e yogaterapia		Treinamento médio, com supervisão. Voluntariado.
Gr. 15 – 3HO Instituto de Kundalini Yoga do Brasil	Gostaria de ver o yoga chegando no povo	Dependendo do perfil. Posturas, respiração alternada, mantras	Jovens, aposentados, gestantes	Tem que ser uma prática regular	Espaços da prefeitura, bibliotecas	Estagiários. Remuneração simbólica ou troca por alimentos.
Gr. 16 - Instituto Sivananda - Divine Life Society Brasil	acho que deve ser algo muito positivo	posturas básicas, yoga-nidra e pranayamas kapalabati, sitali, sikaari, ujjayi	Ficou implícito que seriam p/ usuários	Aulas separadas por nível de dificuldade sem separação de gênero ou faixa etária		é necessário que tenha bons profissionais
Gr. 17 - SYD-Siddha Yoga Dham Brasil	acho perfeito	técnicas de meditação, que envolvem respiração e acalmam a pessoa	usuários	tratamentos específicos com obesos, diabéticos, e cardíacos; cuidar dos jovens, prevenção com o idoso		

Gr. 18 – Instituto Nyingma – Kum-Nye	eu acho que só tem a ganhar.	Os exercícios de Kum-Nye, respiração, mantras, relaxamento	Usuários	45 minutos, exercícios sentados, em pé, deitado, trabalhar uma área ou todo o corpo, durante o descanso, vc lê um trecho		Profs autorizados pelo Instituto Nyingma de SP ou agentes de saúde, dariam o básico
--------------------------------------	------------------------------	------------------------------------------------------------	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------

***Conclusão: Observatórios de Saúde sobre Yoga***

Para que o yoga possa ser contemplado como uma técnica terapêutica na PNPIC, o procedimento seria implantar os Observatórios de Saúde sobre Yoga em alguns Centros de Saúde, com o intuito de produzir e compartilhar conhecimento sobre esta técnica terapêutica com usuários, profissionais de saúde, estagiários e gestores. Consideramos que os seguintes passos seriam importantes:

- 1) Criação de projetos pilotos de yoga, com apoio das secretarias de saúde
- 2) Monitorar as tendências de saúde/doença buscando áreas de atuação;
- 3) Definir as áreas mais necessitadas e recomendar a atuação, ou seja, a prática do yoga
- 4) Levantamento do perfil dos usuários de acordo com o cadastro e prontuário dos pacientes;
- 5) Sintetizar informações de várias fontes sobre a aplicação do yoga em diversos grupos, como crianças, gestantes, adultos, idosos;
- 6) Identificar, nos usuários, lacunas de informação sobre saúde, auto-cuidado, auto-conhecimento;
- 7) Proporcionar informações completas sobre a prática do yoga, através de aulas teórico-práticas, incorporando as sugestões fornecidas pelos entrevistados nesta pesquisa;
- 8) Treinamento de profissionais da saúde para auxiliar no ensino do yoga;

- 9) Acompanhamento e Avaliação dos serviços de yoga junto aos usuários, através de entrevistas e grupos focais.
- 10) Posterior publicação do material informativo e devolutiva às secretarias de saúde.

Os Observatórios de Saúde sobre Yoga poderiam, assim, oferecer evidências para as decisões dos gestores e profissionais de saúde, contribuindo com a prevenção e a promoção da saúde. Haveria monitoramento e compartilhamento de práticas e experiências tanto positivas como negativas, que seriam discutidas em fóruns, além do que os Observatórios funcionariam como bancos de dados, registrando em seus arquivos as fontes de pesquisas nacionais e internacionais, tanto qualitativas como quantitativas, sobre o tema. As implicações seriam a inclusão do yoga na PNPIC, como uma técnica terapêutica de uso amplo e regular, e a geração de uma cartilha para a aplicação do yoga nos Centros de Saúde da rede.



Fig. 18: Rata-Yoga, 9ª estória

## *Considerações Finais*

Monsieur Binot (Joyce)

Olha aí, monsieur Binot  
Aprendi tudo o que você me ensinou  
Respirar bem fundo e devagar  
Que a energia está no ar  
Olha aí, meu professor,  
Também no ar é que a gente encontra o som  
E num som se pode viajar  
E aproveitar tudo o que é bom  
Bom é não fumar  
Beber só pelo paladar  
Comer de tudo que for bem natural  
E só fazer muito amor  
Que amor não faz mal  
Então, olha aí, monsieur Binot  
Melhor ainda é o barato interior  
O que dá maior satisfação  
É a cabeça da gente, a plenitude da mente  
A claridade da razão  
E o resto nunca se espera  
O resto é próxima esfera  
O resto é outra encarnação.<sup>88</sup>

Quanto ao nosso marco teórico, gostaríamos de expressar que a teoria bourdiana é uma ferramenta muito útil para a análise dos conflitos entre os agentes do campo e para detectar as relações de poder entre os mesmos.

No entanto, segundo Swartz (2), o método relacional de Bourdieu

pressupõe uma ordem social em que práticas contrastantes estão continuamente em operação e são sempre hierárquicas. Sua teoria parece desprezar os processos de imitação e cooperação que também podem ser formativos de uma identidade social como são os processos de distinção. Ela foi usada para analisar o mundo intelectual francês e o sistema de honra Kabila, mas talvez precisasse ser mais testada num âmbito maior de mundos sociais, onde há uma considerável variedade e autonomia entre as subculturas de classe. [...] Dois de seus colaboradores, Grignon e Passeron, teriam sugerido que o modelo relacional engessado proposto

---

<sup>88</sup>Música composta pela cantora Joyce em homenagem ao professor de yoga Vitor Binot. Texto da internet, disponível em: [www.dammous.com/mpb/artigos\\_view2.asp?cod=700](http://www.dammous.com/mpb/artigos_view2.asp?cod=700)

por Bourdieu subestima o grau de autonomia das práticas da classe trabalhadora francesa com relação aos grupos dominantes no país<sup>89</sup>.

Outro autor que apresenta críticas à teoria bourdiana, segundo Swartz, é Caillé. Ele argumenta que “os trabalhos de Bourdieu estão orientados para um único e singular argumento de que o conjunto das práticas sociais é reduzido a um jogo mais ou menos mediado e oculto de interesses materiais”<sup>90</sup>.

E Caillé continua afirmando que

Bourdieu não faz tentativa alguma de delinear qual parte das ações sociais podem ser explicadas através do cálculo consciente e qual parte, não. Em toda ação, para Bourdieu, há um interesse implícito, embora consciente ou inconsciente. O mais importante dos interesses seria o material. Embora Bourdieu critique o reducionismo econômico, ele é de fato um ‘teórico da determinação econômica em última instância’, escondido no armário. Apesar de Bourdieu criticar agudamente o humanismo e rejeitar qualquer visão ahistórica e universal da natureza humana, ele de fato formula, implicitamente, uma antropologia que lança uma propensão fundamental humana de perseguir interesses e acumular poder<sup>91</sup>.

Contudo, neste item, Swartz discorda de Caillé e acha que o conceito do *habitus* bourdiano é contrário ao determinismo econômico. Na sua obra *Distinction* é o *habitus* que explica porque os gostos pelo alimento, por exemplo, não são funções do poder aquisitivo, mas de um estilo de vida herdado. A ação não seria, para Bourdieu, uma reação mecânica às estruturas externas determinantes, sejam elas políticas, culturais, sociais ou econômicas; as tradições, os hábitos e as crenças constituem um legado do passado que molda as respostas individuais e coletivas ao presente e ao futuro, mediando os efeitos das estruturas externas para produzir uma ação (2).

O único lugar em que constatamos uma reflexão que tende à libertação das disputas e dos interesses, na obra de Bourdieu, é quando ele se pergunta (135): “Seria o amor uma exceção, a única, mas de primeira grandeza, à lei da dominação masculina, uma suspensão da violência simbólica, ou a forma suprema, porque a mais sutil e a mais invisível, desta violência?”

---

<sup>89</sup> O texto original está em inglês.

<sup>90</sup> O texto original está em inglês.

<sup>91</sup> O texto original está em inglês.

Porém, mesmo aqui, Bourdieu exemplifica que o amor é “dominação aceita, não percebida, como tal e praticamente reconhecida, na paixão, feliz ou infeliz”, mas afirmando depois que é nesta “espécie de trégua milagrosa [...] que cessam as estratégias de dominação [...]”. É neste momento que Bourdieu menciona os assim chamados milagres: o da não-violência, o do reconhecimento mútuo, e o do desinteresse, “que torna possíveis relações desinstrumentalizadas, geradas pela felicidade de fazer feliz, de encontrar no encantamento do outro e, sobretudo, no encantamento que ele suscita, razões inesgotáveis de maravilhar-se”. E, mesmo assim, este amor mencionado por Bourdieu, o “amor puro [...] só raramente o encontramos em sua forma mais perfeita” não contempla nem a amizade, nem o amor filosófico, transcendental, cívico-patriótico, filial e fraternal.

Bourdieu acredita que a sua teoria do poder e da violência simbólicos se aplica a todas as formas de representações, mas ele admite que qualquer indagação sociológica requer uma reflexão crítica simultânea sobre as condições intelectuais e sociais que permitem a própria indagação. O objetivo de Bourdieu é, então, denunciar a existência da violência simbólica e ilustrar como ela opera, porque ela implica na forma como os dominados aceitam como legítima a sua própria condição; assim, ele acredita que sua sociologia seja uma ferramenta de luta contra as várias formas da violência simbólica.

Acreditamos estar presenciando um momento interessante da história da Saúde Coletiva, pois as práticas não-convencionais vão saindo da periferia e, embora estejam, ainda, de certa forma, na marginalidade, haja visto que a PNPIC é recente e ainda não esteja bem implantada, o pluralismo na saúde se insinua no horizonte. Na perspectiva de Santos (136), estaria ocorrendo um procedimento chamado por ele de sociologia das ausências, cujo objetivo é “transformar objectos impossíveis em possíveis e com base neles transformar as ausências em presenças”. O processo de inclusão de algumas racionalidades médicas não convencionais no SUS, antes alternativas, depois complementares, e que agora se propõe a serem integrativas, marca uma trajetória pautada pela integralidade. Dentro deste contexto, consideramos o yoga uma práxis da integralidade, pois trabalha com um conjunto de saberes que atuam em várias dimensões do ser humano, na prevenção e promoção da saúde.

Quanto às Políticas de Humanização, Atenção Básica, Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares, na realidade elas trabalham em conjunto e a

primeira permeia todas as demais. É importante constatar, além disso, que as três últimas foram sancionadas no primeiro semestre de 2006 e todas operam com base na Estratégia da Saúde da Família, que data de 1994. A relação entre as Políticas é ilustrada no diagrama nº 3.



Diagrama 3: Relação entre as Políticas Nacionais de Humanização, Atenção Básica, Promoção da Saúde e Práticas Integrativas e Complementares

Com relação às diversas contribuições yoguicas para o campo da saúde, a dieta vegetariana foi muito citada pelas diversas tradições como sendo relevante à saúde física, contudo a consciência corporal atingida pela prática dos ásanas também foi mencionada como ajuda no desenvolvimento do ritmo e autocontrole. Além do mais, é importante enfatizar o aumento da vitalidade que é desenvolvida com os exercícios respiratórios e seus

efeitos sobre o metabolismo dos diferentes sistemas corporais, bem como, a abstenção do tabagismo, alcoolismo e da drogadição que têm conseqüências daninhas para o corpo.

As contribuições sociais do yoga não foram especificadas pelos entrevistados, embora tenham afirmado que o yoga pode ajudar a construir uma estrutura societária baseada na ética e no bemestar. Embora ambos os aspectos sejam expressados em termos de mudanças no nível individual e não são traduzidos em contribuições para o SUS é importante lembrar que na filosofia yogue a revolução coletiva ocorre como a conseqüência das mudanças individuais. Através do constante cultivo da não violência uma cultura de paz será criada; do autoestudo nasce a disciplina, e da abstenção de comportamentos nocivos surge uma melhor qualidade de vida.

A busca pela paz, um valor cultivado na filosofia yogue e cuja cultura é perpetuada pela Unesco, é definida por Brenes (137) como:

*O movimento mundial para construir culturas de paz é uma mescla de atividades de base e de cima, de parte da cidadania, organizações cívicas, governos e agências não governamentais e do sistema das Nações Unidas. O impulso principal proveio, inicialmente, da UNESCO, onde o psicólogo David Adams teve uma função chave ao desenvolver o Programa de Cultura de Paz.*

*A UNESCO formulou a definição de cultura de paz na sua 28 Conferências Geral, em 1995:*

*Consiste de um conjunto de valores, atitudes e comportamentos que refletem e inspiram a liberdade, justiça e democracia, tolerância e solidariedade; que rechaçam a violência e procuram prevenir conflitos atacando suas raízes e resolver os problemas por meio do diálogo e a negociação; e que garantem todos o pleno exercício de todos os direitos e os meios para participar plenamente no desenvolvimento endógeno de sua sociedade (Assembléia Geral das Nações Unidas, 1998).<sup>92</sup>*

Uma consideração possível em relação ao impacto positivo da introdução do yoga no SUS é que certamente levaria a mudanças de hábitos dos usuários e profissionais de saúde, promovendo um bem-estar físico, psicológico e social. Na medida em que o yoga estimula o estudo e a prática de valores humanos, sobretudo a não-violência e a construção de uma cultura de paz, poderá haver mudanças com relação aos índices de violência em

---

<sup>92</sup> O texto original está em espanhol.

geral, alterando a posição do país no Índice de Paz Global (Global Peace Index – GPI)<sup>93</sup>, atualmente na 83ª posição, devido ao elevado grau de violência nas cidades brasileiras.



Fig. 19: Rata-Yoga, 10ª estória

ॐ ॐ ॐ

<sup>93</sup> Global Peace Index, disponível em: <http://www.visionofhumanity.com/rankings/> e <http://www.estadao.com.br/ultimas/cidades/noticias/2007/mai/30/74.htm>

## *Referências*

1. Lalande A. Vocabulário Técnico e Crítico da Filosofia. São Paulo: Martins Fontes; 1993. p.1147.
2. Swartz D. Culture & Power. The Sociology of Pierre Bourdieu. Chicago: The University of Chicago Press; 1997. p.333.
3. Ortiz R, org. Pierre Bourdieu. Sociologia. Série: Grandes Cientistas Sociais. São Paulo: Ática; 1983. p.191.
4. Montagner MA. A Teoria da Prática de Bourdieu e a Sociologia da Saúde: Revisitando as Actes de la Recherche en Sciences Sociales [Dissertação]. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas; 2003.
5. Bourdieu P. A economia das trocas simbólicas. São Paulo: Perspectiva; 1994. p.361.
5. Quivy R, Campenhoudt L. Manual de Investigação em Ciências Sociais. Lisboa: Ed. Gradiva; 1992. p.275.
7. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 1979. p.229.
8. Orlandi EP. Análise do discurso: princípios e procedimentos. Campinas: Pontes; 2002. p.110.
9. Williams M. Sanskrit-English Dictionary [on-line]: 2008 revision [acesso em 20 de jul 2009]. Disponível em: <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/>
10. Henriques AR. Yoga & Consciência. Porto Alegre: Editora Rigel; 2001. p.185.
11. Ferreira ABH. Aurélio século XXI: o dicionário da Língua Portuguesa, 3ª ed.rev. e ampl. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1999.
12. Houaiss A. Dicionário Houaiss. Rio de Janeiro: Ed. Objetiva; 2001.
13. Varenne J. Yoga and the Hindu Tradition. USA: University of Chicago Press; 1976. p.253.
14. Eliade M. Yoga, Imortalidade e Liberdade. São Paulo: Palas Athena; 1996. p.398.
15. Ruff JC. History, Text and Context of the Yoga Upanishads [tese – doutorado]. Santa Bárbara, USA: University of California; 2003. UMI Microform 3073645.
16. Witzel M. Substrate Languages in Old Indo-Aryan (Rgvedic, Middle and Late

- Vedic). *Electronic Journal of Vedic Studies* 1999 **5** (1) [acesso em 20 jul 2009].  
Disponível em: <http://www.ejvs.laurasianacademy.com/ejvs0501/ejvs0501article.pdf>
17. Jamison SW. Review of Edward F. Bryant and Laurie Patton, eds. *The Indo-Aryan Controversy: Evidence and Inference in Indian History*. London and New York: Routledge, 2005. *Journal of Indo-European Studies* 2006; 34 (1-2): 255-61.
18. Ferrière SR. *Yug, Yoga, Yoghismo, Una Matesis de Psicología*. México: Diana; 1971. p. 631
19. Bourcier P. *História da Dança no Ocidente*. São Paulo: Editora Martins Fontes; 2001. p.340.
20. Cavallo PR. *O ballet clássico e a psicomotricidade: uma nova proposta de ensino na dança [monografia de pós-graduação lato sensu]*. Rio de Janeiro (RJ): Universidade Cândido Mendes; 2006 [acesso em 3 ag 2009]. Disponível em: <http://www.vezdomestre.edu.br/monopdf/7/PATR%C3%8DCIA%20RIBEIRO%20CAVALLO.pdf>
21. Feuerstein GA. *Tradição do yoga, história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Ed. Pensamento; 1998. p.576.
22. Fields GP. *Religious Therapeutics. Body and Health in Yoga, Ayurveda, and Tantra*. Delhi: Motilal Banarsidass; 2002. p.219.
23. Siegel P, Barros NF. *Terapêutica religiosa, o corpo e a saúde em Yoga, ayurveda e tantra*. *Ciênc. saúde coletiva* 2007; 12 (6): 1747-1748. [acesso em 20 jul.2009]  
Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232007000600035&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232007000600035&lng=pt&nrm=iso)
24. Wood E. *Yoga*. London: Penguin Books; 1962. p.271
25. Reimann LG. *La Maitrayaniya Upanishad*. Mexico: El Colegio de Mexico; 1992. p. 140.
26. Singleton M, Byrne J. *Yoga in Modern World, Contemporary Perspectives*. London: Routledge, Taylor & Francis Group; 2008. p.208.
27. Madan GR. *Cinco Sociólogos Occidentales en torno a la Sociedad India, Marx, Spencer, Weber, Durkheim, Pareto*. México: Fondo de Cultura Económica; 1984. p.424.
28. Jung CG. *The Psychology of Kundalini Yoga: Notes of the Seminar Given in 1932*. USA: Princeton University Press, Edited by Sonu Shamdasani; 1999. p.128.
29. Rele VG. *The Mysterious Kundalini*. Bombay: D.B.Taraporevala Sons & Co.; 1960. p.62.
30. Woodroffe J. *El Poder Serpentino*. Buenos Aires: Editorial Kier; 1979. p.395.

31. Johari H. Chakras, Centros Energéticos de Transformação. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil; 1990. p.129.
32. Svaratma. HathaYoga Pradipika. México: Editorial Yug; 1982.
33. Shiva Samhita. Tradução para o inglês de Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu. Delhi: Oriental Books Reprint; 1975. p.87.
34. Gheranda Samhita. Tradução para o inglês de Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu. Delhi: Oriental Books Reprint; 1975. p.59.
35. Griego FE. Tipos de Yoga de Swami Maitreyananda del Libro de Yoga. Buenos Aires, Argentina: Revista Yoga Integral; 2008.
36. Revista Superinteressante, edição 257, out 2008.
37. McCall T. Yoga as Medicine. The Yogic Prescription for Health and Healing. USA: Bantam Books; 2007. p.568.
38. Szimhart JP. Holy Madness: the Shock Tactics and Radical Teachings of Crazy-Wise Adepts, Holy Fools, and Rascal Gurus. Cultic Studies Review, 2(3) 2003. Disponível em:  
[http://www.icsahome.com/infoserv\\_bookreviews/bkrev\\_holymadnessandmysteryoflight.htm](http://www.icsahome.com/infoserv_bookreviews/bkrev_holymadnessandmysteryoflight.htm)
39. Sjoman NE. The Yoga Tradition of the Mysore Palace. New Delhi: Abhinav Publications; 1999. p.124.
40. De Michelis E. A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism. London: Continuum; 2005, reeditado em 2006 e 2008. p.282.
41. De Michelis E. Modern Yoga. History and Forms. In: Singleton M, Byrne J. Yoga in the Modern World, Contemporary Perspectives. London: Routledge, Taylor & Francis Group, 2008. P. 208.
42. Luz MT. Natural, Racional, Social, razão médica e racionalidade científica. Hucitec, 2004. (checar repetição)
43. Alternative Medicine: expanding Medical Horizons. (1992). Workshop on Alternative Medicine, Chantilly, Virginia, USA, September 14-16.
44. Fulder S. The Basic Concepts of Alternative Medicine and their impact on our views of health. IN: Perspectives on Complementary and Alternative Medicine, edited by Geraldine Lee-Treweek and Tom Heller. Routledge, 2005. (checar repetição)
45. World Health Organization. Traditional Medicine Strategy 2002-2005. Geneva: WHO; 2002. 74p [acesso em 20 de maio 2010]. Disponível em:

[http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2002.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1.pdf)

46. Alter JS. *The Body between Science and Philosophy: Yoga in Modern India*. New Jersey: Princeton University Press; 2004. p.326.

47. Lyotard F. Post-Modernism. In: Kuper, A., Kuper J. *The Social Science Encyclopedia*. 2<sup>nd</sup> edition. London: Routledge; 1996. p.652-654.

48. Jameson F. Post-Modernism. In: Kuper, A., Kuper J. *The Social Science Encyclopedia*. 2<sup>nd</sup> edition. London: Routledge; 1996. p.652-654.

49. Giddens A. *Sociologia*. Porto Alegre: Artmed; 2005. p.598.

50. Naked Yoga. Se impone en Estados Unidos nueva moda: la práctica del *naked yoga*. *La Jornada*. Mexico, D.F. 2005 [acessado 17 ag 2009]. Disponível em: <http://www.jornada.unam.mx/2005/11/17/a14n1esp.php>

51. Martínez JD. Nueva Era vs. Buena Nueva. La perversa trampa de la New Age contra la Fe y la Iglesia. 2007 [acessado 20 ag 2009]. Disponível em: <http://www.nuevaeravsbuenanueva.blogspot.com/>

52. Guerriero S. *Novos Movimentos Religiosos, o Quadro brasileiro*. São Paulo: Paulinas; 2006. p.135.

53. Siegel P, Barros NF. Yoga in Brazil and the National Health System. *Complementary Health Practice Review*, July, 2009a, 93-107 [acesso em 9 de ag 2009]. Disponível em: <http://chp.sagepub.com/cgi/content/abstract/14/2/93>.

54. Vasconcelos EM. *A Espiritualidade no Trabalho em Saúde*. São Paulo: Hucitec; 2006. p.390.

55. Liberman K. The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga. In: Singleton M, Byrne J. *Yoga in Modern World, Contemporary Perspectives*. London: Routledge, Taylor & Francis Group; 2008. p.208.

56. Ernst CW. The Islamization of Yoga in the "Amrtakunda" Translations. *Journal of the Royal Asiatic Society* 2003. Third Series, 13 (2): 199-226 [acesso em 20 maio 2010]. Disponível em: <http://www.jstor.org/stable/25188362>

57. Durkheim E. *As formas elementares da vida religiosa. O sistema totêmico na Austrália*. São Paulo: Martins Fontes; 2000. p.609.

58. Krieger N et al. Bodies Count and Body Counts: social epidemiology and embodying inequality. *Epidemiologic Reviews* 2004; 26: 92.

59. Krieger N et al. Theories for social epidemiology in the 21st century: an ecosocial perspective. *International Journal of Epidemiology* 2001; 30: 668.

60. Sarbacker SR. The Numinous and Cessative in Modern Yoga. In: Singleton, M., Byrne, J. Yoga in Modern World, Contemporary Perspectives, London: Routledge, Taylor & Francis Group; 2008. p.208.
61. Monteiro DMR. Espiritualidade e envelhecimento. In: Py, L et al. Tempo de Envelhecer: percursos e dimensões psicossociais. Rio de Janeiro: Editora Nau; 2004. p.399
62. McCall T. Updated list of the 50 Health Conditions Benefited by Yoga (as shown in scientific studies) 2009 [acessado em jul 2009]. Disponível em: <http://drmcCall.com/50updatedwithreferences6-09.pdf>
63. Alter JS. Asian medicine and globalization. Philadelphia: University of Pennsylvania Press; 2005. p.187.
64. Siegel P, Barros NF. Yoga as medicine: the yogic prescription for health and healing. Cad. Saúde Pública [serial on-line]. 2009b Mar [acesso em 21 de ag 2009]; 25(3): 705-706. Disponível em: [http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2009000300029&lng=en](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2009000300029&lng=en). doi: 10.1590/S0102-311X2009000300029.
65. Siegel P, Barros NF. Yoga and Health: a systematic literature review. New Approaches to Medicine and Health (NAMA) 2007b; 14: 40-50.
66. Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, Appel S, Wilkey S, Van Rompay M, Kessler RC. Trends in Alternative Medicine Use in the United States, 1990-1997: Results of a Follow-up National Survey. JAMA 1998; 280: 1569-1575 [acesso em 3 ag 2009]. Disponível em: <http://jama.ama-assn.org.w10079.dotlib.com.br/cgi/content/full/280/18/1569?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=David+M.+Eisenberg&searchid=1&FIRSTINDEX=20&resourcetype=HWCIT>
67. Saper RB, Eisenberg DM, Davis RB, Culpepper L, Phillips RS. Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: results of a national survey. Altern Ther Health Med 2004; 10(2): 44-9.
68. Birdee GS, Legedza AT, Saper RB, Bertisch SM, Eisenberg DM, Phillips RS. Characteristics of yoga users: results of a national survey. J Gen Intern Med. 2008; 23(10): 1653-8.
69. Ospina MB, Bond TK, Karkhaneh M, Tjosvold L, Vandermeer B, Liang Y, Bialy L, Hooton N, Buscemi N, Dryden DM, Klassen TP. Meditation Practices for Health: State of the Research. Evidence Report/Technology Assessment No. 155. (Prepared by the University of Alberta Evidence-based Practice Center under Contract No. 290-02-0023.) AHRQ Publication No. 07-E010. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. June 2007.

70. Anderson S. La Práctica conduce a la perfección. Entrevista con Pattabhi Jois 1994 [Acessado 3 ago 2009]. Disponível em:  
[http://yogapy.blogspot.com/2008\\_02\\_01\\_archive.html](http://yogapy.blogspot.com/2008_02_01_archive.html)
71. Yoga may soothe chronic back pain. People plagued by chronic lower backaches may find some relief in yoga class, researchers reported Monday. New York, Reuters Health. December 21, 2005.
72. Walker D. Yoga in Times Square. The NY Times. June 22, 2007. [Acessado em 14 ag 2008]. Disponível em:  
[http://www.nytimes.com/2007/06/22/nyregion/22yoga.html?\\_r=1&oref=slogin](http://www.nytimes.com/2007/06/22/nyregion/22yoga.html?_r=1&oref=slogin)
73. Ribeiro B. Yoga pela Paz. Evento reúne 25 mil pessoas no Ibirapuera. Jornal da Tarde 17 agosto 2009 [acesso em 20 de maio 2010]. Disponível em:  
<http://www.jt.com.br/editorias/2009/08/17/ger-1.94.4.20090817.11.1.xml>
74. Lloyd M. Life in the Slow Lane: Rethinking Spectacular Body Modification. *Continuum: Journal of Media & Cultural Studies*, 2004; 18(4): 555-564.
75. Nevrin K. Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga. In: Singleton, M. Byrne, J. *Yoga in Modern World, Contemporary Perspectives*. London: Routledge, Taylor & Francis Group; 2008. p.208.
76. Persson A. Intimate Immensity: Phenomenology of place and space in an Australian Yoga community. *American Ethnologist* 2008; 34(1): 44-56 [acesso em 3 ago 2009]. Disponível em: <http://www.blackwell-synergy.com/toc/amet/34/1>
77. Sarukkai S. Inside/Outside: Merleau-Ponty/Yoga. *Philosophy East and West* 2002; 52(4): 459-479.
78. Morley J. Inspiration and Expiration: Yoga Practice through Merleau-Ponty's Phenomenology of the Body. *Philosophy East and West* 2001; 51(1): 73-82.
79. Castilho MC. Introdução. In: Rodrigues, MR et al. *Estudos sobre o Yoga*. São Paulo: Phorte Editora; 2006. p.150.
80. Wujastyk D. Interpreting the Image of the Human Body in Premodern India. *International Journal of Hindu Studies*, 2009; 13(2): 189-228 [acesso em 20 de maio 2010]. Disponível em:  
<http://www.springerlink.com/content/tm31233503100045/?p=8f5e6018597849b8b1d96680ced00c2b&pi=0> DOI 10.1007/s11407-009-9077-0
81. Singleton M. *Yoga Body, the origins of modern posture practice*. New York: Oxford University Press; 2010. p. 62.
82. Kaminoff L. *Anatomia da Yoga*. São Paulo: Editora Manole; 2008. p.224.

83. Babu CK. The Relevance of Yoga and Meditation in the Management of Common Mental Disorders. In: Sébastia B. Restoring Mental Health in India. Pluralistic Therapies and Concepts. New Delhi:Oxford University Press; 2009. p.324.

84. Grover P, Varma VK, Pershad D, Verma SK. Role of Yoga in the Treatment of Neurotic Disorders: Current Status and Future Directions. *Indian Journal of Psychiatry* 1994; 36(4): 153-62.

85. Kirkwood G, Rampes H, Tuffery V, Richardson J, Pilkington K. Yoga for Anxiety: A Systematic Review of the Research Evidence. *British Journal of Sports Medicine* 2005; 39(12): 884-91.

86. Sharma I, Azmi SA, Settiwar RM. Evaluation of the effect of pranayama in anxiety state. *Alternative Medicine* 1991; 3: 227–35.

87. Groves P. Meditation and Anxiety. (Correspondence). *British Journal of Psychiatry* 1999; 174(1): 79.

88. Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF. Effectiveness of a Meditation-based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry* 1992; 149(7): 936-43.

89. Miller JJ, Fletcher K, Kabat-Zinn J. Three-year Follow-up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation-based Stress Reduction Intervention in the Treatment of Anxiety Disorders. *General Hospital Psychiatry* 1995; 17(3): 192-200.

90. Baer RA. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 2003;10(2): 125-43.

91. Finucane A, Mercer SW. An Exploratory Mixed Methods Study of the Acceptability and Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy for Patients with Active Depression and Anxiety in Primary Care. *BMC Psychiatry* 2006, 6:14 doi:10.1186/1471-244X-6-14 [acesso em 20 maio 2010]. Disponível em: <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/6/14>.

92. Taneja I et al. Yogic Versus Conventional Treatment in Diarrhea-Predominant Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Control Study. *Applied Psychophysiology and Biofeedback* 2004; 29 (1): 19-33.

93. Waelde CL et al. A pilot study of a yoga and meditation intervention for dementia caregiver stress. *Wiley Periodicals, Inc. J Clin Psychol* 2004; 677- 687.

94. Ramaratham S, Sridharan K. Yoga for epilepsy (Cochrane Review). *The Cochrane Library*. Issue 2. Oxford, United Kingdom: Update Software Ltd; 2003.

95. Frostell C. et al. Effects of high-frequency breathing on pulmonary ventilation

and gas exchange. *Journal of Applied Physiology* 1983; 55(6): 1854-1861.

96. Khumar SS, Kaur P, Kaur S. Effectiveness of shavasana on depression among university students. *Indian J. Clin Psychol* 1993; 20: 82-87

97. Troels W. Kjaer et al. Increased dopamine tone during meditation-induced change of consciousness. *Cognitive Brain research* 2002; 13: 255-259

98. Cohen L et al. Psychological adjustment and sleep quality in a randomized trial of the effects of a Tibetan yoga intervention in patients with lymphoma. *Cancer* 2004; 100(10): 2253-60.

99. Tooley GA et al. Acute increases in night-time plasma melatonin levels following a period of meditation. *Biol Psychol* 2000; 53(1): 69-78.

100. Shapiro SL et al. The efficacy of mindfulness-based stress reduction in the treatment of sleep disturbance in women with breast cancer: an exploratory study. *J Psychosom Res* 2003; 54(1): 85-91.

101. Luz MT. *Novos Saberes e Práticas em Saúde Coletiva: Estudos Sobre Racionalidades Médicas e Atividades Corporais*. 3 ed. São Paulo: Hucitec; 2007. p.174.

102. Samkhya Karika. In: *Sacred Books of the Hindus*. Vol XI. The Samkhya Philosophy. Allahabad, India: Edited by Major B.D. Basu. The Panini Office, Bhuvanewai Asrama: 1915. p.202.

103. Gasperi Patrícia De, Raduns Vera, Ghiorzi Ângela Rosa. A dieta ayurvédica e a consulta de enfermagem: uma proposta de cuidado. *Ciênc. Saúde Coletiva* [serial on-line] 2008 Apr [acesso em 20 de maio 2010]; 13(2): 495-506. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232008000200025&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232008000200025&lng=en). doi: 10.1590/S1413-81232008000200025.

104. Saraswati SS. *Practical Lessons in Yoga*. U.P., Índia: The Divine Life Society; 1971. p.224.

105. Kaptchuk TJ, Eisenberg, DM. A Taxonomy of Unconventional Healing Practices. In: Lee-Treweek G, Heller T et al. *Perspectives on Complementary and Alternative Medicine*. London: Routledge; 2005. p.9-25.

106. Leite MRR. *Estudo dos Padrões do Movimento Respiratório e do Comportamento Cardiovascular em Mulheres Idosas Praticantes de Yoga* [Tese – Doutorado]. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas; 1999.

107. Gomes DRGM. *Yoga e saúde: o que deseja o homem quando busca o Yoga?* [Dissertação]. Fortaleza (CE): Universidade de Fortaleza; 2002.

108. Nozaki HT. *Educação Física e o Reordenamento no Mundo do Trabalho*:

mediações da regulamentação de profissão [Tese – Doutorado]. Rio de Janeiro (RJ): Universidade Federal Fluminense; 2004.

109. Donnangelo MC. Medicina e Sociedade. São Paulo: Pioneira; 1975. p.174.

110. Barbosa MLO. As profissões no Brasil e sua sociologia. Dados [serial on-line] 2003 [acesso em 20 de maio 2010]; 46(3): 593-607. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0011-52582003000300007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0011-52582003000300007&lng=en&nrm=iso)>. ISSN 0011-5258. doi: 10.1590/S0011-52582003000300007.

111. Dingwall R, Lewis P. The Sociology of the Professions. London: The Macmillan Press Ltd.; 1983. p.314.

112. Rodrigues ML. Sociologia das Profissões. Oeiras, Portugal: Celta Editora; 1997. p.160.

113. Freidson E. Para uma análise comparada das profissões: a institucionalização do discurso e do conhecimento formais. Tradução de João Roberto Martins Filho. RBCS 1996; 31: 141-154.

114. Girardi SN, Fernandes Jr H, Carvalho, CL. A Regulamentação das Profissões de Saúde no Brasil. Revista Espaço para a Saúde 2000; 2(1) [acesso em 20 de maio 2010]. Disponível em: [www.ccs.uel.br/espacoparasaude/v2n1/Doc/RPSB.doc](http://www.ccs.uel.br/espacoparasaude/v2n1/Doc/RPSB.doc)

115. Nozoe NH, Bianchi AM, Rondet, ACA. A nova classificação brasileira de ocupações: anotações de uma pesquisa empírica. São Paulo Perspec [serial on-line] 2003 [acesso em 20 de maio 2010]; 17(3-4): 234-246. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-88392003000300023&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392003000300023&lng=en&nrm=iso) ISSN 0102-8839. doi: 10.1590/S0102-88392003000300023.

116. Souza Silva MA de. A utilização do conceito de *habitus* em Pierre Bourdieu para a compreensão da formação docente. Revista de Trabalho e Educação 2008 [acesso em 20 de maio 2010]. 1(2). Disponível em: [www.sinprominas.org.br/imagensDin/arquivos/483.pdf](http://www.sinprominas.org.br/imagensDin/arquivos/483.pdf)

117. Bourdieu P. Distinction. A social critique of the judgement of taste. London: Routledge & Kegan Paul; 1984. p.613.

118. Barros NF. Medicina Complementar, uma reflexão sobre o outro lado da prática médica. Annablume Editora: São Paulo; 2000. p.289.

119. Mitchell A, Cormack M. What is distinctive about Complementary medicine? In: Lee-Treweek G, Heller T et al. Perspectives on Complementary and Alternative Medicine, a Reader. London: Routledge; 2005. p.100. (Edited from Mitchell A, Cormack M. pp 9-15 The Therapeutic Relationship in Complementary Health Care. Edinburgh: Churchill Livingstone, 2003.)

120. Barros NF de, Nunes ED. Complementary and Alternative Medicine in Brazil: one concept, different meanings. *Cadernos de Saúde Pública* [serial on-line]. 2006 Oct [cited 20-10 May 20]; 22(10): 2023-2028. Disponível em: [http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2006001000002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2006001000002&lng=en&nrm=iso)

121. Rosenbaum P. Entre arte e ciência: fundamentos hermenêuticos da medicina homeopática. São Paulo: Ed. Hucitec; 2006. p.277.

122. Richardson J. Complementary and Alternative medicine: socially constructed or evidence-based? In: Lee-Treweek G, Heller T et al. *Perspectives on Complementary and Alternative Medicine, a Reader*. London: Routledge; 2005. p.26-32.

123. Otani MAP, Barros NF. A medicina integrativa e a construção de um novo modelo na saúde. *Rev C S Col* [online]. 2008 No prelo. [acesso em 16 de fevereiro de 2009]. Disponível em: [http://www.abrasco.org.br/cienciaesaudecoletiva/artigos/artigo\\_int.php?id\\_artigo=2192](http://www.abrasco.org.br/cienciaesaudecoletiva/artigos/artigo_int.php?id_artigo=2192)

124. Sharma U. Medical Pluralism and the Future of CAM. In: Lee-Treweek G, Heller T et al. *Perspectives on Complementary and Alternative Medicine, a Reader*. London: Routledge; 2005. p.211-222.

125. Ortiz AD, Tuono B. et al. Reestruturação do Balneário para o atrativo turístico em Águas de São Pedro. Águas de S. Pedro, 2005.

126. Lima GTN. O natural e o construído: a estação balneária de Araxá nos anos 1920-1940. *Rev. Bras. Hist.* [serial online] 2006, vol.26, n.51 [cited 2010-05-20], pp. 227-250 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-01882006000100011&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-01882006000100011&lng=en&nrm=iso)>. ISSN 0102-0188. doi: 10.1590/S0102-01882006000100011.

127. Queiroz MS, Canesqui AM. Contribuições da antropologia à medicina: uma revisão de estudos no Brasil. *Rev. Saúde Pública* [serial on-line] 1986 Apr [cited 2010 May 20]; 20(2): 141-151. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89101986000200005&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101986000200005&lng=en). doi: 10.1590/S0034-89101986000200005.

128. Silva MIG et al. The use of herbal medicines in the family health care units in Maracanaú (CE). *Rev. bras. Farmacogn* [serial on-line] 2006 Dec [acesso em 20 de maio 2010]; 16(4): 455-462 Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-695X2006000400003&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2006000400003&lng=en&nrm=iso)

129. Canesqui AM. Os estudos de antropologia da saúde/doença no Brasil na década de 1990. *Ciênc. saúde coletiva* [serial on-line]. 2003 [cited 2010 May 20] ; 8(1): 109-124. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232003000100009&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232003000100009&lng=en). doi: 10.1590/S1413-81232003000100009

130. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, Ministério da Saúde, Brasília (DF); 2006. 92p [acesso em 20 maio 2010]. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pnpic\\_publicacao.pdf](http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pnpic_publicacao.pdf)

131. Barros NF de, Siegel P, Simoni, C De. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: passos para o pluralismo na saúde. Cadernos de Saúde Pública [serial on-line]. 2007 Dec [cited 2010 May 20]; 23(12): 3066-3067. Disponível em: <[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2007001200030&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2007001200030&lng=en&nrm=iso)>. access on 28 Mar. 2010. doi: 10.1590/S0102-311X2007001200030.

132. Siegel P, Barros NF. Você já conversou com seu médico sobre medicinas alternativas e complementares? Boletim da FCM 2007c; 3(2). Depto de Medicina Preventiva e Social, FCM, Unicamp. Disponível em: [http://www.fcm.unicamp.br/noticias/boletim/2007/Aug/boletim\\_agosto07.pdf](http://www.fcm.unicamp.br/noticias/boletim/2007/Aug/boletim_agosto07.pdf)

133. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Humanização da Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. Brasília (DF); 2004. 72p. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/humanizasus\\_gestores\\_trabalhadores\\_sus\\_4ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/humanizasus_gestores_trabalhadores_sus_4ed.pdf) e Cadernos humanizaSUS. Brasília (DF); 2010. 244p [acesso em 20 maio 2010]. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_humanizaSUS.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_humanizaSUS.pdf)

134. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção à Saúde, Brasília – DF, 2006. 60p [acesso 20 maio 2010]. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/pactovolume7.pdf>

135. Bourdieu P. A dominação masculina. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil; 1999. p.160.

136. Santos BS. Para uma sociologia das ausências e uma sociologia das emergências. Revista Crítica de Ciências Sociais, 63, outubro 2002: 237-280.

137. Brenes AB. Algunos retos para la Psicología costarricense para el logro de culturas de paz. Revista Costarricense de Psicología 2008; 27(40): 43-51.

ॐ ॐ ॐ

# ANEXO 1

## ROTEIRO DE ENTREVISTA

Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS

### A) Dados de Identificação Pessoal do Entrevistado

- 1) Nome Completo:
- 2) Data de Nascimento:
- 3) Profissão e ocupação atual:
- 4) Naturalidade:
- 5) Procedência / Há quanto tempo:
- 6) Estado civil / Situação conjugal atual / Há quanto tempo:
- 7) Religião (denominação) / Religiosidades (prática)

### B) Questões sobre a prática do Yoga

- 8) Quando começou a praticar yoga?
- 9) Porque começou a praticar yoga?
- 10) Onde começou a praticar yoga?
- 11) O que isto representou na época?
- 12) Comente sobre os efeitos do yoga sobre a sua saúde.
- 13) O que mudou na sua vida social depois de iniciar o yoga?
- 14) O que mudou na sua vida familiar depois de iniciar o yoga?
- 15) Comente sobre seus hábitos alimentares e yoga.
- 16) Para você qual é a relação entre Deus e yoga?
- 17) Para você qual é a relação entre vida, morte e reencarnação e yoga?
- 18) Descreva o seu processo de formação em yoga?
- 19) Você se considera um profissional do yoga?
- 20) Como foi esse processo de profissionalização?
- 21) Quais são as obras musicais, literárias ou cinematográficas clássicas do yoga?

### C) O Yoga e a saúde

- 22) O que você conhece do Sistema Único de Saúde?
- 23) Como você avalia a implantação do yoga no SUS?
- 24) Quais técnicas yoguicas poderiam ser desenvolvidas no SUS?
- 25) Você já pensou uma proposta de implantação do yoga no SUS?

## ANEXO 2

### SPIRITUAL DIARY

Saraswati, Sri Swami Sivananda. Practical Lessons in Yoga. The Divine Life Society, U.P., India, 1971.

Appendix I, page 205

The Spiritual Diary is a whip for goading the mind towards righteousness and God. If you regularly maintain this diary you will get solace, peace of mind and make quick progress in the spiritual path. Maintain a daily diary and realize the marvelous results.

N°	Questions	Month .....							Total
		1	2	3	4	5	6	7	
1	When did you get up from bed?								
2	How many hours did you sleep?								
3	How many malas of japas?								
4	How long in Kirtan?								
5	How many Pranayamas?								
6	How long did you perform Asanas?								
7	How long did you meditate in one Asana?								
8	How many Gita slokas did you read or get by heart?								
9	How long in the company of the wise (Satsanga)?								
10	How many hours did you observe Mouna?								
11	How long in disinterested selfless service?								
12	How much did you give in charity?								
13	How many Mantras you wrote?								
14	How long did you practice physical exercise?								
15	How many lies did you tell and with what self-punishment?								
16	How many times and how long of anger and with what self-punishment?								
17	How many hours you spent in useless company?								
18	How many times you failed in Brahmacharya?								
19	How long in study of religious books?								
20	How many times you failed in the control of evil habits and with what self-punishment?								
21	How long you concentrated on your Ishta Devata (Saguna or Nirguna Dhyana)?								
22	How many days did you observe fast and vigil?								
23	Were you regular in your meditation?								
24	What virtue are you developing?								
25	What evil quality are you trying to eradicate?								
26	Which Indriya is troubling you most?								
27	When did you go to bed?								

Name: .....

Address: .....

Signature: .....

## ANEXO 3

### 500 Hour Standards - effective through December 31, 2007 for both new RYS<sup>SM</sup> 500 applicants and existing RYS<sup>SM</sup> s 500

CATEGORY	REQUIRED HOURS	REQUIRED MINIMUM CONTACT HOURS*	DESCRIPTION
<b>Techniques</b>	150 hours	75 hours	Includes asanas, pranayamas, kriyas, chanting, and meditation. These hours include both training in the techniques and the practice of them.
<b>Teaching Methodology</b>	30 hours	15 hours	Principles of demonstration, observation, assisting/correcting, instruction, teaching styles, qualities of a teacher, and the student's process of learning.
<b>Anatomy and Physiology</b>	35 hours	17.5 hours	Includes both physical Anatomy and Physiology (bodily systems, organs, etc.) and astral/energy/subtle Anatomy and Physiology (chakras, nadis, etc.)
<b>Philosophy/Ethics/Lifestyle</b>	50 hours	25 hours	Study of Yoga Scriptures (Yoga Sutras, Bhagavad Gita, etc.), ethics for yoga teachers, 'living the life of the Yogi', etc.
<b>Practicum</b>	40 hours	20 hours	Includes student teaching as well as observing and assisting in classes taught by others. Hours may be a combination of supervised and unsupervised.
<b>Remaining Hours</b>	185 hours		<i>Hours to be distributed among the categories above according to the school's chosen emphasis (may be contact or non-contact hours). These hours do not necessarily represent student electives.</i>
<b>Remaining Contact Hours</b>		197.5 hours	Additional contact hours required to meet the overall minimum standards; <i>these hours must be distributed among the first five categories above.</i>
<b>Total Hours</b>	500 hours	at least 350 hours	1 HR. = 60 Minutes *Contact hours means that the Teacher Trainer is physically in the presence of the student. Non-contact or independent study hours may include: assigned reading or other homework, non supervised study groups, observing yoga classes, etc.
<b>Teaching Experience</b>	100 hours		An additional 100 hours of teaching experience, outside of the 500 hours of training, are required before a teacher can enroll in the Registry.

## ***Glossário***

Ahimsa: não-violência. É um dos princípios básicos do yoga e uma de suas abstinências (*yamas*).

Angas: passos ou etapas; se refere aos passos do yoga.

Asanas: posturas físicas.

Ashram: retiro espiritual onde vive um guru com seus discípulos.

Ashtanga: conjunto de oito passos do yoga.

Avidya: ignorância da essência espiritual do ser.

Baghavad-Gita: obra sagrada hindu que contempla conselhos de Krishna a seu discípulo Arjuna.

Bhajans: cânticos sagrados devocionais.

Bhakti: devoção, a Deus (*Ishvara*) ou ao guru.

Chakras: rodas, plexos nervosos, centros de energia psíquica.

Dakshina: disciplina ou ato de fazer doações financeiras ao guru.

Dharmachakra: meditação coletiva.

Gunas: qualidades que compõe as coisas criadas, estão divididas em: a) Tamas, o mais denso; b) Rajas, energia dispersa e c) Sattva, energia mais pura e ascendente.

Hatha-Yoga: o yoga que utiliza posturas físicas. Ha = sol; tha=lua.

Ishvara: a Força Suprema, o criador.

Japas: cânticos repetidos, vibrações sonoras.

Jnana: conhecimento, sabedoria. O jnana-yoga se dedica ao conhecimento dos textos sagrados e ao desenvolvimento da mente superior.

Karma Yoga: o yoga da ação desinteressada.

Kriya Yoga: estilo de yoga meditativo, com visualizações e respirações.

Kriyas: técnicas de purificação ou *shatkarmas*: Dhauti (limpeza interna com água/tecido), Basti (limpeza do intestino grosso), Neti (limpeza das fossas nasais), Trataka (fixação do olhar), Nauli (contração e relaxamento dos músculos abdominais) e Kapalabhati (expiração ativa).

Kriya: a atividade espontânea (no Tantra).

Kumbha Mela: Festa do Cântaro, comemorado a cada 12 anos na Índia e que consiste de banhos rituais.

Kundalini: energia psíquica representada por uma serpente adormecida na base da coluna vertebral e que é despertada pelas práticas yoguicas, passando a iluminar os chakras no seu trajeto rumo ao topo da cabeça.

Laya Yoga: se refere ao yoga da dissolução das ilusões e do ego.

Mahabharata: obra épica que contém o Baghavad-Gita.

Marmans: pontos sensíveis no corpo humano, semelhantes aos pontos da acupuntura.

Os lutadores indianos diziam que ferimentos nestes pontos poderiam ser mortais.

Mocsa: libertação.

Mudras: gestos sagrados. Cada dedo das mãos corresponde a um dos 5 elementos: terra, água, fogo, ar, éter.

Nada Yoga: estilo de yoga com base à música; meditação musical; união pelo som.

Natya Yoga: yoga da dança sagrada, típica do sul da Índia.

Nâthas: os yogues realizados que divulgaram a prática de posturas físicas entre os séculos VIII a XII.

Nidra Yoga: o yoga do sono psíquico, leva o praticante ao estágio entre o sono e a vigília.

Nirodaha: controle, cessação ou suspensão aplicada ao pensamento, em yoga.

Patanjali: sábio hindu que teria sistematizado o yoga em oito passos; autor dos Yoga Sutras, no século II a.C.

Prakriti: proto-matéria

Pranayama: controle do fôlego, da respiração ou do alento. Há várias técnicas:

kapalabhati (ver acima), sitali (inspiração com a língua em forma de “u”), sitkari (língua enrolada para trás, inspiração pela boca), ujjay (respiração nasal com pressão na glote que faz ruído), nadi-shodana (respiração em narinas alternadas).

Purusha: espírito increado.

Raja Yoga: o yoga real, sua base é meditativa.

Rajobuddhi: intelecto passional, provém de *rajas*, energia dispersa.

Samadhi: a iluminação, a identificação, estágio último do yoga.

Sanquia (samkhya): uma das seis escolas filosóficas da Índia, fundada por Kapila, no século VI a.C.

Sathwabuddi: intelecto superior ou equilibrado, provém de *sattwa*, qualidade ascendente

da mente.

Savitri: obra escrita por Sri Aurobindo Gosh.

Seva: a prática do serviço impessoal.

Shakta: linha que dedica sua devoção à grande deusa, Devi, ou divina mãe.

Shakti: representação da energia sagrada incorporada, o poder feminino, a também chamada *Kundalini*.

Shiva: deus hindu, que faz parte de tríade: Brahma-Vishnu-Shiva. Shiva é a força destruidora e representa a destruição dos pensamentos negativos, em yoga.

Siddhas: yogues perfeitos que viveram por volta do século VIII a XII e usaram posturas físicas.

Surya namaskara: saudação ao Sol (surya). Seqüência de doze posturas básicas.

Ramayana: obra épica atribuída a Valkimi, composta por volta de 500 a.C. a 100 a.C.

Rigveda: Coletânea de hinos védicos sânscritos composta entre 1900 a.C. e 1200 a.C.

Tantra: filosofia que trabalha a representação da energia sagrada incorporada, ou o poder feminino, a shakti, ou kundalini.

Tantras: obras sobre o tantra, tais como *Satchakra-Nirupana* ou o *Paduka-Pancaka*.

Tri-dosha: os três humores usados em medicina ayurvédica: Vatta (princípio de movimento e à energia vital), Pitta (energia térmica celular, a combustão e temperatura do corpo), Kapha (a matéria prima do corpo, as proteínas, como os líquidos corporais, como a linfa, o muco).

Upanishads: são 108 obras hindus sagradas, compostas por volta de 600 a.C., das quais onze são as principais.

Yayur Veda: existem quatro Vedas na tradição hindu: o *Rigveda*, o livro mais antigo; o *Sama Veda* e o *Yayur Veda*, ambos curtos, que contém hinos selecionados do *Rigveda* para fins litúrgicos; e o *Atharva Veda*, que trás encantamentos mágicos.

Yoga Sutras: obra atribuída a Patanjali, escrita no século II a.C. e composta de 196 aforismos.

Yoga Upanishads: nome artificial dado a vários textos tardios que tratam de mantra e hatha yoga, com menções dos chakras.