



SORAIA MARIA DE MOURA

**A PERCEPÇÃO DA FISIOLOGIA SUTIL NA
PRÁTICA DO YOGA**

**CAMPINAS
2013**



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

SORAIA MARIA DE MOURA

**“A PERCEPÇÃO DA FISIOLOGIA SUTIL NA PRÁTICA
DO YOGA”**

Orientador(a): Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus

Dissertação de Mestrado apresentada ao
Programa de Pós- Graduação Educação da
Faculdade de Educação da Universidade
Estadual de Campinas para obtenção do título de
Mestra em Educação.
Área de concentração: Educação,
Conhecimento, Linguagem e Arte.

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À VERSÃO FINAL
DISSERTAÇÃO DEFENDIDA PELA ALUNA SORAIA M
MOURA
E ORIENTADA PELO PROF.DR. ADILSON NASCIMENTO DE JESUS

Assinatura do Orientador

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Adilson", written over a horizontal line.

CAMPINAS
2013

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA
DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO/UNICAMP
GILDENIR CAROLINO SANTOS – CRB-8ª/5447**

M865p	Moura, Soraia Maria de, 1979- A percepção da fisiologia sutil na pratica do Yoga / Soraia Maria de Moura. – Campinas, SP: [s.n.], 2013. Orientador: Adilson Nascimento de Jesus. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação. 1. Corpo. 2.Yoga. 3. Chacras. 4. Meditação. 5. Percepção. I. Jesus, Adilson Nascimento de, 1962- II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.
	13-077/BFE

Informações para a Biblioteca Digital

Título em inglês: The perception of subtle physiology in the practice of Yoga

Palavras-chave em inglês:

Body

Yoga

Chakras

Meditation

Perception

Área de concentração: Educação, Conhecimento, Linguagem e Arte

Titulação: Mestra em Educação

Banca examinadora:

Adilson Nascimento de Jesus (Orientador)

Pamela Siegel

Thais Adriana Cavalari

Data da defesa: 25-02-2013

Programa de pós-graduação: Educação

e-mail: soraiamoura@hotmail.com

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

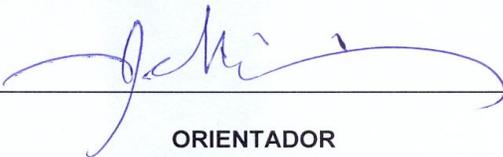
"A PERCEPÇÃO DA FISIOLOGIA SUTIL NA PRÁTICA DO YOGA"

Autor: **SORAIA MARIA DE MOURA**

Orientador: Prof. Dr. ADILSON NASCIMENTO DE JESUS

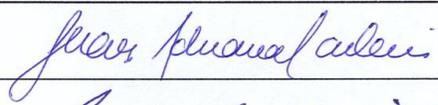
Este exemplar corresponde à redação final da Dissertação de Mestrado em defendida por **Soraia Maria de Moura** e aprovada pela Comissão Julgadora.

Data: 25/02/2013



ORIENTADOR

COMISSÃO JULGADORA:





2013

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu orientador Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus, pela confiança e incentivo, e por ter-me possibilitado, por meio de suas aulas, encontrar o caminho que hoje percorro e que tanto tem me transformado.

À Prof. Dra. Pamela Siegel e a Prof. Dra. Thais Adriana Cavalari pelas sugestões durante o exame de qualificação, e pela disponibilidade em ajudar em outros momentos. Agradeço também por estarem presentes no momento da defesa.

À professora Dra. Marília Vieira Soares e ao professor Dr. José Rafael Madureira pela disponibilidade em também participar da banca.

Agradeço aos meus pais e as minhas irmãs.

Aos alunos de yoga que participaram da pesquisa de campo.

A todos aqueles que contribuíram e contribuem ao meu crescimento pessoal.

À Capes pela bolsa concedida.

Aos iluminados, que me protegem e guiam.

RESUMO

O objetivo geral desta pesquisa é estudar o fenômeno da fisiologia sutil humana, ou anatomia multidimensional humana (Gerber, 1988), e o objetivo específico é observar se a percepção desta fisiologia é possível por meio da prática do Yoga. Para o Yoga o ser humano é constituído por estruturas sutis de energia chamadas de *Chacras, Koshas e Nadis*. A pesquisa se constitui no campo da fenomenologia (Moreira, 2002), e aborda algumas temáticas que visam à compreensão do fenômeno da energia sutil humana. Foi realizada uma pesquisa de campo, de caráter qualitativo, onde foram organizados dois grupos de prática de *Hatha Yoga* ao longo da pesquisa. Para aferir a percepção dos participantes, foram utilizados questionários, anotações no diário de campo, anotações dos alunos em desenhos por eles produzidos, e ainda seus relatos espontâneos ocorridos ao final da prática. Foi realizada a análise temática dos dados recolhidos (Bardin, 2011), os quais foram comparados com as percepções incomuns que ocorrem durante a meditação e que são descritas por Kornfield (1993). Foi observado que os participantes da pesquisa de campo tiveram alguma percepção das estruturas sutis do corpo.

Palavras Chave: Corpo; Yoga; Chacras; Meditação e Percepção.

ABSTRACT

The overall objective of this research is to study the phenomenon of subtle human physiology, or human multidimensional anatomy (Gerber, 1988), and the specific objective is to observe whether the perception of this physiology is possible through the practice of Yoga. For the Yoga the human being consists of subtle energy structures called *Chacras*, *Nadis* and *Koshas*. The research is in the field of Phenomenology (Moreira, 2002), and addresses some topics aimed at understanding the phenomenon of human subtle energy. A field research, qualitative character, where they were organized two groups of practice of *Hatha Yoga* along the search. To measure the perception of the participants, we used questionnaires, observations in the field journal, student annotations on drawings they produced, and even his spontaneous reports that occurred at the end of practice. Was held the thematic analysis of the data collected (Bardin, 2011), which were compared with unusual perceptions that occur during meditation and that are described by Kornfield (1993). It was observed that the participants of the field research had some awareness of subtle body structures.

Key Words: *Body; Yoga; Chacras; Meditation and Perception*

Listas

Lista de Quadros

Quadro 1: Períodos históricos do Yoga	23
Quadro 2: Escolas Filosóficas da Índia	24
Quadro 3: Os três corpos e os cinco invólucros	25
Quadro 4: Resumo da função e composição dos <i>koshas</i>	24
Quadro 5: Resumo dos <i>chacras</i>	61
Quadro 6: <i>Ashtanga</i> Yoga	67
Quadro 7: Informações dos alunos	97
Quadro 8: Sensações relatadas	118

Lista de Figuras

Figura 1: Cosmogonia <i>Samkhya</i>	17
Figura 2: Origem do <i>Prana</i>	36
Figura 3: Os cinco tipos de <i>Prana</i>	37
Figura 4: As três principais <i>Nadis</i>	38
Figura 5: Os cinco <i>Koshas</i>	41
Figura 6: Fotografia <i>Kirlian</i>	45
Figura 7: Os sete <i>Chacras</i> Principais	58
Figura 8: Desenhos aula 1 Grupo I	129
Figura 9: Desenhos aula 4 Grupo I	130
Figura 10: Desenhos Aula 10 grupo I	131
Figura 11: Desenhos aula final Grupo I	132
Figura 12: Desenhos grupo II	133
Figura 13: Desenhos grupo II	134
Figura 14: Desenhos grupo II	135
Figura 15: Imagens para o grupo II	139
Figura 16: Imagens para o grupo II	140
Figura 17: Imagens para o grupo II	141

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	vii
RESUMO	ix
ABSTRACT	xi
LISTAS	xiii
INTRODUÇÃO	1
I - O YOGA	7
1. Breve localização histórica	7
1.1. A busca	12
1.2. Cosmogonia do Yoga	14
II - FÍSICA QUÂNTICA	21
1. As descobertas	21
2. O corpo como energia e a saúde	25
III - A FIOIOLOGIA SUTIL HUMANA	31
1. <i>Tantra Yoga</i>	32
2. A Energia Universal – <i>Prana</i>	34
3. Os <i>Koshas</i>	39
3.1. <i>Annamayakosha</i> – o corpo físico	43
3.2. <i>Pranamayakosha</i> – o corpo etérico	43
3.3. <i>Manomayakosha</i>	46
3.3.1. O corpo astral	46
3.3.1. O corpo mental inferior	49
3.4. <i>Viynamayakosha</i> – o corpo causal	54
3.5. <i>Anadamayakosha</i> – o corpo espiritual	55
4. Os <i>Chakras</i>	56
IV - OS YOGA SUTRAS DE PATANJALI	65
1. Os <i>Yoga Sutras</i>	65
1.1 O caminho óctuplo	69
1.1.1. <i>Yama</i>	69
1.1.2. <i>Niyama</i>	72
1.1.3. <i>Asanas</i>	75

1.1.4. <i>Pranayama</i>	76
1.1.5. <i>Prathyahara</i>	78
1.1.6. <i>Dharana</i>	80
1.1.7. <i>Dhyana</i>	80
1.1.8. <i>Samadhi</i>	81
V - PERCEPÇÃO CORPORAL ENERGÉTICA	85
1. Percepção e consciência	85
1.2. Experiências com a energia sutil	90
VI - A PESQUISA DE CAMPO	95
1. Objetivo	95
2. A pesquisa	95
3. Grupos de Prática	96
3.1. O grupo I	97
3.2. O grupo II	97
4. Elementos da prática	99
5. Procedimentos - grupo I	101
5.1. Apresentação dos dados - grupo I	105
6. Procedimentos grupo II	110
6.1. Apresentação dos dados - grupo II	111
7. Análise dos dados e discussão	118
8. Considerações Finais	125
BIBLIOGRAFIA	127
ANEXOS	129

Introdução

O interesse pelo estudo da fisiologia sutil humana, ou aspectos sutis do ser humano, começou há alguns anos, quando minha atenção e percepção se voltaram para o aspecto sutil do corpo humano e do ambiente. Durante uma experiência com relaxamento em aula na Faculdade de Educação da Unicamp, notei que perdia a sensação do meu corpo físico ao mesmo tempo em que ele parecia se balançar; junto a esta sensação via que algumas cores se punham a passear sob minhas vistas. A partir desta experiência comecei a observar mais o que acontecia nos relaxamentos, bem como aos poucos fui buscar leituras que pudessem me dar respostas para as sensações vivenciadas: O que eram? O que significavam? Por que acontecia?

Em uma sessão de *Reiki* questionei a terapeuta sobre o que poderia ser esta sensação vivenciada no relaxamento e que também acontecia durante as sessões. Ela respondeu que eu tinha facilidade em me afastar do corpo físico, e era isso o que ocorria. Em alguns experimentos em casa percebia que isso se repetia quando me propunha a relaxar, e, curiosamente, algumas cores também apareciam quando mantinha os olhos abertos. Além destas experiências iniciais algumas outras foram acontecendo ao longo do tempo e em diversas ocasiões, como por exemplo, ver algumas cores ou energia fluindo do corpo das pessoas, objetos e plantas. Estes acontecimentos sempre me estimularam a buscar informações e respostas para os meus questionamentos.

Durante este processo de abertura das minhas percepções, vivenciei algumas práticas que acredito terem contribuído para que estas sensações acontecessem. A experiência com a dança, a massagem, o Lian Gong, a acupuntura, me ajudaram a perceber melhor o meu corpo, trazendo uma consciência corporal até então não vivida. A experiência com a prática do yoga, neste período, foi muito breve e envolvi-me mais com sua filosofia quando da escrita do trabalho de conclusão de curso de graduação em educação física.

Quando decidi abordar o tema da fisiologia sutil no trabalho de conclusão de curso, resolvi também experimentar uma vivência que pudesse aprofundar minha experiência e para ter mais informações sobre o que viria a escrever. Participei de alguns rituais religiosos com o uso da Ayahuasca, também chamada de erva do poder. Estes rituais eram

precedidos de uma palestra, na qual o condutor do trabalho explicava, entre outras coisas, a ação da bebida. A instrução era que a Ayahuasca realizava uma purificação no corpo, liberando toxinas do corpo, e que a bebida provocava também uma abertura nos *chacras*, e, a partir desta abertura e da purificação, poderíamos entrar mais facilmente em estado de meditação. Durante algumas destas vivências minhas percepções se ampliaram: via com mais facilidade a aura das pessoas, bem como sentia meu *chakra* coronário. As experiências com a Ayahuasca foram poucas e com grandes intervalos. As sensações de uma abertura mais acentuada das percepções terminavam junto com os efeitos da planta, entretanto, ao fim de cada ritual, sentia que a minha consciência se tornava mais clara. Podemos afirmar que o uso desta erva leva a um estado alterado de consciência, com o qual é possível ter uma percepção extrassensorial ou ampliada. Entretanto, é interessante assinalar que não é somente com o uso de substâncias que esses fenômenos ocorrem, mas também por meio de práticas, e espontaneamente, permitindo uma experimentação diferenciada do corpo e do entorno.

Destacamos que esta pesquisa possui caráter fenomenológico. A fenomenologia estuda os fenômenos da forma como eles se apresentam a consciência, na busca de compreendê-los em sua essência e sem conceitos predeterminados (Moreira, 2002). Desta forma, recorremos a alguns campos do conhecimento, como a parapsicologia, a psicologia transpessoal, e, principalmente ao yoga para ajudar na compreensão do fenômeno das percepções de energia sutil, além de também utilizarmos do conhecimento de autores cujas experiências e formação se encontram dentro do contexto de alguma religião, como por exemplo, a budista. Nas minhas experiências com os fenômenos da energia sutil e pesquisa reconheço a relação ou ainda a complementação entre estes diferentes marcos teóricos.

Expressões como percepção extrassensorial, estados alterados de consciência, viagem astral, clarividência, entre outras relacionadas, poderão ser encontradas dentro deste estudo, bem como alguns de seus sinônimos. São usadas de forma ilustrativa e se remetem às percepções e experiências vivenciadas. Estes fenômenos têm sido pesquisados pela parapsicologia e pela psicologia transpessoal, e é provavelmente nos estudos realizados por estas áreas, que encontraremos mais detalhes a respeito de algumas das percepções citadas neste estudo.

Dentro da base de dados da Universidade Estadual de Campinas podemos encontrar alguns estudos que abordam estas duas áreas do conhecimento e buscam contribuições das mesmas para a área da educação e da saúde. Eles fazem um apanhado histórico do surgimento e desenvolvimento destas áreas, e realizam suas pesquisas tendo-as como base.

A parapsicologia surgiu no século XIX com o estudo de fenômenos ditos paranormais. Viana (2002) em sua tese de doutorado *Paradigmas de Luz: a parapsicologia no redimensionamento científico do ser humano* analisa a trajetória da parapsicologia e sua constituição como conhecimento científico, delineando um percurso histórico-conceitual. Apesar de ter surgido e se iniciado dentro das estruturas e concepções de ciência da época, a autora concorda que a parapsicologia não fornecia ainda os meios de explicar os fenômenos estudados e que para entender os fenômenos parapsicológicos era necessário um outro paradigma, e continua:

[...] o que fica visível é que a investigação dos fenômenos paranormais revela um ser humano de múltiplas dimensões, ampliando a noção do ser físico – psicológico, de dimensão material, para incluir um ser vibracional, de energia psíquica, de uma dimensão de mundo psi, sutil, de extraordinárias facetas e níveis de realidades ainda pouco compreendidas (VIANA, 2002, p.201).

A psicologia transpessoal surgiu como campo de estudo ainda nos anos 60. Segundo Kripner (1991) a psicologia transpessoal estuda a transcendência das limitações ego, do físico e da mente, e ainda “os correlatos psicofisiológicos destas experiências e comportamentos” (1991, p.19). O autor afirma que a psicologia transpessoal tem como real a existência de outras esferas não físicas, que podem ou não se manifestar, ou serem percebidas, e, quanto ao corpo do homem, esta psicologia acredita em componentes não físicos na sua constituição, que pode, “de alguma forma, até mesmo sobreviver à morte física” (KRIPNER, 1991, p.19).

Tart (1978) defende que a pesquisa científica destes fenômenos é totalmente possível, e elabora toda uma metodologia para se pesquisar os estados alterados da consciência. Mais tarde Almeida¹ e Lotufo² (2003)³, elaboram diretrizes metodológicas para pesquisar estes estados, baseados, principalmente, nos estudos de Charles Tart.

¹ Professor de psiquiatria da Faculdade de Medicina da UFJF, fundador e coordenador do NUPES (núcleo de pesquisa em espiritualidade e saúde) atua na investigação das relações entre saúde e espiritualidade.

Weil (1983) define a psicologia transpessoal da seguinte forma:

A psicologia transpessoal tem por finalidade o estudo dos vários estados de consciência por que passa o homem, assim como das suas relações com a realidade, o comportamento e os valores humanos. Ela lida com assuntos tais como a investigação científica dos estados chamados místicos, dos meios de conseguir entrar nessas experiências ditas “cósmicas”, dos limites da evolução do adulto, da educação para o êxtase, da natureza da chamada doença mental; as relações entre psicologia e a física; a abordagem interdisciplinar visando ao estudo da natureza da consciência-energia no homem e no universo, ou ainda da origem do ego individual (WEIL, 1983, p.113).

De acordo com a psicologia transpessoal podemos ter experiências chamadas de estados alterados de consciência, a partir do qual podemos vivenciar percepções extrassensoriais de diversos níveis. Esta psicologia também nos lembra que um estado de consciência alterado de uma pessoa pode ser considerado como um estado de consciência normal para outra, por exemplo, uma pessoa pode ter a experiência clarividente no seu dia a dia, enquanto outra pode ter tal percepção somente por meio da consciência alterada. Portanto, uma percepção extrassensorial não acontece somente em estados alterados de consciência.

Quando pensamos nas experiências extrassensoriais e no ser humano constituído por aspectos mais sutis, podemos recorrer aos estudos e às pesquisas da psicologia transpessoal ou da parapsicologia. Estas duas ciências tratam e pesquisam de forma peculiar os fenômenos incomuns que abarcam o tema desta dissertação, porém, não é nosso objetivo nos aprofundarmos nesta temática no sentido de esmiuçar as experiências realizadas e toda a nomenclatura utilizada por estas ciências, que diferem daquela utilizada neste estudo, que tem sua base principal nos conhecimentos do yoga.

Esta dissertação foi elaborada a partir da minha experiência com a fisiologia sutil humana, e é interessante que durante este estudo pude constatar que alguns dos autores utilizados também vivenciaram alguns fenômenos, que poderiam ser melhor entendidos se ampliassem sua visão de mundo, se um outro paradigma viesse lhes dar sustentação, pois em geral estas vivências ultrapassam a noção de corpo material, corpo maquinal, separação

² Professor do Departamento de Psiquiatria da USP. Suas áreas de pesquisa são psicoterapia, religião e cultura brasileira e psicopatologia, e pesquisador na área da psiquiatria.

³ Diretrizes metodológicas para investigar estados alterados de consciência e experiências anômalas. Rev. Psiq. Clín. 30 (1): 21-28, 2003.

das partes, entre outros conceitos. Por exemplo, Viana (2002) relata ter se interessado pela parapsicologia após ter vivido uma experiência de cura paranormal. Até então assuntos como estes eram ausentes do contexto de vida da autora, a qual se deparou com fenômenos inusitados, e buscou seu entendimento. Ela afirma ter se surpreendido com os efeitos da homeopatia, e também com o preconceito com que alguns profissionais da saúde tratavam esta terapia. Entende que o preconceito e o não reconhecimento advêm da estrutura paradigmática construída pela sociedade, e ainda a intrincada relação entre Estado e ciência, que legitima certa produção de conhecimento. É interessante a discussão que a autora faz com relação entre ciência, Estado e produção de conhecimento⁴.

Após o término da graduação em educação física, comecei a fazer um curso de formação em yoga. A partir de então comecei a atuar como instrutora e também a vivenciar estas percepções em alguns momentos da prática. Pela visão de corpo do yoga consegui entender um pouco mais sobre os aspectos sutis que percebia, aliado a outras leituras não necessariamente relacionadas a esta prática e que tratavam destes assuntos. Assim sendo, esta dissertação tem como objetivo geral apresentar o conhecimento da fisiologia sutil humana, e como objetivo específico observar a percepção da mesma em grupos de prática de yoga. Para isto selecionei alguma bibliografia com a qual tive contato logo no início da abertura de minhas percepções, e outras que no decorrer do tempo me auxiliaram a compreender um pouco mais as experiências e para escrita deste estudo.

Além do conhecimento da fisiologia sutil humana, a prática do yoga pode proporcionar os meios de transcender algumas condições que nos embotam os sentidos, e nos afastam de uma percepção mais sutil. É desta forma que busquei mostrá-lo neste estudo, e, para isto, apresento um breve histórico do yoga, sua cosmogonia e busca (capítulo I), e introduzo ainda um pouco do conhecimento da física quântica (capítulo II), a qual evidencia um novo paradigma que auxilia na compreensão do corpo como energia. Apresentamos a fisiologia sutil (capítulo III), e um pouco do conhecimento da filosofia do yoga (capítulo IV), por compreendermos a complementaridade desses temas, principalmente quando buscamos um melhor entendimento do corpo como energia e sua relação com o entorno. Como o objetivo específico deste estudo se encontra na percepção da fisiologia sutil, trouxemos algumas reflexões a respeito da consciência e da percepção

⁴ Esta discussão se encontra na introdução da tese de Viana (2002).

dos aspectos sutis (capítulo V). Seguimos expondo os caminhos traçados na pesquisa de campo (capítulo VI) realizada com dois grupos de prática de yoga organizados em dois momentos durante a pesquisa. Nestes grupos tínhamos o intuito de observar se era possível a percepção da fisiologia sutil por meio da prática, e como os praticantes os percebiam. No capítulo VI apresentaremos mais detalhes sobre a formação dos grupos e da condução das aulas. Neste mesmo capítulo apresentamos as últimas considerações deste estudo.

I - O Yoga

1.1 Breve localização histórica

A prática do yoga se desenvolveu na Índia. Para construir essa breve localização histórica nos apoiamos nas principais escrituras, nas quais, alguns dos autores pesquisados acreditam ter encontrado as raízes ou os sinais do que viria a se constituir como yoga. Cabe esclarecer que não há um consenso em relação à origem cronológica do yoga, e que existe polêmica a respeito de sua procedência⁵, com discussões acadêmicas que apontam para a teoria da invasão ariana. Assim sendo, não é objetivo deste estudo um aprofundamento na história do yoga.

Feuerstein (2006, p.63), indologista e praticante de yoga, afirma que o yoga aparece nos *Vedas*⁶ em sua forma mais antiga, aparentemente como uma prática de introspecção disciplinada. Os *Vedas*, segundo o autor, são os primeiros textos sagrados do hinduísmo, e trazem o conhecimento da civilização *védica*, bem como dos ritos dos sacerdotes *védicos*. Estes ritos deveriam ser cumpridos com precisão, e, conseqüentemente exigiam a máxima concentração do sacrificante, e a submissão a uma rígida disciplina mental. Deste modo, o autor aponta que nos *Vedas* estaria uma das raízes do yoga, a qual deu origem aos *Upanishads*⁷, que trazem “os ensinamentos esotéricos daqueles que fizeram da meditação o meio principal para a obtenção da iluminação⁸”, e continua:

No decorrer de muitos séculos, esse yoga dos *Upanishads* deu origem a um conjunto imenso de práticas, unidas a explicações mais ou menos elaboradas acerca da transcendência da condição humana. O legado yogue foi passando de mestre a discípulo por transmissão oral [...] (FEUERSTEIN, 2006, p. 63).

Feuerstein (2006) destaca que por tratar-se de uma prática de transmissão oral, o yoga não é algo homogêneo e sua doutrina e prática variam de escola para escola e por

⁵ Para saber mais, Cavalari (2011, p. 9).

⁶ Os Vedas são antigos textos da Índia, e se apresentam em quatro textos: *Rig Veda*, *Yajur Veda*, *Sama Veda* e *Atharva Veda*. Siegel (2010) localiza os Vedas entre 1.500 e 500 a.C., sendo que o *Rig Veda* teria sido composto entre 1900 e 1200 a. C.

⁷ Somam 108 textos, e somente em alguns deles é abundante a descrição de algumas técnicas do Yoga. (Feuerstein, 2006).

⁸ *Samadhi* último passo do Yoga.

vezes, essas diferenças são imensas, existindo uma diversidade de caminhos e tendências, porém, tem o mesmo objetivo de levar à libertação.

Siegel (2010, p.16) compara o estudo de três importantes pesquisadores do yoga, e delinea sete períodos históricos do yoga, os quais foram ilustrados e adaptados na tabela seguinte:

Quadro 1: Períodos históricos do yoga

<i>Proto-Yoga</i> (de 3.000 a 1.500 a.C.)	Composição do <i>Rig-veda</i> e dos primeiros <i>Upanishads</i>
Yoga pré-clássico (800 a 200 a.C.) e Yoga Épico (500 a 200 a.C.)	Surge o épico <i>Mahabharata</i> e o <i>Maitrayaniya Upanishad</i>
Yoga Clássico (séculos II e III a.C. – Patanjali)	Reconhecimento do yoga como um <i>darsana</i> e sistematização dos yoga
Yoga Pós-Clássico (200 a 1.900) e Yoga Medieval (séculos VII ao XVII)	Surgem os <i>Yoga-Upanishads</i> , textos que tratam de <i>Mantra Yoga</i> e <i>Hatha Yoga</i>
Temprano e Moderno (séculos XVII ao XX).	Caracterizado por competições, desaparecimento do tantra e da alquimia, surgimento de novos tipos de yoga.

Siegel (2010) questiona o período de origem do yoga e afirma que os vestígios desta prática podem ser encontrados em um período posterior, localizado no pré-clássico, no *Gita* (presente no clássico *Mahabharata*) e nos *Upanishads*, e continua:

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* (SIEGEL, 2010 p. 28).

A tabela acima é interessante para visualizarmos os períodos em que aparentemente o yoga tem se desenvolvido. Siegel (2010) discorre a respeito destes períodos históricos, bem como a chegada e expansão desta prática no Ocidente. Cita várias escolas e tipos de yoga existentes e suas tendências atuais.

No período clássico o yoga foi considerado uma das seis filosofias da Índia, juntamente com outras cinco escolas filosóficas: *Nyaya*, *Vaisheshika*, *Mimansa*, *Vaisheshika*, *Vedanta* e *Samkhya*. Sendo que o yoga recebeu maior influência do *Samkhya*. Sucintamente, as cinco escolas filosóficas são apresentadas na tabela abaixo, adaptadas de Siegel (2010, p. 21).

Quadro 2: Cinco Escolas Filosóficas da Índia

<i>Nyaya</i>	Teria surgido no século VII a.C, com a obra <i>Nyaya-Sutra</i> , (<i>Nyaya</i> = 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.
<i>Mimansa</i>	Significa exame, investigação, e é atribuída a <i>Jaimini</i> , quem promete a salvação a todos aqueles que praticarem os ritos e obedecerem às leis. Proclamava que tudo que está nos <i>Vedas</i> é Verdade e o que não está nos <i>Vedas</i> não é Verdade.
<i>Vaisheshika</i>	O termo provém de <i>vivesha</i> (atributo de singularidade de cada coisa) e a escola é atribuída a <i>Kanada</i> , 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.
<i>Vedanta</i>	Precedeu o Budismo, por volta de 700 a.C., teria sido fundado por

	<p><i>Badarayana</i>, e seu filósofo mais importante é <i>Shânkara</i>, embora também <i>Ramanuja</i> e <i>Madhva</i> possam ser citados. O <i>Vedanta</i>, também chamado de <i>Uttara-Mimansa</i> (investigação posterior), fundamenta-se nos livros finais dos <i>Vedas</i>, e, basicamente nos <i>Upanishads</i></p>
<i>Samkhya</i>	<p>A filosofia <i>Samkhya</i> remonta ao século VI a.C. com <i>Kapila</i> 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 (<i>purusha</i>) e a matéria (<i>prakrti</i>).</p>

De acordo com Feuerstein (2006) dentre as várias escolas de yoga existentes no início da era cristã, a mais significativa é o sistema clássico de *Patanjali*, considerado como o sistema oficial da tradição yogue. Pouco se sabe a respeito de *Patanjali*, mas o mesmo é apontado pela tradição *hindu* como famoso gramático que teria vivido no século II a.C. Entretanto o autor apresenta que qualquer afirmação feita a respeito de *Patanjali* é pura especulação, porém, em se tratando do conteúdo dos *Yoga-Sutras*⁹, a época provável para a existência de *Patanjali* é o século II d.C.

Feuerstein (2006) destaca seis formas de yoga: *Raja-Yoga*, *Hatha Yoga*, *Jnana Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Karma Yoga* e o *Mantra Yoga*, e acrescenta o *Laya Yoga* e o *Kundalini Yoga* como intimamente ligados ao *Hatha Yoga*. Como afirma Siegel (2010), existem diferentes tipos de yoga e todos os que chegaram até hoje trazem variações dos oito passos do yoga presentes nos *Yoga Sutras*. Packer (2010, p.25) aponta sete linhas de yoga as quais denomina sete Escolas Clássicas de yoga, definindo-as da forma a seguir:

⁹ Sistematização do Yoga feita por *Patanjali*, a qual apresenta 195 afirmações de profundidade filosófica.

- *Raja Yoga*: o caminho do domínio da mente.
- *Karma Yoga*: o caminho da ação.
- *Mantra Yoga*: o caminho através dos sons e palavras de poder.
- *Jnana Yoga*: o caminho do conhecimento.
- *Hatha Yoga*: o caminho do esforço determinado.
- *Kundalini Yoga*: o caminho pelo equilíbrio das forças ocultas.

Como pode ser conferido em Siegel (2010) e Cavalari (2011) existem ainda outras modalidades de yoga, sendo o *Hatha Yoga* a prática mais difundida no Ocidente. É esta a modalidade de yoga utilizada na pesquisa de campo da presente dissertação.

Para Feuerstein (2006) o *Hatha Yoga* é uma psicologia psicoespiritual que busca o “desenvolvimento do potencial do corpo, para que este seja capaz de suportar a força e o peso da realização transcendente” (2006, p. 66). É fruto da época medieval ou pós clássica, e segue o mesmo objetivo que os outros ramos do yoga, que é a transcendência da consciência. De acordo com este autor o *Hatha Yoga* pode ser considerado uma ramificação do *Raja Yoga*¹⁰, e seu desenvolvimento maior se deu com influências do tantrismo. Foi no tantra que o corpo passou a ter uma nova significação na prática *yóguica*. Antes visto como um estorvo para a prática espiritual era agora o local de destaque, cuja aspiração era torná-lo um corpo adamantino ou divino.

O termo *Hatha Yoga* significa união do sol (*ha*) com a lua (*tha*), “que se explica esotericamente como a conjunção dos dois grandes princípios ou aspectos dinâmicos do corpo-mente” (FEUERSTEIN, 2006, p.417). Esse termo está relacionado ao próprio modelo do corpo humano considerado pelo tantrismo, o qual possui dois canais sutis chamados *nadis* que se localizam ao longo da coluna vertebral e conduzem um fluxo de força lunar e outro de força solar¹¹. De acordo com Feuerstein (2006) a prática do *Hatha Yoga* busca a harmonia entre essas duas forças, levando ao estado de êxtase.

As principais técnicas do *Hatha Yoga* são o *kryas* (técnicas de purificação) *asanas* (posturas psicofísicas), *pranayamas* (exercícios respiratórios), *mudras* (gestos com as mãos), *bandhas* (travas ou selos), e os *mantras*. As técnicas do *Hatha Yoga* serão abordadas novamente no capítulo sobre a pesquisa de campo.

¹⁰ Yoga clássico ou *Ashtanga Yoga* (Yoga dos oito passos do *Yoga de Patanjali*).

¹¹ No capítulo “Fisiologia sutil” voltaremos a tratar da definição destes termos.

1.2 A Busca

A busca em transcender a condição humana, e ir além da consciência e da personalidade comum é algo tão antigo quanto à própria humanidade, mas, foi na península indiana que a expressão desta aspiração se fez de modo mais criativo e coerente (Feuerstein, 2006). Uma grande quantidade de práticas, crenças e perspectivas espirituais foram geradas por esta aspiração à transcendência. A dimensão almejada por estes buscadores vai além da vida individual e do “cosmo ordenado que a humanidade percebe e imagina” (FEUERSTEIN, 2006, p.26). E continua o autor,

Todos os métodos e estilos de vida desenvolvidos pelos gênios filósofos e espirituais da Índia no decorrer de um período de pelo menos cinco milênios têm um único propósito sempre idêntico: ajudar-nos a romper os hábitos da nossa consciência ordinária e realizar a nossa identidade (ou pelo menos a nossa união) com a Realidade perene. As grandes tradições de crescimento psicoespiritual da Índia concebem-se a si mesmo como caminhos de libertação. A meta delas é a de nos libertar do condicionamento convencional e, portanto, libertar-nos também do sofrimento, que é o produto dos nossos condicionamentos inconscientes. Em outras palavras, elas são vias que levam à realização de Deus, à realização do Si Mesmo, que é um estado de felicidade absoluta (FEUERSTEIN, 2006 p.26).

Feuerstein (2006) escreve que esta dimensão já foi chamada de Deus, Ser Supremo, o Absoluto, Si Mesmo, Espírito, etc., mas esse Deus tem um sentido diferente daquele Deus criador das religiões,

[...] Antes, Deus é a totalidade transcendental da existência, que, nas escolas não-dualistas do hinduísmo, é chamada Brahman, ou “Absoluto”. Esse absoluto é concebido como a natureza essencial, o Si Mesmo transcendente que esta por trás da personalidade humana. Assim, quando se elimina o condicionamento inconsciente que nos leva a ver-nos como um ego independente e isolado, percebemos que no âmago do nosso ser nós somos todos aquele mesmo Um. E essa realidade singular é considerada o destino último da evolução humana [...] (FEUERSTEIN, 2006, p.26).

A busca da qual escreve o autor é aquela de transcender o ego limitado pelos condicionamentos da vida comum, para reconhecer ou realizar a União com o Deus, o Si Mesmo, esta outra dimensão. Para a realização deste intento, o yoga foi se constituindo, e este objetivo a ser alcançado recebe o nome de *samadhi*, ou êxtase.

Besant (1976, p.31) concorda que o Deus com o qual o *yogue* busca unir-se não é um Deus exterior, porém interno, entendido como um princípio universal presente no coração do ser humano e no Universo e cuja compreensão se dá pelo uso da inteligência.

Desta forma afirma que o yoga busca esta identificação por meio do conhecimento e investigação interna, e, “precisa compreender a verdade do porque da consciência e matéria relacionarem-se entre si” (BESANT, 1976 p.32).

Henriques (1990) afirma que o segundo *sutra* do *Yoga Sutrās* de *Patanjali* define claramente o yoga: yoga é a suspensão dos processos mentais. O *samadhi* para o autor implica um novo estado de consciência. Henriques (1990) afirma que os processos mentais são chamados *vruttis* e “são a dinâmica do ato de pensar”, dividida em cinco aspectos, dois relacionados ao mundo exterior ao sujeito, e três são processos subjetivos¹². O autor afirma que a consciência abarca diversas definições, e que dentro do yoga, possui um sentido diverso daquele da psicologia e da filosofia, e continua:

[...] Fundamental é que no yoga não há uma concepção estática de consciência, a consciência se distingue da dicotomia clássica entre sujeito e objeto e se isola da mera interioridade de um sujeito pessoal [...] (HENRIQUES, 1984 p.60).

Eliade (1967, p.12) historiador das religiões, cuja tese de doutoramento sobre yoga foi publicada como livro, afirma que a Índia se empenhou em conhecer e analisar os condicionamentos do homem explorando as “zonas obscuras do inconsciente”, e que “os sábios ascetas indianos” constataram que os obstáculos à “vida ascética e contemplativa” surgiam do próprio inconsciente, dos *samskāras* (atividade do subconsciente; impressões inconscientes) e *vasanas*, (“impregnações”, “resíduos”, latências psíquicas). O interesse em conhecer os sistemas de condicionamento estava em dominá-los e queimá-los, e, o yoga era a chave para este resultado.

O yoga se mostra como um caminho de autoconhecimento. Os *Yoga Sutrās*, por exemplo, nos ensinam sobre o funcionamento da mente, e apresentam os meios de transcender, ultrapassar algumas condições mentais e psíquicas por meio da reflexão, da mudança de comportamento, e das práticas de suas técnicas. Mediante a experiência com esta prática, a consciência individual passa a atuar de uma forma diferenciada em relação ao eu interno, em relação ao mundo externo. Por meio das mudanças que o yoga pode oferecer ao longo do caminho, é possível perceber o sentido de União que palavra yoga carrega.

¹² Conhecimento correto; conhecimento errôneo; imaginação; sono; memória.

1.3. A Cosmogonia do Yoga

O *Samkhya* foi uma das escolas filosóficas indianas que mais influenciou o yoga. Surgiu por volta do século VI a. C., e, como o yoga, nasceu de uma tradição oral. Segundo Henriques (1990) existem tantos vínculos entre o *Samkhya* e o yoga que é difícil escrever sobre um sem citar o outro. O autor escreve que as duas escolas se complementam mutuamente, entretanto, é preciso considerar algumas divergências. Uma delas se encontra na idéia de Deus. Henriques (1990, p.55) afirma que a “idéia de Deus era contemplada” pelo *Samkhya*, mas ela foi posteriormente individualizada a ponto de se tornar sinônimo de “espírito humano individual”, e que por este motivo esta filosofia foi considerada ateuísta. Para Feuerstein (2006) o yoga compartilha da existência de vários *Purushas* (espírito ou consciência pura), e também existência um “Si Mesmo especial”, ou um *Purusha* especial. Outra divergência a ser considerada se encontra na metodologia, o *Samkhya* se baseia na tradição escrita e no discernimento para a percepção da verdade, e o yoga se funda na tradição oral e na experiência direta “a verdade é a experiência do êxtase, (*samadhi*)” (Henriques, 1990, p.56).

O *Samkhya* enumera e descreve vinte e quatro princípios da existência. Segundo ele o surgimento do mundo manifesto se deu a partir da interação entre dois pólos, *Purusha* (espírito ou consciência) e *Prakrti* (princípio da natureza). É *Purusha* que dá sentido a *Prakrti*, a partir da qual ocorre o surgimento dos demais princípios ou categorias. Sobre *Purusha* Henriques (1984) afirma que:

Purusha é eterno e contempla o próprio ser, é o conhecedor, a testemunha. *Purusha* é consciência pura, isolada dos sentidos em suas relações com a matéria; é, portanto, diferente dos estados de consciência próprios do mundo mental. *Purusha* é sem desejos e sem inteligência, seus atributos são negativos (HENRIQUES, 1990, p.62).

Henriques (1990) afirma que *Prakrti* é uma estrutura multidimensional que dá origem a todo universo fenomênico, e que nesta substância primordial atuam três forças essenciais. Estas forças são chamadas *gunas*, elas são qualidades sutis da natureza (Frawley, 1996). Devido à ação de *Purusha* sobre *Prakrti*, essas forças entram em desequilíbrio, fazendo com que um dos *gunas* se sobressaia, ocasionando a constituição da

matéria. Henriques (1990) lembra que para o *Samkhya* a matéria não é somente o mundo objetivo, já que a mente, como algo sutil também é uma manifestação de *Prakrti*, e desta forma, todos os estados de consciência têm os três *gunas* presentes. Os *gunas* se apresentam da seguinte forma (Frawley, 1996, p.37):

- *Sattva*: é a qualidade da inteligência, do equilíbrio e da luminosidade;
- *Rajas*: é a qualidade da mudança, do movimento, causa o desequilíbrio;
- *Tamas*: é a qualidade da inércia e do embotamento.

Eliade (1967) afirma que os *gunas* não são diferentes de *Prakrti* e nunca aparecem em separado, e, em qualquer manifestação, seja ela biológica, física ou psicomental estas qualidades coexistem, mesmo que em proporções desiguais. O autor também cita a dupla característica de *gunas*: uma objetiva, constituinte do mundo exterior, e outra subjetiva que “suportam, alimentam e condicionam a vida psicomental [...]” (Eliade, 1967, p.32).

Desta forma, segundo a cosmogonia do yoga, a origem dos estados psicomentais do ser humano está na Natureza (*Prakrti*), e não surgem do espírito (*Purusha*). O espírito apenas é e conhece, não podendo haver relação ou atributo de nenhum tipo, nenhuma relação com a Natureza (*Prakrti*). Quando *Prakrti* sai de seu estado de equilíbrio e adquire especificações condicionadas pelo que Eliade (1967) chama de “instinto teleológico”, se diferencia em uma massa energética chamada *Mahat*. *Mahat* é a primeira manifestação e pode ser entendida como “energia cósmica não diferenciada”, e é também chamada de *Buddhi*, termo que lhe dá o sentido de inteligência, porém inteligência cósmica, divina e não individualizada (Henriques, 1990 p.62).

De *Mahat*, ou *Buddhi* surge *Ahamkara*, princípio da individuação, onde a inteligência (*Buddhi*) se torna “inteligência pessoal”. Henriques (1990, p.63) afirma que *Ahamkara* é apenas “uma vaga autoconsciência” e que a partir dela *Prakrti* se bifurca, “criando de um lado a realidade subjetiva e de outro a realidade objetiva”, o mundo fenomênico e o mundo subjetivo. *Ahamkara* é definido como conhecimento de si, que não se manifesta até que tome consciência de si mesmo e inicie o processo de se diferenciar:

É preciso notar a importância capital que o *Sāṅkhya*, como quase todos os sistemas indianos, atribui ao princípio da individualização pela “consciência de si”. Observa-se que a gênese do mundo é um ato psíquico, que desse conhecimento de si (que bem entendido, é absolutamente diferente do “despertar” do *purusa*) deriva a evolução do mundo físico e que os fenômenos objetivos e psicofisiológicos tem uma matriz comum, sendo a única diferença que os separa a fórmula dos *gunas*: o *sattva* predominando nos fenômenos objetivos e psíquicos, o *rajas* no psicofisiológicos (paixão, atividades dos sentidos etc.), enquanto os fenômenos da “matéria” são constituídos pelos produtos cada vez mais inertes e densos do *tamas* (*tanmatra*¹³, *anu*, *bhuta*¹⁴)” (ELIADE, 1967, p. 34).

Ahamkara transforma-se de acordo com o predomínio de um ou outro dos *gunas*, e causa o surgimento de outras vinte e uma manifestações, ou *tattvas* (princípio, essência), como mostrado abaixo, adaptado de Cavalari (2011, p.19):

Mahat: energia indiferenciada;

Buddhi: intelecto, intuição;

Ahamkara: ego;

Manas: mente;

Jnanēndriyas: órgãos dos sentidos (Audição, Olfato, Visão, Paladar, Tato);

Karmēndriyas: faculdades da ação (voz, órgãos reprodutores, órgãos excretores, mãos e pés);

Tanmatras: aspectos dos elementos sutis (som, odor, forma ou cor, sabor, toque);

Mahabhuta: cinco elementos mais densos (éter, ar, fogo, água e terra).

Estes princípios carregam as características ou essência dos *gunas* que o originou. Quando temos o predomínio de *sattva*, prevalecem, no interior de *Ahamkara*, os *jñānēndriya* (cinco sentidos) e o *manas* (mente, pensamento); quando está em *rajas* surgem os *karmēndriyas* (faculdades da ação); quando em *tamas* surgem *tanmatras* (os cinco sentidos conativos) e os *bhuta* (cinco elementos sutis) (Eliade, 1967, p.32).

Eliade (1967) continua,

Com este fundamento fisiológico, compreende-se por que o *Sāṅkhya-Yoga* considerava toda experiência psíquica como um simples processo “material”. A moral ressentia-se disso: pureza, bondade, não são qualidades do espírito, mas “purificação” da matéria sutil representada pela consciência. Os *gunas* impregnam todo o universo e estabelecem uma simpatia orgânica entre o homem e o cosmos, [...]. Portanto, a diferença entre o cosmos e o homem não é senão uma diferença de grau, não de essência (ELIADE, 1967, p. 35).

¹³ Os aspectos dos elementos sutis: som, odor, forma ou cor, sabor, e toque. (Cavalari, 2011, p. 19)

¹⁴ Cinco elementos: éter, ar, fogo, água e terra.

Existe uma relação entre *Ahamkara* e os conflitos da psique humana, já que este princípio gera o ego humano, que se vê identificado com os processos mentais e com o mundo manifesto. Esta identificação afasta o ego de sua essência e de *Buddhi*, o aspecto refletido do Si mesmo, e por isso cria uma existência de sofrimento e dor. Os conhecimentos da psique humana que o yoga oferece, mas que pelos limites desta dissertação não são totalmente explorados, estão relacionados a este mapa cosmogônico, e, com o conhecimento deste mapa, que também pode ser entendido como psíquico, o yoga apresenta a trilha a quem procura desvendar o Si mesmo. A figura abaixo, extraída de Henriques (1990, p. 64), ilustra os vinte e quatro princípios do *Samkhya*:

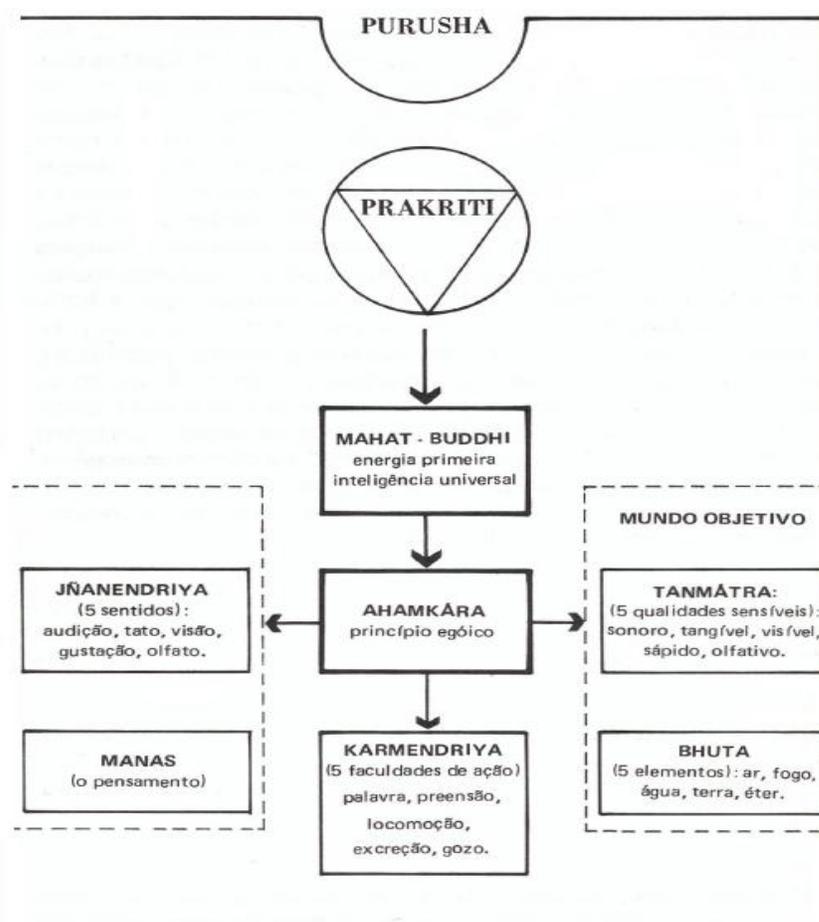


Figura 1: Cosmogonia *Samkhya*.

Como já mencionado, *Purusha* (consciência pura) não pode ser relacionado a nada e nem mesmo atribuído; ele é livre e eterno. No entanto entre *Purusha* e *Prakrti* ocorre uma

relação de difícil entendimento: por quê *Purusha* aceita vincular-se a uma “órbita estranha” como a da vida, e gerar o homem concreto, histórico, propenso a dramas e sofrimentos, opostos ao próprio espírito? (Eliade, 1967, p. 30) Feuerstein (2006, p. 301) contribui com este questionamento afirmando que se trata de um “enigma filosófico que nenhuma tradição espiritual no mundo inteiro conseguiu resolver.” Desta forma, a causa e a origem da associação entre *Purusha* e *Prakrti* seria um enigma não respondido, e nem mesmo o intelecto do homem (*Buddhi*) é capaz de compreender. Eliade (1967) acrescenta:

[...] Somente um instrumento de conhecimento diferente de *buddhi*, e sem nenhuma implicação com a matéria poderia conseguir compreender a causa e a origem dessa associação paradoxal do Si - próprio e da vida (isto é, da “matéria”). Ora, tal conhecimento é impossível na atual condição humana. Ele não se “revela” senão aquele que, tendo rompido suas correntes, ultrapassou a condição humana; o “intelecto” não toma parte nessa revelação que é, antes de tudo, autoconhecimento, conhecimento de si mesmo, do Si por ele mesmo (ELIADE, 1967, p.30).

Feuerstein (2006) escreve que *Patanjali* procura resolver o enigma sobre os efeitos de *Purusha* sobre a Natureza postulando o que chamou de “correlação”, entre o Si Mesmo e a Natureza. Pensando que no nível mais alto, a qualidade da natureza (*gunas*) é *sattvica*, o autor afirma que esta seria análoga à transparência do Si Mesmo, por isso, “a Natureza (sob a forma da psique ou mente) em seu estado *sattvico*, funciona como um espelho que reflete a “luz” do Si Mesmo” (Feuerstein, 2006, P. 301). Eliade (1967, p.37) concorda e afirma que os estados de consciência são produtos de *Prakrti*, porém, em sua parte mais sutil e transparente *Prakrti* se expressa *Buddhi*, a inteligência que “em sua modalidade de pura “luminosidade” (*sattva*), tem a qualidade específica de refletir o espírito”. Este estado de luminosidade daria ao homem a capacidade de compreender o mundo.

Henriques (1990) oferece uma reflexão interessante a respeito do sofrimento humano e da libertação. Sobre o sofrimento humano afirma que ele surge da consciência egocêntrica (fruto de *Prakrti*) que passa a atribuir ao espírito (*Purusha*) alguns atributos que são de *Prakrti*, ocasionando uma união ilusória. A libertação se daria pelo rompimento desta ilusão e a conscientização da separação entre esses dois princípios. *Purusha* não poderia libertar-se, porque nunca esteve preso. Segundo Henriques “a libertação de que trata o yoga é de natureza psíquica”, e escreve sobre a possibilidade da libertação do ego:

A libertação é possível porque *buddhi* (o intelecto), que é a expressão mais perfeita da *prakrti*, permite a compreensão metafísica da escravidão, servindo através de *viveka* (o discernimento) como etapa preliminar e necessária ao despertar. Cabe à inteligência (*buddhi*) levar o ego até os limites, de modo que haja uma auto-superação, que o ego se dissolva e revele o “Si” (HENRIQUES, 1984, p.67).

Vimos que o Si Mesmo, espírito ou *Purusha* é o aspecto transcendente da existência, que não possui qualquer vínculo ou semelhança com *Prakrti*. Os *gunas* (qualidades da natureza) permanecem em estado de equilíbrio na dimensão transcendental da Natureza (*Prakrti*), e o primeiro produto do processo de evolução dessa matriz transcendental é *Mahat* (*Budhi* ou inteligência), de *Mahat* surge *Ahamkara*, do qual surge *manas* (mente) e as demais essências sutis. Feuerstein (2006) sintetiza esse processo da seguinte forma:

Todo esse processo de produção é desencadeado pela proximidade dos Seres transcendentais (*purusha*), em relação à matriz transcendente da natureza. Além disso, o processo só existe em vista da libertação desses seres que, de um modo tão misterioso quanto errôneo, se identificam com um corpo e uma mente particular, e não com o seu estado intrínseco de Consciência pura (FEUERSTEIN, 2006, p.119).

Segundo o *Samkhya*, podemos entender que somos expressão dos princípios e das essências da natureza, seja por meio do nosso corpo ou dos aspectos mais abstratos a que damos vazão em nossa vida diária: de alguma forma proviemos de uma origem única, que é *Purusha* ou Consciência. *Purusha* deu o primeiro estímulo para que o movimento criador tivesse seu início em *Prakrti* (natureza). Segundo esta cosmogonia, podemos pensar que os seres humanos, animais, plantas, planetas, todo o conjunto existencial a que temos acesso pelo nosso conhecimento e percepção, todos somos produto de uma mesma Consciência. Feuerstein (2006) nos ajuda nesta reflexão:

À semelhança do Si Mesmo, o núcleo transcendente ou fundamento da Natureza (...) também é indestrutível. Não obstante, tem a capacidade de modificar-se, e o faz pelo processo de criação ou manifestação, no qual dá à luz o universo multidimensional. O yoga faz lembrar ao espiritual, porém, que embora o seu corpo e sua mente sejam compostos de forças da Natureza e não passem de modificações temporárias desta, também são associados a um aspecto eterno e transcendente, o Si Mesmo. Com a morte, os componentes materiais e psíquicos do corpo-mente são absorvidos de novo pelas formas hierarquicamente mais simples, e assim sucessivamente, até que reste somente o fundamento

transcendental da Natureza. A questão, tanto durante a vida quanto no momento da morte, é a pessoa despertar para a realidade de que ela é o Si Mesmo que esta além de todas as dimensões da Natureza [...] (FEUERSTEIN, 2006, p.305).

A partir desta cosmogonia é possível perceber que para o yoga a concepção de ser humano considera outros aspectos mais sutis, tanto para sua constituição como para a manutenção do mesmo. Por meio do conhecimento da psique humana, esta tradição busca através das práticas realizar o caminho inverso, da manifestação do ser humano para a compreensão do Si mesmo. Quando esta cosmogonia nos mostra que a origem da existência pode ter se iniciado por um meio que não é material ou denso, mas por uma consciência, nos oferece outra de forma pensar o mundo.

No próximo capítulo vamos refletir sobre alguns dos conhecimentos da física quântica que ao longo das últimas décadas vem sendo divulgados, e que nos ilustram a matéria como uma manifestação de energia condensada. Este pensamento quântico parece então contribuir para que repensemos a nossa forma de enxergar o mundo. A física quântica é inegavelmente um conhecimento científico, diferente de um conhecimento cosmogônico que é um mito. Entretanto podemos ainda refletir sobre os possíveis paralelos entre um conhecimento científico, e aquele que ainda busca o seu reconhecimento, que é o yoga.

II - Física quântica

Atualmente a física quântica é apontada como o ramo da ciência que respalda o modo de pensar holístico, no qual se considera que tudo no universo está conectado. Fonseca¹⁵ (2011), físico e especialista em astrofísica e cosmologia, lembra que a física quântica busca compreender a microfísica da matéria, é “a física da quantidade de energia que é emitida em quantidades específicas” chamada de quantas. Ela aponta, desde o início do século XX, para uma mudança de paradigma da sociedade, pois o ponto de vista vigente não conseguia mais responder ao comportamento da matéria em sua estrutura atômica.

Capra (1982) e Gerber (1988) concordam que esta mudança paradigmática nos leva do olhar cartesiano para o einsteiniano. Este novo paradigma dá ao ser humano a capacidade de entender o mundo de uma nova forma, e a criar um novo modo de se relacionar com o meio em que vive. Sobre paradigma, Kuhn (1975) dá uma grande contribuição, pois afirma que em vários pontos da história alguns paradigmas tiveram que ser modificados ou ultrapassados, para que algumas mudanças pudessem se instalar. Segundo ele, podemos entender que vivemos frente a diversos paradigmas, e que, o surgimento ou a necessidade de um novo ponto de vista, não significa necessariamente que ele venha substituir instantaneamente o anterior. De alguma forma, eles podem coexistir, pelo menos por um tempo. O que vemos é que, mesmo com a descoberta dos fenômenos quânticos, e do novo olhar que vem se instalando, pouca mudança ocorreu na sociedade: o que poderia ser revolucionário vem apenas timidamente ganhando espaço na mente de poucas pessoas, e ainda com alguma dificuldade. Desconfio que vivemos apenas a preparação para um dia assimilar este paradigma na vida diária, e assim permitir a mudança que ele pode ocasionar.

1. As Descobertas

Em 1905 Einstein publicou dois artigos que introduziram uma nova forma de pensar os eventos atômicos, são eles, respectivamente, sobre a “teoria especial da relatividade”, e

¹⁵ Palestra “Física Quântica e Espiritualidade” disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=Z7fzLxsvc2A>, acesso em 15/05/2012.

um novo modo de considerar a radiação eletromagnética, que se tornariam característicos da teoria quântica. Dentro da “teoria especial da relatividade”, Einstein construiu uma estrutura comum à eletrodinâmica e à mecânica, antes teorias isoladas dentro da física (Capra, 1982, p.70).

Na investigação experimental com os raios X e a radiatividade, ocorreram fenômenos relacionados às estruturas dos átomos que não se enquadravam nos “termos de física clássica” newtoniana. Estes fenômenos serviram de ferramentas para sondar a matéria mais profundamente. As partículas que se desprendiam das substâncias radiativas foram usadas para explorar o interior do átomo, e o próprio comportamento destas partículas possibilitou algumas conclusões a respeito da estrutura do átomo. Estes acontecimentos provocaram mudanças nos conceitos “tradicionais de espaço e tempo”, e também abalou um dos alicerces da visão de mundo da física clássica (Capra, 1982, p.70).

As respostas experimentais à exploração do mundo atômico e subatômico causaram, na época, grande ebulição entre aqueles que tentavam entender os fenômenos usando ferramentas conceituais da física newtoniana. O ponto de vista, até então confortável, através do qual buscavam ler o mundo, já não servia para entender os fenômenos atômicos:

Em sua luta para apreenderem essa nova realidade, os cientistas ficaram profundamente conscientes de que seus conceitos básicos, sua linguagem e toda a sua forma de pensar eram inadequadas para descrever fenômenos atômicos. [...] Somente depois de muito tempo esses físicos aceitaram o fato de que os paradoxos com que se deparavam constituem um aspecto essencial da física atômica, percebendo, então, que eles surgem sempre que alguém tenta descrever fenômenos atômicos em função de conceitos clássicos (CAPRA, 1982, p.71).

Os fenômenos atômicos não estavam dentro dos moldes da ciência da época. Esta mesma ciência não estava sendo capaz de interpretar os acontecimentos. O grupo de cientistas envolvido nestas pesquisas foi criando uma nova forma de ler tais fenômenos, dentro de outra ótica, outro paradigma.

De acordo com Capra (1982) ocorria que nestes fenômenos as partículas subatômicas: os prótons e nêutrons mais próximos ao núcleo do átomo, e os elétrons, não eram objetos sólidos como até então se conhecia. Antes disso se apresentavam como estruturas contidas no espaço do átomo, que se movimentavam constantemente ao redor de um núcleo, e, os elétrons, comportavam-se de maneira dual, ora como onda, ora como

partícula. Outro fator importante foi a constatação de que o observador do experimento influenciava o comportamento do elétron, ou seja, de alguma forma acontecia uma interação entre o observador e o elétron, ou experimento. Capra (1982) comenta:

[...] Isso significa que nem o elétron nem qualquer outro objeto atômico possuem propriedades intrínsecas, independentes de seu meio ambiente. As propriedades que eles apresentam – semelhante a partículas e semelhante à onda – dependem da situação experimental, ou seja, do aparelho com que o elétron é forçado a interagir (CAPRA, 1982, p.74).

O comportamento dos elétrons, ora como partícula, ora como onda, ocasionou a contestação da matéria como objeto sólido, já que microscopicamente não parecia tão inerte e compacta, como apresentava a física clássica. A matéria é constituída por átomos. Tudo em nosso universo, incluindo nossa própria existência corporal humana, é, em germe, constituída por “amontoados” de átomos. Visto o comportamento dos mesmos, somado a teoria da física quântica, é possível expandirmos para a possibilidade de um universo não constituído de materiais distintos e separados, mas por uma interconexão. Com esta interconexão não é possível mais pensar em partes isoladas do universo, mas antes entendê-lo, e às partículas subatômicas, dentro do contexto das inter-relações (Capra, 1982, p.76).

Estas inter-relações foram necessariamente consideradas na medição dos fenômenos atômicos, desde o ambiente em que acontecia o processo de medição, e, principalmente, a consciência do observador, como também determinante nos resultados do experimento. Esta relação do observador com o comportamento do átomo serve como apontamento para Capra (1982) nos sugerir sobre a semelhança entre a matéria e a estrutura da mente humana, pois a consciência do observador é determinante no comportamento das estruturas subatômicas. No entanto ficam algumas questões: Como a mente ou a consciência humana pode determinar um fenômeno experimental? Como ela interage com os átomos, sem haver um contato material entre eles, qual seria o mecanismo desta influencia tão direta? E quando ele fala em estrutura da mente, considera as unidades subatômicas que formam o cérebro, e que assim adotariam comportamentos semelhantes aos dos elétrons observados em laboratório? E a mente para ele, é o cérebro?

As semelhanças evidentes entre a estrutura da matéria e a estrutura da mente não nos devem surpreender muito, uma vez que a consciência humana desempenha um papel fundamental no processo de observação e, na física atômica, ela

determina, em grande medida, as propriedades dos fenômenos observados (CAPRA, 1982, p.81).

Capra (1982) nos leva a entender que a mente e o cérebro são sinônimos, ele não deixa claro como ocorreria esta influência da mente sobre o experimento. Penso que, se o átomo possui um campo magnético, deste modo, a mente/cérebro possuiria igualmente este campo: seria uma atuação do campo magnético do cérebro/mente que atuaria como determinante no comportamento do elétron? Fonseca (2011) considera o campo magnético do átomo como o quinto elemento: núcleo, próton, nêutron, elétron e campo. O campo magnético é nada mais que a própria consciência do átomo, por isso seria natural que o observador interferisse no comportamento do elétron com sua consciência, pois, assim como o campo do átomo, eles são frutos de mesma natureza (consciência).

A física quântica demonstra que tudo está de alguma forma conectado, e, portanto, nos ajuda a refletir sobre as implicações de uma interconexão que sempre existiu. A estrutura de qualquer objeto material que conhecemos, por mais inerte que pareça, está em constante movimento em seu nível subatômico. Segundo a equação de Einstein, tudo é, em germe, energia. Sua equação, $E=mc^2$ demonstra que, qualquer matéria que sofrer uma aceleração semelhante a da luz, se converte em energia. A afirmação a seguir nos ajuda nesta reflexão:

[...] De acordo com a teoria quântica, a matéria está sempre se agitando, nunca está imóvel. Na medida em que as coisas podem ser descritas como sendo feitas de componentes menores – moléculas, átomos e partículas -, esses componentes encontram-se em um estado de contínuo movimento. Macroscopicamente, os objetos materiais que nos cercam podem parecer passivos e inertes; porém, quando ampliamos um pedaço “morto” de pedra ou metal, podemos ver que nele há grande atividade. Quanto mais de perto observamos, mais vivo se apresenta. Todos os objetos materiais em nosso meio ambiente são feitos de átomos que se interligam de várias maneiras para formar uma enorme variedade de estruturas moleculares, as quais não são rígidas e inertes, mas vibram de acordo com sua temperatura e em harmonia com as vibrações térmicas de seu meio ambiente (CAPRA, 1982, p.82).

O conhecimento deste ramo da física nos ajuda a pensar o ser humano sob o ponto de vista energético sem que abandonemos totalmente uma explicação científica, que é tão característica da construção do nosso pensamento. Por mais que não possamos ainda fazer afirmações e explicações mais exatas, do jeito que gostaríamos, unindo a ciência ao mundo

do sutil, é possível arriscar, e fazer breves relações, pois ainda é assim que as coisas se transformam em conhecimento científico.

Durante minhas pesquisas sobre a física quântica, encontrei esta palestra na internet, já citada em páginas anteriores, intitulada “Física Quântica e Espiritualidade”, que foi de encontro a algumas reflexões minhas sobre este ramo da física e os corpos sutis, outras dimensões, mediunidade, viagem astral, etc. Esta palestra, ministrada por Fonseca, postula algumas teorias para explicar a existência de outras dimensões, espíritos, comunicação interdimensional, viagem astral etc., dando uma explicação científica para cada um destes fenômenos. Ele ajuda a desmistificar estes temas, dá uma explicação lógica para estes por meio das teorias da física quântica.

2. Física Quântica: o corpo como energia e a saúde

Capra (1982) e Gerber (1988) enxergam neste ramo da física o indício de uma nova forma de analisar a saúde e a doença do ser humano, e conseqüentemente repensar o modelo biomédico embasado na física newtoniana. O comportamento dos átomos durante um experimento é verdadeiro e se aplica também ao corpo humano, já que ele é constituído por átomos. Nada mais natural do que se repensar o modo usual de se tratar e considerar as desordens do organismo físico a partir desta nova ótica.

A passagem pela física quântica neste estudo é também para procurar ilustrar que a ciência pode estar a caminho de compreender a fisiologia sutil humana. Como a ciência é cuidadosa para validar um conhecimento, é a saúde que urge deste: percebemos o quanto a consideração a respeito das estruturas sutis pode ser útil para alguns tratamentos de saúde. Desta forma, a física quântica pode ser a porta de entrada desta temática, bem como os resultados positivos que alguns tratamentos mais sutis podem evidenciar. Esta física ajuda a redimensionar a visão de corpo humano, para um corpo que é de algum modo energia. É possível, inclusive, que experimentos ainda estejam acontecendo no sentido de compreender como estruturas não mensurável atuam no organismo físico. Uma delas é a pesquisa realizada com a meditação, na qual são aferidas mudanças fisiológicas que são

provocadas pela atuação da consciência durante esta prática.¹⁶ Outro exemplo é a pesquisa realizada por Oliveira (2003)¹⁷ com o uso do Reiki, ou imposição de mãos, em ratos de laboratório, que mostraram mudanças fisiológicas nestes animais com o uso desta terapia energética.

Porém, mesmo diante das evidências da física quântica, que oferece um caráter mais sutil ao corpo e ao entorno, é difícil ultrapassar essa noção de corpo isolado do meio externo e da própria consciência, e assim mudar o tratamento que a ele é dado. Assimilar os indícios que nos aponta para uma constituição mais energética do corpo e para a noção de interconexão entre tudo, como conceitos e ideias, parece ser a parte mais fácil. Difícil é internalizar este conhecimento e a partir dele viver de uma forma coerente, ainda mais numa sociedade enraizada no velho paradigma da separação das partes. Se é difícil para nós como indivíduos, que já provamos os benefícios deste conhecimento, não será menos para a sociedade científica.

O conhecimento da teoria quântica pode nos mover para um comportamento cuidadoso, porém, como internalizar esta nova visão? E de novo, como é possível esta transformação de consciência em meio ao caos da vida em sociedade? O yoga apresenta respostas a essas questões, inclusive às “aflições” que geraram estas perguntas, e, é provável que somente após vivenciar o *samadhi*, ou algumas etapas do yoga, a mente poderá se tranquilizar, bem como a consciência frente à sociedade que se comporta como partes isoladas. Provavelmente estamos mais em um período de disseminação destas idéias, de expandir os conhecimentos dos corpos de energia, da física quântica, do que poder viver tais realidades, pelo menos de um modo constante.

Voltando as possíveis implicações que física quântica pode representar para a saúde, vemos que o estado emocional da pessoa já tem sido considerado na manifestação de diversos desequilíbrios do corpo físico, o que podemos ver no estudo de alguns autores utilizados nesta dissertação¹⁸. Se pensarmos que os corpos do ser humano são expressões conscienciais, e que o elétron sofre a interferência do observador durante um experimento,

¹⁶ Alguns exemplos de experimentos podem ser encontrados em: Danucalov & Simões: Neurofisiologia da Meditação, 2009 Phorte editora, São Paulo.

¹⁷ Oliveira, R. M. J. Avaliação de efeitos da prática de imposição de mãos sobre os sistemas hematológico e imunológico de camundongos machos. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2003.

¹⁸ Brennan, 1995; Dethlefsen e Dahlke, 1983; Gerber, 1988; Harris, 2004.

poderíamos pensar que o comportamento de nossas moléculas pode ser determinado pela nossa mente. Se nos experimentos da física quântica, o observador interfere no comportamento do elétron, até que ponto nossa observação de nós mesmos interferiria nas moléculas do nosso corpo? Neste contexto, as doenças seriam fruto da própria falta de consciência do indivíduo, bem como estaria a cura nas mãos do mesmo ou em sua tomada de consciência de si. Essas observações tomam a física quântica como referência, entretanto, o conhecimento a respeito da interferência da consciência sobre a matéria pode ser encontrado no conhecimento do yoga.

Brennan (1987) física, cientista e psicoterapeuta afirma que os cientistas têm aprendido a medir as mudanças dos campos de energia que ocorrem no corpo humano, desenvolvendo aparelhos que detectam estes, como o eletrocardiograma, eletroencefalograma, o detector de mentira, e ainda um instrumento denominado SQUID, que, mesmo sem tocar o corpo, mede os campos magnéticos. Ela afirma que estes aparelhos são indícios de que os campos de energia já têm sido considerados pela medicina.

Dethlefsen e Dahlke (1983, p. 14) comentam que as funções do corpo físico não podem ser explicadas somente em termos materiais, pois cada uma das funções tem origem na consciência. Deste modo o “corpo nunca esta só doente ou só saudável, visto que nele se expressam realmente as informações da consciência”, e continuam,

Tudo o que acontece no corpo de um ser vivo é a expressão do padrão correspondente de informação, ou seja, é a condensação da imagem correspondente. [...] Quando várias funções corporais se desenvolvem em conjunto segundo uma determinada maneira, aparece um modelo que sentimos como harmonioso e que, por isso, recebe o nome de saúde. Se uma função falha, ela compromete a harmonia do todo e então falamos de doença (DETHLEFSEN E DAHLKE, 1983, p.14).

Uma leitura desatenta destes autores pode levar a idéia de uma consciência que existe independente do corpo físico, porém, é valido lembrar que mesmo tendo a consciência uma relativa liberdade, ela está relacionada a este corpo que também a influencia. Não há uma separação entre ambas quando pensamos em um organismo vivo. Quanto à doença, os autores concordam que ela costuma se manifestar no corpo físico, entretanto, a origem da doença se encontra em aspectos mais sutis do ser humano. Concluem sua visão sobre a doença:

Com a diferenciação conceitual entre doença (âmbito da consciência) e sintoma (âmbito corporal) o enfoque de nossas considerações sobre a doença se afastará, necessariamente, da conhecida análise do que está acontecendo no corpo, rumo a algo que até agora não é nada habitual (ao menos neste contexto): exatamente um exame completo do âmbito psíquico (DETHLEFSEN E DAHLKE, 1983, p.15).

Através desta ótica, Dethlefsen e Dahlke (1983) afirmam que a doença surge quando algo é necessário para a transformação da consciência. Não por acaso a obra se intitula “A Doença como Caminho”, pois é o sintoma presente no âmbito físico que comunica que a consciência está doente, e que a ela falta algo:

[...] a doença é um estado do ser humano que indica que, na sua consciência, ela não está mais em ordem, ou seja, sua consciência registra que não há harmonia. Essa perda de equilíbrio interior se manifesta no corpo como um sintoma. Sendo assim, o sintoma é um sinal e um transmissor de informação, pois, com seu aparecimento, ele interrompe o fluxo de nossa vida e nos obriga a prestar-lhe atenção. O sintoma avisa que, como seres humanos, como seres anímicos, nós estamos doentes, isto é, o equilíbrio de nossas forças anímicas interiores está comprometido. O sintoma informa que esta faltando alguma coisa (DETHLEFSEN E DAHLKE, 1983, p.17).

O sintoma é a desordem no organismo físico, não é a doença em si. Ele serve para que se tenha mais consciência de si próprio e que se descubra aquilo que falta à consciência. Antes de querer eliminar o sintoma, ele se torna o companheiro que vem ajudar a desenvolver a consciência, ele é o “professor”. O sintoma aponta aspectos importantes do indivíduo, pois a ele pertence. Portanto a doença é o caminho de uma expansão da consciência, pois é desta expansão que a cura se faz com a “incorporação daquilo que esta faltando” (Dethlefsen e Dahlke, 1983, p.19).

Gerber (1988, p.116) escreve que graças à física quântica sabemos que o corpo é um “agregado de partículas de matéria física que, em última análise, são constituídas de luz congelada”. Com base na física quântica, o autor discute o ser humano como constituído por aspectos energéticos, o que chama “homem multidimensional”: ele é constituído da matéria densa e de outras mais sutis, sendo a diferença entre elas, o nível de vibração energética. Gerber (1988) apresenta algumas terapias ou medicinas vibracionais, inclusive experimentos com o uso das mesmas. Ele trata de terapias como: acupuntura, homeopatia, essência de flores, cromoterapia, luz solar e água, toque terapêutico, passes magnéticos e cristais.

Brennan (1987) como terapeuta realiza seu trabalho de cura através do que é chamado de cura pelas mãos. Como possui o que ela denomina de Alta Percepção Sensorial, consegue ver os corpos de energia dos seus pacientes, e manipular, a seu modo, as energias em desequilíbrio. De acordo com a autora, essas energias são a causa de algumas desordens que se manifestam no corpo físico de seus pacientes, e são originários de algum padrão da consciência que merece uma alteração, para que a doença seja realmente tratada. Em seus dois livros, “Mãos de Luz” (1987) e “Luz Emergente” (1995) a autora apresenta como alguns sintomas se mostram no campo energético das pessoas, bem como relata como alguns pacientes se curaram por meio da tomada de consciência de seus desequilíbrios emocionais e psíquicos. Os estudos dessa autora contribuem ao enfatizar a importância de se considerar a consciência do indivíduo e as estruturas energéticas que lhe formam, quando uma desordem se manifesta em seu organismo físico.

Já vivenciei por algum tempo o que é chamado de *Reiki*. Nas sessões desta terapia uma ou mais pessoas colocam suas mãos em algumas regiões do corpo humano, sem tocar o corpo físico, e em geral na região dos *chacras*¹⁹ maiores. Através das mãos dos terapeutas uma energia é supostamente canalizada do universo para o paciente. Esta energia vem reequilibrar os *chacras* ou o campo da pessoa. Após as sessões de *Reiki* era comum sair com uma sensação de leveza, leve tontura, ou ainda como se tivesse acabado de acordar. Lembro-me claramente de um fato que me deixou bem espantada, quando em determinada sessão de *Reiki* estava com uma crise forte de rinite alérgica; já há alguns dias não sabia o que era a respiração nasal: durante a sessão de *Reiki*, que costumava durar de 40 a 60 minutos, todos os sintomas da rinite sumiram, e a respiração nasal retornou. Infelizmente, ao término da sessão os sintomas voltaram. Aparentemente ainda me restava alguma conscientização.

Encontramos nas bibliográficas pesquisadas²⁰, o relato de experimentos que dão razão à existência de algumas das estruturas energéticas sutis, mas é necessário mais pesquisas, bem como a criação de instrumentos que venham a aferi-los com mais exatidão, principalmente como meio para entender como poderemos usar os conhecimentos sobre as

¹⁹ Centros ou vórtices de energia localizados próximos às regiões das principais glândulas endócrinas.

²⁰ Gerber (1983); Motoyama (1981); Brennan (1987).

estruturas sutis. No entanto, não podemos desprezar a experiência daqueles que vivenciam a energia sutil de uma forma real e cotidiana. Este é um fator essencial já que aquilo que nos chega atualmente sobre este tema só foi possível porque pessoas tiveram esta percepção ao longo da história do ser humano. Os *yogues* se inserem neste contexto. O fato de alguém sentir tais gradações de energia sutil já é a própria corroboração da mesma, pois vem fortalecer as pesquisas. Vimos isso nas próprias bibliografias que discutiam os corpos sutis, pois, em alguns pontos, os autores se remetiam a necessidade de indivíduos dotados de uma percepção mais ampla sobre estas estruturas. É preciso pensar na aproximação entre o que é a vivência e a pesquisa empírica. A física quântica nos dá algumas pistas de como criar um caminho com este intento, assim como ajuda a aproximar a idéia da existência de energias mais sutis, da realidade do próprio corpo físico.

III - A Fisiologia Sutil Humana

As pequenas diferenças entre o *Samkhya* e o Yoga Clássico não impediu a utilização do *Samkhya* como principal fonte para descrever o princípio da manifestação das formas. É interessante entendermos um pouco esta cosmogonia, pois ela pode ajudar na compreensão da formação dos corpos do ser humano, do sutil ao mais denso dos corpos. Segundo o yoga, os corpos do ser humano são constituídos por elementos sutis ou transcendentais da natureza: estes elementos estariam presentes nas nossas células, nossos corpos, na nossa psique. Por meio deste conhecimento do yoga, é possível refletir sobre nossa existência corpórea, sobre a mente e outras esferas vida, como feitos da mesma substância que criou o planeta no qual habitamos. A própria física quântica demonstra que provavelmente o universo seja formado por interconexões (Capra, 1982). Escrevemos neste estudo a respeito dos corpos do ser humano: sua esfera física, mental e espiritual, na busca de compreendê-los. Entretanto esta pesquisa não esgotou o conhecimento sobre a fisiologia sutil.

Mesmo após a manifestação das formas, as forças sutis que as constituíram continuam atuando, como afirma Frawley (1996, p. 36), “os três *gunas* são as qualidades mais sutis da natureza, e fundamentam a matéria, a vida e a mente.” Ou seja, essas forças atuam nos corpos e na psique humana continuamente. O autor chama *Prakrti* de Mãe Natureza, e completa:

[...] Ela fornece não apenas crescimento e expansão material, que se movem exteriormente, mas também favorece nosso desenvolvimento espiritual e nosso crescimento, que se movem interiormente. A natureza possui uma energia qualitativa por meio da qual podemos nos expandir na sabedoria ou nos contrair na ignorância. A natureza funciona por intermédio das forças conscientes - espíritos, se preferir – que podem iluminar ou tornar obscuro, curar ou causar danos. A maior parte desses poderes nos são desconhecidos, e não sabemos como usá-los. (...), falta-nos a capacidade de perceber forças sutis ocultas no mundo que nos cerca; todavia, para que toda cura real da mente seja possível, devemos entender essas forças e aprender de que modo trabalhar com elas enquanto elas existirem, não apenas no mundo mas também em nossa psique (FRAWLEY, 1996, p.36).

Frawley (1996) afirma que a medicina ayurvédica, “sistema de cura natural da Índia”, manipula, à sua maneira, essas forças sutis da natureza, de modo a equilibrar a

mente do ser humano. Esta medicina compartilha de algumas técnicas do yoga e da sua filosofia, e ambas se relacionam com o *Tantra* e algumas de suas práticas, visando à transformação da consciência. O autor afirma que:

O Ayurveda considera o corpo físico como uma cristalização de inclinações mentais profundamente arraigadas, trazidas de vidas anteriores. Ele explica a mente como o reflexo do corpo e o repositório das impressões a que temos acesso por meio dos sentidos. Reconhece nosso verdadeiro eu superior e nossa natureza além do complexo da mente e do corpo, em que podemos transcender todas as dificuldades físicas e mentais (FRAWLEY, 1996, p.18).

No *Ayurveda* o ser humano é considerado para além das funções fisiológicas de seu corpo físico. Segundo Frawley (1996) a visão da mente pelo *Ayurveda* deriva da filosofia do yoga, e compartilha com esta filosofia o entendimento do corpo humano.

1. O *Tantra Yoga*

Sócrates já advertia: conhece a ti mesmo. Conhecer a si mesmo é conhecer seu corpo, sua mente e sua Alma. A ioga, como costume dizer, é como a música. O ritmo do corpo, a melodia da mente e a harmonia da Alma criam a sinfonia da vida. A jornada interior permitirá que você explore e integre cada um desses aspectos da sua existência. Do seu corpo físico, você viajará para dentro, para descobrir seus “corpos sutis” – o corpo energético, onde residem a respiração e as emoções; o corpo mental, onde se podem domar os pensamentos e obsessões; o corpo intelectual, onde se encontram a inteligência e a sabedoria; e o corpo espiritual, onde se podem vislumbrar a Alma Universal [...] (IYENGAR, 2007, p.28).

Nesta citação, Iyengar (2007) aborda os corpos sutis como locais onde residem, além do próprio corpo físico, a nossa mente, alma e espírito, espaços a conhecer e que são percorridos pela prática do yoga. A menção às estruturas sutis do ser humano é encontrada nos *Tantras*, filosofia que traz a descrição e a constituição dos cinco *koshas*, e as outras estruturas sutis, como os *chacras*, os *nadis*, a *kundalini* e o *prana*, que são abordados neste estudo. Todas estas estruturas são consideradas dentro da prática tântrica, e posteriormente também do *Hatha Yoga*.

Foi no advento do *Tantra* que as estruturas energéticas do ser humano foram mais empregadas na prática. Não nos aprofundaremos no estudo do *Tantra*, apenas localizamos onde as informações sobre a fisiologia sutil podem ser encontradas. No *Tantra* também

existem algumas ramificações, bem como diversos textos e práticas. Ele foi o primeiro tipo de yoga a considerar plenamente o corpo físico na busca yóguica, como se segue:

Foram os adeptos do *Tantrismo* que apresentaram pela primeira vez essa visão dinâmica do universo, e foram eles também que inauguraram uma nova atitude em relação ao corpo humano e à existência corpórea em geral. Na era *pré-tantrica*, o corpo era costumeiramente encarado, à moda gnóstica, como a fonte de corrupção e o inimigo do espírito. [...] (FEUERSTEIN, 2006, p.462).

Os *Tantras* surgiram nos primeiros séculos d.C., e trouxeram uma nova forma de espiritualidade. É interessante assinalar que existem também os *Tantras* budistas. Feuerstein (2006, p.418) afirma que os *Tantras* budistas “são fontes bibliográficas muito importantes para a compreensão de certos processos *yogues*”. Os *Tantras* abordam um considerável número de temas, entre eles, “o mapeamento do corpo sutil ou psíquico” (Feuerstein, 2006, p.418).

De acordo com Feuerstein (2006, p. 419) o termo *tantra* pode ser definido como “continuidade”, “aquilo pelo qual o conhecimento ou compreensão se expandem ou espalham”, ou ainda livro ou texto: “(...) pode-se definir um *Tantra* como um texto que amplia a compreensão a ponto de permitir o nascimento da verdadeira sabedoria.” O *Tantra* procura superar o dualismo entre a “Realidade suprema” e a “realidade condicionada”: existiria uma continuidade entre “o processo do mundo e o processo de libertação” (Feuerstein, 2006, p.419).

O que diferencia o *Tantra* de outras práticas é a consideração do mundo no processo de libertação,

[...] Portanto, a libertação não é uma questão de deixar o Mundo para trás ou eliminar os próprios impulsos naturais. Antes, é uma questão de ver que realidade inferior está contida na superior e é idêntica a ela, e de deixar que a superior transforme a inferior. Por isso, a característica básica do *Tantra* é a integração – a integração do eu com o Si Mesmo, da existência corpórea com a Realidade espiritual [...] (FEUERSTEIN, 2006, p. 419).

Os ensinamentos do *Tantra* são essencialmente uma síntese entre teoria e prática e tratam das forças ocultas do corpo humano de forma prática. O conhecimento das energias sutis foi enriquecido por meio da experimentação e investigação, que é característica do yoga, e o *Tantra* contribui para que o conhecimento destas estruturas pudesse ser manipulado e melhor conhecido:

Esse espírito experimental nunca foi tão acentuado quando nos séculos que assistiram ao nascimento e à ascensão do *Tantra* – no período compreendido entre os séculos V e XIV d.C. foi nessa época que os “atletas do espírito” da Índia exploraram intensamente o potencial oculto do corpo humano. A curiosidade, a audácia e a perseverança desses adeptos possibilitaram a criação do que depois se passou a chamar de *Hatha – Yoga*, expressão que pode significar “Yoga Vigorosa” ou “Yoga da Força”. No caso dessa segunda acepção, a força não é outra coisa senão o misterioso poder da serpente (*kundalini-shakti*) que os *Tantras* tornaram celebre. É a energia vital universal enrodilhada no corpo humano, onde seria a responsável tanto pela servidão quanto pela libertação, dependendo de estar funcionando consciente ou inconscientemente. O objetivo dos *hatha-yogins* é o de submeter a *kundalini-shakti*, na medida do possível, ao controle consciente (FEUERSTEIN 2006, p.403).

Johari (2010) afirma que as escrituras do *Tantra* se apresentam como diálogos entre *Shiva*, “a suprema consciência infinita”, e *Shakti*, a “eterna energia da suprema consciência”. *Shakti* também é vista como a mãe divina, é a energia espiritual que se encontra enrodilhada no *chakra Muladhara* e recebe o nome de *kundalini*. *Shakti* anseia pelo seu encontro com *Shiva*, que permanece em eterna bem aventurança no *chakra Sahasrara*, no topo da cabeça. *Shakti* permanece enrodilhada e dormente devido à atividade mental constante, que “atrai o aspirante ao mundo das percepções sensoriais, na busca de satisfação dos desejos”. O objetivo do *Tantra Yoga* é levar a mente a um aspecto mais elevado, à compreensão da “verdade suprema”, de forma a fundir-se com a “suprema consciência”, Para tanto o *Tantra* lida com a energia psicofísica do ser humano (Johari, 2010, p.15).

O *Tantra* conhece o corpo do ser humano para além das formas materiais, e, antes de adentrarmos no estudo dos corpos, é essencial descrevermos a Energia Universal, o *prana*, que torna possível a existência de tais estruturas.

2. A Energia Universal – Prana

A Energia Universal é conhecida por diferentes nomes dentro de determinadas culturas como, *Chi* na China, *Ki* no Japão, *prana* na Índia. Num primeiro momento, para melhor nos localizarmos dentro destas explicações, é interessante pensar que esta energia está em tudo e tudo forma. Ela é, portanto, imprescindível e inseparável da existência. É universal por que extrapola o planeta terra, abrangendo os outros planetas, as galáxias, o espaço sideral. Assim, em tudo tem *prana*, e de *prana* é formado. *Prana* traz em si o

conceito de união entre eu e o outro, sendo este outro qualquer ser animado ou inanimado. Portanto, dentro desta definição de *prana*, todos nós somos permeados e constituídos pela mesma energia, como que mergulhados no mesmo oceano da existência. Kupfer (2001) contribui para o entendimento a respeito do *prana*:

[...] Ele tem dois aspectos: o cósmico e o individual. O *prana* cósmico abrange todas as formas de energia existentes: a matéria (dinâmica na vibração de suas partículas atômicas) e as forças elementais da Natureza (luz, calor, magnetismo, eletricidade, gravidade) são suas expressões tangíveis. No plano humano, *prana* é o substrato energético que forma o corpo tangível, regulador de todas as funções orgânicas e físicas [...] (KUPFER, 2001, p.134).

Iyengar (2007) escreve que a energia nuclear, energia elétrica, energia muscular, energia mental e outras de que falamos, bem como as energias físicas, calor, luz, magnetismo, eletricidade são todas Energia Vital ou *prana*. O *prana* carrega a percepção, já que pode ser entendida como uma energia em circulação no corpo humano. Pela filosofia do yoga, o *prana* e a consciência, também chamada de *Citta*, são emitidas por *Mahat*, a inteligência cósmica. Esta é a inteligência universal da natureza, presente em tudo, da pedra à folha, sendo infinita e a tudo permeando. “(...) O gênio da inteligência da natureza é a auto-expressão. Daí sua infinita variedade, sua infinita criatividade. O *prana* é o nosso elo com essa inteligência infinita (...)” (IYENGAR, 2007, p.102).

Brennan (1987) chama *prana* de *orgone*, que forma o campo de energia universal ou vital. Afirma que para observarmos o campo de energia universal basta deitar-nos de costas relaxados e olharmos para o céu em um dia de sol. Após algum tempo, será possível observar minúsculos glóbulos de *orgone* “formando linhas onduladas contra o céu azul”. E continua,

[...] Parecem minúsculas bolinhas brancas, às vezes com um ponto preto, que surgem por um segundo ou dois, deixam um ligeiro traço e tornam a desaparecer. Se você persistir na observação e expandir a visão, começara a ver que todo o campo pulsa num ritmo sincronizado. Nos dias de sol, as minúsculas bolinhas de energia, brilhantes, movem-se depressa. Nos dias enevoados, mais translúcidas, movem-se devagar e são em menor número [...] (BRENNAN, 1987, p. 63).

Brennan (1987) descreve como é visto o campo, ou aura, da copa das arvores, e da folha fantasma²¹, bem como afirma que os objetos inanimados também têm aura. Para ela o

²¹ Segundo a autora, quando uma folha é cortada ao meio, ainda é possível enxergar a parte que lhe foi tirada, por meio da percepção extra sensorial.

campo de energia universal “tem um efeito organizador sobre a matéria e constrói as formas”, e qualquer mudança ocorrida na matéria são precedidas por mudanças no campo. Desta forma, a autora propõe que o campo de energia universal “está sempre associado a alguma forma de consciência” (BRENNAN, 1987, p.66).

Powell (1973, p. 18) considera que o *prana* é uma energia provinda do sol, e que ainda existem outras. Ele apresenta “*Fohat* ou eletricidade”, “*Prâna* ou vitalidade”, e “*Kundalini* ou fogo serpentino”. Essas forças são distintas e não podem, no plano físico, “se transformar em outra”. Elas são o resultado do próprio sol, chamado pelo autor de “divindade Solar”, e representariam suas qualidades. Abaixo a figura retirada do livro de Powell ilustra a emanção destas forças:

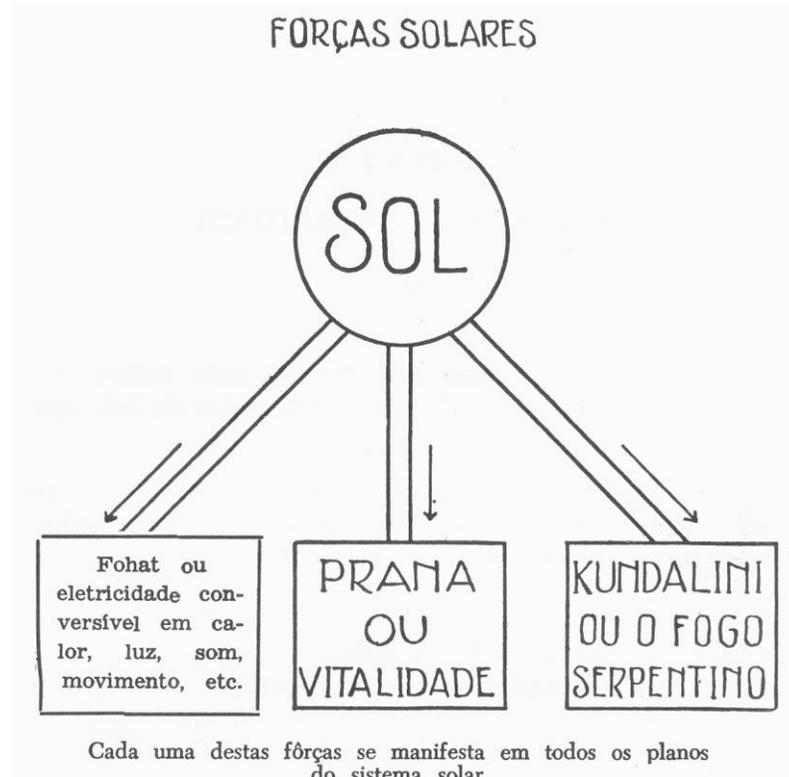


Figura 2: Origem do Prana.

Como a figura demonstra *Fohat*, seria a eletricidade e as formas que conhecemos em nosso dia a dia, e aparentemente não teriam relação direta com a formação ou manutenção das estruturas sutis do ser humano. Talvez por este motivo, não encontramos nesta bibliografia mais referências a respeito de *Fohat*. A *kundalini* tem grande importância

dentro do yoga, e tem sido abordada neste estudo. Sobre o *prana*, o autor concorda que o mesmo coordena as moléculas e células do corpo, as reunindo num “organismo definido”, veremos à frente que esta função está presente no Corpo Etérico ou *Pranamayakosha*. *Prana* segundo o autor, “é absorvido por todos os organismos físicos”, e é responsável pela “diferenciação e formação dos diversos tecidos dos corpos das plantas, dos animais e dos homens” (Powell, 1973, p.21).

Johari (2010) afirma que o corpo humano existe no nível denso e no nível sutil, e que o *prana* é o meio pelo qual esses dois níveis são conectados. O *prana* se diferencia dentro do corpo humano de acordo com sua localização, e assume funções específicas nestes segmentos. Kupfer (2001, p. 139) acrescenta que esses *pranas*, ou *vayus*, “tem como função regular a distribuição da vitalidade e são responsáveis pela função fisiológica”. Os cinco *pranas* atuantes no organismo humano são: *prana*, *apana*, *samana*, *udana*, e *vyana*, e sua localização é ilustrada na figura²² abaixo:

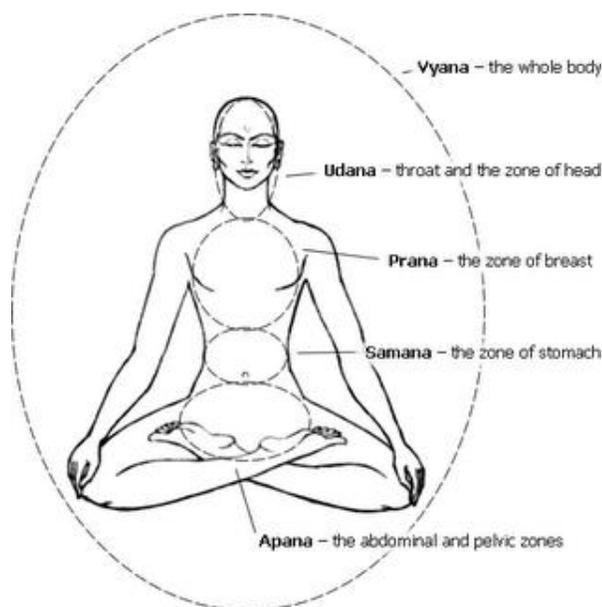


Figura 3: Os cinco tipos de *prana*.

De acordo com a fisiologia sutil do yoga, temos estruturas sutis denominadas *nadis*, as quais transportam o *prana* pelo corpo. Estas *nadis* são em número aproximado de 72 mil, entretanto, somente três principais são mais estudadas, por ter relação mais direta com a energia *kundalini*. Feuerstein (2006, p.429) define as *nadis* como correntes energéticas,

²²Disponível em: <http://www.yoga-vidya.de/prana/prana-vayus-und-ojas.html> acesso em 23/11/2012.

“padrões de fluxo definido” localizados dentro do corpo sutil. De acordo com o autor, todos as *nadis* têm uma origem comum, numa estrutura chamada *bulbo*, localizada entre o órgão sexual e o ânus, porém segundo ele, outros textos o localizam na região do umbigo. As três *nadis* principais são localizadas ao longo da coluna vertebral, conforme a figura²³ abaixo:

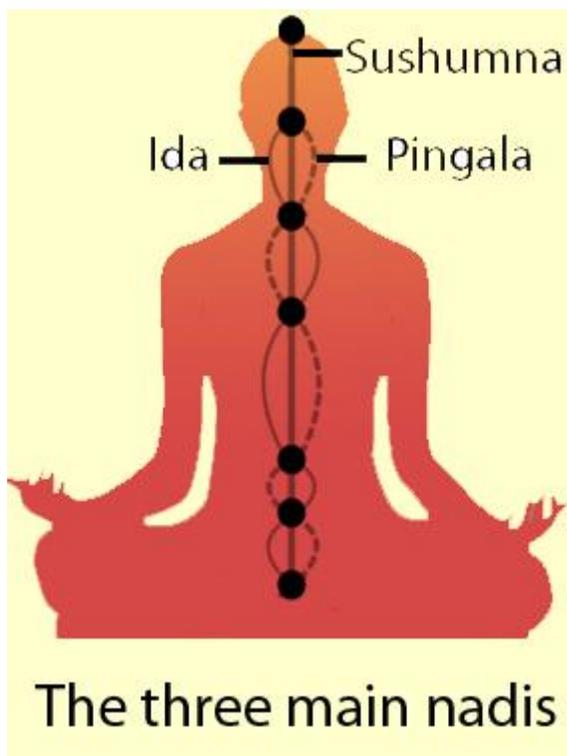


Figura 4: As três principais *nadis*.

O canal central *sushumna* é aquele que transporta a energia *kundalini*, que se encontra adormecida no *chakra* básico. Ele sobe em direção ao *chakra* da coroa. *Ida* é a *nadi* que nasce a esquerda do canal central, é simbolicamente associada à lua pelas características energéticas que lhe são próprias: cor branca; natureza feminina e maternal; energia *sattvica*; calmante. Do mesmo modo, a *nadi pingala* nasce à direita do canal central, é associada ao Sol e possui características como: cor avermelhada; natureza masculina; energia *rajásica*. *Ida* e *pingala* formam uma espécie de helicóide, havendo um cruzamento entre as duas na altura de cada *chakra*, sendo que o último encontro se dá no *chakra ajna*, no entanto as duas terminam na narina esquerda e direita respectivamente. A

²³Disponível em: http://admin.anahata-retreat.org.nz/?newsletter_id=9&newsletter_section_id=45 acesso em 23/11/2012.

energia *kundalini* quando despertada sobe pela *nadi* central, *sushumna* até o *chakra* coronário, experiência a qual se dá o nome de *samadhi*, a experiência do êxtase. Para que a subida desta energia seja possível, é preciso que as *nadis*, assim como os *chacras* “aquietem” sua ação, o que se torna possível por meio do trabalho árduo do yoga:

[...] Quando o corpo é serenado pela prática dos oito passos, um poder interior desconhecido é liberado, que ajuda o corpo a manter um excelente estado de saúde física e vitalidade, e a mente a se aquietar e livrar-se de flutuações. Nesse estado, a mente exibe um maior controle quando funciona no nível sensorial. Esse controle provoca um estado de imobilidade física e mental que permite que a energia estática enrolada da *Kundalini* seja ativada e suba em direção ao local mais elevado, o sétimo *chakra* [...] (JOHARI, 2010 p.39).

Cada conhecimento já apresentado do yoga demonstra que aquilo que será modificado no ser humano são a sua consciência e seu corpo, desde denso ao mais sutil: estes são manipulados e purificados por meio do conhecimento filosófico, da prática das técnicas, mas também e possivelmente pelo conhecimento/estudo da fisiologia sutil humana. Desta maneira, é interessante continuar a leitura deste texto tendo em mente que cada estrutura sutil, segundo o conhecimento apresentado até o momento nesta dissertação, é responsiva às atitudes e escolhas que fazemos em nossa vida. Assim, podemos pensar que modificar a consciência é modificar a nossa manifestação e a nossa relação com o mundo.

3. Os Koshas

Dentro do conhecimento do yoga, os seres humanos possuem três corpos considerados como “os três níveis de expressão da consciência” (Packer, 2010, p. 41). São eles o *Sthula-sarira* (Corpo físico), *Suksma-sarira* (Corpo Sutil) e *Karana-sarira* (Corpo causal). Esses três corpos têm determinadas características. O Corpo Físico (*Sthula-sarira*) é constituído pelos cinco elementos (*buthas*) e dá a idéia da realidade do “eu”, do “ego”, é o “invólucro denso da consciência”. O Corpo Sutil (*Suksma-sarira*) é constituído pelos *karmendryas* (órgãos de ação), *jnanendryas* (órgãos de percepção), pelos cinco *pranas*, por *manas* (mente) e *Buddhi* (intelecto), e é ele que dá vitalidade ao corpo físico. Segundo Packer (2010), este corpo se expressa “pelo campo de energia e necessidades psíquicas como: eu sinto fome, sinto alegria, sinto dor... ele está apegado aos objetos do desejo, do

“meu” e do “eu quero”. O Corpo Causal (*Karana-sarira*) “é a causa da existência dos outros corpos.” Ele contém a potencialidade dos outros corpos, e “deixará de existir quando todas as impressões nele contida de todas as experiências corporais chegarem ao fim” (Packer, 2010, p. 41).

Estes três corpos são subdivididos em cinco revestimentos ou invólucros, e recebem o nome de *koshas*. A tabela abaixo ilustra esta subdivisão:

Quadro 3: Os três corpos e os cinco invólucros.

<i>Sariras: corpos</i>	<i>Koshas: invólucros</i>
<i>Sthula-sarira</i>	<i>Annamayakosha</i>
<i>Suksma-sarira</i>	<i>Pranamayakosha</i>
	<i>Manomayakosha</i>
	<i>Vijananamayakosha</i>
<i>Karana-sarira</i>	<i>Anandamayakosha</i>

Apesar dos *koshas* estarem contidos dentro dos corpos apresentados na tabela acima, é comum também receberem denominação de corpos. Portanto, neste estudo trataremos os *koshas* como corpos.

Podemos estudar os corpos do ser humano a partir daquele que possui a maior densidade energética, o corpo físico, e ir em direção aos corpos de energias mais sutis, ou, assumir o sentido inverso. Independente da ordem seguida, separar os corpos é apenas um modo de melhor estudá-los, uma vez que não existe uma separação, mas a coexistência e sobreposição. Poderíamos pensar que é do corpo físico que essas energias emanam, já que ele é o nosso ponto de referência para pensar o entorno, entretanto, o corpo físico não dá origem aos outros corpos, ao contrário, sua manifestação é possível devido aos outros corpos mais sutis. Cada corpo ou estrutura energética vibra em frequência diferente, o que possibilita ocuparem o mesmo espaço sem destruição. Gerber (1988) escreve que se trata do Princípio da coexistência Não-Destrutiva:

Essa coexistência ilustra um princípio da matéria que poderia ser chamado de Princípio da coexistência Não-Destrutiva. Este princípio estabelece que matérias de frequências diferentes podem ocupar o mesmo espaço simultaneamente e de forma não-destrutiva. (GERBER, 1988, p.111)

Um exemplo prático desta coexistência das energias está em nosso dia a dia, onde é comum vivermos entre frequências de rádio, televisão, entre outros tipos de energia vibratória, sem, no entanto, recebê-las misturadas em nossos aparelhos eletrônicos de recepção destes sinais. Abaixo uma figura ilustrativa²⁴ dos *koshas*:



Figura 5: Os cinco *Koshas*.

Os corpos que compõe o ser humano são como formas de energia que apresentam determinadas características e funções. Em um primeiro momento eles foram os responsáveis pela formação do corpo físico, e continuam a atuar sobre ele de diversas maneiras, mantendo-o e tornando possível a expressão do ser humano no plano físico.

Pontuamos mais uma vez que apesar de serem estudados separadamente, estes corpos coexistem e influenciam-se continuamente. O nosso modo de pensar, em geral,

²⁴ Disponível em: <http://trinetrasyogospace.blogspot.com.br/> acesso em 04/01/2013

separa os conteúdos para juntá-los num momento posterior, e assim buscar uma compreensão global. É desta forma que a fisiologia sutil é estudada. Como escreve Iyengar (2007):

A demarcação dos diferentes invólucros é hipotética. Somos seres únicos e integrais. No entanto, para chegar à integridade e totalidade que desejamos, o interno deve se comunicar com o externo, e o externo deve se comunicar com o interno, já que cada invólucro se mescla com o seguinte. Só então estamos unificados como seres humanos funcionais. Do contrário, experimentaremos a dissolução e a fragmentação, que tornam a vida desconfortável e confusa (IYENGAR, 2007, p. 33).

Ao estudar a fisiologia sutil humana é possível entender que partimos do princípio de que o ser humano ainda não possui um corpo físico, é a princípio um ser espiritual (*purusha*). Com a necessidade de formar um novo corpo físico para uma nova experiência, a Energia Universal, (bem como dos elementos sutis da natureza) é utilizada para ir aos poucos condensando as energias necessárias para a formação de cada um dos corpos, imbuídos das características energéticas importantes para esta nova experiência. A cada corpo formado, a energia vai se tornando mais densa, ou assumindo uma vibração de frequência mais lenta, até a formação do corpo físico, que se apresenta como uma materialização dos outros corpos mais sutis. Esses corpos continuam funcionando conjuntamente, durante toda a experiência do ser espiritual no plano físico.

As pesquisas apresentadas por Gerber (1988) destacam esta temática e nos ajudam a compreender melhor a fisiologia sutil. A conscientização da existência dos corpos nos oferece a possibilidade de conhecermos nossa natureza mais profundamente e ao meio externo como algo que nos envolve e influencia. Como guia para tal processo, temos os *Yoga Sutras de Patanjali*, que se apresentam como um caminho de reconhecimento da natureza espiritual do ser humano, e da sua relação com o todo. Este conhecimento dá ao corpo físico uma valoração espiritual, e a possibilidade de expressar as qualidades do espírito na conduta humana diária. É como um desafio de encontrarmos o “divino” em nós, e colorirmos a existência com menos sofrimento e mais discernimento. A valoração espiritual dada ao corpo, ou ainda a expressão “divino” relacionada ao mesmo, nada mais é do que repensarmos a atenção dada até o momento. A partir dos conhecimentos tanto da fisiologia sutil, quanto da filosofia do yoga, podemos perceber o melhor modo de conduzir a relação que temos conosco e com o entorno, o que dá a possibilidade da clareza mental, e de modificar a relação com o sofrimento. O estudo da fisiologia sutil mereceria uma

pesquisa mais aprofundada, o que não é possível na dimensão de uma dissertação de mestrado. Não esgotamos este assunto, mas oferecemos um conhecimento básico, para o entendimento da relação entre os corpos sutis e o corpo físico, e, quem sabe, para proporcionar o início de um processo de percepção das estruturas energéticas.

3.1. *Annamayakosha* – Corpo Físico

Chamado também de corpo de alimento, o corpo físico é resultado final da interação entre os corpos sutis. Este corpo é constituído pelos cinco elementos: água, terra, ar, fogo e éter (*akasha*, espaço). Sua formação acontece pela ação do *prana* e dos outros *koshas* mais sutis.

[...] o corpo físico denso propriamente dito, o qual é constituído de átomos que, em combinações, formam moléculas sólidas, líquidas e gasosas. É constituído de unidades morfológicas funcionais fundamentais, chamadas células. Essas, diferenciando-se, geram os vários tecidos, e esses geram os órgãos, os quais formarão os vários sistemas, que em conjunto forma o organismo físico. Não foi exposta até aqui como o ser espiritual imantou sobre si todos os veículos, nem como se processaram na intimidade do ser todos esses fenômenos (Neto, 2007, p.63).

Neto (2007), médico e mestre espiritual na umbanda²⁵ afirma que a formação do corpo físico se deu ao longo dos tempos, onde o ser espiritual passou por diversos estágios nos reinos mineral, vegetal e animal, para então chegar-se à forma corporal humana atual. Em seu estudo Neto (2007) ilustra uma cosmogonia e a evolução do ser humano. A explicação sobre a fisiologia sutil humana dada por este autor é bem semelhante à utilizada neste estudo por meio do yoga. O meu interesse a respeito desta bibliografia se deu pela curiosidade sobre o processo energético que ocorre durante os rituais religiosos da umbanda, principalmente o relacionado com a manifestação das entidades espirituais por meio do corpo físico.

3.2. *Prannamayakosha* – Corpo Etérico

É o corpo feito de energia vital, ou *prana*. Packer (2010) afirma que este corpo é a sede dos cinco tipos de *prana* e dos *chacras*. A purificação do *prannamayakosha* acontece principalmente por meio do *pranayama* (controle do *prana*), técnica utilizada pelo yoga.

²⁵ Religião afro/brasileira.

Durante a formação do corpo físico, o corpo etérico se apresenta como uma matriz de energia. Ela firma e sustenta os tecidos do corpo formando um molde holográfico do corpo físico com “informações que governam o crescimento celular da estrutura física”, a qual orienta a atividade celular (Gerber, 1988, p.98). Sobre esta função do corpo etérico, Brennan (1987) contribui:

[...] Como no sistema de energia da folha, a estrutura etérica monta a matriz para as células crescerem; isto é, as células do corpo crescem ao longo das linhas de energia da matriz etérica, e essa matriz está lá antes que as células cresçam. Se pudéssemos isolá-lo e olhar apenas para ele, o corpo etérico pareceria um homem ou uma mulher feito de linhas azuladas de luz em constante cintilação, de um modo que lembra o homem aranha (BRENNAN, 1987, pg. 78).

O molde etérico é constituído por informações vindas dos outros *koshas*:

É através dele que há uma concretização das linhas de campo ou linhas de força, que virão a formar ou condensar a matéria astral em matéria física propriamente dita. Os núcleos vibratórios do corpo astral puro (*chacras*) enviam, através dos campos vibratórios, as forças sutis da natureza, as quais, por equivalência no corpo físico denso, formam todo o sistema neuroendócrino. (NETO, 2007, p.62)

Para melhor ilustrar esta função do corpo etérico, podemos recorrer ao livro de Gerber (1988), “Medicina Vibracional”. Neste livro encontramos, por exemplo, um experimento no qual foi possível medir o molde holográfico anterior à formação do corpo físico de uma salamandra. Também encontramos um experimento no qual ocorreu a aferição da folha fantasma, onde se detectou o molde etérico da parte amputada de uma folha vegetal. Há ainda outros experimentos, presentes na obra de Gerber (1988) que comprovam a existência do corpo etérico.

De acordo com Gerber (1988) a troca energética entre o corpo físico e o etérico acontece continuamente através dos meridianos acupunturais. Por meio do experimento com a salamandra, Gerber (1988) conclui que os meridianos surgem antes da formação do corpo físico como indicadores espaciais, em torno dos quais se formarão o sistema vascular e sanguíneo, bem como os órgãos e a pele. Aparentemente na formação do corpo físico, os meridianos e o corpo etérico atuam em conjunto. Gerber (1988) apresenta também um experimento no qual foi possível confirmar a existência dos meridianos e os caminhos que percorrem pelo corpo humano. O autor afirma que estes caminhos se mostraram

semelhantes ao apresentado pelo conhecimento da Medicina Tradicional Chinesa, e utilizados pelos acupunturistas.

Outro modo possível para detectar a existência do corpo etérico é por meio da fotografia Kirlian²⁶. Pela proximidade deste corpo sutil do corpo físico, e sua densidade energética maior que a dos outros corpos sutis, é possível detectá-lo por imagem com o uso desta fotografia. Com este registro é possível constatar os desequilíbrios presentes ou a ponto de se manifestar no corpo físico. A fotografia Kirlian pode ser também uma indicação de que o corpo físico não é o primeiro a ser formado, bem como são os corpos sutis os primeiros a manifestarem aspectos e tendências antes de surgirem no corpo físico (Gerber, 1988). A imagem²⁷ a seguir ilustra a foto Kirlian de um polegar.

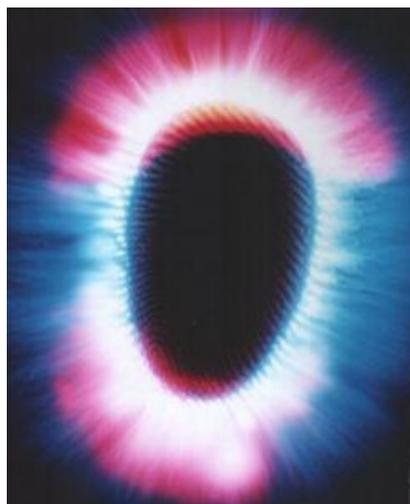


Figura 6: Fotografia *Kirlian*.

Brennan (1987) ressalta que pessoas com a percepção mais apurada sobre os corpos sutis, podem detectar desarmonias nos corpos de energia, antes de surgirem no corpo físico. No estudo dos próximos corpos veremos os locais onde se originam os pensamentos e sentimentos, aspectos que parecem contribuir para as desarmonias expressas pelo ser humano.

²⁶ “A eletrografia ou fotografia Kirlian é uma técnica na qual os objetos vivos são fotografados na presença de um campo elétrico de alta voltagem e baixa amperagem. Essa técnica foi inventada pelo pesquisador russo Semyon Kirlian (...).” (GERBER, 1988, p.44) Para saber mais a respeito do processo de desenvolvimento desta técnica leia “Experiências Psíquicas além da cortina de ferro” Sheila Ostrander E Lynn Schroeder, 1970, Editora Cultrix, São Paulo.

²⁷ Disponível em: <http://piramidal.net/experimente/> acessado em 22/11/2012.

3.3. *Manomayakosha*: Corpo Astral e Corpo Mental

Na concepção *hindu* este invólucro designa dois corpos, o astral e o mental inferior²⁸, por agirem na maioria das vezes em conjunto. Packer (2010, p. 44) afirma que *Manomayakosha* é a sede da mente reativa, ele é “uma mistura de pensamentos e emoções”, e a purificação deste invólucro se dá pelos *yamas*, *niyamas*, *asanas* e *prathyahara* (recolhimento dos sentidos)²⁹.

3.3.1. Corpo Astral

O corpo astral é também chamado de corpo emocional, pois é a sede das emoções humanas; anseios, desejos sexuais, disposição de espírito, sentimentos, apetites e temores. Este corpo funciona também como um veículo da consciência³⁰, e é esta a consciência que se expressa no corpo físico. O cérebro é o meio pelo qual se expressam as emoções humanas,

Embora a maioria dos médicos e cientistas ocidentais considere a expressão emocional humana uma característica da atividade neural do sistema límbico cerebral, este é apenas um sistema auxiliar em relação às energias de dimensões superiores que também penetram no sistema. [...] O cérebro vivo é, na verdade, uma interface para que a alma se expresse na forma de vida física ativa. Se o sistema nervoso for debilitado pela doença, a personalidade pode ficar aprisionada num vínculo não expressivo [...]. Assim, por exemplo, vítimas de derrame cerebral sofrem uma grave diminuição da capacidade motora, sem perda cognitiva, podem estar plenamente conscientes e, não obstante, serem incapazes de se comunicar com aqueles que as cercam (GERBER, 1988, p.112).

O corpo físico e o corpo etérico são corpos onde a consciência é expressa em ação. As energias provenientes do corpo astral penetram o corpo etérico por meio dos *chacras*, estruturas já citadas neste estudo e que serão estudadas mais à frente. Os *chacras* astrais recebem influencia do corpo mental e atuam no corpo físico por meio da ação hormonal, Gerber (1988) continua:

[...] Os endocrinologistas reconheceram determinados padrões de expressão emocional relacionados com tipos de disfunção na atividade glandular. O que

²⁸ “A expressão “Inferior” ou Superior” se refere ao grau de vibração dos corpos, e não necessariamente a qualidade dos mesmos.

²⁹ Componentes do *Ashtanga Yoga*, presentes nos *Yoga Sutras* de *Patanjali*, que serão estudados no próximo capítulo.

³⁰ Esta expressão refere-se à capacidade deste corpo de afastar-se brevemente do envoltório etérico e físico, o que tem sido chamado, entre outros termos, de Viagem Astral.

passou despercebido para a maioria dos endocrinologistas, porém, é o fato de que a atividade hormonal das principais glândulas endócrinas depende da influencia energizadora dos *chacras* a elas associados. [...] Os desequilíbrios emocionais podem ser causados tanto por distúrbios neuroquímicos na atividade cerebral como nos padrões anormais de fluxo de energia no corpo astral e nos seus *chacras*. (GERBER, 1988, p.111)

Os aspectos emocionais são forças de energia vibratória que se formam no corpo astral, e se expressam no corpo físico. Nesta dimensão astral os pensamentos, principalmente aqueles carregados de intensidade emocional, podem tomar forma com características próprias e permanecerem energeticamente carregados dentro do corpo astral do indivíduo, sem que o mesmo esteja consciente de tal. Essas “formas pensamento” são inconstantes e se comportam de maneira inconstante. Elas podem ser a causa dos desequilíbrios manifestos no corpo físico, e, deste modo, as formas de tratamento das doenças poderiam levar em conta o aspecto energético e magnético deste corpo sutil, e tratar o indivíduo com terapias energéticas ou vibracionais, as quais Gerber (1988) chama de uma nova medicina:

[...] Os pesquisadores a seu tempo irão descobrir que as emoções tem de ser tratadas não só como um aspecto da consciência mas também como uma forma de substância não física altamente magnética. Muitas doenças emocionais são difíceis de tratar porque as emoções que causam esses problemas tendem a ser magneticamente sensíveis a uma espécie de matéria astral que facilmente se “gruda” tanto nos nossos sentimentos quando em outras matérias astrais semelhantes a ela. A força magnética faz com que seja extremamente difícil eliminar a matéria astral “ruim” e o problema emocional (GERBER, 1988, p.122).

Segundo Powell (1972) o corpo físico não possui a capacidade de sentir os impactos do ambiente externo. No corpo astral existe o que é denominado, pelo conhecimento *hindu* de *kama*, o princípio da sensação. Ele traduz os impactos externos em sentimentos ou sensações. A função do corpo astral em funcionar como ponte entre o corpo mental e corpo físico acontece quando *kama* se une a outro princípio presente no corpo mental inferior, chamado de *manas*. Explicando de forma sucinta, o corpo físico recebe os estímulos externos que são interiorizados para o corpo astral, e então para *kama*, onde se torna uma sensação. *Kama* é unida a *manas*, o qual percebe e traduz a sensação. Esta união é chamada *kama-manas*, é a inteligência racional do ser humano encarnado.

O corpo astral pode se afastar do corpo etérico/físico e atuar como um veículo da consciência quando o corpo físico está inativo. A consciência pode então usufruir de uma determinada liberdade por meio do corpo astral, e interagir no ambiente. Gerber (1988) cita alguns estudos sobre relatos de experiências de quase morte, fenômeno em que aparentemente se tem a lembrança do afastamento do corpo astral do corpo físico, e acrescenta que:

[...] Embora isso possa parecer estranho, essa função do corpo astral é importante para a explicação de um interessante fenômeno humano que só recentemente foi reconhecido: a Experiência de Proximidade da Morte (EPM) (GERBER, 1988, p.113).

A experiência da EPM é parecida com aquela chamada de Viagem Astral:

[...] As experiências de proximidade da morte são representativas de um estado conhecido como uma Experiência de Viagem Fora do Corpo (EVFC). A EVFC talvez seja uma descrição mais precisa do que acontece ao indivíduo porque, durante a EPM, a pessoa na verdade está fora do seu corpo físico. Neste caso, então, a partir de que ponto a pessoa vê o que se passa? A resposta para essa pergunta é que ela está vendo o mundo através dos olhos do seu corpo astral (GERBER, 1988, p.113).

Fenômenos como a Experiência de Quase Morte, ou a Viagem Astral acontecem por meio da consciência que se desloca momentaneamente do corpo físico juntamente com o corpo astral, através do qual vivencia experiências dentro deste plano de existência, podendo ter consciência do plano físico e do corpo, porém afastado dele, e de estar vivendo este fenômeno.

Wagner Borges, professor, pesquisador e fundador do IPPB – Instituto de Pesquisas Projeciologias e Bioenergéticas -, fala em entrevista³¹ que nos fenômenos de Viagem Astral, a consciência se projeta para dentro do corpo astral, também chamado por ele de perispírito ou psicossoma (grego). O veículo da consciência deixa de ser o corpo físico para ser o corpo astral. Para o desprendimento do corpo astral, é preciso que o corpo físico esteja relaxado de modo semelhante ao do sono. Acrescenta que o cérebro não é apropriado para receber certas coisas, ele é apropriado para receber o que os cinco sentidos deixam, por isso é preciso o relaxamento total do corpo físico, para poder viver a experiência no plano astral,

³¹ Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=WEzW6NJ9Bv8> acesso em 24/11/2012.

ou ainda, perambular no plano físico com o uso do corpo astral. É comum, portanto, muitas pessoas não se lembrarem das experiências vivenciadas por meio deste veículo somente.

Para agir conscientemente durante este fenômeno é necessário um treinamento apropriado. Curiosamente em minhas pesquisas sobre o assunto na internet, deparei com um curso de viagem astral em áudio³². Este curso é apresentado em treze áudios abordando temas relacionados à viagem astral, e descrevem algumas propriedades da experiência, e sintomas do desprendimento do corpo astral. Outro curso encontrado, porém presencial, é oferecido pelo Instituto Monroe³³, localizado na cidade do Rio de Janeiro. Segundo informações encontradas no site do instituto, Monroe³⁴ começou a se interessar pelo tema quando começou a ter experiências extracorpóreas na década de 50, quando ainda não havia nada escrito sobre o tema, e passou a realizar investigações científicas a respeito. O instituto oferece cursos de “expansão da consciência”, “técnicas projetivas” e outros relacionados ao tema.

3.3.2. Corpo Mental Inferior

O corpo mental inferior é a sede da personalidade humana, que em geral se expressa por meio do intelecto concreto. Ele é como uma emanção do corpo causal, porém não possui suas qualidades. O corpo causal está relacionado às idéias e aos conceitos mais abstratos, bem como alguns conteúdos de vidas anteriores do ser humano. O corpo mental inferior pode receber conteúdos do corpo causal, desde que não esteja preso ao *kama-manas*. De acordo com Gerber (1988), não existe evidências científicas sobre o corpo mental inferior, pois a ciência ainda não possui instrumentos capazes de oferecer pistas de como mensurá-lo. Para escrever as propriedades do mental inferior, Gerber (1988) recorreu às literaturas teosóficas, esotéricas, e também às pessoas que possuem uma percepção mais apurada sobre este corpo sutil.

De acordo com Gerber (1988, p.124) os *chacras* deste invólucro são concentrados nas glândulas endócrinas e centros nervosos do corpo físico, ele circunda essas mesmas estruturas presentes no corpo astral e etérico. A ação dos centros mentais sobre os centros astrais e etéricos acontece como um “efeito cascata”, onde as energias dos centros

³² Disponível em: <http://www.viagemastral.com/site/basico> acesso em 24/11/2012

³³ Disponível em: <http://www.portalmonroebrasil.com> acesso em 24/11/2012.

³⁴ Robert A. Monroe, pesquisador norte americano.

superiores banham as inferiores e vão se transformando até chegar ao seu destino final, o corpo físico. O autor acrescenta que existe neste corpo uma substância sutil chamada formas pensamentos, já citadas quando estudamos o corpo astral,

[...] Existem formas energéticas de substancia sutil que são conhecidas como corpos de pensamento. No nível astral, eles assumem a forma de modelos emocionais de pensamento. No nível mental, essas formas de pensamento podem representar simplesmente idéias nas quais a pessoa tem trabalhado ou irá trabalhar. [...] Se o corpo mental estiver funcionando corretamente, o indivíduo poderá pensar com clareza e concentrar suas energias mentais nos objetos apropriados com força, vigor e nitidez. [...] (GERBER, 1988, p. 124).

Existem algumas literaturas³⁵ com estudos mais detalhados a respeito das formas pensamentos. Eles foram realizados com ajuda de pessoas que tem acesso a esta dimensão energética por meio da percepção extrassensorial e trazem alguns detalhes de como estas formas se apresentam no corpo correspondente, bem como no plano dimensional em que atuam. Estas formas pensamento assumem cores e formas geométricas variadas que permanecem na aura do indivíduo. Quando se trata dos trabalhos de cura que envolvem a energia sutil, é possível manipular terapeuticamente essas formas pensamento, tanto no corpo astral como no mental. O estudo mais profundo deste corpo, bem como dos demais, pode nos ajudar a perceber como atuam em nós, os pensamentos e ações que produzimos diariamente.

A mente abordada neste trabalho não é sinônimo de cérebro, ela não se localiza nesta estrutura material. Powell (1967) faz uma síntese sobre o que vem a ser a mente sob o ponto de vista do yoga: uma consciência individualizada incluindo todas as suas atividades, e onde cada atividade acontece dentro do plano de existência específico, a seguir:

1) percepção dos objetos, o aspecto da inteligência, nota dominante no plano mental. 2) vontade de alcançar os objetos, o aspecto do desejo, nota dominante no plano astral. 3) esforço para alcançar os objetos, aspecto da atividade, nota dominante no plano físico. [...] (POWELL, 1967, p.16).

Em geral podemos identificar a mente nesses três planos ou três corpos: mental, astral e físico, mas ela também é própria de outros planos mais superiores. Powell (1967) expõe sucintamente como ocorre a ação da mente no processo do pensamento. O

³⁵ Por exemplo: Besant & Leadbeater Formas de Pensamento. São Paulo: Editora Pensamento, 2011; C.W Leadbeater O Plano Mental. São Paulo: Editora Pensamento, 2004.

pensamento concreto é próprio do corpo mental inferior, ele provoca uma vibração na matéria sutil do corpo mental; esta vibração é então passada ao corpo astral, e daí às partículas etéricas do cérebro, a partir do qual o pensamento é posto em ação. Cada partícula do cérebro físico possui sua contraparte etérica, astral e mental:

Temos, assim, três camadas de matéria de densidade diferente, todas correspondendo uma à outra, mas não reunidas de forma alguma, a não ser por existirem, aqui e ali, fios de comunicação entre as partículas físicas e astrais, e entre as partículas astrais e mentais. [...] Quando, portanto, tal homem deseja enviar um pensamento do plano mental para o físico, o pensamento – devido a muitos canais ainda não abertos – pode ter de desviar-se de seu caminho, por assim dizer, passando lateralmente através do cérebro de matéria mental, até que possa encontrar uma saída, eventualmente através de um tubo que não lhe é de forma alguma adequado. Então, alcançando o nível físico, antes de encontrar as partículas físicas capazes de expressá-lo (POWELL, 1967, p.17).

Nesse caso, o corpo mental não consegue enviar o pensamento para o corpo físico, ele não encontra material que possa dar-lhe expressão. Esse é motivo pelo qual algumas pessoas têm dificuldade em assimilar determinados conteúdos, ou a não ter gosto para a música, arte, matemática, entre outros. “A razão está no fato de que a parte do cérebro destinada a essas faculdades, em particular, ainda não está aberta” (POWELL, 1967, p.18).

Este autor nos ajuda a entender mais uma ação do corpo mental, a assimilação de ideias vindas do mundo externo, para o interior do corpo mental. Por meio de “toscos esboços”, como o próprio autor escreve, vêm ele analisar o processo da consciência. Achamos interessante apresentar a visão deste autor por que aparentemente ela auxilia na compreensão da dinâmica dos corpos sutis e na expressão destes no corpo físico em nosso dia a dia.

Segundo Powell (1967) esse processo se dá entre o Não-Eu para o Eu, por meio do contato do corpo físico com o mundo exterior. O corpo astral converte este contato em sensação, esta sensação é transformada em preceito pelo corpo mental, esse preceito é então elaborado em conceito, “preservando assim a forma ideal que é o material para todas as possibilidades do pensamento futuro” (1967, p. 18). Cada contato do corpo físico com o meio externo modifica o corpo mental, e parte de sua matéria é recomposta como uma reprodução ou imagem do objeto externo. Interessante é que sempre que o Pensador tornar a formar a mesma imagem repetidas vezes surgirá a memória e a antecipação, pois é no corpo mental que elas tem início. Assim, “pensar, em seu aspecto forma, é estabelecer

relacionamentos entre essas imagens. No aspecto vida, consiste em modificações correspondentes dentro do próprio conhecedor” (Powell, 1967, p.18). O autor acrescenta:

Quando um homem raciocina, está acrescentando algo seu à informação vinda de fora. Conforme sua mente trabalha os materiais fornecidos, vai ligando as percepções, mesclando as várias correntes da sensação numa só, combinando-as numa imagem. Esse trabalho de estabelecer relacionamentos, de sintetizar, é, de fato, o trabalho peculiar do conhecedor: é uma especialização da mente (Powell, 1967, p.18).

Esses processos causam mudanças nos corpos por onde passam, e, segundo Powell (1967), a matéria nervosa vibra no corpo físico por meio dos impulsos recebidos do corpo mental e astral. Essa vibração se expressa como descarga elétrica, e as correntes magnéticas se movem entre as partículas da matéria nervosa,

Essas correntes abrem o que se chama de trilha nervosa, uma trilha ao longo da qual outra corrente circulará mais facilmente do que se a cruzasse. Portanto, se um grupo de partículas afetado por determinada vibração se fizer de novo ativo, a vibração corre mais facilmente ao longo da trilha já formada, revivendo, assim, o outro grupo de partículas para a atividade, e apresentando à consciência uma idéia associada (POWELL, 1967, p. 19).

Deste modo o novo estímulo que percorreu uma trilha já formada, será relacionado às partículas que percorreram este caminho num momento anterior; é este um trabalho característico da mente estabelecendo relações entre os objetos e a consciência. Como dizem os *hindus*, a mente é como um sexto sentido, “por tomar as sensações que entram pelos cinco sentidos e combiná-las numa só percepção, tornando-as uma idéia” (Powell, 1967, p. 19).

Kama-manas é o desejo-mente do qual o corpo mental inferior faz parte. *Manas* como Eu real vive no corpo/plano causal e projeta de si o *manas* inferior presente no corpo mental. *Manas* inferior atua no plano físico como capacidade mental (dotado de força intelectual; compreende, compara, razão, julgamento, imaginação, etc.). Ele “põe em vibração as moléculas das células nervosas do cérebro e dá origem, assim, à consciência no plano físico” (Powell, 1967, p.31). O autor continua:

Kama-Manas é o eu pessoal do homem [...]; é o *manas* inferior que dá o toque individualizador, o qual faz com que a personalidade se reconheça como eu. Torna-se intelectual, reconhece como separada de todos os outros eus. Iludida

pela separação que sente, não compreende uma unidade que fica para além de tudo quanto lhe é possível sentir. O *Manas* inferior, sacudido pelo afluxo de emoções *kamicas*, paixões e desejos, atraído por todas as coisas materiais, cego e surdo pelas vozes tempestuosas entre as quais está mergulhado, tende a esquecer a pura e serena glória de seu lugar de nascimento, e, assim, atira-se à turbulência que dá entusiasmo, mas não dá paz. É o *Manas* inferior que dá o último toque de deleite aos sentidos e à natureza animal, pois não pode haver paixão sem memória ou antecipação, nem êxtase sem a força sutil da imaginação e as delicadas cores do sonho e da fantasia (POWELL, 1967, p.32).

Assim *kama* e *manas* funcionam juntos, um estimulando o outro; a mente é impelida pelo desejo, busca o prazer e imagens que dêem satisfação, e nega qualquer imagem da dor:

As faculdades mentais acrescentam às paixões animais uma certa força e qualidade não parentes quando elas funcionam como qualidades puramente animais, porque as impressões feitas no corpo mental são mais permanentes do que as feitas no corpo astral, e o corpo mental reproduz, constantemente, essas impressões, através da memória e da imaginação (POWELL, 1967, p.33).

Assim o corpo mental estimula o astral, e os desejos. Por isso alguns seres humanos se vêm presos na busca incessante de gratificação dos sentidos. Entretanto *manas* inferior pode novamente identificar-se com a sua origem, e perceber a possibilidade de não ser mais regido pelo desejo, libertando-se do ciclo *kama-manas* em que muitos se vêm aprisionados. Quando *manas* inferior se liberta de *kamas* pode ser capaz de transmitir os impulsos recebidos por *Manas* superior ao cérebro físico:

Disto podemos estar seguros: enquanto estamos no turbilhão da personalidade, enquanto, como tempestades, os desejos e apetites se agitam em torno de nós, enquanto somos atirados de cá para lá sobre as ondas da emoção – é certo que a voz do *Manas* Superior [...] não consegue alcançar nossos ouvidos (POWELL, 1967, p.35).

Quando o yoga se propõe a ser um caminho de libertação, ele busca oferecer ao yogue os meios de transcender os aspectos presentes na sua própria constituição, que embotam a consciência a ponto de ele não perceber sua natureza espiritual. Aí reside a ideia de purificação dos corpos, que consiste em transformar as energias que atuam no ser. Quando a mente se identifica com aspectos findáveis e se apega aos estímulos externos e a busca do prazer, ela cria o seu próprio sofrimento em forma de padrões de energia que buscam atualização constantemente, e emergem na consciência do indivíduo em forma de desejos e inquietações. Ao percebermos que os processos psíquicos ou da mente, têm lugar

de morada, se torna possível dirigir a conduta e o pensamento na busca de não criar mais energias que causam o embotamento da mente. Nos oito passos do Yoga de *Patanjali*, poderemos refletir um pouco mais sobre o funcionamento dos corpos sutis na prática do yoga.

3.4. *Vijnanamayakosha* – O Corpo Causal

Este é o veículo que mais se aproxima do que é chamado de eu superior, porém relacionado apenas à personalidade do ser humano. Outros corpos existem além do corpo causal. Ele é associado às idéias e conceitos abstratos, “lida com a essência de um tema e com as verdadeiras causas que estão por trás da ilusão das aparências” (Gerber, 1988, p. 125). Neste corpo não temos a personalidade humana, ela se expressa nos veículos inferiores, porém, o corpo causal traz diversos aspectos adquiridos pelo ser espiritual em outras encarnações.

Packer (2010, p.44) afirma que este corpo é feito de conhecimento, e possui o poder da sabedoria em latência, cabendo a nós “estimulá-la com elevados e sutis pensamentos para poder por em ação o mais alto estado da consciência”. Segundo a autora este corpo pode ser ativado por meio da meditação, *mantras* e elevados sentimentos e pensamentos.

Besant (1991) concorda que o corpo causal é a sede de todas as qualidades adquiridas nas vidas anteriores do ser humano, e complementa:

É no corpo causal que são assimilados todos os resultados duráveis da atividade humana; é nele que se acham armazenados os germens de todas as qualidades, a fim de serem transmitidos à próxima encarnação; portanto, as manifestações inferiores dependem inteiramente do progresso e do desenvolvimento deste homem “cuja hora nunca soa” (BESANT, 1991, p. 96).

Ele é o receptáculo tanto do bem quanto do mal, pois este corpo é o que permanece após a dispersão dos veículos inferiores, ou seja, após a morte do corpo físico. Segundo Besant (1991, p.96), “o bem é assimilado na sua textura e ajuda-o a desenvolver-se, ao passo que o mal (...) permanece no estado latente”, a autora afirma que estes aspectos saem de seu estado de latência de acordo com o próprio livre arbítrio do sujeito, frente aos acontecimentos de sua vida, suas experiências e buscas.

Gerber (1988) não avança seus estudos em direção aos corpos superiores, mas cita que existem dimensões energéticas mais sutis que a do corpo causal, envolvidas com níveis

de energia espiritual mais elevado, atuantes também sobre o corpo físico e a personalidade humana.

3.5. *Anandamayakosha* – Corpo Espiritual

O último *Kosha* estudado por algumas linhas do yoga é o veículo da bem aventurança, *Anandamayakosha*. É o veículo trazido à consciência do *yogue* na experiência do *samadhi*. Entretanto, como já afirmado anteriormente, ele não é a última expressão do ser espiritual, existem outras formas de energia que o precedem:

Neste plano, o veículo da consciência é o corpo espiritual, *anadamayakosha*, ou corpo de bem-aventurança, para o qual os *yogues* podem passar, a fim de gozarem da eterna bem-venturança desse mundo sublime e conceberem na sua consciência essa Unidade fundamental que passa a ser um fato da experiência direta, em vez de se restringir a uma crença intelectual (BESANT, 1991, p.104).

Packer (2010, p.44) afirma que este corpo é o que mais reflete o Ser Interior, e tem relação com “a luz de *buddhi*”, ele se expressa “na beleza da vida, nos momentos de profunda gratidão e êxtase pelo momento presente”.

Para Johari (2010, p.37) o Si Mesmo permanece neste envoltório e não é intimidado pelo prazer nem pela dor. O Si Mesmo segundo ele, é a Consciência cósmica. O *prana* não alcança este corpo, ele é próprio dos outros quatro corpos, para o funcionamento celular e mental.

A tabela adaptada de Frawley (1996) sintetiza a composição e função dos cinco *koshas*:

Quadro 4: Resumo da função e composição dos *koshas*.

Invólucro	Função	Composição
<i>Anandamayakosha</i>	Amor ou inspiração espiritual	<i>Samskaras</i> (impressões de gunas a partir de <i>tanmatras</i>)
<i>Vijnanamayakosha</i>	Razão ou discernimento	Atividades mentais (<i>Vrittis</i>)
<i>Manomayakosha</i>	Reúne dados sensoriais	Impressões (<i>Tanmatras</i>)
<i>Pranamayakosha</i>	Anima o corpo físico e astral.	Cinco <i>Pranas</i>
<i>Annamayakosha</i>	Permite a corporificação	Cinco elementos

Segundo Frawley (1996, p.232) o Universo é uma entidade orgânica criada pela inteligência cósmica, ele também se apresenta como em camadas, do Ser puro até a matéria física. Ele afirma ainda que os cinco corpos sutis “correspondem aos primeiros cinco níveis do universo”. Esses níveis são os planos de existência, citados em alguns momentos durante o texto. Eles coexistem com os corpos estudados, e são também chamados de dimensões de existência. Os planos, ou dimensões, se interpenetram, e cada qual constitui toda uma realidade.

4. Os *Chacras*

Os *chacras* são vórtices de energia localizados nos corpos sutis. Sua formação acontece juntamente com a formação dos corpos mental e astral (*Manomayakosha*) e etérico. Nesse sentido, os *chacras* vão sendo formados pela condensação da matéria mental superior (*Vijnanamayakosha*) em certos segmentos do corpo astral, e deste ao etérico e físico, no qual não encontramos os núcleos vibratórios. A afirmação seguinte ilustra este processo:

[...] Assim, queremos que fique claro que os Núcleos Vibratórios ou *Chacras* se formam pela condensação da matéria mental em certas regiões do organismo astral; é como se no organismo astral, nesses locais, estivesse o próprio corpo mental. Entendidos o processo de formação dos Núcleos Vibratórios através de um processo de formação de energia, fazendo com que fiquem assentados, através de um circuito oscilatório eletromagnético, no corpo etérico, que faz parte, como vimos, do organismo físico. Do corpo etérico, as linhas de força que dão condições à formação do organismo físico denso penetram em todo o seu processo embriogênico e presidem, como equivalentes astrais e etéricos, toda a formação das glândulas endócrinas, sistema nervoso central (encéfalo-medula) e seu sistema nervoso periférico, com seus plexos e feixes nervosos [...] (Neto, 2007, p.130).

Gerber (1988) concorda que a formação dos corpos sutis e *chacras* ocorrem durante a embriogênese, antes da formação do corpo físico, e acrescenta que neste processo o desenvolvimento dos *chacras* é influenciado pelas energias originárias de outras encarnações da alma em questão. Afirma ainda que os sete *chacras* principais estão associados a um grande plexo nervoso e a uma glândula endócrina. Johari (2010) esclarece que os *chacras* têm relação com o corpo material e suas funções, e são “os construtores de

toda existência psicofísica”. Segundo ele os *chacras* funcionam como centros psíquicos e de transformação de energia mental em energia espiritual.

Gerber (1988) aponta que os *chacras* também transformam as energias superiores, ou espirituais “para adequá-las ao nível de energia imediatamente inferior”, de forma a serem traduzidas no corpo físico “em alterações hormonais, fisiológicas e, finalmente, celulares por todo o corpo” (1988, p.104). Os *nadis* atuam como os filamentos energéticos através dos quais esta energia flui entre os corpos e são transmitidas pelos *chacras* até o corpo etérico, para ser distribuída, “através dos *nádis*, para centros nervosos e glandulares especiais espalhados por todo o corpo” (Gerber, 1988, p. 104). É desta forma que a energia dos *chacras* atua e exerce influência no estado emocional das pessoas.

Johari (2010) aponta que os *chacras* principais podem ser localizados ao longo da medula espinhal, e que estes recebem influência dos *tattvas*, ou elementos sutis da natureza, os quais determinam os movimentos ou modificações mentais, chamado também de *vruttis*:

Os *chacras* estão ativos o tempo todo, quer estejamos conscientes ou não deles. A energia influenciada pelos elementos (terra, água, fogo, ar e akasha/espço) se move pelos *chacras*, produzindo diferentes estados psíquicos. Esses elementos (*tattvas*) estão constantemente se movendo com a respiração dentro do corpo e influenciando o nosso temperamento. [...] O conhecimento sobre os *chacras* enquanto centros psíquicos pode ser uma chave valiosa para a introspecção. Podemos perceber a nós mesmos atravessando flutuações mentais que surgem de uma interação constante entre a mente, o intelecto, o ego e o mundo externo [...] (JOHARI, 2010, p.10).

A figura a seguir, presente no estudo de Johari (2010), ilustra a localização dos principais *chacras*, bem como o elemento sutil associado a cada vórtice:



Figura 7: Os sete *Chacras* Principais.

Johari apresenta os *chacras* inserindo diversas informações, as quais são importantes para o processo de meditação. Ele afirma que para a meditação ter um melhor resultado é preciso que o praticante também se utilize da imagem simbólica que representa o *chakra*. Estas imagens teriam surgido a partir da experiência do *yogue* durante a meditação, e contêm diversos símbolos importantes para esta prática, incluindo elementos próprios da cultura indiana, como por exemplo, cada *chakra* ser regido por uma divindade *hindu*.

Cada *chakra* é representado por uma flor de lótus, na qual a forma do elemento que rege o *chakra* (*Yantra*), e a sílaba seminal (*bija mantra*) do elemento é circundado por um

número específico de pétalas. Estas pétalas “são a base das modificações mentais (*vrittis*) e desejos relacionados”, e cada uma possui um *bija mantra* associado (Johari, 2010, p.87). O aspecto sonoro do *bija mantra* tem importante função no processo da meditação, sua frequência tem relação com o poder da divindade relacionada e representada na imagem do *chakra*.

Pelo limite desta dissertação de mestrado, não nos aprofundaremos em todas as características e conhecimento dos *chacras*. Buscamos apresentar algumas informações para aproximar o leitor da temática da fisiologia sutil humana. Seguimos apresentando sucintamente cada um dos *chacras*.

Muladhara Chakra - Chakra Básico

Este centro energético se localiza na região do períneo, e tem relação com a glândula suprarrenal. Johari (2010) o localiza precisamente nas três primeiras vértebras da coluna lombar. Associa a este centro o elemento terra, sendo que o aspecto psíquico mais forte trazido por este centro é o da segurança. O *chakra* básico “relaciona-se com a quantidade de energia física e com a vontade de viver na realidade física” (Brennan (1987, p. 120).

Svadhishthana Chakra – Chakra Sacral

O *chakra* sacral é localizado na região abaixo do umbigo, e tem relação com as gônadas. É associado ao elemento água e aspectos psíquicos como “os desejos, as fantasias de natureza sexual e a criatividade” (Johari, 2010, p.125). Judith (2007) afirma que este centro corresponde as funções corporais relacionadas aos líquidos, como “a circulação sanguínea, a eliminação da urina, a sexualidade e a reprodução” (2007, p.138).

Manipura Chakra – Chakra do Plexo solar

O plexo solar é localizado no umbigo e está associado ao elemento fogo (Johari, 2010). Packer (2010) afirma que é um *chakra* de natureza pessoal e relaciona este centro ao poder pessoal do indivíduo e a emotividade. A glândula influenciada pelo *manipura chakra* é o pâncreas. Assim como o elemento fogo corresponde a combustão, este *chakra* governa o metabolismo, e é responsável pela “regulação e a distribuição da energia metabólica por todo o corpo” (Judith, 2007, p.181).

Anahata Chakra – Chakra Cardíaco

Está localizado na região do coração associado ao elemento ar (Johari, 2010). É um centro de natureza pessoal e apresenta aspectos como o amor, a fé e a harmonia interior (Packer, 2010). *Anahata* controla o coração, os pulmões e o timo, e é o centro espiritual que une as forças dos *chacras* de cima e de baixo, com a tarefa de “integrar e equilibrar os diversos aspectos do nosso ser” (Judith, 2007, p.222).

Visuddha Chakra – Chakra da Garganta

Localizado na região do pescoço é associado ao elemento éter ou akasha. (Johari 2010). Tem relação com a glândula tireóide, e rege aspectos como a criatividade e a autoexpressão, a comunicação por meio do som, da vibração. “é a esfera da consciência que controla, cria, transmite e recebe comunicação, seja no interior do mesmo indivíduo, seja entre indivíduos” (Judith, 2007, p. 267).

Ajna Chakra – Chakra da Testa

Também conhecido como o *chakra* do terceiro olho, este *chakra* não é associado com nenhum dos cinco elementos. Entretanto, Johari (2010) afirma que este centro possui os cinco elementos em sua forma mais pura, chamado de *mahatattva*, “supremo ou grande elemento” (2010, p.159). De natureza espiritual tem como atributos a intuição, o conhecimento e a visão interior (Packer, 2010). A glândula relacionada ao *ajna chakra* é a pituitária. Este *chakra* está associado “à capacidade de visualizar e compreender conceitos mentais” (Brennan, 1987, p.128).

Sahasrara Chakra – Chakra da Coroa

É o último *chakra* principal localizado no topo da cabeça, também não é associado a nenhum dos cinco elementos. De natureza espiritual tem como aspectos as forças espirituais superiores, a vontade espiritual (Packer, 2010). A glândula associada é a pineal.

Um pequeno resumo dos setes *chacras* principais estão na tabela abaixo, onde também apresentamos parte da representação simbólica dos mesmos, com as imagens que trazem a forma do elemento, a cor representativa e o número de pétalas associada ao *chakra*.

Quadro 5: Resumo dos *chacras*.

<i>Chakra</i>	Local	Glândula	Elemento	Aspecto psíquico	Forma do elemento (<i>Yantra</i>)	Símbolo
<i>Muladhara</i>	Períneo	Suprarenal	Terra	Segurança	Quadrado	
<i>Svadhishthana</i>	Abaixo do umbigo	Gônadas	Água	Prazer, criatividade	Círculo com a crescente	
<i>Manipura</i>	Plexo solar	Pâncreas	Fogo	Poder pessoal	Triângulo	
<i>Anahata</i>	Plexo cardíaco	Timo	Ar	Amor incondicional	Hexagrama	
<i>Vishudha</i>	Garganta	Tireóide	Éter/ <i>akasha</i>	Autoexpressão	Crescente	
<i>Ajna</i>	Centro da testa	Pituitária	<i>Mahatattva</i>	Intuição	Círculo com duas pétalas	
<i>Sahasrara</i>	Topo da cabeça	Pineal	Nenhum	Espiritualidade	Não há elemento	

Brennan (1987) aponta que os *chacras* possuem três funções principais:

- Vitalizar cada corpo sutil e o corpo físico;
- Promover o desenvolvimento de diferentes aspectos da autoconsciência;
- Transmitir energia entre os corpos sutis.

Cada um dos corpos sutis possui os sete *chacras* principais. Brennan (1987) compara os *chacras* a cones, de forma a se conectarem com os *chacras* correspondentes dos outros corpos sutis. Desta forma, existem os *chakra* etéricos, astrais, mentais e espirituais, correspondentes a cada corpo. Estes *chacras* se comunicam, e, segundo a autora, é comum que a abertura entre os *chacras* correspondentes estejam de alguma forma selados. A abertura das extremidades dos *chacras* é possível por meio da purificação espiritual, que se expressa como um processo de transformação das energias, de modo que a energia flua de um corpo a outro (Brennan 1987). Quando um *chakra* não funciona adequadamente, a pessoa não é alimentada de maneira satisfatória pelas energias que deveriam fluir pelos *chacras*. Este fato geralmente distorce os aspectos psíquicos regidos pelo *chakra* em questão, e pode causar também algumas desordens no organismo físico, como apontamos no capítulo II deste estudo.

Johari (2010) afirma que a conduta humana é influenciada por fatores como os elementos (*tattvas*), o prana, a mente, o intelecto e o ego, e, embora a energia *prânica* mude com a influência do elemento sutil, é a obsessão da mente e do ego que levam o intelecto a pensar constantemente a respeito dos desejos que ocupam a mente, e a agir de forma a conseguir o objetivo desejado. Assim o autor conclui que os *chacras* podem ser analisados como rodas da mente “que habitam a floresta dos desejos” (2010, p. 89). Os desejos se revelam como forças motivacionais, e cada *chakra* pode revelar sua influência naqueles que estão apegados ao prazer do *chakra* em questão:

[...] A través da vida, a pessoa [...] pensa e compreende as situações da vida a partir da referencia do *chakra* no qual normalmente se sente mais confortável. Cada *chakra* se torna um estágio para o psicodrama da energia eletroquímica que se expressa como um comportamento nos seres humanos. Como resultado, existem características comportamentais específicas associados com cada *chakra* (JOHARI, 2010 p.89).

Johari (2010) aponta que o conhecimento dos *chacras* pode ajudar as pessoas a enxergar o padrão comportamental aos quais estão normalmente presas, dando-lhes a oportunidade da mudança e do enfrentamento de si mesmas. O autor afirma que os passos do yoga (*Ashtanga Yoga*) são necessários para que o indivíduo alcance a capacidade de meditar, e que desta forma a pessoa se liberte dos condicionamentos relacionados ao *chacras*.

A energia *kundalini* é despertada do *chakra* básico pelas práticas do yoga. Quando isto acontece, ela inicia a subida por meio da *nadi sushumna* em direção ao *chakra* da coroa (*Sahasara*). Toda energia *prânica* presente nos outros *nadis* se concentra na *sushumna*, o que ocasiona a suspensão da respiração, e da função dos *chacras* como centros psíquicos para funcionarem como centros de transformação da energia psicofísica para a energia espiritual. Nesta trajetória a *kundalini* absorve todos os outros atributos dos *chacras*, como os elementos sutis e os órgãos dos sentidos (os quais mantém as modificações mentais) associados aos centros. A influência da *kundalini* sobre estes elementos é chamado de *butha suddhi*, a purificação dos elementos. A falta de influencia destes elementos permite que ocorra a suspensão dos movimentos da mente:

O primeiro passo na meditação é a purificação dos cinco elementos (*tattvas*), sua fonte (os cinco *tanmatras*) e os *indryas* (os cinco órgãos dos sentidos e os cinco órgãos de ação). Esse processo de purificação, conhecido como *bhuta shuddhi*, é efetuado por sua absorção pela *kundalini shakti*. (...) Em *butha suddhi* (purificação dos elementos), a terra se dissolve na água, a água evapora no fogo, o fogo se funde no ar, e o ar se dispersa em *akasha* (o vazio) [...] (JOHARI, 2010, p.91).

O yoga propõe a transformação do ser humano de forma a realizar o caminho inverso da manifestação do ser, onde partimos da consciência do ego em direção a consciência de *Purusa*, ou espírito. A mudança acontece no ser humano desde o corpo físico ao mais sutil, bem como os pensamentos e psique. Se retornarmos à cosmogonia do yoga apresentada no capítulo I poderemos observar que todo este caminho é em si de tomada de consciência, conhecimento e ação. Se eu tomo consciência daquilo que provoca desconfortos e limitações, posso conhecê-lo e transformá-lo por meio da ação. É desta forma que o conhecimento da fisiologia sutil humana, da filosofia do yoga posta em prática com suas técnicas, podem levar o ser humano o autoconhecimento e a possibilidade de realizar um trabalho interno que o aproxime um pouco mais da sua natureza, com menos influencia dos aspectos que comumente o afastam de si mesmo.

IV– Os *Yoga Sutas* de *Patanjali*

1. Os *Yoga Sutas*

A busca em transcender a mente condicionada fez com que os yogues explorassem a consciência e a natureza humana, para descobrir como se libertar destes condicionamentos. Na Índia, muito se praticou, ensinou e escreveu sobre os caminhos para esta libertação. Muitas escolas e muitas escrituras surgiram da busca à transcendência, e, parte desta sabedoria foi condensada nos *Yoga Sutas*³⁶, obra compilada por *Patanjali*, sábio que teria vivido entre o século II a.C. e II d.C. Os *Yoga Sutas* serviram de referência para muitas escolas que buscavam descondenar cada afirmação e usufruir do conhecimento presente em cada *sutra*. Sobre os *Yoga Sutas*, Feuerstein (2006) escreve:

Patanjali deu à tradição yogue a sua forma clássica, e por isso a sua escola é costumeiramente chamada de Yoga Clássico [...] tem a seu favor o fato de ter dado à tradição *yogue* uma estrutura teórica razoavelmente homogênea e capaz de equipara-se às muitas tradições rivais [...]. Sua composição é, em princípio, um tratado sistemático que cuida de definir os elementos mais importantes da teoria e da prática do yoga [...] (FEUERSTEIN, 2006, p.273).

O *Yoga Sutas* de *Patanjali* é composto por 195 aforismos ou *sutas*, afirmações de profundidade filosófica. É dividido em quatro capítulos:

I *Samādhi Pada*: o estado de yoga

II *Saādhana Pāda*: os instrumentos do yoga

III *Vibhuti Pada*: as aquisições do yoga

IV *Kaivalya Pāda*: as realizações do yoga

O primeiro capítulo aborda o estado de êxtase, o segundo revela os passos, ou caminho a ser seguido para alcançar este estado; o terceiro capítulo aborda os poderes adquiridos pelo caminho e pelo êxtase; e o quarto e último é sobre a libertação.

³⁶ Sûtra significa fio. “Um sûtra é uma composição de afirmações aforísticas que, juntas, dão ao leitor como que um “fio” com que amarrar todas as idéias importantes que caracterizam aquela escola de pensamento. O sûtra, portanto, é um auxiliar da memória, parecido com o nó que se dá num lenço ou os garranchos que se apõem ao diário ou à cardeneta de notações. [...]” (Feuerstein, 2006, p. 273)

O segundo capítulo dos *Yoga Sutras* representa o aspecto prático do yoga, e os instrumentos necessários para o caminho. Ele é formado de oito *angas* (passos ou etapas), chamado de *Ashtanga Yoga*, o qual acabou por se tornar o mapa ou cartilha dos *yogues*. Este capítulo se inicia discorrendo sobre as condições primeiras necessárias para aqueles que pretendam percorrer o caminho do yoga: uma “disciplina preliminar é necessária”, para tornar o yogue capaz de se dirigir com clareza “as muitas dificuldades que surgirem” ao longo da senda do yoga (Metha, 1995 p. 80). Deste modo, os sutras que antecedem a disciplina dos oito *angas*, tratam de *Kriya-Yoga*, o yoga da ação:

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*) (SIEGEL, 2010, p.20).

Mehta (1995) ao iniciar seu comentário sobre o “Grande Voto”, o caminho óctuplo, aborda o termo disciplina. A disciplina é comumente associada a aspectos negativos, como algo penoso ou sofrido, que expressa falta de liberdade, negação da vida, e continua:

Comumente, supõe-se que o propósito da disciplina seja mortificar, ou seja, negar a alguém as expressões normais da vida. Para muitos, viver uma vida espiritual significa um show de tendências anormais [...]. Muito da assim chamada disciplina na senda está associada com este fator anormal de sofrimentos. Foi o que trouxe à vida espiritual tais tendências como a mortificação e as austeridades de natureza quase espartana e uma negação de tudo o que faz parte da alegria e da beleza. Sabe-se que tais noções de disciplina não estão em harmonia com a verdadeira vida espiritual, pois a espiritualidade deve possuir uma qualidade de naturalidade e espontaneidade (MEHTA, 1995, p. 103).

O autor afirma que a falta de disciplina resultaria em perda de energia, e o que se precisa eliminar no caminho espiritual é a perda de energia em todos os níveis: a energia precisa ser conservada, o que é possível por meio de uma vida disciplinada. Entretanto a liberdade também é necessária para que a vida espiritual floresça. Mehta (1995) levanta a seguinte questão: como conciliar disciplina e liberdade, normalmente consideradas contraditórias? Ele mesmo responde a seguir:

[...] Porém, o fato é que apenas aquele que é totalmente livre pode ser, na verdade, disciplinado. Sem liberdade, a disciplina é uma imposição, seja de fora ou de dentro. Muitas vezes uma pessoa afirma que não aceita qualquer disciplina que seja imposta por uma autoridade externa, mas esta pessoa esquece que a chamada autoridade interna é também o produto de fatores condicionantes. A autoridade interna é realmente um produto de forças sociais e culturais que invadem o indivíduo, advindas da sociedade ou do grupo ideológico ao qual pertence. A liberdade exige uma completa eliminação da autoridade tanto externa quanto interna. É apenas então que o indivíduo, tornando-se independente, assume completa responsabilidade por tudo o que faz. Com certeza, é no clima de tal responsabilidade que a verdadeira disciplina cresce. Quando o homem compreende que nenhuma autoridade pode salvá-lo nem mesmo a autoridade interna, assim, sozinho, ele está supremamente disciplinado. Nesta compreensão da auto-responsabilidade, ele sabe que precisará de toda a sua energia, e, em conseqüência, não pode permitir que seja desperdiçada. Sem tal senso de responsabilidade, a disciplina não tem valor, e, quando a responsabilidade é despertada, surge a disciplina natural e espontaneamente (MEHTA, 1995, p. 104).

A disciplina que o yoga propõe não é uma prisão, mas uma forma de eliminar os condicionamentos da mente. Eles costumam nos aprisionar em estados mentais pouco expansivos, e junto aos sofrimentos psíquicos podem gerar as doenças. Pela ação proposta pelos oito passos, é possível perceber os condicionamentos existentes, e os motivos pelos quais eles são gerados. Esclarece também quais aspectos pessoais são merecedores de atenção e mudança. A tabela abaixo ilustra os oito passos do yoga, ou *Ashtanga Yoga de Patanjali*:

Quadro 6: *Ashtanga Yoga*.

<p><i>Yamas</i>: abstinências</p>	<p><i>Ahimsa</i>: não violência <i>Satya</i>: verdade <i>Asteya</i>: não - roubar <i>Bramacharya</i>: não indulgencia <i>Aparigraha</i>: não - possessividade</p>
<p><i>Nyamas</i>: observâncias</p>	<p><i>Saucha</i>: pureza <i>Santosha</i>: contentamento <i>Tapas</i>: simplicidade <i>Svadhyaya</i>: auto-estudo <i>Ishvara pranidhana</i>: aspiração</p>
<p><i>Asanas</i></p>	<p>Posturas psicofísicas</p>

<i>Pranayamas</i>	Respiração
<i>Prathyahara</i>	Abstração
<i>Dharana</i>	Concentração
<i>Dhyana</i>	Meditação
<i>Samadhi</i>	Libertação

Frawley (1996) divide os oito *angas* em três aspectos: os dois primeiros como os princípios da conduta social e pessoal, importantes para um desenvolvimento saudável; os cinco primeiros como apoios externos, eles harmonizam os aspectos externos corpo, o comportamento, os sentidos e a mente; os apoios internos são os três últimos *angas*, que em conjunto são chamados de *samyama*, considerados como a parte central do yoga.

Iyengar (2009 p.30) afirma a respeito do *Ashtanga Yoga*:

O *yoga* pode ser visto como composto de três camadas: a externa, a interna e a íntima – a física, a mental e a espiritual. *Yama e Niyama* são as disciplinas social e individual; *āsana, prānāyama e pratyāhāra* levam à evolução do indivíduo, ao entendimento de sua natureza; *dhāranā, dhyāna e samādhi* são os efeitos do ioga que criam condições para vislumbrar a alma, mas que, como vivências, não fazem parte da prática do *yoga* propriamente dita (IYENGAR, 2009, p.30).

Os *yamas* e *niyamas* podem ser chamados de regras: *yamas* - o que deve ser evitado para não causar avaria ao indivíduo e a sociedade; *niyamas* - o que se deve fazer pelo bem do indivíduo e da sociedade. “Ambas são disciplinas éticas presentes na humanidade, em todas as culturas, desde a aurora dos tempos” (IYENGAR, 2009, p.31). Os passos seguintes, *asana, pranayama* e *prathyahara* constituem o que se chama de *sadhana*, ou prática. De acordo com Iyengar (2009, p.31) por meio do *sadhana* ocorre a “interpenetração de corpo e mente, de mente e alma” e assim o desenvolvimento individual. A terceira camada do yoga trata dos frutos do *sadhana*, da prática, é considerado o tesouro do yoga por *Patanjali*, consistem em *dharana, dhyana* e *samadhy* (Iyengar, 2009, p.31).

Os oito *angas* podem ser descritos como um trabalho duplo: a prática correta dos *angas*, e a disciplina dos corpos físico, astral e mental. A dedicação a este trabalho duplo traz dois resultados: torna possível a discriminação entre o espírito e matéria, como uma

experiência do discípulo; permite o discernimento, pois os processos de purificação dos invólucros os tornam mais tênues, e o indivíduo se torna consciente “de uma parte de si mesmo, até então oculta e desconhecida” (Bailey, 2001, Tomo II, p.140).

Mehta (1995) escreve que muitas vezes os *angas* são classificados em quatro instrumentos externos (*yamas*, *nyamas*, *asanas* e *pranayamas*), e quatro internos (*prathyahara*, *dhyana*, *dharana* e *samadhi*), o autor deixa claro que os oito instrumentos não são diferentes uns dos outros, antes constituem a totalidade da prática do yoga.

Com os *yamas* e *niyamas*, os princípios éticos do yoga, é possível perceber que cada um deles possui os outros embutidos. Os princípios éticos nos ajudam a refletir sobre a conduta da vida humana, e ao mesmo tempo perceber a nossa própria posição em relação à proposta de mudança contida em cada passo. Quando lemos os princípios éticos de forma pouco atenta, podemos facilmente nos enganar, achando que não possuímos certas tendências que os *angas* expõem, assim é preciso que a todo o momento, haja um diálogo interno, perguntando a nós mesmos, o que pode ser mudado.

O *Ashtanga Yoga* está descrito de forma sucinta nos parágrafos seguintes. Em algum deles apresentamos os corpos sutis que podem ser diretamente modificados na prática proposta pelo *anga*. Em alguns momentos esta relação não é feita, o que não significa que não exista.

1.1. O Caminho Óctuplo

1.1.1. Yamas

Os *yamas* abordam a conduta do ser humano no ambiente externo. O sentido geral deste *anga* é o de abster-se de comportamentos que prejudiquem qualquer ser vivo. A abstinência se refere às tendências e hábitos do corpo e da mente para além dos padrões externos de conduta e comportamento “socialmente respeitável” (Mehta, 1995, p.106).

Ahimsa: Significa não violência. Se aplica nas ações, palavras e pensamentos, e, quando agimos de acordo com este princípio impedimos que energias negativas se apossessem de nós, nos induzindo a agir violentamente. “Desejar mal as outras pessoas é a causa

fundamental da intranqüilidade mental porque introduz uma energia de violência na mente, onde deve gerar o desvirtuamento e ter como consequência a ação torpe” (FRAWLEY, 1996, p. 202).

Satya: Verdade. Bailey (2001, Tomo II, p.145) afirma que este *anga* está relacionado à natureza física do ser humano, “no emprego da palavra nos órgãos de emissão do som,” relaciona-se à “verdade na parte mais íntima”, de modo a tornar possível a verdade em sua exteriorização”. Mehta (1995), afirma que *satya* se refere a não ser tolerante com a falsidade, pois a verdade é algo relativo e não podemos ter certeza, diferente daquilo que é falso, o que podemos identificar e não ser conivente.

Asteya: Significa não roubar, é não apropriar-se de nada alheio, e não se resume a apropriação física. Existem outras maneiras de se apossar do que a outro pertence e que não se trata de objetos palpáveis. Por isso Bailey (2001) afirma que o não roubar atua no plano emocional e mental, pois é não tomar benefícios emocionais ou intelectuais.

Bramacharya: Abster-se da incontinência, da dissipação de energia. Não se atém apenas ao ato sexual, como em geral *bramacharya* é entendido, mas abrange qualquer forma de comportamento incontinente. Para Bailey (2001, Tomo II, p.145) *bramacharya* está relacionado ao corpo astral, e é “não desejar e controlar tendências dirigidas para aquilo que não seja o eu, e que encontra expressão no plano físico na relação ente os sexos.” Porém a autora afirma que não se trata de ser celibatário, mas do autocontrole. Mehta (1995) diz que *bramacharya* é a cessação da busca por prazer. Acrescenta que o homem é ávido pela busca de prazer, e, até mesmo quando está negando a experiência da dor, o que atua é o princípio do prazer. O homem quer prolongar as suas sensações, e é nesta busca ao prazer que ele se enreda com a própria dor.

Mehta (1995) acrescenta a esta reflexão:

O que significa cessação da busca do prazer? Significa levar uma vida desinteressante, enfadonha? Significa fugir das experiências do amor e da beleza? Significa dar um fim a todos os deleites e alegrias da vida? Certamente não significa isso. Se compreendêssemos a distinção entre prazer e alegria, isso ficaria claro. É a presença do apreciador que transforma a alegria em prazer, e portanto,

traz consigo a dor e o pesar. Analogamente, quando apreciador é removido da experiência do prazer, experimenta-se o êxtase da pura alegria que, na verdade, não tem opostos. É o apreciador que busca dar continuidade à experiência agradável. Quando não se busca dar continuidade a uma experiência, ela termina, deixando-nos livres para viver outra experiência nova. [...] Mesmo que um incidente tenha passado cronologicamente ou efetivamente, buscamos retê-lo em nossa memória. Quando isso ocorre, desejamos reter aquela experiência, e quando ela volta a acontecer, agarramo-nos a ela, tentando impedir até mesmo o seu fim cronológico ou físico. [...] Estamos o tempo todo preocupados em controlar o movimento do tempo cronológico em função do tempo psicológico. No entanto, este é um processo frustrante, e nossa energia é constantemente desperdiçada nele (MEHTA, 1995, p.122).

O autor completa afirmando que quando o fim de um acontecimento psicológico coincidir com o fim o cronológico não haverá desperdício de energia, e deste modo se está estabelecido em *bramacharya*.

Aparigraha: Significa abster-se da avareza, e está associado ao pecado da cobiça. Tem relação com a força mental do ser humano, pois a avareza gera poderosos anseios que tem sua sede no corpo emocional/*kâmico* e também no corpo mental. “Este estado de não avareza é tratado por São Paulo quando diz: eu aprendi a estar satisfeito em qualquer estado que esteja. Esse estado tem que ser atingido antes que a mente possa ser de tal modo aquietada que as coisas da alma possam encontrar entrada” (BAILEY, 2001, Tomo II, p.145).

Outro significado complementar é não possessividade. Não é somente a posse de objetos, mas ao sentimento de posse. Este sentimento é característico da mente, e ele dá origem ao prazer que se obtém de possuir algo. O “apreciador” é “o centro do prazer derivado de possuir objetos ou pessoas”. Enquanto existir o apreciador, existirá a possessividade. Este centro do prazer, o apreciador, é aquele que busca a continuidade psicológica das experiências. A mente que age a partir deste centro não está nem mesmo em *bramacharya*, e daí emana os processos de indulgência, e a mente que age a partir deste “centro de conclusão” é reativa e dada a *vruttis*³⁷. (Mehta, 1995, p.108-124)

³⁷ São os processos mentais: Conhecimento correto; conhecimento errôneo; imaginação; sono; memória (Henriques, 1990).

1.1.2. Niyamas

Os *niyamas* falam a respeito de autopurificação, disciplina interna e a auto observação.

Sauca: Significa purificação. Essa purificação abrange a limpeza externa e a interna. Mehta (1995) afirma que a natureza da consciência é pura, se torna impura quando algo externo a sua natureza se adere a ela. É importante começar pela purificação, entretanto o autor ressalta que é preciso estar vigilante no processo da disciplina do yoga, e perceber como acontecem os condicionamentos da mente pela aderência de substâncias externas. A prática da pureza e da limpeza deve seguir por toda a vida, e abrange desde a alimentação, até as emoções e pensamentos equilibrados.

A purificação é de diversas espécies, e acontece nos quatro veículos do ser humano. Bailey (2001) expõe quatro tipos de pureza e as relaciona aos corpos sutis,

- a) Pureza exterior – veículo físico - corpo denso
- b) Pureza magnética – veículo etérico – pureza interior
- c) Pureza psíquica – veículo astral – pureza emocional
- d) Pureza mental – veículo mental – pureza da mente concreta

A pureza apresentada por Bailey (2001) se refere à substância formativa de cada um dos corpos: elimina-se a substância impura, ou os átomos que limitam a expressão do ser e assimilam-se aqueles que permitam uma clara percepção da sua natureza.

Santosha: Significa contentamento, é a capacidade de vermos as coisas como ela são. É também chamada de auto-suficiência. Quando se é auto-suficiente é possível a felicidade, como afirma Mehta (1995, p.130): “Enquanto o homem pensar que a felicidade reside fora de si, em acontecimentos exteriores, está destinado a ser infeliz, pois não pode controlar os fatores externos”.

Tapas: Significa esforço, austeridade, autodisciplina, aspiração ardente. É como uma qualidade, necessária no indivíduo para que ele prossiga no caminho dos oito meios. Frawley (1996) afirma que é a autodisciplina necessária para qualquer realização, é saber coordenar e dirigir as ações rumo ao objetivo superior. Para isso é preciso a disposição para eliminar o que não é útil, como as distrações. Deste modo a prática de tapas ajuda no controle da mente.

É com esta aspiração ardente que o indivíduo vai em direção ao objetivo sem recuar frente às dificuldades. Segundo BAILEY (2001) “[...] Só quando esta qualidade tiver sido desenvolvida e provada e quando se verificar que nenhum problema, nenhuma treva e nenhum elemento de tempo podem impedi-lo, é que se permite que um homem se torne discípulo de um mestre.” Esta seria a qualidade ideal de um pretendente ao caminho espiritual, encontradas nos três veículos do ser humano, “levando à constante disciplina do veículo físico, à firme orientação da natureza emocional e à atitude mental que capacite o homem a “contar todas as coisas como perda”, exceto aquelas que o levem ao seu ideal” (BAILEY, 2001, p.147).

Svadyaya: Significa auto-estudo, e estudo das escrituras sagradas.

O auto-estudo pode ser considerado como uma análise daquilo que está por trás dos “desejos, aspirações e sentimentos”, aspectos que podem ser atribuídos ao plano astral. Quanto ao plano mental, esta prática pode ser associada a “leitura de símbolos que abrigam uma idéia ou pensamento. (Bailey, 2001, p.148)

Os estudos das escrituras sagradas vêm familiarizar o indivíduo com o conhecimento espiritual, e é também um estudo de si mesmo:

[...] Aquilo que pode ser coletado fora é conhecimento, mesmo que advenha das escrituras. Mas a sabedoria surge do estudo de nós mesmos; é o conhecimento do conhecedor. O aspirante espiritual pode iniciar com o estudo da literatura profunda da vida, mas não é suficiente. A contínua disciplina do yoga exige que direcionemos o estudo para dentro, de modo que não haja somente conhecimento do conhecido mas também do conhecedor. *Svadyaya* neste sentido significa a observação de nós mesmos, pois apenas o estudo do conhecedor ou aquele que percebe pode ser feito. Como podemos nos conhecer exceto no espelho de nossas ações e pensamentos ou no espelho do relacionamento? [...] O autoconhecimento é o próprio âmago da sabedoria e é a isso que *Patanjali* se refere quando fala de *svadyaya* (MEHTA, 1995, p. 111).

Portanto, o auto-estudo nos convida a continuar a olhar para dentro da forma mais honesta possível. O convite para este olhar interno já começou deste o primeiro dos *yamas*, e segue em todos os outros meios.

Ishvara-pranidhana: Significa auto-entrega, devoção a *Ishvara* (Deus).

O senhor (*Ishvara*) é um dos Si Mesmos transcendentais (*purusha*) e esta devoção é uma abertura do coração para o ser transcendente. Frawley (1996, p.204) afirma que devemos ter um sentimento de reverência às forças do universo, a nos entregar a essa inteligência que orienta o cosmo, e “sem a qual não poderíamos sequer respirar.”

Mehta (1995, p.133) nos remete ao sentido de reta orientação, que permite ao “aspirante espiritual olhar para todas as coisas com total atenção”. Esta atenção total só acontece quando não existem distrações, condição na qual a mente não está mais presa pelos próprios interesses. O autor afirma que é a mente que prende algo. Ela se prende aos seus interesses e desejos, aos eventos passados que não se acabam com o tempo cronológico. *Ishvara Pranidhana* é condição de uma mente aberta, os desejos e interesses desapareceram. Este “estado de abertura é o conteúdo vivo de *Aparighaha*” (Mehta 1995, p.133).

A disciplina não provém de autoridade alguma, mas surge do sentido de auto-responsabilidade nascido quando se toma consciência de que somos os únicos responsáveis por nossa vida. Nascendo do senso de responsabilidade não surgirão desculpas para não seguir o “caminho das exigências do grande voto”. Contudo, *yamas* e *nyamas* não trazem um manual de comportamento, classificando o que é certo ou errado, antes disso são elementos através das quais a reflexão pode nascer. Para Mehta (1995) “O que eliminar e o que manter é um assunto que cada um deve decidir por si mesmo. Para chegarmos à decisão certa, precisamos nos observar – tanto nossas tendências corporais como nossas reações mentais.” Esses meios não se resumem a padrões de comportamento. Eles são considerados sob um “ponto de vista espiritual”, permeados “pelas alegrias e sensações da experiência espiritual. Se na disciplina do yoga não avançamos para *dharana-dhyana-*

samadhi, os padrões *nyamas* e *yamas* permanecem códigos de conduta baseados em ideias conceituais” (Mehta, 1995, p. 109-127).

Yamas e niyamas,

São apenas negativo e positivo em natureza, de modo que o positivo reflete-se no negativo. Sabe-se que o positivo pode ser visto tão-somente no campo do negativo, portanto, o que vemos refletido no campo negativo de *ahimsa*, *satya*, *asteya*, *bramacarya* e *aparigraha* são *saucha*, *santosa*, *tapa*, *svadhyaya* e *isvara-pranidhana* [...] (MEHTA, 1995, p.127).

1.1.3. Asanas

Significa postura. Dentro dos *Yoga Sutras* Patanjali não se refere a nenhuma postura em si, nenhum asana específico é mencionado. Devido a este fato, Mehta (1995) e Bailey (2001) concordam que o corpo físico deva estar de tal modo que não seja um obstáculo para o processo meditativo. Mehta (1995 p.135) concorda que “o corpo e a mente reagem um ao outro”, entretanto, é a “mente o fator determinante em nossa vida”. Querer controlar a mente por meio de processos físicos é reverter o curso da natureza. Afirma que o yoga exige um corpo saudável que funcione tão suavemente que a mente gaste pouco de “suas energias para as necessidades do corpo.” Os *asanas* podem ajudar a revitalizar o cérebro, mas “as operações da mente estão fora de seu alcance. É a mente que pode determinar o estado de nossa saúde física.” Define a função do *asana* a seguir:

Seu valor consiste em tonificar o corpo a tal ponto que ele não crie obstáculos para o movimento ulterior da senda do yoga. Seu objetivo é, também, cuidar para que o corpo, por sua vez, torne-se um instrumento eficaz de comunicação. A experiência da comunhão³⁸ é tal que a totalidade de nosso ser se faz necessária para a sua comunicação. Se o corpo físico forma um elo fraco na cadeia da comunicação, então todo o processo de comunicação sofre, nesta mesma medida, um recuo. Em outras palavras, as *asanas* servem a um duplo propósito: na jornada de ida, para cuidar que o corpo não seja um obstáculo, e, na jornada de volta, como um instrumento eficaz de comunicação (MEHTA, 1995, p.137).

Patanjali afirma, no único *sutra* que faz menção ao *asana*, que a postura deve ser firme e relaxada. Segundo Mehta (1995) o *asana* pode ser entendido não somente durante a meditação, mas “que esta postura permeia todo o campo dos movimentos do corpo.” O

³⁸ *samadhi*

autor, apesar de também não conferir muita importância a prática de *asanas* tão comum nas práticas de yoga que são oferecidas, principalmente na atualidade, estende seu comentário sobre este *anga*, dando uma relativa importância ao corpo físico. Mehta (1995) afirma a respeito dos *asanas*:

A postura firme e relaxada – *sthira* e *sukha* – tenciona dar uma certa dignidade e graça aos nossos movimentos corporais. Objetiva conferir um jeito de andar e um porte apropriado ao nosso corpo. Firmeza denota força ou dignidade em nosso porte e postura, enquanto relaxamento significa graça. A maioria de nós somos desleixados e desajeitados em nossos movimentos e na maneira como realizamos as várias ações do corpo. É evidente que o desleixo ocorre devido a falta de força e dignidade, enquanto que a inabilidade deve-se a falta de graça. Se há apenas firmeza em nosso porte corporal, os movimentos serão destituídos de qualquer charme. Também é verdade que, se há graça sem firmeza, nosso modo de andar provavelmente mostrará um traço e fraqueza. Em virtude disso, a firmeza e o relaxamento deveriam estar juntos em todos os movimentos e ações do corpo. Firme e, contudo, não tenso; relaxado e, ainda assim, não fraco e sonolento – este é o segredo da postura correta indicada neste sutra (MEHTA, 1995, p.137).

Para Bailey (2001) este passo significa postura correta e atitude correta, e amplia o entendimento do asana para o corpo astral e mental do ser humano. Para a autora, este meio diz respeito “à atitude física do discípulo durante a meditação, sua atitude emocional em relação às idéias, correntes de pensamento e conceitos abstratos.” Afirma ainda que a prática do asana coordena e aperfeiçoa os três corpos do ser humano para que formem “um canal perfeito para a expressão ou manifestação da vida do espírito.” Ela concorda que este *anga* traz uma significação física, mas o considera em relação aos três corpos já citados: “uma posição firme e imutável do corpo físico quando em meditação, a uma condição estável e invariável do corpo astral ou emocional durante sua passagem pela vida, e a uma mente firme e equilibrada, que esteja absolutamente sob controle” (BAILEY, 2001, Tomo II, p.143).

1.1.4. Pranayama

Controle da respiração. Este meio é o último das práticas externas do yogue. O *pranayama* está aqui dentro do contexto da vitalidade, relacionada à forma de respirar. Segundo Mehta (1995) *pranayama* não é respiração profunda ou alternada, mas sim o intervalo entre a inspiração e a expiração, é a pausa entre as fases da respiração. Dentro das

técnicas do yoga a pausa respiratória prolongada recebe o nome de *Kumbaka*: é, portanto, a suspensão da respiração após a inspiração/expiração por um tempo determinado. A inspiração recebe o nome de *Puraka*, a expiração de *Rechaka*.

A respiração não afeta diretamente a mente, porém afeta o funcionamento de seu veículo, que é o cérebro. É preciso que o cérebro funcione de “maneira suave e eficiente”, de modo que a mente possa transmitir o que deseja, se isso não ocorre, a mente se “torna agitada e frustrada”. É neste sentido que a respiração afeta a “condição da mente”, não diretamente, mas pela sua ação sobre o cérebro. É por isso também a importância de uma respiração lenta e profunda (Mehta, 1995, p.145).

O *pranayama* tem como propósito alcançar a clareza de percepção. Com o *pranayama* procura-se dispersar “as nuvens que impedem o surgimento de uma clara percepção”. O cérebro forma as claras percepções e a mente os “claros conceitos”, Mehta (1995) continua,

[...] pranayama torna o trabalho perceptivo do cérebro suave e eficiente. Com isso o cérebro sente-se mais leve, tornado-se livre dos condicionamentos. E é isso que permite que ele chegue a uma clara percepção das coisas. Uma clara percepção indica uma perfeita definição de forma. Diz-se que vivemos em um mundo de nome e forma. É função da mente dar aos homens e as coisas seus legítimos nomes, bem como é função do cérebro definir as formas de maneira correta. É claro que, ao dar nomes, a mente está fadada a errar se a definição da forma pelo cérebro é falha. Quando o cérebro é pesado e congestionado não pode definir acertadamente. Sua percepção será imperfeita, sendo vaga e confusa. Isso acontece porque o cérebro está sujeito a inúmeras distrações sensoriais [...] (MEHTA, 1995, p.149).

Bailey (2001, Tomo II, p.143) apresenta três definições para *pranayama*: “Correto controle da força vital”, “Supressão da respiração”, “Regulação da respiração”. O controle das energias do corpo etérico, dos chacras e da *kundalini*. O *pranayama* organiza o corpo etérico de modo que as correntes vitais, emanadas de outros planos possam chegar ao corpo físico. De acordo com a autora, o trabalho realizado através do *pranayama* pode ser resumido do seguinte modo:

1) a oxigenação do sangue e, assim, a limpeza das correntes sanguíneas e a conseqüente saúde física.

2) a sincronia de vibração entre o corpo físico e o corpo etérico. Isto traz como resultado a completa subjugação do corpo físico denso e seu alinhamento com o corpo etérico. As duas partes do veículo físico formam uma unidade.

3) a transmissão de energia a todas as partes do corpo físico denso, através do corpo etérico. Esta energia pode vir de diversas fontes.

1.1.5. Prathyahara

Significa a abstração dos sentidos. É o ponto de partida e de chegada na senda do yoga. Parte-se da vida habitual para o caminho espiritual. Das práticas externas de *yamas*, *niyamas* *asanas* e *pranayamas*, para as práticas internas: *dharana*, *dhyana* e *samadhy*. Chega-se também por *prathyara* trazendo o “rico conteúdo da prática espiritual”, resumindo, “os quatro instrumento externos deve conduzir a *prathyahara*, e os três instrumentos internos devem emanar do mesmo *pratyahara*” (Metha, 1995, p. 154). Mehta (1995) discute a respeito do sentido deste *anga*, como abstração dos sentidos. Ele afirma que teoricamente este indicaria uma insensibilidade dos sentidos frente aos estímulos externos, bem como a mente isolada dos estímulos dos sentidos externos. Confronta se espiritualidade significaria um estado de insensibilidade. Logo ele esclarece que este *anga* diz respeito a um “refinamento das respostas dos sentidos”, e que o “propósito de *prathyara* é a reeducação dos sentidos, de modo que possam funcionar com uma receptividade plena e liberta.” (Mehta, 1995 p.154) E para esclarecer como se daria o refinamento dos sentidos e sua abstração, o autor explica o processo de percepção bem como a atuação da mente neste processo.

Bailey (2001) relaciona *prathyahara* aos três corpos do homem, o físico, emocional e mental. Quando se está estabelecido neste *anga* o corpo etérico é organizado e controlado, o astral é reorientado, e o mental se subtrai dos contatos externos dos sentidos. De acordo com a autora os cinco sentidos são dominados pelo sexto sentido: a mente. “A natureza psíquica é assim subjugada e o plano mental se torna o campo de atividade do homem” (Bailey, 2001, Tomo II, p. 172). A autora descreve o processo:

1-“Retirada da consciência física” dos cinco sentidos, estes ficam “adormecidos”: a percepção se torna mental;

2- A consciência se dirige à região da glândula pineal;

3- A abstração da consciência no centro da cabeça, chakra *sahashara*, a consciência se retira deste local;

4- a consciência se retira para ao corpo astral;

5- A “consciência se retira para o plano mental ou mente. Quando isto pode ser feito, a verdadeira meditação e contemplação se tornam possíveis”.

Em resumo, de acordo com Bailey (2001), o resultado da correta abstração, ou retirada é:

1- síntese dos sentidos pelo sexto sentido, a mente;

2- o alinhamento do tríplice homem inferior de modo a que os três corpos funcionem como uma unidade coordenada

3- a libertação do homem das limitações dos corpos.

4- conseqüente habilitação da alma para impressionar e iluminar o cérebro por meio da mente.

Com *prathyahara* terminam os passos referentes ao plano de esforço humano. Ele é o ponto de transição tanto para a subida ao plano divino, quanto para o retorno ao plano humano. Nos *Yoga Sutras*, os próximos três passos têm suas explicações estendidas somente no terceiro livro, *Vibhuti Pada* (as aquisições do yoga). Após a senda do yoga no plano humano, segue uma nova etapa da prática *yoguica*. Como conclui Mehta (1995, p.168), no yoga a preocupação é com a transformação do ser; explora-se uma “nova dimensão do viver”; ele exige “uma mudança de espécie no nível psico-espiritual.” E continua:

[...] O homem pode alcançar, por seu próprio esforço, grande alturas no que tange a modificações, mas uma transformação fundamental está fora do alcance do esforço humano. Ela vem; não pode ser trazida. Embora o homem deva alcançar o ponto mais elevado se seu esforço, deve também conhecer o ponto além do qual seu esforço não pode ir. É no ponto convergente das possibilidades e limitações do esforço humano que surge a experiência da graça. É nesse ponto que a ascensão do homem termina, e começa a descida do Divino. Se o esforço humano não escala suas próprias e legítimas alturas, ou se tenta cruzar para regiões que se encontra fora dos limites, a experiência da graça não pode ser concedida ao

homem. O homem deve conhecer as limitações de seus próprios esforços; porém, esta compreensão pode vir somente quando ele tiver alcançado as últimas alturas a que seu empenho pode levá-lo [...] (MEHTA, 1995, p.168).

Após ter alcançado a abstração dos sentidos, resta ao yogue se manter no caminho dos próximos *angas*, sem demais expectativas, mas com abertura, e desprendimento, pois cada *anga* continua a ser uma extensão da prática dos anteriores. Há sempre a colheita dos frutos das práticas dos passos anteriores (Metha, 1995).

1.1.6. Dharana

Significa concentração, fixação da mente. É a habilidade de manter a mente firme sem se desviar. É a continuação de *prahtyahara*. A consciência não se dirige para fora, para a via dos sentidos, fixa-se no objeto escolhido. Por vezes concentra-se no ponto entre as sobrancelhas (Bailey, 2001, Tomo III, p.19).

Mehta (1995) amplia o sentido de *dharana*, e afirma que ele não se refere à concentração em um único ponto, como comumente entendido, mas sim como um estado de percebimento, “não é um percebimento excludente, mas um estado de percebimento extensivo”, o qual pode servir para levar a atenção total. “Ser extensivamente cômico do que acontece na margem, mesmo enquanto estamos olhando para o item de interesse focal, é apenas o ponto de partida”. O percebimento extensivo tem como objetivo levar o “aspirante a olhar para o tema de interesse focal sem absolutamente qualquer obstáculo”: o obstáculo surge quando há uma resistência aos “impulsos periféricos. Quando este obstáculo é removido e quando estamos em um estado de percebimento extensivo, a atenção total é possível” (MEHTA, 1995, p.170-177).

1.1.7. Dhyana

Significa meditação. É entendida como uma extensão de *dhrana*, uma sustentação da concentração da mente fixa sob o objeto. A diferença entre os dois *angas* é o fator tempo (BAILEY, 2001):

A atitude do homem, se torna, exclusivamente, pura atenção fixa; seu corpo físico, suas emoções, ambiente e todos os sons e vistas desapareceram e seu cérebro tem consciência somente do objeto que é o tópico ou semente da meditação e dos pensamentos que a mente esta formulando em conexão com aquele objeto” (BAILEY, 2001, Tomo III, p. 20).

Mehta (1995) afirma que a meditação é uma observação do processo de pensamento que “emana do ponto focal”, aquilo em que se concentra e focaliza a atenção. A observação é relaxada pois não se busca ignorar a margem do ponto focal, ou seja, o que se passa além do ponto de atenção não provoca distração. Afirma que a observação é relaxada “porque a mente define sua própria área periférica no estado de *dharana*” (Mehta, 1995, p.186).

1.1.8. Samadhi

Significa êxtase, iluminação. É então uma extensão da meditação. Bailey (2001), Feuerstein (2006) e Mehta (1995) concordam que o último *anga* do yoga é relativamente difícil de explicar. *Samadhi* é a contenção dos turbilhões da mente, dos *vrittis*, e que “a concentração, a meditação e o êxtase são fases de um processo contínuo de desconstrução ou unificação da mente”. Neste estado ocorre uma sensação de fusão completa entre sujeito e objeto, uma identificação, “essa identificação é acompanhada de um estado de pleno despertar, um sentimento de felicidade ou uma sensação de pura existência, dependendo do nível da unificação extática.” O *samadhi* abarca uma variedade de estados: o êxtase consciente (com formas) e o êxtase superconsciente (sem forma).

É a experiência da Não – forma, que surge como um lampejo, “no Momento Atemporal”. Nesta experiência é vista a qualidade das coisas, sua “significação intrínseca” (Mehta, 1995, p.197).

Bailey (2001) descreve que durante a experiência, o *yogue* perde de vista as percepções do plano físico: as reações emocionais; as atividades mentais; ação de *kama-manas*. Deste modo, o *yogue* não se mostra mais obstruído pela mente. A autora afirma que a condição de *samadhi* teria quatro características principais:

1. Absorção na consciência da alma;
2. Libertação dos três mundos da percepção sensorial;

3. Conscientização da unidade com todas as almas, subumanas, humanas e super-humanas;

4. Iluminação ou percepção do aspecto luz da manifestação. Pela meditação, o *Yogue* sabe ser ele próprio luz, um ponto de essência ardente.

Os oito passos do yoga, ou *Astanga Yoga* de *Patanjali* ilustram o processo necessário para o encontro com nossa natureza mais íntima. Juntamente com o breve esclarecimento dos corpos sutis é possível perceber que cada passo praticado reverbera cada vez mais fundo na constituição do ser humano, do corpo físico ao corpo mais sutil, bem como nos *chacras*, que se constituem como integrantes dos processos mentais e emocionais, segundo a visão do yoga. Se olharmos para este conhecimento em conjunto, *Yoga Sutras* e fisiologia sutil, podemos perceber que eles nos oferecem uma forma de vida mais equilibrada, com diversos elementos para nossa reflexão. Essa reflexão engloba a nós como indivíduos e ao mundo com o qual nos relacionamos e interagimos continuamente. Por meio desta reflexão é possível perceber que nós somos os responsáveis pela nossa própria vida, e influenciamos o entorno, tanto por nossas ações concretas, quanto por meio dos nossos pensamentos e emoções. É isso que o estudo dos corpos sutis nos ensina, somado aos estudos da física quântica. Os *Yoga Sutras* nos ajudam a modificar os pensamentos, as emoções, e a identificar alguns elementos desnecessários que estão em nosso ser e que nos afastam de uma manifestação mais harmônica.

Como praticante de yoga podemos não chegar ao último estágio do yoga, e por vezes ele pode não ser o objetivo principal, visto que ao longo deste caminho tantas transformações podem ocorrer. A minha experiência mais forte com o yoga se deu com a leitura de alguns aspectos de sua filosofia: este contato já provocou uma transformação importante, pois vi nela coerência e identifiquei semelhança com alguns pensamentos que tive ao longo de minha vida, e nela encontrei algo que realmente queria estudar. Busquei o estudo do yoga porque comecei a ter experiências com os corpos sutis, então vi que este era o meio pelo qual poderia falar sobre estes corpos. Consigo perceber que nos *Yoga Sutras*, em cada passo do yoga, a transformação da consciência vai acontecendo, e que de alguma forma este movimento acontece nas dimensões mais sutis de nós mesmos, e é isso que ele nos mostra. Essas dimensões vão ganhando realidade, seja por meio da sensação direta que

reverbera no corpo físico, seja a sensação mais sutil de que algo esta se modificando, mas não se sabe localizar.

Desta forma seguimos este estudo relatando um pouco a respeito das percepções do sutil. Acredito que estas percepções estão presentes em todas as pessoas, e em cada uma se expressam de determinada maneira. A minha hipótese neste estudo é de que aquilo que é percebido são os corpos sutis ou os *chacras*, ou a dimensão sutil do ambiente: são apenas pistas que apontam que essas “coisas” podem existir.

V- Percepção Corporal Energética

1. Percepção e Consciência

O termo consciência pode assumir diversos significados. Neste estudo ele se apresenta com algumas de suas variações. Henriques (1990) é mestre em filosofia e sua dissertação tem como tema os *Yoga Sutras* de *Patanjali*. Ele afirma que o termo consciência assume alguns sentidos, como aquele de estar ciente, conhecer, tomar consciência de algo novo e a partir daí assumir uma nova atitude. Ele afirma que consciência também está “vinculada ao conceito de *Purusa*”. Dentro da psicologia ou da filosofia, consciência assume o sentido de vida psicológica, “se aproximando ou confundindo de conceitos tais como: sujeito, alma, subjetividade, eu ou ego, etc.” Consciência tem também o sentido de interioridade, de “experiência de um eu” (Henriques, 1984, p. 59).

Frawley (1996) afirma que no processo da percepção a consciência também está inserida: as impressões coletadas são baseadas naquilo em que a atenção está concentrada, e continua:

Nossa intencionalidade – o que queremos fazer – que é determinada pela razão, escolhe as impressões sensoriais a que estamos abertos. Dessa forma, a ação e a percepção sempre andam juntas. Há um número qualquer de impressões ocorrendo num momento qualquer, mas só podemos registrar as que se relacionam com o que consideramos importante [...] (FRAWLEY, 1996, p. 62).

O ideal de um estudo é que ele seja enriquecido pela experiência. Isso já foi visto nos *Yoga Sutras* de *Patanjali*, onde cada um dos passos só se transforma em sabedoria quando vivenciados. As práticas éticas, por exemplo, se tornam genuínas, quando se experimenta o estado de *samadhi*. O yoga sempre nos remete à possibilidade de mudar e transcender a mente comum para ter uma consciência mais ampla, com acesso aos planos de manifestação superiores, referentes ao corpo mental superior e ao corpo espiritual. Lembramos que todo conhecimento abarcado pela filosofia do yoga, teve como parâmetro a observação do próprio ser humano e da sua consciência. Weil (1993, p.14) afirma que na Índia os mestres espirituais recomendam a experiência meditativa e a leitura de textos, pois

desta forma a sabedoria discriminadora permitiria o relacionamento entre estas duas práticas.

Feuerstein (2006) apresenta como ele entende a consciência inspirado no modelo gebseriano ³⁹. Concorde que atualmente o ser humano atuaria dentro de uma consciência mental. Esta consciência mental é cognitiva, “dominada pela mente pensante e racional”; uma autoconsciência intensa, operando com base na dualidade. A princípio esta consciência é equilibrada, “entretanto tornou-se degenerada”, “exageradamente racional” e egóica, e complementa:

A consciência mental em sua melhor forma foi a que determinou o Yoga-Sutra de Patanjali ou os comentários de *Vyasa* a respeito deste texto. Portanto, o yoga não exclui de modo algum esse estilo cognitivo; mas todas as escolas tradicionais de yoga pregam a transcendência da mente, tanto na sua forma inferior, *manas*, quanto na forma superior, *buddhi*. Sempre se considera que a verdade está além da mente e dos sentidos. [...] O trabalho intelectual não é necessariamente contrário ao progresso espiritual; não obstante, para que o Si Mesmo seja realizado, é absolutamente necessário transcender o mecanismo da mente e libertá-lo do peso do ego (FEUERSTEIN, 2006, p. 135).

Por meio da mente conhecemos o mundo que nos cerca; quando ela se encontra mais calma e receptiva, melhor atua a percepção. Na condução de uma aula de yoga é sugerido que o participante continuamente se perceba. É preciso de algum modo uma condição de abertura para a percepção agir. Esta condição pode ser dada pela mente racional, ela decide qual o ponto de seu interesse, e depois fica em segundo plano. A mente racional demora um pouco para se desconectar dos acontecimentos, preocupações, dos barulhos externos, o que pode fazer com que a pessoa leve um tempo considerável para se deixar conduzir pela percepção. A percepção caminha junto à consciência, e com a mente racional relaxada, esta consciência carrega a percepção pelo corpo. Como apresenta Iyengar (2007) a respeito da consciência, mente e percepção:

A ioga tem definições precisas para a mente e a consciência, e as traduções que usamos nem sempre correspondem exatamente ao sânscrito. [...] O sânscrito é mais preciso e define a mente como um aspecto ou parte da consciência. A mente constitui a camada externa da consciência (*citta*), assim como o corpo esquelético e muscular formam o invólucro exterior que contém o corpo interno, composto de órgãos vitais e dos sistemas circulatórios e respiratório. Consciência significa capacidade de estar atento ao que acontece tanto dentro quanto fora – o que chamamos de auto-percepção (IYENGAR, 2007, p.147).

³⁹ Jean Gebser, filósofo cultural suíço. Feuerstein (2006, p.134).

O que é esperado durante uma aula de yoga é que o sujeito esteja nesta condição autoperceptiva: é perceber o corpo e a mente buscando uma integração entre eles. Assim a aula é conduzida com algumas técnicas que aos poucos ajudam o aluno a acalmar a mente, e a se conectar com o momento presente, com seu corpo, e a estar disponível para acolher as percepções que possam surgir: sensações físicas, pensamentos, emoções, lembranças, sensações sutis, etc.

Brennan (1987) acredita que qualquer pessoa é capaz de desenvolver aquilo que chama de Alta Percepção Sensorial (APS), basta que se entre em um estado ampliado de consciência, para o qual existem diversos métodos: ela cita que a meditação tem se tornado o mais conhecido, mas que “o importante é encontrar a forma que melhor se ajuste a cada um”. É preciso que a pessoa tenha tempo suficiente para prestar atenção em si e para silenciar a mente, de modo que “abre-se para nós o mundo inteiramente novo e suave e harmoniosa realidade. Ao mesmo tempo, nossa individualidade não se perde, mas, ao contrário, se intensifica” (Brennan, 1987, p.25).

Kornfield (1993), psicólogo clínico, PhD, e especialista em meditação budista, tem uma colocação interessante a respeito dos estados alterados da consciência os quais considera como sintomas do caminho espiritual:

O valor dos estados transcendentais é a grande inspiração e visão estimulante que eles podem trazer a nossa vida. Eles podem proporcionar uma poderosa visão da realidade além da consciência cotidiana e guiar-nos para viver a partir dessa verdade superior. As experiências que dele temos podem, às vezes, ser profundamente curadoras e transformadoras. Mas seus perigos e usos equivocados também são grandes. Talvez nos sintamos seres especiais por termos tido essas experiências; talvez nos apeguemos facilmente a elas; e o drama, as sensações do corpo, o êxtase e as visões nos viciem e, na realidade, aumentem o desejo insaciável e o sofrimento na nossa vida (KORNFIELD, 1993, p.120).

No contexto da busca espiritual qualquer tipo de apego se torna um obstáculo ao objetivo almejado; o autor trata as percepções como algo que não deve ultrapassar os limites de um encantamento apenas inicial. O discípulo deve continuar a sua prática sem dar atenção ao surgimento dos estados alterados da consciência. Kornfield (1993, p.121) concorda com Brennan (1987) ao afirmar que no decorrer de uma prática espiritual, após a calma ter-se estabelecido, e com a “atenção plena recém-descoberta, nossa consciência [...]

se dirige para percepções diferentes e radicalmente novas.” Ele completa afirmando que as experiências sensoriais não acontecem com todas as pessoas, e nem mesmo são necessárias, e as compara a efeitos colaterais:

Para muitas pessoas, a primeira coisa que aflora é toda uma série de percepções físicas alteradas. Muitas delas são descritas nos textos budistas como efeitos colaterais chamados os cinco níveis de aprofundamento do êxtase. Nesse contexto, êxtase é um termo amplo usado para qualificar muitos tipos de tremores, movimentos, luzes, flutuação, vibrações, deleites e outros que se abrem com a concentração profunda, bem como o enorme prazer que eles trazem à meditação (KORNFIELD, 1993, p.121).

O que o autor considera como sintomas ou efeitos colaterais são manifestações da natureza espiritual do ser humano, agora sentida ou conscientizada. Sua abordagem se apresenta com termos que em geral recebem um sentido pejorativo e pode nos levar a entender que as percepções da energia sutil devam ser desprezadas. Entretanto lembramos que ele escreve dentro do contexto de uma prática espiritual, que evita qualquer tipo de apego. O *Yoga Sutras* de Patanjali aborda o que chama de *siddhis*, os poderes que podem ser despertados pela prática do yoga. É claro que nosso intuito não é induzir ninguém a perseguir a percepção das energias sutis, ou a se apegar a elas; as percepções servem de estímulo para mudanças, bem como para o aprofundamento no estudo e na pesquisa a respeito da realidade energética que nos envolve e compõe.

Kornfield (1993) elenca algumas manifestações, efeitos da meditação, que coincidem com algumas experiências minhas, e colocações de alguns participantes da pesquisa de campo. Optei por colocá-las em tópicos, de modo que serão utilizadas desta forma na análise de dados da pesquisa de campo:

(A) movimento espontâneo, muitos outros tipos de êxtase podem surgir. Esses êxtases incluem tipos agradáveis de arrepios por todo o corpo, formigamentos, sensações de picadas, ondas e lampejos de prazer. Em certos níveis, talvez a pessoa sinta a pele vibrar, ou como se a pele estivesse sendo picada por agulhas de acupuntura. Em outros níveis, ela talvez sinta calor, como se a coluna estivesse em fogo [...].

(B) Junto com o êxtase cinético, talvez a pessoa veja luzes coloridas: de início azuis, verde e purpúreas; depois, a medida que a concentração fica mais forte, luzes douradas e brancas. [...] Diversos sistemas de ensinamentos discutem essas cores interiores e,

embora suas explicações nem sempre sejam convincentes, eles concordam com o fato de que ver cores é, em geral, o efeito de uma profunda e pura abertura da consciência.

(C) Em estados mais profundos, talvez sintamos todo o nosso corpo dissolver-se na luz. Podemos sentir formigamentos e vibrações tão sutis que chegamos a ver a nós mesmos como simples padrões de luz no espaço; ou então desaparecendo dentro das cores de uma luz fortíssima. Essas luzes e sensações são efeitos poderosos da mente concentrada. Sentimos que elas purificam e abrem. Sentimos que elas nos mostram que, num certo nível, a mente, o corpo e a consciência como um todo são feitos da própria luz.

(D) Uma série de percepções sensoriais e incomuns também podem aflorar junto com essas formas de luz e energia. Muitas delas estão associadas a mudanças nos elementos físicos tradicionais da terra (dureza e maciez), do ar (vibração), do fogo (temperatura), e da água (coesão) no domínio dos sentidos físicos. Talvez sintamos que ficamos muito pesados, ou duros e sólidos como uma rocha, ou sintamos como se estivéssemos sendo esmagados sob um peso ou uma roda. Nossa sensação de peso talvez desapareça e nos sintamos flutuando; poderá ser preciso abrir os olhos e dar uma espiada em volta para termos a certeza de que ainda estamos sentados em meditação. Experiências parecidas também podem aparecer durante a meditação andando [...].

(E) O corpo talvez pareça alongar-se e ficar gigantesco; ou tornar-se diminuto. Às vezes sentimos que nossa cabeça esta situada em algum lugar fora do corpo, ou experimentamos estranhos ritmos respiratórios, ou a respiração em todas as células do nosso corpo, ou sentimos que estamos respirando através da sola dos pés. Centenas de outras variações dessas percepções físicas alteradas podem surgir durante a prática.

(E) E do mesmo modo, outros sentidos podem abrir-se a novas experiências. Nossa audição talvez se torne mais aguçada. [...] De maneira semelhante, nossos sentidos da visão, da audição, do paladar e do tato podem adquirir uma nova e profunda sensibilidade.

(F) A concentração profunda pode levar a todos os tipos de visão e experiências visionárias. Torrente de lembranças, imagens de vida passadas, cenas de terras estrangeiras, imagens dos céus e infernos, as energias de todos os grandes arquétipos podem abrir-se diante dos nossos olhos. [...] Embora surjam de maneira espontânea, elas também podem ser desenvolvidas através de exercícios específicos de meditação como um meio de despertar a energia benéfica de um domínio em particular.

(G) Junto com a abertura da visão, audição e dos outros sentidos físicos, podemos experimentar uma liberação dos mais fortes tipos de emoção, desde a tristeza e o desespero até o prazer e o êxtase. A meditação pode ser sentida como uma montanha russa emocional à medida que consentimos que sejamos atirados às emoções inconscientes. Sonhos vividos e profundos e muitos tipos de medo surgem com

freqüência. Não se trata apenas das emoções ligadas aos nossos problemas pessoais, mas também da abertura de todo o corpo emocional. Encontramos prazeres sublimes e as trevas do isolamento e da solidão, sentindo cada uma dessas emoções de uma maneira muito real à medida que o corpo emocional permeia nossa consciência [...] (KORNFIELD, 1993, p. 122).

1.2. Experiências com a energia sutil

A percepção das energias sutis do corpo e do ambiente pode desencadear uma mudança na concepção da vida e de si mesmo. A primeira experiência em que notei que algo diferente acontecia foi a de relaxamento, que me proporcionou percepções do corpo sutil e algumas visões coloridas. No decorrer do tempo, desde esta primeira experiência, pude perceber outras esferas mais sutis, entidades espirituais, seres e ambientes diferentes do mundo material em que vivemos no plano físico. Grande parte destas experiências não se deu de forma extensiva: aconteceram quando não esperava por elas, pois são acontecimentos também sutis, e parece mesmo que o condicionante para a experiência é uma mente mais calma. O interessante é que estes fatos me impulsionaram para de alguma forma estudá-los, a buscar uma formação em yoga, e a ir construindo uma visão da vida diferente.

Weil (1993) relata que a partir de uma “experiência inusitada”, toda sua vida mudou. Esta e outras experiências lhe deram convicção e coragem para publicar sua obra, “Antologia do Êxtase” (1993), no qual reuniu relatos/testemunhos daqueles que experimentaram “estados superiores da consciência”. Segundo o autor estes estados superiores da consciência são caracterizados, dentro da psicologia transpessoal, como estados de dissolução do eu, ou da dualidade, o que se aproximaria da experiência de *samadhi*. Proveniente de diferentes épocas e culturas, Weil (1993) aponta para a semelhança existente entre os testemunhos, o que permitiu ao autor concluir que “se trata de um fenômeno humano de caráter universal”. Quanto às suas experiências, o autor publicou duas autobiografias, “A Revolução Silenciosa” (1983), e, “Lágrimas da Compaixão” (1999), nas quais narra experiências em que ficaram evidentes o fenômeno da sincronicidade, viagens fora do corpo, clarividência e outros fenômenos paranormais, estes

estudados pela parapsicologia. Todas as experiências foram levando o autor a mudar sua concepção de vida, de morte, bem como sua atuação profissional, o que pode ser conferido nestas obras. Discorre sobre suas experiências no domínio da parapsicologia e psicologia transpessoal. Sobre algumas de suas experiências, relata o seguinte:

Todos esses eventos me levaram muito lentamente a uma conclusão definitiva. Outras dimensões existem mesmo. Nada mais vai me demover desse ponto de vista, baseado na experiência minha e de outros no mundo inteiro em todas as épocas. A minha mudança de ponto de vista se tornou definitiva. Da dúvida cheguei à certeza (WEIL, 1983, p.142).

A experiência inusitada que o autor destaca, foi um episódio de abertura clarividente, durante a qual identificou a aura de uma colega, das energias que envolviam o ambiente e seu próprio corpo. Weil (1983) começou a ter suas experiências por volta da meia idade, quando já era um pesquisador e professor universitário. Mesmo consciente de que estas experiências eram o que ele chama de sinais do caminho espiritual, nele geravam anseios, e deste modo buscou observar e experimentar mais este âmbito da existência,

Isso, no entanto, não me impediu de procurar fora do meu corpo, de observar fenômenos extraordinários; se os procurei, foi mais para consolidar a posição que tenho assumido, de que vale a pena consagrar o resto da minha existência na pesquisa de outra ordem da realidade e numa maior realização de mim mesmo.

E continua,

Isso foi necessário, pois apesar do acúmulo de experiências pessoais, a estruturação dos meus sistemas mentais e emocionais foi tão condicionada para não acreditar nessas coisas, que foi necessário um esforço de observação, de experimentação mais sistemática para eu poder me convencer definitivamente de que eu estava no caminho certo (WEIL, 1983, p.106).

Weil (1999) conta que as diversas experiências e observações, vivências, retiros espirituais e as percepções da realidade sutil que estas vivências lhe proporcionaram, lhe deram a certeza da natureza do espírito:

Eu cheguei à certeza da possibilidade de termos acesso à nossa verdadeira natureza e tinha seguramente dado os primeiros passos nessa direção. (...) Como já citei anteriormente, eu não precisava mais crer, eu sabia. Consegui, pela

vivência e experiência direta de outras dimensões do espírito, substituir a crença, a fé ou a dúvida pela certeza do saber (WEIL, 1999, p.24).

Mesmo diante das experiências é muito comum surgir a dúvida a respeito da veracidade da própria percepção. Estudar é um modo de compreendê-las, no entanto, encontrar pessoas com semelhante percepção é como um apoio para dar mais convicção em escrever sobre elas. É comum nas aulas de yoga alguns alunos apresentarem certa sensibilidade para as energias sutis, e ao fim da aula, ouvir relatos espontâneos que denotam algumas experiências de percepção das energias sutis do corpo. Isso aconteceu não somente durante a pesquisa de campo, mas em outros lugares em que atuo com aulas de yoga. Estes relatos me dão certeza de que em geral percebemos apenas uma parcela da realidade. Essas sensações e percepções parecem acontecer quando há uma prévia abertura do indivíduo, a permissividade comentada parágrafos atrás; ele não espera por aquilo, a percepção simplesmente vem, e de algum modo a mente racional capta o acontecimento. Weil (1983) comenta sobre viagens fora do corpo que identificou no relato de colegas, durante aulas de yoga em que foi aluno, e comenta:

Certas pessoas, sem nenhuma leitura ou contato prévio, sem se conhecerem ou terem ouvido falar no fenômeno, se dirigiam ao professor dizendo sempre mais ou menos o seguinte: “Professor, esta semana aconteceu uma coisa esquisita. Eu me sentir sair de mim mesma. É como se braços, pernas, tronco e cabeça tivessem ido passear. Gostei muito, mas tive medo de não poder mais voltar” (WEIL, 1983, p.143).

Brennan (1987) inicia seu livro *Mãos de Luz* relatando sua experiência com a energia sutil. Ela conta que já criança costumava se sentar em meio ao mato e viver algumas percepções energéticas. Com o tempo e os estudos da escola e faculdade, ela acabou perdendo o contato com estas percepções. Só mais tarde, quando já era pesquisadora e trabalhava na NASA é que começou a novamente ter uma percepção da energia mais sutil:

[...] Havendo eu estudado física, mostrei-me cética quando comecei a “ver” os fenômenos de energia em torno do corpo das pessoas. Mas como os fenômenos persistiam, ainda que eu fechasse os olhos para afastá-los, ou desse voltas pela sala, comecei a observá-los com mais atenção. E assim principiou minha jornada pessoal, levando-me para mundos de cuja existência eu nunca suspeitara, mudando completamente o modo com que experimento a realidade, as pessoas, o

universo e minha maneira de relacionar-me com cada um deles (BRENNAN, 1987, p.26).

Desta forma a autora começou a direcionar sua percepção para os trabalhos com a cura, o que já mencionamos neste estudo. Observamos que existe uma diferente concepção frente às percepções das energias sutis por parte dos autores pesquisados. Dentro do caminho espiritual, citado por Weil (1983, 1993) ou Kornfield (1993) são efeitos colaterais a que não devem ser dado importância; eles podem se tornar distração, e o apego as sensações pode não impedir o avanço na prática. Brennan (1987) ao contrário de negá-las ensina como desenvolver uma Alta Percepção Sensorial, já que seu objetivo era trabalhar a cura e também o autodesenvolvimento, que se trata também um desenvolvimento espiritual. Com a percepção ampliada pode-se curar pessoas, e também podemos curar a nós mesmos, nos conhecendo e percebendo mais plenamente. Kornfield (1993) é um professor budista de meditação, e quando ele trata as percepções como sintoma parece ser apenas um meio de não levar o discípulo a exaltar sua capacidade perceptiva. Para Weil (1983, 1993) o conhecimento de outras dimensões o levou para uma mudança de vida, o levou à vivências, a escrever livros, e no seu caminho ainda criou a Unipaz⁴⁰, que ainda hoje oferece diversos cursos voltados para uma visão mais holística e humanitária.

As vivências com a energia sutil me estimularam para a busca do conhecimento. Esta busca acontece pela via racional por meio dos conceitos e livros; pela prática mais intencional: quando busquei viver experiências que aumentavam o nível de percepção; e por manifestações espontâneas dos aspectos energéticos dos meus corpos, do corpo do outro, bem como da energia do ambiente. Quando ocorrem as experiências, sejam elas espontâneas ou não, a teoria é usada para entender a realidade vivenciada.

Durante a pesquisa de campo, as manifestações de percepções dos alunos, seja por eles verbalizadas ou por mim identificadas, pela manifestação de seus corpos na meditação, foram em parte identificadas por meio da minha experiência, somada às relatadas nas obras de Weil (1983; 1993) e Kornfield (1993), nas quais experiências parecidas são mencionadas, e que nos servem de base/apoio para apreendermos que é inerente ao ser humano, a energia que lhe forma.

⁴⁰ Universidade Holística Internacional

VI - Pesquisa de Campo

1. Objetivo

A pesquisa de campo teve como objetivo observar se os participantes do grupo de yoga poderiam apresentar algum sinal da percepção da fisiologia sutil em seu corpo durante as práticas oferecidas.

2. A pesquisa

Para a pesquisa de campo formamos dois grupos de prática de *yoga* em dois momentos diferentes da pesquisa: um grupo no primeiro semestre de 2011, e um grupo segundo semestre de 2011. As aulas aconteceram uma vez por semana, e a modalidade de yoga oferecida foi a *Hatha Yoga*. A pesquisadora deste estudo atuou como professora dos grupos.

Caracterizamos esta pesquisa como qualitativa por valorizar alguns aspectos importantes, conforme assinalados por Moreira (2004, p.57), os quais são: interesse na “interpretação que os próprios participantes têm da situação de estudo”, uma vez optamos por não relacionar as sensações relatadas pelos alunos com qualquer outro conhecimento; “foco é a perspectiva do participante”, pois sua subjetividade foi respeitada e valorizada durante o processo; “flexibilidade no processo de conduzir a pesquisa”, algumas das ferramentas de coleta de dados nesta pesquisa foram definidas de acordo com aquilo que o grupo apresentava; “orientação para o processo e não para o resultado”, respeitamos o tempo do aluno em se envolver com a prática; “preocupação com o contexto” e reconhecimento de que o pesquisador influencia a situação de pesquisa e é por ela também influenciado.

Negrine (2010) afirma que o método qualitativo implica uma abordagem diferenciada quanto à elaboração e utilização dos instrumentos de coleta de dados, pois a flexibilidade é uma das características deste método. Para coletar os dados utilizamos de anotações da observação sobre o comportamento dos participantes no momento da meditação; anotações dos alunos em desenhos produzidos no decorrer das práticas; questionários; utilização de gravador para coletar os relatos espontâneos, e sua posterior

transcrição pela pesquisadora. O uso destas ferramentas foi diferente para cada grupo, de acordo com as características que cada grupo apresentou no decorrer do processo.

Realizamos a análise do material recolhido buscando a essência do fenômeno (Moreira, 2004) da energia sutil que possivelmente teria sido vivenciado e explicitado pelo participante. Bardin (2011) considera que a análise de conteúdo é uma análise temática, sendo um método empírico “dependendo do tipo de fala a que se dedica e do tipo de interpretação que se pretende como objetivo”, afirma ainda que a análise categorial considera a totalidade do texto, buscando os elementos que dão sentido a fala. Desta forma buscamos uma temática comum no depoimento dos alunos, que tentavam colocar em palavras as sensações vivenciadas na prática oferecida. . A análise do material foi realizada por meio da categorização dos temas encontrados nas exposições dos alunos expressas em seus desenhos, questionários ou seu depoimento espontâneo ao final da aula. Essa categorização teve como parâmetro as experiências sensoriais durante a meditação que Kornfield (1993) apresenta.

A atuação da pesquisadora nos grupos se caracteriza como observador participante. Moreira (2004) afirma que este observador busca interpretar e sentir dentro de si mesmo a experiência dos sujeitos, e acrescenta que esta observação pode ainda ser conceituada como uma estratégia que combina a participação ativa com os sujeitos e a observação intensiva. Pautados pela experiência desta pesquisadora com a prática do yoga, da meditação e com a energia sutil, buscou-se perceber como a prática estava sendo para o aluno. Por meio da observação durante a aula foi possível coordenar a prática, como o tempo de permanência nas posturas, e a necessidade de modificar alguns elementos planejados para o dia. Ao final da aula foi observada a postura corporal do participante na meditação, o alinhamento da coluna vertebral e possíveis movimentos sutis.

3. Grupos de prática

Os grupos de prática formados não constituíram uma continuidade, entretanto os alunos do primeiro grupo foram convidados a participar do grupo formado no segundo momento. A amostra se constitui não probabilística e intencional.

3.1 O Grupo I

O Grupo I foi formado no primeiro semestre de 2011. As aulas ocorreram as terças feiras das 12h00min às 13h30min na sala de práticas corporais da Faculdade de Educação da Unicamp. As aulas foram divulgadas por meio impresso em mural da faculdade de Educação Física da Universidade, bem como da moradia estudantil. Contamos com treze alunos no grupo, com idade entre 22 e 45 anos.

A coleta de dados foi feita por meio de anotações das observações em aula durante a meditação, e dos depoimentos dos alunos. Foram utilizados ainda questionários e desenhos.

3.2 O Grupo II

O grupo II foi formado no segundo semestre de 2011. As aulas ocorreram as terças feiras das 19h00min as 21h00min na sala de práticas corporais da Faculdade de Educação da Unicamp. As aulas foram divulgadas por meio impresso em murais da Universidade. Contamos com catorze alunos no grupo, com idades entre 18 e 45 anos.

A coleta de dados foi feita por meio de anotações das observações em aula durante a meditação, e dos depoimentos dos alunos. Em um segundo momento foi utilizado um gravador para colher estes depoimentos. Foi utilizado questionário e o desenho em apenas uma ocasião.

Abaixo apresentamos algumas informações dos alunos do grupo I e II:

Quadro 7: Informações dos alunos.

Nome (fictício)	Curso	Idade	Gênero	Grupo I	Grupo II
Aline	Artes cênicas (pós-graduação)	45	Feminino	Sim	Sim
Beatriz	Enfermagem (pós-graduação)	23	Feminino	Não	Sim

Betânia	Engenharia de alimentos (pós-graduação)	24	Feminino	Não	Sim
Caíque	Artes cênicas (graduação)	Não respondeu	Masculino	Não	Sim
Célia	Educação física (graduação)	25	Feminino	Sim	Não
Clarice	Engenharia de alimentos (pós-graduação)	26	Feminino	Não	Sim
Daniel	Educação física (graduação)	26	Masculino	Sim	Sim
Deise	Educação física (graduação)	22	Feminino	Sim	Não
Fábio	Educação física (graduação)	33	Masculino	Sim	Sim
Felipe	Pedagogia (graduação)	Não respondeu	Masculino	Não	Sim
Gisele	Geografia (graduação)	28	Feminino	Sim*	Sim
Hélio	Química (pós-graduação)	Não respondeu	Masculino	Sim	Sim
Natália	Educação física (graduação)	23	Feminino	Sim	Não
Renata	Pedagogia	24	Feminino	Não	Sim

	(graduação)				
Solange	Pedagogia (graduação)	18	Feminino	Não	Sim
Wanderley	Engenharia de alimentos (pós- graduação)	23	Masculino	Não	Sim

*A aluna compareceu somente nas quatro últimas aulas do grupo I.

4. Elementos da prática

As aulas consistiam de cinco técnicas do yoga: *Asanas*, *pranayama*, canto de *mantras*, meditação e relaxamento. Alguns elementos não pertencentes às técnicas do yoga foram inseridos de forma diferenciada entre os dois grupos: desenhos; trabalho de toque e massagem; uso de slides incluindo imagens representativas da visão de corpo do yoga; harmonização. Passamos a descrever os elementos:

Harmonização: no início da aula o participante é convidado a sentar com as pernas cruzadas e a coluna ereta. A partir de então há uma condução da percepção pelo corpo, pela respiração, e o convite para que o aluno permita que o fluxo de pensamentos diminua sua intensidade, ao mesmo tempo em que sua atenção se volta para o momento. Geralmente entoávamos o mantra *Om* e o mantra a *Ganesha*. A harmonização acontecia para que a mente do participante ficasse mais calma, mas também para a condutora do grupo percebê-lo melhor, bem como se a dinâmica de aula preparada estava condizente com o grupo.

Aquecimento: realizávamos a rotação das principais articulações, e alongamento dos grupos musculares principais. Este elemento da prática contém ainda os mesmos objetivos citados na harmonização, acrescido do cuidado em preparar o corpo para a prática dos *asanas*.

Asanas: são as posturas psicofísicas, variavam de acordo com o tema da aula ou *chakra* trabalhado. Os asanas praticados foram: postura do gato; postura do cachorro

olhando para baixo; postura da ponte; postura do barco; postura da criança; postura da cobra; postura da serpente; postura do gafanhoto; postura do arco; postura da pinça, postura da cabeça no joelho, postura do bastão, postura da rotação da coluna; postura da árvore; postura do ângulo lateral, postura do triângulo, postura da palmeira, postura do elefante, postura de flexão anterior, postura purificadora; postura da borboleta; gesto de apaziguamento; postura do crocodilo; postura do peixe; postura de *nataraja*; postura do guerreiro I e II; postura vigorosa; postura do corredor; postura da vela; postura do peixe; postura adamantina.

Pranayama: Respiração polarizada; *kaphalabhati* (expiração vigorosa) e *bastrika* (inspiração e expiração vigorosa).

Relaxamento: deitado em decúbito dorsal o relaxamento era conduzido verbalmente como um passeio da consciência pelas regiões do corpo a serem soltas e relaxadas.

Mantra: os mantras utilizados foram: *mantra Om*, *Om Shanti* (*mantra* da paz), *Om Gam Ganapataye namaha* (*mantra* ao deus hindu *Ganesha*), e *Lokah Samastah Sukhino Bhavanthu* (“Que todos os seres sejam felizes”).

Meditação: ao final do relaxamento os participantes se sentavam com as pernas cruzadas e coluna ereta. A partir de então eram oferecidos alguns elementos para a concentração. Os elementos sugeridos foram: visualização; concentração em algum som do ambiente; observação da respiração; entoação de *mantra* internamente.

Desenho: aplicado no início ou no final da prática. Era oferecido papel, lápis de cor e giz de cera. As informações dadas para a produção do desenho foram: representar/desenhar a sensação do momento; a sensação após a prática; a sensação do corpo.

Trabalho de toque: este elemento foi utilizado somente no segundo grupo, tratava-se da realização de auto-massagem ou massagem em duplas. A auto-massagem ocorreu com os alunos sentados, se iniciava na cabeça e terminava nos pés. A massagem em duplas acontecia com um dos participantes deitado em decúbito dorsal, a massagem se iniciava nas costas, e finalizava nos pés, sob a condução da pesquisadora.

Slides: projeção de imagens representativas dos corpos sutis, *chacras*, bem como conteúdo teórico a respeito do yoga.

Conceitos éticos do yoga: eventualmente alguns temas dos *Yama* ou *Niyamas* eram citados durante a prática dos asanas.

Ambiente de prática: as aulas foram realizadas a luz de velas localizadas nos quatro cantos do espaço. Em geral um incenso era aceso no ambiente antes do início da prática. No canto direito da sala e a vista dos praticantes, uma imagem do deus hindu *Ganesha* era fixada. Juntamente sempre havia alguma imagem, associada ao yoga, projetada em slide à frente dos praticantes, estas imagens variavam entre: Deus hindu *Shiva* sentado em meditação, flor de lótus, e deus hindu *Ganesha*.

5. Procedimentos - grupo I

A idéia inicial era ter um grupo mais homogêneo, com a maioria de estudantes de educação física. Geralmente a experiência com práticas corporais para estudantes de educação física é um pouco maior que outra população da universidade. Seria interessante observar nestes alunos como perceberiam uma proposta de prática corporal diferente das oferecidas em seu curso de graduação, e principalmente, com um conhecimento diferenciado sobre o corpo. Não preenchemos as vagas com os alunos da educação física. Alunos de outros cursos entraram em contato apresentando interesse em participar da pesquisa, e foram aceitos.

Neste primeiro grupo tivemos doze aulas, de março a junho de 2011, com duração aproximada de 1h20min.

No primeiro dia houve apresentação da pesquisadora e do projeto do mestrado, em seguida os alunos se apresentaram, comentando se já tinham algum conhecimento ou vivência prévia com o yoga. Não foi explicitado aos alunos que a intenção da pesquisa era observar a percepção sobre a fisiologia sutil, mas a percepção do corpo durante a prática. Acreditamos que isso retiraria a espontaneidade e a entrega do aluno durante a prática. Após as apresentações ofereci os materiais de desenho e pedi que desenhassem o próprio corpo, ou algo que o representasse. Depois de aproximadamente 15 minutos, observando que alguns já haviam terminado, pedi que escrevessem atrás da folha o que era corpo. A realização do desenho aconteceu em mais três momentos durante a pesquisa: em aula com algumas imagens relacionadas fisiologia sutil que foram projetadas (4ª aula); em aula cujo tema era o *chakra* cardíaco (*anahata*) (10ª aula); na última aula oferecida (12ª aula). Com exceção ao primeiro desenho, todos os demais foram feitos no final da prática. Após a realização do desenho, era pedido aos alunos que escrevessem algo na parte de trás da folha, que remetesse a alguma sensação da prática de yoga.

A utilização do desenho foi pensada como parte do processo de autoconhecimento, como um modo de entrar em contato com a sensação interna⁴¹. O desenho diz sempre algo de você mesmo, e para alguns, é fonte de curiosidade e busca. No início do meu processo de percepção das energias sutis, os desenhos tiveram um papel bastante importante. Para mim sempre foi curioso a necessidade que tinha em expressar no papel certas cores e formas. Eu sentia que algo dentro de mim se movia, enquanto eu expressava no papel os desenhos, as cores. Pensei nos desenhos como uma forma de oferecer ao aluno o contato com algo interno, mesmo que de forma inconsciente, como parte do processo de interiorização, de levá-los a se perceberem e observarem mais. Desta forma os desenhos não serão analisados nesta pesquisa, porém as sensações relatadas que podem evidenciar alguma percepção da energia sutil.

Os questionários foram utilizados em três momentos: segundo dia de aula; na aula cujo tema era o *chakra* básico (7ª aula), e no último dia de aula. Eles serão anexados ao final do trabalho. A intenção dos questionários era ainda a de ajudar o aluno a refletir e observar suas percepções durante a prática.

⁴¹ Kast, Verena. A imaginação como espaço de liberdade: diálogos entre o ego e o inconsciente. Editora Loyola, 1987, São Paulo.

Os componentes iniciais da aula variavam em suas combinações: harmonização, relaxamento, *mantra*, *pranayama*. Os *mantras* eram realizados no início e ao final da aula, *asanas* eram feitos no meio do tempo da aula, o *pranayama*, relaxamento e meditação eram realizados ao fim da aula.

Durante as aulas sempre era recomendado aos alunos o respeito e cuidado com o corpo na execução das técnicas do yoga. Alguns aspectos do yoga eram comentados durante a prática, como pontos de sua filosofia, a característica do *chakra*, bem como a parte psíquica a ele associada e aos *asanas*.

Todas as aulas foram conduzidas para desenvolver consciência corporal, e a conexão do aluno com o momento presente e respiração. Na sexta aula fiz uma breve introdução a respeito do yoga, sua origem, o objetivo de comunhão com o eu interno, e também já citando a existência da fisiologia sutil. A partir da sétima aula iniciei uma explicação breve em relação aos *chacras*, com informações sobre localização, glândula e aspecto psíquico geralmente associado, começando com o *chakra* básico, seguindo um por aula.

Em algumas posturas enfatizava a presença do centro energético, aos aspectos emocionais associados ao *chakra* e sua na relação com o entorno. A meditação final era sempre realizada com a figura representante do *chakra* projetada em tela, porém, sugeria imagens diferentes, na maioria das vezes associada à cor do *chakra*, (exemplo: *chakra* dois - visualização de um sol alaranjado; *chakra manipura* flor amarela; *chakra anahata* – flor verde e rosa; *chakra* da garganta – flor azul). Os dois últimos *chacras* foram abordados num mesmo dia, e a execução das técnicas visavam todos os demais.

Em seguida farei uma breve exposição das aulas nas quais algum material foi recolhido:

1ª aula

Já citada no início dos procedimentos. Nesta aula tivemos um desenho cujo tema era o corpo (ANEXO I), e em seguida os alunos escreveram das sensações a que o desenho remetia.

2ª aula

Inicialmente houve o preenchimento de dados pessoais e algumas questões. (ANEXO VI)

4ª aula

Utilizei do projetor de slides para apresentação de algumas imagens (ANEXO IX) que representavam alguns aspectos sutis do corpo. Inicialmente comentei com os alunos que passaria algumas imagens que de alguma forma estavam relacionadas ao yoga. Não dei explicações a respeito das imagens, abri espaço para fala, mas nenhum aluno se manifestou. Demos prosseguimento com a prática de *pranayamas*, *asanas*, relaxamento e meditação. Pedi aos alunos que fizessem um desenho (ANEXO II) ao final das técnicas, e que escrevessem a respeito das sensações com a prática ou com o desenho.

7ª aula

O tema desta aula foi a do *chakra* básico (*muladhara*). Entoamos o *mantra Om*, seguido do *mantra* a *Ganesha* por sete vezes. Segui a prática com as outras técnicas do yoga, citando sempre que possível, a relação do *chakra* no *asana* executado, e expandindo para alguns aspectos da mente e da vida psíquica associados a este centro energético. Ao fim da aula pedi que respondessem a um questionário (ANEXO VII).

10ª aula

Aula cujo tema foi o *chakra* cardíaco (*anahata*). A harmonização do início da aula se deu com uma breve recapitulação dos *chacras* anteriores. Realizamos um *pranayama*, e em seguida entoamos o *mantra* “*Loka samasta sukhino bhavantu*” por algumas vezes. Seguimos com a prática de *asanas*, escolhidos aqueles em que a abertura do peito estivesse em ênfase. Os *asanas* foram executados também ao som do *mantra* acima citado. Seguimos com relaxamento e uma meditação no *chakra* cardíaco, a visualização sugerida foi a de uma flor verde e rosa. Ao final da aula pedi que fizessem um desenho (ANEXO III), expressando a sensação após a aula, e que escrevessem alguma observação da aula, ou sua própria sensação.

12ª aula

Última aula do grupo I. Aula dos últimos dois *chacras*, frontal e da coroa (*Ajna* e *sahasara*), porém fizemos a prática dos *asanas* sempre recapitulando os anteriores. Realizamos algumas repetições do *mantra Ganesha*, *pranayama*, *asanas*, *pranayama*,

relaxamento, meditação no *chakra* cardíaco, visualizando uma flor azul na região do centro do peito. Ao final da meditação sugeri que fizessem um desenho (ANEXO IV) da sensação do momento, e que o corpo estivesse de algum modo representado. Ao terminarem pedi que escrevessem o que é corpo atrás da folha. Um questionário também foi aplicado ao final da aula (ANEXO VIII).

5.1. Apresentação dos dados – grupo I

No primeiro dia de aula, após apresentação do projeto para o grupo, foi pedido um desenho (ANEXO I). Após esta conversa os alunos se puseram a desenhar. Lembramos que primeiramente a intenção do desenho é colocar o aluno em contato consigo mesmo, com seu sentir e expressar. Escrever sobre o corpo teve a intenção de ajudar o aluno a uma auto-observação. Os alunos em maioria apresentaram uma concepção de corpo material e alguns uma concepção um pouco mais sutil:

Corpo é um conjunto de partes de uma mesma pessoa que pode, ou não, refletir como, ou o que essa pessoa é. Corpo também é um instrumento que todos nós temos e que a partir dele podemos realizar varias atividades. (Deise)

Corpo é um universo de sensações preso em um organismo individual. É algo construído ao longo do tempo pelas experiências a que somos submetidos ao longo da vida. (Fábio)

Neste grupo foi possível perceber que em relação ao corpo físico os alunos perceberam a diferença da abordagem durante a prática, expressaram verbalmente a diferença sentida, a percepção do corpo físico nas posturas, a consciência corporal adquirida com a prática. Alguns dos participantes do curso de educação física escreveram sobre esta percepção, por exemplo, temos o depoimento recolhido na segunda aula:

Até o momento o que me impressionou foi a capacidade da yoga em fazer “escutar” nosso próprio corpo, consigo sentir coisas que outras práticas não conseguia. A curiosidade me levou a fazer esta prática. Sei que existe algo de magnífico que só experienciando poderei descobrir. (Fábio)

Na aula do *chakra* cardíaco, o aluno escreveu:

Venho notando que a prática traz uma percepção do corpo que em outras práticas não é alcançada, sinto regiões (sensações) de tensão ou até mesmo dores (...) no corpo que no dia a dia passam despercebidas! Tomada de consciência. (Fábio)

Na 2ª aula colhemos também informações sobre o aluno (ANEXO VI), questionamos as práticas corporais já vivenciadas, o motivo de ter se interessado em participar da pesquisa, e as impressões da primeira aula do grupo. Em geral os alunos não conheciam a prática, ou pouco a vivenciaram. Apenas Aline e Daniel já haviam praticado por um breve período. Sobre suas impressões os alunos citaram palavras como: relaxamento, equilíbrio físico, emocional e espiritual; respiração; flexibilidade; bem estar; percepção de si; conexão entre o corpo e a natureza; meditação. Apenas um dos alunos (Fábio), apresentou uma escrita mais contínua a respeito de suas impressões da primeira aula de yoga, o que apresentamos alguns parágrafos acima.

Na 4ª aula tivemos a intenção de observar se os alunos se interessariam pelo conteúdo das imagens fornecidas, entretanto, não houve questionamentos em relação às imagens, então demos continuidade à aula. Utilizamos do desenho ao final desta aula (ANEXO II), e anotações no mesmo, porém não reconheci nas escritas dos alunos algo que sugerisse uma percepção da fisiologia sutil. No início desta aula uma aluna Natália falou-me sobre o email enviado na semana. Disse que sentia sensação de tontura quando de olhos fechados em algumas posturas, de que parecia que ia cair. Nesta mesma aula a aluna se referiu a uma pontada sentida no abdômen.

A temática dos *chacras* se iniciou na 7ª aula do grupo. Quando perguntados (ANEXO VII) sobre as sensações a respeito da prática do dia, obtivemos algumas colocações que poderiam ser relacionadas a percepção de algum aspecto mais sutil.

Sobre as práticas em geral sinto-me em um estado de torpor/quase um transe em alguns momentos o corpo domina a mente e quase adormece.
(Fabio)

Gostei bastante da parte da meditação em que estávamos deitados, na meditação sentado eu tenho a impressão de não relaxar tanto e as vezes sinto uma leve tontura. (Deise)

Me chamou a atenção o suor de hoje e parece que “liberou” (?) ou “revelou” um cansaço ou uma necessidade de soltar coisas, “psíquicas”, físicas.(Aline)

Leveza no corpo e na mente, aquietação da mente e algum formigamento pelo corpo. (Daniel)

A parte da meditação final me agrada bastante, pois logo após sinto-me realmente acordada, a postura de Buda é muito interessante, pois concentro-me em controlar o meu corpo. Não consigo lembrar nenhuma imagem ter me vindo a mente. (Natália)

O material recolhido na 10ª aula, cujo tema foi o *chakra* cardíaco foram os desenhos (ANEXO III), e as sensações descritas atrás da folha. Encontramos semelhanças entre os desenhos e expressão da sensação entre alguns alunos:

- Fábio: “Tomada de consciência”, “tapete voador leveza liberdade”.
O aluno desenhou um tapete.

- Célia: *“Sinto meu corpo flutuando, balançando, parecia que o colchonete era um tapete voador!”* A aluna se desenhando sobre dois tapetes.
- Daniel: o aluno desenhando uma espiral volumosa em azul, com uma bola alaranjada acima, o que é parecido com o sol. Não escreveu nada sobre a sensação.
- Joelma: *“Cor em espiral energia em expansão.”* Desenhando várias linhas curvas e coloridas.

Na última aula (13ª) aplicamos o desenho e o questionário (ANEXO IV e VIII respectivamente) ao final da meditação. Nestes desenhos não encontramos traços que apontam para uma percepção da fisiologia sutil. As questões foram um pouco mais diretas a respeito da fisiologia sutil, abaixo algumas delas, cujas respostas mais se aproximaram de alguma percepção:

- O que você acha da abordagem do ser humano como um ser composto também por corpos energéticos (*chacras*)?

Subjetivo e de difícil compreensão, mas possível. Acredito que cuidar do corpo é mantê-lo saudável [e] energético pode ser muito benéfico. (Fábio)

Eu acho válido, pois o yoga nos permite ter sensações que passam despercebidas no cotidiano e com a prática nos sensibilizamos com esses corpos que a ciência não provou ainda, mas que está enraizado em diversas culturas. (Daniel)

Acho que se todos buscassem equilibrar seus corpos energéticos, seria mais fácil viver e conviver em harmonia. (Natália)

É uma abordagem muito legal e interessante. Mesmo que seja algo conceitual, é interessante como podemos fazer nossa energia fluir pelo resto do corpo. (Hélio)

-Você relacionaria alguma sensação durante a prática de yoga ou em outros momentos no seu dia - a - dia, a aspectos mais sutis/energéticos?

Sim. Mesmo não sabendo explicar às vezes sinto que as pessoas que estão ao nosso redor podem emanar energias positivas ou negativas. (Fábio)

Alguns formigamentos na mão, e sensação nos chacras em algumas situações peculiares. (Daniel)

Durante a prática de yoga sinto como se estivesse me recarregando de energia e descartando os pensamentos sobre os problemas, nutrindo meu corpo e alma. Após a prática sinto como se houvesse acabado de acordar com muita disposição e em momentos difíceis tento respirar mais e refletir antes de agir. (Natália)

Nos momentos de relaxamento (como os de postura com pés cruzados e as mãos unidas na frente do peito) pode-se sentir algo parecido com o relaxamento causado pelo sono, assim como quando deitamos. (Hélio)

Aparentemente os participantes mostraram-se um pouco distantes da percepção da fisiologia sutil. Verbalmente não relataram uma percepção mais sutil quando questionados sobre a sensação com a prática: suas falas se remetiam mais a percepção do corpo físico. Entretanto, ao examinar mais cuidadosamente o material escrito, é possível supor que os alunos tiveram uma breve percepção de energia.

A partir da observação deste primeiro grupo, levantamos algumas hipóteses sobre motivos que podem ter atrapalhado um envolvimento maior dos alunos com a prática, e

conseqüentemente com a possibilidade de vivenciar mais profundamente a percepção de aspectos mais sutis:

- Realizamos as aulas no horário de almoço. Parte dos alunos chegava de compromissos, como aula, curso ou trabalho, e geralmente com algum atrasado;
- Ao final da prática, momento em que estavam mais interiorizados, sentia que alguns já se conectavam em pensamento com as próximas tarefas do dia, e por isso acredito que não verbalizavam quanto às percepções, pensando no almoço ou aula;
- Outro ponto importante foi tempo de prática, relativamente curto para o este tipo de trabalho, pois tínhamos em média 01h10min de prática;
- A ausência de alguns dos alunos bem como os feriados também impediu uma prática mais contínua.

6. Procedimentos - grupo II

Pensando nas questões surgidas com o primeiro grupo de yoga, resolvemos modificar o horário das aulas do segundo grupo. Os alunos do primeiro grupo foram convidados a participar: todos apresentaram grande interesse, porém poucos puderam continuar. Não tivemos a intenção de dar uma continuidade às praticas realizadas com o primeiro grupo, mas de iniciar um novo processo. O horário noturno escolhido para o segundo semestre levou em consideração alguns pontos:

- Provavelmente o aluno não teria outro compromisso após a aula, pelo menos que lhe exigisse assiduidade. Desta forma era esperado mais envolvimento com o yoga, e ao final teríamos tempo para conversarmos.
- A noite em geral nos deixa mais relaxados, pois os compromissos do dia já terminaram.
- A energia do ambiente fica também mais calma e introspectiva (do que a hora do almoço, por exemplo).

Iniciamos a primeira aula com apresentação dessa pesquisadora, e dos breves objetivos da pesquisa. Após a apresentação e esclarecimento as dúvidas dos alunos, seguimos com uma apresentação sobre o yoga com o uso de slides. Nesta apresentação abordamos brevemente a origem do yoga, os oito passos, as ramificações ou tipo de yoga, finalizando com o *Hatha Yoga*. O questionário foi utilizado somente na segunda aula, com perguntas sobre dados pessoais e experiências com práticas físicas. O desenho foi utilizado somente na terceira aula (ANEXO V), também com a indicação de expressar as sensações com a prática realizada, e que de alguma forma o corpo estivesse representado no desenho. A apresentação a respeito dos corpos sutis foi feita na quarta e quinta aula com este grupo. Com o uso de slides apresentamos as características principais dos corpos sutis e dos *chacras*. Na sexta aula inserimos a experiência de colocar trabalho de toque antes das técnicas do yoga, o que abordaremos novamente na discussão.

Neste segundo grupo tivemos treze aulas, de agosto a novembro de 2011, com duração aproximada de 1h50min.

Semelhantemente ao primeiro grupo, era pedido o respeito e cuidado aos limites do corpo. As aulas tinham também o intuito de trabalhar a consciência do corpo e da respiração, junto às técnicas do yoga. Os elementos da prática foram os mesmos do grupo I, com diferença nos momentos em que inserimos o trabalho de toque. Após a parte conceitual dos corpos sutis e chacras, este conhecimento foi abordado durante a execução dos asanas, meditação, no entanto não seguimos uma ordem definida, ou uma aula para cada centro energético como realizado no grupo I.

6.1. Apresentação dos dados - grupo II

Alguns dos alunos já apresentavam experiência prévia com o yoga: Aline, Hélio, Fábio, Joelma e Gisele já haviam participado do grupo I. Gisele participou do grupo nas últimas quatro aulas, e também já havia feito práticas de yoga com essa pesquisadora em um projeto da universidade chamado “Mexa-se”, no ano de 2009.

Quanto aos novos integrantes, Renata já havia praticado o estilo de yoga Iyengar e *Kundalini Yoga*; Clarice vivenciou a meditação há 15 anos; Solange, Felipe, Wanderley, Caíque, Beatriz e Betânia não tinham experiências com o yoga.

Do questionário aplicado na segunda aula, não tivemos manifestações sobre a fisiologia sutil, também não era a intenção do mesmo aferir neste momento, qualquer percepção dos alunos. Tratava-se apenas de informações de dados pessoais e experiências com práticas corporais. O desenho solicitado na terceira aula (ANEXO V) também não nos trouxe elementos. Na quarta e quinta aula fizemos uma breve exposição teórica sobre a fisiologia sutil do yoga. Nestas primeiras cinco aulas, mesmo havendo tempo suficiente para a exposição verbal dos alunos ao final da prática, isso não ocorreu. Foi observado que talvez os alunos estivessem ligeiramente distanciados do contato e da sensação do próprio corpo, bem como parecia que eles não se sentiam à vontade para se expressar verbalmente. Pensamos no trabalho de toque⁴² como um elemento que viesse articular e aproximar o grupo, e aproximar a pessoa do próprio corpo e sensações. Deste modo, apresentaremos os dados recolhidos da sexta aula em diante, quando ocorreu uma mudança de conduta dos alunos, e eles começaram a falar um pouco mais das sensações com a prática do yoga.

Na 6ª aula inserimos o trabalho de toque individual. A auto-massagem começando no pescoço e descendo em direção dos pés. Em seguida fizemos o aquecimento e começamos a realização dos *asanas* em duplas (postura do triângulo, postura do navio, postura da rotação da coluna, postura da árvore, postura da pinça), e depois mais algumas individualmente, e seguimos com relaxamento, meditação (visualizar uma flor) e conversa ao final. Apresentaremos as anotações realizadas pela pesquisadora a respeito das falas dos alunos, seguindo a ordem em que se manifestaram.

Ao questionar a diferença sentida entre as posturas em duplas e individualmente:

- Betânia falou que conseguiu perceber a energia da Gisele quando elas se separaram.
- Solange e Beatriz: relataram uma sensação de balanço na meditação.
- Felipe comentou que sentiu mais salivação durante a prática.

⁴² Krieger, D. *The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or to Heal*. Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1979

Montagu, A. *Tocar: o significado humano da pele*. São Paulo. Summus Editorial, 1986.

- Renata comenta que “*o outro ajuda a sustentar a postura, traz foco, energia mais focada*”.
- Hélio apenas comentou que se sentiu quente.
- Solange citou as palavras Harmonia e Equilíbrio.
- Gisele comentou que sentiu o corpo e a mente mais calma.
- Solange afirmou: “*me sinto mais no lugar*”.

Ao questionar sobre o que sentiram na meditação eles verbalizaram:

- Solange: “*sensação de que estava me olhando de cima*”;
- Helio: “*parecia que eu estava dentro da flor, e não o contrário*”;
- Betânia: afirmou ter ficado pensando como era a flor, se estava de cima de lado, saindo de dentro do corpo, se tinha gotinhas de orvalho. Comentou que sentiu a respiração completando o tórax, o pulmão;
- Gisele: disse ter sentido tontura e que ficou pensando muito;
- Betânia: afirmou que pela primeira vez não cochilou;
- Clarice comentou que gostou da automassagem;
- Ao final a Renata perguntou que estilo de yoga que praticávamos, pois ela achava que no *Hatha Yoga* não se tratava de assuntos espirituais.

7º aula

Nesta aula inseri a massagem em duplas. A prática seguiu a seguinte seqüência: Harmonização. *Mantra Om* e *Mantra a Ganesha*. Massagem em duplas. *Asanas*. Relaxamento. Meditação (*chakra* básico)

Questionei ao final o que tinham sentido com a prática:

- Renata: *Senti no começo muita energia nas mãos e na cabeça*;
- Felipe: *Lembrei-me de muitas pessoas conhecidas*;

- Beatriz: *Pensei muito na palavra Shanti.* (esta aluna veio conversar ao final da prática. Disse que sempre via ao redor de algumas pessoas uma parte branquinha, perguntou se isto era a aura).

9º aula

Nesta aula não tivemos trabalho de toque. Seqüência: Harmonização. *Mantra. Pranayama. Asanas. Relaxamento. Meditação* (visualizar esfera azul)

Comentários espontâneos pós-prática:

- Clarice: *vontade de coçar, mas quando me concentrei a vontade passou;*
- Beatriz: *A bola azul e branca sugerida como visualização girava muito rápido. O azul virou azul Royal, o branco ficou meio bege.* (Ao final, longe dos demais colegas, relatou que sentiu que esquentou o peito, sentiu um calor na região);
- Caíque: *No começo da prática me senti bem minimizado o que foi diferente no final, no relaxamento, quando tive a sensação de que meu corpo ficou muito grande.*

10º aula

Nesta aula fizemos o uso do gravador para registrar o depoimento dos alunos.

Sequencia: Relaxamento. Automassagem. Aquecimento. Asanas. Relaxamento. Meditação visualização com flor azul.

Gisele: Hoje eu percebi uma coisa muito obvia... Que eu fico sempre pensando isso de relaxamento: você sempre fala “toma consciência do corpo”, prestando atenção na minha cabeça vi que fico sempre tensionando tudo, mesmo na hora da massagem na cabeça eu vi que fico sempre tensionando. Na prática e na postura do guerreiro percebi que sempre tenho tensão no braço, se você trás a consciência para o que você fazendo fica mais fácil. Mesmo você falando eu nunca tinha prestado atenção nisso, vou prestar atenção no meu corpo. Acho que a intenção da prática é isso e eu nunca tinha notado, e hoje foi bom porque eu comecei a fazer as posturas prestando atenção em mim. Acho que foi um dos dias em que eu estive mais presente; comecei a pensar se estava usando o ombro, a escápula, e até minha testa soltou um pouco. Eu não consigo controlar a tensão

na testa, e percebi o esforço que eu faço nisso, mas acho que é uma coisa óbvia que você sempre fala;

Pesquisadora: Sim, realmente levar a atenção para os segmentos do corpo. Muda o que estamos fazendo. Aonde levamos a atenção, a consciência vai junto.

Gisele: Nossa a sensação de relaxamento... [Foi boa a sensação de relaxamento] Acho que é controle do corpo, se você for pensar, e não só controlar a mente. Hoje foi um dos melhores dias, e a meditação também foi;

Clarice: Eu acho que vai melhorando. Só voltando a essa história de ter a consciência do corpo. A gente está tão acostumada a fazer algo pelo outro, que às vezes agente esquece como é bom o toque na gente;

Gisele: Estava pensando nisso. Nas outras práticas fizemos massagem no outro, e quando fazemos em nós mesmos, é do jeito que gostamos. As partes do corpo que você não gosta muito, você vê que é diferente quando as toca, e aquelas que você mais gosta;

Clarice: Fiquei pensando que tinha que fazer isso mais vezes... A gente vê como é bom, mexer no pé;

Gisele: Porque que eu nunca fiz isso antes;

Clarice: Pois é, é um auto prazer tão simples;

Pesquisadora: E é tão simples não é;

Pesquisadora: E a meditação, como foi?

Daniel: Acho que foi melhor também;

Clarice: Não sei se é porque tem menos gente;

Betânia: Ou se com o passar do tempo vamos nos concentrando mais.

11ª aula

Sequencia: Relaxamento. Harmonização. Mantra. Aquecimento. Asanas. Pranayama. Relaxamento. Meditação.

Questionamos as sensações da prática do dia, as exposições foram:

Fábio: *gostei do relaxamento no começo e do relaxamento no final. É interessante a percepção que a gente tem durante a prática, eu estou bem mais relaxado, mesmo você falando no início pra relaxarmos; mas depois da prática foi bem mais relaxante. Se comparar o do início com o do final, na hora de relaxar é bem diferente, tá meio tenso no começo;*

Solange: *Estou me sentindo feliz. É. A prática me fez muito bem hoje, não sei se é por que faz tempo que não faço. Agora no final da visualização da vela (proposta da visualização na meditação) eu senti a mesma coisa que da outra vez, que estava um pouco, não sei... E teve um momento em que a chama da vela ficou muito grande, e eu me senti muito grande;*

Pesquisadora: *Aquela vez você tinha sentido que era como se o corpo estivesse virando, é isso?*

Solange: *É como se eu estivesse me olhando de cima, olhando pra vela, tive aquela sensação;*

Pesquisadora: *E você tem essa sensação na cabeça, algum lugar específico?*

Solange: *Então, é mais no tronco, parece que o tronco fica muito longe das pernas, por isso que o corpo parece grande assim.*

12ª aula

Seqüência da prática: Harmonização. Mantra, Auto massagem, Asanas, Relaxamento, e Meditação (visualizar vela acesa).

Pesquisadora: *O tempo de meditação foi bom?*

Solange: *A vela era muito grande. Ela estava muito perto de mim, não consegui ver nitidamente se era uma vela mesmo, eu a imaginei muito perto;*

Pesquisadora: *Você teve aquela sensação que costuma ter?*

Solange: *Hoje eu tentei me entregar mais, porque das outras vezes dava a impressão de que ia cair assim, se eu me entregasse;*

Pesquisadora: *Que você vai cair assim pra frente?*

Solange: *É;*

Gisele: *É como se fosse tontura, não estou muito bem hoje, às vezes eu fico assim... Não sei se é tontura que dá... E outras vezes eu sinto aquele negócio, e hoje eu senti bastante, parece que vai cair;*

Gisele: *Na meditação você sentiu que o corpo mexeu? Sem você querer, alguma coisa assim?* (pergunta direcionada a Solange);

Solange: *Afirma que sim com um gesto;*

Gisele: *Isso aconteceu umas duas vezes. Parece que o corpo [é] que vai para frente.* (demonstra levando o tronco um pouco à frente);

Pesquisadora: *Clarice você tem alguma sensação parecida?* (direcionei a pergunta por perceber que a praticante parecia ter alguma percepção, pela observação que fiz do movimento do corpo, porém ela não se manifestava);

Clarice: *Igual a dela (Gisele), mas eu acho que é quando sentamos com a coluna muito reta, sei lá, na posição de meditação, então acho que a gente vai relaxando realmente tende a cair;*

Gisele: *Não, porque eu sinto que no começo eu estava assim* (mostra o tronco), *vi que estava caída, então levantei o tronco e não soltei mais o abdômen. Parece que é algo na cabeça aqui* (mostra a região em torno da cabeça);

Solange: *Você sente no tronco parece que seu tronco vai pra frente;*

Clarice: *O que eu sinto é o tronco indo pra frente;*

Gisele: *Então, o tronco eu não sinto o tronco é uma coisa que vai assim, mas você está no mesmo lugar;* (projeta o tronco um pouco a frente)

Solange: *É eu sinto isso;*

Aline: *É uma sensação interna;*

Gisele: *É não é um movimento, eu estou aqui eu não caí, eu continuo do mesmo jeito, parece que é uma coisa, você não se mexeu nem nada, foi só aquele negócio;*

Clarice: *Parece que vai cair e dormir.*

Após esta aula tivemos um feriado prolongado. Tínhamos somente mais duas aulas para encerrar a pesquisa, e devido às exigências acadêmicas a maioria dos alunos não pode comparecer. Nestes dois últimos encontros, final do mês de novembro, tivemos apenas

quatro integrantes do grupo em um dia, e três no outro. Mostraram-se bem cansados e ao final da prática não falaram muito, e não expressaram nenhuma sensação.

7. Análises dos dados e Discussão

Optamos por sintetizar a descrição das sensações relatadas (de forma oral ou escrita) pelos alunos em temas, e posteriormente agrupamos as sensações semelhantes para a análise. Desta forma podemos observar que do material de campo recolhido nos dois grupos, houve formas semelhantes de descrever as sensações na prática do yoga, outras foram mais individuais e não se repetiram no grupo:

Quadro 8: sensações relatadas.

Percepção relatada	Grupo I	Grupo II
Sensação de formigamento	Daniel	
Sensação de tontura	Deise, Natália	Gisele
Sensação de balançar		Solange e Beatriz
Sensação de cair à frente		Gisele, Clarice, Solange
Sensação de flutuar	Célia, Fábio	
Sensação de crescimento		Solange, Caíque
Sensação de diminuir		Caíque
Sensação de torpor/transe	Fábio	
Sensação da energia das pessoas	Fábio	Betânia
Sensação de relaxamento		Hélio
Sensação da energia na cabeça e mãos		Renata
Sensação de Energia mais focada		Renata
Sensação de calor		Hélio, Beatriz
Ver aura		Beatriz
Ver cores		Beatriz
Ver imagens		Beatriz, Solange

Nos dados apresentados podemos reconhecer semelhanças com as descrições que Kornfield (1993) apresenta em seu livro a respeito das percepções corporais. Este autor elencou diversas experiências que podem acontecer no caminho espiritual, o que ele chama de “estados alterados comuns”, durante a prática da meditação. Kornfield (1993) relata as sensações que ocorrem na meditação budista, diferente da prática do *Hatha Yoga* e da meditação proposta nesta pesquisa, entretanto, nos concentramos no fenômeno da percepção que se apresenta durante a meditação. Nesta parte do estudo, analisaremos algumas das percepções dos alunos comparando com aquelas apontadas de Kornfield (1993), e também apresentaremos alguns exemplos de percepções semelhantes vivenciadas pela pesquisadora, desta forma dialogaremos com os dados.

Como forma de comparar as percepções dos alunos com aquelas descritas por Kornfield (1993), optamos por selecionar apenas as sensações relatadas pelo autor e novamente organizá-las em itens de A até H. O texto completo com as descrições das sensações encontra-se na página 86. O autor descreve estas percepções sempre associando a algum momento da experiência, um aprofundamento da prática meditativa. Não foi a intenção desta pesquisa medir o nível de aprofundamento do aluno com a experiência, optamos por recolher seu relato, e buscamos a aproximação com experiências semelhantes:

- (A) arrepios por todo o corpo, formigamentos, sensações de picadas e ondas e lampejos de prazer; sentir a pele vibrar; sentir a pele como que picada por agulhas de acupuntura; sentir calor, “como se a coluna estivesse em fogo”.
- (B) ver luzes coloridas;
- (C) formigamentos e vibrações sutis;
- (D) sensação de estar pesado, ou duro e sólido como uma rocha; sensação de estar sendo esmagado; desaparecimento da sensação de peso; sentir-se flutuando;
- (E) sentir o corpo parecer alongar-se e ficar gigantesco; ou tornar-se diminuto.
- (F) maior sensibilidade dos cinco sentidos;
- (G) ter “lembranças, imagens de vida passadas, terras estrangeiras, imagens dos céus e infernos, as energias de todos os grandes arquétipos”;
- (H) “liberação dos mais fortes tipos de emoção, desde a tristeza e o desespero até o prazer e o êxtase.” (KORNFIELD, 1993, p. 122-124).

No grupo I uma aluna (Deise) se referiu à sensação de tontura durante a postura de meditação. Esta sensação foi relatada por escrito e verbalmente também por Natália, que comentou ter esta sensação de tontura em outros *asanas*. Minha observação da participante Natália durante a meditação pôde identificar movimento peculiar do corpo físico quando na postura de meditação, quando aparentemente o fluxo energético provoca movimentos sutis do tronco, parecidos a pequenos balanceios e um alinhamento peculiar. A partir de experiências com a prática do yoga e meditação, aproximaria esta sensação de tontura pela sensação de flutuação (D) que Kornfield (1993) apresenta. Percebo que na meditação, por vezes ocorre a sensação de expansão do corpo sutil, e quando a atenção é dirigida para a sensação, parece ocorrer um redimensionamento do corpo em relação ao entorno, e que perdemos temporariamente a referencia do espaço, pois a percepção se expande além do corpo físico.

Tivemos outra aluna, também do grupo I (Célia) que mencionou a sensação de flutuação e balanço no comentário de seu desenho. Pelo seu relato é possível que esta sensação tenha ocorrido durante o relaxamento, pois a aluna comenta: “Sinto meu corpo flutuando, balançando, parecia que o colchonete era um tapete voador!” Semelhantemente o aluno Fábio se referiu ao “tapete voador”, possivelmente para expressar uma sensação semelhante à de Célia com a prática do dia. A sensação de flutuação também parece ocorrer nos momentos que antecedem as experiências de saída do corpo, a viagem astral.

Outros relatos que se aproximam das caracterizações de Kornfield (1993) são os de formigamento ou vibração (A e C), trazida pelo aluno Daniel (grupo I). Daniel relata em mais de uma ocasião a sensação de formigamento pelo corpo, inclusive durante o relaxamento.

Com relação às questões diretas a respeito da percepção de energia e dos *chacras* no último encontro do grupo I, percebemos que os alunos vêem algum sentido na existência de aspectos mais energéticos do corpo, o que podemos notar pelo discurso dos mesmos. Na resposta de Fábio observamos que o aluno apresenta um exemplo interessante sobre a percepção de energia das outras pessoas em outros momentos do dia a dia.

Observamos no Grupo II que os alunos também manifestaram o que parece ser a percepção de alguns aspectos mais sutis de seus corpos. Observa-se pelas transcrições que grande curiosidade moveu as alunas que apresentaram sensações parecidas quanto a

aparente movimentação do tronco, que na verdade não se movia. A fala destas alunas era muito espontânea, e estes momentos foram de conversa e troca. A pesquisadora optou por intervir o menos possível, realizando apenas perguntas desencadeadoras. Com o decorrer das aulas com este grupo, notou-se que seria interessante também deixar que a espontaneidade conduzisse a troca, que de fato ocorreu. Acreditamos que se fizéssemos associações entre as percepções que os alunos apresentavam e a fisiologia sutil, isso poderia de alguma forma travar a disponibilidade de apenas sentir.

Notamos que neste grupo alguns alunos demonstraram ter algumas sensações de aspectos mais sutis do corpo. Soraia e Bianca relataram na sexta aula do grupo a sensação de balanço durante a meditação. Clarice, Solange e Gisele relaram esta mesma sensação na décima aula, sendo que esta última aproximou esta sensação daquela de tontura. Ao discutirmos os resultados do primeiro grupo, também relacionei a sensação de tontura por aquela de flutuação (D) que Kornfield (1993) comenta. Podemos aproximar a sensação de balanço, também a uma sensação de flutuação, da perda da sensação de peso do corpo.

A sensação de o tronco ir à frente ou cair parece-nos também com a do corpo alongar-se e da cabeça situar-se fora do corpo (E). Neste caso vemos que a aluna Solange comentou que parecia se ver de cima (sexta aula), e novamente na décima primeira aula, acrescentou que parecia que o tronco se encontrava longe das pernas, e que por isso o corpo parecia grande. Igualmente na nona aula o aluno Caíque comentou a sensação do tamanho do corpo, sentindo-se pequeno no início da prática, e grande no final da mesma. Este fato nos remete ao tópico (E) dos itens de Kornfield (1993).

Percebo que estas sensações se já me ocorreram de forma semelhante. Como já comentado na discussão do primeiro grupo, percebo que parece acontecer uma expansão de algum corpo áurico, e que isto acarreta em sensações como a do corpo alongar-se. Percebo que já vivenciei esta sensação em momento diferente da meditação ou do relaxamento, como por exemplo, ao estudar e escrever: percebo o que parece ser a sensação de expansão do corpo áurico, associado a sensação do *sahashara chacra*, o que me acrescenta uma breve sensação de tontura, mas que não acarreta em nenhuma sensação direta no corpo físico, ou em uma perda de equilíbrio. É interessante observar que ao descrever algumas sensações muitas vezes não encontramos meios de expressar fielmente o que foi experimentado.

Quanto às visualizações oferecidas no momento da meditação, observamos a mudança ocorrida nas imagens das alunas Solange, e Beatriz. As imagens ganharam movimento e se transformaram em cor, para aluna Bianca, e em tamanho para aluna Solange. Kornfield (1993) cita a visão de luzes coloridas (B) que podem surgir durante a meditação. As minhas experiências com visões de cores ocorriam em forma de bolas que mudavam de cor e realizavam movimentos por vezes circulares, até desaparecerem e surgirem outras em seu lugar. A visualização de Beatriz também se transformou em cor e velocidade de rotação, o que nos demonstra uma similaridade das experiências. Esta mesma aluna nos contou que via em algumas pessoas uma camada de luz branca, e questionou se isso que era aura, assunto comentado na quinta aula.

Quanto a mudança de tamanho do objeto visualizado, lembro-me da ocasião em que durante uma meditação surgiu-me a imagem de um *Buda* talhado em madeira, que hora aparecia-me de frente, e ora de lado, experiência curiosa que cessou com os primeiros pensamentos. Relacionaria esta experiência com o item de G.

Quanto ao item H, uma aluna do primeiro grupo me relatou que se sentia profundamente incomodada com a prática do yoga, mas que não sabia o porquê desta sensação. Infelizmente ela compareceu em apenas três aulas. Solange relata na décima primeira aula da sensação de felicidade que a prática lhe trouxe, e Felipe, na sétima aula relata ter se lembrado de diversas pessoas durante a prática. Podemos associar a este tópico a sensações que decorrem de aspectos mais emocionais movimentados durante a prática.

Observamos que entre os dois grupos de prática de yoga houve percepções da fisiologia sutil. Não é possível para nós definirmos qual estrutura foi sentida pelos participantes, apenas observamos que algumas sensações incomuns foram detectadas por alguns alunos as quais puderam ser registradas nas ferramentas utilizadas na pesquisa. Como pesquisador/observador pude identificar pelas posturas de meditação que alguns alunos apresentaram sutis movimentos no tronco, e um alinhamento que me parece como uma intensificação da experiência da concentração/meditação, disposição que facilita uma percepção mais sutil de si mesmo.

Faço essas inferências com base nas minhas experiências com a concentração/meditação, na qual consigo perceber meus corpos sutis bem como alguns dos *chacras*, por vezes associados à visão de cores. Desta forma busquei observar se o aluno

poderia estar experimentando alguma sensação mais sutil no seu corpo. Isso foi identificado nos alunos: Renata, Clarice, Beatriz, Gisele, Solange, Betânia, porém, nem todos relataram alguma percepção.

As percepções extrassensórias ou sutis acontecem fora do contexto de um caminho espiritual mais assíduo, ou de uma meditação prolongada. Nos relatos de Weil (1983, 1999) pudemos observar que algumas manifestações ocorrem fora do contexto da prática espiritual ou da meditação. Sugerimos neste estudo que a percepção diferente que acontece trata-se da percepção da estrutura sutil do corpo, ou da percepção por meio desta estrutura sutil, em alguns casos como a clarividência.

A opção de não relacionar as sensações relatadas pelos alunos, com o conhecimento da fisiologia sutil já abordado durante a prática parece ter permitido-lhes a espontaneidade em seus relatos, sem que os mesmos viessem procurar o que sentir, mas simplesmente se dispusessem à experiência do yoga. Acreditamos que as associações poderiam inibir os alunos a se comunicarem, a explorarem as suas sensações. Quanto aos aspectos conceituais do yoga abordados, os alunos em geral não questionaram a relação destes com a prática, ou com outros aspectos de suas vidas, ou ainda se os conhecimentos da fisiologia sutil tinham alguma relação com as percepções que tiveram. A menção aos *chacras* durante a prática dos *asanas* não foi de forma ostensiva, pois acredito que a concentração com a prática se torna mais profunda quando é permeado pelo silêncio. Portanto, estes conceitos foram introduzidos sempre de forma sutil, permitindo a possibilidade de aproximação do aluno com seu corpo, o que acredito ser o elo para ampliar sua percepção.

Apesar de considerar positiva a flexibilidade no uso das ferramentas durante o processo da pesquisa, observei que no segundo grupo teria sido interessante o uso do questionário, ou até mesmo do desenho e suas anotações por mais vezes, como forma de aferir a percepção daqueles alunos que não expressaram verbalmente uma percepção mais sutil. Refiro-me principalmente aos dois alunos que participaram do primeiro grupo, Daniel e Fábio, que em seus desenhos e respostas aos questionários no grupo I expressaram algumas percepções mais sutis. Talvez estes alunos tivessem uma maior dificuldade em expressar verbalmente suas sensações sutis, e não tiveram a oportunidade de fazê-lo de outra forma.

Quanto ao uso do trabalho de toque no segundo grupo, observamos que ele parece ter facilitado de alguma forma o processo de percepção, pelos motivos já citados neste estudo, mas que abordaremos novamente. Durante o meu processo de perceber a energia sutil, vivenciei algumas práticas que visavam uma consciência corporal, e entre essas, a massagem. Percebi que o toque deixou os alunos mais sensibilizados em relação ao corpo, e também mais à vontade com os colegas do grupo para falar de si. Entretanto, o quanto este elemento determinou o acontecimento das percepções, consideramos de difícil definição, já que no primeiro grupo também ocorreram alguns relatos. Somamos a esta observação o fator tempo de aula e período noturno, como fatores que também podem ter contribuído. Como citado no início deste capítulo, os alunos tinham agora um tempo maior de aula, e ao final tinham tempo e disposição para se expressarem, pois aparentemente esta prática era o último compromisso do dia.

Pelo relato dos alunos é possível perceber que o tempo de trabalho parece ter grande influencia na percepção, quando eles afirmam, por exemplo, que com o tempo vai ficando mais fácil permanecer em postura meditativa.

8. Considerações Finais

Por fim, o que observamos durante a pesquisa de campo é que a prática do yoga proporciona uma sensibilização do indivíduo em relação ao seu corpo físico, e pode também possibilitar alguma percepção da energia sutil. As aulas de yoga oferecidas na pesquisa de campo abordaram o tema de forma também sutil, e respeitando o tempo de cada indivíduo para conceber este conhecimento, seja por meio da teoria apresentada, seja por meio da percepção. Como já afirmamos, não falamos aos alunos o que poderiam ser suas percepções, cientes de que esta associação se faria dentro do tempo individual do aluno. Acreditamos que uma maior conscientização poderia ser realizada a partir de uma continuidade do trabalho com o yoga, suas técnicas e filosofia.

Consideramos que o conhecimento da fisiologia sutil pode proporcionar algumas contribuições para outras áreas do conhecimento. O benefício mais evidente parece estar na área da saúde. Como pudemos observar, o conhecimento do corpo como constituído de energia sugere que o funcionamento do nosso organismo é influenciado pela ação da mente, pela vontade e ação do sujeito. O conhecimento da física quântica, bem como as tecnologias já presentes e utilizadas para tratamento e diagnóstico na área da saúde, parece deixar subtendida a constituição permeável e, portanto, energética sutil do corpo físico. Resta agora que mais pesquisas ocorram empenhadas em observar o funcionamento destas estruturas sutis do corpo. Podemos pensar que, se existem pessoas com uma percepção mais clara destas estruturas, podem elas ser grandes aliadas na condução de pesquisas.

Acreditamos que, com o uso dos conhecimentos do yoga podemos aprofundar as experiências dentro das práticas corporais comumente oferecidas pela área da Educação Física. Como visto na pesquisa de campo, alguns alunos da educação física perceberam a diferença entre a abordagem do corpo no yoga, e outras práticas corporais já vivenciadas. Assim, a educação física poderia englobar, por exemplo, um pouco mais a consciência corporal, o autoconhecimento, e até mesmo momentos mais meditativos dentro de suas práticas. Acreditamos que a experiência com o yoga poderia ser benéfica para aqueles que fazem uma formação nesta área em cursos de graduação, os quais teriam a possibilidade de transpor suas experiências para os ambientes em que viriam a atuar profissionalmente.

Ao observarmos a dinâmica da vida atual e a nossa sociedade poderemos perceber que ela sustenta padrões de comportamento, de pensamentos, e outros aspectos poucos expansivos. Quando atuamos dentro destes padrões dificilmente enxergamos que há outras maneiras de ser, de viver, de interpretar os acontecimentos de forma menos impulsiva, e mais lúcida. Assim, consideramos que os *Yamas* e *Niyamas* podem nos ajudar a refletir mais e a agir de forma diferenciada. Eles dão um redimensionamento a aspectos da vida humana, lembrando que, estes princípios, quando colocados em prática, atuam nos corpos de energia, na nossa constituição como um todo, como parte do processo de transformação que o yoga propõe.

Ao sentirmos que há coerência nos conhecimentos apresentados neste estudo, e, ao tentarmos torná-lo vivo em nosso dia-a-dia, poderemos perceber algumas contradições entre os nossos atos e pensamentos. Antes de achar que falhamos em colocar em prática uma vida dentro de um paradigma mais holístico, devemos entender que se trata de um processo de mudança, e que o tempo para esta mudança não é necessariamente um tempo cronológico: poderíamos afirmar que é um tempo individual, ou ainda um tempo espiritual, lembrando que segundo o yoga somos seres espirituais.

BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA, A. M. e NETO, F. L. **Diretrizes metodológicas para Investigar Estados Alterados de Consciência e Experiências Anômalas.** Revista de Psiquiatria Clínica 30 (1): 21-28, 2003

BAILEY, A. **A Luz da Alma: sua Essência e Efeito.** Rio de Janeiro: Fundação Cultural Avatar, 2001.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011.

BESANT, A. **O Homem e seus corpos.** São Paulo: Pensamento, 1991.

_____ **Yoga ciência da vida espiritual.** São Paulo: Pensamento, 1976.

BRENNAN, B. A. **Mãos de luz. Um Guia para a Cura através do Campo de Energia Humano.** São Paulo: Pensamento, 1987.

_____ **Luz Emergente: A Jornada da Cura Pessoal.** São Paulo: Cultrix/Pensamento, 1995.

CAPRA, F. **O Ponto de Mutação.** São Paulo: Cultrix, 1982.

CAVALARI, T. A. **Yoga: Caminho Sagrado.** Tese de Doutorado. Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

DETHLEFSEN, T. e DAHLKE, R. **A Doença Como Caminho.** São Paulo: Cultrix, 1983.

ELIADE, M. **Yoga, Imortalidade e Liberdade.** São Paulo: Palas Athena, 2004.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga, História, Literatura, Filosofia e Prática.** São Paulo: Pensamento, 2006.

FRAWLEY, D. **Uma Visão Ayurvédica da Mente.** São Paulo: Pensamento. 1996.

GERBER, R. **Medicina Vibracional. Uma Medicina para o Futuro.** Trad. Paulo César de Oliveira. São Paulo: Editora Cultrix, 1988.

HENRIQUES, A. R. **Yoga e Consciência.** Porto Alegre: Rigel. 1990.

IYENGAR, B.K.S. **A Arvore do Ioga.** São Paulo: Globo, 2009.

_____ **Luz na Vida.** São Paulo: Summus, 2007.

JUDITH, A. **Chacras. Rodas da Vida.** Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.

JOHARI, H. **Chacras: Centros de Energia de Transformação.** São Paulo: Pensamento, 2010.

KORNFELD, J. **Um Caminho com o Coração.** São Paulo: Cultrix, 1993.

KRIPPNER, S. **Parapsicologia, Psicologia Transpessoal e o Paradigma Holístico**. In Org. BRANDÃO, D. M. S, CREMA, R. **Visão Holística em Psicologia e Educação**. São Paulo: Summus Editorial, 1991.

KUHN. T. **A Estrutura das Revoluções Científica**. São Paulo: Perspectiva, 1975.

KUPFER,P. **Yoga Prático**. Florianópolis: Fundação Dharma, 2001.

LEADBEATER, C. W. **O homem Visível e Invisível**. São Paulo: Pensamento, 1988.

MEHTA, R. **Yoga: A Arte da Integração**. Brasília: Teosófica 1995.

MOHAN, A.G., MOHAN, I. **A Terapia do Yoga**. São Paulo: Pensamento, 2006.

MOREIRA, D. A., **O Método Fenomenológico na Pesquisa**. São Paulo: Pioneira, 2002.

MOTOYAMA, H. **Teoria dos Chacras: Ponte para a Consciência Superior**. São Paulo: Pensamento, 1981.

NEGRINE, A. **Instrumento de coleta de informações na pesquisa qualitativa**. In **A pesquisa qualitativa na educação física - alternativas metodológicas**. Org. NETO, V.

NETO, F. R. **Umbanda: a Proto-síntese Cósmica**. São Paulo: Pensamento, 2007.

PACKER, M. L. **A Senda do Yoga**. Blumenau: Nova Letra, 2009.

POWELL. A. **O Duplo Etérico**. São Paulo: Pensamento, 1973.

_____ **O Corpo Astral**. São Paulo: Pensamento, 1972.

_____ **O Corpo Mental**. São Paulo: Pensamento 1967.

SIEGEL, P. **Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não convencional no SUS**. Campinas: Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, 2010.

TART, C. **Estados de consciência**. In org. WEIL, P. **Pequeno Tratado de psicologia Transpessoal**. 5º Volume: Mística e Ciência, Rio de Janeiro, 1978.

M. & TRIVINOS, A. N. S. Porto Alegre: Sulina, 2010.

VIANA, R. M. **Paradigmas de Luz: A Parapsicologia no Redimensionamento Científico do Ser Humano**. Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, 2002.

WEIL, P. **Antologia do Êxtase**. São Paulo: Palas Athenas, 1993.

_____ **A Revolução Silenciosa**. São Paulo: Pensamento, 1983.

_____ **Holística: Uma Nova Abordagem do Real**, São Paulo: Palas Athena, 1990.

_____ **Lágrimas da Compaixão**. São Paulo: Pensamento, 1999.

ANEXO I: desenhos grupo I aula I



Figura 8: Desenho aula 1 grupo 1 (Aline, Célia, Daniel, Deise, Fábio e Hélio).

ANEXO II: desenho grupo I aula 4



Figura 9: Desenho aula 04 (Célia, Daniel, Fábio, Deise, Hélio e Natália).

ANEXO III: desenho grupo I aula 9

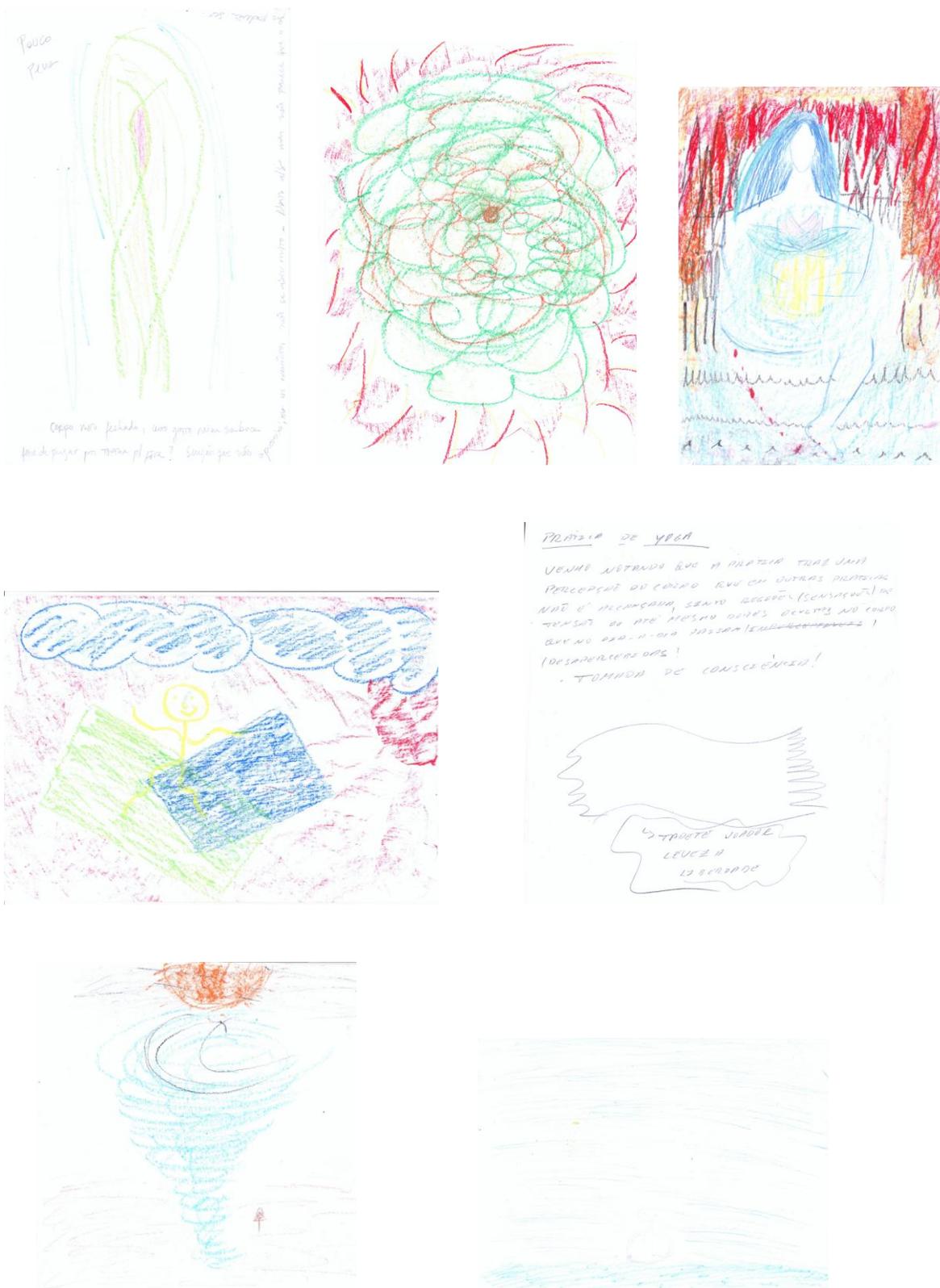


Figura 10: Desenho aula 10 chacra cardíaco (Aline, Joelma, Hélio, Célia, Fábio, Daniel e Natalia).

ANEXO IV: desenho grupo I aula final



Figura 11: Desenho aula Final grupo 1 (Aline, Daniel, Natalia e Hélio).

ANEXO V: desenho grupo II

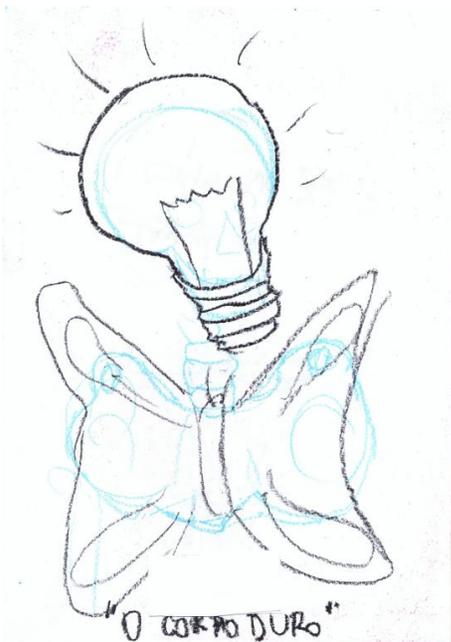


Figura 12: Desenho grupo II (Beatriz, Caique, Caique, Clarice e Daniel).



Figura 13: Desenho grupo II (Fábio, Felipe,Hélio, Renata,Solange e Wanderley).



Figura 14: Desenho grupo II (Betânia, beatriz, Solange e Wanderley).

ANEXO VI

Questionário aula 2 grupo I

1- sente dor/desconforto em alguma parte do corpo?

2 – pratica/praticou alguma atividade física? Especifique. Quais sensações ela te traz/trouxe?

3 – o que conhece sobre o yoga? Relate as impressões que tem sobre esta pratica, e o que te levou a vir freqüentar as aulas.

ANEXO VII

Questionário aula chakra básico

- 1 – Quais as sensações você teve ao realizar a prática de hoje?
- 2 – Qual/Quais segmento de seu corpo você sente mais presente agora?
- 3 – Sentiu desconforto em algum momento ou durante alguma parte prática?
- 4 – Lembrando das posturas realizadas, da meditação, dos exercícios respiratórios, do mantra entoado, comente aquilo que mais te agradou ou não, as sensações ou imagens que lhe vieram. Pode expressar em desenho se desejar.
- 5 – O que diria sobre a prática de hoje?

ANEXO VIII

Questionário aula final

1-Após ter experimentado as aulas de yoga, percebeu alguma mudança em você?

2-O que você acha da abordagem do ser humano como um ser composto também por corpos energéticos (chacras)?

3-Você relacionaria alguma sensação durante a prática de yoga ou em outros momentos no seu dia - a - dia, a esses aspectos mais sutis do corpo humano?

4-Você acha que a prática de yoga pode mudar a sua atuação profissional? Como?

5-Você acredita que inserção do yoga nos cursos de graduação em educação física pode contribuir na formação do professor de Educação Física?

ANEXO XI: Imagens projetadas para o grupo II

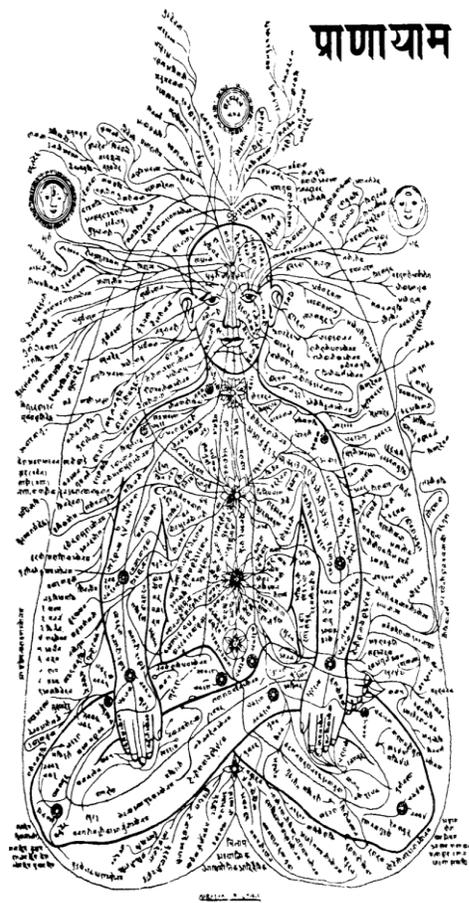


Figura 15: Imagens para o grupo II

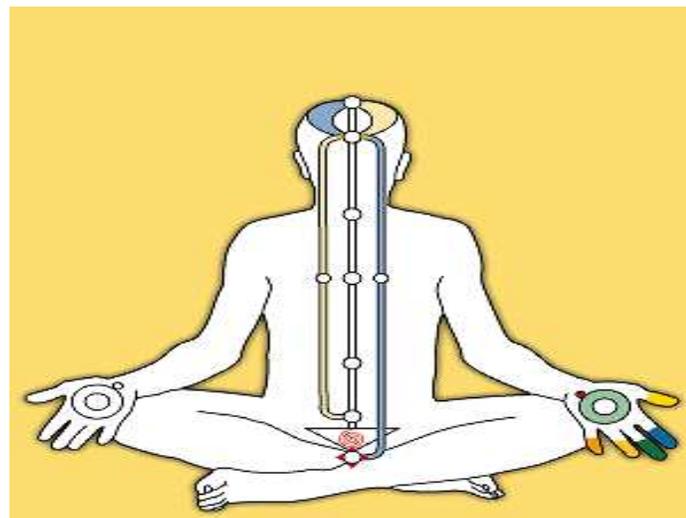
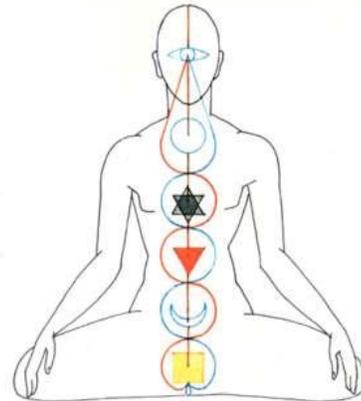
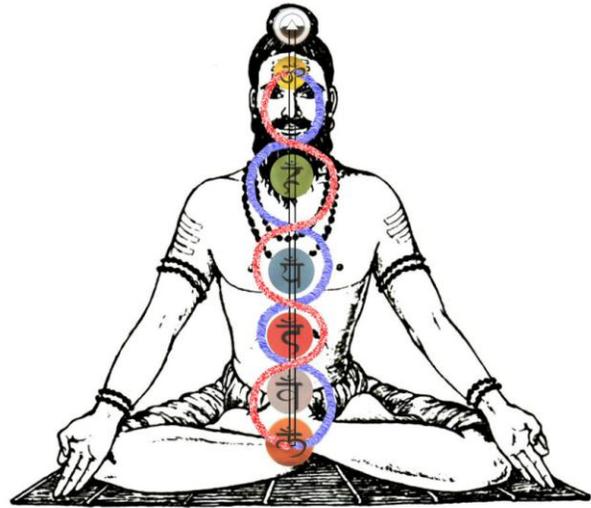
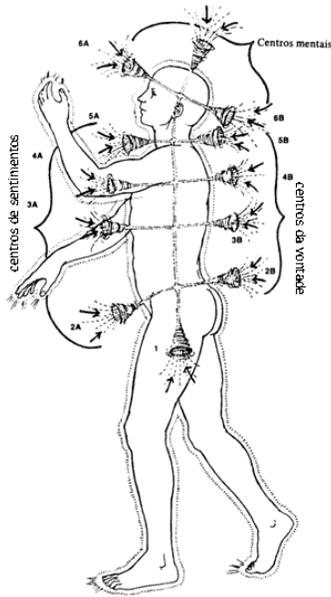


Figura 16: imagens para o grupo II

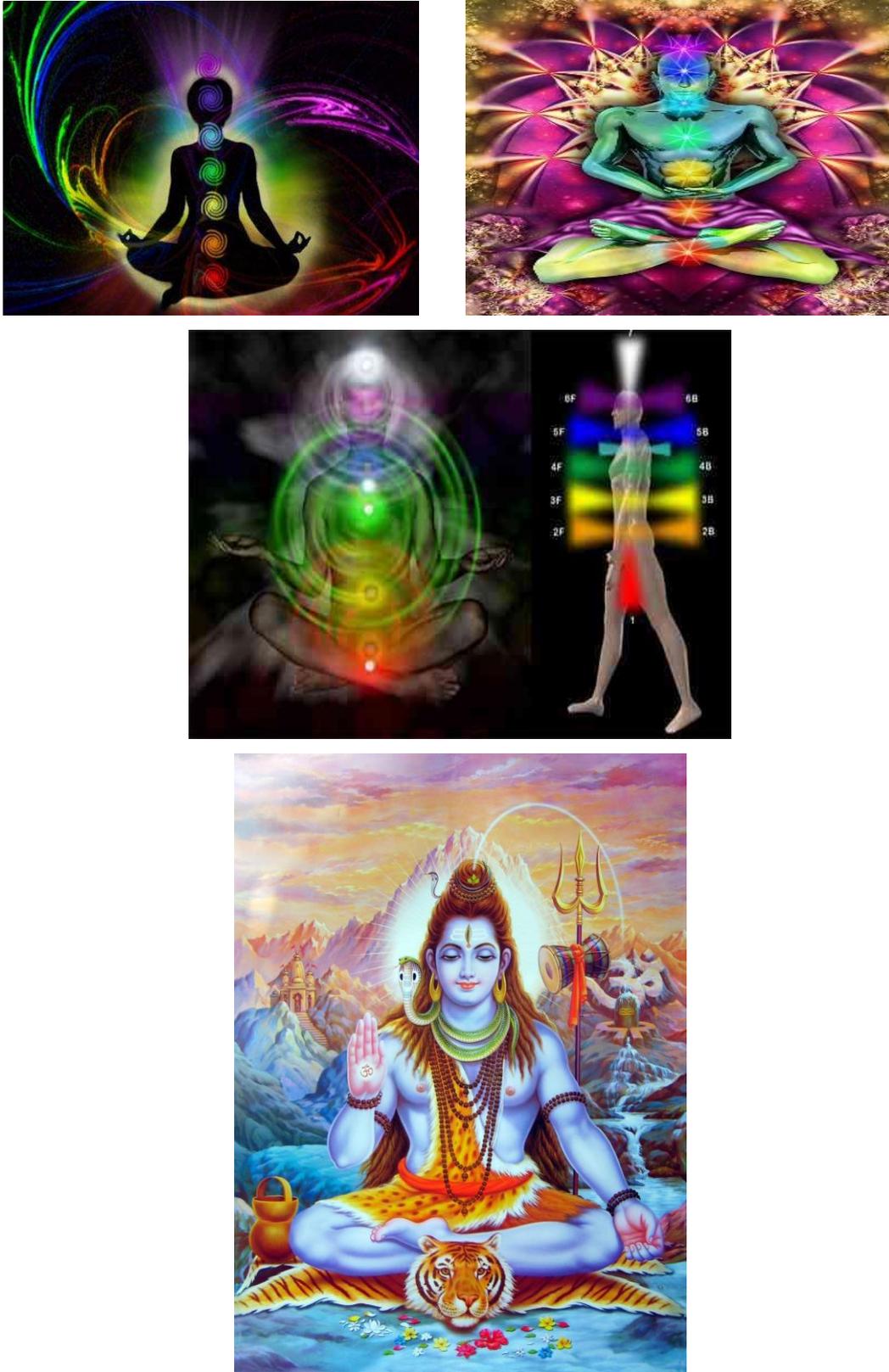


Figura 17: imagens para o grupo II