UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

HUGO KOJI MIURA

YOGA VIBRACIONAL:
Narrativas no ensino de yoga

CAMPINAS
2018

HUGO KOJI MIURA

“YOGA VIBRACIONAL:
Narrativas no ensino de yoga”

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas para obtenção do título de Mestre em Educação, na área de concentração Educação.

Supervisor/Orientador: Adilson Nascimento de Jesus

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À VERSÃO FINAL DA DISSERTAÇÃO DEFENDIDA PELO ALUNO HUGO KOJI MIURA, E ORIENTADA PELO PROF. DR. ADILSON NASCIMENTO DE JESUS

CAMPINAS
2018

Agência(s) de fomento e nº(s) de processo(s): CAPES, não tem

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Educação
Rosemary Passos - CRB 8/5751

M698y

Miura, Hugo Koji, 1987-
Yoga Vibracional : narrativas no ensino de yoga / Hugo Koji Miura. – Campinas, SP : [s.n.], 2018.

Orientador: Adilson Nascimento de Jesus.
Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.

1. Ioga. 2. Narrativas. 3. Formação docente. 4. Corporeidade. 5. Educação holística. I. Jesus, Adilson Nascimento de, 1962-. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

Título em outro idioma: Vibrational Yoga : narratives on yoga teaching
Palavras-chave em inglês:
Ioga
Narratives
Teacher education
Corporeity
Holistic education
Área de concentração: Educação
Titulação: Mestre em Educação
Banca examinadora:
Adilson Nascimento de Jesus [Orientador]
Thais Adriana Cavalari
Odilon José Roble
Data de defesa: 30-08-2018
Programa de Pós-Graduação: Educação

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

YOGA VIBRACIONAL:
Narrativas no ensino de yoga

Autor : Hugo Koji Miura

COMISSÃO JULGADORA:

Adilson Nascimento de Jesus

Thais Adriana Cavalari

Odilon José Roble

A Ata da Defesa assinada pelos membros da Comissão Examinadora, consta no processo de vida acadêmica do aluno.

2018

ॐ

às pessoas que se dedicam ao ofício de ensinar, seja yoga ou outra disciplina, também aos praticantes de yoga.

Agradecimentos

Agradeço à vida pela oportunidade de ter feito essa pesquisa, por todos aprendizados que ela proporcionou.

Às pessoas que deram suporte em sentido amplo para a realização desse trabalho, especialmente, meus pais, irmãos e amigos próximos. Ofereceram-me palavras sinceras de incentivo para seguir realizando o trabalho, ou sua presença de espírito de compreensão e empatia pelos momentos de desafios vividos durante esse processo, ou indicações, dicas, compartilhamento de experiências.

Aos que deram apoio em diversos sentidos: professor Roberto Goto e colegas do grupo Senso, funcionários da Faculdade de Educação, da secretaria, da biblioteca. Agradeço à Unicamp pela estrutura cedida para a realização dessa pesquisa. À CAPES, pela concessão da bolsa.

À orientação do professor Adilson, pelas precisas e sábias indicações dos rumos a seguir, e a companhia dos colegas do grupo de estudos coordenados por ele.

Aos professores que participaram das bancas de qualificação e defesa: Norma Trindade, Thais Cavalari, Odilon Roble e suplentes, Ana Luiza Fernandes de Moraes, Renata Sieiro, Pamela Siegel.

Aos professores e colegas que compartilharam passos em minha caminhada no yoga.

Aos amigos do espaço Mantra, pela parceria e união de propósitos para a realização do trabalho com yoga.

À irmandade da Casa de Cura Raimundo Irineu Serra, pela força da união que trouxe inspiração de vida para superar os desafios desse percurso.

Aos praticantes de yoga que frequentaram aulas ministradas por mim, especialmente aos que cederam as entrevistas. Foram momentos de muito aprendizado nas aulas e também durante a colheita de seus depoimentos. Agradeço pela dedicação de tempo e energia para os momentos de ensino-aprendizagem, e pelas entrevistas, com depoimentos calorosos que ofereceram alimento espiritual e inspiração para a continuação da pesquisa.

RESUMO

Essa pesquisa teve como objetivo delinear e explicitar os fundamentos, práticas e elementos didáticos de uma proposta autoral de ensino de yoga, partindo de considerações biográficas do autor com relação à sua trajetória de formação docente. Os relatos autobiográficos oferecem a estrutura cronológica a partir da qual se destacam conceitualizações acerca da educação corporal praticada em situações vividas na prática e no ensino de yoga. Tomando como base os estudos de Tardiff (2012) acerca da formação docente, busca-se identificar na narrativa biográfica os momentos que serviram como base para a construção de saberes docentes. A partir da prática do ensino, procura-se descrever processos de criação desses conhecimentos experienciais, tendo como material complementar os depoimentos colhidos de 9 praticantes que frequentaram as aulas de yoga ministradas pelo autor. Os depoimentos, retirados da transcrição de entrevistas semi-estruturadas, são inseridos ao longo do texto como forma de ilustrar passagens conceituais, bem como trazer os reflexos das escolhas didáticas. A partir da descrição dos praticantes acerca da experiência corporal durante as práticas, foram feitas aproximações no campo da conscientização corporal a partir dos apontamentos de Feldenkrais (1977). Fundamentações oriundas da medicina ayurvédica são apresentadas como uma das principais bases para o trabalho perceptivo de construção das aulas, bem como são explicados alguns elementos utilizados como suporte para o desenvolvimento de um ensino de yoga voltado ao reestabelecimento do equilíbrio holístico da corporeidade. Configura-se, portanto, numa proposta autoral de ensino de yoga caracterizada por uma confluência de conhecimentos que se integram a partir do eixo das práticas integrativas de corpo e mente.

Palavras-chave: *yoga; narrativa; formação docente; corporeidade; educação holística.*

ABSTRACT

This research intends to delineate and explicitate the foundations, practices and didactic elements of an authorial way of teaching yoga, based on the author's biographical considerations related to his trajectory of teacher education. The autobiographical accounts offer the chronological structure from which stand out conceptualizations about the body educations practiced in situations and experiences lived in the practice and teaching yoga. Based on the studies of Tardiff (2012) about teacher education, I seek to identify in the biographical narrative the moments that served as basis for building teaching knowledge. From teaching practice, I look for describe the creation processes of these experiential knowledge, having as complementar material the testimonials collected from 9 practitioners who attended yoga classes taught by the author. The testimonials, collected from semi-structured interviews, are inserted throughout the text as a way of illustrating conceptual passages, as well as to bring the reflexes of the educational choices. From the practitioners' descriptions about the body experience during the practices, approximations were made with the field of body awareness from the notes of Feldenkrais (1977). Foundations of the ayurvedic medicine are presented as one of the main bases for the perceptual work of class construction, as well as are explained some elements utilized as support for the development of a yoga teaching focused on the reestablishing of holistic balance of the corporeity. It is therefore an authoritative proposal of yoga teaching characterized by a confluence of knowledge that integrates from the axis of the integrative practices of body and mind.

Key words: *yoga; narrative; teacher education; corporeity; holistic education.*

Lista de ilustrações

Figura 1: Mapa da reflexologia podal.....127
Figura 2: *matsyāsana*.....128
Figura 3: *matsyendrāsana*.....128
Figura 4: *padmāsana*.....129
Figura 5: *siddhāsana*.....129
Figura 6: *śavasāna*.....130
Figura 7: *vīrabhadrāsana*.....130

Lista de tabelas

Tabela 1. *Cakras*.....83
Tabela 2. Perfil dos praticantes.....100

Lista de abreviaturas e siglas

AM – Ananda Marga

YV – Yoga Vibracional

Sumário

Introdução.....12

Capítulo 1: Caminhando na senda do yoga

1.1. Yoga Vibracional: concepção e definições.....17
1.2. Iniciação à docência em yoga.....27
1.3. Monasticismo iogue.....33

Capítulo 2: Maṇḍala de saberes na docência em yoga

2.1. Retornando ao ensino.....38
2.2. Visão periférica.....41
2.3. Dialogia vibracional a partir do movimento.....43
2.4. Educação proprioceptiva pelo yoga.....47
2.5. Descrição da experiência corporal pelos praticantes e desenvolvimentos conceituais...53
2.6. A aula de Yoga Vibracional.....62
2.6.1. Bastidores.....63
2.6.2. Fundamentos vibracionais da percepção.....64
2.6.3. Estruturação.....66
2.6.4. Destaques das entrevistas.....70
2.7. Yoga Vibracional enquanto maṇḍala de saberes.....74
2.7.1. Objetivos do Yoga Vibracional.....74
2.7.2. Elementos do ensino.....75
2.7.2.1. Āyurveda.....75
2.7.2.2. Os cakras à luz da Biopsicologia e da Radiestesia.....79

2.7.2.3. Atendimentos individuais.....79

2.7.2.4. Utilizando o pêndulo.....83

2.7.2.5. Pêndulo e *cakras*.....85

Capítulo 3: Yoga Nova Era

3.1. Aulas no Espaço Mantra.....88

3.2. Centros holísticos.....89

3.3. Análise das entrevistas.....97

Perfil dos entrevistados.....98

O que é yoga.....100

Motivos que levaram ao yoga.....102

Benefícios do yoga segundo os praticantes.....104

Yoga, religiosidade e espiritualidade.....107

Considerações finais.....113

Referências.....117

Anexos.....121

Introdução

Considero essa época atual como sendo de intersecções, hibridismos e sincretismos. Hibridimos e sincretismos de símbolos de diversas partes do mundo que se encontram e abrem a possibilidade de novas maneiras de ler e ser no mundo. Coexistências desses símbolos, de diferentes costumes culturais, de épocas distintas, diversas formas de humanidade, convivendo com desumanidades, barbáries, fascismos. Na mesma calçada em que um jovem percorre as ruas de um centro urbano cosmopolita, escutando *heavy metal* islandês em seu *iPhone*, tendo tatuagens de símbolos aborígenes nos braços e tênis fabricado na Indonésia, dorme um mendigo coberto com panos de algodão cru, deitado sob um pedaço de papelão. Imagem emblemática da contemporaneidade nos centros urbanos. O que há de comum entre esses indivíduos é que compartilham o mundo nessa época de extremos, bipolaridades, paradoxos. Coexistem também, além das desigualdades sociais, símbolos de tradições antigas de conhecimento. Símbolos milenares são trazidos aos centros urbanos do mundo todo, adentram na cultura *pop*, e coexistem nos mesmos espaços, tempos e pessoas. É quando podemos encontrar, por exemplo, símbolos do hinduísmo como *Śivā* ou *Gaṇeśa,* ao lado de imagens de Jesus Cristo, estátuas de Orixás, figuras de mestres ascencionados da Fraternidade Branca ou cristais de diversas cores dividindo espaço num mesmo altar. Especialmente no Brasil, há uma intensa coexistência desses símbolos, mas me parece que é sinal de um fenômeno que vai além das fronteiras de um só país. O que essa coexistência de símbolos místicos/religiosos/esotéricos/espiritualistas representa, diante da conjuntura atual? O que leva parte da população buscar esses símbolos e conhecimentos de tradições esotéricas/místicas/filosóficas de diferentes partes do mundo?

Apesar do intenso interesse que essa questão desperta em mim, seria trabalho longo e amplo tecer compreensões acerca dessa vigente confluência e coexistência de símbolos, afim de responder satisfatoriamente às perguntas acima. Para essa pesquisa foi necessário escolher um recorte e abordar a questão a partir dos meus próprios pés, do que vivenciei dentro desse campo do estudo de símbolos místicos, tradições religiosas e espiritualismos contemporâneos. E a minha vivência se constituiu majoritariamente com a participação na egrégora do yoga. A vivência pessoal no universo do yoga contemporâneo, enquanto praticante, passou a certo ponto

da trajetória, a ser também exercício profissional, quando comecei a ministrar aulas dessa modalidade. Aconteceu para mim então uma intersecção, a partir do yoga, entre os campos pessoal, religioso/espiritual e profissional.

Ao longo desse texto, narro trechos de minha trajetória enquanto indivíduo dessa sociedade globalizada, vivenciando quase que inevitavelmente hibridismos e sincretismos de alguns símbolos e conhecimentos. Em certos momentos, tais elementos acabam também por coexistir no meu espaço, na minha prática pessoal. Essas "colagens" de elementos foram realizadas por mim ao começar a traçar um modo pessoal de entender o yoga, que abria possibilidade para abordar simultaneamente os campos da saúde física, mental, energética, e espiritual, de forma transdisciplinar em aulas de yoga. Considero que abordar o campo espiritual é adentrar em território controverso e repleto de preconceitos, também no meio acadêmico, o que denota a necessidade de esclarecimentos nessa área. Contudo, não será foco desse trabalho desenvolver debates aprofundados acerca do conceito de espiritualidade. De forma sintética, entendo que o conhecimento daquilo que chamamos de dimensão espiritual é fruto da experiência a partir da construção pessoal de sentido, que envolve ação, reflexão, experimentação, desajustes, erros também, e encontros. Nesse sentido, nos aproximamos do espiritual quando há encontro, coesão de pontos que se encontravam soltos, tessitura de sentidos para a existência diária. E essa coesão não vem do acaso, mas sim a partir de perguntas, de práticas, de estudo sistemático, de desenvolvimento da racionalidade, do sentido crítico, integrados com o sentimento e a sensibilidade. Quando me refiro a estudo sistemático – que pode ser considerado parte intrínseca da prática do yoga – quer dizer experimentar no laboratório corpo-mente as técnicas, analisar informações e verificar se fazem sentido diante da vida prática. Em alguns casos, estudar uma técnica de meditação, por exemplo, significa o seu exercício realizado de forma diária, talvez por anos a fio, somado ao estudo teórico acerca da mesma, para que se possa começar a compreender minimamente a sua dimensão. É por isso que se diz que no yoga não há lugar para crenças, porque a experiência prática é a base da vivência.

O que dispomos do yoga hoje são um conjunto de algumas dessas técnicas, sistemas de conceitualizações filosófico-existenciais, mapas que sinalizam lugares possíveis para o desenvolvimento da consciência humana. As técnicas não dizem respeito apenas aos aspectos mentais e sutis, mas também abordam o corpo físico, sendo portanto uma perspectiva holística por excelência. O corpo físico é tido como parte integrante de um sistema maior que compõe o ser humano. Nesse viés integrador, o ser humano é definido enquanto um sistema bio-psico-

espiritual. Ou seja, traduz parte da dimensão orgânica em dimensão psíquica, e parte da dimensão psíquica em matéria espiritual, sendo esse trajeto reflexo de uma metafísica que afirma um *continuum* entre matéria e espírito. A espiritualidade do yoga, nesse sentido, tem uma conotação muito prática. E por apresentar uma forma de cultivo espiritual que começa das bases orgânicas, tem potencial de acessibilidade para diversos públicos, com diversas faixas etárias, nível de escolaridade e mesmo de formação religiosa. Essa acessibilidade do yoga é, a princípio, um potencial a ser explorado. E perceber isso foi uma das bases para que eu desse início ao trabalho de ensino de yoga, fazendo-me a pergunta: como "traduzir" ou apresentar o yoga de forma acessível, para quem procurasse minhas aulas? Entendo essa acessibilidade no sentido de optar por uma metodologia que coloca ênfase na experiência antes das explicações conceituais acerca da prática.

A motivação para ensinar yoga recebe força em grande parte devido à percepção dessa prática como uma maneira de transformação do paradigma a partir do qual a cultura atual entende o que é o próprio ser humano. Nesse sentido, a educação pelo yoga torna-se ferramenta de transformação cultural. A sua visão holística acerca da constituição humana é capaz de apontar caminhos para a conquista de progressiva autonomia dos praticantes com relação à sua própria saúde. Isso porque sua perspectiva, que considera a interdependência entre estados psíquicos (mentais e emocionais) e o corpo físico, mostra que há meios de estabelecimento de equilíbrio dinâmico no sistema constitucional humano que depende muito mais da adoção de estilos de vida auto-reguladores do que de intervenções externas. A adoção desses estilos de vida voltados para o aumento da vitalidade vem da compreensão de algumas dinâmicas através das quais o sistema corpo-mente opera, conhecimentos que estão presentes em textos da tradição iogue há milênios. E essa compreensão pode se dar a partir da ação educativa, da comunicação e do diálogo em torno de condições concretas e significativas aos praticantes. A educação pelo yoga colabora para o campo da saúde preventiva e, por ser uma abordagem integrativa, tem a ver com a progressiva construção de sentido para o que vem a ser um estado saudável, diante da predominância atual de paradigmas que focam na doença, consequência de uma concepção que toma o humano enquanto máquina biológica gerada por um acidente bioquímico dentro de um caos cósmico.

Esse trabalho refere-se, portanto, a um caminho que trilhei no ensino de yoga a partir da premissa: situar as psicotecnologias (FEUERSTEIN, 2006) do yoga enquanto ferramentas que oferecem respostas possíveis diante de algumas problemáticas essenciais do mundo atual, dentre elas o estilo de vida sedentário (e suas consequências), desequilíbrio emocional (que em

alguns casos leva à dependência de drogas legais ou não), a lacuna deixada pela crise das ortodoxias religiosas, e outros. E o desenvolvimento disto nesse texto dá-se através de narrativas acerca de meu próprio trabalho com yoga, o qual constituiu-se na busca de uma prática e um ensino atentos ao contexto atual, que pudessem dialogar com o que acontece hoje, com as pessoas que frequentavam as aulas. Em se tratando do olhar específico sobre o ofício de professor de yoga, procuro apresentar então alguns dos saberes docentes tecidos nessa trajetória.

A estrutura do trabalho consiste de três capítulos cuja sequência foi organizada a partir de uma lógica cronológica da narrativa autobiográfica. Tal narrativa a respeito dos caminhos percorridos na prática e no ensino yoga busca explicitar reflexões e conhecimentos que foram sendo construídos a partir da vivência pessoal, objetivando contribuir para o campo de saberes relativos à formação docente, compondo "histórias de um saber-ensinar" (TARDIFF, 2012). Apresento elementos da gênese de alguns saberes experienciais, que partem das perguntas: "como apresentar o yoga a diferentes públicos?"; e "como realizar uma prática docente no yoga partindo de uma perspectiva dialógica?". Essa narrativa perpassa momentos que vão desde a vivência enquanto praticante de yoga até chegar à iniciação à docência dessa modalidade.

No primeiro capítulo, desenvolvo as definições e considerações que justificam a criação de um nome próprio para meu trabalho com ensino de yoga: Yoga Vibracional. Também contém o relatos dos primeiros passos na senda do yoga até chegar à prática de ensino.

Do início enquanto professor, passo para o segundo capítulo, no qual relato algumas experiências no ensino que se tornaram disparadoras para a construção de saberes experienciais (TARDIFF, 2012), desenvolvendo assim, dispositivos didático-conceituais que foram sendo tecidos na prática de ensino. Ou seja, a partir de observações e experimentações no ato de ensinar, foram sendo formados alguns saberes, a partir dos quais busquei traçar objetivos e princípios, tanto no que diz respeito estritamente ao saber docente, como objetivos para a ação educativa pelo yoga, que foi adquirindo aspectos de educação somática e proprioceptiva. Nesse ponto, foram inseridos relatos extraídos de entrevistas realizadas com pessoas que frequentaram as aulas. A realização das entrevistas teve como intuito explicitar os modos de apreensão da experiência corporal e entendimentos conceituais acerca da mesma. Na análise dos depoimentos, fiz apontamentos conceituais traçando paralelos entre o que foi estabelecido para a ação educativa enquanto princípios metodológicos e os modos como os exercícios e conteúdos propostos em aulas foram compreendidos. Foram estabelecidas relações entre o processo de educação somática proposto por Feldenkrais (1977), afim de trazer entendimentos possíveis

acerca de processos psicossomáticos que ocorrem durante as práticas de yoga seguidos de desenvolvimentos relativos ao aspecto energético-sutil da corporeidade. A partir desse ponto, tornou-se necessário explicitar a estruturação das aulas, apresentando assim como se dava a organização didática e a disposição temporal dos conhecimentos, sequências e elementos utilizados no ensino. Nesse momento, considerado parte da fase sincrética da minha trajetória de ensino, são integrados diferentes conhecimentos e ferramentas oriundos de terapias holísticas e vibracionais, ou seja, que colocam a ênfase no equilíbrio da dimensão energética da corporeidade humana.

O terceiro capítulo apresenta uma contextualização do percurso até chegar nessa fase sincrética, caracterizada pela abordagem em aulas de elementos de outras vertentes de práticas integrativas. Essa contextualização parte de um entendimento acerca da Nova Era, que é tido aqui como um fenômeno em curso, do qual entendo que o yoga tornou-se parte atualmente. É apresentado então o local onde ocorreu o principal período de aulas abordado na pesquisa, bem como o perfil dos praticantes entrevistados. A maior parte das entrevistas é analisada nesse capítulo, onde busco compreender as trajetórias biográficas dos praticantes entrevistados no que diz respeito à sua formação/educação espiritual/religiosa, e a partir disso, entender como subjetivam o yoga. Em se tratando da abordagem dialógica do ensino de yoga, apresento a descrição dos praticantes com relação ao yoga, e a partir de suas falas, busco compreender maneiras pelas quais a minha própria atividade docente foi, de um lado, "moldada" pelas visões de mundo dos praticantes, e, por outro lado, como a prática de ensino marcou as suas perspectivas acerca do campo da espiritualidade/religiosidade.

O conjunto do trabalho objetiva apresentar o ensino de yoga enquanto uma prática situada num contexto de significativas transformações culturais que dizem respeito à própria concepção de humano e sua saúde holística. Vislumbra-se, portanto, que o ensino de yoga, enquanto modalidade de educação que é, possa oferecer novos olhares e percepções acerca da corporeidade humana, partindo de uma via experiencial e práxica.

Capítulo 1

Caminhando na senda do yoga

1.1.Yoga Vibracional: concepção e definições

Yoga Vibracional (YV) é o nome que, a partir da metade de 2016, cunhei para nomear meu trabalho com aulas de yoga, tendo como intuito integrar conhecimentos que fui adquirindo ao longo da vivência pessoal enquanto pedagogo, praticante de yoga e de terapias holísticas – período que corresponde a uma década, aproximadamente (e tenho a consciência de que, em se tratando do conhecimento acerca do yoga, esse período de tempo é considerado introdutório). É a denominação de uma síntese de saberes e reflexões tecida ao longo desse tempo nesses três campos, cujos conhecimentos entendo como complementares numa abordagem integrativa de corpo, mente e espírito. Portanto, o YV torna-se expressão de aspectos de uma trajetória biográfica, a partir do qual busco comunicar uma determinada postura enquanto praticante de yoga, também posicionamento político e pedagógico. Procuro me relacionar com a tradição do yoga enquanto cosmovisão vivenciada no cotidiano e uma maneira de subjetivar a realidade. Como pedagogo, esse trabalho carrega os principais referenciais com os quais tive contato durante o período em que cursei a graduação, e que dão base para o ensino de yoga. O YV é expressão do desejo pessoal de compartilhar conhecimentos, reflexões e (por que não?) perguntas acerca do yoga. Reflete o gosto por estar no *setting* pedagógico, em ambientes de aprendizado coletivo, que envolvem descoberta, indagação e diálogo em torno do conhecimento. O resultado disso é a tessitura de sentidos feita a partir de reflexão acerca das

informações, conteúdos e práticas, das interações entre pessoas, suas subjetividades e histórias de vida.

No que diz respeito ao meu processo de formação enquanto professor de yoga, procuro trazer ao longo do texto trechos autobiográficos como forma de delinear a gênese de alguns saberes sobre os quais me constituo enquanto professor dessa disciplina. Para Tardiff (2012, p. 103), um dos saberes fundamentais da atividade docente decorre da existência de uma dimensão existencial, qualidade que faz com que a atividade de ensino adquira um modo de pensar específico. Esse pensar que o ensino exige é um pensar não apenas com a "cabeça", mas "com a vida". Ou seja, o ofício de professor é um trabalho que traz embutido em si as experiências pessoais desse indivíduo. O professor leva a sua própria história de vida para o seu trabalho, e isso desenvolve um pensar que envolve as dimensões afetiva, pessoal e interpessoal.

A partir disso, é possível afirmar que o ato de ensinar yoga envolve a busca pela integridade entre intelecto, sentimento e corpo, característica própria dessa disciplina. Dessa maneira, o ensino torna-se uma práxis social num sentido radical, ou seja, "um trabalho cujo processo de realização desencadeia uma transformação real no trabalhador" (*idem*, p. 56). Ao adentrar no processo de ensino de yoga, eu me modifico. Ao buscar auxiliar as pessoas a transformarem sua postura diante do corpo, e, indo além, a percepção acerca da própria corporeidade[1], também transformo a maneira como percebo a própria corporeidade, a postura diante do corpo. Sendo o corpo a base a partir da qual eu me relaciono com o mundo, transformar a percepção dele é transformar a percepção e a postura diante da própria vida. É práxis radical porque a própria disciplina do yoga objetiva uma transformação global daquele que o pratica.

Essa práxis ganha mais uma dimensão quando me proponho o desafio de pesquisar e escrever sobre o próprio fazer, que resulta no presente trabalho de mestrado. Requer exercício de distanciamento cognitivo, reflexão sobre hábitos. Para que esse distanciamento fosse possível, a certo ponto da pesquisa, deixei de ministrar as aulas de yoga, criando assim condições materiais e disposição interna favoráveis para realizar a sistematização dos dados e a escrita reflexiva. Essa pausa nas aulas possibilitou emergir a consciência acerca dos atos e do

---

[1] Segundo a perspectiva que afirma que:

> (...) o homem é corporeidade e, como tal, é movimento, é gesto, é expressividade, é presença (...) O homem instaura sua presença, ou define sua fenomenologia, como corporeidade. O homem é movimento, o movimento que se torna gesto, o gesto que fala, que instaura a presença expressiva, comunicativa, e criadora. (SANTIN, 2003, p. 35).

fazer educativo, objetivar uma realidade na qual eu me encontrava antes imerso, olhar o processo educativo a partir de fora, para possibilitar a percepção crítica e distanciada, abrir-me também para a possibilidade de me surpreender com o que encontrasse a partir desse distanciamento cognitivo. Portanto, é a opção dessa pesquisa a via da reflexão sobre o próprio fazer, no sentido de delinear um conhecimento do trabalho de ensino de yoga.

Através desse exercício de distanciamento e reflexão sobre a prática busco delinear sentidos para o ensino-aprendizagem de yoga a partir de fragmentos de memórias autobiográficas e reflexões vividas no momento do fazer educativo das aulas de yoga. Integram-se a essa escrita os valiosos depoimentos de alguns ex-alunos, praticantes de yoga que frequentaram as aulas de YV, cujas palavras foram cruciais para que pudesse realizar encadeamentos e maiores desenvolvimentos rumo ao objetivo proposto, através de seus diferentes pontos de vista acerca da ação educativa em questão. O ato de tecer sentidos através da escrita é realizado a partir de considerações a respeito de especificidades encontradas em meu próprio trabalho e a sua relação com o contexto social e cultural mais amplo no qual o yoga que pratico e ensino está inserido. Os depoimentos colhidos consistem de entrevistas semi-estruturadas realizadas com 9 ex-alunos do YV, que frequentaram as aulas por um período mínimo 5 meses e que tiveram seus nomes verdadeiros substituídos por nomes fictícios, buscando explicitar:

. como eles entendem o yoga que praticaram ou ainda praticam;

. que motivos levaram a frequentar aulas de yoga;

. como descrevem a experiência durante a prática;

. quais benefícios que associam a ela;

. como é a relação da sua prática de yoga com a sua perspectiva/formação religiosa/espiritual;

. o que consideram característico no ensino do YV.

O principal período de aulas abordado nessa pesquisa aconteceu de março de 2016 até abril de 2018. Embora o trabalho tenha assumido o nome YV a partir de 2016, seus primeiros esboços remontam ao início de meu percurso como professor de yoga, no ano de 2014. Os espaços que marcam essa trajetória como professor de yoga são: Moradia Estudantil da

Unicamp, Centro de Yoga e Meditação Ananda Mārga, em São Paulo capital, Casa do Lago Unicamp e Mantra – espaço cultural. O principal local de aulas foi o espaço Mantra, situado na cidade de Campinas, na região próxima à Universidade Estadual de Campinas. Os ex-alunos entrevistados frequentaram aulas de YV no espaço Mantra, e trechos de seus depoimentos que entremeiam esse texto são provenientes de transcrições de suas falas.

O trabalho realizado no espaço Mantra mereceu destaque para o presente texto pois, além de ser a experiência mais recente com aulas de yoga, participei da criação desse espaço cujo grupo gestor adota um modelo de gestão colaborativa. Essa característica administrativa do espaço possibilitou que eu tivesse envolvimento com várias etapas e funções necessárias para a sua criação conceitual e gestão organizacional. Funções que iam desde a administração de sua construção física e decorativa, à gestão financeira, planejamentos de projetos a curto e longo prazo, organização de eventos, gestão de aulas e professores, comunicação e divulgação, inscrições de alunos. O caráter colaborativo da gestão do espaço repercutiu em liberdade no âmbito pedagógico das aulas de yoga, conferindo autonomia na concepção das aulas em termos conceituais e funcionais. Além das aulas regulares de yoga, pude ministrar nesse espaço oficinas de meditação e dois cursos de meditação. Esse contato imersivo com os bastidores do espaço, desde a fundação até o seu funcionamento num período de dois anos, contribuiu para o desenvolvimento de uma visão global do processo educativo, e com isso, a construção de um *habitus*[2] enquanto professor de yoga. Além disso, essa atuação nos aspectos administrativos do espaço me proporcionou uma breve imersão no universo dos espaços holísticos da cidade, e também de diversas outras localidades. Pois, ao procurar desenvolver um saber-fazer acerca da gestão coletiva e colaborativa do espaço, fui motivado a desenvolver habilidades relativas à programação e planejamento, organização de eventos e cursos, publicidade, e até mesmo de *design* gráfico, para a concepção das divulgações de cursos e aulas. Nessa pesquisa acerca de modos de gerir um espaço desse tipo, pude tomar contato com diversos locais que oferecem serviços semelhantes, o que me fez perceber que o yoga, nesse contexto atual de urbanidade globalizada, está inserido em um conjunto de diversas outras modalidades destinadas ao bem-estar, ao equilíbrio holístico, que buscam aliar atividades voltadas à socialização, saúde, lazer, e espiritualidade. Atividades que alguns estudiosos denominam de "Nova Era".

Nos espaços e tempos em que ministrei aulas de yoga, tive a satisfação de compartilhar assuntos, informações, reflexões, *insights* sobre temas e práticas que busco "respirar" e

---

[2] Ver página 34

vivenciar em meu próprio dia a dia e em minha pesquisa de vida. Considero que essa liberdade que experienciei no *setting* pedagógico foi sendo construída através do tempo, com estudo, cursos, experiências imersivas, contato com outros praticantes, a própria prática diária, a reflexão crítica sobre a própria experiência do ensinar. Um modo pessoal de ensinar foi sendo moldado por tais fatores, constituindo-se numa intersecção de conhecimentos acerca da filosofia iogue e da saúde holística. Considero que ambos campos do saber possuem valioso potencial para a melhoria da qualidade de vida individual, social, além de tangenciarem a experiência da dimensão numinosa por uma via prática e experiencial. Talvez esteja neste aspecto uma grande contribuição dessas técnicas e tradições orientais e até mesmo xamânicas que ressurgem nesse contexto da urbanidade Nova Era. Elas trazem propostas de conhecimento do ser e do mundo que a tradição ocidental moderna não foi capaz de abarcar satisfatoriamente, muito voltada ao acúmulo de conhecimento nem sempre associado a uma base experiencial. A experiência pessoal de alguns benefícios provenientes dessas modalidades integrativas ou holísticas de conhecimento da realidade, do ser e do corpo, e a possibilidade de poder difundí-los por meio de aulas de yoga me proporcionaram momentos de realização pessoal, profissional e espiritual. Realização espiritual aqui no sentido de uma troca mútua e bem-aventurada, compartilhando experiência e aprendendo em meio a outras pessoas. Poder ver no rosto, na expressão, na fala, na linguagem corporal de alguns praticantes com quem tive contato durante esse período, a confirmação de que esse trabalho estava contribuindo para suas vidas de maneira significativa, representa grande parte dessa realização.

Entendo então o ensino de YV enquanto um projeto transdisciplinar de educação de adultos, que percorre os campos da saúde preventiva; da educação somática e conscientização corporal; além de constituir-se em espaço de socialização capaz de proporcionar um tipo de convivência na qual o silêncio é um fator importante. Configura-se também espaço-tempo destinado a desenvolver a dimensão da espiritualidade a partir do corpo. Todos esses aspectos se voltam para o motivo principal que é a transformação das pessoas envolvidas no processo educativo. Nesse sentido, é projeto de educação não-formal, ação cultural que tem com ponto agregador a prática de liberdade que é o yoga.

Conduzir um processo educativo significa estabelecer relações humanas mediadas por determinados conhecimentos. Tais relações acontecem através de uma construção dialógica, através do tempo, com o cultivo de uma egrégora de informações, que vai ganhando vida e sentido experiencial para as pessoas envolvidas no ato educativo. Ensinar yoga, nessa perspectiva, envolve a transformação do modo como entendemos o corpo e a vida, portanto,

não poderia ser ato meramente técnico e mecânico. Ensinar requer o desenvolvimento de saberes específicos – saberes docentes – e, como ato criativo que é, constitui campo potencial de geração de novos conhecimentos referentes ao processo de ensino-aprendizagem e ao saber docente. Ou seja, além da pesquisa e prática pessoal no yoga, o fato de estar responsável pelas turmas de alunos enquanto professor demandava de mim uma dimensão a mais do saber-fazer e saber-ser no yoga. Não bastava apenas praticar e conhecer as técnicas e temáticas do yoga, mas também tornava-se necessário desenvolver habilidades específicas do ofício de ensinar. O professor em campo é convidado a desenvolver um sentido, um tato específico para estar no *setting* pedagógico. Algumas dessas habilidades podem ter sido disparadas pelas seguintes perguntas, que me fiz em momentos do pensar a ação educativa: Como falar sobre determinados assuntos considerados místico-filosóficos para pessoas provenientes de variadas formações religiosas/espirituais? Com que pessoas esses conteúdos estavam sendo trabalhados? Com qual intensidade trabalhá-los? Diante da enorme gama de conhecimentos que o yoga apresenta, o que priorizar? Como tornar o conhecimento do yoga, que por vezes pode parecer hermético, em um aprendizado prazeroso e acessível a diversos tipos de público, com diversos níveis de escolaridade? Como explicar alguns conceitos filosóficos do yoga a partir da via experiencial? A partir destas perguntas, percebi que era necessário conhecer ferramentas e teorias que pudessem me oferecer subsídios para compreender as pessoas. Ferramentas e teorias que serão apresentadas mais adiante.

DEFINIÇÕES

> *Realmente, eu não ensino karate... Porque não acredito mais em estilos. Digo, não acredito que existe algo como um modo chinês de lutar, ou um modo japonês de lutar, ou algum modo de lutar. Estilos tendem a separar o homem, porque eles têm as suas próprias doutrinas, e as doutrinas tornam-se verdades absolutas, que você não pode mudar, entende? Mas, se você não tem estilos, você apenas diz: "aqui estou eu, como um ser humano. Como eu posso me expressar, total e completamente?" Desse modo, você não vai criar um estilo, porque estilo é uma cristalização. Nesse sentido, é um processo de crescimento contínuo. (Bruce Lee)*

O nome "Yoga Vibracional" não surge enquanto um novo método ou modalidade de *haṭha yoga*, assim como existem *Kuṇḍalinī Yoga*[3], *Ashtanga Yoga*[4], *Iyengar Yoga*[5],

[3] Fundado por Yogi Bhajan (1929 - 2004)

[4] Estilo fundado por Pattabhi Jois (1915 – 2009)

[5] Fundado por B. K. S. Iyengar (1918 – 2014)

Yogaterapia[6], entre outros, mas sim como expressão da maneira particular como eu encaro o ofício de educador de yoga: é o ato de apresentar o yoga sob um ponto de vista acerca do yoga, situado, condicionado e limitado pelo conhecimento que pude alcançar até determinado momento através de minha própria prática, estudo, profundidade de reflexão, e pelas condições materiais do trabalho. Isso porque "yoga" atualmente vem sendo utilizado como um nome genérico para uma infinidade de abordagens, tornando-se por isso um termo bastante vago (ou polissêmico), apesar de ele ser entendido, na maior parte das vezes, como prática de posturas (*āsana*) e/ou meditação. Além disso, "yoga" constitui-se numa filosofia bastante ampla, que sempre pode ser aprofundada e que, como praticante e educador, dificilmente serei capaz de esgotar o seu potencial de meio possibilitador de novas descobertas acerca da corporeidade humana, de proposta de educação somática e de prática de ascese. Considero também a existência de técnicas e conhecimentos do yoga que não fazem parte do formato de aulas de yoga tal como conhecemos no ocidente – ou seja, o yoga ocidentalizado, com traços seculares, praticado em sessões coletivas (com vários alunos), com foco nas posturas (*āsanas*) – e que talvez nunca venham a se somar nessa modalidade de ensino de yoga. Há vertentes do yoga que ainda funcionam dentro de um modelo tradicional de transmissão de conhecimento, ou seja, assumem caráter oral de ensino, construído numa relação de professor-estudante, ou mestre-discípulo, e que geralmente assumem natureza duradoura, ou seja, anos de acompanhamento[7]. Isso se faz porque parte dos conhecimentos assumem caráter de segredo, e portanto, são disponibilizados para um público restrito, sendo muito provável que alguns desses conhecimentos, práticas, *mantras*, técnicas de meditação, tenham se perdido no decorrer do tempo. Nesse sentido, o yoga possui vertentes que assumem caráter de escola iniciática, e outras não.

A intenção ao cunhar um nome singularizado era, além de conferir um caráter afetivo para meu próprio trabalho, que eu pudesse expressar uma maneira própria de ministrar aulas de yoga, entendendo esse ofício como uma forma de criação, que demanda criatividade, improviso e pesquisa nesses campos. Isso quer dizer que o ensino de yoga é compreendido como atividade que não consiste apenas na aplicação de fórmulas ou na transmissão de técnicas, que funcionam independentemente do contexto e das pessoas que estão envolvidas na aula. A concepção que

---

[6] Modalidade que ficou bastante conhecida no Brasil através do trabalho do professor Hermógenes

[7] Um exemplo desse tipo de relação pode ser encontrado em YOGANANDA (2006), na relação entre Yogananda e seu mestre, Sri Yukteswar.

considera o professor enquanto um "transmissor", "técnico", "executor" – comum tanto no ambiente escolar (que pude estudar e identificar durante a graduação em Pedagogia) como no universo do yoga (cujos modelos de ensino importam frequentemente o paradigma fabril da escola moderna, ou seja, alunos em fileiras, aulas padronizadas, 50 minutos de aula), oculta a dimensão de produção de saber existente nesse ofício. Ocorre então que "a função docente se define em relação aos saberes, mas parece incapaz de definir um saber produzido ou controlado pelos que a exercem" (TARDIFF, 2012, p. 40), o que, em situação extrema, leva a "uma relação de alienação entre os docentes e os saberes" (*idem*, p. 41-2). Essa tendência à tecnicização do ofício docente e a consequente alienação deste trabalhador em relação aos saberes e a sua criação muitas vezes está atrelada a mecanismos de controle do conhecimento engendrados por grupos sociais que disputam pela sua apropriação e privatização.

Entendo que se fosse denominar meu trabalho de yoga utilizando algum nome já existente, que muitas vezes é patenteado ou consolidado como marca registrada, eu teria que, de certa forma, seguir algum padrão pré-estabelecido. Adotar um nome já conhecido para denominar as aulas que ministro podia significar a adoção de um método fechado, uma fórmula, adentrando também num campo de disputas simbólicas que dizem respeito a disputas pelo poder do conhecimento do yoga. Contudo, não pretendo negar a validade dos métodos existentes. Levo em consideração que muitos desses métodos presentes em diversas partes do mundo enquanto marcas registradas e patentes, que são replicados em cursos de formação, em *studios* de yoga ou por professores independentes, foram sistematizados por mestres que possuíam amplo conhecimento acerca do *haṭha* yoga. A difusão do yoga assumiu proporções globais graças a essas sistematizações realizadas por estes mestres e professores, que Singleton & Goldberg (2014) denominam de "Gurus do yoga moderno"[8]. Porém, a característica que eu procuro explicitar para o presente trabalho com yoga é a possibilidade que essa modalidade abre para a integração de diferentes saberes, ao invés da "aplicação" ou "transmissão" de um suposto saber ióguico considerado pronto. Integração essa que, segundo Tardiff (2012) é característica também do próprio saber docente, sendo assim um saber essencialmente plural. E esse saber plural insere-se numa duração temporal "que remete à história de sua formação e de sua aquisição" (*idem*, p. 35).

YV é uma maneira pela qual entendo as aulas de yoga enquanto um projeto vivo e dinâmico, que pode se expandir e assim conter novas práticas e conhecimentos na medida em

[8] Personalidades que inauguram abordagens medicalizadas e terapêuticas do yoga com a utilização da linguagem científica da ciência ocidental moderna.

que eu incorporo-os e integro-os em minha própria prática e maneira de encarar o yoga e a corporeidade pluridimensional. Apesar de comunicar a busca por originalidade e criação nas aulas de YV, não pretendo com isso "inventar a roda", em termos de ensino de yoga. Adoto como referências didáticas as aulas de *haṭha yoga* que frequentei em algumas escolas de yoga em Campinas (no Instituto Isvara, Instituto de Yogaterapia, além de aulas realizadas com professores autônomos), cursos, retiros, seminários nessa cidade e em outras, aulas estas que seguem um modelo padrão frequentemente encontrado no que De Michelis (2005) chamou de Yoga Postural Moderno[9]. Além da experiência de estar no lugar de praticante/estudante nesses lugares, também pude realizar posteriormente cursos voltados a aspectos específicos e essencialmente destinados a professores de yoga, como "Didática do ensino de yoga", com o professor Marcos Rojo, um curso de extensão em "Anatomia Aplicada ao Yoga", com o professor Deni Galdeano, e aulas do curso de "Filosofia do Yoga", com o professor João Carlos Barbosa, que me deram bases para refletir sobre o ofício de professor e também subsídios teórico-práticos para aprimorar o trabalho de ensino. Além desses cursos, pude participar de diversos retiros ou seminários de yoga e meditação, sendo alguns deles retiro de silêncio *Vipassana*[10] e outro do budismo tibetano, nos quais pude entrar em contato com diferentes abordagens e técnicas meditativas.

A formação principal, que deu base para o começo do trabalho de ministrar aulas, foi um curso de formação de instrutores de Tantra Yoga, conduzido por um monge de uma filosofia de yoga chamada Ananda Mārga, no ano de 2014. Esse monge, conhecido como "*dada*" Visvarupānanda, é originário da Inglaterra e missionário dessa filosofia fundada pelo mestre indiano de yoga Prabhat Ranjan Sarkar e, na época, era docente em uma universidade na capital Washington, nos EUA. Fui buscar esse curso com esse professor por ser praticante de yoga na perspectiva da filosofia AM há pouco mais de uma década, e portanto, buscava aprofundamento de acordo com essa filosofia. Nesse curso, além das marcantes aulas com traços poéticos e de uma profundidade sutil e simples que o *dada* ministrava, pude vivenciar algumas práticas da técnica Feldenkrais, ministradas pela professora Germana Lucena. O contato com essa técnica, nesse momento inicial da formação como professor de yoga, foi bastante influente em minha

---

[9] Estilos de prática de yoga que recebem forte influência do *haṭha yoga*, tendo foco em *āsana* e *prāṇayāma*.

[10] Modalidade de milenar de meditação originária da Índia. "Desde o tempo do Buda, Vipassana tem sido passada adiante, até nossos dias, por uma corrente inquebrantável de professores", e ficou conhecida mundialmente pelo trabalho do professor S. N. Goenka (1924 – 2013). (Fonte: https://www.dhamma.org/pt-BR/about/vipassana). Acesso em 11/06/2018

visão acerca do yoga, tomando-o, além de prática espiritual, como modalidade de educação somática e conscientização corporal. Eu experienciava a prática de Feldenkrais como momento composto de movimentos simples, porém, alguns exigiam muita coordenação motora, e que "abriam" espaços no corpo, e provocavam uma experiência de "habitar" o próprio corpo de forma inédita.

Quando afirmo ser praticante da filosofia AM, significa que adoto como referencial principal no campo do yoga as práticas e preceitos propostos por esse mestre indiano, P. R. Sarkar. Essa prática inclui a realização de uma disciplina (*sadhana*) diária de lições de meditação que fazem uso de *mantras* e visualizações, jejuns periódicos, posturas psicofísicas (*āsana*), adoção de uma dieta alimentar vegetariana *sāttvika* [11], estudo acerca da filosofia espiritual e social, além de frequência em seminários e retiros que congregam praticantes do país e do mundo.

O termo "vibracional" remete aos conhecimentos das terapias holísticas que busco integrar nas aulas de YV. Tais conhecimentos são, em boa parte, referentes ao aspecto sutil da energia corporal, ou, em outra denominação, relativos às dimensões extra-fisicas da corporeidade pluridimensional humana. Esse termo vem da leitura do livro de Richard Gerber, "Medicina Vibracional" (2007), no qual o autor apresenta diversos estudos científicos que procuram demonstrar a existência das dimensões da energia sutil no corpo humano e a sua repercussão no âmbito orgânico, chamando atenção para técnicas de cura que trabalham com o foco voltado para o equilíbrio desses campos sutis, onde estariam a maioria das causas de doenças, enfermidade, desequilíbrios orgânicos e suas soluções. Gerber toma como base para a sua tese as aproximações entre a Mecânica Quântica e a saúde holística. Então, ao tomar conhecimento das terapias vibracionais, ao mesmo tempo em que estudava algumas concepções do yoga acerca da criação do universo, da concepção da natureza e do próprio ser humano, considerei que haviam muitos pontos em comum, e que essas duas correntes de conhecimento poderiam estar juntas de alguma forma nas aulas de yoga.

A aproximação entre o misticismo indiano e a Mecânica Quântica ocorre desde a criação da própria teoria da MQ. Os fundadores dessa teoria tinham conhecimento das *Upaniṣads* e o

---

[11] Os princípios sāttva, *rajas* e *tamas* serão apresentados ao longo do trabalho. Por enquanto basta dizer que uma dieta alimentar *sattvik* (composta por sāttva) inclui alimentos que, de acordo com a visão da medicina ayurvédica, são benéficos para a realização de práticas que exigem concentração, meditação, desenvolvimento da consciência.

utilizaram para criar novas conceituações e inaugurar esse campo de pensamento[12]. Mais recentemente, algumas tendências de espiritualidade contemporâneas, em especial, as ligadas ao que Hanegraaf (1998) denomina de ciência Nova Era e também outras que se mesclam com o vocabulário secular, têm feito aproximações e correlações entre a MQ e o campo da espiritualidade. Essa tendência, que alguns estudiosos denominam de "Misticismo quântico", gera polêmicas a respeito de sua validade, debates que não serão aprofundados no presente trabalho. O que podemos afirmar por ora é que, embora existam questionamentos que sugerem a inexistência de possibilidade diálogo entre as esferas da MQ e da espiritualidade, seria atitude sensata não nos cercarmos de afirmações que categoricamente negam aproximações reais entre os conhecimentos milenares do yoga e alguns postulados pertencentes à teoria da MQ, visto que são duas vertentes do saber universal sobre as quais a humanidade atual tem pouca noção do seu raio de alcance. Considerarmos a possibilidade de tais aproximações abre campo para estudos investigativos aprofundados, inclusive no que diz respeito à compreensão da tendência do Misticismo Quântico enquanto um fenômeno cultural e religioso que assume proporções cada vez mais amplas atualmente, e que não pode ser ignorado.

Nesse sentido, a proposta do YV não surge deslocada de seu tempo. Já o seu nome carrega significados que expressam influências de tendências contemporâneas no pensamento acerca do campo espiritual, tendências que são agrupadas na "Nova Era". "Vibracional" é um termo originado de uma vertente desse pensamento que busca aliar a MQ, a saúde holística e a espiritualidade. Acrescido do termo "Yoga", torna-se a junção de um termo da ciência Nova Era com um termo que se refere a uma tradição milenar. Portanto, YV está imerso na Nova Era, ou pelo menos busca dialogar com ela.

1.2.Iniciação à docência em yoga

Antes de adentrar na questão do início da atividade enquanto professor de yoga, vou apresentar um pouco da trajetória anteriormente percorrida nesse caminho, citando algumas passagens até chegar aos primeiros passos da experiência docente. Minha história com a prática

12 Ver NOGUEIRA (2010).

do yoga tem elementos comuns a diversas outras trajetórias biográficas de praticantes dessa modalidade, como por exemplo, a descrição de Iyengar[13] a respeito de seu começo nessa prática. Esse mestre relata que percebeu a eficácia do yoga por questões de saúde, sendo que a prática mudou radicalmente a sua imagem inicial de um jovem debilitado e constantemente doente. O yoga também teve uma participação importante na minha vida enquanto ferramenta de cura de problemas de saúde.

No começo da adolescência, eu estava terminando um período de infância marcado por diversos problemas ligados ao trato respiratório, como bronquite, asma, e pneumonias. Dos 16 aos 21 anos eu ainda sofria algumas crises, ainda que cada vez menos intensas, elas ocasionalmente ocorriam. Foi aos 16 anos, quando fiz a primeira aula de yoga, e pratiquei seguidamente durante alguns meses. A boa memória corporal deixada por essas aulas permaneceu, até que eu retornasse à prática de fato, aos 21 anos. Dessa vez, eu estava muito debilitado, com uma pneumonia forte. Foi então que eu lembrei de algumas posturas de yoga, e comecei a praticar por conta própria. Durante a execução delas, sentia que algo benéfico acontecia no corpo, que ajudava a curar a pneumonia, acelerando a eliminação de toxinas, fazendo a circulação sanguínea se intensificar em áreas específicas, fortalecendo alguns órgãos de maneira perceptível. Somado às posturas, a prática da meditação sentada em silêncio também fazia com que uma sensação sutil, fisicamente perceptível, percorresse o corpo, levando sensações de alívio e vitalização para desconfortos físicos e mentais. Foi a partir dessas experiências de percepção da energia sutil que envolve essas práticas, que deduzi que elas tinham sido determinantes para o meu processo de cura, e que, de alguma forma, isso tinha a ver com a harmonização e transformação de estados mentais proporcionados pela meditação.

A experiência de cura física não foi o único fator que me impulsionou a praticar e aderir ao yoga. A busca por um entendimento sobre a psique humana, somada a um impulso por ter respostas de caráter existencial, foram também fatores de motivação. De uma certa forma, buscava por essas respostas nas tradições do Oriente, especialmente na prática de meditação, através de livros, palestras e cursos a respeito da prática. Nessa mesma época, fui a um seminário de yoga ministrado por um monge da filosofia AM, de quem, posteriormente, recebi iniciação (*dīkṣā*) na meditação tântrica. Porém, durante essa fase inicial, eu buscava saber intelectualmente o que era a experiência mística, talvez por ter sido educado numa cultura que ressalta o ceticismo e o intelectualismo como formas mais importantes ou válidas de se conhecer o mundo e as situações. Essa busca por saber cada vez mais a respeito da

---

13 Ver relatos autobiográficos em IYENGAR (2007).

espiritualidade de forma intelectual me levou a estados psicológicos bastante críticos. Devido ao fato de ter buscado esse conhecimento em muitas vertentes espiritualistas, somado à falta de discernimento de minha parte, me encontrava imerso num mar de informações, que eram muitas vezes contraditórias entre si. Foi preciso que eu chegasse num ponto crítico de colapso psicológico-existencial, para começar a compreender que precisava modificar a natureza dessa busca. Foi então que comecei a praticar e experienciar a meditação, impulsionado por essa inquietação existencial, que ainda assumia traços de obstinação, rebeldia e escapismo, intensificada pelo sentimento de desajuste social e individual que sentia nessa época. Queria saber com urgência o que era a experiência da iluminação, e da liberdade suprema que lia nos livros sobre as filosofias orientais, e direcionava a força característica dessa fase da vida para essa busca espiritual.

Algumas experiências bastante marcantes dessa fase de impetuosa busca espiritual, que refletiam a natureza dessa postura juvenil extremista, me fazem hoje conferir uma atenção especial para esse campo das espiritualidades contemporâneas. Uma dessas experiências foi a de ter sido frequentador e, posteriormente, morador em uma comunidade espiritualista Nova Era. Essa vivência ativou em mim traços fundamentalistas, de isolamento diante da vida "mundana", e social, renúncia de bens e conquistas materiais, e consequente desmotivação para os estudos universitários que realizava na época. Tive aprendizados importantes nesse período, porém, essa busca de natureza extremada gerou um descompasso entre o que eu achava que era a vida espiritual e a vida material, que se refletia na alienação entre consciência e corpo, entre pensamentos e sentimentos. Ou seja, não conseguia entender e lidar com as próprias emoções, e consequentemente, me distanciei de mim mesmo. Em meio a essa busca, tive a primeira e marcante experiência com o uso do chá feito das folhas da chacrona[14] e do cipó jagube[15], dentro de um trabalho de cura na doutrina do Santo Daime. Foi um momento divisor de águas, quando tive a clara e marcante percepção dessa dissociação interna, e uma incisiva intuição de que a meditação contribuiria para o equilíbrio dessa situação. Durante essa cerimônia, experienciei uma modificação na região da garganta, que na fisiologia sutil representa o centro laríngeo, e no yoga o *viśuddha cakra*, que é o ponto controlador da habilidade de colocar uma teoria na prática[16]. A partir de então comecei um processo gradual e lento de auto-equilíbrio, aperfeiçoando progressivamente a assiduidade nas práticas cotidianas de yoga. Isso incluiu uma

---

14 Nome científico: *Psychotria viridis*

15 Nome científico: *Banisteriopsis caapi*

16 Verificar na tabela 83 os *vṛtti*s do *Viśuddha cakra*

aproximação com o meu próprio corpo, com as emoções, de maneira a começar a compreendê-las como parte fundamental dessa busca espiritual. As cordas desse instrumento chamado corpo-mente haviam sido tensionadas em demasia devido ao ímpeto desfocado de saber intelectual. E agora era preciso encontrar um novo ponto de equilíbrio.

A partir desse momento, procurei mergulhar a fundo na filosofia de yoga à qual havia recebido a iniciação através do monge africano ācārya Jñānānanda Avadhūta. Busquei então frequentar seminários filosóficos e retiros de meditação de forma regular, e neles pude tomar contato com monges e praticantes de diversos países. Nessa convivência, aprendi algumas nuances da prática, e experienciei, durante momentos de meditação, estados de mente singularmente profundos e inéditos para mim, os quais vivem em minha memória até o presente momento. Foi então que, por um período de aproximadamente dez anos, eu pratiquei yoga de acordo com essa filosofia, realizando a *sadhana* proposta, e cultivei o desejo de me ordenar monge dessa vertente de yoga. Esse aprendizado consistiu também de momentos de contato com meu *ācārya*, o monge que me iniciou na meditação, que destinavam-se ao aprendizado de lições de meditação *sahaja yoga* (que, na filosofia AM, são 6 ao todo [17]), transmitidas individualmente, ao estilo de tradições de ensino oral. Essa vivência, de prática pessoal e de participação em grupos de meditação, retiros e seminários, constituiu a principal base para a prática de ensino que posteriormente eu viria a realizar.

O ato de ensinar yoga não era um ideal cultivado desde que comecei a praticar. Mesmo porque na época em que tomei contato com essa tradição, o yoga não era tão intensamente difundido como hoje, difusão esta potencializada pelo avanço dos meios de comunicação virtual que utilizam a imagem como veículo principal. O ofício de professor de yoga foi se tornando uma possibilidade cada vez mais real para mim à medida que eu consolidava minha própria prática. Também isso se deve ao contexto social e temporal, pois essa profissão acabou se tornando cada vez mais popularizada, com o aumento dos cursos de formação de professores de yoga, consequência do aumento de sua procura. Esse aumento provavalmente se deu em grande parte devido ao crescimento da divulgação científica a respeito dos benefícios terapêuticos do yoga.

Identifico até o momento algumas fases em meu percurso no ensino de yoga, começando com uma fase de idealismo, na qual a relação com essa prática assumia um caráter bem próximo ao religioso e idealista. Isso quer dizer que buscava, nesse período, realizar um trabalho de

---

[17] 1ª lição: *iṣṭa mantra*; 2ª lição: *guru mantra*; 3ª lição: *tattva dharana*; 4ª lição: *sādhāraṇa prāṇayāma*; 5ª lição: *cakra śodhana*, 6ª lição: *guru dhyāna*, que, fundamentalmente, se baseiam no desenvolvimento das qualidades dos *cakras*.

conotação humanitária, de disseminação de uma ideia à qual acreditava, colocando-me quase que como um missionário. A relação pessoal com o yoga foi se modificando com o tempo, dessa natureza quase religiosa, para uma fase investigativa, reflexiva e sincrética. Consequentemente, a minha prática de ensino foi se transformando juntamente com essa mudança pessoal. Ensino que antes aproximava-se da transmissão e da reprodução, tornou-se práxis: ensinar yoga fez-me refletir sobre minha própria relação com o yoga. Ao me modificar, eu modificava a forma de trabalhar. Ao me propor a ensinar, vi-me instigado e desafiado a transformar minhas próprias concepções acerca do yoga, avaliar aquilo que eu sabia, averiguar que o que eu sabia realmente fazia sentido, não só para mim, mas para diferentes pessoas. Ou seja, se a forma como eu havia me apropriado daquele saber tinha validade social, se encontrava ressonância em mais pessoas além de mim.

Além da fundamentação de caráter existencial presente no saber docente, como citado em Tardiff (2012) anteriormente, o autor elenca outras dimensões desse saber. Ou seja, há uma pluralidade e heterogeneidade de conhecimentos e de saber-fazer que fundamentam o ofício docente. Dentre essas dimensões está a experiencial. Os saberes experienciais não são provenientes de instituições de formação e não estão sistematizados em doutrinas ou teorias, mas são adquiridos e tecidos com a prática, são partes constituintes dela, formando "um conjunto de representações a partir das quais os professores interpretam, compreendem e orientam sua profissão e sua prática cotidiana em todas as suas dimensões" (TARDIFF, 2012, p. 49). Eles formam os alicerces da competência profissional, já que é a partir da experiência em campo que o professor pode adquirir e produzir seu próprio saber profissional.

Nesse sentido, a experiência de trabalho é "ela mesma saber do trabalho sobre saberes, em suma: reflexividade, retomada, reprodução, reiteração daquilo que se sabe naquilo que se sabe fazer, a fim de produzir sua própria prática profissional" (*idem* TARDIFF, 2012, p. 21). A especificidade desse saber experiencial reside no fato de ele ser produzido a partir de situações concretas nas quais definições acabadas não se enquadram totalmente, exigindo capacidade de improvisação, habilidade para lidar com situações variáveis e com os condicionantes encontrados. Essa habilidade que vai sendo desenvolvida, ao exigir a resolução de situações de natureza impermanente, solicita do professor a construção de *habitus* – "disposições adquiridas na e pela prática real". O desenvolvimento do *habitus* possibilita o esculpimento de um estilo de ensino, "macetes" da profissão, delineamento de traços de uma "personalidade profissional", constituindo um ""saber-ser" e "saber-fazer" pessoais e profissionais validados pelo trabalho cotidiano" (*idem* TARDIFF, 2012, p. 49). A esse respeito, os anos iniciais da carreira (de 1 a 5 anos) são de fundamental importância pois é nesse momento que os professores aprendem pela

prática, “devem provar para si próprios e aos outros que são capazes de ensinar” (*idem* TARDIFF, 2012, p. 51).

Outra dimensão constituinte desse saber é a temporal. Dizer que o saber docente é temporal significa que “ensinar supõe aprender a ensinar, ou seja, aprender a dominar progressivamente os saberes necessários à realização do trabalho docente” (*idem* TARDIFF, 2012, p. 20). Além do saber docente ser composto por conhecimentos provenientes de variadas fontes, ele também é tecido através de diversos momentos da biografia pessoal do professor, de sua carreira profissional.

Em se tratando da dimensão temporal-biográfica dessa trajetória, considero que minha participação em projetos de ensino, durante os anos finais de minha graduação em Pedagogia, foram cruciais para que eu pudesse constituir um *habitus*, e experienciar na prática a produção desse saber experiencial. Além dos estágios realizados em disciplinas obrigatórias do curso, o fator mais determinante para o começo da construção de minha personalidade profissional foi, sem dúvida, a experiência de dois anos em projetos PIBID (Programa Institutcional de Bolsas de Iniciação à Docência). Nesses projetos, realizei ações educativas em escolas estaduais de Campinas, quando pude sentir na pele o papel de professor, o que me conferiu subsídios experienciais para, posteriormente, tornar-me professor de yoga.

O percurso como professor de yoga começou de fato em 2014, após a realização de um curso de formação de instrutores dessa modalidade. Já tinha tido algumas breves experiências em condução de aulas de yoga anteriores à realização desse curso, porém, foram preparações para o que viria ser de fato minha iniciação na jornada do ensino dessa tradição. O que eu chamo de “iniciação” como professor de yoga foi então a criação de uma situação de ensino-aprendizagem com a prática de yoga, afim de buscar o saber experiencial.

Comecei a esboçar algumas experimentações de aulas de yoga no espaço de convivência na Moradia Estudantil da Unicamp, inspirado pela visão integradora de conhecimentos acerca de práticas corporais. Essas aulas marcariam então a minha iniciação enquanto professor de yoga. Após ter tido a autorização da administração da Moradia, divulguei as aulas no grupo de uma rede social, e na semana seguinte, as aulas começaram. Foi um ciclo de aproximadamente 8 aulas, que aconteciam semanalmente, no ano de 2014. O que marcou essas aulas foram aproximações do yoga com dinâmicas de arteterapia, nas quais os praticantes realizavam desenhos com giz de cera, expressando graficamente seus processos internos de transformação ao longo do ciclo de aulas. Infelizmente eu não guardei esses registros, mas somente a memória de momentos satisfatórios nos quais pude superar a ansiedade e o medo que vinham da situação de estar conduzindo aulas pela primeira vez. Pude receber depoimentos bastante sensíveis,

desenhos que continham elementos como *maṇḍalas*, ovos, árvores e outros símbolos, que a meu ver, eram significativos. Esses relatos foram grandes incentivos para que eu pudesse seguir adiante na minha recém iniciada jornada como professor de yoga.

1.3.Monasticismo iogue

O trabalho de ensino de yoga contém, além do saber experiencial esculpido na e com a prática de ensino, uma outra dimensão do saber que assume igual importância. Essa dimensão é também de caráter experiencial, mas ela diz respeito estritamente ao aspecto individual, que é a prática pessoal do professor, cujo termo em sânscrito é *sadhana*. A prática pessoal individual abre a possibilidade da reflexão sobre essa mesma prática, e assim constitui-se fator gerador de novos conhecimentos. Em outras palavras, a reflexão sobre a *sadhana* constitui-se em mais uma fonte de conhecimento que vai compor a pluralidade do saber docente do professor de yoga, considerando que o conhecimento do yoga direciona o praticante para uma ampliação da sua capacidade de auto-análise. Essa ampliação está ligada diretamente aos parâmetros teórico-filosóficos que o yoga confere, como por exemplo, os princípios éticos[18], e também pelas práticas meditativas, que desenvolvem a habilidade meta-cognitiva. A potencialidade dessa prática individual está diretamente ligada ao esforço de aumento da capacidade de auto-análise, somada à temporalidade e a aspectos da biografia. Ou seja, a possibilidade de criar conhecimento a partir da própria prática tem a ver com o tempo de prática (desde quando se pratica), a regularidade com que essa prática é realizada, e eventos da biografia reforçam essa prática. Também exerce influência nesse tópico o fato de o professor estar ligado ou não a alguma tradição específica do yoga, e se essa tradição oferece um processo continuado e progressivo de aprendizado e aprofundamento nos diversos aspectos da filosofia. Também é preciso considerar o fator inspiração-aspiração. Esse último tópico é o que permite que a regularidade da prática e a disciplina não se torne fator de enrijescimento e mecanização do professor. Em suma, todos esses tópicos estão ligados à prática e ao entendimento de três princípios básicos no yoga[19], que são *karma* (ação), *jñāna* (conhecimento) e *bhakti* (devoção).

---

[18] *yāma*s e ni*yāmas*

[19] Acerca destes três princípios, ler os livros “Bhagavad-gita” e “Karma Yoga”, de Swami Vivekananda.

Após terminado o ciclo de aulas na Moradia Estudantil, ingressei num treinamento intensivo de LFT (*Local Full Time*), numa fazenda ligada à filosofia AM de yoga, situada em Viamão – RS, chamada *Ananda Dakṣiṇa* [20]. Esse treinamento consistiu de um período de aproximadamente 4 meses, quando tive o aprendizado supervisionado por um experiente monge indiano chamado ācārya Cittabodhānanda. "*Dada* Citta", como é mais conhecido no círculo de praticantes, conviveu diretamente com o mestre da AM na Índia há algumas décadas atrás. A realização desse treinamento foi motivada pelo desejo que tinha de me tornar monge iogue.

Esse desejo surgiu na época da adolescência, dos 16 aos 21 anos aproximadamente – período considerado pela Antroposofia[21] como sendo uma fase de idealismo. Era um misto de vontade de dedicação exclusiva a uma causa social, com um sentimento de revolta diante do *status quo*. A um certo ponto dessa fase, o que me chamou mais atenção foi o idealismo espiritualista, ao entrar em contato com leituras de Swami Vivekānanda, no livro "*Karma Yoga*" e "O que é Religião". Suas ideias acerca de uma transformação social que se daria através do aumento da consciência e elevação da cultura da humanidade me chamaram bastante a atenção e me motivaram a buscar mais a respeito do misticismo indiano e a vida monástica. Busquei mais referências similares, como Paramahansa Yogānanda, em seu livro "Autobiografia de um iogue", e nessa mesma época conheci a filosofia AM em um seminário. Busquei me aprofundar nessa filosofia, que me chamou atenção pelo fato de apresentar subsídios ióguicos práticos para

---

[20] Uma das "Unidades mestras" (projeto de ecovila espiritualista) de AM no Brasil

[21] Na teoria dos setênios, o período que vai de 14 a 21 anos é caracterizado da seguinte maneira: "O jovem necessita de um espaço libertador externo e interno, pois nesta fase, vivenciará uma grande tensão, uma luta entre as forças cósmicas e terrestres, onde no palco está em jogo a sua identidade. É natural que, na busca de si mesmo, ele rompa com os esquemas vigentes em casa, na escola e na sociedade, e a forma, nesta época, é através de crítica, em movimentos abruptos e acusativos, sendo muito pouco provável um processo harmonioso. (...) No centro da luta entre estas forças, o adolescente vivencia duas polaridades intrigantes: o desejo por um mundo ideal, que corresponda ao que ele enxerga de mais puro na imagem do ser humano, e o desejo pelas coisas mais terrestres, que atuam de forma incisiva sobre sua sexualidade pelos prazeres terrenos, os prazeres da carne. Ele busca no mundo representações desta vivência ideal e mundana ao mesmo tempo, ele tem sede espiritual e física. E assim, fica então vulnerável a todas as espécies de filosofias, na esperança de encontrar aquela que corresponda à sua realidade interna – é nesse período que precisa romper com as crenças familiares, ou, pelo menos, questionar as existentes; se os pais são católicos, ele buscará o espiritismo, protestantismo, budismo, e vice-versa, do mesmo jeito que fará com a comida, com a roupa, com a postura, com os gestos." (Fonte: http://www.antroposofy.com.br/wordpress/resumo-do-desenvolvimento-do-ser-humano-atraves-dos-9-setenios/) Acesso em 11/06/2018

o dia a dia, enquanto técnicas de meditação e de saúde holística, orientações de conduta social, relativas à alimentação, orientação política, entre outras. Aos poucos fui me aprofundando nos aspectos teóricos dessa filosofia e avançando nas lições de meditação. Ao longo dos anos que coincidiram com a época da graduação na Pedagogia, pude vivenciar essa filosofia no cotidiano, e um ano após a conclusão do curso, decidi ingressar no treinamento LFT, em Viamão.

O treinamento LFT é uma espécie de estágio para aspirantes a monge da filosofia AM, no qual se vivencia um período de 3 meses de uma rotina de práticas, aulas sobre filosofia do yoga, vivendo e trabalhando na fazenda. Após esse período, os "estagiários" vão para alguma unidade da AM (que possui centros de yoga em diversas cidades do Brasil e do mundo), para realizar um período de trabalho, no qual assumem a mesma rotina de monges. Dentre as experiências vividas nesse treinamento em Viamão, o que mais marcou foi a incorporação e assimilação da rotina diária de práticas. Essa rotina consistia em acordar bem cedo, aproximadamente às 4h30 da manhã, para estar na sala de meditação na casa do *dada* às 5 horas para realizar a primeira meditação do dia – *pāñcajanya*. Nesse horário, existe uma atmosfera bastante propícia para realizar meditações, pois o sol ainda não despontou, os animais da natureza ainda não despertaram, e o ritmo das atividades cotidianas ainda espera por começar. Ficávamos até aproximadamente às 7 horas da manhã nessa meditação sentada em silêncio. Nelas pude experienciar momentos de profunda conexão com estados oceânicos de ser, onde se encontra quietude dos pensamentos, estabilidade na postura e presença. Aconteciam nesses momentos aprendizados que não eram intelectuais, pois não consistiam em ideias, mas em sentimento, percepções diretas. Situação que pode ter sido facilitada pelo contexto, e pelo fluxo dessa prática, que é realizada pelo *dada* nesse mesmo quarto há várias décadas. Também existe a aura mística que ela carrega, e que, está inerentemente presente na tradição do yoga. Segundo uma história que o próprio *dada* me relatou, um tornado atingiu a região de Viamão há décadas atrás, e arrancou o enorme telhado de metal do salão de meditação coletiva, que fica próximo à casa. Esse telhado foi arremessado sobre essa casa e a destruiu. A única parte da casa que ficou intacta foi esse quarto de meditação.

Esse treinamento inclui o SPT (*Sadhana Pitta Training*), que consiste de sete dias seguidos sem poder utilizar a comunicação verbal, utilização de apenas uma tanga branca como vestuário, e saídas diárias nas ruas da vizinhança com uma cuia na mão, para pedir alimento, que seria preparado em uma única refeição no dia, numa fogueira de chão que eu mesmo teria que construir. Acredito que esse período procura induzir à experiência de como é possível viver

com um mínimo de suprimentos[22], que se reflete na questão do vestuário, da alimentação e da fala. Diversas tradições monásticas possuem práticas ou disciplinas nas quais os monges dispõem do mínimo necessário em termos materiais, tendo assim poucas distrações e mais tempo e energia para dedicar à meditação e à disciplina de estudos. Além disso, é um exercício para desenvolver virtudes como a humildade e a valorização do simples. O fechamento do treinamento consiste numa prova oral, para avaliar se os conhecimentos transmitidos nas aulas teóricas foi assimilado.

Após o período em Viamão, fui enviado para São Paulo capital, onde trabalhei durante o período aproximado de um ano. Era um centro de yoga na zona norte da cidade, que abriga atividades como cursos de formação de professores de yoga, cursos sobre meditação, *prāṇayāma*, saúde holística, além eventos como jantares vegetarianos, palestras, e meditações coletivas. Em meio a diversas atividades que desempenhava para o funcionamento do centro de yoga, também ministrei aulas de yoga. Foi nesse período que pude vivenciar uma rotina quase diária de aulas de yoga, que foi importante para continuar a construção de saberes docentes experienciais. Pelo acompanhamento de alguns alunos e presenciando mudanças notáveis neles, percebi o potencial das aulas de yoga para a transformação do estado psicossomático humano, o que me motivou a aprimorar o trabalho de ensino.

Esse período vivenciando a experiência monástica foi marcante pelo fato de ter desencadeado uma importante crise a partir do questionamento: realmente era essa opção de vida que eu seguiria? Essa crise me levou a revisar as bases de meu próprio entendimento acerca do yoga que até então praticava, que por momentos, foi experienciada como uma morte simbólica em relação a tudo que eu até então considerava a respeito dessa tradição. Foi quando comecei a buscar perspectivas críticas a respeito do yoga, para encontrar subsídios cognitivos para aquilo que eu sentia. Precisava objetivar aquele sentimento de incerteza diante da tradição à qual havia me dedicado durante anos. Queria compreender e trazer à tona, elaborar na forma de palavras aquele sentimento de profundo desconforto, que vinha da sensação de que eu havia vivido até então um yoga alheio a mim mesmo, sobre o qual eu tinha a impressão de que apenas repetia frases que havia lido ou escutado. Esse nascente pensamento crítico acerca do yoga provocava incômodos, dúvidas, crises, e pedia por novas disposições internas e maneiras de me apropriar do yoga que praticava. Essa busca me levou a constatar que o yoga praticado atualmente nos grandes centros urbanos é fruto de uma construção histórica, e não

[22] Remetendo ao princípio *aparigraha*, que é a recomendação para que o iogue adote simplicidade no viver.

simplesmente algo que veio em sua forma "pura" desde as origens há milhares de anos atrás na cordilheira dos Himalaias. Me percebi então como parte de um constructo histórico e essencialmente humano, moldado por interpretações e condições materiais[23]. A partir daquele momento, eu já não poderia mais viver o yoga somente sob a perspectiva de um praticante *insider* acrítico. Tornava-se necessário conhecer essa prática de uma forma distanciada, crítica, historicizada e contextualizada. Esse período de crise me impulsionou a realizar essa pesquisa de mestrado.

[23] Leitura: SINGLETON (2010)

Capítulo 2

Maṇḍala de saberes na docência em yoga

2.1. Retornando ao ensino

Com o início do mestrado, retomei um projeto de aulas de yoga do qual participei na época da graduação, que foi uma oficina cultural de yoga no Espaço Cultural Casa do Lago da Unicamp. Nessas oficinas, os ministrantes propunham projetos semestrais de oficinas gratuitas e abertas à comunidade. A oficina oficina de Tantra Yoga consistia em aulas com caráter postural (prática de *āsanas*), porém reiniciada por mim com a intenção de conter maneiras alternativas de pensar o ensino de yoga. A partir de referências que tive contato no campo pedagógico, como as metodologias participativas e dialógicas, procurei me guiar pela seguinte indagação: como alterar o padrão comumente encontrado em aulas de yoga, ou seja, cada qual em seu tapetinho, sem olhar para o lado, em fileiras, de frente para o professor? Era um recomeço enquanto professor de yoga, após alguns meses de pausa. Baseado nas experiências anteriores, estava confiante de que poderia contribuir com mais pessoas realizando aquelas aulas, além de desenvolver mais habilidades da prática docente.

Para minha surpresa e contra primeiras expectativas, a primeira aula foi um desastre. Devido à ansiedade do primeiro dia de aula, tive uma noite de sono agitada e acordei atrasado. Para somar, havia trânsito no caminho, o que me fez chegar 15 minutos depois do horário combinado. Perplexo diante de tantos entraves, entrei na sala e haviam cerca de 40 pessoas me esperando, igualmente perplexas. Tive a sensação de ser muito pequeno e desajeitado diante

daquela enorme turma e daquele enorme salão. A avaliação que fiz é que a aula não foi bem sucedida. Não só devido ao atraso, mas também ao nervosismo somado à insegurança de conduzir uma turma de uma dimensão inédita para mim, fez com que eu levasse um papel com as posturas desenhadas, que seriam realizadas naquela aula – uma espécie de "cola". Durante a condução da aula eu não conseguia lembrar a sequência que havia programado, e tinha que consultar o papel a todo instante, o que aumentava ainda mais o sentimento de insegurança. Não conseguia entender como eu, que já havia ministrado aulas para outras turmas, me sentia tão despreparado e inseguro para aquela oficina.

Depois dessa primeira aula, continuava inseguro, talvez pelo choque causado pela experiência inaugural. Por isso eu levava o planejamento na forma da "cola" (papel com a sequência de posturas desenhadas) para cada aula, que era seguida quase à risca. Sentindo-me desconfortável com essa prática, acreditava que o problema estava no fato de que essa "cola" precisava ser aprimorada, porque em alguns momentos eu não enxergava os desenhos. Pensei: "*Talvez se os desenhos forem feitos com canetas de maior espessura e com maiores dimensões resolverá meu problema*". Porém, ainda com essa mudança, o desconforto ainda permanecia. Foi então que, durante a quarta ou a quinta aula, me dei conta de que o aumento da espessura da caneta ou o tamanho dos desenho da "cola" não eram a solução. Além disso, algumas pessoas vinham me relatar ao final dessas aulas que sentiram dores durante algumas posturas, e me questionava como eu poderia responder a essa situação. Ligando os dois pontos – a presença da "cola" e as pessoas tendo dificuldades que não pude notar no decorrer das aulas – cheguei à conclusão: a solução estava em abolir a "cola".

Foi então que passei a planejar as aulas de forma diferente. Esse novo modo de planejamento não consistia mais em elaborar e desenhar, no dia anterior à aula, sequências de posturas a partir de uma certa lógica de disposição racional, fruto de uma criatividade cerebral. Tornava-se necessário ver, olhar e sentir as pessoas que estavam ali presentes, e perceber a mim mesmo, de forma inteira, durante a aula. Só de pensar em estar diante dos educandos sem a "cola" me provocava calafrios, então, operar nesse novo modo exigiu coragem, num primeiro momento. Mas, disposto a cumprir o objetivo inicial de desenvolver novas habilidades docentes, decidi que o planejamento se daria, desse momento em diante, a partir das ações das aulas anteriores e a reflexão acerca dessas ações. E essa reflexão se dava muito acerca da resposta corporal que pudesse observar dos educandos, e que era realizada com o corpo todo, e não apenas com a "cabeça". Esse "roteiro" se daria a partir de uma leitura da corporeidade dos educandos, o que inclui tanto o corpo físico, com suas disposições e biotipos (o que fui buscar

em terapias corporais holísticas, principalmente a visão da *āyurveda* sobre a corporeidade e os *doṣas*[24]), e também de linguagem corporal. A disposição para investigar e entender a psicologia humana de forma holística já vinha sendo cultivada desde anos atrás, e o fato de poder aprofundar esses estudos através da sua vivência na prática dessas aulas foi um dos grandes encontros de saberes que pude experienciar na trajetória docente.

Nessa perspectiva integrativa de compreensão da corporeidade, a observação da forma anatômica do corpo de uma pessoa constitui uma porta de entrada para entender a sua psicologia, a sua personalidade. Também estaria atento quanto a sinalizações mais sutis que fosse percebendo da individualidade dos praticantes, como olhares, respirações mais profundas e longas, suspiros, expressões faciais, tensões ou relaxamentos de determinadas partes do corpo, ou mesmo sentimentos que eu pudesse experienciar no decorrer de cada aula. E leituras de âmbito coletivo, como a observação da disposição espacial que os praticantes se colocavam no salão: quais espaços vazios; quais proximidades entre eles; qual a distância que eles davam entre "o espaço do professor" e o "espaço dos praticantes"; qual a disposição corporal-emocional dos praticantes no início da aula. Existiam então duas dimensões a serem observadas, nos aspectos corporal e psico-emocional: coletiva e a individual.

A partir da decisão de dar um passo "no escuro", ou seja, de chegar nas aulas sem ter a "cola" e sem ter um plano definido mentalmente, ou memorizado, do que iria ser trabalhado naquele dia, pude saber que existe uma inteligência que vinha de meu próprio corpo para ministrar a aula. Era meu corpo quem eu devia sentir e observar em primeiro lugar, e não uma "cola", um roteiro. Era preciso "escutá-lo" e dialogar com as sensações para desenvolver o saber-fazer e o saber-ser de grande parte do trabalhado realizado em cada aula, como se ele fosse uma antena sensível para captar sinais provenientes da turma de alunos, do momento do presente. A partir dessas percepções, escolher e realizar as ações educativas, e com o conjunto delas, compor versos, ou prosas. Com esses versos ou frases, foi sendo possível tecer sentidos, começar a desenvolver um plural pensar docente, e assim vislumbrar os esboços de uma egrégora educativa a partir da postura de estar à vontade diante da turma. Isso possibilitou improvisações, o afloramento de novas dinâmicas e situações de aprendizagem provenientes desse "soltar" a "cola" e estar consciente do corpo no aqui e agora.

---

24 Maiores explicações sobre *doṣas* na página 76.

2.2. Visão periférica

> (...) fazer perguntas aos professores sobre seus saberes equivale, de uma certa maneira, a levá-los a contar a história de seu saber-ensinar, através das experiências pessoais e profissionais que foram significativas para eles do ponto de vista da identidade pessoal. (TARDIFF, 2012, p. 104)

Começar a confiar na sabedoria do corpo para ministrar as aulas foi um passo significativo em minha jornada enquanto professor de yoga. Esse ato significou libertar parte de minha atenção perante alguns aspectos básicos e funcionais da condução da aula – por exemplo, memorizar uma sequência pré-estabelecida de posturas – para que fosse possível levar a atenção a outras dimensões da própria aula. Embora eu não possua domínio dos termos específicos da linguagem musical, arrisco dizer, de forma simplificada, que uma imagem musical é capaz de ilustrar muito bem essa situação. Na execução de uma música existem dois violonistas: um deles fica encarregado de realizar a harmonia com acordes cheios, o outro violonista fica livre para trabalhar aspectos mais refinados da mesma música, como incluir sobretons, improvisos, solos a partir da escala desses acordes. A música seria a mesma se fosse tocada por apenas um violonista, numa versão mais simples. Porém, quando tocada por dois músicos com duas partituras diferentes, ela contém mais dimensões, mais nuances e detalhes que a tornam mais complexa e rica aos ouvidos.

Levar a atenção para outras dimensões da aula incluiu poder aumentar a complexidade dos saberes envolvidos no ensinar, que tem reflexos na qualidade da presença em aula. Nessa ampliação da capacidade de lidar com diferentes saberes e estar no “agora”, percebi que havia um “vidro” que separava o “espaço do professor” e o “espaço dos praticantes”, o que dividia a sala em dois compartimentos virtuais. Tendo consciência disso, pude trabalhar para romper essa barreira, que era nada menos que expressão externa de concepções que eu tinha internamente enquanto professor. Estar presente com os educandos significa estar atento às suas demandas, necessidades de adaptação de posturas, de auxílio verbal ou com o toque físico, perceber suas facilidades e produzir respostas a elas, caminhar pelo espaço do salão e abraçar toda a sua dimensão.

A partir desse ponto vislumbrei mais claramente a possibilidade de construir as aulas tendo como base, além da comunicação corporal, a percepção sutil dos educandos presentes no momento específico de cada prática. A aula não era feita mais de forma unidirecional, ou seja,

de ações que partiam somente de mim para chegar aos educandos. Nessa nova perspectiva em desenvolvimento, a partir da percepção e leitura em termos corporais e psico-emocionais, do âmbito coletivo e também individual, era possível obter subsídios para estabelecer diálogos. Diálogo corporal que possibilitava a percepção da dimensão sutil da atmosfera da aula, e a partir disso, trabalhar nela e com ela. Qualidade de presença significa maior estado de atenção interna e externa, o que amplia a capacidade de cuidado com a natureza de meus próprios pensamentos durante as aulas, para possibilitar a sintonia de minha corporeidade com a dimensão sutil da aula. E essa sintonia sutil significa buscar praticar e desenvolver assertividade, precisão e clareza de propósito em cada movimento, em cada palavra, em cada aula e os ciclos que ela contém.

Me refiro ao ato de perceber os corpos e suas comunicações enquanto uma "leitura" porque, de fato, ele depende muito do olhar, de enxergar a corporeidade do grupo e dos indivíduos que o compõem. Mas essa leitura não permanece somente no olhar, ela permeia o corpo todo, até mesmo as entranhas, mas principalmente a pele. Quando fui praticante de artes marciais, tomei contato com esse tipo de conhecimento, que permanece como memória corporal. É uma percepção sutil que o corpo é chamado a desenvolver, de uma "visão" que é sentida pela pele. Depois que a pele vê, o olhar confirma.

Estando no *setting* pedagógico, talvez não seja possível dizer que realizo análises das corporeidades a partir dessa leitura, porque o ato da análise já seria uma ação situada predominantemente na dimensão cognitiva ou intelectualizada. O foco, no momento da aula, é o diálogo corporal e sutil, é trabalhar a partir de um dispositivo de percepção que chamarei de "visão periférica". Chamo de periférica essa visão pois ela se dá nas beiradas, na junção do olhar com o sentir, olhar não só feito pela imagem, mas por aquilo que está para além do foco principal do olho, ela abarca os pontos não nítidos, situados fora do foco da retina. As aulas da oficina na Casa do Lago foram sendo transformadas à medida que eu me transformava a partir da reflexão crítica sobre o próprio trabalho e sobre a intenção de ampliar o repertório docente.

As aulas da oficina na Casa do Lago enquanto laboratório de ensino de yoga envolveu dinâmicas com os sentidos (visão, tato, audição), exercícios em duplas, sessões de percepção musical e sonora, sequências de movimentos de outras práticas corporais como Capoeira Angola, *Tai Chi Chuan*, *Lian Gong*. Além disso, foi realizada uma palestra a respeito de meditação e concepções contemporâneas acerca do yoga, *cakras* e prática terapêutica de *āsana*. Pouco antes do término desse semestre na oficina da Casa do Lago – que se encerrou com um piquenique no gramado ao sol de um dia frio – eu estava juntamente com um grupo de

praticantes de meditação, inaugurando um espaço de práticas no mesmo bairro da universidade. Minhas aulas passariam a acontecer nesse espaço, chamado Mantra, e assim eu me despedia da oficina na Casa do Lago.

2.3. Dialogia vibracional a partir do movimento

Dialogia vibracional a partir do corpo. O diálogo que busco travar durante essas aulas parte de uma ideia fundamental, que é o cuidado com a minha própria qualidade de presença no momento da aula. Ainda que não declarado verbalmente, essa qualidade é elemento constituinte da atividade de ensino. Isso porque, desde os primeiros passos na docência na época da graduação, com turmas de ensino fundamental, constatei que o ofício de professor é trabalho visceral. O professor está diante dos alunos de forma inteira, naquele momento ele está "nu", e a sua qualidade de presença influencia nos aspectos didáticos da aula. Então, esse cuidado significava, de minha parte, incorporar os conteúdos que eram escolhidos para as aulas.

Evidentemente, o primeiro nível da corporeidade com o qual entramos em contato e abordamos nas aulas de yoga é o corpo físico. Então, eu teria que estar íntegro enquanto corporeidade para assim poder apresentar aos praticantes essa dimensão da prática. Fui desenvolvendo a consciência corporal principalmente durante anos de prática em artes marciais na infância e na adolescência, como o *karatê-dô* por sete anos, posteriormente, passagens mais breves pelo *aikidô* e *kung-fu*. Também tive contato com uma prática somática e integrativa chamada Biodança e mais recentemente, na época da graduação, conheci a Capoeira Angola.

Pratiquei a Capoeira Angola durante aproximadamente 4 anos junto ao mestre Topete e alguns de seus professores formados e como decorrência dessa prática, tive minha própria corporeidade reconfigurada para as aulas de yoga. A capoeira tem um momento peculiar e mágico, que é o jogo, a roda, seu ritual principal. No yoga, eu busquei trazer elementos conceituais que pude aprender do jogo da capoeira, que pudessem se somar às aulas, transformando-as num jogo, dentro do que é possível ao formato de aulas de yoga. O "jogo" da aula de yoga é composto por movimentações em sua maior parte de âmbito individual, de micro-movimentos e micro-percepções a partir de uma atmosfera construída para ocorrer a

percepção ampliada do praticante junto a seu próprio corpo. É o jogo da consciência que percebe o corpo, e o corpo, por sua vez, pode surpreender esse "eu percebedor", quando este experiencia momentos de não-controle absoluto sobre o corpo. Além das funções orgânicas involuntárias como a digestão, o bater do coração, essa consciência que percebe o corpo pode encontrar alguns "pontos-cegos" no âmbito das funções voluntárias do corpo, em parte devido à falta de elasticidade, e por não conseguir executar certos movimentos até onde ela pode "pensar" ou "querer" ser possível. O jogo na aula de yoga é composto também pelos elementos da fala, pelo corpo do educador, pelo *timing* da sequências de movimentos, que envolve ritmo, permanência, diferentes graus de intensidade e transições entre movimentos.

O jogo é composto de elementos que, ora se contrapõem, ora se complementam, e deles partem perguntas, à espera de respostas. Quando uma pessoa chega às aulas de yoga, penso: "que perguntas ela traz?" Mesmo que tais perguntas nunca se transformem em palavras, acredito que elas existem. Cada corpo tem uma história, e uma pergunta, ou muitas, e também maneiras singulares de produzir respostas. O corpo de cada pessoa pede por respostas, e oferece respostas também. Corpo que traz histórias dos lugares que habitou, das práticas corporais pelas quais foi permeado, da história de vida no período intra-uterino, na infância, adolescência, e até mesmo dos seus ancestrais. Ele em si já é uma forma de expressão. Penso que, com conhecimento apropriado de ferramentas para realizar leituras corporais, é possível deixar-se sensibilizar pela expressão que se coloca diante de mim a partir da corporeidade. Uma gama de informações a respeito da história de cada pessoa pode ser obtida simplesmente através da observação atenta e sensível de aspectos gerais de seu corpo, seus detalhes estruturais, também a forma como essa corporeidade se expressa em movimentos, respiração, odores, colorações de pele, modos de gesticular, de olhar.

Uma das ferramentas que encontrei para percepção corporal é a classificação dos *doṣas* da medicina ayurvédica. O que cabe dizer por enquanto é que ela oferece uma base para *senti-pensar*[25] os corpos, e a partir dessa leitura, tenho à disposição alguns elementos para proposição de aulas "dialogadas". A predominância de um determinado *doṣa* em uma pessoa é constatável a partir da observação de diversas instâncias corporais, tais como a sua altura, a sua forma corporal, a constituição magra ou mais forte, formato do rosto, intensidade dos olhos, formato de pés e mãos, textura da pele, entre outros. E também aspectos observáveis a partir do movimento, como a velocidade na fala, o grau de vivacidade que a pessoa demonstra, o modo

[25] Termo extraído da leitura de MORAES (2003).

como a pessoa reage a determinadas situações. Também outras características são levadas em conta, e que eram perguntadas em questionários de anamnese ou em conversas pessoais, tais como qualidade do sono, uso de medicamentos, incidência de disfunções como gastrite, alergias, insônia, ou estados recorrentes de humor considerados desconfortáveis pela pessoa, tais como excesso de raiva, ansiedade, tristeza.

Saber o tipo de profissão que um praticante tem também fornece elementos para *senti-pensar* o corpo, tais como ter conhecimento se leva um cotidiano de hábitos sedentários, se realiza ou realizou outras formas de prática corporal. Ver como as atividades ou hábitos cotidianos podem moldar corpos: corpos de pessoas sedentárias pedem diferentes movimentações que conduzam à dinamicidade e consciência corporal de âmbito macro e micro; corpos de pessoas que praticam dança podem exercer posturas mais desafiadoras, mais complexas; corpos de músicos, cujos instrumentos que tocam podem moldar seus corpos e às vezes pedem por compensações da postura; corpo de uma pessoa que trabalha como costureira, pede posturas de fortalecimento do quadril e abertura torácica; corpos de pessoas que trabalham longas horas diárias em frente ao computador pedem posturas de alongamento do músculo ísquio-tibial, abertura torácica, fortalecimento lombar, movimentações dos olhos, exercícios de conscientização das vértebras cervicais, e assim por diante. A questão central do senti-pensar os corpos é entrar em ressonância psicofísica com aquela disposição postural, buscar entender a mecânica de cada corpo e os mecanismos de compensação de pesos que podem ter se desenvolvido. Essa observação permitia que, na mesma aula, pudessem haver diversas nuances, graus de dificuldade em alguns exercícios, procurando oferecer respostas diferentes para perguntas diferentes. Então, a aula acontecia tendo como pano de fundo as percepções e impressões que os corpos expressavam a mim, as interpretações dessas percepções e a proposição de ações a partir do repertório de práticas psicofísicas disponível. Às perguntas possíveis que os praticantes traziam consigo eram oferecidas respostas através de sugestões de movimentos ou falas. Ou também podiam ser propostas novas perguntas, e as respostas gesticuladas, vividas e presenciadas na prática a partir dos exercícios e movimentos propostos se tornavam material para novos desenvolvimentos.

Na aula de yoga, muitas vezes está presente um jogo de imitação. Pois, o formato padrão da aula é, frequentemente, a imitação, pelos praticantes, dos movimentos que o professor propõe e realiza em seu próprio corpo. Eu reproduzia esse padrão em minhas aulas porque foi o modo como eu aprendi e vivenciei nas aulas de yoga que frequentei. Porém ao refletir criticamente a partir da perspectiva dialógica, sobre essa prática de espelhamento, percebi que

muitas vezes ela não ia de encontro a um dos princípios que adotei para o trabalho com yoga, que é facilitar a conscientização da corporeidade pelo praticante. Isso porque a imitação, pelos praticantes, do gesto do professor pode levar à busca de uma imagem ideal de corpo ou de postura, além de dar ênfase ao sentido da visão ("ver o que o professor está fazendo") e da forma material e concreta da postura, ao invés de conduzir à experiência do sentir o próprio corpo na postura possível para ele naquele momento.

Contudo, essa modalidade de condução espelhada de aulas pode ser adequada em alguns momentos. Se buscarmos os seus fundamentos, iremos constatar que a inserção de uma criança em sua cultura traz o ato da imitação como primordial. Segundo Silva & Ferreira, "(...) a imitação aparece como uma questão preponderante na construção da corporeidade dos indivíduos" (SILVA & FERREIRA, 2012, p. 669). Porém, tornava-se necessário buscar maneiras experienciais para comunicar, durante as aulas, os princípios do empoderamento e da conscientização corporal. Ou seja, através de recursos didáticos, buscava facilitar ao praticante experiênciar o *āsana* "por dentro", que está diretamente ligada ao ato de evitar o risco da homogeneização de corpos e consequentemente, de subjetividades. Em última instância, essa homogeneização pela forma externa do *āsana* seria uma forma de dissociação e alienação do praticante diante de sua própria corporeidade. Se a conscientização da corporeidade passa por perceber a própria imagem que temos diante de nós mesmos através da observação dos nossos próprios modos de movimentar o corpo, então era necessário voltar esse olhar para dentro, e não para fora. Não bastava suplantar uma ação do praticante por uma imagem de fora (o modelo corporal do professor).

Então comecei a conduzir algumas aulas sem demonstrar um único *āsana* com meu corpo. A condução dessas aulas acontecia através da descrição verbal de cada exercício. Essa nova ferramenta didática possibilitou o deslocamento pelos espaços da sala de aula, conseguindo observar a prática por diversos ângulos, realizar observações, ajustes pontuais e individuais naqueles praticantes que porventura necessitassem de algum auxílio através do toque. Dessa forma, o monopólio da imitação pôde ser rompido, o que significa o rompimento do monopólio do sentido da visão, e a possibilidade de ampliação da experiência do sentir e do ouvir. Um trecho de depoimento demonstra essa percepção a partir da perspectiva de uma praticante:

> (...) tinha dificuldade, principalmente no começo, de responder à fala, por exemplo, "sente tal lugar do seu corpo... endireita tal lugar do seu corpo". Eu tinha dificuldade de fazer esse caminho: ouvido – cabeça - parte do corpo - cabeça, sabe? Aí eu fui desenvolvendo isso com o tempo, então ajudou a me desenvolver. (Julia)

Isso significa que cada praticante tem a possibilidade de intensificar a concentração em seu próprio corpo, e não buscar a imitação de uma postura ideal e imagética. A imitação é um recurso didático, mas que em alguns momentos foi deixada de lado para que houvesse o maior desenvolvimento da propriocepção e de outros sentidos além da visão. Esse ato tem a ver também com desfazer certos estereótipos construídos historicamente no universo do yoga ocidental, no qual o corpo iogue é colocado num padrão magro, esbelto, com tanta elasticidade quanto a de um contorcionista circense. Esse corpo iogue ideal é o que existe nas fotos de propagandas de iogurtes, ou de roupas de ginástica, ou algumas propagandas de escolas de yoga ou revistas do ramo. Mas os corpos iogues que eu encontrava diante de mim ao ministrar as aulas eram corpos únicos, cada qual com sua especificidade, idade, história, maneiras singulares de se mover, de respirar, de realizar as posturas propostas e responder às instruções em aula.

2.4. Educação proprioceptiva pelo yoga

Além da questão de evitar estereótipos, comparações, ideais a serem atingidos, a questão da não-imitação está relacionada, portanto, com o desenvolvimento da educação proprioceptiva. Com o fio condutor da prática do *āsana* no sentido de dentro para fora, o objetivo almejado era que a percepção interna de cada praticante pudesse se aguçar, abrangendo "pontos cegos" do corpo. Isso porque existem partes do corpo que, por serem menos utilizadas, acabam por terem "menos consciência". E essa menor consciência de uma parte corporal é reflexo de uma não-utilização de uma parte do cérebro, sendo assim, "nossa auto-imagem é essencialmente menor do que poderia ser, porque é construída somente do grupo de células verdadeiramente usadas" (FELDENKRAIS, 1977, p. 32). Essa auto-imagem, apesar de não ser estática, apóia-se em hábitos, estes por sua vez vão moldando a personalidade, conforme se tornam cada vez mais arraigados. Esses hábitos são influenciados de certa forma pelas posturas e movimentos corporais que a pessoa realiza em seu dia a dia. O caminho inverso também acontece, ou seja, a mudança de postura e o movimento corporal influencia a transformação da personalidade. E essa é uma das contribuições possíveis que enxergo para a prática e o ensino de yoga: apresentar caminhos para as pessoas melhorarem suas vidas a partir da experiência de novas nuances da própria corporeidade e, consequentemente, da vida.

Outra afirmação de Feldenkrais contribui para o desenvolvimento desse debate:

> O modo como uma pessoa segura os ombros, cabeça e estômago; sua voz e expressão; sua estabilidade e modo de se apresentar – estão baseados em sua auto-imagem. Mas esta imagem pode ser cortada ou despedaçada para se adaptar à máscara pela qual ela gostaria de ser julgada por seus semelhantes. Somente a pessoa pode saber qual parte de sua aparência externa é fictícia e qual é genuína. Entretanto, nem todo mundo é capaz de identificar-se e, assim, uma pessoa pode ser grandemente ajudada pela experiência de outras. (FELDENKRAIS, 1977, p. 41)

Esse "cortar' ou "despedaçar" da auto-imagem remete à questão anteriormente citada, da comparação do próprio corpo com modelos, estereótipos, ideais de resultados. Essa percepção que "somente a pessoa pode saber", à qual o autor se refere, está intimamente ligada ao desenvolvimento da propriocepção. Frequentemente, durante as práticas, era necessário realizar ajustes através do toque, na postura sendo realizada por algum praticante, devido ao fato de que a percepção interna dele e a sua disposição externa não estavam em sintonia. Isso pode ser ilustrado quando uma pessoa em *vīrabhadrāsana* acredita que seus dois braços estão paralelos ao solo, quando na verdade, o braço de trás (fora do alcance da visão) está apontando na diagonal para baixo. Com um leve toque do instrutor nesse braço, o praticante instantaneamente se dá conta da diferença de alturas que havia entre os dois braços.

A execução de um *āsana* é uma forma de comunicarmos ao próprio corpo uma nova conformação, que envolve músculos, ossos, nervos, conexões neurais: informação. Informação que representa uma nova conformação psíquica, que vem a partir de uma mudança na percepção da disposição interna-externa do corpo. Porém, essa nova disposição, em muitos casos, vem muito mais a partir de ajustes finos, quase imperceptíveis a um observador externo. Um exemplo de ajuste fino na postura é a modificação da disposição da sola dos pés. Determinada forma de distribuição do peso corporal na sola dos pés reflete em uma determinada disposição mental, e, consequentemente, qualidade de presença. Somente a própria pessoa percebe esses ajustes a sola dos pés, dada a delicadeza do movimento.

Com a vida moderna, nós nos acostumamos a usar calçados que deixam os dedos dos pés praticamente atrofiados em termos de sensibilidade e movimento, o que se reflete na disposição da energia sutil na área da cabeça. Isso porque a ponta dos dedos dos pés, de acordo com a reflexologia podal, representa áreas refinadas do cérebro, olhos, ouvidos, e glândulas pituitária e pineal[26]. Determinado uso da sola dos pés gera hábitos de postura, que se desdobram

[26] Ver mapa da reflexologia podal nos anexos

em determinadas disposições musculares e posturais das pernas, dos quadris, e consequentemente, da coluna vertebral como um todo. A posição da coluna vertebral é um dos pontos centrais de toda prática do yoga, onde se localizam, no âmbito sutil, os *cakras*. Fisicamente falando, é da coluna vertebral que partem terminações nervosas que vão levar informações de todas as partes do corpo para o cérebro, e vice-versa. Estando a coluna vertebral saudável, tem-se um fluxo saudável de energia nervosa pelo corpo todo. Além disso, hábitos de postura refletidos no uso da sola dos pés repercutem na forma como uma pessoa usa seu corpo para caminhar. Essa forma de caminhar reflete-se em determinada disposição mental-emocional. Sendo assim, exercícios de percepção fina da distribuição da força muscular e do peso corporal ao longo das diferentes partes da sola dos pés e dos dedos são capazes de demonstrar como microdisposições corporais produzem reflexo na postura corporal como um todo. Essas constatações, somadas ao conhecimento do yoga acerca da fisiologia sutil, demonstram como a conscientização microestrutural do corpo pode ser de grande valia para a compreensão e a prática do yoga e seus desdobramentos acerca do fluxo da energia vital.

A prática de yoga com foco no desenvolvimento da consciência corporal até seus âmbitos microestruturais volta-se essencialmente para o trabalho com o sistema nervoso, entendendo que esse sistema "ocupa-se principalmente com movimento" (FELDENKRAIS, 1977, p. 53). Ou seja, no yoga enquanto prática de auto-aperfeiçoamento perceptivo, há a busca de integração entre movimento e consciência, cuja ponte é feita pelo trabalho ativo com o sistema nervoso. A construção e re-construção da auto-imagem por uma pessoa está intimamente ligada com a sua habilidade de movimento. Ou seja, quanto maior é a consciência corporal nos movimentos, maior é a sensação de domínio que a pessoa tem de seu próprio corpo, e consequentemente, mais "elástica" é a capacidade dela enxergar a auto-imagem. Se formos buscar compreender essa relação entre consciência e movimento até os seus pormenores, constataremos que a qualidade do movimento muscular reflete o estado de mente. Assim compreendendo, a atividade muscular é considerada movimento, e esta, por sua vez, reflete o estado do sistema nervoso, e por isso, "nem posição, expressão ou voz podem ser mudados sem a mudança do sistema nervoso, que ocasiona as mudancas visíveis na aparência externa" (FELDENKRAIS, 1977, p. 56). Tais mudanças nos movimentos, que refletem mudanças na auto-imagem, somente aparecerão com a transformação de padrões cerebrais e nervosos, cujos impulsos fluem ao longo do corpo pelo eixo central da coluna vertebral. A relação do movimento ou postura com estados mentais é bem descrita na passagem:

> A maior parte do que vai dentro de nós, permanece embotado ou escondido de nós, até que atinge os músculos. Sabemos o que está acontecendo dentro de nós, logo que os músculos da face, coração ou do aparelho respiratório, se organizam em padrões, conhecidos por nós como medo, ansiedade, riso ou qualquer outro sentimento. (FELDENKRAIS, 1977, p. 56)

Sendo assim, o autor afirma que o movimento é a base da consciência. Em outros termos, podemos entender que os movimentos do corpo físico refletem estados psíquicos. É possível correlacionar essa perspectiva com a visão do yoga e do *āyurveda* acerca da pluridimensionalidade da corporeidade humana[27], que considera o corpo físico como reflexo de padrões mentais e emocionais. Ou seja, a conformação do corpo físico é uma condensação de predisposições mais sutis do que a matéria orgânica.

Mudanças de postura, de atitude corporal, refletem transformações na atividade do sistema nervoso, que se explica da seguinte maneira. O sistema nervoso recebe estímulos, e a partir disto emite impulsos para os músculos. Alguns praticantes afirmam que com a prática do yoga experienciam uma "expansão" do corpo, ou que têm uma sensação indescritível de relaxamento e ao mesmo tempo de energização, ou que conseguem encontrar "lugares" deles mesmos que não conheciam. Essas expressões parecem apontar para a descoberta, pelos praticantes em sua corporeidade, de novos padrões de disposição corporal, provenientes da reorganização nervosa e muscular, que se refletem em padrões cerebrais, e consequentemente, na auto-imagem. Sensações de "estranheza" ou espanto são comuns diante dessas descobertas, pois a conformação de um novo padrão de organização corporal nem sempre é compreendida nos seus primeiros momentos. Com a repetição desse novo padrão, através da prática, torna possível consolidá-lo e incorporá-lo numa nova auto-imagem, numa nova dimensão da percepção do praticante consigo mesmo. O trabalho de integração corpo e mente se realiza com a identificação ou interpretação desses estímulos e novas disposições corporais.

O ato de respirar pode ser considerado uma ponte que liga a percepção das dimensões física e psíquica. Em outras palavras, a a respiração "reflete cada distúrbio e cada esforço físico e emocional" (FELDENKRAIS, 1977, p. 58). Nesse sentido, respirar também constitui-se em movimento corporal. Se considerarmos que o padrão de organização corporal está intimamente ligado ao padrão respiratório, então, a mudança da disposição dos espaços, nas articulações, músculos, ossos, reflete em modificações na qualidade da respiração. Abordando esse sistema por outra perspectiva, a indução de estados emocionais de tranquilidade também é capaz de

---

[27] Termo extraído de CLEMENTE (2012).

afetar o padrão respiratório, aumentando a sua qualidade. Dada a proximidade da córtex motora (região do cérebro que coordena o movimento) diante das áreas coordenadoras do pensamento e sentimento, modificações nos padrões de movimento implicarão em efeitos paralelos no ato do pensamento e do sentimento, considerando a tendência dos tecidos do cérebro espalharem seus estímulos para as áreas vizinhas. Sendo a disposição corporal a base do padrão psíquico, provocar uma mudança que parte do nível corpóreo significa uma ruptura com a base de sustentação dos padrões de pensamento e sentimento relacionados. Dessa forma é possível estabelecer transformações de hábitos a partir da modificação no movimento. É possível observar que a prática de yoga trabalha a partir de ambas a vias. Ou seja, apresenta técnicas que partem do âmbito físico, sugerindo modificações na postura corporal que se refletem na qualidade respiratória. Também fornece técnicas que partem do âmbito psíquico, seja através de visualizações, entoação de sons e sílabas mântricas, que se refletem em modificações do padrão respiratório.

O desenvolvimento e refinamento da consciência encontra base na possibilidade de pausa entre a criação do pensamento e a realização da ação. É nesse momento que se torna possível a constatação dos padrões de organização corporal e psíquica e sua interdependência, tanto no momento do surgimento da intenção da ação, quanto no de sua execução. O cerne da educação proprioceptiva, no sentido aqui proposto, é o prolongamento ou ampliação do foco da consciência diante do período correspondente ao intervalo entre a intenção e a execução da ação. É isso que fundamenta a proposta de evitar automatismos durante a execução de qualquer exercício ou *āsana*. Quando, durante as aulas, é dada a instrução para realizar repetições seguidas da mesma postura porém sem automatismo, pretende-se assim constituir um exercício de concentração e de observação da atividade psico-corporal. A execução por repetições pretende, num primeiro momento, levar o praticante a se familiarizar com a forma geral do movimento em seu corpo. Após essa etapa da familiarização, é possível direcionar a consciência para detalhes mais específicos de cada postura até os aspectos mais sutis do movimento. Dessa maneira induz-se a experiência da execução do *āsana* não enquanto reprodução de um modelo ideal, mas sim, como trabalho ativo de consciência. De acordo com Feldenkrais,

> Se tentarmos executar uma ação com consciência – isto é, seguindo-a detalhadamente, logo descobriremos que mesmo a mais simples e a mais comum das ações, tal como levantar-se de uma cadeira, é um mistério, e que nós não temos absolutamente ideia de como isto é feito. (FELDENKRAIS, 1977, p. 67)

O autor acrescenta que, para além da consciência, existe outro fator que é a percepção, ou seja, “a consciência junto com a noção do que está acontecendo na situação ou dentro de nós mesmos, quando estamos conscientes” (FELDENKRAIS, 1977, p. 72). Nessa perspectiva integradora acerca da corporeidade, o desenvolvimento da percepção na execução de movimentos considerados mais fáceis ou simples afeta o sistema como um todo, e isso amplia a capacidade de percepção dos movimentos ou partes do corpo sobre as quais não se tem ainda muito controle. O desenvolvimento da percepção e da consciência a partir de movimentos simples está diretamente ligado com a atividade de estruturas cerebrais primárias, que por sua vez, são responsáveis pelos processos que envolvem os sentimentos e emoções. As áreas cerebrais consideradas evolutivamente mais recentes, e que são responsáveis pelo pensamento abstrato, podem trabalhar conjuntamente com as estruturas evolutivas mais arcaicas através desse tipo de trabalho corporal. Com esse trabalho integrado entre sentimento e pensamento tem-se uma abordagem integrativa do ser humano a partir do movimento corporal.

Uma síntese do que foi apresentado até aqui acerca do ofício de ensinar yoga: Praticar yoga é diferente de ensinar. Ensinar exige praticar. Mas não basta apenas praticar para saber ensinar. Ensinar yoga exige amor pelo compartilhar. Um olhar observador e clínico sobre a própria prática pessoal (*sadhana*), e esse olhar gera desenvolvimentos e inspiração-energia para cultivar o desejo de partilhar. Ensinar exige reflexão, olhar distanciado e crítico sobre a própria prática, pesquisa. Não se resume ao conhecimento de um conjunto de técnicas respiratórias ou posturais a serem transmitidas. Ensinar tem como pano de fundo o ato de preparar o modo de apresentação, desejo de apresentar as técnicas de uma forma acessível, inteligível, sintética, estética e ética. E esse cuidado é fruto de um desejo de contribuir significativamente com a vida dos praticantes. Compartilhar saberes que podem que podem auxiliar na prevenção de doenças, ou trazer entendimento sobre o funcionamento da mente, aumentar a qualidade de vida. Ensinar, portanto, requer olhar o outro, desenvolvendo o sentido de cuidado, saberes e habilidades específicos do ofício docente.

2.5. Descrição da experiência corporal pelos praticantes e desenvolvimentos conceituais

A integração do conhecimento da fisicalidade das estruturas e sistemas anatômicos com os aspectos energéticos do ensino de yoga configura-se numa forma de potencializar a abordagem holística do yoga. Compreender algumas estruturas mecânicas do corpo humano, com sistemas musculares, nervosos, bem como a posição dos órgãos, e como eles se relacionam com a mecânica dos *āsanas,* é importante para desenvolver vocabulário apropriado para detalhamentos de cada postura. Nesse sentido, o ensino de yoga depende do repertório de terminologias que o professor coleciona e consegue inserir em sua prática. Os termos da ciência anatômica possibilitam trazer para as aulas mais consciência dos aspectos físicos do corpo humano, apropriação das terminologias científicas pelo yoga que vem ocorrendo pelo menos desde o século XIX[28].

O ensino de yoga, sendo entendido enquanto trabalho esculpido de acordo com os praticantes presentes e com o momento didático em questão, não se torna apenas uma transmissão de conteúdos e técnicas, ou reprodução de um roteiro. Compreende-se que a experiência de cada praticante é sentida e interpretada por ele de maneira singular, de acordo com seu repertório cultural, sua experiência de vida. Ao perguntar aos praticantes, portanto, a respeito da experiência da corporeidade durante a prática, a intenção era saber quais aspectos ganham destaque e como os descrevem. A análise das informações obtidas foi feita no sentido de encontrar, dentre os diversos modos de descrição dados pelos praticantes, pontos que pudessem dialogar, refutar ou confirmar os desenvolvimentos teóricos delineados anteriormente acerca dos objetivos do ensino e seus princípios norteadores.

Maria possui formação na área de Educação Física, e afirma que isso possibilitou a experiência ampliada acerca de sua própria corporeidade durante a prática. Porém, ela coloca que o yoga proporciona um aprofundamento de natureza diversa do que ela teve em sua formação acadêmica. Pois, segundo ela, a prática do yoga traz uma percepção singular da relação entre corpo e mente, em termos de veias, musculaturas, nervos, ao mesmo tempo em que percebe o diálogo interno em seus pensamentos. Ela afirma que o aumento da capacidade de perceber o diálogo interno permitiu-lhe um distanciamento diante das limitações que os próprios pensamentos pudessem impor-lhe com relação à execução de determinadas posturas.

---

[28] A respeito da intersecção entre a ciência moderna ocidental e o yoga, ver ALTER (2004).

Ela relata que os momentos do relaxamento (*savāsana*) são propícios para maior interiorização, considerando-o como momentos de auto-conhecimento, de auto-observação e auto-descoberta, de aprendizados sobre si mesma que são levados para o dia a dia: "Todo esse despertar se revela lá, mas eu coloco na prática na hora que eu saio de lá". Segundo ela, um importante aprendizado que teve com a prática do yoga é estar aberta ao novo, sem julgamentos.

Joana vivenciava a prática como uma forma de maior contato consciente com seu corpo. Isso significava realizar as posturas num ritmo particular, sem buscar seguir estritamente às orientações do professor de yoga. Segundo a sua concepção da prática, "não tem o *āsana* certo, não tem o número de vezes certo", denotando a busca por uma prática voltada mais à auto-percepção do que ao cumprimento de regras e instruções. Segundo ela, um diferencial da prática do yoga é a "liberdade de acomodação do movimento", onde ela não busca uma perfeição enquanto um modelo ideal a ser alcançado.

A diversidade opções de execução de posturas que era apresentada nas aulas era vista por ela como uma oportunidade de trabalhar seu próprio nível de cobrança interno. Ou seja, ela afirma que, se estivesse numa modalidade de caráter esportivo, competitivo ou que visasse resultados imediatos, ela estaria realizando uma auto-cobrança para executar as opções mais complexas das posturas. No yoga, ela diz que consegue identificar esse diálogo interno, com pensamentos dizendo para ela realizar a postura mais complexa. Porém, ela consegue ativar outra percepção de si mesma que não coloca necessidade de realização da postura mais difícil, e sim, executar aquela que melhor se adequa para ela naquele momento.

Observo então em sua fala que o momento da prática erige uma situação propícia ao aumento da percepção do próprio corpo e do diálogo interno, o que abre espaço para a identificação de padrões de pensamento. Através dessa identificação, é possível à praticante realizar mudanças na forma como ele se relaciona consigo mesma. A prática do yoga, nesse sentido, cria condições favoráveis ao desvencilhamento de padrões de memória corporal oriundos de práticas caracterizadas pela competitividade, pela busca de resultados imediatos, pela imposição de padrões psico-corporais que podem, eventualmente, ter feito parte da trajetória de vida da praticante.

Ela segue narrando a experiência sensorial durante as práticas. Relata a experiência de sensações antagônicas numa mesma aula, como profundo relaxamento, sono e estados de ânimo e bom humor. Para ela, o relaxamento é a parte mais esperada da aula, considerando-o como o momento que se relaciona mais diretamente com seu processo de auto-conhecimento. Ela

afirma que a condução das aulas de yoga equivalia, em alguns momentos, à experiências prévias que teve em processos psicoterapêuticos. Pontua os aprendizados na prática de yoga como sendo: melhora na escuta do próprio corpo, atenção e consciência do padrão respiratório. Além disso, a percepção de ser parte integrante e interdependente de um todo maior, dentro do qual ela percebe que tem uma parcela de responsabilidade. "Se eu jogo um lixo na rua, eu estou meio que fora da sintonia, do que é esperado". Essa percepção de ser parte integrante de um todo é associada à consciência do ato de respirar, no qual a inspiração seria o ato de absorver aquilo que o universo oferece, e a expiração é colocar no universo a sua própria subjetividade. Acrescenta também que, a partir da prática, aprendeu sobre a existência de flexiblidade na lida com desavenças: "não tem nada irremediável, irreversível, irrecuperável. E se tiver, foi.". Também ressalta a importância da autenticidade do professor diante daquilo que ele ensina: "uma coisa é um professor dizer algo, e você não sentir isso nele. Isso é só intuitivo. Outra coisa é alguém que você intui que o que ele diz, ele vive isso." E relaciona essa característica como parte integrante do ofício de educador: "o bom educador tem esse compromisso, de ser aquilo que ele fala". Para ela, o ofício de educador tem a ver com um acúmulo de experiência de vida, disposição ao ato de olhar o outro e de olhar para si: "Ele pode ter cursos nas melhores universidades, mas se não tiver desejo, comprometimento [...] com algo maior, acho que não. Vai ser um ótimo letrado, um acadêmico. Mas um bom professor eu acho que é outra coisa". A partir dessa percepção, afirma que pôde compreender que o yoga é um estilo de vida.

Acerca dos movimentos e posturas do yoga, ela aponta que encontrou diversas relações com a terapia bioenergética que realizou anteriormente. Faz uma associação entre os *āsanas* e os movimentos de bioenergética, e que perceber isso a aproximou ainda mais da prática de yoga, chegando a pensar em realizar formações no campo do ensino dessa modalidade: "Me encantou descobrir essa interface entre yoga e terapia. Tem tudo a ver." A sua visão sobre o yoga mudou conforme praticava, no sentido de descobrir que essa modalidade não se resumia a posturas físicas, mas também inclui a meditação: "Para mim era mais aquela visão leiga mesmo, de algo para ficar *zen*. Eu achava que não ia ter paciência, que eu já estava num padrão acelerado." Para ela, a prática foi "mudando a forma de ler o mundo, de se observar". Segundo ela, o encontro com o yoga nesse momento específico de sua vida foi importante, pois atualmente está morando longe da família, e o yoga, segundo ela, ajudou a ter um preparo emocional para lidar com tal situação.

Michele destaca a prática enquanto uma relação com o coletivo de praticantes, e que a aula em grupo favorecia o seu aproveitamento individual. Ela traz da memória das aulas

diferentes maneiras pelas quais o corpo era colocado em situações de aprendizagem, como em posturas de equilíbrio nas quais ela se auto-desafiava, e percebia até onde iam seus limites. Além disso, aspectos positivos relacionados ao ganho de elasticidade/flexibilidade, de capacidade respiratória, de propriocepção. É possível observar ao longo de sua fala, portanto, a transformação de aprendizados que começam na dimensão corporal e que são transpostos para a dimensão psicológica. Como por exemplo, quando ela diz que o aumento da consciência do que era possível ou não para seu corpo tinha reflexo em seu cotidiano. Ela transferia o aprendizado adquirido na prática de yoga para os momentos de lida com deveres cotidianos, conscientizando-se de que alguns limites poderiam ser ultrapassados mediante o seu auto-aprimoramento em determinada atividade. Ou seja, constata que o ato de ultrapassar limites em algum campo da vida requer prática e paciência, e não simplesmente o desejo de realizar sem ser precedido por preparo.

Durante os momentos de relaxamento, ela aponta que frequentemente ficava com os pensamentos em atividade, e que isso não permitia que ela pudesse relaxar de fato. O que, segundo ela, a ajudou a lidar com essa situação foi a instrução, que era dada em algumas sessões, de "sentir os efeitos da prática" no corpo. Com a constância da prática, ela afirma que conseguiu realizar melhores relaxamentos, praticando a instrução de levar a atenção para sentir o corpo. Sobre o entendimento acerca da prática de yoga, afirma que existe uma concepção comum de que o yoga "traz paz", deixa "todo mundo *zen*", porém, que seu entendimento é diferente: "Eu acho que não é isso, não é essencialmente isso". Segundo ela, essas qualidades são consequências da prática, não estando relacionadas a um estado de neutralidade perante às situações cotidianas. O yoga, para ela, ajuda o praticante a discernir o próprio pensamento, e dessa forma, estar focado: "(...) a gente consegue nos controlar em relação a não sermos levados na multidão, naquele monte de ideias que a gente está exposto, no nosso cotidiano". Esse centramento que vem com a prática do yoga, afirma ela, "torna nossos hábitos do dia a dia mais consistentes", e o aumento da percepção e discernimento interno acarreta num maior controle de emoções, como raiva, ansiedade, stress.

> No final do ano passado eu estava prestando mestrado. E estava muito ansiosa. Eu percebia que com a yoga eu simplesmente conseguia parar e voltar e falar: - você não precisa ficar ansiosa para conseguir passar por isso, muito pelo contrário. (Michele)

Nesse sentido, ela também associa o yoga a uma espécie de terapia, que a ajuda a lembrar da importância e "parar e respirar". Essa "voz interna" que traz um entendimento ampliado acerca de uma situação que a pessoa vive é o que chamo exercício de meta-cognição.

Joaquim relata que passou a ter mais consciência da sua alimentação, que inclui não somente os alimentos físicos, mas também "pensamento, música, coisas que eu assisto, pessoas com que eu convivo". Ele diz também que após esse primeiro momento de aumento da consciência do impacto que as energias com as quais ele entrava em contato provocavam em seu sistema corpo-mente, começou a respeitar e entender as pessoas com as quais não gostava de estar. Ele afirma:

> Passei a observar melhor o meu corpo, aquilo que eu estava sentindo, respeitar aquilo que eu estava sentindo, os meus sentimentos, as minhas dores. Por que aquela dor estava acontecendo? Ela tem um motivo de existir. Então eu passei a entender como acolher essas coisas, observar, e tentar tirar alguma lição. (Joaquim)

Ressalta que desenvolveu esse olhar observador a partir das práticas de yoga. Para ele, a execução de *āsanas* proporcionava um momento de atenção ao próprio corpo, atenção que não acontecia ao longo do dia. Conforme a frequência na prática, após 3 meses aproximadamente, constatou que essa percepção do corpo começou a acontecer durante o dia também. A aula, para ele, "era um momento de eu lembrar que eu deveria fazer isso". Também lembra de um aspecto das práticas, que é a transição da consciência para diferentes partes do corpo, desde detalhes localizados até a consciência do todo: "alguns exercícios fazem a gente ter essa percepção global. Muitas vezes você levava para um ponto específico e depois ficava global." Num âmbito que podemos chamar da energia sutil no corpo, ele relatou a experiência de perceber "energias" que ficavam "encrustradas" no corpo, que, segundo ele, são "fluidificações de sentimentos, pensamentos". À medida que a prática se desenvolvia, o fluxo energético do corpo ia sendo trabalhado e liberado, ele sentia o que denomina de "efeito rebote". Consiste num retorno, na mente, daqueles pensamentos ou sentimentos. Esse retorno é descrito da seguinte maneira:

> (...) ao mesmo tempo que elas vêm, você não sente a dor. Você sabe que ela existiu, e você às vezes tem um novo entendimento para aquele sentimento, para aquela dor. Você vê sob uma outra perspectiva. (Joaquim)

Sobre as práticas de relaxamento, que eram realizadas ao final das aulas, ele descreve ter chegado, através de algumas delas, a um estado de consciência de estar "sonhando acordado".

> Eu sei que estou ali naquele lugar, e estou tendo um sonho, e estou consciente e logo não estou mais. Porque quando a gente acorda eu não lembro a maior parte das vezes o que foi sonhado. (Joaquim)

Ele relata situações nas quais vivenciou, durante esses momentos de "sonho" nos relaxamentos, sentimentos de preocupação muito intensos com relação a algo específico de sua vida. Mas quando o relaxamento era encerrado, ele diz: *"(...) quando eu acordava, eu estava tranquilo, mas não lembro o que era"*.

Esses momentos de relaxamento eram considerados, por mim, uma parte bastante importante da aula, pois ela envolve a construção prévia de uma condição corpo-mente propícia e de uma psico-esfera adequada para esse tipo de mergulhos conscienciais[29] que Joaquim relatou. A prática toda, desde o começo até a penúltima postura, era realizada tendo como pano de fundo a consideração do momento do relaxamento. Para esse momento, eram trazidos em algumas ocasiões instrumentos que produzem sons meditativos – como a tigela tibetana, o harmônio indiano, sinos, uma harpa de boca vietnamita *dan-moi* – além de cânticos realizados com violão e voz, ou uma trilha sonora tocada em aparelho de som[30].

Por reconhecer ter vivenciado experiências de natureza parecida como a que Joaquim relatou, que produzem uma liberação de sentimentos, pensamentos acumulados, por meio de "sonhos acordados", uma das perguntas que me norteva nesse trabalho com o relaxamento nas aulas é: quais são os princípios didáticos para construção de condições propícias para conduzir coletivos de praticantes a essa experiência? Nos momentos de relaxamento (cuja postura mais usual é *savāsana* – postura do cadáver), o objetivo é justamente esse desprender-se, desvencilhar-se, liberar-se dessas impressões e registros mentais. Quando bem-sucedido, o relaxamento pode ser sentido fisicamente como liberação de tensões em partes do corpo sobre as quais nem se tinha consciência de seu estado de *stress*.

Ele ressalta que um dos aprendizados que esteve presente no período em que praticou yoga foi o de "passar a observar o meu indivíduo, a minha pessoa aqui na Terra", e que isso modificou de alguma forma a sua maneira de se relacionar com as pessoas. Afirma que consegue identificar em algumas pessoas com as quais convive padrões mentais-emocionais que ele já experienciou, e que no momento presente já não vivencia mais, ou vivencia com

[29] Experiências como essa relatada podem ser estudadas, na perspectiva do yoga, com a pesquisa acerca dos conceitos de *samskara* e *vasana*, presentes em ELIADE (1996).

[30] A inserção dos sons, instrumentos, cantos com determinadas letras ou mantras, ainda é totalmente experiencial e vivencial, e não chegou a ser ainda objeto de estudo de minha parte, a ponto de realizar considerações mais sistemáticas a esse respeito, que acredito envolver o campo da Musicoterapia, entre outras práticas afins.

menor intensidade, como por exemplo, ansiedade. Segundo ele, a superação da ansiedade vem de um entendimento que existem situações diante das quais não há possibilidade de controle de sua parte, e por isso, "não adianta eu ficar pensando, remoendo, que eu não consigo fazer nada a respeito". Sobre esse entendimento ele aponta: "não sei se veio das nossas aulas, mas isso acabou se consolidando muito forte no meu dia a dia. Eram conceitos que eu já tive contato em outras escolas, no budismo, por exemplo". Ele associa o caráter prático do yoga ao fato de ter consolidado alguns aprendizados:

> O yoga, como ele é muito prático, extremamente prático, te ajuda a trazer aquilo de fato para sua vida. Uma coisa é você saber que não deve ficar pensando em algo, ou ficar fazendo algo. A outra é você ter ferramentas, técnicas para te ajudar a enxergar que você não deve fazer algo. (Joaquim)

André divide a sessão de prática de yoga em dois momentos: desconexão com o mundo, e conexão consigo. Desconexão com o mundo significa, para ele, estar com uma alta qualidade de presença no momento da prática. Conexão consigo é o aumento da percepção do corpo, concentração nos movimentos corporais, e a consequente abstração do que acontece no entorno. Para ele, o yoga "é um descobrimento do próprio corpo". Esse ato de conhecer o próprio corpo inclui também conhecer os limites dele, e que, muitas vezes, esses limites provocavam reações de surpresa, "tanto por conseguir e também por não conseguir" realizar alguns movimentos propostos. Após a prática, relata estado de profundo relaxamento, que perpassa o corpo e a mente. Essa sensação de relaxamento mental é descrita por ele como sendo um estado de paz, em que a mente, por alguns momentos após a prática, fica "desligada" do estado comum de agitação que ele relata experienciar durante boa parte do dia. Durante os relaxamentos, ele procura praticar uma instrução dada durante as aulas, que é a postura mental de deixar os pensamentos passarem. Isso significa não levar a atenção para os pensamentos, e consequentemente, não alimentá-los, durante o momento do relaxamento: "não é só porque você está na meditação ou no relaxamento que deixam de vir pensamentos, mas a diferença é que você deixa passar e não se envolve com eles."

Samanta relata ter percebido uma mudança em seu corpo após começar a praticar yoga de forma regular: "fui achando que o meu corpo ficava diferente, sentia ele mais elástico". Relata algo que sugere o potencial de energização sutil da prática de yoga, ao afirmar que "podia chegar na aula e estar sem vontade de fazer. Mas no decorrer da aula, ia fazendo e meu corpo pedia mais. Então, quando eu saía da aula, saía renovada." Isso inclui, segundo seu relato, melhora na qualidade da respiração e bem-estar físico: "Acho que o yoga é para o resto da vida.

O quanto eu puder fazer, vou fazendo." Sobre a experiência em posturas específicas, ela aponta que a prática da postura do peixe (*matsyāsana*) conferiu-lhe ganho de consciência corporal na região da garganta. Outra postura que ela destaca é a da torção (*matsyendrāsana*), afirmando: "meu corpo pede" por esse movimento. Essa fala pode apontar para um dos objetivos propostos para o YV, que é apontar para uma sensibilidade que permite aos praticantes descobrirem as melhores posturas para seus corpos em cada situação, realizar o movimento que o corpo "pede" em seu cotidiano.

Ela relata dificuldades iniciais na prática do relaxamento, e que essa dificuldade foi amenizada com as instruções de "voltar para o momento presente". Ela desenvolveu um mecanismo mental para a prática de relaxamento, que é imaginar-se no cume de uma montanha: "eu me vejo lá em cima, e sento, com os braços abertos, chego a sentir um vento no meu rosto". A partir disso, ela relata não escutar mais nenhum som proveniente do ambiente externo.

Vanessa realiza o deslocamento da reflexão-ação que acontece durante a prática de *āsanas* para a vida cotidiana: "No sentido de você não se apegar a uma postura... pois logo em seguida você vai passar para outra, vai estar fazendo outra coisa. Assim como as coisas na vida, sabe?". Ela associa o aprendizado da impermanência das posturas como as situações da vida, e que esse conhecimento a ajuda a viver o momento presente com mais qualidade, ou seja, com "corpo e mente alinhados". Quando perguntada sobre a sua experiência nas posturas, ela trouxe um trecho de livro:

> A cada momento, as decisões que fazemos impactam no nosso estoque de força vital. Devemos cultivá-la e cuidá-la, que é a nossa fonte de energia. Por questões do mundo moderno, há uma separação do corpo e da alma. Quando se reprimem ou ignoram nossos problemas, por exemplo, os pensamentos, o corpo recebe e guarda metáforas inconscientes, e isso se tornam sintomas físicos, para que o problema se torne consciente de novo.[31] (Vanessa)

Ela acrescenta, a partir do trecho citado, ter percebido o corpo como uma metáfora viva que reflete a mente: "Sinto que durante a yoga, muitas vezes eu consigo perceber como foi meu dia, por exemplo, e isso se reflete nas sensações que eu tenho no corpo."

Ela associa o conhecimento que teve durante as aulas sobre os *cakras* a uma ampliação da capacidade de perceber "aspectos dentro de mim que eu tenho que trabalhar". E cita o exemplo:

---

[31] Do selo da serpente, do Sincronário da Paz, segundo informação dada pela entrevistada.

> Uma vez eu fiz o alinhamento de *cakras* com cristais com uma amiga, e ela me falou que meu *cakra* plexo solar estava desequilibrado. Aí eu comecei a refletir. Nos ambientes que frequento, troco muita energia com as pessoas por conversar, e em ambientes que considero pesados por ter muitas pessoas doentes, por ter que conversar com muita gente. E sentia que muitas vezes, quando estava realizando essa troca com a pessoa, eu julgava ela de certa forma, e isso fazia com que minha vibração ficasse mais baixa, e eu ficasse mais cansada. Passei a fazer o exercício de tentar entender porque a pessoa estava falando aquilo, agindo daquela forma. Nesse sentido que o estudo dos *cakras* me ajudou numa questão concreta. (Vanessa)

Diana divide a prática em três momentos. O primeiro é o movimento de saída do que ela chama de "estado de inércia". Isso significava "romper com um ciclo de *stress* e pressão", advindos de sua rotina, e "simplesmente se permitir 1h30 por semana para respirar". Esse momento, segundo ela, inclui o fato de estar num espaço coletivo, onde "parece que aquela sensibilidade é compartilhada". Ou seja, ela experienciava as práticas coletivas de maneira diferente do que se fosse praticar sozinha, relacionando isso à qualidade da "energia do lugar" e da egrégora formada pela prática coletiva. Esse ato de sair da inércia começava com os aquecimentos, seguido de uma transição para a segunda parte, que era a intensificação da prática. Isso incluía desafios: "desafiar o corpo a ficar em posições completamente difíceis em algum momento e respirar ao mesmo tempo". Esse momento é, para ela, o exercício de "perceber a todo momento como eu estava. Isso não é comum, não é rotineiro, acho que não só para mim mas para muitas pessoas". Essa ampliação da percepção vinha do fato de estar em posições completamente não-usuais para o corpo, como estar de ponta cabeça, "e o instrutor a todo momento: perceba como você está", "era o ponto central para mim". O terceiro momento para ela é o do relaxamento, que significava "se desligar do mundo terreno e chegar ao que para mim é o espiritual. Chegar num equilíbrio, numa paz da mente e do corpo". Ela associa o sucesso do momento do relaxamento ao fato de que o corpo "pedia" para relaxar, dado ter executado um tipo de esforço físico que não era intenso, num sentido de uma prática esportiva ou musculação, mas "um esforço de concentração do corpo com a mente, da mente com o corpo, de qual é a posição, qual é a respiração". Esse esforço pode ser tido como um esforço psicofísico, no qual procura-se ligar a todo momento a cognição ao movimento corporal, evitando automatismos. O pensamento acompanha o movimento. É o exercício de conectar o corpo ao pensamento, e vice-versa, no qual por vezes pode-se ter a experiência de um pensar e sentir que percorre todo o corpo, e dessa forma exercita-se a concentração no momento presente a partir do corpo.

2.6. A aula de Yoga Vibracional

A construção da personalidade profissional do professor é constituída essencialmente a partir de momentos de aprendizagem pela prática. Nesse tipo de aprendizagem,

> (...) os professores retraduzem sua formação e a adaptam à profissão, eliminando o que lhes parece inutilmente abstrato ou sem relação com a realidade vivida e conservando o que pode servir-lhes de uma maneira ou de outra. (TARDIFF, 2012, p. 53)

Isso significa que a experiência docente produz estímulos para a "retomada crítica (retroalimentação) dos saberes adquiridos antes ou fora da prática profissional" (*idem*). A prática "filtra e seleciona os outros saberes, permitindo assim aos professores reverem seus saberes, julgá-los e avaliá-los e, portanto, objetivar um saber formado de todos os saberes retraduzidos e submetidos ao processo de validação constituído pela prática cotidiana" (TARDIFF, 2012, p. 53). Assim, os saberes oriundos da prática e da sua reavaliação constituem o "núcleo vital do saber docente", "a partir do qual os professores tentam transformar suas relações de exterioridade com os saberes em relações de interioridade com sua própria prática". Dessa forma, esse tipo de saber é formado por todos os demais, sintetizados a partir da prática.

Tais saberes oriundos da prática levam o professor à constatação de que não há possibilidade de aplicação de fórmulas ou técnicas prontas diante da natureza instável típica das situações educativas. Daí que o ato de ensinar exige do professor dispor de um vasto leque de "saberes compósitos", cuja utilização vai depender de escolhas e juízos que orientam o professor em sua prática docente. Isso demanda o que George (1997 *apud* Tardiff, 2012, p. 66) vai denominar de "polimorfismo do raciocínio", expressando que o raciocínio docente não pode ser reduzido a uma racionalidade única.

2.6.1 Bastidores

Para apresentar a estrutura básica de uma aula de YV, é importante salientar que cada etapa dela era preenchida com conteúdos oriundos de reflexões pessoais acerca dos alunos

presentes em cada turma, acrescidas das informações e práticas do universo do yoga que eu considerava válidas para essas pessoas. Essas reflexões eram feitas de forma sistemática, porém raramente registradas na forma escrita. Quando eu entrava em contato com assuntos que considerava pertinentes para determinada turma ou todas as elas, guardava esses assuntos em um espaço de minha memória destinado às aulas. As memórias desses assuntos não ficavam estagnadas, esperando para serem "transmitidas" para as turmas. Elas eram constantemente revisitadas, sendo objeto de reflexões até o momento das aulas. Releituras desses conteúdos, interpretações pessoais, observações adicionais, relações deles com outros assuntos já abordados ou não, ações estas que vinham em boa parte durante meditações realizadas dentro de minha rotina. Aconteciam também situações em que, no momento da aula, decidia que alguns dos assuntos "meditados" não seriam abordados, por perceber que não fora construída a base apropriada de conhecimentos para sua compreensão, ou porque não eram pertinentes, no momento da prática. E então eram deixados para outros dias, até que fosse construída com a turma de alunos a base conceitual apropriada, ou simplesmente não eram abordados. Em outras situações, era possível, no momento da aula, lembrar de algum tema pertinente àquela turma e assim ele ser conteúdo daquela prática, sem ter sido previamente previsto. A intenção com essa flexibilidade na transmissão de conteúdos era sempre a de corresponder com aquilo que pudesse travar diálogos significativos com as pessoas presentes na aula.

Era crucial que eu realizasse exercícios de meditação para manter a energia pessoal. Essa prática refletia, certamente, numa disposição propícia para as aulas. As meditações sentadas em silêncio são como que momentos para recarregar a bateria de energia sutil, de inspiração para me conectar com a psicoesfera de cada turma (as "perguntas potenciais" dos praticantes), para adentrar em viéses e profundidades dos temas a serem trabalhados, e também constituíam momento de ponderação sobre cada praticante. Antes de cada aula, pensava nas pessoas que estariam presentes, para que a aula pudesse ir de encontro com o que eu sabia ou sentia a respeito deles, a partir do leque de técnicas e conteúdos do yoga. Nos momentos de meditação – que fazem parte de minha rotina diária – conexões entre diferentes assuntos eram feitas, era criado espaço interno de arejamento das ideias, um "soltar" ou "desprender" para que se pudesse haver uma outra organização psíquica de minha parte, entrar em uma disposição emocional de receptividade para os sinais que poderiam me indicar caminhos didáticos a percorrer. As perguntas que me guiavam para condução das aulas eram: o que é significativo eu apresentar a essa turma? O que essa pessoa dessa turma está "perguntando" nesse momento da vida dela? Como eu posso responder a essa pergunta dessa pessoa em específico, no

momento da aula, de forma que essa resposta seja parte integrante da aula? O que essa turma em específico me "pergunta" e como eu posso criar uma dinâmica de práticas e informações capaz de estabelecer diálogo? Cada aluno leva consigo "perguntas", mesmo que ele não saiba defini-la verbalmente, cognitivamente. Cada turma também tinha perguntas específicas. Com turmas diferentes, as aulas tinham que ser diferentes para cada turma. Dessa maneira, experienciava o exercício da meditação enquanto ferramenta potencializadora do "polimorfismo do raciocínio" necessário ao fazer docente.

2.6.2. Fundamentos vibracionais da percepção

Um ponto teórico a ser desenvolvido aqui para a melhor compreensão dos parágrafos seguintes é a questão das qualidades primordiais da energia, segundo o *āyurveda* e o yoga. Essas qualidades são três, chamadas *guṇas* (do sânscrito, podendo ser traduzida literalmente por "cordas"): *sāttva*, *rajas* e *tamas*. *Sāttva* é a qualidade sutil da energia. *Rajas* é a qualidade mutatória, e *tamas* é a qualidade estática ou destrutiva. Segundo essa cosmologia, tudo o que é manifesto é expressão, em diferentes proporções, dessas três energias. No *āyurveda*, há um princípio básico para os tratamentos terapêuticos que, em sua visão holística, aponta a necessária condução, pelo terapeuta, da pessoa em tratamento do estado *tamas* (que é o estado da doença ou do desequilíbrio psico-físico) em que ela possa se encontrar, para o estado *sāttva* (da harmonia e equilíbrio dinâmico). As aulas de YV eram pensadas de acordo com esse princípio básico da *āyurveda*, procurando travar diálogos vibracionais com a utilização de técnicas psicofísicas do yoga e também de ensinamentos sobre a sua filosofia espiritual, para conduzir os praticantes a um objetivo comum, que é o estado *sāttva*.

As aulas no espaço Mantra eram diferentes para turmas diferentes, que praticavam em horários diferentes do dia: manhã e noite. Nessa perspectiva de diálogo vibracional, cada aula é um acontecimento, cada aula é um ato de esculpir, ouvir e propor. Existem rotinas adotadas, que situam-se no nível de princípios estruturais das aulas. Relato a seguir algumas possibilidades de leitura holística, que me davam bases para começar cada aula, em cada turma.

As aulas das turmas matutinas, das 8h30 às 10h, eram caracterizadas por um ar descontraído, que acompanhava o ânimo de um dia que começava, da movimentação da cidade,

com seus barulhos de carros, e pássaros cantando, cachorros latindo, bebês chorando ou crianças brincando nas casas vizinhas, e os alunos se preparando para todo um dia de atividades ou trabalho que se iniciaria após a aula. Isso pedia aulas que preparassem as pessoas para o dia, que aumentassem a sua energia de ação. Alguns *āsanas* de ação, com ritmo dinâmico, para ativar uma disposição interna de despertar, de minha parte, e por parte dos alunos. Enfatizar a energia *rajas*, em alguns momentos. Considerava que as pessoas haviam despertado há pouco tempo, ou seja, tinham vivido poucos momentos daquele dia. Algumas estavam transitando de um estado *tamas*, que é o estado do sonolência, para entrarem no dia, que tem a qualidade de energia *rajas*. Isso também possibilitava começar a prática com um momento meditativo, aproveitando a energia matinal, propícia para meditação, para concentrar energia renovada para iniciar o dia. Energia do sol ia se intensificando cada vez mais, no dia e nos corpos em aula. Essa era uma das possibilidades de leitura para começar a travar o diálogo vibracional com essa turma da manhã.

As aulas noturnas eram compostas por pessoas que tiveram um dia cheio de trabalho, que passaram por diversas situações naquele dia antes de chegarem ao momento da prática. A aula da noite tinha então a presença da energia *tamas*, do cansaço físico e mental, um misto de sono, desejo de quietude, recolhimento, descanso, pausa. As aulas da noite procuravam propiciar essa quietude, momentos de pausa, afim de transformar a possível energia *tamas* presente em energia *sāttva*. A chegada era sempre realizada com alguma forma de acolhimento, do aluno consigo mesmo, de percepção do espaço, do momento do agora. Considerando a energia *tamas*, que poderia estar presente em alguns dos alunos dessa turma, eram feitas algumas posturas mais serenas de início, a fim de ir de encontro com essa qualidade de energia. Posturas estáticas, deitadas. O que se procurava realizar nessas aulas era conduzir as pessoas do estado *tamas*, que vinha por causa do cansaço de um dia inteiro de trabalho ou estudos, para um segundo momento, de estado *rajas*, ação. Porém, esse estado *rajas* era controlado, porque logo queríamos levar a turma para o estado *sāttva*. Ou seja, procurava levar do estado *tamas*, para um pouco de *rajas* (que tira do estado *tamas*), para conduzir ao sāttva. O estado *sāttva* pode ser confundido com *tamas*, porque é muito fácil que haja a proposição de uma prática considerada *sāttva*, como por exemplo, o *savāsana* (postura do cadáver, usualmente feita nos momentos de relaxamento), e as pessoas entrarem num estado de sonolência (*tamas*). Então, para evitar que isso acontecesse, era feito esse momento *rajas* – ativando nervos, músculos, respiração intensificada porém consciente – para quebrar o estado *tamas*, e somente depois disso propor práticas *sāttva*, que podem envolver posturas meditativas, estáticas, *mudras*,

relaxamento, meditação. Sem dúvida, o final das aulas da noite se tornava momento propício para a realização de práticas voltadas mais aos aspectos meditativos, com posturas meditativas (*siddhāsana*, *padmāsana*), e condução de técnicas de visualização, *mantras* e cânticos.

2.6.3. Estruturação

As aulas tinham duração de 1h30 e sua estrutura básica consiste numa pequena introdução teórica inicial, que dura aproximadamente 10 minutos, seguida de movimentos de aquecimento e alongamentos, sequências de posturas simples, posturas complexas, relaxamento, e eventualmente, um momento de meditação ao final ou alguma leitura ou fala a respeito de algum tema relacionado à meditação e filosofia iogue. Essa introdução era pensada no sentido de trazer alguma temática que iria dar o tom da prática. O tempo dessa exposição verbal era intencionalmente curto, pois a ideia é que não fosse trazida a atenção dos praticantes excessivamente para o âmbito racional-lógico-discursivo, mas que fosse apenas a disposição de alguns elementos cognitivos para que pudessem com isso aprimorar e entender melhor o momento da experiência corporal.

Essa introdução teórica não era feita em toda aula, sendo que algumas aulas poderiam começar com um simples relaxamento, um momento de *grounding*, para que os praticantes pudessem chegar ao ambiente, dar um tempo orgânico para se desvencilharem dos afazeres externos. Para isso, a postura corporal era na posição deitada, em alguns casos, sobre blocos de EVA nas costas, para fins de expansão da caixa torácica.

Esse momento inicial, era seguido de alongamentos e aquecimentos. As práticas corporais do início sempre eram conduzidas no sentido de trazer a consciência gradualmente para as partes do corpo. Em algumas aulas, os praticantes eram convidados a propor movimentos para que a turma acompanhasse.

Após esse momento de aquecimento corporal e primeiro contato ampliado com o corpo, eram conduzidas posturas que iam das mais simples às mais complexas. As posturas mais simples são as que exigem menor percepção global do corpo, ou seja, séries de movimentos localizados, coordenados com a respiração. O sistema que fundamenta a minha própria prática

era a base para a execução dessa etapa, que é o sistema proposto por Sarkar (2009). Esse sistema é composto por aproximadamente 48 posturas, algumas delas estáticas e outras dinâmicas com coordenação da respiração. Nas posturas dinâmicas de respiração, é o ritmo respiratório que guia os movimentos, e esse ritmo não pode ser maior do que a capacidade do praticante em acompanhar conscientemente cada etapa do movimento. Busca-se coordenar a execução dos movimentos com a entrada e com a saída de ar, e, dependendo da postura, é feita a realização de retenção respiratória, na exalação ou na inalação. A retenção com os pulmões cheios, que dura aproximadamente 8 segundos, é denominada *purna kumbhaka*, e a retenção com os pulmões vazios é a *śūnya kumbhaka.* Essas retenções são técnicas para a melhor assimilação da energia vital (*prāṇa*) em diferentes partes do corpo, a depender da postura.

Os *āsanas* mais complexos são trazidos dos sistemas do *haṭha yoga* clássico, yoga dinâmico, *aśtanga yoga*, *vinyasa*, nos quais são realizadas posturas que mesclam-se entre posições sentadas, em pé, ou com mãos, joelhos, apoiados no chão, equilíbrio. São sequências dinâmicas, com tempo de permanência variável em cada postura, nas quais um movimento se transforma harmonicamente em outro. Ou seja, são execuções coreografadas, onde, nas aulas de YV, não haviam sequências fixas. Ou seja, em cada aula, era realizada uma sequência singular de *āsanas*, escolhidos de acordo com a percepção da corporeidade dos praticantes e do professor no momento da execução. Certas sequências de posturas eram recorrentes, mas em geral buscava-se praticar a percepção presente do corpo, e não a execução de uma sequência memorizada. O tempo de permanência em cada postura variava, também de acordo com a percepção corporal do momento do grupo, respostas ou sinais de dor, de desconforto ou perda da consciência do movimento. Essas sequências são consideradas mais complexas porque exigem maior elasticidade de percepção corporal pelos praticantes. Ou seja, eram detalhados num mesmo *āsana* pequenos ajustes de partes específicas do corpo, e também detalhes globais da postura, praticando então a flexibilidade psico-física entre as dimensões de um mesmo *āsana*: ajustes finos (por exemplo, perceber uma parte específica da sola do pé e ser capaz de mudar a percepção dela através de uma transferência de peso; a intensidade de contração do abdômen; o ângulo de rotação do quadril com relação às pernas; ou a vivacidade da ponta dos dedos), ajustes macro-estruturais (por exemplo, o alinhamento dos dois braços na postura do herói, ou a verticalidade dos braços na postura do triângulo), percepção global (perceber tanto os detalhes micro quanto os aspectos macro da postura, ao mesmo tempo). Além disso, ter consciência da respiração e conseguir direcioná-la para onde fosse necessário, ou mais confortável, sendo assim uma forma de *prāṇayāma*. Também perceber o *āsana* em sua

dimensão sutil, ou seja, a tonalidade mental-emocional que cada postura trazia para a percepção corpo-psíquica.

As sequências mais complexas não significam, necessariamente, maior intensidade de esforço físico (muita força muscular, elasticidade, ou resistência física). Apesar de, em alguns momentos, serem propostas sequências que exigiam esforço físico intenso, ou força muscular, elasticidade, as aulas em geral não possuíam o caráter de levar a um limite físico. O que se busca é trabalhar o fluxo da energia sutil da corporeidade, e para tal, entende-se que chegar a um limite físico faz com que a consciência direcione-se exclusivamente para administrar o corpo físico, o que acaba por não deixar espaço e energia para a percepção do que ocorre a nível sutil-energético da própria corporeidade. A força física empregada nas aulas não tem o foco na atividade muscular, e sim o fortalecimento do sistema nervoso, principalmente nas posturas de permanência. Essas posturas e sequências são consideradas complexas porque exigem coordenação motora em diversos âmbitos: coordenação motora fina; coordenação motora grossa; coordenação entre cognição, sentimento, e corpo. A intenção é que o praticante consiga administrar diversos âmbitos da corporeidade ao mesmo tempo: ouvir as instruções, sentir o corpo, fazer ajustes finos ou amplos, coordenar a respiração, ter a percepção do que se passa em sua própria mente. Esse exercício de expandir a consciência a partir da coordenação motora em diversos âmbitos é um dos caminhos para a prática do que chamo de consciência da corporeidade.

Esse momento de sequências complexas, nos quais se procura chegar num ápice de aplicação do esforço de coordenação global pelos praticantes, é seguido de posturas mais simples, ou meditativas. Tais posturas visam a regulação do ritmo cardíaco, a normalização do fluxo dos fluidos corporais, o descanso dos músculos e nervos, o que, considerando a perspectiva integrativa corpo-mente, reflete-se em tranquilização da atividade mental. As posturas meditativas são realizadas, de preferência, ao final da parte postural das aulas, pois elas são o coroamento do trabalho previamente realizado. Após o término de algumas aulas era proposto um momento meditativo com duração mais prolongada, em silêncio, na postura sentada. Essas meditações poderiam ser guiadas ou não, ou ao som de instrumentos meditativos, exercícios com vocalização de sílabas mântricas. Em alguns momentos finais poderia haver mais alguma fala a respeito de aspectos específicos da meditação, ou alguma leitura ou fala sobre algum tema relacionado ao yoga, ou compartilhar de experiências acerca da prática pelo grupo de praticantes.

Os ajustes em posturas realizados através de toques são feitos com base na minha própria experiência anterior em aulas nas quais estive como praticante, ou seja, tendo experienciado ajustes realizados por outros professores em meu corpo. O toque é um recurso pouco utilizado nas aulas por mim ministradas, pois o que se busca é a prioridade para o assentamento e ajuste na postura através da instrução verbal. Porém, em alguns casos, somente a orientação verbal a respeito de detalhes da postura não é suficiente, tornando-se então necessário o toque. São toques em pontos específicos, para trazer a consciência do praticante a algum ponto do corpo onde ele demonstra não estar tendo percepção, ou estar realizando um tensionamento localizado excessivo. Por exemplo, na prática de *vīrabhadrāsana*, é dada a instrução para que o praticante não tensione os ombros, mesmo com o esforço de manter os braços elevados. Apesar da instrução verbal, o praticante continua mantendo a tensão nos ombros, pelo fato de não ter percebido essa tensão. O toque na região dos ombros, neste caso, é fundamental para levar a consciência da tensão, e assim o praticante saber que é possível realizar a postura sem esforço excessivo nessa região. É um exercício de sintonização entre a consciência interna e a externa, para minimizar o contraste entre a impressão interna e a real posição externa na qual o corpo se encontra. Também é exercício de conseguir discernir os músculos do corpo que são fundamentais para manter a postura, dos músculos que podem ser menos exigidos.

Frequentemente, as aulas continham momentos que eram destinados à escolha livre por parte dos praticantes, das posturas que cada um realizaria individualmente. Esse exercício tinha como intuito aumentar a percepção dos praticantes com relação ao seu próprio corpo. Sem a instrução do professor determinando a postura a ser realizada, tornava-se cada pessoa era convidada a observar o seu estado psico-físico naquele momento e construir uma resposta corporal para ele, na forma de um *āsana*.

2.6.4. Destaques a partir das entrevistas

Os entrevistados destacaram alguns pontos específicos a respeito das aulas de YV, que apresento a seguir.

Vanessa cita alguns exercícios e dinâmicas que ficaram gravados em sua memória, sendo que um deles foi o exercício de meditação na chama de uma vela.

> Das aulas que eu lembro que me marcou bastante da aula de meditação foi aquele exercício de meditar imaginando a vela, sabe? Imaginando a chama, tentando fechar o olho e fazendo isso. É algo que eu sinto que me ajudou bastante a focar, tanto na hora de meditar quanto na hora de estudar, na hora de comer, que às vezes ficava vendo tevê, mexendo no celular na hora de comer. Tentar trazer a atenção. (Vanessa)

Nesse exercício, o grupo era disposto em círculo, e no centro, uma vela. Consiste na concentração do foco do olhar sob a ponta da chama da vela. Num primeiro momento, era instruído para que os praticantes mantivessem, por alguns minutos, o seu olhar na ponta da chama. Era então sugerido para que eles observassem a própria atividade mental. É comum que, durante esse esforço de concentração, alguns pensamentos venham, e se a atenção interna não está ativada, o praticante pode estar fisicamente olhando para a chama da vela, mas esse ato de olhar se transforma em automatismo, pois ele acaba se envolvendo com os diálogos internos. No segundo momento, era instruído que os praticantes continuassem com o olhar fixo na chama, e, com essa auto-observação atenta e ativa, imaginar os pensamentos de distração sendo enviados para a chama e queimados. Num terceiro momento, como uma forma de intensificar a capacidade de concentração e visualização (habilidade requerida em algumas técnicas de meditação), era solicitado que os praticantes "gravassem" ou "fotografassem", na memória, a imagem que tinham diante de seus olhos, com os mínimos detalhes, porém, sem retirar o foco do olhar na chama. Após esse "registro imagético", os praticantes fecham os olhos e constróem aquela cena em sua "tela mental"e continuam a observar a chama na imaginação.

Outro exercício lembrado por ela foi uma dinâmica com tambor xamânico, na qual foi cantada uma música que remetia aos quatro elementos (terra, água, fogo, ar), ao mesmo tempo em que realizávamos passos simples de dança circular. A música é a seguinte:

Terra meu corpo
Água meu sangue
Ar meu alento
Fogo meu espírito

Essa música, que é de domínio popular, nos remete à perspectiva xamânica acerca da constituição corporal humana, e que tem muita similaridade com a visão do *āyurveda* e do yoga, que, por sua vez, tomam a corporeidade como sendo constituída pelos elementos éter, ar, fogo, água e terra. Tais elementos compõem o corpo orgânico, e encontram seu ponto de controle nos *cakras*[32].

Ela também comentou que tem praticado algumas orientações acerca de atos do cotidiano, como o dormir e acordar. Em nossa construção do conhecimento de práticas de equilíbrio psicofísico, a qualidade do sono é considerada determinante para o nível de bem estar na vida como um todo. Nesse sentido, eram dadas orientações acerca do preparo do corpo e da mente para o sono, desde de práticas de posturas, alongamentos, relaxamento, um momento de meditação, escuta de música relaxante, uma leitura inspirativa, auto-massagem ao longo do corpo e na sola dos pés, realização de escalda-pés, entre outros. No que diz respeito à vida de sonhos, consideramos como sendo um aspecto importante para o aumento da consciência de si o exercício de tentar lembrá-los. Em algumas aulas, era sugerido prestar atenção aos sonhos, e tentar lembrar deles no dia seguinte. É conhecida a importância que algumas tradições e culturas no mundo todo conferem à vida de sonhos, e também em diversas vertentes da psicologia moderna.

A música e os instrumentos meditativos tinham um lugar especial em praticamente todas as aulas, principalmente durante o momento de relaxamento. Em algumas aulas, esse momento de relaxamento era prolongado, para que se pudesse propiciar uma experiência ampliada com os sons e seus efeitos na corporeidade pluridimensional. Nesses momentos de prática meditativa com sons, alguns participantes relataram ter experienciado visualizações de cores, imagens, sensações inusitadas no corpo, como essa descrição:

> (...) parece que eu ia pra dentro, afundava um pouco na minha cabeça. E dava uma sensação de relaxamento tão grande que parece que o olho ia mais para trás. É como se passasse na frente uma imagem (...) às vezes era uma cor. (Julia)

---

32 Ver tabela de *cakras* na página 83.

Também já foram realizadas, em momento ou anterior ao início das aulas ou mesmo durante aulas coletivas, aplicações de uma antiga técnica de cura que utiliza cones confeccionados com cera de abelha (conhecidos como cones hindus), além de apresentação de conhecimentos sobre diferentes tipos de cristais e seus usos terapêuticos. Não é o foco aqui apresentarmos em pormenores cada um destes elementos, mas cabe citá-los enquanto constituintes disso que denomino de *maṇḍala* de saberes, o que podemos verificar no depoimento de um praticante:

> (...) você trazia não só as posturas, mas também outros ensinamentos, outras práticas. Por exemplo, aquela do cone do fogo, das pedras energizadas que você trazia. Pensando agora, seria esse contato com outras possibilidades de práticas, outros modos de pensar, outra cultura. Então acho que isso foi bem enriquecedor (...) Você sempre trazia algum comentário, trazia alguma coisa pras aulas, então acho que esse contato com coisas que nunca tinha visto, nunca tinha ouvido falar. Então pra mim esse contato com essa diversidade de pontos de vista de práticas, de forma de pensar, foi bem enriquecedor. (André)

A intenção ao levar esses elementos diversos relacionados à saúde holística para as aulas de YV era comunicar uma perspectiva ampliada acerca do yoga, interagindo com diferentes técnicas de cura existentes. A apresentação de um repertório cultural é uma das funções que considero parte do ofício do educador, ou seja, levar elementos pertencentes ao patrimônio cultural da humanidade para comporem a ação educativa. É colocar-se com os alunos, diante do saber, com espírito investigador e indagador da própria realidade que se apresenta diante de todos. Também eram levadas algumas referências em forma de livros:

> Esse material eu acho que foi algo muito importante para se pensar o yoga, para se pensar o que que a gente estava fazendo ali, afinal de contas. Mas acho que o principal era o estímulo a se auto-perceber, a se pensar, a tentar se perceber naquela situação, ou perceber seus limites, do corpo, perceber os limites da respiração. (Diana)

A busca do equilíbrio entre a apresentação teórica e a prática foi percebida e relatada da seguinte maneira:

> Por mais que tivesse aquele conteúdo teórico no começo, e em vários momentos teve, mas era assim, como vou dizer, mais silencioso. E isso dá um espaço para você se perceber também (...) as coisas eram num nível sutil, pouca fala. (Julia)

Após o término de algumas aulas tivemos momentos de meditação mais longa. Quando o relaxamento encerrava, era facultativa a participação, além do horário estabelecido da aula,

num momento de meditação sentada, em silêncio. O objetivo desse exercício era proporcionar aos praticantes a oportunidade de experienciarem a meditação em grupo, após uma sessão de posturas. De acordo com a Biopsicologia proposta por Sarkar (2007), a prática de *āsanas* regula a produção hormonal, o que produz uma perceptível sensação de bem-estar e de tranquilidade emocional e mental. Então, cria-se a condição favorável para a prática da meditação: "quando tinha meditação logo depois, comecei a perceber como era fácil meditar, (...) facilitava a meditação depois de uma prática de 1h, 1h e pouco de yoga." (Julia)

A intenção ao desenhar uma *maṇḍala* de saberes em torno do yoga era a de apresentar uma visão ampliada que colocasse a ênfase em sua essência enquanto prática corporal integrativa, e assim que os praticantes pudessem ter uma visão dinâmica e expansiva sobre o yoga. Pois, o yoga é conhecimento potencialmente vivo, e torna a existir à medida em que é praticado, vivenciado e incorporado, sendo assim prática de liberdade. Essa intenção foi descrita pelos praticantes como "(...) um outro jeito de ver a yoga."; "recebi melhor, entendi mais e me abri mais para o que o processo inteiro da yoga representava." (Julia). Também encontramos em outro depoimento:

> Eu tinha a percepção do yoga como algo que enfatizava o compartilhar, o compartilhamento, o universo, e tal. Mas eu ouvi de uma pessoa recentemente que yoga é muito individual, é muito autocentrado, e eu fiquei nesse dilema, sabe? Não me parecia, parecia ser muito o outro, o tempo do outro, respeito ao outro. Mas depois, acho que a conclusão que tenho hoje é: você centra em você, e quanto mais você tiver consciente de si, mais você respeita o outro. Acho que é uma via de mão dupla. (Joana)

A intenção de realizar a prática a partir da leitura e percepção do momento dos praticantes de cada turma, buscando dialogar com seus momentos de vida através de informações e práticas significativas, foi percebida e descrita por alguns praticantes como uma habilidade de "inserção de elementos":

> Então, música, às vezes um instrumento que você tocava ou então algum *mantra* que você levava, ou alguma leitura... isso também tinha muita sensibildiade sua. Pra mim casava perfeitamente a temática do dia, e me ajudava na semana normalmente, casava com o que estava acontecendo. (Julia)

> Quando a gente chegava na aula, acho que você tinha muito essa sensibilidade em entender como estava o grupo ali no momento. Então tinha a impressão de que quando você chegava, existia um roteiro que você ia seguir, mas que ele variava: se o pessoal estava mais agitado, se chegava e ficava sentado, se chegava e ficava em pé, se ficava em roda, se ficava em fileira, ou se tava frio, se tava calor. Achava isso ótimo porque não existia um manual, que era, enfim, o caminho errado ou certo. Bem aquela questão de Paulo Freire. Era guiado pelo ambiente." (Michele)

Esse ato de ponderar ou meditar sobre o que inserir nas aulas afim de contribuir para as mudanças que os praticantes estão buscando realizar em suas vidas era desenvolvido através de pequenas explicações. Dentre esses aspectos esteve a reflexão sobre a qualidade da alimentação, quando uma praticante afirma que essas explicações já impactaram em seu padrão alimentar:

> E já houve um momento que já impactou na alimentação, no padrão alimentar (...) percebo que, no início, o professor falava durante as aulas sobre, ele não falava só nos *āsanas*, nem só na meditação, tinha meio que uma aula breve, de uns 10 minutos, sobre alimentação, meditação. E isso me ajudou a mudar, a ficar mais cuidadosa com meu padrão de alimentação. Deixei de comer algumas coisas e comecei a ter curiosidade por outros tipos de alimentos. Então nesse dia do yoga, por exemplo, eu não almoçava no restaurante universitário comum, ia pro vegetariano, então isso já me aconteceu. E foi bom. (Joana)

2.7 Yoga Vibracional enquanto *maṇḍala* de saberes

2.7.1 Objetivos do YV

Até aqui procurei pontuar alguns dispositivos de percepção de aspectos sutis provenientes do saber-fazer o ensino do yoga, que vão desde a preparação das aulas, do conhecimento da história de vida dos alunos, das técnicas e métodos, às temáticas do yoga, inseridas num entendimento a respeito do contexto sócio-cultural contemporâneo, na realidade onde atuo enquanto professor de yoga. Os objetivos centrais identificados no YV são: 1) apresentar o yoga enquanto um estilo de vida, uma cosmovisão, uma maneira possível de subjetivação da própria existência. Outro objetivo é 2) o desenvolvimento da consciência da corporeidade, sendo portanto, uma forma de educação somática. Exercitar a consciência da corporeidade significa desenvolver, a partir da prática corporal, a percepção de aspectos que vão além do âmbito físico. Esse desenvolvimento da consciência da corporeidade não é um objetivo em si mesmo, mas pretende ser um passo para o 3) desenvolvimento de autonomia diante do equilíbrio holístico e dinâmico da personalidade. A noção presente é que, ao conhecerem e aprenderem sobre e com seus corpos, os educandos possam expandir esses aprendizados para além do aspecto da mecânica corporal, mas que esses aprendizados possam

ser subjetivados para os demais aspectos de sua vida, como o emocional, o mental e o espiritual, exercício realizado através do movimento corporal não-automatizado para a ampliação da auto-imagem psicocorporal. E 4) a apresentação de diferentes abordagens integrativas que têm o seu foco no equilíbrio da energia sutil.

O leque de saberes apresentado a seguir como elementos de ensino constituem o cerne conceitual do YV. Existem outras ferramentas que não foram apresentadas ou apenas citadas brevemente, por serem elementos secundários ou utilizados com menor frequência, como é o caso de algumas técnicas de terapias holísticas que foram inseridas no contexto das aulas de yoga. Também há elementos sobre os quais seria necessário um trabalho de pesquisa mais extenso para dar conta da sua complexidade, que é o caso da inserção de cantos, *mantras* e instrumentos musicais, *bīja mantras*, e sonorizações mentalizadas.

2.7.2 Elementos de ensino

Āyurveda

Meu contato com a *āyurveda* deu-se inicialmente através de leituras de livros relacionados ao assunto, e também através do ensino "oral", proveniente da convivência com monges, que tinham conhecimento desse assunto, seja através de palestras, conversas informais, e até mesmo em momentos de preparo de alimentos em cozinhas de retiros. Também pude realizar um curso introdutório de *āyurveda*, no qual foram apresentadas as fundamentações basais dessa medicina. Deve-se levar em conta que o yoga e a medicina ayurvédica realizam percursos muito próximos e complementares ao longo da história, havendo familiaridade entre os conceitos abordados por essas duas vertentes.

O *āyurveda* recebe definições como o sistema de medicina tradicional ou tradição médica da Índia; sabedoria de vida, estilo de vida abrangente, "maneira de viver com escolha e deliberação, que reflete valores e ações no sentido de se alcançar um ótimo estado de saúde no corpo, na mente e no espírito" (NINIVAGGI, 2015, p. 15); ciência da vida cotidiana ou sistema holístico de medicina (LAD, 1997, p. 16). Suas origens, em termos de datas, são tão incalculáveis quanto às do yoga, sendo que algumas fontes especulam um período de 6 mil anos

atrás (NINIVAGGI, 2015, p. 15). A palavra é derivada do sânscrito, sendo a junção de *Ayus* (vida) com *Veda* (conhecimento/sabedoria revelada), sendo considerado portanto, um conhecimento revelado através de sábios (*ṛṣis*), sendo desenvolvido "a partir da iluminação prática, filosófica e religiosa" (LAD, 1997, p. 16) destes.

O conhecimento do *āyurveda* acerca de um estilo de vida saudável está fundamentado na compreensão do relacionamento entre o homem e o universo, e num entendimento de como a energia cósmica primordial se manifesta em todas as coisas. Nesse trabalho não será possível apresentar essa explicação cosmológica em detalhes, pois é o modo como esse conhecimento chega ao nível do entendimento corporal que nos bastará por ora. Cabe dizer que, na visão ayurvédica, o homem é um microcosmo que espelha aspectos do ambiente externo, do macrocosmo. Portanto, a existência do homem individual se encontra indivisível de um sistema maior, de uma "manifestação cósmica global" (LAD, 1997, p. 19) e os estados de saúde ou "doença" são vistos a partir dessa contextualização holística. Os elementos constituintes de todas as coisas manifestadas no universo são compostos de cinco princípios básicos: éter (espaço), ar, fogo, água e terra. Portanto, o corpo físico do homem também é constituído por esses cinco elementos.

Esse espelhamento dos elementos constituintes do macrocosmo no microcosmo que é o corpo humano pode ser constatado através de observações e correlações entre o comportamento desses elementos fundamentais e as funções orgânicas. Nesse sentido, o elemento éter aparece no corpo humano nos espaços existentes na "boca, nariz, trato gastrintestinal, trato respiratório, abdome, tórax" (LAD, 1997, p. 25). O elemento ar manifesta-se nas "pulsações do coração, na expansão e contração dos pulmões e nos movimentos das paredes do estômago e dos intestinos" (*idem*, p. 25), além dos movimentos do sistema nervoso central. O fogo controla da atividade do metabolismo e os sistemas enzimáticos, trabalhando no sistema digestivo, na massa cinzenta das células do cérebro e ativa a retina. Então, a "temperatura do corpo, a digestão, os processos do pensamento e da visão são todos funções do fogo corporal." (*idem*, p. 25). A água manifesta-se nas substâncias digestivas e glândulas salivares, no plasma, citoplasma. O elemento terra está presente na estrutura óssea, cartilagens, unhas, pele, cabelo.

A manifestação desses elementos no corpo humano é classificada a partir de três humores básicos, conhecidos como *doṣas*, que são: *vata*, *pitta* e *kapha*. A combinação de éter com ar resulta em *vata*; fogo e água resulta em *pitta*; e terra e água resulta em *kapha*. Em cada pessoa, esses elementos manifestam-se em diferentes intensidades, sendo que, em geral, há predominância de um ou dois *doṣas*. Dessa forma, um princípio básico da medicina ayurvédica

é o diagnóstico dos humores predominantes em cada pessoa, para que a partir disso se possa avaliar condições de equilíbrio específicas para a constituição específica dela, que significam, num primeiro momento, mudanças na dieta alimentar e hábitos de vida. Sendo assim, constata-se que a visão ayuvédica a respeito do corpo e da mente é integradora, já que a constituição corporal e as suas inclinações para a maior ou menor presença de um ou mais desses elementos constitutivos representa também aspectos da psicologia da cada indivíduo. O corpo físico seria então "uma cristalização de inclinações mentais profundamente arraigadas" (FRAWLEY, 2013, p. 18).

Dizer que uma pessoa apresenta determinado *doṣa* significa que é possível afirmar que ela tem, potencialmente, inclinações e preferências por determinados sabores de alimentos, temperaturas, apresenta uma certa textura de pele, predominância de determinadas emoções, e traços específicos da forma física, como altura, peso corporal, tamanho de olhos, entre outros. Para cada indivíduo existe uma constituição básica, que permanece ao longo de toda sua vida (*prakruti*), por isso, é possível determinar o *doṣa* de uma pessoa e tomá-lo como base para lidar com seu processo terapêutico. Ou seja, na medicina ayurvédica, "os *tridoṣa* são o alicerce da existência psicossomática do homem" (LAD, 1997, p. 30). Há como definir características de cada *doṣa*, porém deve-se levar em conta que tais descrições pertencem a um nível teórico e ideal. Cada pessoa é composta pelos três *doṣas*, tendo predominância de um ou dois deles, portanto, pode apresentar traços dos 3 *doṣas* em diferentes setores da vida ou da corporeidade. Sabendo dessa condição, seguem as descrições de Lad (1997):

***Vata*:** são pessoas geralmente subdesenvolvidas fisicamente. Têm o peito chato, veias e tendões visíveis. Possuem pele fria e seca. Juntas e extremidades ósseas salientes, músculos pouco desenvolvidos. Olhos opacos, pequenos. Unhas quebradiças. Nariz curvado e protuberante.

***Pitta*:** pessoas de estatura média, apresentam verrugas e sardas. Saliência média nas veias e tendões. Os ossos não são tão protuberantes quanto pessoas *vata*. Pele macia, quente. Olhos límpidos.

***Kapha*:** possuem corpo bem desenvolvido, podem apresentar excesso de peso. Peito largo, veias e tendões invisíveis, bom desenvolvimento muscular. Tez radiante, pele macia e oleosa, fria e pálida. Olhos profundos.

Essa instrumentação teórica do *āyurveda* fornece subdsídios tanto para a realização de leituras, diálogos corporais e vibracionais nas aulas de yoga, quanto para a fundamentação dessa prática em termos de saúde preventiva. Frawley (2013) aponta que o *āyurveda* considera como um dos níveis de cura o ato de eliminar doenças antes que elas se manifestem, minimizando e até mesmo eliminando a necessidade de tratamentos com remédios fortes ou intervenções invasivas. Isso se torna possível através das orientações para um estilo de vida saudável, que estavam presentes nas aulas, somadas ao conhecimento da própria constituição físico-psíquica de cada pessoa.

Outro nível de tratamento considerado pela *āyurveda* é relativo ao aumento da vitalidade, que por si mesmo é capaz de impedir doenças, vitalização comumente relatada pelos praticantes de yoga durante as entrevistas. Além disso, o desenvolvimento da percepção é considerado mais um nível do tratamento ayurvédico. Esse desenvolvimento significa uma abordagem espiritual da vida, que inclui a prática da meditação. Isso se justifica na medida em que a saúde não é considerada um fim em si mesma. A justificativa para a busca do aumento da longevidade e da vitalidade é que a manutenção de um corpo saudável facilita o desenvolvimento da consciência. O *āyurveda* oferece então conhecimentos e práticas para não somente para a manutenção da saúde mas também para aumentar a vitalidade e a longevidade, e busca nas técnicas do yoga complementos para o refinamento da percepção e da consciência, que se dá a partir de práticas direcionadas aos âmbitos mais sutis da corporeidade humana.

Esses subsídios teóricos puderam contribuir para as aulas de YV no sentido de apontar para a compreensão da constituição de uma turma de alunos em termos de *doṣas*, e a partir disso, propor o diálogo no que diz respeito ao ritmo das posturas, a exigência de força física e resistência, os tempos de permanência, além de exercícios específicos para cada pessoa e sua predominância de humores. Considerando desse modo, pudemos delinear algumas maneiras de ministrar a prática a partir o conhecimento acerca da qualidade dos *doṣas* e seus elementos constituintes (terra, água, fogo, ar, éter). Para ilustrar isso de maneira introdutória, podemos citar que pessoas com constituição predominantemente *vata* podem praticar posturas com permanência razoável, possibilitando maior estabilidade e aterramento. Se a transição entre as posturas for muito rápida, ou se a prática for muito intensa, ou se a sequência de posturas é muito dinâmica, isso pode agravar a movimentação do ar, que já é intensa em humores *vata*. Para pessoas *pitta*, pode-se propor posturas que visam desafio, com maior intensidade física, e posturas direcionadas ao equilíbrio da região corporal que corresponde ao terceiro *cakra*, onde geralmente ocorrem desequilíbrios *pitta*. Para pessoas de humor *kapha*, pode-se propor posturas

que exigem mais dinamicidade, mas também suportam exercícios que exigem mais força e permanência física. Portanto, a montagem das aulas levava em conta a leitura que eu fazia dos humores predominantes em cada pessoa, e também considerando que eram aulas grupais, essa leitura visava compor diferentes estilos de prática para contemplar as necessidades de equilíbrio energético de cada participante.

Esse embasamento não constitui, no entanto, em uma regra seguida à risca. Também eram consideradas as limitações corporais específicas de cada praticante, que são decorrentes de características anatômicas da pessoa ou do tipo de hábitos corporais que ela possui (se é mais sedentária ou se está habituada a praticar exercício físico), também limitações refentes à idade corporal. O objetivo principal era oferecer respostas de acordo com a imagem corporal, visando a um equilíbrio estrutural, que consequentemente provoca novas organizações na estrutura sutil. Trazendo isso de forma ilustrativa: se uma pessoa tinha os ombros encurvados para frente, eram sugeridas posturas para abertura do tórax. Em casos de dores lombares, eram propostos movimentos para fortalecer e alongar essa região, dependendo da necessidade e da conversa que era estabelecida com essa pessoa, procurando saber mais detalhes do tipo de dor que ela sentia nessa região. Também não constituem regras fixas, mas parte do repertório dessa *maṇḍala* pedagógica. Portanto, o *āyurveda* contribui, a partir da materialidade do corpo, a uma compreensão holística e ao mesmo tempo individualizada. Nessa perspectiva, não há padrões ideais para todas as pessoas, dietas alimentares benéficas para todos, nem tipos de atividade física bons para todos. Sempre é necessário trazer o olhar para as especificidades de cada indivíduo.

Os *cakras* à luz da Biopsicologia e da Radiestesia

> *Traduzida literalmente, a palavra "cakra" signfica "roda". Expressa a focalização ou manifestação multiconcêntrica no espaço do princípio dinâmico da vida. Os antigos textos orientais falam do universo como uma gigantesca maṇḍala, contendo muitas outras maṇḍalas, ou campos de força concêntricos. (Tansley, 1972, p. 37)*

Atendimentos individuais

Pensando numa abordagem individualizada e terapêutica da prática de *āsanas*, a partir das considerações ayurvédicas, foi criada a partir de um certo momento do trabalho, a possibilidade de atendimentos individuais com os praticantes. Os praticantes interessados nesse atendimento agendavam horários marcados antes de algumas aulas, e era realizado um diagnóstico radiestésico de pontos psicossomáticos, que também são conhecidos como *cakras*. Esse diagnóstico é feito com um pêndulo da radiestesia, que é colocado sobre alguns pontos específicos do corpo do praticante. A intenção é analisar o campo energético desses pontos, e a partir da interpretação dos movimentos do pêndulo, era possível saber se aquele determinado ponto estava em estado de equilíbrio ou não. Dessa maneira, era possível indicar posturas (*āsanas*) específicas para seu equilíbrio, além de orientações de ordem psico-física, como mudanças na alimentação, estilo de vida, padrão de pensamento ou técnicas de meditação, que a pessoa faria em sua casa e em seu dia a dia.

A abordagem acerca dos *cakras* que fundamenta o YV é baseada em minha própria prática e estudos da vertente proposta por P. R. Sarkar chamada Biopsicologia. Sobre os *cakras*, existem diversas explicações que podem ser encontradas em livros sobre o tema, também em fontes da internet. Essas explicações sobre os *cakras* provenientes de diferentes fontes nem sempre convergem em alguns detalhes, mas de forma geral é possível obter noções comuns a cada um deles. A Biopsicologia vai tratar os *cakras* como pontos focais de propensões mentais denominadas *vṛttis*, em sânscrito. Os *cakras*, situados a nível energético ao longo da coluna vertebral, seriam pontos de controle dessas formas de expressão da mente. Cada *cakra* abriga determinado número de *vṛttis*, sendo que o nível de densificação ou refinamento dessas expressões mentais varia de acordo com a altura em que o *cakra* situa-se. Assim sendo, os *cakras* mais básicos, como o *mūlādhāra*, *svadhiṣṭhāna* e *manipura* abrigam *vṛttis* considerados mais densos e ligados à vida instintiva, e a partir do *anāhata cakra*, até o *viśuddha*, *ājñā* e *sahasrāra* situam-se expressões mentais cada vez mais refinadas.

Nessa perspectiva, os *āsanas* servem como instrumentos de regulação e fortalecimento dos *cakras* e suas propensões (*vṛttis*). A prática de *āsanas* (que são posturas feitas com o corpo físico) consegue exercer influência sobre os *cakras* (que situam-se no plano sutil e não físico) porque existem pontos de contato entre essas duas dimensões física e extra-física. Esses pontos de contato seriam as glândulas endócrinas, que são consideradas, portanto, contrapartes físicas dos *cakras*. A prática de *āsanas* realiza massagens de compressões e alongamentos, nas principais glândulas endócrinas, afim de vitalizá-los e regularizar a produção hormonal. Os

hormônios estão diretamente ligados a estados de humor, e portanto, a sua produção em equilíbrio significa a estabilização dos *vṛttis* e o equilíbrio da personalidade.

Com essa abordagem teórico-prática para as aulas de yoga, constatei que, mesmo pessoas que não tinham noções prévias sobre *cakras* percebiam experiencialmente a eficácia dos exercícios propostos. Breves explicações téoricas eram dadas ao longo de algumas aulas para apresentar essa teoria, porém a ênfase era dada à prática e à vivência individual que cada praticante pudesse experienciar por si. A seguir, uma tabela com os *cakras*, seus respectivos *vṛttis* e glândulas endócrinas associadas. É importante dizer que existem variadas formas de abordar essas correlações, algumas delas relacionam *cakras* com glândulas de forma diferente. O mesmo acontece com as correlações entre *vṛttis* e *cakras*. A tabela a seguir é baseada no sistema da Biopsicologia, proposto por P. R. Sarkar (2007).

Cakra	**Glândula**	***vṛttis***	**Fator fundamental**
Mūlādhāra		1. Desejo psicoespiritual 2. Desejo psíquico 3. Desejo físico 4. Desejo espiritual	Terra/Sólido
Svadhiṣṭhāna	Gônadas	1. Desdém, indiferença 2. Estupor 3. Autoindulgência 4. Falta de confiança 5. Sentimento de impotência e frustração 6. Impiedade ou crueldade	Água/Líquido
Manipura	Supra-renais	1. Timidez, vergonha 2. Sadismo 3. Inveja 4. Preguiça 5. Melancolia 6. Mau humor, irritabilidade 7. Ânsia por aquisição 8. Atração cega, paixão 9. Ódio, aversão 10. Medo	Fogo/Luminoso
Anāhata	Timo	1. Esperança 2. Ansiedade, preocupação 3. Esforço, empenho 4. Afeto, compaixão 5. Vaidade, arrogância 6. Consciência, discernimento 7. Desespero, embotamento mental por medo 8. Ego 9. Cobiça, avareza 10. Hipocrisia 11. Argumentação extrema e exagerada 12. Arrependimento	Ar/aéreo
Viśuddha	Tireóide	1. Som do pavão 2. Som do boi 3. Som da cabra 4. Som do cervo 5. Som do pássaro cuco 6. Som do burro 7. Som do elefante 8. Som *omn* – raiz acústica da criação, preservação, dissolução 9. *Humm* – som da subida da *kuṇḍalinī* 10. Som *phat* – de colocar uma teoria em prática	Éter/etéreo

		11. *Vaosat* – expressão do conhecimento mundano 12. Bem-estar psíquico 13. Realizar ações nobres – desejo de bem-estar universal 14. Entrega ao supremo 15. Expressão repulsiva 16. Expressão suave – néctar , doçura	
ājñā	Pituitária	1. Conhecimento universal 2. Conhecimento espiritual	
sahasrāra	Pineal	Ponto controlador de todos os *vṛttis*	

Tabela 1. Cakras

(Referência: CLEMENTE, 2011)

Utilizando o pêndulo

Para que possamos entender brevemente o uso do pêndulo, torna-se necessária uma contextualização a respeito da radiestesia, técnica que faz uso dessa ferramenta.

A radiestesia é o nome conferido a um conhecimento milenar, que era praticado por diversas civilizações de várias partes do mundo e em diferentes épocas da história da humanidade. Esse nome foi cunhado por um abade francês, que viveu no início do século XX, chamado Alexis Bouly (1865-1958). É a junção de *radius* (raio), do latim, e *aísthesis* (sensibilidade, percepção), do grego, significando "sensibilidade ao raio, ou à energia" (MEDEIROS, 2014, p. 11). Há indícios que esse conhecimento foi praticado na China há mais de quatro mil anos atrás, no Egito Antigo, na Roma Antiga. Na Idade Média, essa prática foi proibida, pois foi considerada como uma forma de bruxaria, tendo sido reavivada na época do Renascimento. Sua difusão ampliou-se quando, no término da Primeira Guerra Mundial, o governo francês contrata o abade Bouly para detectar bombas não detonadas enterradas no solo. Em 1950, o abade foi condecorado em reconhecimento público pelo trabalho realizado.

Definindo a radiestesia, podemos dizer que é uma técnica que

> (...) permite a algumas pessoas, com capacidades naturais ou desenvolvidas, deletar, sentir e interpretar, com ou sem instrumentos auxiliares, as energias geradas e irradiadas pelos seres e pela matéria que constitui o nosso mundo" (MEDEIROS, 2014, p. 11).

O uso mais comum e tradicional da radiestesia é a detecção de correntes de água subterrâneas ou de jazidas de minérios, com a utilização de varas ou forquilhas de madeira. A explicação para isso é que energias emanadas por esses materiais podem ser captadas através de instrumentos específicos. Um contemporâneo e conterrâneo do abade Bouly, o abade Alexis Mermet (1866-1937), torna conhecida mais uma utilização possível para a radiestesia, quando começou a utilizá-la como método de diagnóstico médico.

A radiestesia, portanto, opera com três elementos básicos: um emissor, uma antena e um receptor. O objeto ou ser que se pretende identificar ou diagnosticar é o emissor; a antena auxilia na captação da energia emanada pelo objeto emissor e o receptor é o operador, que interpreta a captação da antena.

> Para que estes três elementos funcionem em total sintonia, e as respostas obtidas sejam fidedignas, será necessário que o operador se encontre num estado neutro de consciência, o que lhe permitirá, sem interferência, aumentar a sua capacidade de percepção. (MEDEIROS, 2014, p. 13).

O ramo terapêutico da radiestesia, inaugurado pelo abade Mermet, é útil no diagnóstico de alterações do equilíbrio físico, psíquico e espiritual, além de possibilitar o encontro de soluções para tais desequilíbrios. Isso se torna possível pois todos os corpos e substâncias emitem vibrações, provenientes da natureza de sua constituição e sua forma. Através da captação desses impulsos e sua interpretação, é possível, a partir do conhecimento apropriado, introduzir correções apropriadas para os fins desejados em cada situação. Os diagnósticos possíveis para a radiestesia vão desde constatação de alterações do equilíbrio corporal de pessoas, animais, plantas, até mesmo a determinação da qualidade da energia e do magnetismo de objetos, sítios, residências e ambientes.

Foi com as pesquisas do médico alemão Franz Anton Mesmer, no século XVIII, que surge então a sua teoria do magnetismo animal. Segundo ele, “tudo o que existe no universo contém um mesmo tipo de energia, por ele designada “fluido orgânico”” (MEDEIROS, 2014, p. 19). As doenças seriam causadas pela distribuição desarmônica desse fluido nos corpos, sendo então parte do processo de cura o reestabelecimento da harmonia na distribuição da energia nos corpos. Esse magnetismo está presente em todos os seres vivos, segundo ele. Nessa perspectiva, a vida no planeta está em constante movimento invisível, no sentido de haver uma incessante troca magnética, ou seja, estamos imersos em um mar de vibrações.

O pêndulo é o tipo mais comum de antena de captação utilizado na radiestesia, e há indícios de seu uso desde épocas remotas, havendo coleções de pêndulos egípcios ou romanos guardadas em museus de Cairo e Turim, por exemplo. Através de códigos de sua utilização, é possível interpretar as qualidades das energias captadas. Existem diversos tipos de pêndulos, confeccionados a partir de diversos materiais, também assumem diversos formatos e tamanhos. Foi o físico Gerboin, professor da Faculdade de Medicina de Estrasburgo, que, em 1789, que fez o interesse pelo pêndulo renascer, e tornou essa ferramenta a principal utilização na radiestesia. O pêndulo adquire então diversos usos dentro da radiestesia, dentre eles ferramenta de diagnóstico de saúde, além de ser usado na indicação de medicamentos, tratamentos e alimentos.

Pêndulo e *cakras*

A radiestesia se relaciona com a anatomia sutil do corpo humano na medida em que consideramos que o ser humano possui uma corporeidade pluridimensional. Nessa corporeidade, um dos corpos sutis existentes é o chamado corpo etérico, considerado uma rede de energia sutil que dá sustentação à forma física e orgânica. Esse corpo assume três funções básicas, atuando como receptor, assimilador e transmissor de energias (TANSLEY, 1972, p. 23). Quando essas funções encontram-se em equilíbrio, há o estado de boa saúde. Quando há perturbações em algum desses fatores, a circulação da energia sutil através do corpo etérico é prejudicada, podendo ocasionar desequilíbrios, alguns desses manifestando-se na forma de doenças. Essas perturbações no fluxo natural da energia podem ser de natureza objetiva, ou seja, ocasionadas por toxinas, traumas, ou deformidades físicas; ou de natureza subjetiva, que são desequilíbrios nos centros de força do corpo etérico, os *cakras*. Em suma, a falta de ajuste ou de sintonia entre o corpo etérico e o corpo físico pode ser a causa de estados prejudicados de saúde.

A palavra *cakra* vem do sânscrito, e significa “roda” ou “círculo”. Os *cakras* se localizam no corpo etérico, sendo tidos como vórtices rotatórios de matéria sutil (TANSLEY, 1972, p. 27). Um *cakra* é um ponto de recepção e transmissão de energias.

> Estas energias podem originar-se de uma diversidade de fontes, algumas de natureza cósmica, outras provenientes do inconsciente coletivo de uma nação ou da humanidade em geral, ou provenientes dos mundos físico, emocional e mental (...) Todas elas produzem seu impacto sobre a unidade de consciência humana a que chamamos homem, influenciando sua ação, e determinando seu estado de ânimo e características. (TANSLEY, 1972, p. 27-28)

Os centros de energia surgem, no corpo etérico, do entrecruzamento de linhas de energia sutil que percorrem a extensão de todo corpo, sendo que existem sete principais centros. Os *cakras* assumem três funções principais: vitalizar o corpo físico; realizar o desenvolvimento da consciência; transmitir energia espiritual. Existe um mecanismo de transformação das energias que adentram os *cakras*, que, ao passar através desses centros, atuam nos *nadis* (canais de energia sutil do corpo etérico), que por sua vez influenciam o sistema nervoso. O impulso do sistema nervoso ativa a glândula endócrina associada ao *cakra*. Assim, a glândula libera hormônios na corrente sanguínea, produzindo então o efeito psicofísico correspondente ao hormônio liberado. O que se busca nas modalidades de cura que focalizam os centros energéticos é que esse conjunto de elementos (*nadis*-nervos-glândulas) trabalhe em coordenação, ou seja, que a energia vital esteja fluindo de forma harmônica pelo sistema. De acordo com o que foi dito anteriormente, cada um dos sete *cakras* principais está associado a uma glândula endócrina. Ou seja, as glândulas são a contraparte física dos *cakras*, que se situam no plano sutil e invisível, da mesma forma que os nervos compõem a contraparte física dos *nadis*. (TANSLEY, 1972).

Ao longo desse período de dois anos de aulas no espaço Mantra, foram realizadas dezenas de diagnósticos em pessoas diferentes, sendo elas praticantes de yoga ou consulentes em sessões individuais de terapia. A medição com pêndulo era feita antes de uma conversa com a pessoa, e alguns pontos psicossomáticos em desequilíbrio identificados pelo pêndulo eram confirmados nessa conversa posterior. Portanto, o pêndulo foi capaz de indicar desequilíbrios em âmbitos energéticos e físicos. Um caso notável foi a identificação, pelo pêndulo, de um desequilíbrio na região da garganta de uma praticante. Após conversa, ela confirmou que passava por uma crise de amigdalite e que estava prestes a realizar uma cirurgia nessa região. Outro caso foi a indicação, pelo pêndulo, de desequilíbrio no joelho esquerdo de uma praticante, que em conversa posterior, foi confirmado por ela a sensação recorrente de dores nessa região específica. O pêndulo foi inserido então como ferramenta auxiliar para as aulas de yoga afim de conferir precisão na constituição de orientações individuais, ampliando assim a possibilidade de personalização da prática. Os diagnósticos permitiram detectar em alguns praticantes os

pontos que mais frequentemente se encontravam em desequilíbrio, e oferecer práticas específicas, que podiam ser executadas por eles fora do horário das aulas. Dessa forma, foi possível abrir a possibilidade de sugerir rotinas de práticas individualizadas para aqueles praticantes que demonstraram interesse. Os diagnósticos com pêndulo possibilitaram assim um modo mais concreto e palpável para medir e fazer interpretações acerca dos campos de energia sutil, além de detectar desequilíbrios no âmbito físico, e realizar as práticas levando em conta esses fatores.

Capítulo 3

Yoga Nova Era

Aulas no espaço Mantra

Ter vivenciado a oficina na Casa do Lago me fez sentir a necessidade de dar um próximo passo na trajetória como professor, que era estabelecer relações mais continuadas, com turmas mais estáveis e menores. Isso porque, além do grande número de praticantes, a natureza de boa parte da turma nessa oficina era rotativa. Na perspectiva dialógica que foi sendo desenvolvida ali, a presença de cada pessoa tornava-se fator influente no curso da aula, e portanto, a rotatividade não favorecia a progressividade desejada. O número relativamente grande de praticantes também não era tão apropriado para o tipo de trabalho que naquele momento eu estava buscando. As aulas no espaço recém inaugurado dariam as condições necessárias para essa nova fase.

A disposição de praticar um laboratório de ensino continuou nesse novo período de aulas no espaço Mantra. Paralelamente a esse trabalho, pude adentrar em algumas vertentes de terapias holísticas, participando de cursos, vivências e realizando atendimentos, cujos conhecimentos que tinha a intenção de integrar nas aulas de yoga. Nesse novo espaço, tive ampla liberdade para realizar mais experimentos didáticos, buscando novas maneiras de exercer o ensino de yoga. Isso incluiu a realização de rodas de meditação, palestras e duas turmas de um curso especialmente voltado para a filosofia do yoga e a meditação.

Após um período intenso de realização de diversas atividades nesse espaço, tanto educativas quanto administrativas, experienciei uma crise de identidade profissional e pessoal.

Novamente remetendo à visão de como Antroposofia enxerga as etapas da biografia humana, aproximadamente aos 28 anos dá-se início ao quinto setênio, começo de uma fase onde predomina a racionalidade, e ocorre uma importante revisão das bases da própria identidade e de tudo o que fora realizado até então, em termos profissionais e também espirituais[33]. A um certo ponto, eu estava tão imerso nas atividades desse espaço, "respirando" o yoga, tanto a nível pessoal quanto profissional e acadêmico, que essa intensidade começou a se transformar em desgaste físico e mental. Foi necessário novamente olhar de forma crítica e distanciada para tudo aquilo que eu estava realizando, avaliar, rever concepções e práticas, mudar algumas rotas. O movimento que realizei para sair dessa crise que marca o período de início da fase sincrética na minha trajetória na docência em yoga, muito em decorrência das próprias condições materiais onde as aulas ocorriam.

Centros holísticos

Durante a experiência que tive ao coordenar, ao lado de outras pessoas, esse centro cultural de práticas integrativas (e no qual eu era também professor de yoga), pude entrar em contato com diversas pessoas que me procuravam para oferecer cursos, oficinas, palestras, e também as pessoas que iam buscar e frequentar essas atividades. Uma diversidade de atividades aconteceu então, desde cursos de terapias holísticas, palestras com monges indianos, oficinas de alimentação natural, a vivências com pajés de tribos indígenas da Amazônia ou xamãs urbanos, aulas de yoga, teatro, capoeira, canto, dança circular, além de exibição de filmes, saraus, vivências de feminino sagrado, mutirões de bioconstrução etc. E ao realizar esse trabalho passei a observar com mais atenção as atividades de espaços similares e também a frequentar alguns desses locais. Por necessidade e curiosidade, pude conhecer de perto um pouco do público que participa dessas atividades em centros dessa natureza. A partir dessas observações, constatei que vivemos numa era de confluências de várias tradições espirituais do mundo (ou em grande parte dos casos, de releituras e interpretações delas), cujos expoentes

[33] Mais informações em https://elianeutescher.wordpress.com/2009/04/02/quinto-setenio-28-a-35-anos/

vivem ou visitam periodicamente os centros urbanos em busca de propagação de suas ideias, como afirma Amaral (2000, p. 10):

> A errância espiritual da Nova Era atinge seu ponto máximo, na cidade, através dos diversos serviços oferecidos pelos centros holísticos. Com esse termo, estou designando um conjunto de espaços na cidade, ponto de encontro dos buscadores citadinos, a partir de uma extensa e variada rede de serviços, para o atendimento dos diversos campos de interesse de seus frequentadores, passando pela espiritualidade, alimentação, medicina alternativa, artes, turismo e ecologia. Esses serviços realizam-se ao redor de eventos – "vivências" ou workshops – de natureza terapêutica, divinatória, espiritual e meditativa, além de palestras informativas sobre as atividades programadas e cursos de formação em uma área específica."

As atividades desses centros são portanto, em grande parte, de natureza esporádica, pontual, constituem-se ao mesmo tempo em intercâmbio cultural, também em atividade religiosa/espiritual, no sentido de procurarem trazer significados para a vida espiritual daqueles que as procuram, por curiosidade, por conhecimento pessoal ou por cultivarem interesse por este tipo de atividade.

Ao adentrar nos estudos acerca da Nova Era, me percebi enquanto parte desse contexto sócio-cultural, tendo vivenciado na pele esse perfil *spiritual seeker* contemporâneo. Isso porque desde os 16 anos busco conhecer alternativas à visão religiosa dentro da qual eu fui formado (a base cristã católica) movido também pelo anseio de encontrar respostas, diante de um mundo que se apresentava como obsoleto, na minha visão da época, em termos de cultura e de espiritualidade. Essa inquietação me levou a transitar por algumas comunidades ecológicas e espirituais do país, retiros de meditação de diferentes tradições, centros de umbanda, de espiritismo, cerimônias xamânicas com pajés, igrejas daimistas, centros de curandeiros, terapeutas holísticos. Durante a adolescência travei contato com materiais a respeito de novas perspectivas sobre a espiritualidade que foram bastante marcantes, não só para mim, mas para um considerável público. Alguns desses materiais foram: o documentário "Quem somos nós?" ("*What the bleep do we know!?*", 2004), o longa metragem "O ponto de mutação" ("*Mindwalk*", 1990, baseado no livro homônimo de Fritjof Capra, de 1982), o livro "Autobiografia de um iogue", escrito em 1946 por Paramahansa Yogānanda.

O primeiro me apresentou uma perspectiva que marca forte presença no atual contexto das práticas integrativas, apresentando aspectos do que alguns estudos sobre o assunto denominam de "misticismo quântico". O segundo, também parte do misticismo quântico, – o filme "O ponto de mutação" – me fez ter contato com a visão sistêmica pela primeira vez, e ficar maravilhado ao perceber a interrelação de assuntos que antes via como separados, como

economia, política, espiritualidade, ecologia, unificados por uma crise planetária vigente em todos os campos da vida. Em seus livros, Fritjof Capra realiza aproximações da visão sistêmica com as tradições orientais e também com a Física Quântica. Ao longo dos anos praticando e ensinando yoga, convivendo com profissionais dessa área, além de monges, terapeutas holísticos e simpatizantes, percebi que essas visões começaram a também fazer parte do discurso e da retórica dos profissionais do yoga. Ou seja, muitas afirmações contidas em materiais de enfoque holístico, como o documentário "Quem somos nós?" (com destaque par a participação do físico Amit Goswami), ou o livro "O ponto de mutação" ou "O Tao da física" (também de autoria de Fritjof Capra), entre outros, começam desde então a ser progressivamente absorvidas e apropriadas pelas pessoas que trabalham no campo do "holístico" e do yoga E percebo que essas relações entre a Física Quântica e as tradições orientais compõem uma tendência no campo da espiritualidade contemporânea, capaz de influenciar tradições religiosas que existem há mais tempo no ocidente. Esse sincretismo de perspectivas, que procura aliar afirmações de cunho científico com passagens de antigas escrituras de tradições místicas do Oriente e também do Ocidente, acrescidas das visões das medicinas tradicionais e terapias holísticas, é parte do fenômeno cultural da Nova Era, assim como também demonstra Hanegraaf (1998). O terceiro material marcante que entrei em contato foi o livro "Autobiografia de um iogue", que me apresentou a tradição do yoga sob seus aspectos místicos e fantásticos, enriquecida pelos relatos de um dos primeiros gurus indianos a chegar no continente americano.

O yoga adentra no contexto do ocidente moderno sofrendo diversas transformações, fruto de maneiras particularizadas de compreensão dessa tradição e intersecções entre elementos orientais e ocidentais. Tal recepção do yoga na atualidade pode ser localizada no contexto do surgimento de novas formas de espiritualidade, que recebem denominações como "religiosidades pós-tradicionais" (D'ANDREA, 2000 p. 10), "novas representações do sagrado" (FERRY, 2010 *apud* NEPOMUCENO, 2015). As suas manifestações, pluralidades vivas e extremamente dinâmicas, nos dizem algo a respeito do espírito humano e das "dobras" que ele é capaz de desenhar no tempo e no espaço afim de buscar respostas às questões relativas ao espírito. Esse fenômeno tem sido possível graças ao avanço progressivo das tecnologias de comunicação, que aceleram a troca de informação e diminuem as distâncias do globo terrestre. Juntamente com o avanço dos meios de transporte, permitem intensa troca de mercadorias, bens culturais e pessoas entre os diversos recantos do mundo. Intercâmbio esse realizado também devido às diásporas, populações de refugiados e imigrantes, movimentos que marcam

fortemente a contemporaneidade. Portanto, as formas pelas quais manifesta-se o fenômeno das novas espiritualidades adquirem proporções globais e trazem questões inéditas para aqueles que se dedicam a pesquisá-las ou a praticá-las. A fluidez e extrema dinamicidade também acontece no âmbito das significações e re-significações que as tradições religiosas vão adquirindo. Nessa passagem, os limites que outrora foram estabelecidos para definir o que vem a ser "religião", "filosofia", "espiritualidade", tornam-se porosos e passíveis de releituras.

O fenômeno das novas espiritualidades alcança hoje dimensões globais, apresentando-se com maior intensidade nos centros urbanos das sociedades ocidentalizadas, mas também assume expressões em comunidades rurais, alternativas, espirituais e ecológicas. Apresentam como características principais o predomínio de uma visão monista, a difusão de valores holísticos, a valorização da subjetividade e a sacralização do 'eu'. Essas formas de espiritualidade vão transitar de maneira simultânea entre os campos da ciência, da religião e da filosofia, apresentando portanto, uma identidade fluida, decorrente do encontro de necessidades de adaptação cultural e jogos de forças sociais, políticas, econômicas, caracterizando assim a Nova Era.

Hanegraaf (1998, p. 1) aponta que os estudos acadêmicos acerca da Nova Era começaram na sociedade ocidental na década de 80 e, apesar da popularidade do termo, ele ainda continua sendo muito vago, devido em grande parte ao fato que de não se trata de uma organização, não possuindo líderes que se auto-denominam como representantes de um movimento unificado, nem organizações ou instituições oficiais, nem mesmo apresenta um padrão de práticas religiosas. Por isso, alguns autores como Amaral (2000) preferem a denominação de "fenômeno" em lugar de "movimento". Hanegraaf ainda aponta que a Nova Era tem suas origens no movimento contracultural dos anos 60, e recebe esse nome pois a sua motivação inicial é substituir a cultura massificada presente nas sociedades industrializadas nas quais teve origem, ou seja, nos Estados Unidos e na Europa ocidental.

O termo "Nova Era" é utilizado por alguns autores para denominar toda a gama de movimentos alternativos desde 1960 até hoje (HANEGRAAF, 1998, p. 11), pois é possível encontrar similaridades desde a época de sua origem até as manifestações atuais. Porém, nos anos 70, importantes transformações marcam o histórico do movimento Nova Era (Hanegraaf utiliza a terminologia "movimento" para se referir à Nova Era). No início, ou seja, década de 60, o movimento era composto por adolescentes que se rebelavam contra os valores das gerações mais velhas, assumia traços políticos de teor esquerdista e continha a presença marcante do uso de psicodélicos como meios de descoberta de estados transcendentes de

consciência. Ao passo que, a partir dos anos 80, o movimento passa a ser constituído por pessoas de diferentes idades, perde a sua conotação política esquerdista e abrange setores que desencorajam o uso de substâncias psicodélicas como parte de suas práticas religiosas. Segundo Bellah (1997 *apud* AMARAL, 2000, p. 21), os anos 70 marcam a tentativa de criar um ambiente social e simbolicamente estável para aqueles jovens que se engajaram nos atos que envolviam o uso indiscriminado de psicodélicos e ações políticas de caráter extremista, o que pode servir como uma das explicações para essa transformação que o movimento sofreu a partir dessa década. A "crise dos anos 1960" é apontada por Bellah (1997 *apud* AMARAL, 2000, p. 21) como sendo essencialmente uma "crise religiosa de significado". Essa crise de significado tem suas raízes pelo menos desde a Reforma Protestante, quando instituições tradicionais de fé começam a perder sua autoridade, perda que foi reforçada no século XVIII com o Iluminismo e o consequente desenvolvimento do pensamento científico moderno. Com a crise de autoridade das tradicionais instituições religiosas, abre-se espaço para o surgimento de novas sensibilidades religiosas.

Bellah se refere ao conjunto de símbolos que formam convergências de elementos filosófico-religiosos do Oriente e do pensamento ocidental, cujas primeiras articulações remontam à segunda metade do século XIX. Foram realizados contatos entre Ocidente e Oriente nessa época através de incursões de europeus viajantes, mercadores, filósofos ou acadêmicos, interessados nas manifestações religiosas desses povos ou motivados pela busca de ideias alternativas às que as tradições religiosas ocidentais ofereciam, e que fossem capazes de oferecer respostas à questões filosófico-existenciais. Essa convergência de símbolos adquire alcance popular, servindo para constituir o pensamento Nova Era, que agrega elementos de tradições como "budismo, hinduísmo, sufismo, misticismo judaico, gnosticismo, religiões nativo americanas, bem como mitologia comparada e lendas tradicionais" (HANEGRAAF, 1998, p. 30).

As informações e conhecimentos Nova Era são difundidos através de livros, revistas, *blogs* na internet, redes sociais e possuindo caráter aberto, em geral, não restritos a grupos particulares. Tal conjunto de propostas têm em comum a ideologia da "busca" e se dirigem às pessoas que compartilham da crítica às definições e crenças convencionais das religiões institucionalizadas (HANEGRAAF, 1998, p. 16). Faz parte também da retórica Nova Era, além da crítica à ortodoxia, a defesa da liberdade de crença e práticas. Pela parte dos divulgadores das diversas vertentes desse pensamento, há o incentivo de uma postura de receptividade, tolerância e respeito às crenças de outros, e consequentemente a negação de dogmatismos,

tendo como fundamento o ideal de que "o divino pode ser atingido através de uma diversidade de caminhos" (*idem*, p. 15). É importante observar que as tendências ao ecumenismo, ao sincretismo e ao hibridismo religioso/espiritualista acabam por constituírem forças de pressão capazes de criar pontos de tensão frente aos quais os diferentes grupos são chamados a lidar e a oferecer respostas. Ou seja, apesar de haver a predominância da retórica da união e convivência pacífica e harmoniosa das diferentes crenças e filosofias espirituais, isso não quer dizer que, na prática, os territórios "novaerizados" sejam espaços ausentes de conflito, disputas por poder simbólico, econômico, social e político. Hanegraaf (1998) aponta para a dificuldade em definir e compreender a Nova Era devido à sua vaguidade e fluidez, denotando que esse movimento claramente transcende as fronteiras estabelecidas para definir antigas instituições e organizações religiosas, porém abre espaço para o surgimento de outras organizações religiosas com características específicas que vão se adaptar às condições atuais relativas ao perfil do público de "buscadores"da Nova Era.

Um importante fator que contribui para o surgimento dessas novas espiritualidades tem a ver com o "colapso das ortodoxias" (BELLAH, 1970 *apud* D'ANDREA, 2000, p. 26). Outros motivos que explicam o movimento que parte da sociedade ocidental empreende em direção a "novas" perspectivas religiosas e espirituais tem a ver com a busca por uma **concepção imanente da divindade**, inexistente nas tradições judaico-cristãs (CAMPBELL *apud* SILVEIRA 2005, p. 76). Tais perspectivas são "novas" no sentido de se apresentarem através de formas combinadas, sincretizadas ou hibridizadas, juntando elementos de diversas tradições do mundo no mesmo espaço e num mesmo contexto. Mas elas não são "novas" se considerarmos que pretendem resgatar valores, rituais e perspectivas espirituais que já existiam para antigos povos como partes integrantes de suas cosmovisões, como afirma Amaral (2000):

> Não se pode deixar de considerar que, na base dessa efervescência espiritual recente, no Ocidente, encontravam-se os pressupostos de uma tradição religiosa "nativa" marcadamente espiritual e mística, que apresenta uma espiritualidade imanentista e rejeita uma concepção dualista do mundo e do humano em relação ao divino (...). (AMARAL, 2000, p. 22)

A concepção imanentista é uma fundamentação basal que tem repercussões nos modos do indivíduo subjetivar a realidade e a si próprio, que pode levar, como consequência, a **perspectivas integradoras do corpo, da mente, do espírito e do meio ambiente**. Essa busca também tem a ver com o desejo de **uma experiência religiosa individualizada e visceral**, diferindo das concepções religiosas tradicionais presentes no ocidente, que em sua maior parte, acabam por adquirir uma abordagem intelectualizada e marcadamente situada no plano das

ideias, expressando uma concepção que separa e isola o indivíduo diante do cosmos, colocando-o em oposição às forças da natureza. As tradições do Oriente, frequentemente, trazem abordagens e técnicas que pretendem a realização ou a incorporação de suas filosofias, ou seja, primam por uma experiência que não está situada somente no plano intelectual, e algumas utilizam a corporeidade pluridimensional como fator de aprendizado de conceitos filosóficos. Alguns autores apontam para o potencial que a visão imanentista pode proporcionar, que é a "forte carga de atenção com o mundo e os que o habitam, com o tempo presente" (NEPOMUCENO, 2015, p. 39). Ou seja, elas apontam para visões de mundo que não colocam o humano em oposição à natureza, mas sim como parte interdependente de um único sistema.

Com o colapso das ortodoxias nas sociedades ocidentais, a experiência religiosa passa por transformações que vão torná-la cada vez mais individualizada e centrada na subjetividade. Individualização essa que é traço marcante do processo de globalização, definida como "a independência do indivíduo empírico frente à tradição e à coletividade" (SILVEIRA 2005, p. 74), o que, no campo da religiosidade, vai se manifestar, como alguns autores como Ernest Troeltsch e Colin Campbell (*apud* SILVEIRA, 2005, p. 76) apontam como um profundo individualismo que se desenvolve com o advento da modernidade. Essa característica que foi se consolidando na religiosidade ocidental abriu possibilidades para que alguns princípios e práticas provenientes das religiões orientais encontrassem terreno na cultura do Ocidente. Então, a junção de fragmentos de conceitos e práticas dos misticismos orientais, somados a ideias do neo-paganismo, de tradições xamânicas, da mecânica quântica, dos movimentos ecológicos, dialogam e são dispostos em diversas composições caleidoscópicas, formando o fenômeno Nova Era. Essa combinação é de fragmentos justamente porque as técnicas e ideias são retiradas de seu contexto considerado original, muitas vezes desvinculada das relações teóricas e cosmológicas da qual faziam parte, característica que é fator de crítica por alguns especialistas da área.

A justificativa que pode ser identificada para essa bricolagem de técnicas e ideias espirituais é a de que o que se busca é o ultrapassamento de quaisquer limites religiosos, culturais, geográficos, para um direcionamento da importância rumo a uma crescente "sacralização do *self*" (HEELAS, 1992, *apud* AMARAL, 2000, p. 30), através da ideologia da constante transformação de si (a personificação da célebre expressão "metamorfose ambulante"). Essa relativização das práticas, das teorias, dos símbolos ocasiona num intenso trânsito dos buscadores da Nova Era pelos espaços que oferecem tais serviços, e também uma transitoriedade de sua participação nesses locais. O desprendimento dos indivíduos perante

espaços, grupos e tradições se justificaria na medida em que a busca central estaria voltada à transformação do *self* e da personalidade. Isso se reflete na ampla gama de atividades voltadas para a "cura", que nesse contexto não se refere somente à melhoria de enfermidades físicas, mas à mudança de um padrões de pensamento, como o que antes condicionava o indivíduo a estrutura religiosas hierárquicas e seus conjuntos de dogmas, constituindo assim o que alguns autores chamam de uma "nova religião de cura" (ALBANESE, 1992 *apud* AMARAL, 2000, p. 30) ou "cura como fenômeno religioso" (HANEGRAAF, 1998, p .44), e o consequente surgimento de diversas modalidades terapêuticas. Também a busca se desloca para a "liberação do *self* verdadeiro", o que muitas vezes se desdobra nas vertentes do "pólo da prosperidade" (AMARAL, 2000, p. 31). Essa vertente, menos voltada ao holismo cósmico e talvez mais "adaptada" ao *establishment*, adota a concepção da existência de um Deus interior, que conferiria ao indivíduo o poder de mudar a sua realidade externa, sendo fonte potencial para o desenvolvimento da capacidade de atrair magneticamente, através da força do pensamento ou da visualização mental, conquistas, bens materiais, sucesso financeiro, parceiros amorosos, entre outros.

Essas características também serão alvo de críticas, por serem tidas como fatores de intensificação da superficialidade e fugacidade nas relações entre os indivíduos e os espaços ou grupos e entre os indivíduos e as tradições das quais se originam as técnicas de transformação pessoal, reforçando o individualismo narcisista e a alienação do indivíduo perante questões de ordem social e política. A miríade de informações disponíveis acerca de rituais, de tradições antigas, traz a possibilidade de combinações infinitas desses elementos para a criação de sempre "inovadoras" técnicas de cura, de transformação pessoal, de atração da prosperidade em todos os sentidos. E essa miríade de combinações, numa sociedade capitalista, não poderia deixar de se transformar num "supermercado da espiritualidade", ou seja, constituir-se num setor amplamente afinado com as leis do mercado, que utiliza massiva e habilmente os meios de comunicação virtual para angariar adeptos ou consumidores de cursos de formação, vivências, viagens místicas, livros, sessões de terapia, retiros, aulas, produtos de caráter mágico, acessórios para rituais místicos. O que é possível presenciarmos nesse contexto é a utilização da retórica extraída de vertentes místicas, como as da transformação pessoal, da descoberta do verdadeiro *self*, da cura em todas as dimensões e nas gerações familiares, para a criação de um nicho de mercado, onde a necessidade quase compulsória é a da cura total e diária, de conhecer mais uma nova técnica de autotransformação, de se estar em paz e feliz o tempo todo, o que, num certo sentido, não deixa de se constituir numa forma de violência subjetiva e simbólica. Não

está em questão a validade das diferentes técnicas disponíveis no mercado, pois elas podem sim ter sua eficácia. O que se questiona é a forma como elas muitas vezes são apresentadas e divulgadas, que frequentemente adquirem tom de uma obrigatoriedade pela felicidade e plenitude instantânea, e também a relação que se estabelece com esses serviços, que podem vir a se tornar produtos a serem consumidos e descartados, caso não ofereçam os resultados imediatos esperados pelo consumidor.

Considero o esforço de compreensão desse contexto como parte da construção de uma personalidade profissional no campo e também como forma de estabelecer uma perspectiva crítica e ética para o trabalho de ensino. Ou seja, o entendimento desse quadro é aspecto crucial para a realização de um dos objetivos do trabalho com yoga, que é o desenvolvimento da consciência, na medida em que tal contextualização contribui para o exercício do ofício de professor de yoga de forma crítica e situada historicamente. Nesse sentido, é esforço para que o yoga continue sendo prática viva de liberdade, mesmo estando imerso num contexto altamente fluido e permeado pela lógica neoliberal.

Análise das entrevistas

Diante desse contexto dentro qual considerei hipoteticamente que o ensino de yoga está inserido, procurei, através das entrevistas, entender até que ponto esse quadro encontra ressonância na subjetividade dos praticantes, e se essas teorizações são adequadas para o contexto pesquisado nesse trabalho. Para realizar isso, realizei o levantamento de alguns dados que pudessem sugerir o perfil dos entrevistados. Comecei por traçar um 1) perfil básico dos entrevistados, perguntando: idade, profissão, frequência em aulas de yoga, desde quando começou a praticar yoga, frequência da prática no cotidiano fora das aulas. O segundo ponto elencado como necessário foi saber 2) qual a concepção de yoga, segundo os próprios praticantes. Ou seja, entender como eles teorizam acerca dessa prática, identificando os conceitos que utilizam para definir o yoga. O terceiro aspecto considerado necessário foi procurar saber 3) quais motivos levaram os entrevistados à prática do yoga. O quarto ponto era saber 4) quais benefícios os praticantes associam ao yoga, como os descrevem, que conceitos utilizam nessas descrições e como enxergam a relação corpo e mente nessa prática. O quinto e último aspecto foi perguntar a respeito da 5) trajetória de educação espiritual/religiosa que os

entrevistados tiveram em sua vida. Incluiu saber se frequentaram ou frequentam religiões, e como essa formação espiritual/religiosa, anterior ou presente, influencia em sua própria maneira de compreender a prática de yoga.

Perfil dos entrevistados

Ao questionar a respeito da inserção do yoga em sua rotina, quis saber como as pessoas levam as práticas aprendidas nas aulas para seu cotidiano. Ou seja, quis entender de que formas se dá a incorporação de um ritmo de práticas na vida de cada estudante e o impacto delas em sua vida. As perguntas que me nortearam nessa etapa foram: até que ponto os praticantes incorporam o yoga em seu cotidiano? Como o yoga vai se tornando parte do estilo de vida dos praticantes?

Vanessa: 24 anos, estudante de graduação, frequenta aula de yoga uma vez na semana. Há 4 meses, procura inserir a prática em seu cotidiano, com pelo menos 15 minutos de posturas e 10 minutos de meditação, com a frequência de 5 vezes na semana. Começou a praticar yoga em 2016.

Diana: 24 anos, formada em ciências sociais, atualmente realiza mestrado. Procura inserir exercícios de respiração em sua rotina, para controle da ansiedade, e prática de posturas, principalmente para amenizar dor nas costas e no pescoço. Começou a praticar yoga em 2016.

Julia: 29 anos, graduada em arquitetura e urbanismo, trabalha na área de projetos sociais. Atualmente realiza aula de yoga uma vez na semana. Em sua rotina, realiza momentos de pausa, que variam em sua forma. Isso significa a prática de alongamentos, exercícios de respiração, meditação. Pratica no mínimo 3 vezes por semana esses momentos de pausa em sua casa. Tomou contato com yoga pela primeira vez aos 18 anos, e após um período sem praticar, retomou as 25 anos.

Maria: 55 anos, graduada em Educação Física, com pós-graduação, atualmente dona de casa. Frequenta aula uma vez na semana, pratica esporadicamente em sua casa. Começou a praticar yoga em 2014.

Joana: 31 anos, graduada em enfermagem e atualmente cursa doutorado. Frequenta aula de yoga uma vez na semana. A prática no cotidiano é feita quando existe alguma dificuldade para dormir, que é ajudada com meditações guiadas existentes na internet. Pratica yoga há 5 meses.

Michele: 22 anos, cientista social, cursando mestrado. Frequenta aula de yoga uma vez na semana. Não tem uma rotina de prática muito definida, realiza práticas quando sente necessidade. Começou a praticar yoga há 9 meses.

Joaquim: 35 anos, engenheiro de software, formado em ciência da computação. Frequenta aula de yoga uma vez na semana. Pratica em casa esporadicamente. Começou a praticar yoga em 2016.

André: estudante do quinto semestre de midialogia. Frequenta aula uma vez na semana. Em casa, pratica esporadicamente, posturas e meditação. Começou a praticar yoga em 2016.

Samanta: 72 anos, dona de casa. Frequenta aula de yoga uma vez na semana. Pratica em casa esporadicamente, ao acordar, exercícios de respiração, posturas, durante aproximadamente 15 minutos. Uma postura é realizada diariamente, que é a *padahastāsana*. Começou a praticar yoga em 2014.

Tabela 2. Perfil dos praticantes

Nome	***Idade***	***Formação***	***Profissão/ ocupação***	***Frequência em aulas***	***Yoga no cotidiano/em casa***
Diana	*24*	*Cientista social*	*mestranda*	*Não frequenta mais*	*Realiza frequentemente exercícios de respiração e posturas*
Julia	*29*	*Arquiteta e urbanista*	*Projetos sociais*	*1 x/semana*	*Realiza posturas, alongmentos, respiração, meditação, pelo menos 3x na semana*
Maria	*55*	*Educadora física*	*Dona de casa*	*1 x/semana*	*esporadicamente*
Vanessa	*24*		*Estudante de graduação*	*1 x/semana*	*15 minutos de posturas, 10 minutos de meditação, 5x na semana*

Joana	*31*	*enfermagem*	*doutoranda*	*1 x/semana*	*Esporadicamente, meditação guiada*
Joaquim	*35*	*Ciência da computação*	*Engenheiro de software*	*1 x/semana*	*Esporadicamente*
André	*22*		*Estudante de graduação*	*1 x/semana*	*esporadicamente*
Samanta	*72*	*Ensino fundamental*	*Dona de casa*	*1 x/semana*	*frequentemente*
Michele	*22*	*Cientista social*	*mestranda*	*1 x/semana*	*esporadicamente*

O que é yoga, segundo os praticantes

Encontrar definições para o Yoga não é tarefa simples devido à polissemia que o termo adquire no contexto atual. Isso se explicita no fato da pergunta "Como você define o Yoga?" ou "O que é Yoga para você?" ter causado reações de dúvida em muitos entrevistados. A intenção ao propor essa pergunta era sugerir aos praticantes o ato de pensar e falar sobre o yoga, ou seja, trazer essa prática para um plano intelectual e conceitual, objetivando as suas ações, distanciando-se do plano do puro fazer, para mirar a prática sob o ponto de vista da linguagem conceitual. Também a pergunta foi movida pelo desejo e curiosidade em saber das próprias palavras dos praticantes como eles definem o yoga, considerando que a sua vivência com essa tradição foi, até o momento da entrevista, muito mais voltada a uma abordagem experiencial do que de estudo conceitual acerca dessa modalidade. Dada a polissemia do termo, quis investigar quais concepções estão presentes no entendimento dos praticantes acerca da prática que realizam, afim de tentar entender em que categorias o yoga é tido em suas vidas.

Ao indagar os ex-alunos, afim de saber suas próprias concepções a respeito da prática que realizam, as definições vêm frequentemente associadas aos benefícios que obtiveram com a prática, e colocam o yoga como:

Maria: uma "prática que vai além das *āsanas*", "um modo de eu me encontrar", onde "encontro muita liberdade", proporciona "um encontro comigo mesma". "A yoga modificou minha atitude de ver as coisas, de conviver com as pessoas, de não achar que eu sou a certa, mudou meu modo

de ver tudo, foi um divisor de águas". Apesar de considerar que não entende os conceitos dessa filosofia de forma adequada, na dimensão teórica, porque, segundo ela, teve uma formação na Igreja Católica, afirma que o seu encanto diante dessa tradição vem do fato de ela trazer o entendimento de seus conceitos por uma via prática. O yoga adquire então a potência de um saber prático, que minimiza eventuais dificuldades de compreensão a nível intelectual dos seus conceitos, que frequentemente são apresentados em sânscrito, ou circunscritos numa filosofia muito diferente da perspectiva católica.

Joana: um "estilo de vida", "uma forma de vida", "estilo de viver", que "envolve alimentação, envolve a forma como você encara as intempéries da vida, envolve corpo também.", é "um espaço-tempo-lugar em que você conecta corpo, mente e alma".

> Antes eu via como uma prática corporal que inclusive poderia estar associada à adoração de alguns deuses que me eram desconhecidos (...) tinha receio de praticar (...) mas só quando eu entrei que eu pude quebrar esse padrão de pensamento. (Joana)

Michele: uma "filosofia", que "poderia estar presente em todas as atividades", "uma forma de interpretar as coisas", "uma luz que dá um caminho", "um caminho diante de várias intepretações possíveis, é uma interpretação possível diante da vida", que engloba "conhecimento milenares".

Joaquim: "Uma forma de unir mente, corpo e espírito, e trazer um equilíbrio para esses três pilares".

André: "Uma conexão entre o corpo e a mente", momento de conexão com a terra, que "traz muita paz" e também reflexões.

Samanta: "O yoga (...) é tudo o que uma pessoa precisa para cuidar da sua mente. Yoga é tudo".

Vanessa: "É uma filosofia bem complexa, que não é só as posturas (...) algo muito além, que envolve questões éticas. Envolve também sua alimentação, envolve regularidade, praticar sempre, meditação, respiração".

Diana:

> O yoga é uma prática de equilíbrio entre corpo e mente, e essa prática é perpassada por atividades corporais mas também respiratórias. É todo esse elo de corpo e mente. (...) Para mim é muito claro que é união entre corpo e mente, possível na respiração, na meditação, nos *āsanas*. Tudo pra mim era unir o corpo e a mente, e logicamente envolve uma questão espiritual para além de um só corpo físico, é um corpo espiritual; para além de só uma mente intelectual, uma mente sensível, e para além disso. (Diana)

Julia:

> Para mim o yoga é um estudo quase que científico, como se fosse um tipo de medicina, sabe? Só que não ocidental. Ela estuda o corpo e a mente, de um jeito prático, com ferramentas que vão lidar com a sua saúde mental e física, que na verdade são uma coisa só. Então para mim a yoga é a prática física e o conteúdo da filosofia. É como o universalismo, pois ela fala numa linguagem neutra, sabe? Então ela caberia num grupo católico, tranquilamente. (Julia)

Ela justifica essa afirmação anterior ao considerar que o yoga aborda elementos comuns a todo ser humano, como corpo, *cakras*, ética e moral.

Motivos que levaram ao yoga

São válidas as afirmações que apontam o colapso das ortodoxias somado a uma busca por uma concepção imanente de divindade como fatores que motivam as pessoas a buscarem o yoga, mesmo sem saberem exatamente o que ele é. Também o intenso apelo midiático a respeito das benefícios da meditação, do yoga, baseados em estudos científicos, é fator a ser considerado para explicar a busca crescente pelo yoga a nível global. Eu me perguntei, então: se as pessoas têm vagas noções do que podem encontrar na prática de yoga, por que elas buscam as aulas?

Procurei saber se as pessoas procuram o yoga devido exclusivamente a questões de busca existencial ou espiritual. Porém, descobri, através dos depoimentos, que esses motivos podem estar relacionados a aspectos relacionados diretamente ao espiritual ou não. E que essa

diversidade de motivos de busca pela mesma prática torna o yoga tão potente fator agregador de público heterogêneo. Mas acredito que podemos encontrar um fator comum entre todos os motivos é a busca por uma melhoria enquanto ser humano, em diversos âmbitos – como auto-estima, aprendizado de novos conhecimentos, bem-estar psíquico e/ou corporal, entre outros – através de um caminho prático.

Joana: afirma que a curiosidade pelo yoga foi despertada há anos, porém nunca chegou a procurar pois acreditava que era uma prática de adoração a deuses desconhecidos a ela. Em um momento de sua vida em que buscava se libertar de crenças e padrões de pensamento oriundos da educação familiar, se permitiu vivenciar a prática do yoga. Ela afirma que esse movimento de se abrir para a experiência do yoga foi facilitado pelo nível de confiança que ela estabeleceu com o professor de yoga.

Michele: procurou o yoga porque estava num momento que ela denomina de "maior conexão" consigo e com a natureza. Após ter se desvencilhado do catolicismo, ela buscava alguma forma de trabalhar essa mesma dimensão que o catolicismo uma vez ocupou em sua vida.

> Eu acho que a gente precisa muito de uma crença, não importa qual seja ela, para guiar a gente na vida. E se a gente não tem isso, a gente fica um pouco perdido, e eu estava me sentindo um pouco assim: "Não sou mais católica, então sou o quê? (Michele)
>
> Afirma que encontrou no yoga um caminho de reconexão consigo e com a natureza.

Joaquim: tinha interesse em praticar yoga porque sabia que essa modalidade não se resumia em apenas exercício físico. Já havia estudado e praticado algumas posturas de yoga por conta própria, mas assinala que foi nas aulas que entendeu mais aspectos do yoga: "Eu tinha estudado algumas poses, eu fazia, mas não sabia do todo, quão abrangente é, de todas as práticas e tudo que está envolvido".

Samanta: procurou o yoga por curiosidade, para aprender algo novo, motivada pelo fato de pessoas pertencentes ao seu círculo de amizades comentarem a respeito do tema. Ela achava que não iria conseguir praticar devido à ansiedade, e que a prática se resumia a posturas estáticas, "eu achava ele muito parado, porque fica deitado". Afirma que quando começou a

praticar, ficou bastante interessada devido às explicações que fundamentam a prática física e a filosofia espiritual.

Vanessa: após uma experiência com *ayahuasca*, ela sentiu necessidade de retomar a questão da espiritualidade em sua vida: "senti que precisava buscar algo além dos rituais, para continuar esse trabalho interno". Antes de começar a praticar, ela achava que yoga se resumia a exercícios de alongamento. Ela foi à aula pois viu um anúncio que fazia referências ao conhecimento dos *cakras*, que era um assunto pelo qual ela estava buscando saber.

Diana: procurou o yoga pela primeira vez em 2012 para encontrar solução para uma forte crise de ansiedade. Após uma pausa de 5 anos aproximadamente, retomou o yoga quando se deparou com o mesmo problema, e considera que encontrou nessa prática benefícios significativos para a sua necessidade.

Julia: procurou o yoga aos 15 anos de idade por curiosidade e pelo desejo de realizar alguma atividade física. Aos 25 anos retornou ao yoga, porém com outras motivações, que eram desenvolver a calma, tranquilidade e equilíbrio mental. Além dos benefícios corporais, como flexibilidade, que a prática de yoga proporciona, sentiu necessidade de alguma abordagem que se voltasse ao aspecto mental-emocional: "eu sentia necessidade de dar uma pausa, fazer alguma coisa para minha cabeça".

Benefícios do yoga segundo os praticantes

No que se refere aos benefícios, foi possível observar que os próprios praticantes utilizam expressões que apontam para uma visão integrada de corpo, emoções, mente, pensamentos. Alguns se referem também à uma instância que denominam de "alma", ou "espírito". Essa perspectiva holística é descrita na forma de "equilíbrio entre (...): corpo, mente e alma" (Joana); "equilíbrio do corpo e da mente" (Diana), por exemplo.

Separei os depoimentos em três categorias, que são: 1) benefícios relativos ao corpo e também aspectos energéticos; 2) benefícios de ordem emocional-mental; e 3) benefícios à dimensão espiritual.

1) Referentes aos benefícios ao **corpo físico e energético**, os depoimentos foram:

- "É muito relaxamento que traz, e parece que energiza ao mesmo tempo." (André)

- "Aumento da consciência corporal." (Joana)

- "Ganhos na respiração, na postura, no momento de sentar." (Michele).

- Desobstrução da narina usualmente congestionada (Samanta).

- "Recarrega as baterias" (André)

- "Sinto que é um momento de fluir a energia dentro de mim". Ter mais disposição: "Logo que termino, sinto que estou mais disposta", "ter o dia cheio de atividades e ainda chegar em casa, conseguir estudar e render o estudo" (Vanessa)

- "Conseguir parar e observar alguma coisa no meu corpo e responder a isso, de um jeito mais ameno"; sentir sintomas de desequilíbrios no corpo e "ter ferramentas para não deixar isso evoluir para uma coisa mais séria" (Julia). Considero aqui que a praticante apresenta em sua fala um aspecto do desenvolvimento da consciência da corporeidade pluridimensional, que direciona à autonomia com relação ao próprio estabelecimento de equilíbrio psicofísico, um dos objetivos principais propostos para a proposta de ensino aqui apresentada.

2) Benefícios **emocionais-mentais** associados à prática apareceram nos depoimentos como:

- Maior capacidade de "controle mental dos pensamentos". "A yoga me trouxe uma noção de que eu posso controlar isso, que eu consigo parar e controlar e colocar as coisas no lugar." (Michele).

- Yoga enquanto uma ferramenta que ajuda a "desvencilhar de conceitos", de necessidades de "provar as coisas" para os outros, tirando essa "sobrecarga" de preocupações e fazendo emergir uma tranquilidade que brota desde dentro (Maria).

- “Ajuda com relação à ansiedade”, por ser uma forma mais integrada “de encarar a vida”, “mais leve” (Joana). A praticante relata que compreendeu que a meditação está relacionada a uma ação de modificar o padrão do pensamento, e não o refreamento destes. Essa percepção fez com que ela tomasse maior consciência de um padrão de auto-cobrança que ela adotava para si. Dessa conscientização, ela pôde modificar vários hábitos em sua rotina, como por exemplo, o modo ansioso de conduzir um veículo.

- Concentração e foco, “conseguir me focar melhor nas coisas”, “na hora de estudar (...), na hora de me concentrar, na hora de uma situação que eu preciso de ter um pouco mais de rigor comigo mesma, então eu consigo me controlar melhor.” (Michele)

- “Auxílio na concentração, alto rendimento de estudos” (Diana). Ela relata que a prática de yoga durante o começo das manhãs entrou em seu estilo de vida. Ela associa um sentimento de maior “desapego” com relação a alimentos, e maior controle sobre a ansiedade.

- “Auxilia a lidar com a frustração”. (Julia)

- Maria associa à prática do yoga a melhoria na sua habilidade de escuta, “melhorei no sentido de ouvir e calar”, e no maior cuidado com relação à fala, no que se refere a um discernimento sobre as palavras e momento apropriado para a fala e a escuta, controle da fala que é associado, na teoria dos cakras do yoga, ao equilíbrio do *Viśuddha cakra*.

> Você ouvir uma coisa e não querer que essa coisa se passe para frente. Porque não vai fazer diferença para você (...) o que é pra mim eu guardo, o que não é eu já depuro, e minha vida ficou mais leve (...) era uma forma só de falar, mas você complicava talvez a vida daquela pessoa (...) Hoje é totalmente diferente. Eu ouço: serviu alguma coisa pra mim? Não. Então já jogo fora ali mesmo. E aquilo já passou. Facilitou muito minha vida.

3) Associei algumas falas a benefícios que tangem o **aspecto espiritual**:

- “(...) queria ter um contato maior comigo mesma e aí eu conseguia saber um caminho para que isso acontecesse”, sendo o yoga um veículo para esse trajeto em direção a ela mesma. (Michele)

- “Me dá energia para continuar.” (André)

Esse praticante dividiu a sua prática em dois momentos: um primeiro, que chamou de “desconexão”, quando descreve que sua mente “fica ali naquele momento”, “um momento de desconexão” com os próprios problemas, com os próprios pensamentos, “sejam bons ou ruins”, para uma total concentração nas posturas. O segundo momento, que ele denomina de

relaxamento e reflexão, é caracterizado por “uma sensação indescritível”, “muito relaxamento”, que ao mesmo tempo energiza. E, ao ser perguntado “Você reflete sobre o quê?”, responde:

> Sobre as coisas da minha vida, sobre meus problemas ou algo que está me incomodando, ou algo que está me dando medo ou me machucando. Eu acho que, depois do yoga, como a mente fica tranquila por um momento, eu consigo ver todas essas coisas ao meu redor de outra maneira, através de outro ponto de vista. Então acho que isso é também uma coisa que o yoga trouxe pra mim. (André)

Esse exercício de distanciamento diante de si próprio é uma prática meditativa presente no universo do yoga, no qual o praticante procura, intencionalmente, se perceber como um observador de si mesmo. Pode ser considerada uma faculdade cognitiva passível de ser aprendida e desenvolvida.

É possível notar que dois dos princípios basais adotados para as aulas estão presentes nos depoimentos dos praticantes, que são: o yoga enquanto educação para desenvolvimento da consciência corporal e autonomia; desenvolvimento da meta-cognição, uma importante chave para o desenvolvimento do controle mental-emocional, que pode ter sido descrito por alguns praticantes como sendo “equilíbrio”, “aumento da concentração” e “foco”. Isso porque um dos fatores que provoca o aumento da capacidade de concentração não é a força aplicada diretamente sobre o foco, mas sim a capacidade interna de selecionar o foco, de não direcionar a energia da consciência para pensamentos que não são pertinentes em determinado momento. Concentração, nesse sentido, está intimamente relacionada à habilidade do discernimento.

Yoga, religiosidade e espiritualidade

Diante da contextualização realizada no início do capítulo acerca das novas espiritualidades, quis entender como isso se reflete no contexto onde ocorreram as aulas de YV. Considerando a perspectiva dialógica das aulas, é fundamental que se conheça os universos simbólicos nos quais os educandos transitam. Considerei que os universos simbólicos das pessoas que frequentavam minhas aulas não eram muito diferentes dos que eu frequento ou já frequentei, ou já tive conhecimento. Uma razão é porque em geral eram pessoas de um mesmo estrato social, ou seja, que considero como sendo pertencentes à classe média de uma região da cidade que é central em termos de cultura, sendo o nicho populacional que predominantemente tem maior acessibilidade ao yoga e suas propagandas atualmente, através dos serviços

oferecidos pelos centros holísticos. A segunda é que, inevitavelmente, estamos imersos num mesmo contexto histórico e imaginário religioso, que tem suas raízes na colonização européia do país e a consequente vinda do catolicismo e seus elementos cristãos. Considero também que as pessoas que buscam o yoga atualmente são essas que se colocam abertas para conhecer novas possibilidades de acesso a dimensão espiritual/noética/numinosa. Pois o yoga inevitavelmente irá abordar algo relacionado a essa dimensão, e de uma certa maneira, isso é conhecido pelo senso comum. Apesar de levar em conta esses fatores, era importante saber das próprias palavras dos praticantes sobre o seu histórico em termos religiosos ou espirituais, e como o yoga se relaciona com suas trajetórias nesse campo. Queria entender como os praticantes compreendem o yoga; se, para eles, essa prática é uma forma de espiritualidade ou até mesmo religião; como o yoga adentra em suas vidas e quais espaços subjetivos ocupa.

Maria: praticante do catolicismo, porém, afirma ter abertura para conhecer várias religiões. A respeito da relação entre o yoga e a sua prática no catolicismo ela diz: "O yoga me ajuda a ser melhor católica". Portanto, ela não vê o yoga como uma religião, e sim como uma prática de vida. "Melhorou a minha vida, a mim como ser humano como um todo. Dentro da minha família, do meu espaço social, na rua, eu olho para as pessoas de outra forma".

Joana: é cristã de orientação protestante, e afirma ter interesse por conhecer outras formas de crença/religiosidade. A religião que adota vem da educação familiar. Na adolescência foi buscar conhecer outras formas de religiosidade, como o espiritismo. Ela procurava não se acomodar diante da visão que lhe foi transmitida pela família, uma forma de se auto-confrontar, de colocar à prova a educação que recebeu e as suas próprias crenças. Porém, acabou decidindo pela mesma religião da família. Diz que a sua relação com Cristo é no sentido de uma vivência diária, e não algo ritualizado. Destaca a relação fraterna que tem com a natureza. E que reconheceu no yoga essa visão de fazer parte do universo, nesse sentido, considera-o como "muito mais do que uma modalidade, é algo que me contribui para eu ser a mulher que eu quero ser, que eu sou."

Afirma que tinha preconceitos com relação ao yoga. Ela percebe a existência desse preconceito em seu círculo de amizades, pois acabam por afastar as pessoas de algo que poderia ser benéfico para elas. Ela acredita que o yoga só tem a agregar ao público cristão, pois ambas visões têm em comum a comunhão com a natureza e com o universo. Um dos preconceitos que

ela identificou na fala de uma pessoa de seu círculo de amizades é que o yoga enfatizava o individualismo. Porém, ela chegou à conclusão de que "quanto mais você estiver consciente de si, mais você respeita o outro".

Ao desejar conhecer yoga, ela relata que teve receio porque acreditava que, ao estar num espaço de yoga, poderia estar num local de adoração de outra figura que não a do Cristo, e que isso seria incoerência de sua parte. Afirma, contudo, que conhecer a prática de yoga fê-la perceber que existe "muita coisa boa no Oriente", mas, muitas vezes por preconceitos, algumas pessoas não se aproximam: "Não acho que Cristo era esse cético fechado, e muitos agem assim". Considera que a maior importância deveria estar em verificar os fundamentos éticos e não nas denominações e distinções entre os nomes das religiões e tradições espirituais: "Não me parece absurdo pensar que Cristo poderia estar numa prática de yoga".

Michele: considerava-se católica há dois anos atrás, e relata: "comecei a questionar isso e ter uma outra relação comigo, com meu corpo, com o ambiente, com a natureza". Para ela, o encontro com yoga foi quando "quis me conectar um pouco mais com a natureza". Nesse sentido, ela aponta que atualmente não se considera praticante de nenhuma religião, e que a crença dela vai no sentido de ter "a natureza como sendo um grande Deus".

Joaquim: foi batizado na Igreja Católica e frequentou essa religião por grande parte da vida. Seus pais são espíritas, e diz que eles sempre explicavam a ele a perspectiva dessa doutrina. Num momento, que ele aponta como sendo marcado por uma vontade de entender com mais profundidade os fenômenos da vida e seu funcionamento, foi buscar entender sobre conceitos como *karma*. Ele percebeu que no cristianismo não haviam explicações a respeito desse tema que lhe bastassem, então foi frequentar outros lugares e estudar outras religiões. A respeito de sua "afiliação" religiosa atual, ele afirma: "hoje eu sou cristão, sou budista, sou espírita, sou yogue, eu aceito aquilo que é comum entre todas as religiões, respeito e tento olhar sob a ótica de cada uma delas". Justifica isso no sentido de que

> o espiritismo explica muitas coisas, só que para as coisas práticas da vida na Terra, ele pode não ser a melhor escola. O budismo fala bastante do 'eu', como eu sou responsável por tudo que acontece na minha vida, mas ele não fala sobre Deus. (Joaquim)

Ele entende então que as diferentes perspectivas acerca do espiritual podem ser complementares, “são grandes presentes que Deus deixou, deus ou essa divindade superior, e esses tesouros estão espalhados. Então, não tem porque eu ignorar esses presentes.”. Esse entendimento ele associa ao fato de ter expandido a mente, e que

> o yoga só apareceu quando eu estava preparado para absorver esses presentes que o yoga tinha para mim. Veio no momento certo. Se tivesse vindo antes, eu não ia entender, não ia ter os benefícios, talvez apenas como se fosse um exercício físico.

André afirma que sua família é católica, e por isso, realizou a primeira comunhão e frequentava a igreja durante a infância. Porém, com o passar dos anos ele foi se distanciando do catolicismo e não se ligou a mais nenhuma outra religião:

> (...) no momento eu não faço parte de nenhuma religião, não sigo nenhuma, mas ao mesmo tempo eu não estou fechado para isso. Então, não sou cético em relação à religião. Acho que não encontrei algo que me motivasse a seguir ou participar de alguma religião no momento, mas pode ser que isso aconteça e eu estou aberto a isso. (André)

Observei que André relatava os benefícios do yoga apontando sempre para o termo “corpo e mente”, sendo que outros praticantes dizem “corpo, mente e espírito”. Quando perguntado, “você acha que existe um espírito?”, ele responde:

- “Não sei dizer se existe. Essa questão da espiritualidade é algo que eu ainda estou buscando na minha vida.”

Ele considera que o yoga pode ser uma religião. Isso se justifica pelo fato da prática de yoga trazer uma experiência de grande intensidade, “não é só fazer postura, eu não sei explicar, mas eu acho que é um momento de muita coisa acontecendo ao mesmo tempo”. Ele afirma: “mas não sei se tem uma definição do que pode ser considerado uma religião ou do que não pode ser considerado uma religião. Para mim ainda é muito vago tudo isso”.

Samanta: frequentou por boa parte da vida o catolicismo, mas afirma que tinha dificuldades para compreender a maneira como os ensinamentos eram transmitidos durante os cultos. Em um certo momento, recebeu um convite para ir a um centro espírita kardecista, que considera como uma filosofia de vida e não uma religião. Desde então ela começou a frequentar o espiritismo, realizando os cursos e posteriormente trabalhando voluntariamente no centro espírita. Ela afirma que ainda vai à Igreja Católica esporadicamente, mas entende que a

abordagem do espiritismo foi mais acessível para sua compreensão. Ela coloca que o yoga e o espiritismo, em sua vida, se complementam. O yoga traz um cuidado com o corpo e no centro espírita ela pode ter contato com os ensinamentos e tem satisfação em poder auxiliar voluntariamente nas atividades do centro.

Vanessa: realizou evangelização no centro espírita durante a infância, devido à influência dos pais. Na adolescência ela se afastou do espiritismo, sendo essa época "um período bem conturbado (...) no sentido espiritual". Pois, durante a infância, ela cultivava o hábito de fazer orações todas as noites, e na adolescência ela parou de fazer isso, apesar de seus pais a orientarem para encontrar um equilíbrio entre o material e o espiritual. Em 2016, ela foi a um ritual que oferecia *ayahuasca*, e "foi quando senti que me encontrei de novo, ressignifiquei as crenças que tinha, ressignifiquei a espiritualidade que tinha", sendo que, após esse momento, ela foi buscar a prática do yoga.

> Hoje não tem uma religião específica que eu sigo, mas eu considera que essas práticas espirituais são uma forma de eu me conectar com minha espiritualidade, tanto pelo yoga, pela meditação, também seguindo o sincronário, que você tem que acreditar para ver sentido nos símbolos. (Vanessa)

Ela também conheceu o reiki nesse período, e o considera como uma prática espiritual.

Diana: frequentava a Igreja Católica na infância. Na adolescência, até aproximadamente 20 anos, frequentou um centro espírita kardecista. Do espiritismo, ela afirma que "a questão da energia parece estar muito relacionada com a ideia de meditar, de respirar". Atualmente ela não frequenta nenhum espaço religioso, "apesar de acreditar nas questões de energia, Deus, etc". Entende o yoga enquanto uma prática espiritual. Apesar de considerar a existência de preceitos no yoga, como o princípio da não-violência, que ela busca praticar, não o considera como uma religião.

Julia: praticava o catolicismo na infância, e posteriormente, inclinou-se ao ateísmo, que hoje considera como uma espécie de religião, pois também é baseado em suas próprias crenças. Atualmente considera-se praticante do universalismo, que não é uma religião, "mas tem uma crença de desenvolvimento espiritual que abarca todas as religiões." Já frequentou terreiros de umbanda, e realiza algumas práticas que aprendeu nessa linha, como acender velas, fazer

banhos de ervas, orações, mas nunca se considerou umbandista. Realiza leituras de livros como “Um curso em milagres”, e “Universo em desencanto”, que não considera como religiões, mas expressões de cultura espiritual. Nesse sentido, o yoga entra em sua vida como mais uma vertente de conhecimento, que é integrada na sua prática do universalismo. Ela considera que todas essas práticas podem ser complementares, ou podem estar falando sobre pontos em comum, através de diferentes linguagens.

Considerações finais

Torna-se necessário às abordagens educacionais que adotam a perspectiva da corporeidade pluridimensional pensar em dispositivos metodológicos que possam abarcar todas as dimensões. Sendo a totalidade humana como composta por três esferas interdependentes – física, psíquica (sendo aqui considerados os aspectos mental e emocional) e espiritual – a educação pelo yoga mostrou-se potencialmente eficaz para abarcar essas três dimensões, pois essa tradição dispõe de ferramentas que permitem o trabalho integrado entre todas elas. De acordo com a metodologia de ensino adotada nas aulas de YV, a prática dos *āsanas* abrange a educação a partir do corpo, não se restringindo, contudo, a essa dimensão. Aponta para o desenvolvimento que considera aspectos não-físicos da corporeidade do praticante através de uma abordagem experiencial. Algumas técnicas do yoga são direcionadas especificamente aos aspectos sutis, emocionais e mentais, que, por consequência, buscam levar o praticante à consciência de estados do que se considera ser a dimensão espiritual.

No que se refere à polissemia do termo "yoga", podemos ressaltar que essa prática é vivenciada a partir de vários níveis de inserção, devido à heterogeneidade social, cultural e corporal de seu público. Ela pode ser vivenciada no cotidiano enquanto uma cosmovisão, maneira de subjetivar a existência e dar sentido a ela, ou enquanto uma prática cultural, que envolve aspectos físicos e mentais. Também pode ser tida como ferramenta ou modalidade terapêutica. Nesse ponto, cabe ressaltar a denominação presente em Feuerstein (2006), quando se refere ao yoga enquanto psicotecnologia. O yoga oferece um conjunto de técnicas que pretendem abordar diferentes dimensões do próprio ser humano, sendo o seu objetivo central o desenvolvimento humano integrado. Portanto, yoga configura-se enquanto prática de humanização. Se yoga pode ser entendido enquanto prática terapêutica baseada em psicotecnologias de ascese, a sua natureza é holística e capaz de abranger o aspecto espiritual/numinoso.

Com a entrada do yoga no ocidente, dá-se início a um processo de transformações de alguns de seus conceitos e formas de transmissão, que serão bastante marcados pela cientificização e secularização. Sendo assim, o yoga adentra no campo da pesquisa científica aos moldes da ciência ocidental moderna. Paralelamente a isso, também tem entrada no

fenômeno Nova Era, sincretizando-se não somente com a ciência ocidental (principalmente no campo da biomedicina), mas também à ciência Nova Era, que procura trazer, através de novas roupagens e terminologias, aspectos de teorias tradicionais acerca do campo da energia sutil e também da pluridimensionalidade da corporeidade.

Nesse processo de transformações, a dissociação das técnicas do yoga diante de seu contexto metafísico e teórico é recorrente. As dissociações são tidas de forma pejorativa pelos setores tradicionalistas, pois isso pode gerar como consequência o conhecimento parcial, fragmentado e até mesmo distorcido de tradições religiosas e espiritualistas. Porém, consideramos a possibilidade do yoga ser difundido no contexto contemporâneo não somente através dessas dissociações, mas também inserido em "colagens" que não necessariamente ocasionam na deformação de uma essência da prática iogue. O trabalho de ensino pesquisado aqui pode ser entendido a partir dessa segunda alternativa, no qual foi desenvolvida uma abordagem que insere yoga no contexto mais amplo de práticas corporais integrativas e que considera essa tradição enquanto cosmovisão. Entendo que o esforço para compreender o yoga a partir dessa última perspectiva e como um estilo de vida seja uma via possível para evitar que o seu entendimento seja fragmentado. Isso inclui considerar o caráter essencialmente práxico que o yoga apresenta. Dessa maneira, procura-se resguardá-lo da sua sincretização a algumas tendências vigentes no campo da práticas terapêuticas Nova Era que assumem caráter de busca quase obsessiva pela cura imediata (transformando-se numa nova "religião da cura"), incitando à corrida ansiosa para transformação instantânea do "eu" ou a compulsão por um estado de felicidade absoluto e idealizado, ou de uma prática dissociada do cotidiano. Os depoimentos dos praticantes demonstraram que a presente proposta de ensino possibilitou o entendimento do yoga enquanto um modo de viver e não como apenas uma prática isolada em aulas semanais.

O yoga no contexto onde ministrei aulas demonstra potencial para preencher algumas lacunas deixadas pela crise das grandes religiões e ortodoxias. É possível afirmar que uma considerável parcela da sociedade tem buscado desenvolver novas maneiras de compreender os tradicionais sistemas religiosos, enquanto outra parcela simplesmente se afasta desses sistemas, em busca de outras fontes e tradições de conhecimento espiritual. Entendo, a partir disso que o humano, ao constatar que um sistema tradicional não se mostra capaz de suprir as necessidades atuais de compreensão integrada de sua constituição pluridimensional, vai em busca de outros sistemas de interpretação e subjetivação da vida e de si. Afirmo isso com base nas pesquisas acerca da Nova Era e na análise das entrevistas, observando que boa parte dos praticantes abandonou as tradições religiosas dentro das quais foram educados pelo ambiente familiar,

principalmente entre o período da adolescência e da fase adulta, e foram buscar suprimento para esse nível dimensional em outras vertentes espirituais e filosóficas. Duas das praticantes entrevistadas mantiveram-se ligadas às tradições religiosas dentro das quais receberam educação familiar, porém, elas consideram-se abertas a conhecer novas tradições, demonstrando assim uma relação de caráter não-ortodoxo para com as suas opções religiosas. Parece, portanto, que os praticantes vêem no yoga uma maneira de integrar a própria vivência corpórea no desenvolvimento espiritual, e que esse desenvolvimento pode ser realizado nos atos cotidianos. O yoga mostrou ser via de integração da personalidade a partir do movimento e da conscientização corporal, tornando-se uma alternativa que prima pela via experiencial. A dimensão corpórea e visceral do yoga o torna próximo e aplicável ao viver cotidiano, contribuindo assim para um estilo de vida em que a espiritualidade não é dissociada dos acontecimentos banais e corriqueiros. Devido ao caráter de prática terapêutica e de saúde natural inerentes ao yoga, ele é capaz de atrair adeptos e simpatizantes do culto à natureza, do ecologismo, da causa animal e do ambientalismo, que enxergam similaridades entre as suas opções de vida e as proposições do yoga.

A prática de yoga se mostrou capaz de proporcionar uma educação proprioceptiva pluridimensional, no sentido de partir da materialidade orgânica para possibilitar ao praticante a experiência de outras dimensões da própria corporeidade e a sua relação com a atividade mental, através da ampliação da capacidade de auto-percepção e auto-observação. A partir do exercício sistemático da observação da própria atividade mental, o praticante tem a possibilidade de desenvolver virtudes como discernimento, paciência, organização dos pensamentos, maior compreensão e capacidade de administração de seus sentimentos. O momento da prática constitui-se, portanto, da construção de condições espaço-temporais apropriadas para que haja a percepção ampliada do praticante diante de sua corporeidade pluridimensional. A partir do exercício constante dessa percepção, o praticante é capaz de estender os aprendizados desenvolvidos na prática de yoga para outros setores de sua vida, obtendo melhorias em sua vida social e em seu trabalho, por exemplo.

A adoção dos fundamentos do *āyurveda* enquanto princípios metodológicos para as aulas possibilitou a expansão da perspectiva do yoga enquanto modalidade terapêutica, no que diz respeito às contribuições dessa medicina tradicional acerca da observação da materialidade corpórea como meio para se compreender a subjetividade e a especificidade de cada indivíduo. Também o *āyurveda* permite a ampliação de uma perspectiva ainda a ser explorada, que é a visão da corporeidade humana inserida numa relação de conexão com o cosmos, que podemos

denominar de dimensão cósmica da corporeidade, quando fundamenta a existência material a partir da composição básica dos fatores fundamentais (éter, ar, fogo, água e terra). A utilização de conhecimentos da radiestesia através dos diagnósticos com pêndulo possibilitou observações sistemáticas acerca da dimensão energética da corporeidade, oferecendo parâmetros para a compreensão e aplicação das teorias que consideram a existência dos *cakras* e a construção de práticas e sequências de exercícios corporais e mentais nas aulas.

Essa pesquisa almejou apresentar o yoga e o seu ensino a partir do viés da experiência pessoal, desenvolvendo reflexões sobre a constituição de saberes docentes, o estabelecimento de princípios e objetivos para a ação educativa. A partir do depoimento dos praticantes entrevistados, pude encontrar pontos comuns no que diz respeito aos objetivos traçados e a descrição da experiência corporal feita por eles. Alguns relatos apontam para pistas que podem oferecer respostas às minhas primeiras perguntas referentes ao ofício a docência em yoga, que estavam relacionadas à busca de meios de apresentar o yoga de forma acessível a diversos públicos. É possível afirmar que, a partir dos relatos autobiográficos e dos praticantes, as respostas foram sendo encontradas.

Tão significativo quanto o processo de tessitura de cada parte da pesquisa é o fechamento de toda a trajetória. Parece que as considerações finais constituem em momento de avaliar tudo o que foi feito, a partir de uma nova volta da espiral dos acontecimentos da pesquisa, sendo como que um espelhamento da introdução, resgatando as motivações iniciais que impulsionaram a pesquisa. Realizar a escrita da conclusão dessa pesquisa é como que reviver cada etapa na memória, "olhar sob uma outra perspectiva". Foi um processo de diversas mortes e renascimentos simbólicos, que por isso, adquiriu (ou vai adquirir) espaço bastante especial em minha memória. E nesse espelhamento, só que na outra volta da espiral, relembro dos primórdios, de quando a pesquisa ainda estava em sua fase de expectativa de novo ciclo, de ares novos, nova fase. E agora, respiro novamente esse aroma de ares de ciclos que se findam e outros ciclos que se abrem. Assim é que termino a pesquisa, fechando esse capítulo do livro da vida, agradecendo por todo processo vivido, com suas dores, alegrias, ajudas recebidas, forças descobertas e aprendizados revigorados, também à egrégora que traz o conhecimento do yoga vivo até hoje e a todas as forças que me possibilitaram chegar ao final desse ciclo.

ॐ

Referências

ALTER, J. S. *Yoga in modern India: the body between science and philosophy*. Princeton and Oxford: Princeton University Press, 2004.

AMARAL, L. *Carnaval da alma: comunidade, essência e sincretismo na Nova Era*. Petrópolis: Editora Vozes, 2000.

BHAGAVAD GITA: a mensagem do mestre. Trad. Francisco Valdomiro Lorenz. 22ª ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

CLEMENTE, M. *Yoga e vigor: corporeidade pluridimensional e as novas práticas em saúde*. 2005. 177 páginas. Tese de doutorado – Fiocruz, Rio de Janeiro, 2011.

D'ANDREA, A. A. F. *O self perfeito e a nova era: individualismo e reflexividade em religiosidades pós-tradicionais*. São Paulo: Edições Loyola, 2000.

DE MICHELIS, E. *A history of modern yoga – Patañjali and western esotericism*. London, New York: Continuum. London, 2005.

ELIADE, Mircea. *Yoga, imortalidade e liberdade*. 3ª edição. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FELDENKRAIS, M. *Consciência pelo movimento*. São Paulo: Summus editorial, 1977.

FERNANDES, E; & DA ROCHA, V. M. *A imagem do yoga como terapia e como ginástica: uma construção ocidental*. Vivência Artigos. São Paulo, N. 29, P. 311-326. 2005. https://docplayer.com.br/10199258-A-imagem-do-yoga-como-terapia-e-como-ginastica-uma-construcao-ocidental.html (Acesso em 2/07/2018)

FEUERSTEIN, G. *A tradição do yoga*. 5ª reimpressão da 1ª ed. de 2001. São Paulo: Pensamento, 2006.

FLOOD, G. *The tantric body: the secret tradition of hindu religion*. London/New York: I. B. Tauris, 2006.

FRAWLEY, D. *Uma visão ayurvédica da mente*. São Paulo: Pensamento, 2013.

FREIRE, P. *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 2005.

_____. *Ação cultural para a liberdade e outros escritos*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

GERBER, R. *Medicina Vibracional: uma medicina para o futuro*. 1ª edição, 15ª reimpressão. São Paulo: Cultrix, 2007.

GUERRIERO, S. *O conceito de religião e as novas espiritualidades*. Vol. 12. 2011. Anais dos simpósios da ABHR. http://www.abhr.org.br/plura/ojs/index.php/anais/article/view/265 . Acesso em 19/05/2018.

GULMINI, L. C. *O Yogasutra, de Patañjal: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos*. 2002. 455 páginas. Dissertação de mestrado – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

HAN, B. C. *Psicopolítica – neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. 1ª Edição. Barcelona: Herder, 2015.

HANEGRAAF, W. J. *New age religion and western culture: esotericism in the mirror of secular thought*. New York: State University of New York Press: 1998.

IYENGAR, B. K. S. *Luz na vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema*. São Paulo: Summus, 2007.

KANG, C. *Spiritual teachings of Sarkar: descriptive philosophy and critical comparisons*. 2003. 413 páginas. Tese de doutorado – Univerisity of Queensland, Brisbane, Australia, 2003.

LAD, V. *Ayurveda: a ciência da autocura*. São Paulo: Ground, 1997.

LOWEN, A. *A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia*. São Paulo: Cultrix, 1990.

MEDEIROS, J. *O livro do pêndulo*. 4ª edição.. Amadora - Portugal: Nascente, 2014.

MORAES, M. C. *Educar na biologia do amor e da solidariedade*. Petrópolis: Vozes, 2003.

NINIVAGGI, F. J. *Saúde integral com medicina ayurvédica*.. São Paulo: Pensamento, 2015.

NOGUEIRA, P. Espiritualidade quântica? Consciência, religião e ciência no pensamento de Amit Goswami. 2010. 175 páginas. Dissertação de mestrado – PUC-SP, São Paulo, 2010.

OLIVEIRA & WINIAWER. *Gestão de corpo e mente com yoga: um enfoque para sáude , bem-estar e qualidade de vida.* Ciênc. Human. Educ. Londrina UNOPAR,. v.16 , n.3 , p. 201-207, 2015.

SARKAR, P. R. Caryacarya – parte 3. 2ª edição. Brasília: editora Ananda Marga, 2009.

_____. Psicologia do yoga. Brasília, editora Ananda Marga, 2007.

SANTIN, S. *Educação física: uma abordagem filosófica da corporeidade*. 2ª edição. Ijuí: editora Unijuí, 2003.

SILVA, L. ; & FERREIRA, A. *Capoeira dialogia: o corpo e o jogo de significados*. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Florianópolis. V. 34, n.3, p. 665-681, jul./set. 2012.

SILVEIRA, M. S. *New age & neo-hinduísmo: uma via de mão dupla nas relações culturais entre ocidente e oriente*. Ciencias sociales y religión/ciências sociais e Religião UFPR, Porto Alegre. n. 7, Ano 7, p. 73-101, setembro de 2005.

SINGLETON, M. *Yoga body: the origins of modern posture practice*. Nova Iorque: Oxford University Press, 2010.

_____..; GOLDBERG, E. *Gurus of modern Yoga*. Oxford University Press: New York, 2014.

SOARES, C. L. (org.). *Corpo e história*. 3a ed. Campinas: Autores Associados, 2006.

STEINER, R. *O mistério dos temperamentos – as bases anímicas do comportamento humano*. 2ª edição. São Paulo: Antroposófica, 1996.

TANSLEY, D. *La radiónica y la anatomía sutil del hombre*. Málaga: Editorial Sirio S.A, 1972

TARDIFF, M. *Saberes docentes e formação profissional*. 13ª ed. Petropolis: Editora Vozes, 2012.

WHITE, D. G. *The alchemical body: siddha traditions in medieval India*. First indian edition 2004, Nova Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 2004.

VIVEKANANDA, S. *Karma yoga.* Disponível em: http://estudantedavedanta.net/KarmaYoga-porSwamiVivekananda(Portugu%C3%AAs).pdf (Acesso em 24/07/2018)

YOGANANDA, P. *Autobriografia de um iogue*. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

FILMES/DOCUMENTÁRIOS:

Quem somos nós (What the bleep do we know?). Direção: William Arntz, Betsy Chasse, Mark Vicente. Lightining Entertainment, 2004. (113 minutos). https://www.youtube.com/watch?v=WDXFRvbe2VY (Acesso em 20/06/2018).

O ponto de mutação (The turning point - Mindwalk). Direção: Bernt Amadeus Capra. Overseas Filmgroup/The Atlas production company/Mindwalk productions/Lintschinger/Cohen production, 1990. (112 minutos). https://www.youtube.com/watch?v=7tVsIZSpOdI (Acesso em 21/06/2018).

Anexos

GLOSSÁRIO

(segundo o sistema de transliteração IAST)

A

āsana: postura, assento

ācārya: professor espiritual

avadhūta: renunciante

ānanda: bem-aventurança

anāhata: quarto cakra

āyurveda: ciência da saúde ou medicina tradicional indiana

ājñā: quinto cakra

B

bīja: semente

bhakti: devoção

C

cakra: roda, círculo

D

dada: irmão mais velho

dīkṣā: iniciação

dakṣiṇa: situado no sul, direito

doṣa: desordem, defeito, desvantagem

dhyāna: meditação, contemplação

G

guru: professor, aquele que tira da escuridão

gaṇeśa: deidade da mitologia hindu

guṇa: qualidade, atributo, corda

H

haṭha: força

I

iṣṭa: *desideratum*, meta

J

jñāna: conhecimento, inteligência

K

kumbhaka: pausa respiratória, retenção

kapha: muco

karma: ação

kuṇḍalinī: princípio vital, que, segundo o tantrismo, encontra-se adormecido no primeiro cakra

M

mūlādhāra: primeiro cakra, da raiz

matsyāsana: postura do peixe

matsyendrāsana: postura de torção, que leva o nome de um iogue, Matsyendra

mantra: instrmento do pensamento

mārga: caminho

maṇḍala: círculo

N

nāḍī: canal

niyāma: restrição

P

pāñcajanya: meditação das cinco da manhã

pitta: bile

prāṇa: sopro da vida

padmāsana: postura do lótus

pūrṇa: cheio, pleno

prāṇāyāma: controle do prāṇa

R

rajas: qualidade mutatória (no contexto dos atributos fundamentais – guṇas)

ṛṣi: sábio

S

sāttva: qualidade sutil, de consciência (no contexto dos atributos fundamentais – guṇas)

śivā: deidade da mitologia hindu, consciência

sādhāraṇa: universal

śodhana: limpeza

sahaja: natural, original

svadhiṣṭhāna: segundo cakra

sadhana: realização, instrumento, esforço ético
sāttvika: derivado de sāttva, de qualidade sutil
śūnya: vazio
siddhāsana: postura meditativa
śavasāna: postura do cadáver
sahasrāra: sétimo cakra, de mil pétalas

T

tattva: princípio
tridoṣa: três humores do corpo no āyurveda

tamas: escuridão, inércia, estaticidade

U

upaniṣad: escritos filosóficos de natureza mística, doutrina esotérica

V

Viśuddha: puro, limpo

vata: vento

vīrabhadrāsana: postura do guerreiro ou herói

vṛtti: atividade, modo de comportamento

Y

yāma: auto-contenção

Anexo I: Questionário da entrevista:

. Qual a sua ocupação/profissão/formação acadêmica?

. Com que frequência você pratica ou praticou yoga?

. O que é o yoga para você?

. O que você procura no yoga? O que te impulsionou a fazer yoga?

. Quais benefícios que você teve até agora que você associa ao início da sua prática de yoga?

. Você considera ter mudado a sua conduta/personalidade/visão de mundo depois de ter começado a praticar yoga?

. Como é a sua experiência interior durante a execução das posturas?

. Como é a sua experiência durante os relaxamentos? Ela varia de acordo com o a aula? Você consegue descrever alguma experiência fora do comum que aconteceu a você no momento do relaxamento?

. Qual sua formação religiosa/educação espiritual? Sua família forneceu alguma educação religiosa baseada em alguma tradição/religião?

. Você se considera seguidor(a) ou praticante de alguma religião? Se sim, qual?

. Se você é praticante de alguma religião, como ela se relaciona com o yoga? Ou, como você integra a prática de yoga no seu desenvolvimento enquanto seguidor(a) ou praticante de sua religião?

. Você pratica o yoga enquanto uma forma de religiosidade?

. Você associa às aulas de yoga uma mudaça em seu estilo de vida? Em sua forma de se relacionar e compreender seu corpo? Se sim, pode detalhar mais, como essa mudança ocorreu? Se com a prática e orientação durante a execução das posturas, se com as orientações verbais do professor. Quais orientações foram mais marcantes para você?

Anexo II: Figuras

Figura 1: Mapa da reflexologia podal

Fonte: https://www.eusemfronteiras.com.br/reflexologia-podal-com-bambu-seus-pes-dizem-muito-sobre-voce/ (Acesso em 22/07/2018)

Figura 2: matsyāsana

Fonte: https://www.rishikulyogshala.org/the-health-benefits-of-matsyasana-fish-pose/ (Acesso em 02/08/2018)

Figura 3: matsyendrāsana

Fonte: https://www.theayurveda.org/yoga/combat-diabetes-backache-ardha-matsyendrasana (Acesso em 02/08/2018)

Figura 4: padmāsana

Fonte: http://schoolofyoga.in/yoga-asana/padmasana (Acesso em 02/08/2018)

Figura 5: siddhāsana

Fonte: http://schoolofyoga.in/yoga-asana/siddhasana (Acesso em 02/08/2018)

Figura 6: śavasāna

Fonte: http://schoolofyoga.in/yoga-asana/shavasana (Acesso em 02/08/2018)

Figura 7: vīrabhadrāsana

Fonte: https://www.abhyasayoga.in/virabhadrasana-ii/amp/ (Acesso em 02/08/2018)

Anexo III: TCLE

(Observação: o título deste trabalho foi modificado posteriormente à data de envio ao Comitê de Ética)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Corpo e subjetividade no yoga

Pesquisador: Hugo Koji Miura

Orientador: Adilson de Nascimento Jesus

Número do CAAE: 89330518.3.0000.8142

Você está sendo convidado a participar como voluntário de uma pesquisa. Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, visa assegurar seus direitos como participante e é elaborado em duas vias, uma que deverá ficar com você e outra com o pesquisador.

Por favor, leia com atenção e calma, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Se preferir, pode levar este Termo para casa e consultar seus familiares ou outras pessoas antes de decidir participar. Não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo se você não aceitar participar ou retirar sua autorização em qualquer momento.

Justificativa e objetivos:

A relevância da pesquisa se dá na medida em que atualmente poucos praticantes de yoga se dispõem a adentrar em estudos intelectuais acerca do tema, pois há uma tendência a dar ênfase a uma experiência subjetiva bastante individualizada e que busca por estados de consciência que vão além do intelectualismo racional. Portanto, a pesquisa é uma forma de trazer à tona as maneiras pelas quais os praticantes entendem e subjetivam a própria prática, e como isso se relaciona com as influências históricas e culturais que o yoga recebeu Ainda, se tais influências fazem parte dos modos de subjetivar o yoga pelos praticantes. As práticas de yoga costumam ser momentos de maior interiorização, e portanto, a experiência subjetiva que os praticantes têm não são socializadas na maior parte do tempo. A parte da pesquisa que é voltada às análises das entrevistas busca trazer à tona, através das próprias palavras dos praticantes: a) de que formas eles experimentaram as aulas; b) se tiveram melhoras em sua saúde física e psíquica; c) porque buscam o yoga e porque mantém a frequência nas aulas; d) como entendem um provável processo de evolução espiritual, que o yoga a princípio promete. Pesquisa contribui para o campo da educação no sentido de explicitar de que maneiras as técnicas do yoga, que abordam dimensões corporais e também intuitivas, contribuem para a vida dos praticantes, apresentando possibilidades de aprendizados que não são exclusivamente voltados aos âmbitos racional e intelectual, como é de costume em muitos processos educacionais que temos disponíveis atualmente em nossa sociedade e em nossa cultura influenciada pelo racionalismo científico. Considerando que o número de pesquisas acerca do yoga ainda é majoritariamente composto por iniciativas pertencentes ao âmbito das ciências da saúde e da medicina biomédica, pretende-se então contribuir para os estudos do yoga no âmbito das ciências humanas, e mais especificamente, para o campo das pesquisas em educação.

O objetivo principal é contribuir para a compreensão do yoga no contexto das ciências humanas, sendo que para tal são elencados dois objetivos específicos:

O primeiro objetivo é traçar um panorama de compreensão do yoga hoje, apresentando algumas das transformações históricas pelas quais ele passou, as influências no pensamento acerca do yoga e de seus praticantes atuais.

O segundo objetivo da pesquisa engloba apresentar reflexões acerca do desenvolvimento da corporeidade no yoga; como os praticantes subjetivam as experiências pelas quais passam e como entendem a própria prática, contendo então as entrevistas com praticantes.

Procedimentos:

Participando do estudo você está sendo convidado a realizar uma entrevista com perguntas semi-estruturadas, referentes ao período de prática de yoga, nas aulas que ocorreram no espaço Mantra, no período que vai de março de 2016 a abril de 2018.

Observações:

- Será realizada apenas uma entrevista por participante, com duração aproximada de 30 minutos.
- A entrevista consiste num roteiro de perguntas semi-estruturado, com possibilidade de inclusão de perguntas adicionais, a julgar a necessidade no momento do diálogo.
- As entrevistas serão gravadas para fins exclusivos de transcrição e os arquivos de áudio ficarão guardados pelo período de 5 (cinco) anos sob sigilo.

Desconfortos e riscos:

Você **não** deve participar deste estudo se sentir-se desconfortável em oferecer as informações, ou não quiser que elas sejam publicadas. Não há riscos previsíveis na execução dessa pesquisa.

Benefícios:

Não há benefícios diretos aos entrevistados, porém as entrevistas são um momento de reflexão acerca da própria prática, buscando trazer ao discurso linear uma experiência que muitas vezes fica voltada à dimensão corporal, ou intuitiva, e que muitas vezes não é socializada. Além disso, os participantes das entrevistas estarão contribuindo para a construção do conhecimento no campo do yoga a partir de uma perspectiva das ciências humanas.

Acompanhamento e assistência:

Se for preciso, será oferecida a assistência necessária para que a integridade dos participantes seja assegurada.

Sigilo e privacidade:

Você tem a garantia de que sua identidade será mantida em sigilo e nenhuma informação será dada a outras pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. Na divulgação dos resultados desse estudo, seu nome não será citado.

Ressarcimento e Indenização:

As entrevistas serão realizadas em data, local e horário a combinar entre o pesquisador e você. Caso haja alguma alteração que envolva custos, estes lhe serão assegurados. Você terá a garantia ao direito a indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

Contato:

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com o pesquisador Hugo Koji Miura, Av. Bertrand Russel, 801. Cidade Universitária "Zeferino Vaz", Faculdade de Educação, Campinas – SP, CEP 13083-865, hmiura02@gmail.com, 19 98409 4859.

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UNICAMP das 08:30hs às 11:30hs e das 13:00hs as 17:00hs na Rua: Tessália Vieira de Camargo, 126; CEP 13083-887 Campinas – SP; telefone (19) 3521-8936 ou (19) 3521-7187; e-mail: cep@fcm.unicamp.br.

O Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

O papel do CEP é avaliar e acompanhar os aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos. A Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), tem por objetivo desenvolver a regulamentação sobre proteção dos seres humanos envolvidos nas pesquisas. Desempenha um papel coordenador da rede de Comitês de Ética em Pesquisa (CEPs) das instituições, além de assumir a função de órgão consultor na área de ética em pesquisas

Consentimento livre e esclarecido:

Após ter recebido esclarecimentos sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa acarretar, aceito participar e declaro estar recebendo uma via original deste documento assinada pelo pesquisador e por mim, tendo todas as folhas por nós rubricadas:

Nome do (a) participante: _____

Contato telefônico: _____

e-mail (opcional): _____

_____ Data: ____/_____/_____.
(Assinatura do participante ou nome e assinatura do seu RESPONSÁVEL LEGAL)

Responsabilidade do Pesquisador:

Asseguro ter cumprido as exigências da resolução CNS 510/16 e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma via deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

_____ Data: ____/_____/_____.
(Assinatura do pesquisador)