

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*LEIDIANE SOUZA LIMA*

**YOGA E EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ANÁLISE DA PRODUÇÃO  
CIENTÍFICA NAS REVISTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campinas

2018

***LEIDIANE SOUZA LIMA***

**YOGA E EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ANÁLISE DA PRODUÇÃO  
CIENTÍFICA NAS REVISTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação, apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas para obtenção do título de Bacharela e licenciada em Educação Física.

**Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Olívia Cristina Ferreira Ribeiro**

Campinas

2018

**Agência(s) de fomento e nº(s) de processo(s): Não se aplica.**

Ficha catalográfica  
Universidade Estadual de Campinas  
Biblioteca da Faculdade de Educação Física  
Dulce Inês Leocádio - CRB 8/4991

L628y Lima Souza, Leidiane, 1992-  
Yoga e educação física : uma análise da produção científica nas revistas de  
educação física / Leidiane Souza Lima. – Campinas, SP : [s.n.], 2018.

Orientador: Olívia Cristina Ferreira Ribeiro.  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de  
Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Ioga. 2. Corpo. 3. Educação física. I. Ribeiro Ferreira, Olívia Cristina. II.  
Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. III. Título.

Informações adicionais, complementares

**Titulação:** Bacharel e Licenciado

**Banca examinadora:**

Claudia Marinho Wanderley

**Data de entrega do trabalho definitivo:** 05-12-2018

# **COMISSÃO JULGADORA**

Prof.<sup>a</sup> Dra. Olívia Cristina Ferreira Ribeiro

**Orientadora**

Prof.<sup>a</sup> Dra. Claudia Marinho Wanderley

**Titular da Banca**

Campinas

2018

Dedico esse trabalho aos meus pais Regina e  
Luciano e ao meu irmão Leandro.

## **AGRADECIMENTOS**

À querida Prof.<sup>a</sup> Dra. Olívia Cristina Ferreira Ribeiro, por me acolher como orientanda.

À Prof.<sup>a</sup> Dra. Claudia Wanderley, pela disponibilidade em ser a banca desse trabalho e por me ensinar tanto sobre o Yoga em cada encontro.

À Flora, por existir e por me acompanhar nas minhas buscas espirituais.

Ao Professor Beeroth, pela sua fé na vida, humildade e esperança, por me inspirar em cada conversa.

A todos com quem convivi e que me guiaram para o caminho do Yoga, em especial, Hugo Akash, Logan e Mile.

Aos meus amigos de casa, Lucas, Amanda, Shizu e Samanta, pela convivência repleta de cumplicidade e carinho.

À Vida, por me ensinar diariamente.

*Qual é o segredo deste ego, deste “eu” com quem temos estado em tão íntimas relações durante todos estes anos já vividos e que, apesar disso, é um estranho, cheio de curiosas artimanhas, caprichos frívolos e desconcertantes impulsos de agressão e teimosia? E o que se tem estado ocultando, nesse meio tempo, por trás dos fenômenos externos que não mais nos intrigam, produzindo todas estas surpresas que já não nos surpreendem? A possibilidade de descobrir o segredo do funcionamento do próprio teatro cósmico – quando seus efeitos chegaram a ser de um fastio intolerável –, permanece como a última fascinação, desafio e aventura da mente humana (ZIMMER, 1991, p. 204).*

## RESUMO

O Yoga é uma prática milenar cuja origem se deu em solo indiano. Seu caminho, no entanto, é universal e aberto a todas as pessoas. No decorrer de sua história e ao se espalhar pelo mundo, essa filosofia se adaptou aos diferentes contextos e ganhou diversas representações. Dentre elas, o Yoga como prática corporal e atividade física têm tido destaque em nossa sociedade. Algumas trilhas percorridas na produção desse texto sugerem aproximações entre o Yoga e a Educação Física, seja devido ao envolvimento que os primeiros (ou os mais conhecidos) professores de Yoga no Brasil tinham com a área da Educação Física, seja por meio das práticas corporais alternativas difundidas a partir do movimento contracultural. Essa relação também se dá por meio do discurso vinculado à saúde. O presente trabalho buscou analisar a produção de artigos sobre o Yoga nas revistas brasileiras de Educação Física publicadas no período de 1999 a 2018 e como objetivo específico, buscou verificar a visão de corpo e as concepções sobre o Yoga apresentadas nessas publicações. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica com análise de natureza qualitativa. Dos oito artigos encontrados e analisados nesse trabalho, a maioria (seis) apresenta o corpo como ‘anatômico-fisiológico’ e uma visão pouco aprofundada do Yoga. Com o intento de comprovar seus benefícios à saúde, o Yoga é ora sinônimo de posturas e exercícios respiratórios que provocam melhora das capacidades físicas ora ‘atividade física terapêutica’.

**Palavras-chaves:** Yoga. Educação Física. Corpo.

## **ABSTRACT**

Yoga is a millenary practice originated in India. Its path, however, is universal and opened to all people. Throughout its history, this philosophy seems to have adapted to the different contexts and gained diverse representations. Among them, Yoga as body practice and physical activity have been highlighted in our society. Some trails made during the writing of this text suggest approachings between Yoga and Physical Education, either due to the involvement of the first Yoga teachers in Brazil with Physical Education, or through alternative corporal practices diffused from the counterculture movement. Moreover, this relation is also present in the discourse towards health. The present work aimed to analyze the production of articles about Yoga into Brazilian Physical Education journals published from 1999 to 2018 and the specific objective was to verify the vision of body and conceptions about Yoga presented in those publications. The methodology used was a bibliographic research and qualitative analysis. The majority of the eight articles (six) found in this research present a vision of body as 'anatomical-physiological' and a superficial view of Yoga. In order to prove its benefits to health, Yoga is sometimes synonymous of postures and breathing exercises which improve the physical capacities, and also a 'therapeutic physical activity'.

**Keywords:** Yoga. Physical Education. Body.

## LISTA DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> - Os oito passos do Yoga.....	20
<b>Quadro 2</b> - Ficha dos artigos encontrados para a análise .....	39

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
1.1 Metodologia.....	15
2. YOGA E EDUCAÇÃO FÍSICA .....	17
2.1 Considerações sobre o Yoga.....	17
2.2 Conceituação de Yoga .....	20
2.3 Breve histórico do Yoga .....	23
2.5 Evolução do Yoga no ocidente e seu desenvolvimento no Brasil .....	26
2.5.1 Panorama do Yoga na contemporaneidade.....	33
2.6 Yoga, corpo e Educação Física.....	35
3. ANÁLISE DOS ARTIGOS.....	39
3.1 Análise qualitativa .....	40
3.1.1 Descrição dos artigos .....	40
3.1.2 Considerações sobre os artigos .....	59
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	66
REFERÊNCIAS .....	68

## 1. INTRODUÇÃO

*Estou livre? Tem qualquer coisa que ainda me prende. Ou prendo-me a ela? Também é assim: não estou toda solta por estar em união com tudo. Aliás, uma pessoa é tudo. Não é pesado de se carregar porque simplesmente não se carrega: é-se o tudo.*

*(Clarice Lispector)*

O Yoga é uma prática milenar com importante papel na história do percurso espiritual da Índia e que em certo momento, recebeu essa denominação proveniente de uma raiz sânscrita<sup>1</sup>, *Yuj*, que significa “atrelar, unir, juntar” (ELIADE, 2004). A união que preconiza o Yoga é entre consciência individual com a consciência universal (ELIADE, 2004). Nesse sentido, o Yoga é considerado um dos seis sistemas de filosofia indiana, e, portanto, entendido como um ponto de vista do caminho para si mesmo, cujo propósito seria a transcendência da condição humana para um renascimento de um outro modo de ser (ELIADE, 2004). Assim, pode-se dizer que o Yoga é um conjunto de técnicas ou disciplinas, voltada ao desenvolvimento integral do homem, que busca a libertação dessa condição humana enquanto ego e que se desenvolve em diferentes momentos históricos com esta mesma finalidade (GNERRE, 2011).

Aparentemente há um distanciamento entre o que é proposto por esta filosofia e como ela vem sendo representada na nossa sociedade atualmente. Para Sanches (2014), o fenômeno de categorizar o Yoga por meio da ciência gerou no ocidente novas representações a respeito de suas técnicas. Segundo o mesmo autor, há diversas propostas e abordagens apresentadas pelo mercado do Yoga em prol de atender públicos de diferentes faixas etárias, crenças e estilos de vida. Segundo Michelis (2004 apud NUNES, 2008), o Yoga apresenta muitas formas e, como uma atividade “polimórfica” ela se adapta ao contexto no qual está inserido.

---

<sup>1</sup> Sânscrito é uma língua da família indo-europeia que floresceu na Índia antiga a partir de provavelmente do século XX a.C. (GULMINI, 2002).

Essas adaptações e novas representações sobre o Yoga incluem uma forte identidade com o corpo, o que destaca a maneira como o Yoga vem sendo introduzido no Brasil, instalando-se em centros, parques e principalmente em academias de ginástica (GNERRE, 2010) e assim, ele vem ganhando visibilidade, devido ao crescente número de adeptos praticantes de diferentes classes sociais, faixas etárias e visões de mundo (SIEGEL e BARROS, 2013).

Gnerre (2011) afirma que o elemento principal de expressão do diálogo entre diferentes civilizações e culturas tem sido o corpo. Nas palavras dos autores Zica e Gnerre (2016, p.790), “a compreensão do corpo pode preceder a compreensão das palavras”. Assim, é por meio dos *asanas* (posturas) e dos *pranayamas* (exercícios respiratórios) que muitos sujeitos se abrem, para um rico conjunto de saberes de origem indiana (GNERRE, 2010). Logo, temos aqui um processo importante de migração de uma prática cultural-espiritual para uma nova cultura, em que passa a ser reinterpretada, adquirindo novos significados e identidades (GNERRE, 2010).

Dentre essas representações, a visão de Yoga como atividade física tem ganhado destaque e talvez por isso se criado uma relação mais próxima com a Educação Física. Essa aproximação criou brechas para uma tentativa por parte do CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) de regulamentar o ensino do Yoga (além das artes marciais, da capoeira e da dança) vinculando o seu ensino à filiação no Conselho (ALMEIDA et. al., 2009). No âmbito escolar, alguns estudos têm proposto a inserção do Yoga também nas aulas de Educação Física (MORAES, 2007; SILVA, 2013; FARIA et al., 2014; GOMES, 2017).

Além disso, o Yoga ganhou espaço dentro do Sistema Único de Saúde (SUS). Por meio da portaria 719, de 7 de abril de 2011, o Yoga apresenta como uma das atividades desenvolvidas no âmbito do Programa Academia da Saúde (BRASIL, 2011) e na portaria 404, de 15 de abril de 2016, ele é também oferecido dentro da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares juntamente com procedimentos como massoterapia, dança circular, biodança, terapia comunitária, entre outros (BRASIL, 2016).

Apesar dessa relação aparentemente próxima entre Yoga e Educação Física, pouco tem se discutido sobre suas interfaces. O Yoga tem sido objeto de estudos de diversas áreas, porém a produção de conhecimento sobre o assunto na área de Educação Física permanece escassa. É importante ter em mente que mesmo o Yoga sendo estudado sob o enfoque de várias áreas do saber e estas oferecerem contribuições à pesquisa do Yoga, jamais totalizará sua abrangência, como destaca Gulmini (2006). Isto porque o Yoga não se encaixa nas divisões do conhecimento humano feitas por nossa cultura ocidental e não poderá ser compreendido, senão por um trabalho multidisciplinar. Por isso, apesar de todas as informações que podem ser acessadas a respeito do Yoga, ele ainda provoca inúmeros questionamentos, já que se trata de uma tradição milenar que se desenvolveu na cultura oriental e que vem sendo introduzida no ocidente gradualmente.

Assim, levando em consideração o aumento no interesse pela prática e estudo sobre o Yoga e sua popularização, faz-se importante buscar entender um pouco mais sobre sua filosofia. A relevância desse trabalho está em contribuir para o aprofundamento do tema por aqueles que praticam e/ou tem interesse no assunto e no meu próprio conhecimento que refletirá, de alguma maneira, na minha prática profissional na área da educação física.

Considerando esse contexto, levanto algumas questões: quais as produções científicas têm sido realizadas sobre o Yoga nas revistas de Educação Física? Quais os temas têm sido evidenciados? Que tipo de pesquisas tem sido feitas? Qual a visão de corpo aparece nessas produções?

Assim, o presente trabalho tem como objetivo geral analisar a produção de artigos sobre o Yoga nas revistas brasileiras de Educação Física publicadas no período de 1999 a 2018 e como objetivo específico, verificar se os artigos encontrados apresentam alguma visão de corpo e como se dá a relação entre o Yoga e o corpo nesses artigos.

Para discutir esses assuntos, o trabalho será dividido em dois capítulos. O primeiro enfatizará os estudos do Yoga e aborda aspectos como conceito, história, filosofia bem como o desenvolvimento do Yoga no ocidente e no Brasil e suas

representações nos dias atuais na nossa sociedade. O segundo capítulo mostrará uma análise qualitativa dos artigos publicados nas revistas brasileiras de Educação Física.

## 1.1 Metodologia

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa. A pesquisa bibliográfica de acordo com Gomes e Amaral (2005, p.63) “consiste em realizar um trabalho de investigação, procurando analisar os resultados de experiências de pesquisa e as teorias que foram desenvolvidas por diferentes autores que possuem proximidade com o tema escolhido”. A finalidade dessa pesquisa é “colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto” (MARCONI, LAKATOS, 2002, p. 71 apud GOMES E AMARAL, 2005, p.64).

A pesquisa qualitativa é utilizada tanto pelas ciências humanas, quanto pelas ciências da saúde, cuja ferramenta é a interpretação dos sentidos, não pretendendo enumerar ou mensurar determinados eventos (MAURI, 2006). Ou seja, como seu foco está na análise, o pesquisador tenta entender os fenômenos, interpretando os fenômenos estudados (MAURI, 2006).

Para a revisão de literatura, consultamos livros, artigos, teses e dissertações referentes ao tema do Yoga. Enfatizamos teóricos que estudaram a fundo as filosofias da Índia como, por exemplo, Eliade (2000; 2004), Zimmer (1991) e Gulmini (2002).

Para o levantamento dos artigos, foram consultadas as revistas brasileiras de Educação Física por meio dos sites das próprias revistas e das bases de dados: CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e SBU (Sistema de Bibliotecas da Unicamp). Buscamos verificar o que tem sido publicado sobre o Yoga<sup>2</sup> nas revistas de Educação Física. Optamos por não determinar um período específico de publicações dos artigos a fim de se ter maior cobertura na busca. Encontramos oito artigos publicados no período de 1999 a 2018 de revistas com Qualis de A2 a B4<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Foram utilizadas as palavras-chave: Yoga; Ioga, para a busca dos artigos na revistas de Educação Física.

<sup>3</sup> Qualis-Periódicos é um sistema de classificação da produção científica, de A1; A2; B1; B2;B3; B4; B5; e C, sendo A1 o estrato mais elevado (QUALIS CAPES, 2016). Não foi determinado nesse trabalho, um recorte dessa classificação.

(sendo um artigo publicado em revista A2, quatro artigos de revistas B2 e três artigos em revistas B4). Após o levantamento, realizamos a leitura dos artigos e posteriormente eles foram analisados.

A análise, segundo Marconi e Lakatos (2001 apud MAURI, 2006), envolve estudar, dissecar, dividir e interpretar a fim de obter os dados necessários e, se desenvolve por meio de explicação ou discussão. Permite ainda, “observar o componente de um conjunto para perceber as possíveis relações entre uma ideia chave e um conjunto de ideias específicas” (MARKONI E LAKATOS, 2001 apud MAURI, 2006, p.15). Na análise dos artigos encontrados, verificamos os temas relacionados ao Yoga, o tipo de pesquisa realizada nesses artigos e consideramos principalmente, a concepção de Yoga que esses artigos trazem bem como a visão de corpo apresentada nessas produções.

## 2. YOGA E EDUCAÇÃO FÍSICA

### 2.1 Considerações sobre o Yoga

Antes de imergir no Yoga, precisamos lembrar que ele tem sua origem numa outra cultura bastante distinta da nossa e justamente por isso, faz-se importante pensar, de maneira cuidadosa, sobre as visões de mundo acerca da realidade no qual o Yoga se baseia para que assim seja possível entender melhor o propósito desta tradição.

Uma das diferenças em relação à nossa cultura se apresenta no fato do místico ou sagrado ser parte das demais conjecturas da cultura da Índia antiga, ou seja, não há uma separação nítida entre religião e ciência; o “discurso ideológico e subjetivo” e “o discurso lógico e objetivo” caminham juntos (GULMINI, 2002, p.3). Ainda segundo a mesma autora, aquele que buscava o conhecimento nesse contexto:

Tinha o objetivo de superar a condição humana e investigar outras possibilidades de ser, e assim dedicou-se a explorar, não somente as áreas do conhecimento representadas pela realidade exterior a ele – as chamadas ciências físicas e naturais – mas, sobretudo, o "conhecimento do conhecedor", ou seja, a investigação da natureza de sua própria mente (GULMINI, 2010, p.5).

Mais do isso, os pensadores da Índia antiga buscaram alcançar uma “aspiração profundamente religiosa ou espiritual, de chegar à realização completa do ser” (GULMINI, 2002, p.69) e não o fizeram com a intenção de descrevê-la ou explicar a sociedade, mas, sim, para dominar e desfazer seus conteúdos inconscientes (*samskāras*), os quais, constituíam a raiz de seu aprisionamento na condição humana (ELIADE, 2000).

Eliade (2004), a partir de seus estudos sobre a religiosidade da Índia, observa que a condição do homem na Terra é tida como cheia de dor e de insatisfação e, portanto, todas as filosofias indianas teriam como objetivo a libertação desse sofrimento. “A miséria da vida humana não se deve a um castigo divino, nem a um pecado original, mas a ignorância da verdadeira natureza do espírito” (ELIADE, 2000, p.27). É nesse cenário que, por exemplo, o príncipe Siddharta Gautama abandona tudo

para se tornar um Buddha, ao descobrir a verdade do destino da humanidade – “a velhice, a doença e a morte” (GULMINI, 2006, p.29). Mas ele não foi o único. Esse sofrimento universal relembra ao sábio e ao asceta que o caminho para chegar à liberdade é isolar-se; assim, várias doutrinas já contavam com inúmeros adeptos que depois de abandonarem suas famílias e os negócios se retiravam nas florestas e cavernas em busca da “verdade” (ELIADE, 2000).

Gulmini (2002) sintetiza o ponto de vista da condição humana, no qual necessita de superação e aponta alguns conceitos-chaves que nos guiam para entender o que afinal é buscado pela ‘escola’ do Yoga: O ser humano é dotado de uma espécie de “ignorância original<sup>4</sup>”, pois desconhece sua identidade com *brahman*<sup>5</sup>, ou seja, desconhece que sua essência (*âtman*) é da natureza de *brahman*, e por isso imortal. Esta ignorância o prende à ronda eterna de renascimentos (*samsâra*), teoria da reencarnação. A vontade inerente a todo ser humano, de buscar o saber, exige que ele passe por uma evolução cognitiva e vivencial e, para isso, é preciso se libertar das categorias dualistas (calor x frio, prazer x dor, vida x morte); essa “liberação” (*moksa*, *nirvana* ou *samadhi*) diz respeito à crença de que é possível escapar da cadeia das existências – ou seja, existe um estado de “liberação”, a “experiência do sagrado” ou “integração no Absoluto” (GULMINI, 2002, p.30).

Portanto, na perspectiva de mundo desta cultura, berço do Yoga, “tudo o que existe é concebido como permeado pela onipresença do ‘Absoluto’, *brahman*,” e a sua essência se reflete “em todo ser como princípio consciente, *âtman* ou *si-mesmo*” (GULMINI, 2002, p.37).

Esse Absoluto é concebido como a natureza essencial, o Si Mesmo transcendente que está por trás da personalidade humana. Assim, quando se elimina o condicionamento inconsciente que nos leva a ver-nos como um ego independente e isolado, percebemos que no âmago do nosso ser nós somos todos aquele mesmo Um. E essa realidade singular é considerada o destino último da evolução humana [...] (FEUERSTEIN, 2006, p.26).

---

<sup>4</sup> Ignorância original é tomar o não-Eu por Eu. O não-Eu ou o eu individual é aquele que afirma “sinto dor, sinto alegria, penso, durmo, soffro, vivo, morro”, é apenas um composto fenomênico: não corresponde à categoria do Ser, ao “Eu” verdadeiro, *purusa*, inatingível por estas experiências. Essa ignorância é a causa de todas as misérias existenciais (GULMINI, 2002, p.99).

<sup>5</sup> O Absoluto, a realidade última das coisas (GULMINI, 2002).

Este “saber” do Absoluto, que desfaz a ignorância original, se opõe aos demais saberes humanos:

[...], portanto, não se trata de um saber “intelectualizável”, muito embora sua existência possa ser inferida e demonstrada pelos processos racionais do homem. Mas, o fato é que por ser de caráter absolutamente subjetivo, este é um saber que não pode ser alcançado por uma comunicação nem “recebido” de outrem, e somente se concretiza quando vivenciado. (GULMINI, 2002, p. 105).

O objetivo do Yoga é alcançar este saber, que altera o modo de perceber a realidade. As diferentes filosofias indianas ofereciam caminhos para se alcançar este conhecimento, mas ele:

[...] constitui um modo de percepção da realidade somente alcançado pela prática de disciplinas meditativas relacionadas ao Yoga, sistema que defende que um conhecimento de tal ordem – a “Verdade” final sobre o homem e o universo – é impossível de ser alcançado sem o esforço de uma disciplina física, psíquica e meditativa. (GULMINI, 2002, p.69).

Para a realização deste propósito, o Yoga foi codificado e este objetivo a ser alcançado recebe o nome de *samadhi*, ou seja, a busca da evolução integral do homem, o alcance de níveis superiores de consciência que culmina num estado de absoluta liberdade e felicidade (GULMINI, 2006). Assim, a “receita” do *Yogasutra*, codificação do Yoga por Patañjali se seguida adequadamente, é capaz de produzir o saber do Absoluto, desfazendo essa ignorância original.

O conjunto de sutras de Patañjali encontra-se dividido em quatro capítulos: 1. *Samadhipada* (capítulo sobre a integração); 2. *Sadhanapada* (capítulo sobre os meios de realização); 3. *Vibhutipada* (capítulo sobre os poderes); 4. *Kayvalyapada* (capítulo sobre o isolamento no absoluto) (GULMINI, 2002). No segundo capítulo dos sutras, é apresentado o caminho de oito passos do Yoga que são: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. Apresentamos a seguir, um quadro com o resumo dos oito preceitos do Yoga, que devem ser praticados pelo yogue:

**Quadro 1 - Os oito passos do Yoga**

<b>Denominação</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Descrição/conceito</b>
<b>1. Yamas:</b>  Conjunto de observâncias morais. Rege o relacionamento do yogue com o mundo.	<i>Ahinsa</i>	Não-violência: de qualquer forma, seja física, moral, psicológica, por meio de palavras ou pensamentos.
	<i>Satya</i>	Verdade: Compromisso consigo mesmo de falar a verdade, empoderar suas palavras.
	<i>Asteya</i>	Não-roubar: desde objetos (roubo material) até a paciência de outrem (roubo moral).
	<i>Brahmacarya</i>	Abstenção ou boa conduta sexual
	<i>Aparygrahayamah</i>	Ausência de cobiça: hábito de cultivar a simplicidade sem desejar mais do que possui.
<b>2. Niyamas:</b>  Harmonização interna do homem com ele mesmo – autodisciplina	<i>Shaucha</i>	Pureza: tanto a do corpo quanto a mental.
	<i>Samtoshha</i>	Contentamento: capacidade de contentar-se com a vida como ela é.
	<i>Tapas</i>	Autocontrole, determinação.
	<i>Svadyaya</i>	Estudo: de caráter devocional com objetivo de chegar à compreensão das verdades reveladas.
	<i>Ishvara Pranidhana</i>	Entrega, devoção, consagração.
<b>3. Asana</b>	Postura: prática que tem como objetivo o domínio do corpo enquanto veículo para alcançar o Ser-consciente transcendente ( <i>purusha</i> ).	
<b>4. Pranayama</b>	É o controle da respiração que o yogue deve proceder concentrando sua atenção na circulação do prana (força vital) ao seu redor.	
<b>5. Pratyahara</b>	Recolhimento dos sentidos: se dá pela prática conjunta da respiração e das posturas.	
<b>6. Dharana</b>	Concentração: direcionamento da atenção do yogue para um ponto com a intenção de imobilizar a mente.	
<b>7. Dhyana</b>	Meditação: interrupção da atividade mental ordinária através de concentração profunda, mantendo-se em estado de alerta.	
<b>8. Samadhi</b>	É o êxtase, integração, atingido quando cessam os pensamentos do Eu individual e obtém-se a unidade com o <i>purusha</i> .	

Fonte: Adaptado de Pontes (2011, p.27)

## 2.2 Conceituação de Yoga

A palavra Yoga é um substantivo masculino de origem sânscrita que deriva da raiz *yuj* e significa “ligar”, “manter unido” (GULMINI, 2002, p. 13 ) e, a partir dessa raiz, originou-se o termo latim *jungere* e o inglês *yoke* que é usada geralmente para designar “toda técnica de ascese e todo método de meditação” (ELIADE, 2004, p. 20). Assim, de acordo com o mesmo autor, a própria gama de significados da palavra Yoga

permitiu, ao longo dos anos, o surgimento de outras formas de Yoga. Na Índia, o Yoga é considerado um dos seis *darshanas*, ou seja, um dos seis sistemas de filosofia indiana, e pode ser entendido, portanto, como um ponto de vista do caminho para si mesmo, cujo propósito seria a transcendência da condição humana, de ignorância de si mesmo, para um renascimento de um outro modo de ser (ELIADE, 2004). Em síntese, o Yoga é:

Um conjunto de teorias e práticas [...] dedicada ao desenvolvimento integral do homem, sob seus aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais, com o propósito final de conduzi-lo ao limiar de uma experiência de consciência transfiguradora, capaz de libertá-lo de todo sofrimento humano (GULMINI, 2010, p.2).

Como mencionado anteriormente, o Yoga tem sua primeira codificação no *Yogasutra* de Patañjali, e esse texto, segundo Gnerre (2011) apresenta o “clímax” de um longo período de desenvolvimento das técnicas do Yoga e, por isso, dentre todas as escolas que existiram tanto antes, quanto depois à era cristã, Patañjali foi reconhecido o principal sistematizador da tradição do Yoga e seu texto é referência para todas as tradições posteriores. Nesse tratado, o Yoga é definido como sendo “a supressão dos movimentos da consciência” (GULMINI, 2002, p.115). Em outras palavras, o “Yoga consiste na detenção (intencional) das atividades espontâneas da substância mental” (ZIMMER, 1991, p.284). Para deixar mais claro como isso funciona, Zimmer compara a mente com a superfície de um lago:

[...] a mente é uma onda contínua, como a superfície de um lago submetido à brisa, tremulando com reflexos entrecortados, variáveis e dispersos. Por si mesma jamais ficaria parada como um espelho perfeito e cristalino, em seu “estado próprio”, refletindo tranquilamente o homem interior porque, para que isso aconteça, será necessário deter as impressões sensoriais vindas do exterior (que são como as águas afluentes, turbulentas e perturbadoras da substância translúcida), bem como os impulsos internos: recordações, pressões emocionais e as incitações da imaginação (que são como fontes internas). Contudo o yoga aquieta a mente e no momento que esta quietude é consumada, o homem interior, a mônada vital [*atman*] revela-se, como uma joia no fundo de um manso lago. (ZIMMER, 1991, p. 205).

Para Miranda (1979, p.16 apud CAVALARI, 2011) o Yoga é tanto o caminho como o destino a ser alcançado, não só o estado, mas um método integral que “(...) atinge, convoca, harmoniza, equilibra e aperfeiçoa todas as partes componentes do Ser”.

Na *Bhagavad-Gita*, uma das obras mais conhecidas no Hinduísmo, apresenta-se a ideia de que não é necessário renunciar ao mundo para se tornar um yogue (como algumas escolas mais ascéticas do Yoga defendiam), mas sua adesão poderia estar implícita no próprio modo de viver (GULMINI, 2006). Assim, o Karma Yoga (Yoga da ação) é voltado para o “desapego aos frutos das ações do ego”, enquanto que o Jñana Yoga (Yoga do conhecimento) se dedica a aquisição do conhecimento metafísico do Ser ou si-mesmo por meio da reflexão e da meditação, e o Bhakti Yoga (Yoga da devoção) por meio do amor e da emoção, “é o processo de auto-consagração à divindade” (GULMINI, 2006, p.35).

Feuerstein (2006, apud CAVALARI, 2011) apresenta as formas de Yoga mais importantes (além do Jñana, Bhakti e Karma Yoga): Raja, (Yoga Real), conhecido também como Yoga de Patañjali, Hatha (Yoga da Força) e Mantra (Yoga do Poder dos Sons). Destes citados, será dada atenção especial ao Hatha Yoga por ser o ramo do Yoga mais conhecido e praticado no ocidente.

A palavra Hatha Yoga significa união do sol (ha) com a lua (tha), o que simbolicamente também pode sugerir o encontro da força dos dois canais sutis chamados *nadis* que se localizam ao longo da coluna vertebral – os conduzem um fluxo de ‘força’ lunar (*Ida*) e outro de ‘força’ solar (*Pingala*) – com o canal central, a *susuma*, pelo qual a energia desperta da *kundalini*<sup>6</sup> deve subir ao longo da coluna (GULMINI, 2006). De acordo com Feuerstein (2006 apud MOURA, 2013) a prática do Hatha Yoga busca a harmonia entre essas duas forças, o que poderia levar, na visão do autor, ao estado de êxtase. Os textos do Hatha Yoga são os primeiros a enumerar e descrever tecnicamente as posturas (*asanas*) e exercícios respiratórios (*pranayamas*) do Yoga (GULMINI, 2006). As principais técnicas deste ramo do Yoga são os *kryas* (limpezas e purificações), os *asanas* (posturas), os *pranayamas* (práticas respiratórias), o *pratyahara* (recolhimento dos sentidos), os *mudras* (gestos com as mãos), os *bandhas* (travas ou selos, técnicas de contrações dos músculos-órgãos) e os mantras (MOURA, 2013).

---

<sup>6</sup>A imagem utilizada para representar a *kundalini* é a de uma serpente de energia prânica enrodilhada três vezes e meia ao redor do *chakra* básico, o primeiro dos sete principais centros de energia do corpo humano e ao “despertar”, este poder sobe pelos demais centros de energia (GNERRE, 2011, p.231).

Para Feuerstein (2006, p.66) o Hatha Yoga “gira em torno do desenvolvimento do potencial do corpo, para que este seja capaz de suportar a força e o peso da realização transcendente” e segue o mesmo objetivo que os outros ramos do Yoga. O “transcendente” significa o ato de transcender (entre outras coisas) as leis básicas, lógicas e limitadoras que regem a mente humana, já que o propósito do Yoga (como já explicado no item 2.1 desse capítulo) seria o de transcender a condição humana, de ignorância de si-mesmo (SANCHES, 2014). Assim, é a partir desse ramo do Yoga que o corpo passa a ter um papel importante, ele passa a ser o instrumento mais seguro e completo que o homem dispõe para vencer a morte e não mais visto como fonte de dores (ELIADE, 2000).

### **2.3 Breve histórico do Yoga**

Este capítulo trará uma reconstituição da trajetória do Yoga na Índia antiga. Cabe esclarecer que não há um consenso quanto à origem cronológica do Yoga. Seu surgimento é historicamente indeterminado, pois para a tradição hindu, o Yoga é um presente de Deus:

Por um lado, a Bhagavad-Gita (IV, 1) afirma que o deus Visnu o transmitiu aos homens; por outro lado, e de acordo com tradições paralelas, o deus Shiva<sup>7</sup> é adorado como senhor do Yoga e transmissor deste conhecimento aos homens. De qualquer forma, de acordo com a tradição indiana, cada vez que um universo se extingue e outro surge, divindades assumem encarnações humanas e ensinam novamente o conhecimento atemporal do Yoga aos homens, para a sua libertação. (GULMINI, 2006, p.24).

Como afirma Gulmini (2006) existem pelo menos três teorias históricas diferentes sobre o passado remoto da Índia e, conseqüentemente sobre o passado do Yoga. A autora segue uma linha de análise que segundo ela, parece ser a mais coerente tendo em vista as evidências linguísticas, textuais e arqueológicas acerca deste passado remoto. A teoria em questão aponta para a invasão ariana, um povo vindo do ocidente norte que teria levado o sânscrito para a Índia.

---

<sup>7</sup> Arquétipo do yogin (praticante de Yoga) e divindade tutelar do Yoga.

De acordo com esta teoria, os *aryas* teriam invadido as terras da Índia, onde habitava uma avançada civilização conhecida atualmente como a cultura de *Mohenjo-Daro*, ou ainda, a cultura de *Harappa*, que eram as suas duas principais cidades (GULMINI, 2006). A primeira representação de um *yogin* foi encontrada em um sinete de argila datado de aproximadamente 3000 a.C., encontrado nas escavações arqueológicas no vale do rio Indo (atual Paquistão) no início deste século e que aponta a presença de práticas do Yoga naquele tempo por esta civilização (GULMINI, 2006). Pelas poucas esculturas encontradas, sabe-se que seus habitantes construía cidades, eram agricultores e adoravam uma deusa Mãe e outras divindades da natureza, mas com a chegada dos *aryas*, eles se tornaram a enorme quarta classe social, a classe dos servos (GULMINI, 2006).

No primeiro período considerado histórico na Índia, denominado período védico, no qual datam os Vedas<sup>8</sup>, o Rgveda<sup>9</sup> (escrito aproximadamente 1500 a.C.) que é o mais antigo dos quatro Vedas, teria sido escrito pelos *aryas* e este registro parece não mencionar a existência do Yoga (GULMINI, 2002). Zimmer (1991) explica que apesar das ideias fundamentais do Yoga serem muito antigas, elas aparecem somente em uma data relativamente tardia (nas Upanisads – 800 a.C. e na Bhagavad-Gita) e já mescladas e harmonizadas com as ideias da filosofia védica. Assim, ao que tudo indica, o Yoga já existia entre os povos nativos e foi aos poucos incorporado pelos conquistadores ao se estabelecerem na Índia.

Somente depois do período védico, no período denominado épico bramânico (cerca VII a.C – II d.C.) que se encontra referências explícitas e sistemáticas ao Yoga, no qual se encontra o texto *Yogasutra* escrito por volta do século II a.C., por Patañjali (GULMINI, 2002). Segundo a mesma autora, esse tratado constitui um dos seis *darshanas*, sistemas filosóficos do hinduísmo, que por sua vez se organizam em três pares tidos como complementares. O par referente ao Yoga é o Samkhya (é nele que o *Yogasutra* se baseia), cujo fundador foi um sábio chamado Kapila.

Esse tratado foi escrito na forma de aforismos, ou seja, enunciados sucintos denominados *sutras* que expunham apenas os pontos cardinais de cada doutrina

---

<sup>8</sup> Os quatro livros mais antigos da cultura sânscrita produzidos na Índia (GULMINI, 2002).

<sup>9</sup> Coletânea de hinos (Ibidem).

(GULMINI, 2006) e como destaca a mesma autora, eles são codificações de algo que já era praticado muito antes de ter sido escrito e transmitidos às gerações seguintes de mestre para discípulos.

Por volta dos primeiros séculos depois de Cristo (aproximadamente 400 d.C. em diante) surge o grande movimento do Tantrismo, que trouxe profundas influências ao Yoga (GULMINI, 2006). Este movimento recupera o velho culto à Deusa-Mãe (a Natureza) e valorizam-se também o corpo e os prazeres da vida que são tidos como manifestações da Deusa, e por isso parte do espetáculo sagrado da existência. Por influência do Tantrismo, surge o que hoje chamamos de Hatha Yoga (GULMINI, 2006).

Para a tradição hindu, a criação do Hatha Yoga é associada a Goraksa Natha e ao seu mestre Matsyendra Natha (GNERRE, 2011). Estes mestres teriam vivido por volta da primeira metade do século X d.C. A história mitológica diz que Matsyendra teria recebido os ensinamentos sobre o Hatha Yoga depois de ter sido engolido por um peixe. Shiva resolveu transmitir esses ensinamentos à sua esposa Parvati e para isso foram a um recinto especial no fundo do oceano, onde ninguém podia escutá-los, mas sua esposa adormece e Matsyendra, que havia permanecido vivo no ventre do peixe, recebe os ensinamentos de Shiva que o reconhece depois como seu discípulo (FEUERSTEIN, 2005 apud GNERRE, 2011).

Como foi possível perceber, do período das primeiras evidências da prática do Yoga até os séculos depois de Cristo, houve uma longa jornada de elaboração e reelaboração do Yoga. É relevante lembrar que Patañjali não descreve postura alguma e as técnicas expostas por ele não são descobertas suas, pois já vinham sendo praticadas muitos tempo antes. O Hatha Yoga, só apareceu bem mais tarde por influência do Tantrismo, quando o corpo passou a ser visto como um atalho para iluminação. Segundo Pontes (2011), foi justamente a ênfase dada às técnicas físicas um dos fatores que mais contribuiu para a identificação da cultura ocidental com esse sistema de Yoga.

## 2.5 Evolução do Yoga no ocidente e seu desenvolvimento no Brasil

Até aqui vimos o contexto do Yoga totalmente inserido ao panorama social e religioso indiano, representado como um sistema filosófico do hinduísmo. Nas próximas páginas buscamos trazer alguns acontecimentos do Yoga no ocidente e posteriormente no Brasil com já algumas observações relevantes desse processo que depois nos ajudarão a compreender melhor o Yoga na contemporaneidade. Ressaltamos, porém, que tal qual as brumas que envolvem a trajetória do Yoga na Índia antiga, também o envolvem no seu caminho no ocidente.

O contato entre esta tradição e o ocidente tem início a partir da colonização inglesa na Índia (entre os anos de 1858-1947) (SIMÕES, 2017) e se intensifica com os estudos especialmente de acadêmicos britânicos sobre sua história e filosofia (GNERRE, 2010). Em 1893, o Yoga desembarca oficialmente no ocidente com o swami Vivekananda, na cidade de Chicago nos Estados Unidos, convidado pelo Primeiro Parlamento Mundial das Religiões como representante do hinduísmo (SIMÕES, 2017). Depois dele, outros yogues vieram para os países ocidentais com a intenção de divulgar a religiosidade do Yoga, como, por exemplo, o carismático guru Yogananda que cedeu palestras e comentários, em que procurou correlacionar o poder terapêutico do Yoga por meio de descrições científicas, “cuja aplicação o ser humano pode alcançar uma experiência pessoal e direta com Deus (...) comum a toda religião verdadeira” (YOGANANDA, 2008, p. IX apud SIMÕES, 2017, p.283).

Entre 1914 e 1945, devido às duas grandes guerras mundiais, o Yoga teve sua propagação diminuída, e retomada depois, a partir da independência da Índia em 1947 (DeMICHELIS, 2008 apud SIMÕES, 2017). Nos anos 1950, um dos professores de Yoga mais conhecidos da época escreveu o livro *Sports and Yoga*, o qual foi traduzido para 14 línguas, com mais de 500 mil cópias vendidas (NUNES, 2008). De acordo com os estudos de DeMichelis (2008, apud SIMÕES, 2017) nos anos de 1990 começa um processo de “aculturação” do Yoga vinculada à saúde e algumas características desse processo incluem:

A institucionalização; a especialização e a profissionalização da prática; a aceitação da prática como medicina complementar (a British Health Education Authority recomenda a prática de Yoga para um estilo de vida mais saudável); o fato da maior parte dos professores da nova geração buscar

espaço mais em termos de profissionalismo e especialização técnica do que de carisma espiritual ou conhecimento religioso; a reorientação das escolas para um grande público usando o argumento de reconhecimento oficial e das necessidades de mercado; e o fato de, em 1995, o Sports Council da Inglaterra passar a regular a prática do Yoga enquanto atividade física (DeMICHELIS, 2004 apud NUNES, 2008, p.36).

Sobre a proposta de vincular o Yoga à saúde no começo do século XX, a historiadora Gnerre (2010) discorre sobre as obras de autores que se esforçaram para elaborar novas definições conceituais do Yoga para que ele pudesse entrar sem preconceitos dentro da matriz religiosa judaico-cristã predominante no ocidente, já que na época se tinha uma imagem estereotipada do Yoga ligado ao faquirismo e magia cujo praticante era visto como fanático religioso de corpo magro. Um desses autores<sup>10</sup> citados por ela expõe que o Yoga poderia restituir aos homens ocidentais os pulmões fortes para “defenderem sua saúde” em meio às cidades grandes e poluídas do início do século XX (RAMACHÁRACA, s/d, p. 28 apud GNERRE, 2010). Mas, além da saúde do corpo físico, “o autor também apresenta outras duas qualidades fundamentais resultantes da prática do Yoga que são o aumento da capacidade mental e o desenvolvimento espiritual” (GNERRE, 2010, p.259). Segundo a análise da autora, mesmo os textos desses mestres apontarem o caráter espiritual profundo do Yoga, sua chegada no ocidente só seria possível neste contexto em que o Yoga passa a ser aceito como prática científica e voltada para a saúde dos praticantes e não mais como prática de “faquires”.

A partir deste novo contexto, outros segmentos da sociedade passam a se interessar pelos benefícios desta prática e acabam por incorporá-la em suas pesquisas, como é o caso dos profissionais da área de medicina, de educação física e dos jornalistas (que passam a divulgar o Yoga na mídia de grande circulação), o que para a autora gera “um processo contínuo de transformação e adaptação do Yoga aos paradigmas do pensamento ocidental” (GNERRE, 2010, p. 261). Assim, é possível perceber que desde essa época (antes mesmo de adentrar ao Brasil) existe uma associação entre Yoga e saúde; Yoga e esporte/atividade física. Visão esta que, como veremos a seguir, se intensifica posteriormente.

---

<sup>10</sup> William W. Atkinson, advogado norte americano discípulo do famoso yogue indiano Baba Bharata, que passa a publicar livros nos Estados Unidos com o pseudônimo de yogue Ramacháraca nas primeiras décadas do século XX (GNERRE, 2010).

Pouco tempo depois de aportar nos Estados Unidos e na Europa, a tradição do Yoga chega aos países da América do Sul, sobretudo Argentina e Uruguai por volta dos anos 30 do século XX por meio do francês conhecido como Sri Sevananda Swami (ZICA e GNERRE, 2016). Acredita-se que ele também tenha sido o introdutor do Yoga no Brasil por volta dos anos 50<sup>11</sup> (LIMA, 2010 apud STORNI, 2013). Zica e Gnerre (2016, p. 803) se referem a essa fase inicial da chegada do Yoga como tendo uma “abordagem mais monástica do Yoga, que teria sido apresentado de forma mais restrita, iniciática, apenas para aqueles que teriam presenciado palestras e seguido o ensinamento do mestre”. Em 1958, Shotaro Shimada<sup>12</sup> funda a primeira academia de Yoga no Brasil, em São Paulo e no mesmo ano, Jan Pierre Bastiou, que havia sido monge no mosteiro de Sevananda, funda a primeira academia de Yoga do Rio de Janeiro (ZICA e GNERRE, 2016).

Sobre as primeiras notícias sobre o Yoga no Brasil, Dias (2017) aponta que na primeira década do século XX começaram a circular palestras sobre o Yoga e Budismo, por ocasião da divulgação de congressos de história da religião.

Desde essa época, circulavam também notícias sobre faquires indianos, onde a prática do “Hatha Yoga” era mencionada como explicação exótica das suas proezas físicas [...] Por outro lado, notícias desse tipo também ajudariam a iniciar a divulgação do yoga no Brasil, ainda que de maneira sutil. A partir de 1910, aproximadamente, iniciativas de Sociedades Teosóficas em várias cidades do Brasil iniciaram a divulgação regular do vegetarianismo, do absentismo, do esoterismo, do ocultismo e também do yoga como recursos para transcender os limites da mente (DIAS, 2017, on-line).

Nos anos 60 e 70, a história do Yoga no Brasil é caracterizada pelo crescimento de publicações sobre sua prática (ZICA E GNERRE, 2016). É interessante

---

<sup>11</sup> Apesar de esta data ser apontada como início da prática no país, Dias (2017) afirma que já havia muitos livros traduzidos e publicados no Brasil sobre o Yoga, desde meados da década de 1910, dentre eles, livros do Yogui Ramachárcara como “Hatha Yoga”, “Ciência da respiração” e “14 lições sobre a Filosofia Yogi” que foram amplamente comercializados em livrarias da época.

<sup>12</sup> Shotaro Shimada, campeão paulista de judô por três vezes, professor de Yoga desde 1956 é considerado como o introdutor da yogaterapia no Brasil; cursou as disciplinas básicas na Escola Paulista de Medicina, na intenção de fundamentar cientificamente sua prática e seus ensinamentos yogaterápicos e chegou a ministrar aulas de Yoga na TV, o que ajudou a popularizar o Hatha Yoga no Brasil; com mais de 40 anos dedicados à prática, também foi responsável pela aplicação dos ensinamentos do Yoga ao esporte, em trabalho desenvolvido em parceria com a Confederação Brasileira de Desportos (FERNANDES e ROCHA, 2005).

notar que os principais mestres e autores brasileiros a publicar livros sobre o Yoga parece não ter sido os representantes da contracultura ou do movimento nova era, mas sim dois membros das forças armadas e que acabaram por exercer papéis importantes para a história do Yoga no nosso país: o General Caio Miranda e o Tenente José Hermógenes (ZICA E GNERRE, 2016).

Miranda, instrutor de Raja, Hatha e Laya Yoga nos anos 40 a 70 e autor de vários livros sobre Yoga foi, por muitos anos, diretor do Departamento de Educação Física do Ministério da Educação e Cultura (DEF/MEC) e por maior tempo ainda um membro da Sociedade Teosófica Brasileira (FERNANDES E ROCHA, 2005). Por meio do livro *As 14 Lições da Filosofia Yogi*, Caio Miranda teria aprendido a fazer exercícios respiratórios do Yoga e teria começado a ministrar aulas de Yoga em sua própria casa (ZICA e GNERRE, 2016). Em 1960, ele publica aquele que é considerado o primeiro livro em língua portuguesa sobre Yoga, *A Libertação Pelo Yoga* e em 1962 escreve o segundo livro, *Hatha Yoga: a Ciência da Saúde Perfeita* (SOCIEDADE BRASILEIRA DE YOGA INTEGRAL, 2016a apud ZICA e GNERRE, 2016). Para Zica e Gnerre (2016), o fato de ele já desenvolver a função de professor de educação física no exército brasileiro quando iniciou a sua prática de Yoga, indica desde aí, a presença dos discursos que valorizam o empoderamento do corpo na tradição do Yoga no Brasil e de acordo com Fernandes e Rocha (2005), o envolvimento de sua prática de Yoga com sua função no DEF/MEC viria a influenciar a vinculação que há hoje entre o ensino de Yoga com a área da Educação Física.

Outra personalidade importante do Yoga no Brasil foi José Hermógenes de Andrade, autor de diversos livros e um dos introdutores do Hatha Yoga no país que influenciou a prática de muitas gerações. Ele teve seu primeiro contato com o Yoga por meio da edição em francês do livro *Esporte e Medicina* (FERNANDES e ROCHA, 2005). Em 1960, ele publica seu primeiro livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*, um clássico que hoje ultrapassa a 50ª edição e em 1962, após abandonar a farda para se dedicar ao Yoga integralmente, funda no Rio de Janeiro a Academia Hermógenes de Yoga (ZICA e GNERRE, 2016). O Núcleo de Yoga Professor Hermógenes em Natal opera desde maio de 1995 como projeto de extensão do Departamento de Educação

Física (UFRN), e há alguns anos o Yoga virou disciplina complementar do curso de Educação Física (FERNANDES e ROCHA, 2005).

Por meio da prática do Yoga, Hermógenes teria se curado de um caso de tuberculose na década de 60 e assim ele passa a trabalhar para a aceitação destas técnicas junto à comunidade médica (FERNANDES e ROCHA, 2005). Ele foi pioneiro ao levar práticas de yogaterapia para dentro dos hospitais enquanto trabalhava na Santa Casa do Rio de Janeiro, onde teria conseguido resultados importantes na cura de casos de doenças pulmonares (GNERRE, 2011b apud ZICA e GNERRE, 2016). Para Zica e Gnerre (2016), os casos de curas de doenças relatadas pelo autor junto ao discurso acerca dos benefícios à saúde foram porta de entrada do Yoga na vida de muitos brasileiros, que a partir de sua obra, começam a praticá-lo. Na análise dos autores, Hermógenes colaborou muito para a democratização do Yoga no Brasil, pois criou uma acessibilidade tanto das práticas de posturas e *pranayamas*, quanto no campo dos conceitos do Yoga, adaptados a uma linguagem acessível a todos. Além de tornar a prática de Yoga acessível inclusive para pessoas doentes (o que traz a ideia de um Yoga terapêutico), na visão dos mesmos autores, Hermógenes se torna o maior exemplo do diálogo bem sucedido entre o Yoga e o catolicismo brasileiro.

Ambos os mestres apresentados eram essencialmente autodidatas no caminho do conhecimento sobre o Yoga, que o fizeram ao que tudo indica, a partir de leituras e sem acompanhamento de um mestre yogue. Outro ponto importante que devemos notar é a constante relação estabelecida entre Yoga e atividade física, o que fortalece a visão que foi sendo construída desta tradição ao longo dos anos no ocidente e o Yoga como prática terapêutica para a saúde (principalmente com o yogaterapia de Hermógenes).

Neste momento da década de 60, no qual o Yoga se consolidava, surge em cena o professor DeRose, que estabelece uma nova abordagem sobre Yoga no Brasil e se distancia em diversos aspectos daquela abordagem que vinha sendo proposta por Hermógenes (FERNANDES E ROCHA, 2005). O polêmico autor de vários livros, fundou o Instituto Brasileiro de Yoga em 1964 e a partir da década de 70 introduziu cursos de extensão universitária para a formação de instrutores de Yoga em diversas universidades do país (FERNANDES E ROCHA, 2005). Ele codificou uma linha de

Yoga (Swásthya Yôga) que tem mais de 50.000 alunos no Brasil e defende a ideia de que:

o Yoga não é místico nem espiritualista [...] é uma filosofia prática que não tem teoria e é baseada exclusivamente em técnicas que ensinam, por exemplo, como respirar melhor, como trabalhar o corpo através de exercícios [...], como relaxar, como concentrar-se melhor, etc.” (DeROSE, 1987, p.15 apud FERNANDES E ROCHA, 2005, p.319).

Nas décadas de 70 e 80, a trajetória do Yoga é marcada pela sua popularidade e fundação das Associações de Yoga (ZICA e GNERRE, 2016). Um ponto importante destacado pelos autores é que, apesar de na Índia o Yoga ser associado desde sua origem a praticantes do sexo masculino, desde a década de 70 no Brasil ele foi sendo associado a um universo feminino e ganhando espaço principalmente nas academias de ginástica:

Foi justamente galgando este caminho de transformação no imaginário social, que a prática do Yoga no Brasil foi deixando de ser associada a elementos exóticos em nossa sociedade, como os magros Sadhus indianos [...] e passa cada vez mais a ser associada aos belos corpos femininos [...] de forma preliminar, podemos afirmar que corpos femininos em belas posturas serviram de embaixadores da prática em território nacional. E nas publicações de DeRose, estes corpos aparecem em diversas posturas ilustrativas, como signo da perfeição estética alcançada pelas mulheres jovens em *asanas* elaborados. (ZICA e GNERRE, 2016, p.814).

Siegel (2010, apud CAVALARI, 2011) destaca que entre as décadas de 50 e 90 chegaram ao Brasil diversas organizações internacionais de Yoga e essas diferentes tradições identificadas pela autora, não se vinculam apenas às derivações provenientes do ramo do Hatha Yoga, o que demonstra que apesar do Hatha ser a linha de maior visibilidade, outros ramos também se desenvolveram no ocidente.

A partir dos anos 1990, dois fatores importantes ilustram a disputa para algum tipo de regime de regulamentação sobre as práticas do Yoga no Brasil (SIEGEL e BARROS, 2013): o primeiro ocorreu quando a Uni-Yôga (escola criada por DeRose) tentou registrar o seu curso de Yoga no Ministério da Educação, tentando monopolizar a formação de professores de Yoga no país; o segundo foi a tentativa do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) em 2002 com o Projeto de Lei 77, que propunha a criação do Conselho Federal de Yoga, de tornar a filiação obrigatória aos profissionais

de Yoga. No mesmo ano, contrária a esta posição, alguns instrutores de Yoga criaram a Aliança do Yoga com a proposta de auto-regulamentação e autogestão da profissão (NUNES, 2008). Em 2003, a Aliança representou esse grupo em audiência pública na Câmara dos Deputados em apoio ao projeto de lei 7370, que impede os Conselhos de Educação Física fiscalizem os profissionais de Yoga, dança, capoeira e artes marciais (NUNES, 2008).

Almeida e colaboradores (2009) fomentam essa discussão e apontam o argumento de que o Yoga e as artes marciais, antes de ser atividade corporal, possuem ensinamentos que refletem culturas milenares, além disso são raros os cursos de graduação em educação física que possuem, na sua grade, a estrutura formativa necessária para o conhecimento da filosofia dessas práticas.

Cavalari (2011) investigou a trajetória de alguns professores de Yoga em Campinas e observou em seus discursos que o envolvimento com o Yoga, enquanto professor está atrelado à uma busca espiritual e um comprometimento em transmitir esse conhecimento milenar. A escolha de ser professor de Yoga, portanto, está além do retorno financeiro. Sobre as informações a respeito do grau de escolaridade e formação acadêmica dos participantes da pesquisa, observou-se que havia desde concluintes do ensino médio a pós-graduados e os que tinham formação acadêmica, eram de áreas diversas como psicologia, educação física, dança, engenharia, economia e publicidade. O que demonstra que o ensino do Yoga não parece estar vinculado somente ao profissional de Educação Física.

Em 2011, o Yoga foi inserido no Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Portaria 719, que criou o Programa da Academia de Saúde. De acordo com Storni (2013), hoje, em nosso país, há mais de 30 linhas diferentes de Yoga e segundo Dias (2017), estima-se mais de 500 mil<sup>13</sup> praticantes entre as diversas linhas. Junto a esse crescimento de adeptos do Yoga há um aumento também dos cursos de formação.

---

<sup>13</sup> Segundo dados da Associação Brasileira de Yoga, publicados pela revista Exame, em 2011, haveria 500 mil adeptos do Yoga no Brasil, já o Consulado Geral da Índia, quase uma década antes, estimava em um milhão o número de praticantes no país. Mas a verdade é que não se sabe ao certo o número de praticantes (DIAS, 2017).

### 2.5.1 Panorama do Yoga na contemporaneidade

Como foi mostrado, uma das portas de entrada do Yoga no ocidente se deu por meio do conhecimento científico, o que segundo Sanches (2014, p.13), foi uma maneira de legitimar o Yoga “num contexto em que a validação das coisas por meio da racionalidade técnica e científica gozava de grande credibilidade”. Isso porque havia uma tendência em traduzir os ensinamentos milenares do Yoga ao público ocidental, ao mesmo tempo em que se buscava a preservação dessa tradição (SANCHES, 2014). Desse modo, as formas utilizadas pelos indianos para adaptar seus conhecimentos aos praticantes ocidentais e as formas que estes os interpretaram para seu universo cultural, colaboram diretamente para transformações conceituais do Yoga (GNERRE, 2010).

É importante salientar, no entanto, que ao longo de sua história, o Yoga sempre sofreu adaptações (SIMÕES, 2017), já que ele apresenta um caráter “polimórfico”, e por isso consegue se adaptar ao contexto no qual está inserido (DeMICHELIS, 2004 apud NUNES, 2008). Assim, para Sanches (2014, p.13), não se pode falar em um “Yoga mais genuíno e puro e integral - isso seria reproduzir discursos que estão inseridos na disputa pelo mercado do Yoga -, mas apenas em formas distintas de pensar, praticar e aplicar o Yoga para a obtenção de propósitos distintos”. Pensando desse modo, Zica e Gnerre (2016) apontam que a tradição do Yoga tem ganhado feições próprias no Brasil por conta das peculiaridades próprias da nossa cultura corporal e também por conta do nosso universo único de crenças e espiritualidades. Para os autores:

É a partir destes elementos culturais<sup>14</sup> que constituem nosso corpo e nossa forma de nos relacionarmos com questões espirituais que [...] o Yoga vem sendo digerido pela grande máquina antropofágica da brasilidade. E, o resultante deste processo a nosso ver é uma prática de Yoga adaptada a nossa cultura que não representa uma degeneração do Yoga original, mas sim um rico fruto de hibridismos entre tradições, que pode contribuir para novos desdobramentos na milenar história do Yoga. (ZICA E GNERRE, 2016, p.801).

---

<sup>14</sup> Em nossa cultura temos elementos que constituem uma corporeidade própria - como a capoeira e as danças negras e indígenas – assim como elementos de uma espiritualidade própria, traduzida por um catolicismo popular que predomina no Brasil até os anos 70 do século XX (ZICA E GNERRE, 2016).

Sanches (2014, p.103) expõe que os benefícios do Yoga, depois de comprovados cientificamente e terem sido matérias jornalísticas, foram vendidos e veiculados no ocidente, e assim sua prática tem sido estimulada para se obter desde o “corpo ideal à cura da depressão”. Dessa forma, segundo o autor, há hoje um mercado bastante amplo do Yoga no Brasil, com diversas propostas e abordagens que buscam atender a todos os públicos:

Há Yoga para nervosos, para idosos, para jovens, para cristãos, para naturalistas e nudistas. Há Yoga como prática devocional, como prática física, como prática terapêutica, como prática laboral e como prática de autoconhecimento. As representações forjadas nas últimas décadas, construídas em meio aos embates discursivos indicaram que a diversificação e fragmentação em modalidades, rotulando e especificando cada prática, buscou atender as demandas do mercado e os diferentes públicos. (SANCHES, 2014, p.103).

Sobre essas representações do Yoga nos dias atuais, é possível encontrar opiniões divergentes. Kupfer (2000 apud CAVALARI, 2011), por exemplo, considera que o Yoga corre perigo de acabar reduzido a um artigo de consumo, e pode transformar-se apenas numa técnica de manutenção da saúde, ou ainda num "materialismo espiritual", bem distante do seu objetivo original. Diferente dele, Gnerre (2010, p.268) acredita que o crescimento da atenção aos benefícios físicos e imediatos do Yoga não exclui o crescimento do Yoga enquanto caminho espiritual, já que “na verdade, ambos elementos estão conectados e, muitas vezes, ao se apresentar para uma prática física, o praticante acaba conhecendo um pouco da tradição na qual está envolvido, interessando-se e adotando determinadas práticas espirituais”. O sincretismo, característica tradicional da religiosidade brasileira, é visto pela autora como um elemento cultural que contribui para este processo de aceitação de elementos mais espirituais do Yoga dentro de nossa sociedade. Além disso,

[...] o Yoga tem se tornado uma forma de prática espiritual para muitos indivíduos que se encontram destituídos de uma religiosidade em sua vida cotidiana – fenômeno tão característico da sociedade materialista contemporânea. Assim, embora existam muitos discursos centrados no físico, é possível perceber que na sociedade brasileira também há espaço para as características espirituais da prática de Hatha Yoga (GNERRE, 2010, p.268).

Simões (2018) parece concordar com essa ideia ao dizer que a transformação, ainda em processo e a popularização do Yoga em técnicas terapêuticas

de combate ao estresse se apresentam em algumas escolas yóguicas sem gerar a perda de sua espiritualidade. Kupfer (2000 apud CAVALARI, 2011) no entanto, alerta que hoje em dia, são poucos os que conseguem ver esta filosofia em sua verdadeira dimensão. Ele acredita que:

[...] por mais que mudem alguns dos seus conteúdos durante essa travessia, a essência do Yoga continua sempre a mesma: mágica, imutável e atemporal. A mensagem do primeiro yogi foi válida para seus discípulos e os discípulos dos seus discípulos e, atravessando as gerações, continua válida para nós, homens do século XXI. (KUPFER, 2000, p.16 apud CAVALARI, 2011, p.51).

Isso porque o Yoga “não pretende ser uma religião ou um dogma para cultura nenhuma. Embora tenha brotado em solo indiano, pretende-se um caminho universal, uma via aberta a todas as pessoas, a despeito de sua origem e formação” (IYENGAR, 2007, p.21).

## 2.6 Yoga, corpo e Educação Física

Há um sentido de humaniora, como lhe chamava Kant, de reconhecer no outro a dimensão da humanidade, que nos faz comovermo-nos diante de um outro corpo. Seis mil milhões de corpos humanos que *estão aí*. Transportando no corpo a dor e a alegria, o sonho e o medo, a fragilíssima condição humana. Com cada um deles o nosso corpo se comove, comoção desse sentido que nasceu conosco já sabido e que, em cada instante, se renova, esse sentido tangível, corpóreo, doloroso, no qual sempre se enceta o nosso *ser-aquí* e o nosso *aquí-jaz*, a nossa irremediável *vinda* e a nossa definitiva *ida*. (BÁRTOLO, 2007, p. 21).

O Homem ocidental se separa em duas partes e desta separação surgem as diversas formas de dualismos, fortemente questionadas e condenadas, mas ainda não superadas; carregado da crença de que ele é psique e soma, alma e corpo, espírito e matéria (SANTIN, 2001). O corpo nas sociedades modernas e individualizadas marca os limites das pessoas, onde começa e termina a presença de um indivíduo, assim, o papel do corpo é sinalizar sua individuação, ideia que separa o corpo do espírito, do cosmos, dos outros e até de si mesmo (LE BRETON, 1992, apud STORNI, 2013). Portanto, enquanto ocidentais, estamos habituados a enxergar o corpo como algo material e fisiológico (PINTO e JESUS, 2006), como sendo o outro, o que se cuida,

alimenta e exercita. Estamos também condicionados a pensar no corpo como o oposto da mente, como entidades distintas e hierarquizadas, em que a mente é superior ao corpo (PINTO e JESUS, 2006).

Já no oriente o ser humano nunca foi cindido, nem tampouco o mundo foi categorizado para ser compreendido, pelo contrário, para os orientais a unidade é algo absolutamente natural: existe uma interdependência de todas as coisas, portanto falar de corpo e mente nesse contexto como coisas separadas parece não fazer sentido (PINTO e JESUS, 2006). Isso porque enquanto nós ocidentais, “estivemos todos estes anos valorizando o conhecimento racional, aquele linear, sequencial, discursivo, relativo, os orientais valorizaram o conhecimento intuitivo, aquele que não pode ser expresso em palavras” (PINTO e JESUS, 2006, p.91). Então, por que uma cultura com tais características como a nossa tem incorporado o Yoga cada vez mais?

Pontes (2011) acredita que a fixação do Hatha Yoga foi favorecida pela tendência do culto ao corpo na cultura ocidental, pois segundo essa autora, a nossa cultura, por ser herdeira da civilização Grega, dá grande importância ao corpo e assim acostumada aos exercícios direcionados à manutenção do corpo físico. Já Albuquerque (2001) explica que o movimento de contracultura<sup>15</sup> dos anos 60 foi fundamental nessa adesão do Yoga, pois expressou uma reação contra os valores da cultura ocidental.

A educação física nesse cenário, depois de ganhar importância a partir da consolidação da sociedade industrial nas primeiras décadas do século XX e status equivalente às outras disciplinas na escola, reproduzia-se a mesma fragmentação característica das linhas fabris de produção influenciado pelo fordismo e taylorismo, culminando na concepção pedagógica conhecida como tecnicismo (NEIRA E NUNES, 2009). Essa atenção dada aos métodos e técnicas para o ensino, no qual o esporte - com objetivos meritocráticos e competitivos - invade o currículo da educação física, cujo cenário se enquadra nesse contexto no qual a contracultura se opunha.

---

<sup>15</sup> No plano social, esse movimento representou uma “reação contra a padronização e o materialismo competitivo da cultura convencional”; no plano filosófico, como “uma crítica radical ao racionalismo científico” e no plano religioso “como uma procura de novos caminhos através do uso de técnicas de expansão da mente e das drogas” (CLARKE, 1997, p.104 apud ALBUQUERQUE, 2001, p.35).

Assim, esse movimento contracultural, por meio de valores “como a vivência comunitária, a aliança com a natureza e a reconciliação entre o corpo e a mente, [...] procurou construir modos de agir, sentir, pensar e curar distantes do dualismo hierárquico que sustenta a modernidade”, incorporando práticas de origem oriental, como o Yoga, que tiveram fortes consequências para o corpo (ALBUQUERQUE, 2001, p.31). De maneira similar, Pinto e Jesus (2006) acreditam que o crescimento dos adeptos do Yoga, da acupuntura e de tantos outros trabalhos alternativos pode ser explicado pela necessidade que o homem ocidental sente de reencontrar a si mesmo, de integrar as dicotomias de seu ser e se sentir mais inteiro. Nesse contexto, dada a atenção ao corpo, a Educação Física abre espaço principalmente nos anos 80, para essas práticas que foram denominadas de práticas corporais alternativas (MOURA, 2007).

Na filosofia do Yoga, o corporal é indissociável ao espiritual. Como já mencionado anteriormente, o corpo ganha importância na Índia quando a filosofia do tantrismo foi incorporada ao Yoga, dando origem ao Hatha Yoga, cujos tratados segundo Nunes (2008) apresentam pela primeira vez descrições dos complexos sistemas energéticos presentes no corpo, também chamados de “fisiologia sutil”. A “característica básica do Tantra é a integração – do eu com o Si Mesmo, da existência corpórea com a Realidade espiritual” (FEUERSTEIN, 2006, p.419). Como afirma Eliade (2000, p.174). “o corpo humano adquire importância jamais alcançada na história espiritual da Índia” e assim, “já que o corpo representa o Cosmos e todos os deuses, já que a libertação só pode conseguir-se a partir do corpo, importa ter um corpo são e forte” (ELIADE, 2000, p.185). Essa visão do corpo pode ser percebida na passagem de uma coleção de ensinamentos sobre o Hatha Yoga:

Neste corpo, o monte Meru [a coluna vertebral] está rodeado por sete ilhas: há rios, mares, campos e senhores dos campos. Há rishis e sábios, e nele estão todas as estrelas e planetas. Há peregrinações sagradas, templos e deidades nos templos. O sol e a lua, agentes da criação e da destruição, movem-se nele. O espaço, o ar, o fogo, a água e a terra também se encontram aqui. Todos os seres que existem no mundo estão igualmente no corpo. Rodeando o monte Meru, fazem suas tarefas. Aquele que sabe disto é um yogi. Não há dúvida sobre isto. (SHIVA SAMHITA, II:1-5 apud KUPFER, 2005, on-line).

Assim, o corpo na visão do Yoga é concebido como um espaço onde se realiza o sagrado e é por meio da prática que as técnicas corporais do Yoga possibilitam

a seus praticantes um conjunto de sentidos que atua em estabelecer novas maneiras de viver (RANCAN, 2007). Nesse sentido, a prática do Yoga é fundamental, já que para acessar o conhecimento da filosofia do Yoga, só é possível através da própria prática, de um treino cultivado com constância (RABELLO et al., 2018). Desse modo, no Yoga,

além de exercícios de atenção a si e de mentalizações, a dimensão corporal adquire grande importância por trazer ao praticante técnicas e efeitos capazes de potencializar o direcionamento ético-estético da prática, reverberando diretamente em seu cotidiano. [...] a experiência produzida com a prática do Yoga tem por efeito constituir um conhecimento passível de ser incorporado às maneiras de agir do praticante nos diversos momentos e acontecimentos da existência. (RABELLO, 2018, p.221).

Rabello e colaboradores (2018) enfatizam que o saber só passa a ganhar espessura corpórea por meio de um fazer, da experiência. É experiência aquilo que “nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece ou o que toca” (BONDIA, 2002, p.21). Segundo o mesmo autor, a experiência:

[...] requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar; parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço. (BONDIA, 2002, p.24).

Dessa maneira, a prática (dos *asanas* em conjunto com outras técnicas experienciadas em uma aula de Yoga) pode ser vista como esse gesto de interrupção que nos toca e que nos desperta; que proporciona novas experiências e oferece caminhos de reorientações existenciais.

Assim como o corpo tem sido elemento que possibilita o diálogo entre oriente e ocidente (GNERRE, 2011), ele tem sido também a ponte de conexão entre o Yoga e a Educação Física. “A educação do autoconhecimento é tarefa da Educação Física” (FEDERICI et al., 2014, p. 34). Mas essa tarefa é dificultada quando o corpo é ainda separado de esferas espirituais. “Viver o corpo conduz a vivências, a sentir-se, a viver-se”, vivências estas que são “uma modalidade de saber que se renova a todo instante” (SANTIN, 200, p.65) e causam transformações.

### 3. ANÁLISE DOS ARTIGOS

Nesse capítulo o foco será a análise qualitativa dos oito artigos selecionados para esse trabalho. O quadro abaixo apresenta resumidamente os artigos encontrados nas revistas brasileiras de educação física.

**Quadro 2 -** Ficha dos artigos encontrados para a análise

Artigo	Título	Autor/Autores	Ano de Publicação	Revista/Qualis
Um	AS IOGAS COMO CULTURA ALTERNATIVA	Maria Macedo Barroso	1999	Motriz – B2
Dois	A YOGA NO AMBIENTE ESCOLAR COMO ESTRATÉGIA DE MUDANÇA NO COMPORTAMENTO DOS ALUNOS	Fabiane Moraes e Rômulo Balga	2007	Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – B4
Três	APLICAÇÕES DO FLEX TEST EM IDOSOS PRATICANTES DE UM PROGRAMA DE YOGA	Priscila Souza e Rodney Lisboa	2008	Conexões – B4
Quatro	BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS NO YOGA EM MULHERES ADULTAS NA FAIXA ETÁRIA DE 40 A 90 ANOS	Evanize Romarco e Claudia Lima	2008	Conexões – B4
Cinco	A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE KUNDALINI YOGA SOBRE VARIÁVEIS FUNCIONAIS EM INDIVÍDUOS PORTADORES DA SÍNDROME DA FIBROMIALGIA	Lisiane da Luz Santos e Daniela Santos	2008	Revista Brasileira de Ciência e Movimento – B2
Seis	QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES PRATICANTES DE HATHA IOGA	Cristiane Coelho, Thaíza Lessa, Rosa Carvalho, Lúcia Coelho, Rafael Scari, Neimar Fernandes e José Júnior	2011	Motriz – B2
Sete	O YOGA COMO PRÁTICA DE ÁSKESIS	Ernesto Rabello, Fernando Yanezawa e Ana Paula Louzada	2018	Motrivivência – B2
Oito	CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DO IOGA NA CONDIÇÃO DE SAÚDE, ATITUDES E COMPORTAMENTOS DE MULHERES ADULTAS E IDOSAS	Julio Mizuno, Jeniffer Brandani, Silvia Deutsch, Fernanda Rossi e Henrique Monteiro	2018	Revista Movimento – A2

### **3.1 Análise qualitativa**

Primeiro será feita a descrição dos artigos e em seguida, escritas as considerações sobre eles acerca da visão do corpo e das concepções sobre o Yoga nessas publicações.

#### **3.1.1 Descrição dos artigos**

- **Artigo um**

O artigo um com o título de “As Iogas como Cultura Alternativa”, escrito por Maria Macedo Barroso foi um ensaio apresentado no I Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e publicado em 1999 na Revista Motriz. O artigo buscou analisar alguns momentos de apropriação das tradições hindus pelo ocidente e especificamente compreender o Yoga como parte da “cultura alternativa”.

Compreender o Yoga como parte do que se convencionou chamar de “cultura alternativa” significa para a autora, percebê-lo como uma prática que aciona o corpo como via de acesso para a experiência do sagrado e não como uma ginástica, conhecida pelos bons resultados que proporciona em termos de postura física e diminuição do estresse.

A autora segue o artigo com uma trajetória histórica do Yoga no ocidente. Para ela, apesar do Yoga ter sido introduzido no ocidente a partir do final do século XIX, os primeiros contatos com o hinduísmo teriam se iniciado a cerca de um século antes, a partir do acesso às primeiras traduções de textos sagrados orientais. A autora ainda destaca que o movimento cultural do Romantismo teria sido uma das portas de entrada para o legado espiritual do oriente e criado um diálogo entre o individualismo romântico e as religiosidades hindus. Essa onda romântica de valorização da subjetividade e das religiões orientais também se fizeram presentes nas tradições esotéricas e ocultistas, principalmente a partir da criação da sociedade teosófica em 1875, por Helena Blavatsky e Henry Olcott. Essa abertura para o oriente teria resultado na realização do Parlamento Mundial das Religiões, em 1893, no qual, contou com a participação de Swami Vivekananda, representando o hinduísmo. Vivekananda nessa

ocasião, enfatizou a experiência como aspecto central no hinduísmo: “O hindu não quer viver apoiado em palavras e teorias; se existe algo além da experiência sensorial ordinária, ele quer vivê-lo face a face” (ELLWOOD, 1987, p.56 apud BARROSO, 1999, p.190).

Em seguida a autora aborda o movimento contracultural da década de 1950 para indicar a ampliação do interesse pelas religiões orientais. Como o movimento buscava definir estilos de vida que fossem alternativas aos valores da sociedade de consumo naquele momento de pós-guerra, os hippies, fruto desse movimento, passaram a experimentar técnicas dessas tradições como o Yoga e a meditação, “[...] tanto para legitimar um ideal de vida comunitário, como para dar continuidade à busca de si” (BARROSO, 1999, p.191).

Os anos 60 teria sido palco do desenvolvimento da cultura psicológica que por sua vez desdobrou no surgimento das terapias corporais, que forneciam a possibilidade de se libertar através do próprio corpo. Nesse contexto, havia questionamentos sobre as fronteiras tradicionais entre corpo e mente, estabelecidas pela medicina e psicologia tradicionais. Uma das marcas presente nas práticas definidas como “alternativas” apontada pela autora era a visão contra o “racionalismo” e do “mentalismo” dos saberes ditos científicos.

A autora aponta que nessa viagem do Yoga rumo ao ocidente, o ideal de iluminação hindu teria se transformado em ideal de “perfectibilidade mundano”. Se no hinduísmo o Yoga era um caminho para a salvação ligado ao indivíduo, quando passa a ser “reinterpretado” no ocidente, ele se torna um caminho para a auto realização, “para a descoberta de si, como um recurso entre outros para a ampliação daquilo que esteve no centro dos ideais românticos: a descoberta e o cultivo da interioridade” (BARROSO, 1999, p.192). Assim, segundo a autora, o Yoga parece ter assumido um duplo caráter quando transplantado para o ocidente: constituiu-se de novas maneiras de lidar com o psicológico e com o religioso, e reforçou tendências mais próximas dos ideais de autoconhecimento do que de iluminação.

- **Artigo dois**

O artigo intitulado “A Yoga no Ambiente Escolar como Estratégia de Mudança no Comportamento dos Alunos”, dos autores Fabiana Moraes e Rômulo Balga, publicado em 2007, tratou-se de uma pesquisa de campo, realizada com a prática de Yoga aplicada aos alunos da 1ª série do ensino fundamental. A vivência aconteceu durante três meses nas aulas de Educação Física e contou com a participação de cerca de noventa crianças de 6 a 7 anos de idade da Escola Estadual Prof.<sup>a</sup> Marly Diva Bonfanti, em São Paulo.

Os autores iniciam o artigo introduzindo a questão corpo-mente e a questão da indisciplina. No primeiro subtítulo da introdução, faz-se uma relação do desenvolvimento motor com o desenvolvimento cognitivo e pontua-se a influência do ambiente exercida nesse desenvolvimento “psicomotor”, assim, de acordo com os autores, aqueles que recebem poucos estímulos sensório-motores ao longo da vida, apresentam um desenvolvimento psicomotor prejudicado e por isso dificuldades de aprendizagem. No decorrer do texto, é destacado que muitos alunos apresentam dificuldades motoras nas aulas de educação física devido a essa falta de estímulos, o que segundo os autores, acabam por apresentar também dificuldades afetivas, já que se não há um bom relacionamento com o próprio corpo, essa dificuldade se estende na relação com as demais pessoas, gerando agressividade e desrespeito. Por sua vez, essas dificuldades afetivas se não trabalhadas no início irão fazer parte da formação desta criança e determinará o adulto que ela será.

No segundo subtítulo, sobre a indisciplina, os autores definem a indisciplina como um indicador de fracasso dos objetivos não alcançados pelo corpo escolar. De acordo com eles, a indisciplina pode decorrer devido as dificuldades de aprendizagem ou pode ter relação comportamental provenientes de problemas familiares, econômicos, afetivos e psicológicos. Assim, o Yoga entraria nesse contexto para buscar a integração corpo-mente como forma de harmonizar os sentimentos dos alunos, a buscar “uma transformação em seu comportamento, a fim de ser menos agressivo, ansioso, mais consciente de si, de sua importância no mundo, aumentando sua autoestima e tornando o indivíduo um ser mais sereno e estruturado (MORAES e BALGA, 2007, p.60).

No item seguinte intitulado “Yoga”, os autores iniciam por definir o termo como “uma prática meditativa que busca, de forma geral, a disciplina mental a fim de alcançar a autotransformação” (MORAES e BALGA, 2007, p.61), seguido de um breve histórico. O item é dividido em “*Asanas*” e “*Pranayamas*”. No primeiro, os autores citam Patañjali para definir o termo como postura estável e confortável e no segundo, *pranayama* é definido como controle da respiração e da bioenergia, técnica esta que purifica o organismo, acalma e diminui a frequência cardíaca.

No item sobre a meditação, esta é definida como um procedimento que envolve um estado de consciência com relaxamento muscular e da lógica. São tidas como formas de meditação: a concentração, devoção, compaixão, destemor, estado aberto e visualização, e este último foi o utilizado na vivência feita com as crianças durante a pesquisa. Na visualização, os autores explicam que o praticante se concentra para construir em sua mente uma imagem detalhada, que pode ser uma deidade, um objeto ou desenhos e a posição usada para meditar é a posição sentada com as pernas cruzadas e coluna ereta.

No item seguinte “Benefícios da Yoga no Ambiente Escolar” os autores discorrem sobre as contribuições da atividade motora de forma geral. Sobre os benefícios específicos do Yoga, cita-se o desenvolvimento de capacidades físicas tais como flexibilidade, força, resistência e equilíbrio e também a manutenção do tônus muscular. Além destes, outros benefícios da prática são mencionados, tais como: combate à ansiedade e ao estresse, mudança de comportamento agressivo, tornando o indivíduo sereno, calmo e descontraído, além de melhorar as funções psíquicas, tanto cognitivas como afetivas. Ajuda na memória, a reduzir a depressão e a contribuir para a coordenação psicomotora e os processos de atenção e concentração. No decorrer desse item, é destacada a importância de se adaptar a prática dos asanas em crianças tanto no que diz respeito ao tempo da prática (que deve ser mais curta) quanto à intensidade devido a sua falta de força muscular.

No que tange aos objetivos buscados com a prática do Yoga para os alunos na escola, os autores dividiram os objetivos quanto aos *asanas* (posturas) e os objetivos voltados para a meditação. A intenção com a prática das posturas foi possibilitar o desenvolvimento da sensibilização corporal nos alunos e das capacidades físicas

(flexibilidade, equilíbrio, força e resistência) além de gerar a percepção e respeito em relação ao outro, com suas qualidades e dificuldades. Quanto aos objetivos referentes à prática meditativa e a técnica respiratória, foi o de desenvolver na criança a melhora da concentração, calma, percepção de si mesma, autoestima, diminuição da agressividade e da ansiedade e, assim, modificar seu comportamento emocional, interpessoal e a indisciplina.

De acordo com a metodologia apresentada no artigo, a vivência com a prática de Yoga consistia em três etapas: Primeiro, a execução das posturas – que iniciou com pouco grau de dificuldade e aumentou-se progressivamente conforme a habilidade da turma. Depois era realizada uma técnica respiratória, intitulada “respiração do bebê” para que as crianças associassem melhor ao mecanismo de respirar com predominância abdominal. A terceira etapa consistia na meditação através da técnica de visualização.

A forma de avaliação utilizada no trabalho foi a observação, registro fotográfico e questionário de avaliação motivacional. Como resultado, 89% dos alunos disseram gostar das aulas de Yoga e 11% disseram que às vezes. 65% disseram se sentir bem praticando os *asanas*. Os autores perceberam mudanças no que se refere ao ganho de flexibilidade geral, tônus, postura, concentração, facilidade na realização dos *asanas* e no equilíbrio, além da diminuição (de forma mais pontual) da ansiedade e agressividade. Os autores concluem com a pesquisa que o Yoga pode ser um instrumento de auxílio para o conhecimento do próprio corpo, suas possibilidades e limites além do ganho de capacidades físicas.

- **Artigo três**

O artigo intitulado “Aplicação do Flex Test em Idosos Praticantes de um Programa de Yoga” de autoria de Priscila Cristina de Souza e Rodney Alfredo Lisboa, publicado em 2008 na revista Conexões, foi um estudo observacional transversal cujo objetivo foi comparar a flexibilidade de idosos praticantes e não praticantes de Yoga. A pesquisa contou com quatro idosos praticantes regulares (há mais de 8 meses) de Yoga

e seis não praticantes, ambos os grupos com idade média de 63 anos. Foi realizado o Flex Test, que é um teste que trabalha especificamente exercícios de flexibilidade.

Os autores iniciam o artigo introduzindo a questão do envelhecimento e as eventuais degenerações correspondentes a essa fase da vida, destacando a atrofia muscular que causa limitações como dificuldade no agachamento, a diminuição do tônus e perda da força, pouca mobilidade articular e dores em extensão de membros, o que comprometeria a qualidade de vida do idoso. O texto segue com uma série de outros apontamentos sobre as características que ocorrem na terceira idade até chegar na definição de flexibilidade, que é a “amplitude de movimento possível em uma ou em várias articulações” (SOUZA e LISBOA, 2008, p.166) mantida por meio da prática regular de exercícios e alongamentos. Os autores pontuam que uma pessoa sedentária pode ter a sua flexibilidade diminuída com o passar do tempo e, por isso, a prática sistemática da atividade física contribuiria na manutenção não só da flexibilidade, mas de outras capacidades físicas e orgânicas do praticante, o que oferece proteção à saúde nas fases subsequentes da vida.

Depois de pontuar a importância da atividade física, os autores recorrem a Andrade Filho (2005) para introduzir a prática de Yoga começando por conceituar o termo, que significa “união” ou “integração”. E o termo Hatha, que literalmente corresponde a força, “visa o equilíbrio físico, emocional e mental do indivíduo e reconhece que o corpo é uma expressão do estado emocional e mental” (SOUZA e LISBOA, 2008, p.166). Em seguida, há uma comparação entre ginástica e Yoga. O primeiro, comumente praticada no ocidente trabalha exclusivamente o “corpo físico”, já no Yoga, a preparação do corpo físico é necessária para promover uma mudança de comportamento.

Paschoal (2006) é citado no artigo para esclarecer como as várias técnicas do Yoga atuam no nosso corpo de formas distintas, o que provoca mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais e, dessa forma, auxilia no ganho de qualidade de vida. Para reforçar os benefícios citados, um estudo que demonstra a melhora de vários parâmetros psicológicos por meio do Yoga é mencionado, incluiu a redução da ansiedade e da depressão, além da melhora na “função mental”, a diminuição da atividade simpática e o aumento do desempenho em exercícios submáximos, além da

melhora do limiar anaeróbico e o aumento da flexibilidade dos ombros, quadris, tronco e pescoço.

Quanto aos resultados da pesquisa, foram notadas diferenças significativas entre praticantes e não praticantes de Yoga. Os autores notaram não só ganhos nas aptidões físicas, mas também um “verdadeiro bem-estar” entre os praticantes de Yoga, que se mostraram alegres e dispostos por todo o período do teste, enquanto que os não praticavam Yoga, não apresentaram a mesma disposição e facilidade para a execução dos movimentos. A prática de Yoga apresentou uma melhora da flexibilidade global. Na discussão sobre os resultados, os autores retomaram os efeitos do envelhecimento e a importância da atividade física, já que nesta faixa etária os riscos de lesão são maiores. O artigo finaliza com a conclusão de que a prática de Yoga contribui para um significativo ganho da flexibilidade, que é importante para movimentos que são necessários para ações do dia-a-dia.

- **Artigo quatro**

O artigo intitulado “Benefícios dos Exercícios Respiratórios no Yoga em Mulheres Adultas na Faixa Etária de 40 a 90 anos” de autoria de Evanize Romarco e Claudia Lima, foi publicado na revista Conexões em 2008. Foi uma pesquisa de campo do tipo participante, de natureza descritiva-exploratória que buscou verificar os benefícios dos exercícios respiratórios na prática de Yoga e sua influência sobre tensões, dores musculares e ansiedade-traço<sup>16</sup>. A pesquisa durou quatro meses e avaliou doze mulheres adultas na faixa etária de 40 a 90 anos.

O artigo inicia introduzindo a relação entre o Yoga e a respiração. De acordo com as autoras, as respirações no Yoga são “necessárias e desejáveis” para que a circulação pulmonar melhore. O controle consciente do ato respiratório acarreta um efeito positivo sobre os órgãos abdominais, ativa os chamados “centros de energia” (gânglios ou núcleos nervosos do corpo) o que gera uma melhora qualitativa na

---

<sup>16</sup> Entendida como aquela permanente da personalidade do indivíduo, ocorre de formas diferentes e individuais, e determina como o indivíduo reage a situações que entende como ameaçadoras (ROMARCO e LIMA, 2008).

fisiologia respiratória e circulatória e colabora com a nutrição de órgãos vitais. Aponta-se que ao realizar os *asanas* e os *pranayamas* com regularidade, segundo Pinto (2006 apud ROMARCO e LIMA, 2008) é possível desenvolver respostas benéficas ao corpo como diminuição de adrenalina, tranquilização da mente, melhora da força, equilíbrio, firmeza, flexibilidade e harmonia, todos esses fatores podem exercer grande influência nas atividades e reações diárias na vida do adepto ao Yoga.

No item seguinte, “Yoga e Respiração”, as autoras aprofundam no tema da respiração. Define-se *pranayama* como o domínio da energia existente no ar e no Universo, a qual inalamos durante a prática desses exercícios respiratórios. O conceito de *prana* é apresentado como “força, vitalidade e energia que se manifesta em todas as formas de vida” (ROMARCO e LIMA, 2008, p.80). O texto segue com um detalhamento dos mecanismos fisiológicos das práticas respiratórias. Depois explica que a conscientização da forma correta de respirar gera um controle da fase de inspiração e ao realizar pausas respiratórias, exige-se da mente uma participação ativa e voluntária no aparelho respiratório. Por meio do controle voluntário da respiração, há uma interação nos mecanismos que regulam a respiração e o sistema cardiovascular; com a prática constante dos *pranayamas*, prolonga-se conscientemente a fase da expiração e produz “um treinamento tão forte do sistema nervoso autônomo que há um aumento das variações de frequência cardíaca mesmo quando a pessoa não está praticando” (SANTAELLA; DI BENEDETTO, 2006, p.93 apud ROMARCO e LIMA, 80).

No item seguinte, que trata da ansiedade, as autoras a definem como insegurança, expectativa de algum perigo ou ameaça, medo de perder algo, sentimento de angústia permanente e que pode desencadear uma psicopatologia. É também um estado emocional que pode acarretar grande ativação do sistema nervoso autônomo, o que pode se transformar em emoções que fogem ao controle e provoca doenças somáticas, tristeza, dores múltiplas, estresse e tensões musculares. Essas doenças somáticas podem ser tratadas por meio dos exercícios de respiração do Yoga, de acordo com Rennó Jr (2006), citado pelas autoras.

Na metodologia é explicado que as participantes da pesquisa foram divididas em três grupos aleatoriamente, sendo G(1) o grupo que realizou atividades do

Yoga e exercícios respiratórios, o grupo G(2) realizou as mesmas atividades do Yoga, mas sem os exercícios respiratórios e o grupo G(C) não realizou atividade alguma, mantendo-se como grupo controle. Para a coleta de dados, foi aplicado o questionário diagnóstico às participantes no início e no término do quarto mês, além de um teste de ansiedade (IDATE II) para avaliar a ansiedade-traço. Os valores deste teste utilizado no estudo foram comparados com os valores de uma tabela de escore pré-estabelecida.

Os resultados finais indicaram melhora significativa nos pontos de dores e tensões musculares, nos grupos G(1) e G(2). Observou-se que não ocorreram alterações significativas em relação à ansiedade-traço nos três grupos analisados e a explicação dada foi por esta característica estar atrelada a vários outros fatores e que por isso seria interessante fazer uma intervenção mais específica ou então ampliar o tempo da prática no estudo. Por fim, as autoras concluíram que o Yoga contribuiu para mudanças nos graus de tensão e dores musculares de seus praticantes. “E mesmo que seus elementos sejam realizados separadamente, ainda assim é possível observar benefícios para quem o pratica” (ROMARCO e LIMA, 2008, p. 88).

- **Artigo cinco**

O artigo intitulado “A Influência da Prática Regular de Kundalini Yoga sobre Variáveis Funcionais em Indivíduos Portadores da Síndrome da Fibromialgia” de autoria de Lisiane da Luz Santos e Daniela Lopes Santos, publicado em 2008 na Revista Brasileira de Ciência e Movimento, objetivou verificar a influência da prática de Kundalini Yoga na condição de saúde, aptidão física e nos níveis de ansiedade em mulheres portadoras da Síndrome da Fibromialgia. A pesquisa quali-quantitativa foi composta de sete mulheres com a síndrome, não praticantes de Yoga, com média de idade de 52,6 anos.

As autoras introduzem a Síndrome da Fibromialgia e a definem como uma síndrome dolorosa que acomete principalmente mulheres brancas, com pico de diagnóstico entre 40 e 50 anos, uma doença reumática não articular, caracterizada por dores musculares difusas, fadiga crônica, ansiedade, depressão e estresse, distúrbios do sono e problemas intestinais. Segundo o artigo, a ansiedade está presente em 70% dos

casos e se manifesta por palpitações, respiração suspirosa, tontura, sudorese, tremor, dor torácica, náuseas, calores e até pânico. Assim como em todas as formas crônicas de doenças, na Síndrome da Fibromialgia, elementos de envolvimento emocional poderiam se apresentar tanto como uma causa quanto um efeito da doença.

Nesse sentido, estabilidade emocional é citada como um dos muitos benefícios que o exercício físico regular pode apresentar enquanto fator terapêutico. Além disso, contribui para o combate ao estresse, na diminuição dos níveis de ansiedade e depressão, além de gerar confiança, e sensação de bem-estar. As autoras acreditam, portanto, que um programa de alongamento e de exercícios é um aliado no tratamento dessa síndrome. Yoga é introduzido no texto para indicar que ele é uma das práticas alternativas e complementares, (além do tai chi chuan, a meditação e a acupuntura) utilizado por diversos profissionais da saúde em hospitais de São Paulo.

O texto segue com a definição de Yoga cujo objetivo seria buscar o equilíbrio do ser humano. Em seguida, são citados alguns benefícios do Yoga para a saúde, como diminuição do ritmo cardíaco e dos níveis de colesterol, da pressão sanguínea, melhora no processo respiratório e o fortalecimento muscular. Quanto às variáveis psicológicas, o Yoga atuaria na diminuição dos níveis de ansiedade e estresse, melhora na autoestima e autoconfiança e conseqüentemente a qualidade de vida. Kundalini Yoga é definida no artigo como “um método de relaxamento que visa desenvolver o controle mental e emocional através do exercício físico” (SANTOS e SANTOS, 2008, p.9). Sua técnica utiliza os exercícios combinados com a respiração, o relaxamento e a meditação para equilibrar os centros de energia, o corpo físico e os processos psicológicos e espirituais. Dito isso, as autoras acreditam que a Kundalini Yoga possa auxiliar no tratamento dessa síndrome.

Em seguida, é apresentada a metodologia aplicada no estudo. Foi realizado o pré-teste antes de iniciar o programa de Kundalini Yoga, composto por um inventário de ansiedade-traço, teste de caminhada e o questionário do impacto da fibromialgia. O programa de Kundalini Yoga durou oito semanas, sendo duas aulas semanais com duração de 1h e 10 minutos. Após esse período de tempo, as avaliações foram reaplicadas. Utilizou-se também um relatório apresentado no final do tratamento por

cada indivíduo do grupo de estudos, sobre as mudanças percebidas durante as oito semanas de tratamento.

Na discussão dos resultados, as autoras relatam que os impactos da prática da Kundalini Yoga foram positivos porque a abordagem yóguica “procura ampliar sua ação além do corpo físico, trabalha a inteireza do ser humano por meio da percepção das emoções, da observação dos padrões de pensamentos e atitudes, do controle da ansiedade e das tensões físicas” (SANTOS e SANTOS, 2008, p.11). As autoras ainda deixam claro que a prática da Kundalini Yoga pode ser utilizada como uma atividade física terapêutica, o que melhora a condição de saúde da população que sofre dessa síndrome.

De acordo com os resultados desse estudo, houve uma diminuição na ansiedade-traço<sup>17</sup>, cuja diferença significativa surpreendeu inclusive as autoras que não esperavam que no período curto de oito semanas fosse possível causar alterações em padrões de comportamentos adquiridos numa vida inteira. Para complementar a avaliação quantitativa, houve a análise dos depoimentos das participantes. De acordo com os depoimentos, os principais benefícios constatados foram a melhora na qualidade do sono, disposição para o trabalho, maior relaxamento muscular e diminuição gradativa das dores no corpo. Nos aspectos emocionais foram citados melhora do humor, mais alegria no dia-a-dia, diminuições das tensões e da ansiedade nas situações corriqueiras e das sensações de angústia e tristeza.

Os depoimentos também mostraram diminuições das dores musculares e maior facilidade para realizar as atividades: “[...] *cortar legumes e carnes deixou de ser tão difícil; [...] pequenas atividades como varrer, fazer crochê deixaram de ser impossíveis.*”; “[...] *durante o período que realizei yoga não precisei, nenhuma vez, da ajuda de minha filha para trocar de roupa. Fato que durante os períodos de crises ocorriam*” (SANTOS e SANTOS, 2008, p.14).

---

<sup>17</sup> Para saber em que nível de ansiedade a pessoa se encontra, existe uma classificação de valores adquiridos através do inventário de ansiedade-traço, no qual os valores menores que 30 determina um nível baixo de ansiedade, entre 30 e 45 um nível médio e maior que 45 um nível de ansiedade alto (SANTOS e SANTOS, 2008).

- **Artigo seis**

O artigo intitulado “Qualidade de vida em Mulheres Praticantes de Hatha Ioga”, de autoria de Cristina Coelho e colaboradores, publicado em 2011 na Revista Motriz, foi um estudo transversal controlado, cujo objetivo foi avaliar os efeitos da prática regular de Yoga sobre a qualidade de vida em um grupo de mulheres saudáveis.

Os autores iniciam o artigo introduzindo o conceito de Yoga, que é tido como um sistema filosófico cuja palavra significa união e seu objetivo principal seria alcançar a integração de maneira consciente, entre os aspectos material e espiritual do homem. Os autores expõem que dentre as diversas linhas de Yoga, o Hatha Yoga é o mais popular no ocidente e este, por sua vez, combina exercícios posturais (*asanas*), relaxamento e controle voluntário da respiração (*pranayamas*). Pontuaram no decorrer do texto introdutório que por haver semelhanças entre as posturas do Yoga e os exercícios físicos convencionais, bem como os resultados alcançados sobre a saúde por ambos, além do condicionamento físico e dos fatores estéticos, o Hatha Yoga se popularizou no ocidente como uma forma alternativa de atividade física. Afirmam, assim, que como a ginástica convencional, acredita-se que a prática das posturas do Hatha Yoga também proporciona o aumento da força muscular, da flexibilidade, melhora do equilíbrio, entre outras adaptações fisiológicas, no entanto, enquanto que o objetivo da primeira seria a saúde física, o do Yoga seria a saúde mental, passando pela saúde física.

Por se tratar de uma prática que enfoca simultaneamente os aspectos físico, mental e espiritual, o Yoga tem sido popularmente relacionado com a melhora da qualidade de vida e do bem-estar geral. Os autores citam diversos estudos sobre o tema, principalmente sobre os efeitos da prática do Yoga sobre a qualidade de vida de pessoas com patologias e justifica assim, a importância de seu estudo devido à escassez de estudos sobre a qualidade de vida em indivíduos saudáveis.

Quanto à metodologia, o estudo contou com a participação de 25 mulheres saudáveis, com idades entre 18 e 65 anos de idade, divididas em dois grupos: o primeiro grupo composto por 13 voluntárias praticantes de Yoga há pelo menos seis meses e o grupo controle composto por 12 voluntárias sedentárias. Ambos os grupos confirmaram

não ter praticado outro tipo de atividade física regular nos últimos seis meses antes da realização do estudo. O primeiro grupo praticava Yoga duas vezes por semana, com aulas de duração de uma hora que eram compostas por *asanas*, *pranayamas* e meditação. A qualidade de vida foi avaliada utilizando o questionário multidimensional SF-36, composto por trinta e seis questões divididas em oito domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Esses domínios foram agrupados e analisados em duas dimensões gerais: escores físico e mental.

Na discussão dos dados da pesquisa, os autores abordam a definição de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (OMS), como “as percepções dos indivíduos de suas posições na vida, no contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais eles vivem e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (COELHO et al., 2011, p.35). A qualidade de vida sofre, assim, influência da saúde física, estado psicológico, relações sociais, nível de independência, dentre outros fatores.

Como resultado da pesquisa, na população avaliada, a prática regular de Hatha Yoga provocou impactos positivos sobre determinados aspectos da qualidade de vida, o que corrobora as evidências atuais sobre o tema. As influências nos aspectos físicos foram maiores em relação aos mentais, que pode ser explicado pela pouca especificidade do Questionário de Qualidade de Vida SF-36 para a detecção de aspectos como a redução dos níveis de ansiedade e estresse.

- **Artigo sete**

O artigo intitulado “O Yoga como prática de áskesis” de autoria de Ernesto Grillo Rabello, Fernando Yonezawa e Ana Paula Louzada, publicado em setembro de 2018 na Revista Motrivivência, é um ensaio que buscou estabelecer uma reflexão de como a prática do Yoga pode constituir-se como áskesis, como prática ascética (no sentido dado por Foucault), com base nas antigas práticas gregas do cuidado de si. O ensaio pretendeu elaborar uma reflexão que se norteia pela pergunta: “Como o Yoga

pode se constituir como áskesis e, sendo assim, como prática com potencial de produzir transformações nos praticantes?”.

“O Yoga, Um Yoga” é o título dado para o primeiro capítulo do artigo, no qual os autores fazem uma introdução histórica do Yoga, partindo das antigas civilizações (Mohenjo-Dharo e Harappa) as quais teriam praticado Yoga há milhares de anos na Índia. Recorrem a Daniélou (1989) para apontar que as técnicas do Yoga compunham, junto a muitos rituais, as bases do Shivaísmo antigo, religião animista de culto às forças da natureza e da vida. Em seguida é mencionada sua inserção na cultura ocidental por meio dos mestres indianos que apresentaram as técnicas do Yoga na Europa e nos Estados Unidos.

Devido a existência de distintas escolas de Yoga no mundo atualmente, cada uma com propostas próprias, por vezes opostas, derivadas das mesclas produzidas ao longo do tempo, os autores creem que é impossível abordar ‘o’ Yoga como unidade que englobe todos os diferentes modos de praticar (o que explica o título dado a esse item). A busca por informações sobre o Yoga (tanto em livros quanto na internet), segundo os autores, vai de encontro com um campo vasto e muitas vezes confuso. Outro ponto importante recorrente é a existência de aplicativos para celular que oferecem aulas de Yoga, além de vídeos que separam suas práticas de acordo com os benefícios buscados, que incluem a perda de peso, com treino de força e flexibilidade e a diminuição da ansiedade e do estresse.

“Uma prática, um cultivo” é o título do segundo item, no qual é proposto uma imersão em uma prática de Yoga. Os autores convidam o leitor a acompanhar, por meio da imaginação, uma prática de Yoga descrita por eles de forma detalhada. (Importante dizer que um dos autores desse artigo é praticante e instrutor de Yoga). A condução tem início com os preparos com a respiração e com a posição para a meditação, seguida da percepção do momento presente. O início da prática propriamente dita se dá com o *dharana* (concentração mental) que induz o acesso a um outro ritmo, silenciado e presente; Em seguida, é descrito o *Puja* (transmissão de energia e agradecimento), descreve-se um exercício de *pranayama*. O instrutor realça em seu discurso os efeitos da técnica do *pranayama* – como a concentração mental, aumento da capacidade respiratória e a ativação dos centros de energias (*chakras*),

ampliando a absorção e a circulação da energia vital. A prática segue com o *Anga asanas* (posturas); seguido do *Yoganidra* (relaxamento final) “perceba a integração entre os diferentes níveis de seu ser; perceba as conexões entre você e os demais seres do Universo; medite nesta conexão e relaxe profundamente”. A prática “imaginária” chega ao fim com a entonação do mantra *Om* (RABELLO et al., 2018 p.216).

A descrição que se segue no texto dos efeitos da prática se estende para além dela, para os outros momentos e relações fora daquele espaço onde ocorreu a prática. Desse modo, o indivíduo se torna mais flexível, aberto a escutar os outros, mais solidário e menos egoísta; “mas também se sente forte para se posicionar frente aos desafios que você encontra, seja resistindo às demandas dos outros, seja demarcando seu posicionamento frente a determinadas questões” (RABELLO et al., 2018, p.216). Os autores apresentam a importância do instrutor que não é um mero executor e corretor de técnicas, mas também opera uma função de maestria, no sentido que Foucault emprega ao termo: “o de ser um cuidador do cuidado, o de ser um guia de condutas”. (RABELLO et al., 2018, p.217).

“A *áskesis* grega e a *áskesis* yoguin” é o capítulo que baseado nos textos de Foucault começa por definir as práticas ascéticas como o conjunto coordenado de “exercícios disponíveis ou utilizáveis” pelos indivíduos em um “sistemas moral, filosófico e religioso, a fim de atingirem um certo objetivo espiritual definido” (FOUCAULT, 2006, p.505 apud RABELLO et al., 2018, p.217). Por “objetivo espiritual”, Foucault entende uma certa transformação de si mesmo. A *áskesis* é a liga que une um saber e algumas práticas específicas na produção de um modo de existência enquanto sujeito. O objetivo da *áskesis* seria o de transformar o modo de existência. Para os autores, as técnicas do Yoga preparam o sujeito para enfrentar desafios na vida. Citam-se diferentes autores para dizer que o conhecimento vivo do Yoga vem da prática, pois numa *áskesis* como a do Yoga, o praticante se transforma a partir de um longo e trabalhoso processo. “No caso do yoga como *askésis*, as verdades podem ser adquiridas pelo estudo dos textos antigos”, pelo professor na aula, mas principalmente pela “produção de uma nova relação do sujeito consigo, no corpo, na sensibilidade e no pensamento” (RABELLO et al., 2018, p.224).

Os autores citam Swami Satyasangananda Saraswati (2006 apud RABELLO et al., 2018, p.219) que diz que o Yoga “é uma prática que visa equipar o praticante para qualquer situação que venha se manifestar na vida, para encarar qualquer obstáculo”. “Como encarar a perda de um amor, uma doença na família ou uma morte próxima? (...) Impermanência é uma realidade áspera” (SARASWATI, 2006 apud RABELLO et al., 2018,p.219) e o Yoga pode ser uma prática que auxilia o sujeito a se movimentar com equanimidade frente às mudanças. Quando persiste na prática do Yoga por algum tempo sabe que, frente às dificuldades, “a prática é como uma âncora que permite estabilizar os fluxos de emoções e pensamentos, por mais difícil que isto possa soar” (SARASWATI, 2006 apud RABELLO et al., 2018, p.220). Os autores evidenciam ao longo do texto a ideia de que o conhecimento vivo do Yoga advém pela prática e esse “conhecimento não é reservado a um pequeno grupo de pessoas especiais que o detenham: ele é verificável por quem se voluntariar” (MISHRA, 2011, RABELLO et al., 2018, p.222).

No capítulo “Askésis: Yoga como transformação de si”, áskesis é definido como processo permanente de constituição de si e o Yoga possibilitaria esse processo. Os autores alertam, no entanto, que o pronome ‘si’ aponta “a um movimento circular de produção da existência, sempre em vias de se constituir. Implica olhar para o espelho sem buscar uma imagem definida de si, mas ver no reflexo o próprio processo da vida em conjunção com muitas outras vidas” (RABELLO et al., 2018, p. 224).

- **Artigo oito**

O artigo oito, intitulado “Contribuições da prática do Ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas” de autoria de Julio Mizuno e colaboradores, foi uma pesquisa de campo publicado em setembro de 2008 na revista Movimento, que buscou analisar as percepções de mulheres sobre as mudanças nas condições de saúde, atitudes e comportamentos, relacionadas à prática de Hatha Yoga.

O estudo contou com a participação de dez mulheres com idades entre 54 e 72 anos que frequentavam o programa “Yoga para Hipertensos”, três vezes por semana com duração de 90 minutos cada aula, durante um ano. Esse programa foi desenvolvido

pelo Laboratório de avaliação e Prescrição de Exercícios do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista. As aulas eram compostas de posturas, *pranayamas*, relaxamento, meditação e leitura de textos relacionadas à filosofia e história do Yoga. Um ponto importante destacado no texto é que um dos autores do estudo era também o mediador do programa e o professor de Yoga responsável pelas aulas do programa.

Para realizar a coleta de dados, os autores utilizaram a técnica de grupo focal, semiestruturada, com sessões de duração de cerca de uma hora e quinze minutos, e organizadas a partir de temas que foram definidos a partir de relatos informais manifestados pelas participantes ao longo do programa. Tais temas incluíam a dimensão da prática (questões gerais do programa, como conteúdo das aulas, incorporação do exercícios na vida diária); dimensão física (percepção sobre melhora da capacidade física); dimensão saúde e doença (sono, ansiedade, alimentação, disposição, concentração, dores/desconfortos musculoesqueléticos, uso de medicação) dimensão social (interação com participantes do programa e do seu convívio) e dimensão psicoemocional (estado emocional antes e após as aulas). Para análise, os relatos foram agrupados nas seguintes categorias: melhoras clínicas e das capacidades físicas; Atitudes e posicionamento e o olhar para si – autovalorização.

Na introdução do artigo, o Yoga é definido como união ou disciplina que busca integrar corpo, mente, espírito e emoções e segue com um breve histórico dessa tradição. No fim do parágrafo, são mencionados os oito passos do caminho do Yoga, compilado no *Yoga-Sutra* de Patañjali (*yama*, *nyama*, *ásana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, *samadhi*). Ao longo dos parágrafos seguintes, os autores explanam cada um desses passos.

Depois de descrever os princípios filosóficos *yamas* e *nyamas*, os autores associam o primeiro termo aos comportamentos e os *nyamas* às atitudes. Continuam com o *ásana* (postura estável e confortável), depois com o *pranayama* (exercícios que expandem *prana*, a energia vital), depois com os pilares *pratyahara*, *dharana* e *dhyana*, (técnicas de concentração e meditação) que conduzem “ao silenciar da mente, ao autoconhecimento e à conexão com aspectos espirituais por meio da introspecção”

(MIZUNO et al., 2018, p.948). E por último, o *samadhi*, (estado psicoemocional de “supraconsciência”), que liberta das aflições, sofrimento e ilusão.

Os autores afirmam que os primeiros benefícios observados ao se iniciar a prática de Yoga são os advindos dos *ásanas* e *pranayamas* e citam uma série de estudos que apontam esses benefícios relacionados principalmente à saúde. Depois aprofundam mais no propósito da prática de Yoga, que segundo eles, seria o autoconhecimento.

No decorrer do texto, são apresentadas a análise e a discussão dos resultados, com início na primeira categoria: melhora clínica e da capacidade física. Nesse item, que trata das percepções das participantes sobre os efeitos da prática de Yoga em relação às dimensões física, de saúde e doença, e a capacidade funcional para realizar atividades do dia-a-dia, os autores articularam que houve melhoras na pressão arterial, melhora de um problema dermatológico - relacionado ao estresse relatado por uma das participantes que associou essa melhora como resultado da prática de Yoga – e, também, a melhora do condicionamento físico principalmente no que se refere às atividades de vida diária.

Outros resultados encontrados incluem a diminuição de dores musculoesqueléticas e a diminuição de consumo de medicamentos analgésicos. Destacou-se a percepção das participantes em relação à melhora na resistência muscular, na flexibilidade, na agilidade e na capacidade cardiorrespiratória. A ampliação da consciência corporal, resultado da manutenção e melhora da capacidade física foi outro ponto citado pelos autores.

Para os autores, além dos *ásanas* que estariam mais diretamente relacionados às condições físicas, a reflexão em torno dos princípios filosóficos como *saucha* (ligado a pureza de pensamentos, atitudes e desintoxicação do corpo) levaria “a um processo de melhor reconhecimento, pensamentos positivos e seleção inteligente da alimentação” (MIZUNO et. al., 2018, p.953) e *tapas* (ligado ao esforço de superação e à autodisciplina), poderia levar os praticantes a adotar as orientações dos profissionais de saúde.

No item seguinte, “atitudes e posicionamentos”, os autores começam por afirmar que as mudanças atitudinais, provenientes do *nyama svadhyaya* (ligado ao

autoconhecimento) são inerentes à prática de Yoga. Os referidos autores acreditam que a compreensão e a prática dos princípios éticos podem ter proporcionado às mulheres participantes do estudo melhor controle emocional, o que auxiliou a minimizar os efeitos do estresse, como é mostrado no relato de uma das participantes: “*É, a gente não pode mudar o mundo, mas a gente pode mudar nossa reação, a nossa postura perante o mundo [...] com a ioga, a gente aprende a se defender de qualquer situação [...] eu notei uma autoconfiança, eu achei que agora eu posso, né?!*” (MIZUNO et al., 2018, p.954).

Os autores pontuam ainda que o Yoga pode contribuir para uma nova forma de encarar os problemas cotidianos a partir da prática dos *ásanas*, pois ao realizar posturas desafiadoras, que geram um certo desconforto por conta do alongamento, força ou equilíbrio, emitem a reflexão sobre a forma como cada um se comporta frente a esses desafios e isso guia para a compreensão dos próprios padrões mentais.

Na última categoria analisada “olhar para si - autocuidado” se refere ao conjunto de ações que a pessoa realiza em relação a si mesma, observar e escolher ações e formas para cuidar de sua saúde e de seu bem-estar. *Santosha* (contentamento, alegria) e *isvara-pranidhana* (entrega ao caminho espiritual) são os princípios destacados pelos autores nesse item do texto. Exemplo do primeiro princípio é aceitar com alegria cada uma das fases do ser humano, como no relato: “*A ioga faz a gente descobrir que a gente não precisa ser velho, a ruga é outra coisa, não é velhice, [...] velhice é você não se mexer mais, perder suas habilidades [...] Então acho que isso é uma manutenção maravilhosa! É um envelhecer mais doce*” (MIZUNO et al., 2018, p.956).

De acordo com os relatos apresentados pelas participantes e a análise feita pelos autores, a prática regular de Hatha Yoga proporcionou a aprendizagem e incorporação das posturas (*ásanas*) no dia a dia, o que as auxiliou no processo de torná-las mais conscientes e autônomas no que diz respeito aos cuidados com a saúde física, tais como a alimentação, o exercício físico e o repouso. A reflexão dos conceitos filosóficos do Yoga e sua aplicação na vida diária podem ter refletido na forma de enfrentar os problemas pessoais, nas relações familiares e sociais, além de gerar um novo olhar sobre si mesma. Assim, o Yoga, “pautado na integridade do indivíduo,

representa um importante recurso terapêutico para a saúde e bem-estar do ser humano” (MIZUNO et. al., 2018, p.957).

### **3.1.2 Considerações sobre os artigos**

Os artigos descritos anteriormente se diferem quanto ao tipo de pesquisa, temática, metodologia, objetivos bem como visões de corpo e concepções sobre o Yoga. No entanto, é possível observar semelhanças entre alguns deles. Dos oito artigos, dois são ensaios e os seis restantes, pesquisa de campo. Em relação às temáticas, os artigos um e sete apresentam um viés filosófico e espiritual do Yoga. O artigo dois aborda o tema do Yoga no contexto escolar e já os artigos três, quatro, cinco, seis e oito alternam entre saúde e qualidade de vida. Nas próximas linhas, o foco será dado às visões de corpo e concepções sobre o Yoga que essas publicações trazem.

O artigo um pensa o corpo como via de acesso para a experiência do sagrado e o Yoga é entendido como um sistema de disciplinas que tem entre suas finalidades a ‘fuga’ do ciclo de reencarnação e a busca da iluminação. A autora do artigo em questão, no entanto, deixa claro que ao chegar no ocidente esse ideal teria se transformado e reforçado ideais como o autoconhecimento e o cultivo da interioridade e não mais a iluminação.

Assim como o artigo um, o artigo sete também é um ensaio que apresenta um viés filosófico/espiritual do Yoga. No entanto, diferente do primeiro, esse artigo se aprofunda na filosofia do Yoga e traz reflexões importantes para o leitor acerca da prática (provavelmente porque um deles é praticante e instrutor de Yoga). O corporal ganha forma e voz no artigo em questão, pois o corpo é apresentado como sujeito, o espaço que permite as transformações do ser. E esse corpo não funciona de maneira isolada, mas, sim, em processo de constituição permanente em uma teia de relações. Assim, a prática de Yoga é integrada a vida do praticante e o corpo visto de modo interdependente e ‘integral’, como mostra no trecho:

É possível perceber também que, com a concentração na exalação da respiração, fica mais fácil ampliar a flexibilidade muscular e também mental, sendo que uma produz a outra de modo circular [...] Músculos, vísceras, tendões, ossos, sensações, emoções e eventuais pensamentos são percebidos em conjuntos durante a prática dos *asanas*. (RABELLO, 2018, p.215).

É interessante notar que a escrita de um dos itens do referido artigo foge à ‘norma’ que estamos habituados a deparar no ambiente acadêmico, ao propor ao leitor, (principalmente o público leigo que nunca praticou Yoga) a imersão ou possibilidade de se imaginar uma aula de Yoga, além de apresentar uma linguagem mais sensível e intuitiva – próxima do Yoga e mais distante da lógica racional científica que usualmente vemos. Há nesse artigo, como dito anteriormente, reflexões acerca do caminho do Yoga para além dos benefícios da prática, diferente dos outros artigos que como veremos a seguir, trilham direção contrária e parecem caminhar em torno de evidências científicas que buscam incessantemente comprovar os benefícios do Yoga à saúde do indivíduo.

No artigo dois, o Yoga é apresentado como uma atividade física que na visão dos autores poderia ser introduzido como conteúdo nas aulas de educação física escolar a fim de melhorar o desenvolvimento das capacidades motoras e promover a disciplina dos alunos. É apresentada uma visão dicotômica de corpo e mente e o corpo foi reduzido ao aspecto motor. Os autores do artigo apresentam uma abordagem psicomotora da educação física escolar. Não entrarei muito nesse âmbito para não prolongar a análise desse artigo, mas penso que essa informação diz muito sobre a visão de corpo que os autores imprimem no artigo bem como sua concepção sobre o Yoga. Os autores fazem uma relação entre a dificuldade motora com a dificuldade afetiva, seguem uma lógica de que se um indivíduo não se relaciona bem com o próprio corpo ele se tornará agressivo e desrespeitoso para com as demais pessoas. A visão que se tem, portanto, é de uma exagerada soberania do aspecto motor, com a ideia de que se a criança tiver um ‘bom’ desenvolvimento motor em cada fase de sua infância, ela terá sucesso no processo de aprendizagem na escola, ‘bom’ relacionamento com as pessoas e ‘bom’ comportamento. Desconsidera-se que o ser humano e o corpo são muito além do aspecto motor, bem como o universo de influências e seus impactos que cada um sofre constantemente durante a sua história de vida dentro de uma cultura.

De maneira similar ocorre quando os autores discorrem sobre os benefícios da atividade física: “as pessoas que praticam atividade motora regularmente têm maior autoconfiança, autocontrole e inclusive são mais adaptadas às normas éticas e morais da sociedade, comparadas às pessoas que não praticam atividade motora” (MORAES e BALGA, 2007, p.62). Demonstram-se, ainda, uma visão ingênua e “salvacionista” da atividade física. Esse ponto é importante trazer porque, na visão dos autores, a atividade motora possibilita um autocontrole e um respeito às normas. Como o Yoga é visto por eles como uma atividade motora, ao aplicá-lo na escola, busca-se, também, que os alunos tenham esses atributos. Isso fica mais claro quando os autores tratam da indisciplina das crianças. É atribuído ao Yoga a função de transformar esse comportamento, o que me parece ser uma ferramenta de disciplinar, moldar os alunos para o bom comportamento nas aulas. Já que aqueles que não se encaixam nesse padrão, na representação de ‘bom aluno’ (que não tem problemas de aprendizagem e se comporta ‘bem’) são os que precisam ser moldados, para que se enquadrem nessa representação de bom aluno.

Os autores reproduzem a visão dicotômica de corpo e mente, ideia realçada no artigo quando são apresentados os objetivos da pesquisa, no qual a prática dos asanas objetivou desenvolver as capacidades motoras dos alunos e as práticas de meditação e respiração, buscavam obter a concentração e o combate a ansiedade e agressividade. Apesar dos autores chamarem a atenção para o cuidado do corpo junto com a mente para a “formação integrada e harmoniosa da criança”, percebe-se no decorrer do artigo, que a visão que se tem do ser é separada, é dual: a prática das posturas é voltada para o corpo e a meditação para mente. Outras contradições podem ser identificadas ao longo do artigo. Apesar de haver conceituações dos termos Yoga, meditação e *pranayama*, estas não dialogam com a aplicação da prática. Há, portanto, uma concepção superficial sobre o Yoga e uma visão dicotômica de corpo e mente, motor e psicológico.

Nos artigos três, quatro, cinco e seis são apresentadas visões de corpo e concepções sobre o Yoga muito similares. O Yoga é visto como uma atividade/exercício físico voltado para a saúde, e o corpo, como “biológico”, como um conjunto de órgãos arranjados segundo leis da fisiologia. Há uma preocupação nesses

artigos (cheios de termos específicos da fisiologia e da área da saúde) em comprovar os benefícios do Yoga, em busca de legitimar sua prática.

O Yoga no artigo três é definido como uma terapia e é tido muitas vezes ao longo do texto como sinônimo de posturas. É visto como uma atividade física que beneficia o público idoso por manter a flexibilidade dos mesmos e outras capacidades físicas, ou seja, uma forma de manutenção da saúde. Alguns termos específicos da fisiologia são citados a fim de legitimar os benefícios dessa “prática”, que vai desde o ganho da flexibilidade, à melhora da “função mental”, diminuição da ansiedade e da depressão. O fato de usarem termos como “treinados” quando se referiam aos adeptos do Yoga, nesse contexto, apresenta o Yoga como também uma forma de treinamento físico. O corpo é visto como aquele que se degenera com a idade e que por isso precisa ser exercitado a fim de manter a saúde e a qualidade de vida, ou seja, o corpo fisiológico que vai “perdendo” as funções de seus sistemas orgânicos.

No artigo quatro o Yoga também é visto como uma atividade física que promove saúde e bem-estar. Tanto o corpo quanto a prática do Yoga, são apresentados de maneira fragmentada no artigo. O corpo, fragmentado de acordo com suas funções orgânicas e, a prática, apenas com os *asanas* e/ou *pranayamas*, indicou na conclusão do artigo que existem benefícios mesmo que as técnicas do Yoga sejam feitas separadas. Apesar da pesquisa ter o seu foco nos *pranayamas*, não há um aprofundamento dessa técnica de acordo com a filosofia do Yoga. Ao contrário, preocupa-se mais com a descrição dos mecanismos fisiológicos do sistema respiratório. Os centros de energias do Yoga citados no artigo não fazem referência aos *chakras* presentes na fisiologia sutil do Yoga e, sim, aos “gânglios ou núcleos nervosos do corpo”, o que distanciou do que seriam de fato os *pranayamas* e seus propósitos no Yoga.

Essa observação dialoga com o que Gnerre (2010) aponta quando se refere aos primeiros textos sobre o Yoga no ocidente. Ela diz que não é declarado o propósito original do *pranayama* conforme é apresentado nos antigos textos hindus, no qual o propósito é a estabilização da mente, para que o praticante possa atingir estados meditativos mais elevados. Concordo com a autora quando ela diz que não há uma contradição entre o discurso sobre a ciência da saúde dos pulmões e este propósito espiritual, ambos os elementos podem estar associados. No entanto, esse propósito de

aquietamento da mente não é apresentado como objetivo dessa técnica no artigo analisado, que se preocupou somente em detalhar como essa técnica agiria no corpo físico e buscou comprovar que essa técnica seria eficiente no tratamento da ansiedade.

No artigo cinco, o Yoga é tido como um método de relaxamento. A intervenção da prática de Yoga era chamada por vezes de “tratamento”, portanto, também visto uma atividade física terapêutica. No último artigo analisado, o artigo oito, tem como um dos autores, um professor de Yoga. Esse fato parece ser relevante, pois tanto no artigo em questão quanto no artigo sete (que também tem como um dos autores um instrutor de Yoga), em ambos, é perceptível a preocupação em considerar os aspectos filosóficos do Yoga, o que não foi abordado nos outros artigos analisados. Entretanto, se assemelha aos outros por direcionar maior atenção à saúde e a qualidade de vida, ao relacionar o Yoga à uma prática corporal de autocuidado que gera diversos benefícios (físico, emocional e social) para quem o pratica.

A maioria dos artigos (seis) analisados apresenta Yoga de maneira mais superficial, reduzida, fragmentada, ora como sinônimo de posturas ora como um método terapêutico, com exercícios respiratórios e meditação. Há uma grande preocupação nesses artigos em comprovar os benefícios à saúde gerados pelo Yoga (mesmo que a prática seja de oito semanas, três meses ou seis meses). Antes de terminar essa análise, levanto alguns pontos:

1) Por se tratar de um assunto complexo tal como é o Yoga, dificilmente qualquer artigo conseguiria abordá-lo por completo. Sempre haverá pontos que não serão elucidados em detrimento de outros. Por exemplo, talvez se verificarmos artigos sobre o Yoga em outras áreas do conhecimento, observaríamos também esse fato, alguns pontos sendo iluminados enquanto que outros, desconsiderados. Ao pensarmos assim, a maioria dos autores dos artigos analisados no presente trabalho deu mais atenção aos benefícios causados à saúde pelo Yoga. Mesmo que se priorize a manutenção da saúde por meio do Yoga, isso não significa negar o seu caminho espiritual e de autoconhecimento. Precisamos nos atentar para não cair nas armadilhas dicotômicas que estamos habituados. A questão é que em grande parte desses artigos, ignora-se os fundamentos filosóficos do Yoga ou eles são deslocados, e reduzido à uma atividade física.

2) O fato da maioria dos artigos apresentar o Yoga vinculado à saúde não é algo restrito da área da educação física e também não parece ser algo recente. Como mostrado anteriormente nesse trabalho, essa relação do Yoga com a saúde já existia desde o começo do século XX, o que parece ter sido uma das portas de entrada da prática (a fim de ser aceita) no ocidente. Mas por que será que essa ideia ainda perdura, e se busca tanto comprovar os benefícios do Yoga para a saúde? Outro ponto é que por serem artigos de revistas brasileiras de educação física, esse fato talvez indique como a área tende a caminhar rumo à saúde, diante de tantas outras direções que poderiam ser abordadas. Além disso, dois desses artigos foram publicados em 2008 na revista de educação física da Unicamp (Conexões). Como a faculdade oferece o projeto de extensão de Yoga para os alunos da universidade e à comunidade, além de ter sido recentemente sede do “I Seminário de Yoga na Unicamp: Corpo e Transcendência” no começo desse ano (dez anos depois das publicações dos artigos citados), percebemos como a unidade tem se aberto para o Yoga nos últimos anos e por isso é importante que o retorno e a contribuição acadêmica dada sobre o assunto supere de vez essa insistência na comprovação dos benefícios do Yoga à saúde e passe a explorar outras abordagens que condigam com a filosofia prática do Yoga.

3) A experiência com o Yoga não se limita à atividade física, muito menos a leitura de textos sobre o tema, mas uma prática cujo conhecimento se aplica na vida, e gera mudanças profundas. Desse modo, fortalece a ideia apresentada anteriormente nesse trabalho, da prática ser imprescindível no caminho do Yoga, não só para o entendimento que não é “intelectualizável” de sua filosofia, mas também pelas transformações geradas por ela. Nesse sentido, será que é possível abordar o Yoga, sem nunca o ter praticado? Na visão da presente autora, quando se trata de uma filosofia milenar como o Yoga, escrever sobre ele sem vivê-lo, sem experienciá-lo, ou seja, sem *incorporá-lo* e saber de fato seus propósitos, torna a pesquisa rasa e incompleta. Uma maneira de aproximar a nossa área do universo do Yoga (de forma mais direta e prolongada) poderia ser por meio do oferecimento de uma disciplina que aborde de maneira mais profunda os aspectos filosóficos dessa tradição. É claro que para isso, é necessário não só que haja um professor apto que viva essa filosofia, mas que os moldes que vivemos dentro da lógica de ensino das disciplinas sejam adaptados, dentro do possível, a esse conhecimento atemporal que não pertence a uma área específica. O

intuito não é o de se apropriar desse conhecimento, muito menos o de formar professores de Yoga, mas que seja um espaço que acolha o Yoga tal como ele é. Algumas universidades já oferecem essa possibilidade como são os casos, por exemplo, das universidades federais: da Bahia (UFBA), do Rio Grande do Norte (UFRN) e de Santa Catarina (UFSC)<sup>18</sup>. O mapeamento de como são realizadas essas disciplinas no curso de educação física destas e de outras universidades do Brasil (se houver) pode ser um passo interessante na compreensão de como o Yoga vem adentrando o mundo acadêmico por meio da Educação Física e quais são os caminhos possíveis a se trilhar.

---

<sup>18</sup> No ano de 2017, pude acompanhar por alguns meses a disciplina de Yoga oferecida pela faculdade de educação física da UFSC. As aulas eram, em sua maioria, práticas e guiadas por uma professora da universidade e praticante de Yoga por muitos anos. A convivência com a filosofia permitia aos alunos se aproximarem e conhecerem mais a fundo os aspectos filosóficos dessa tradição, tanto por meio da prática quanto das leituras e discussões que eram feitas em uma sala sem cadeiras e sem lousa, mas cada um com seu tapetinho de Yoga.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou verificar o que tem sido publicado sobre o Yoga nas revistas brasileiras de Educação Física. O Yoga na contemporaneidade tem ganhado diversas representações, ora como atividade física, como relaxamento, método terapêutico, com objetivos de manutenção da saúde, caminho espiritual, entre outras. Independente da motivação que o praticante tenha ao escolher praticar Yoga, a permanência na prática possibilita acessar conhecimentos desta tradição que são só incorporados por meio da experiência, da prática.

Ao longo do trabalho, percorreu-se por trilhas que sugerem aproximações entre o Yoga e a Educação Física, seja devido ao envolvimento que os primeiros (ou os mais conhecidos) professores de Yoga no Brasil tinham com a área da Educação Física, (bem como publicações de livros que vinculavam o Yoga à saúde e a atividade física), seja pela abertura da área para as práticas corporais alternativas difundidas a partir do movimento contracultural. Observou-se, no entanto, que antes mesmo de adentrar o Brasil, já se estabelecia no ocidente a relação entre Yoga e esporte/atividade física e atividade terapêutica voltada para a saúde. Os primeiros mestres de Yoga no nosso país contribuíram para a popularização dessa tradição e também dessas representações.

Foram encontrados oito artigos publicados no período de 1999 a 2018. Grande parte dos artigos encontrados nas revistas brasileiras de educação física apresenta pesquisa de campo com metodologias variadas, com a temática do Yoga voltada para a saúde e qualidade de vida. Outros apresentam um viés filosófico/espiritual e um deles aborda o Yoga como conteúdo da educação física escolar. O Yoga é pouco aprofundado e visto ora como sinônimo de posturas ora como um método terapêutico, com exercícios respiratórios e/ou atividade física. Há uma grande preocupação nesses artigos em comprovar os benefícios que o Yoga causa à saúde. O corpo nessas publicações, é muitas vezes reduzido ao aspecto motor e fisiológico. Assim, esses artigos contribuem para uma visão do Yoga enquanto atividade física que busca a manutenção da saúde e da qualidade de vida, o que não exclui ou nega a prática como um caminho espiritual e de autoconhecimento, mas apenas reforça maneiras distintas de se viver o Yoga.

Como foi possível notar, a produção sobre temáticas acerca do Yoga nas revistas de educação física é ainda escassa e o pouco que há produzido, gira em torno principalmente da saúde e qualidade de vida. Esse fato talvez indique como a área tende a caminhar predominantemente rumo ao campo da saúde, uma direção que limita a própria área (diante de tantos outros aspectos que a educação física poderia abordar e contribuir), além de apresentar uma perspectiva de corpo reduzida, um corpo que é sem sujeito, sem história e sem cultura. O fato de o Yoga ser um ‘campo’ atuado cada vez mais por profissionais de educação física em vários locais, é importante que haja mais referências (além dos tratados e outras leituras originais, base dessa filosofia) que abordem o Yoga de outras maneiras e que dialoguem com o contexto atual, sem desconsiderar seu propósito espiritual.

Para isso, é indispensável superar a visão de Yoga como somente atividade física de manutenção da saúde e é importante que cada vez mais os aspectos filosóficos do Yoga adentrem o universo acadêmico. Quanto ao corpo, já que o corpo é o elo entre o Yoga e a educação física, acreditamos que pesquisas a respeito da fisiologia sutil do Yoga é uma abordagem que poderia contribuir para a ampliação da concepção de corpo – uno e integral – para além do corpo cartesiano ocidental ainda presente na academia.

## REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. M. B. As Invenções do Corpo: Modernidade e Contramodernidade. **Motriz**, vol. 7, n.1, pp. 33-39, 2001.

ALMEIDA, M. A. B., MONTAGNER, P. C., GUTIERREZ, L. G. A inserção da regulamentação da profissão na área de Educação Física, dez anos depois: embates, debates e perspectivas. **Movimento**, v.15, n.3, p.65, 2009.

BARROSO, M. M. As iogas como cultura alternativa. **Motriz**, Rio Claro, v. 5, n.2, 1999.

BÁRTOLO, J. **Corpo e sentido**: estudos intersemióticos. Covilhã: Livros LabCom, 2007.

BONDIA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Rev. Bras. Educ.** n.19, pp.20-28.2002.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Portaria nº 719, de 7 de abril 2011. Diário Oficial da União 2011;

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Portaria nº 404, de 15 de abril 2016. Disponível em:  
<[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2016/prt0404\\_15\\_04\\_2016.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2016/prt0404_15_04_2016.html)> Acesso em: 20 nov. 2018.

CAVALARI, A. T. **Yoga = caminho Sagrado**. 2011. 258 p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/251167>>. Acesso em: 19 ago. 2018.

COELHO, C. M.; LESSA, T. T.; CARVALHO, R. M. L.; COELHO. A. M. C.; SCARI R.S.; FERNANDES, N. S., NOVO JÚNIOR, J. M. Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga. **Motriz**, Rio Claro, v.17, n.1, p.33-38, jan./mar. 2011.

DIAS, C. **História do yoga no Brasil**. 2017. Disponível em <[https://historiadesporte.wordpress.com/2017/07/31/historia-do-yoga-no-brasil/#\\_edn2](https://historiadesporte.wordpress.com/2017/07/31/historia-do-yoga-no-brasil/#_edn2)> Acesso em: 15 out. 2018.

ELIADE, M. **Patañjali e o yoga**. Tradução de Elsa Castro Neves. Lisboa: Relógio D'Água, 2000.

ELIADE, M. **Yoga: imortalidade e liberdade**. São Paulo, SP: Palas Athena, 2004.

FARIA, A. C; DEUTSCH, S; DAMASCENO, F; FRAIHA, A. L; CASTRO, M. Yoga na escola: por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. **Congreso Iberoamericano de Ciencia, Tecnología, Innovación y Educación**. Buenos Aires, 2014. Disponível em:

<<https://www.oei.es/historico/congreso2014/memoriactei/1519.pdf>>Acessado em: 5 jul. 2018.

FEDERICI, C. A. G.; GUZZO, M. S. L.; ROBLE, O. J., TERRA, V. D. S. Espinosa, alegria e conhecimento em educação física. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 17, n. 1, p. 01-294, jan./mar. 2014.

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

GNERRE, M. L. A. Identidades e paradoxos do yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? **Fronteiras**, Dourados: UFGD/MS. v. 12. n. 21, p. 247-270, jan/jun, 2010.

GNERRE, M. L. A. Gheranda Samhita: corpo e libertação na tradição do Hatha Yoga. **Revista Numem**, Juiz de Fora: v. 14, p. 219-246, 2011.

GOMES, C.; AMARAL, M. T. M. **Metodologia da Pesquisa Aplicada ao Lazer**. 1. ed. Brasília: SESI/DN, . v. 1. 89 p. 2005.

GOMES, L. C. B. Educação Física escolar e Hatha-Yoga: uma Proposta de Trabalho com vistas à Educação Postural. **Cadernos de Formação RBCE**. v. 8, n.1. 2017.

GULMINI, L. C. **O Yogasutra, de Patañjali** – tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos. 2002. 455 p. Dissertação de Mestrado – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo.

GULMINI, L. C. Raja Yoga e Samkhya: investigações sobre a consciência. In: POSSEBON, Fabrício (org.) **Cultura Indiana: Ensaio e reflexões**. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2010.

GULMINI, L.C. in **Estudos sobre o yoga**. Rojo, M. (org.). São Paulo: Phorte, 2006.

IYENGAR, B. K. S. **Luz na Vida**. São Paulo: Summus, 2007.

KUPFER, P. **A visão do corpo no Hatha Yoga**. Disponível em: <<https://www.yoga.pro.br/openarticle?id=459&A-VIS%C3%83O-DO-CORPO-NO-HATHA-YOGA>> Acesso em: 13 set. 2018.

LISPECTOR, C. **Água Viva**. Rio de Janeiro: Editora Artenova, 1973.

MAURI, R. G. **Interface entre a Imagem Corporal e a Representação Simbólica de Carl Gustav Jung**. 2006. 169f. Tese (Doutorado em Educação Física). Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

MIZUNO, J.; BRANDANI, J. Z. DEUTSCH, S.; ROSSI, F.; MONTEIRO, H. L. Contribuições da prática do ioga na condição de saúde, atitudes e comportamentos de mulheres adultas e idosas. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 947-960, 2018.

MORAES, F. O.; BALGA, R. S. M. A Yoga no Ambiente Escolar como Estratégia de Mudança no Comportamento dos Alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n.3, p. 59-65, 2007.

MOURA, S. M. **O corpo e o yoga**: a importância de diferentes práticas na formação do educador físico. Coautoria de Adilson Nascimento de Jesus. Campinas, 2007. 47 p. Disponível em: <<http://cutter.unicamp.br/document/?code=000414212>>. Acesso em: 18 nov. 2018.

MOURA, S. M. **A percepção da fisiologia sutil na prática do Yoga**. 2013. 141p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/250855>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

NEIRA, M. G.; NUNES, M. L. F. **Educação física, currículo e cultura**. Phorte: São Paulo, 2009.

NUNES, T. **Yoga**: Do corpo, a consciência; do corpo à consciência. O significado da experiência corporal em praticantes de Yoga. 2008. 166 p. Dissertação de Mestrado em Antropologia Social. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

PONTES, M. C. **O imaginário do Hatha-Yoga**: um caminho de volta para o centro. 2011. 111 f. Dissertação (Mestrado em Ciência das Religiões) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2011.

QUALIS CAPES. Plataforma Sucupira. 2016. Disponível em: <<https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/>> Acesso em: 18 nov. 2018.

RABELLO, E. G.; YONEZAWA, F. H.; LOUZADA, A. P. F. O yoga como prática de áskesis. **Motrivivência**, Florianópolis/SC, v. 30, n. 55, p. 208-226, setembro/2018.

RANCAN, D. O corpo moderno, o yoga e a espiritualidade oriental. **Revista Digital** - Buenos Aires. v. 12, n.112, 2007.

ROMARCO, E. K. S., LIMA, C. B. F. Benefícios os exercícios respiratórios no Yoga em mulheres adultas na faixa etária de 40 e 90 anos. **Conexões**, Campinas, v. 6, n. 3, p. 78-90, set/dez. 2008.

SANCHES, R. L. **Curar o corpo, salvar a alma**: as representações do yoga no Brasil. 2014. 110 f. Dissertação (Doutorado em História) – Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, 2011.

SANTIN, S. O corpo simplesmente corpo. **Movimento**, Porto Alegre, v. 7, n. 15, p. 57-73, 2001.

SANTOS, L. A. L.; SANTOS, D. L. A influência da prática regular de kundalini yoga sobre variáveis funcionais em indivíduos portadores da síndrome da fibromialgia. **Rev. bras. Ci e Mov.** 2008; 16(2): 7-15.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. Yoga, Saúde e Religião. **Último andar**, n. 21 (2013). Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/article/view/13989/10295>> Acesso em: 31 mar. 2018.

SILVA, J. A. **Ioga**: como disciplina na grade curricular das escolas. 2013. 66f., il. Monografia (Licenciatura em Pedagogia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2013.

SIMÕES, R. S. A influência da fisiologia biomédica na resignificação do corpo no ioga do século XX. **PLURA**, Revista de Estudos de Religião, v. 8, p. 272-294, 2017.

SOUZA, P. C.; LISBOA, R. A. P. Aplicação do flex test em idosos praticantes de um programa de yoga. **Conexões**, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 164-173, jul. 2008.

STORNI, A. T. **Hatha Yoga**: corpo e espiritualidade. 2013. 94f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.

ZICA, M. C.; GNERRE, M. L. A. Índia “Ocidental”, China “Tropical”: uma “espiritualidade do corpo” como elementos ropiciador de encontros culturais no Brasil. **Horizonte**, Belo Horizonte, v. 14. N. 43, p. 789-826, 2016.

ZIMMER, H. **Filosofias da Índia**. São Paulo, ed. Palas Athena, 1991.