



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES

ALINE TELLES STORNI

Hatha – Yoga:
corpo e espiritualidade

JOÃO PESSOA

2013

ALINE TELLES STORNI

Hatha – Yoga:

corpo e espiritualidade

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba na Linha IV – Abordagens Filosóficas, Históricas e Fenomenológicas das Religiões, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre.

Orientadora: Profa Dra Maria Lucia Abaurre Gnerre

JOÃO PESSOA

2013

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES

Hatha – Yoga:
corpo e espiritualidade

ALINE TELLES STORNI

Dissertação julgada adequada para obtenção do título de Mestre em Ciências das Religiões, defendida e aprovada por unanimidade em 29/08/2013 pela Banca Examinadora.

Orientador:

Profa. Dra. Maria Lucia Abaurre Gnerre
(UFPB)

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Thiago Antonio Avellar de Aquino
(UFPB)

Profa. Dra. Katia Brandão Cavalcanti
(UFRN)

Dedicatórias

Dedico esse trabalho a três mulheres essenciais no meu processo de ligação ao Yoga:

À Luciana Valentim, minha primeira professora de Yoga de fato, que me permitiu de coração ser sua aluna e praticante de Hatha-Yoga através do seu amor e devoção ao mesmo, me apresentando a filosofia de alma, corpo e coração. E através dessas aulas conheci Lucia Abaurre.

À Maria Lucia Abaurre Gnerre, que acima de ser minha orientadora acadêmica é companheira de prática de Yoga, e hoje um grande exemplo de yogue, pesquisadora da filosofia e grande professora universitária, sendo para mim eternamente um espelho e grande sintonia espiritual em tudo.

Finalmente, à minha mãe Maria Otilia Telles Storni, que além de ser uma grande lutadora na vida pessoal, é um exemplo de professora competente que ama o que faz. E de uma pessoa espiritualizada que mostra na prática que essa relação espiritual está intrinsecamente ligada a nossa essência e ao todo.

Aline Telles Storni

Agradecimentos

Agradeço às pessoas importantes que fizeram parte desse processo e contribuíram de alguma forma, como a todos os meus alunos, prioritariamente os que participaram das aulas da extensão universitária de Yoga de forma dedicada, atenciosa e unidos como o yoga proporciona. A todos os funcionários que me ajudaram nas estruturas do DEF, ao estagiário da extensão e aluno da graduação em Ciências das Religiões Paulo Cavalcanti com sua dedicação e carinho. E aos professores Thiago Aquino e Deyve Redyson com suas contribuições.

Aos meus familiares e amigos que me ajudaram e apoiaram inclusive no enfrentamento das dificuldades que encontrei durante esse tempo como minha irmã Natasha T. Storni, as amigas Roberta Mayrielle, Eryka Santos e Rayssa Ribeiro, principalmente Camila Palmeira que me acompanhou muitas vezes lendo citações ou digitando, e por estar no meu caminho espiritual e pessoal.

Gratidão a todos os Deuses, espíritos, entidades, forças espirituais e cósmicas que me ajudaram nesse processo que acima de tudo foi espiritual.

Obrigada a tudo e todos.

Aline Telles Storni

“Tempo houve em que desprezei o corpo, mas então vi Deus dentro de mim.
Percebi que o corpo é o templo do Senhor, e comecei a preservá-lo com infinito
cuidado.”

(Bhogar - Kundalini Yoga - sec.XV)

“Que a vida se torne cada vez mais clara e dotada de sabedoria,
conhecimento e cultura, e que essas qualidades, unidas, patrocinem nossa
evolução científica e espiritual.”

(Marcelo Árias Dias Danucalov)

RESUMO

Aline Telles Storni. **Hatha – yoga: corpo e espiritualidade**

Introdução: O ponto de partida do nosso objeto de pesquisa é o estudo histórico da visão de corpo, corporeidade e espiritualidade através da tradição do Yoga – pesquisa documental – correlacionado com as mudanças de percepções corporais expressas pelos alunos de uma turma de Yoga no município de João Pessoa, entre os anos de 2012 e 2013. **Objetivo:** Analisar as mudanças de percepções espirituais e corporais através da prática do Yoga – o despertar da espiritualidade, expressas pelos alunos de uma turma de Yoga, no âmbito de um projeto de extensão universitária (PROBEX). **Métodos:** O procedimento metodológico desta pesquisa inclui uma abordagem qualitativa denominada pesquisa descritiva e exploratória, com elaboração de instrumentos de pesquisa adequados à realidade em estudo orientado para o contexto social dos sujeitos. Podemos considerar que a grande relevância desta pesquisa de mestrado está em unir uma pesquisa de caráter bibliográfico à pesquisa de campo, através do método de delineamento de pesquisa quase-experimental, no âmbito de uma extensão universitária. Nesse sentido, podemos caracterizar nosso trabalho também como uma pesquisa-ação. **Análise e Resultado:** Dentro da amostra total de questionários aplicados, foram selecionados 18 questionários de alunos com frequência mínima – 70% até o fim do curso. Os alunos selecionados responderam ao questionário em dois momentos do curso de Yoga: no início as aulas em Outubro de 2012 e no fim em Dezembro de 2012, com um intervalo apenas quase três meses – 26 aulas. Após a realização de um teste t para medidas repetidas não foi verificado nenhuma diferença significativa nas médias do pré e pós-teste em função dos fatores da escala ($p>0,05$). Esse resultado sugere que não houve regressão, nem evolução no Bem Estar Espiritual (BEE) em nenhum dos fatores dos praticantes de Hatha-Yoga durante o período da extensão. **Conclusões:** Podemos verificar dessa forma, que os depoimentos componentes da pesquisa etnográfica corroboram para um dos objetivos iniciais da pesquisa, que seria justamente analisar a relação entre a teoria e prática do Yoga com as mudanças de percepções espirituais e corporais – o despertar da espiritualidade expressas pelos alunos de uma turma de Yoga, no âmbito de um projeto de extensão universitária (PROBEX). No entanto, consideramos que o grande mérito de nossa pesquisa não está exatamente nos resultados estatísticos obtidos com a aplicação do questionário de BEE, mas sim na própria utilização deste questionário de forma pioneira – sem publicações anteriores, em uma pesquisa de caráter acadêmico sobre Yoga no Brasil. Diante dessas conclusões, podemos associar o sentido de corpo-corporeidade do ser humano aos signos das posturas físicas do Yoga, através da captação corporal e cognitiva da prática, ideias e conceitos refletidos na realidade concreta, como a postura diante do mundo, das pessoas, vivências pessoais e espirituais, combinando com os fatores: Pessoal, comunitário, ambiental e transcendental da análise do BEE.

Palavras-chave: Yoga, Hatha-Yoga, corpo, espiritualidade.

ABSTRACT

Aline Telles Storni. **Hatha - Yoga: Body and Spirituality**

Introduction: The starting point of our research object is a historical study of the view of the body, corporeality and spirituality through the Yoga tradition – a documentary research – correlated with changes in body perceptions expressed by the students of a Yoga class in the city of João Pessoa, between 2012 and 2013. **Objective:** Analyze the changing perceptions and spiritual body through the practice of Yoga - the awakening of spirituality, expressed by students in a class of Yoga, under an extension project. **Methods:** The methodological approach of this study includes a qualitative approach called descriptive and exploratory research, with the development of research tools adapted to the reality under study towards the social context of the subjects. We can consider that the great relevance of this Master Thesis is in combining a research of bibliographical character with field research, through the method of quasi-experimental research design, under a university extension program. In this sense, we can characterize our work also as an action-research. **Analysis and Results:** Within the total sample of questionnaires applied, 18 student questionnaires with minimum frequency were selected – 70% by the end of the course. The selected students completed the questionnaires at two times during the Yoga course: in the beginning of the classes in October 2012 and at the end, in December 2012, with only one break, of almost three months – 26 classes. After conducting a t-test for repeated measurements, no significant difference was verified in the pre and post-test means as a function of the scale factors ($p>0.05$). This result suggests that there has been no regression or progress in spiritual well-being (Bem Estar Espiritual – BEE) in any of the factors of those practicing Hatha-Yoga during the period of the extension program. **Conclusions:** Thus, we can verify that the statements composing this ethnographic research corroborate for one of the initial objectives of the research, which is precisely to analyze the relationship between the theory and the practice of Yoga with the changes in spiritual and body perception – the awakening of spirituality expressed by the students of a Yoga class in a university extension program (PROBEX). However, we believe that the great merit of our research is not exactly in the statistical results obtained from the BEE questionnaire, but in the very use of this questionnaire in a pioneer way – with no previous publications, in an academic research about Yoga in Brazil. given these findings, we can associate the sense of body-corporeality of the human being to the physical posture signs of Yoga, through body and cognitive capturing of the practice, ideas and concepts reflected in concrete reality, such as the posture before the world, the people, personal and spiritual experiences, combining with the personal, community, environmental and transcendental factors of the BEE analysis.

Keywords: Yoga, Hatha-Yoga, body, spirituality.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Imagem 1 - – Mapa do “corpo sutil” (cakras)	40
Imagem 2 - A “dança de Shiva”	50
Imagem 3: Ilustração e descrição do <i>padmasana</i> . Fonte: SOUTO, 2009.....	57
Imagem 4: Ilustração e descrição do <i>pashimotanasna</i> . Fonte: SOUTO, 2009.....	57
Imagem 5: Ilustração e descrição do <i>vrkasana</i> . Fonte: SOUTO, 2009	58
Imagem 6: Ilustração e descrição do <i>viparitakarani</i> . Fonte: SOUTO, 2009	59
Imagem 7: Ilustração e descrição do <i>shavasana ou mrtasana</i> . Fonte: SOUTO, 2009.....	59
Imagem 8 – Turma de Hatha-Yoga – 2012	63
Imagem 9 – Aula da turma de Hatha-Yoga – 2012	67

LISTA DE QUADRO

Quadro 1 - Banco de dados com Indicação de indivíduo, sexo, idade, estado civil e questões marcadas no questionário.	70
---	----

LISTA DE TABELA

Tabela 1 – Médias e desvios padrão do pré e pós-teste em função dos fatores da escala de bem estar Espiritual – BEE (*SWBQ; Gomez & Fisher, 2003*) 71

LISTA DE SIGLAS

BEE – Bem estar espiritual	20
SWBQ - <i>Spiritual Well - being Questionnaire</i>	20
OMS - Organização Mundial de Saúde	61

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 – Questionário - Versão portuguesa de Gouveia e Ribeiro, 2008, do <i>Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003)</i>	16
Anexo 2 - Artigo de adaptação Portuguesa do Questionário de Bem Estar Espiritual	16
Anexo 3 - Modelo de termo de consentimento livre e esclarecido.....	65
Anexo 4 – Ficha do aluno (anamnese)	65

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO: CORPO E ESPIRITUALIDADE NA TRADIÇÃO DO YOGA	14
1.1 CONCEITO DE ESPIRITUALIDADE	16
1.2 METODOLOGIA DA PESQUISA	19
1.3 OBJETO DE PESQUISA: O CORPO NA TRADIÇÃO DO YOGA...	22
1.3.1 OBJETIVO GERAL	23
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	23
2. CONCEITO E HISTÓRICO DO YOGA	25
2.1.1 MITOLOGIA INDIANA	27
2.1.2 OS PERÍODOS HISTÓRICOS DO YOGA HINDU	30
2.2 O CORPO NA TRADIÇÃO DO HATHA YOGA	37
2.2.1 VISÃO DE CORPO, CORPOREIDADE E ESPIRITUALIDADE NO YOGA	37
2.2.2 CORPO, CORPOREIDADE E ESPIRITUALIDADE	38
2.3 O NASCIMENTO DO HATHA-YOGA ADVENTO DO TANTRA- YOGA	42
2.3.1 TANTRA YOGA MEDIEVAL - O PRAZER CORPÓREO E A BEM - AVENTURANÇA ESPIRITUAL	42
2.4 FILOSOFIA E PRÁTICA DO HATA-YOGA: A ILUMINAÇÃO DO CORPO	49
2.4.1 AS POSTURAS E OS SETE PASSOS DO HATHA YOGA	53
3 A PESQUISA DE CAMPO: RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES	59
3.1 A PESQUISA	59
3.2 PROJETO DE EXTENSÃO PROBEX “CULTURA INDIANA”	62
3.2.1 A TURMA DE EXTENSÃO DE HATHA-YOGA	63
3.2.2 CARACTERÍSTICAS DA TURMA DE EXTENSÃO DE HATHA-YOGA	64
3.2.3 PARTICIPANTES	65
3.2.4 INSTRUMENTOS	66
3.2.5 PROCEDIMENTOS DA PESQUISA DE CAMPO	67
3.2.6 PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE	69
3.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	71
3.3.1 COMPARAÇÕES ENTRE RESULTADOS DO TESTE E DEPOIMENTOS INDIVIDUAIS	72
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	76
5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78

1 INTRODUÇÃO: CORPO E ESPIRITUALIDADE NA TRADIÇÃO DO YOGA

A escolha pela temática desta pesquisa se deu a partir de nossa formação acadêmica na área de educação física, e de nossa formação complementar na área de Yoga. Nos últimos anos a autora fez formação em cursos de especialização em Yogaterapia (2008) e Yoga Integral (2010), e atuamos profissionalmente ministrando aulas de Hatha-Yoga em diversos âmbitos que englobam a prática do Hatha-Yoga, como academias, espaços terapêuticos, espaços para idosos, projetos em faculdades, plano de saúde, bem como vivências com projetos em praças e espaços governamentais. Nestas aulas foi possível vivenciar cotidianamente os efeitos do Hatha-Yoga entre seus praticantes na contemporaneidade, e observar na prática o despertar de algumas conexões entre Yoga e espiritualidade.

Assim, escolhemos o Mestrado de Ciências das Religiões para aprofundar nossos estudos justamente por ser este um programa que nos permite utilizar este conceito de espiritualidade, e desenvolvê-lo associado à questão do Yoga no mundo contemporâneo.

Em uma importante pesquisa recente realizada na academia portuguesa sobre este tema, Gouveia (2011, p. 25), faz as seguintes afirmações:

Um mundo cada vez mais dominado pela técnica e pela dimensão econômica das relações humanas, pode favorecer esta crescente necessidade de atribuir significado à vida. A oferta religiosa tradicional parece também já não satisfazer cabalmente estas necessidades de sentido, conduzindo a uma exploração crescente das múltiplas propostas de novas formas de conceber e exprimir a espiritualidade individual, através das quais seja possível construir uma vida com significado para as pessoas. Este interesse social e cultural com a espiritualidade tem se manifestado igualmente na ciência, com um número crescente de estudos dedicados à temática e um debate aceso sobre a definição do conceito de espiritualidade e sobre os seus limites.

Da mesma forma, o conceito de espiritualidade vem ganhando espaço na academia, e também a tradição do Yoga, que tradicionalmente foi mais estudada fora do que dentro do universo científico, portanto vem ganhando espaço em diversas áreas acadêmicas. Assim, nossa pesquisa se insere neste movimento de valorização do Yoga no âmbito acadêmico, sobretudo nas áreas de Ciências das Religiões e Ciências da Saúde.

A partir da divulgação do Yoga no ocidente (que é resultante de um amplo processo histórico que tem início no século XIX com os primeiros “orientalistas”¹ que se interessam pelo tema), e também com a vinda dos primeiros “yogues” para o ocidente, muitos pesquisadores passaram a realizar experimentos científicos sobre Yoga e seus efeitos sobre a saúde. No Brasil, principalmente a partir da década de 2000 começam a surgir as primeiras pesquisas deste tipo sobre o Yoga. Conforme dissemos anteriormente, nossa pesquisa se insere neste contexto, tendo como objetivo central colaborar para os experimentos sobre Yoga na academia brasileira.

Nosso objetivo geral é observar a relação entre o conceito de espiritualidade que vem sendo desenvolvido no ocidente, e a prática do Yoga, tanto na contemporaneidade como em períodos anteriores. Buscamos concretizar este objetivo através de um estudo da própria história do Yoga e de suas diferentes abordagens, que de modo geral sempre incluem concepções de espiritualidade vinculadas ao corpo. Este estudo histórico da tradição do Yoga será apresentando no segundo capítulo desta dissertação.

Já o objetivo específico desta pesquisa é estudar o despertar da espiritualidade pela tradição do Yoga através da visão de corpo – o que consideramos ser uma abordagem atípica do tema, e juntamente com isso observar como este conceito se relaciona com a prática no âmbito de um grupo de praticantes de Hatha-Yoga (estilo de Yoga que envolve posturas físicas) selecionado no município de João Pessoa. Procuramos concretizar este

¹ Sobre a história destes estudos sobre filosofia e práticas orientais, cf. REDYSON, 2012.

objetivo específico através da aplicação de uma ferramenta de pesquisa que ainda pouco utilizada e não validada em pesquisas sobre Yoga no Brasil: o questionário (Anexo 1) de Bem Estar Espiritual (BEE) de Gomez & Fisher, 2003, conforme registrado por Gouveia na tese de Doutorado em 2011, adaptado e publicado através de artigo para língua portuguesa anteriormente (2008 - Anexo 2) pela mesma et al em Portugal. Este questionário, que será apresentado nos anexos desta dissertação, foi aplicado a um grupo de praticantes que frequentaram aulas de Yoga que oferecemos no âmbito de um projeto de extensão² desenvolvido na Universidade Federal da Paraíba.

No presente capítulo introdutório, vamos desenvolver alguns apontamentos iniciais sobre o próprio conceito de espiritualidade, bem como apontamentos sobre a metodologia desta pesquisa e sobre seu objeto central: o corpo na tradição do Yoga.

1.1 CONCEITO DE ESPIRITUALIDADE:

Vamos começar nossa discussão do tema com esta definição do conceito de espiritualidade, apresentada pelo psicanalista S. Grof (2010):

A espiritualidade tem base em experiências diretas de dimensões numinosas normalmente invisíveis da realidade (...). Não é necessário um local especial ou pessoas oficialmente indicadas para mediar o contato com o divino. O contexto no qual experienciam as dimensões sagradas da realidade, incluindo a própria divindade, é oferecido por seus corpos e pela natureza. (GROF, S, 2010, p. 26).

Desta forma, esta pesquisa objetiva apresentar alguns aspectos desta relação de experiência espiritual oferecida pelos corpos e pela natureza através do Yoga.

² Projeto PROBEX/UFPB “Cultura Oriental: Língua, Filosofia e Crenças”, sob coordenação da Profa. Dra. Maria Lucia Abaurre Gnerre.

Para tanto, vamos fazer uma revisão com algumas obras importantes de literatura de caráter acadêmico e científico que analisam diversas experiências com a técnica e filosofia indiana do Yoga, mais especificamente do Hatha-Yoga.³ Dentro deste universo, vamos destacar a prática física através das posturas (asanas) e demais elementos da prática do Yoga.

Embora tenha suas origens na tradição hinduísta, o Yoga não pode ser definido como uma religião, doutrina, nem como um preceito religioso. Mesmo sem cunho de “religião institucional”, o objetivo do Yoga é manifestar em seu praticante experiências de caráter espiritual, fazendo-o entrar em conexão com aspectos denominados transcendentais da existência, e através dessa conexão, diversos praticantes relatam que se sentem mais próximo de Deus (do seu Deus) e da sua Religião, independente de qual seja. Essa experiência se dá geralmente quando o praticante de Yoga apresenta um estado meditativo, seja praticando uma postura em pé, ou uma postura sentada de meditação clássica.

O Hatha-Yoga, mesmo se baseando em práticas físicas, é diferente de halterofilismo ou alongamento, que trabalham músculos específicos; ele se concentra nos asanas, práticas que envolvem o corpo todo e em que não existem elementos completamente passivos. Mesmo o *savasana* (a postura do cadáver), que exige total relaxamento de todos os músculos do esqueleto, tem um componente ativo: a mente está totalmente concentrada no processo de respiração e relaxamento – do contrário, não passaria de uma “soneca”. (KAMINOFF, 2008, p. 33)

O Yoga também constitui um fenômeno sagrado, manifestando as experiências do sagrado no próprio corpo do praticante. Tais experiências podem ser vivenciadas de diferentes formas, em diferentes culturas.

³O Hatha Yoga é considerado a principal corrente de prática do período pós-clássico do Yoga, e se desenvolve entre os séculos VII e XVII d.C. Ele está relacionado às escolas ligadas à tradição do tantrismo e desenvolve as famosas posturas que atraem os praticantes atuais.

Mesmo sendo de raiz Oriental, as concepções de espiritualidade e cura presentes no Yoga se espalharam pelo mundo:

De acordo com Lima, felizmente já se pode apreciar no mundo científico ocidental desde o século XXI, profissionais como a Dra. Bárbara Ann Brennan que, em seu livro *Luz Emergente*, fala sobre a jornada de cura pessoal. Ela mostra também que os problemas, sejam de saúde física ou espiritual, ocorrem das distorções ou exageros dos desejos, os quais, geralmente, são considerados pela maioria das religiões, como ruins, perigosos ou ridículos. (LIMA, 2010, p. 189)

Segundo Frawley, 2000, p. 18, o Yoga, portanto, tem como objetivo principal, o desenvolvimento espiritual do Ser, visando a autorealização, a descoberta da verdadeira natureza, além do tempo e do espaço. Esse processo é facilitado pela e pelos corpos livres da doença (apud LIMA, 2010, p.189).

A ideia do corpo livre de doenças fundamenta toda a tradição do Hatha-Yoga, que tem suas origens no movimento tântrico da Índia medieval. Segundo Gnerre (2011, p.131), os mestres tântricos aspiravam à criação de um corpo divino, a morada de Deus, feito da substância imortal – o corpo de diamante. Este conceito de corpo de Diamante é que dá origem às posturas do Yoga e as diferentes práticas de purificação que fazem parte desta técnica. A este respeito, o famoso historiador das religiões Mircea Eliade escreve:

No tantrismo, o corpo humano adquire importância jamais alcançada na história espiritual da Índia. A saúde e a força, o interesse por uma fisiologia assemelhada ao cosmos e implicitamente santificada são valores védicos, se não pré-védicos. O tantrismo, porém, leva a consequências extremas a concepção de que a santidade só é realizável em um “corpo divino”. Abolidos o pessimismo e o ascetismo upanishadicos e pós-upanishadicos, o corpo não é mais “fonte de sofrimento”, mas o instrumento mais seguro e completo que o homem tem a disposição para “conquistar a morte” (ELIADE, 1996, p.192).

A partir disso, vemos que desde os primórdios da história da Índia o corpo saudável adquire grande importância.

1.2 METODOLOGIA DA PESQUISA:

O procedimento metodológico desta pesquisa inclui uma abordagem qualitativa denominada pesquisa descritiva e exploratória, com elaboração de instrumentos de pesquisa adequados à realidade em estudo orientado para o contexto social dos sujeitos.

Sobre a pesquisa exploratória Triviños (1987, p. 109-10) esclarece:

Os estudos exploratórios permitem ao investigador aumentar sua experiência em torno de determinado problema. O pesquisador parte de uma hipótese e aprofunda seu estudo nos limites de uma realidade específica buscando antecedentes, maior conhecimento para, em seguida, planejar uma pesquisa descritiva... Outras vezes deseja delimitar ou manejar com maior segurança uma teoria cujo enunciado resulta demasiado amplo para os objetivos da pesquisa que tem em mente realizar. (...) Pensa-se que a realização de um estudo exploratório, por ser aparentemente simples, elimina o cuidadoso tratamento científico que todo investigador tem presente nos trabalhos de pesquisa. Este tipo de investigação, por exemplo, não exige a revisão da literatura, as entrevistas, o emprego de questionários etc., tudo dentro de um esquema elaborado com a severidade característica de um trabalho científico.

A pesquisa qualitativa responde questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis, de acordo com Gil (2002). Os autores que inspiraram esse modelo de pesquisa foram Bogdan e Biklen (1994), os quais enfatizam que a pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como sua fonte direta de dados e o pesquisador como seu principal instrumento.

A pesquisa qualitativa e exploratória inclui, nesta proposta, a análise de livros clássicos históricos do Yoga. As pesquisas, documental e bibliográfica, decorrem da necessidade de registro acadêmico dos dados coletados e, ao se referirem ao levantamento documental, Laville & Dionne (1997/2008, p. 168) afirmaram que “documentos não são arquivos ultrapassados, mas veículos vivos de informação”.

Como a nossa análise é direcionada a espiritualidade através do Yoga, a mesma tem sido recentemente associada à saúde através do conceito de Bem estar espiritual (BEE). O Bem estar Espiritual define-se como um estado dinâmico que reflete na qualidade das relações que o indivíduo estabelece consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo que transcende o domínio humano. Através dessa relação do BEE que escolhemos este instrumento para nossa pesquisa, ou seja, na pesquisa empírica e exploratória também foi realizada a aplicação do questionário de bem estar espiritual através do instrumento: *Spiritual Well - being Questionnaire (SWBQ)* de Gomez & Fisher (2003, na Versão portuguesa (SWBQp) deste instrumento (Gouveia, Pais- Ribeiro & Marques, 2008).

Também utilizamos as técnicas de observação dos praticantes de Yoga em nossa pesquisa de campo. Sobre a observação Laville & Dione (1999, p. 176, itálico dos autores) afirmam:

A observação como técnica de pesquisa não é contemplação beata e passiva; não é também um simples olhar atento. É essencialmente um olhar ativo sustentado por uma questão e por uma hipótese cujo papel essencial – é um *leitmotiv* desta obra (...). Não é, pois, surpreendente que a observação tenha também um papel importante na construção dos saberes, no sentido em que a expressão é entendida em ciências humanas. Mas para ser qualificada de científica, a observação deve respeitar certos critérios, satisfazer certas exigências: não deve ser uma busca ocasional, mas ser posta a serviço de um objeto de pesquisa, questão ou hipótese, claramente explicitado; esse serviço deve ser rigoroso em suas

modalidades e submetido a críticas nos planos da confiabilidade e da validade.

Segundo esses autores, a observação simples é feita com o auxílio de uma caderneta para o registro das notas, as quais deverão ser transcritas e complementadas num diário de campo, que é também o tradicional instrumento de pesquisa antropológica que hoje é utilizada em todas as áreas científicas. Laville & Dione (1999, p. 180) lembram que as notas descritivas do observador “devem ser tanto quanto possível neutros e factuais para melhor corresponder à situação observada”. Para alguns autores como Patton, 1980, Bogdan e Biklen, 1982 (apud LUDKE e ANDRÉ, 1986), o conteúdo das observações deve envolver uma parte descritiva e uma parte mais reflexiva.

Assim, nossa proposta foi a de observar as mudanças de percepção corporal e espiritual expressas pelos alunos da turma de Hatha-Yoga antes, durante e depois das aulas no decorrer da nossa pesquisa de campo (pesquisa-ação⁴), ou seja, captar as falas casuais dos alunos e também em nível do contexto do questionário com roteiro. Isto significa que, no decorrer das aulas de Yoga ministradas pela professora e pesquisadora, sempre há uma caderneta ao lado da mesma para anotação destas falas e depoimentos, além de outras expressões observadas. Estas serão transcritas depois em um diário de campo, e através da memória acionada pelas anotações sintéticas feitas nas aulas, surgirão os dados das etnografias das mudanças espirituais e corporais relatadas, observadas e captadas. Tudo isso foi executado com as devidas autorizações dos alunos envolvidos na pesquisa, e as falas dos alunos foram incorporadas à análise dos questionários, como um complemento dos dados.

De acordo com Laplantine (1999, p. 84-85), a etnografia é uma descrição densa de um fenômeno na qual se espera expressá-lo dentro da totalidade mais ampla do contexto cultural onde se insere. É mais do que olhar

⁴ O conceito de pesquisa-ação será definido de forma mais detalhada no início do capítulo 4 deste texto.

o fenômeno, é dar-lhe cor e vida através da escrita. É um modo de fazer o leitor reviver, de algum modo, o fenômeno descrito, o que requer do pesquisador a sensibilidade, inclusive as estéticas e artísticas, se for o caso. Em outras palavras, em pesquisas sobre corpo e espiritualidade precisamos ficar atentos para os detalhes. O método de descrição etnográfica é então fundamental para sistematizar as observações que estamos elaborando nesta pesquisa.

1.3 OBJETO DE PESQUISA: O CORPO NA TRADIÇÃO DO YOGA

Com base neste ponto de partida nosso objeto de pesquisa é o estudo histórico da visão de corpo, corporeidade e espiritualidade através da tradição do Yoga – pesquisa documental – correlacionado com as mudanças de percepções corporais expressas pelos alunos de uma turma de Yoga no município de João Pessoa, entre os anos de 2012 e 2013. O processo de observação e coleta de dados dos alunos (referente a ficha do aluno – Anexo 1 mais questionário - Anexo 2), foi finalizado no primeiro semestre de 2013, configurando nossa pesquisa de campo.

Em ambas as coletas de dados - a documental e empírica – focalizamos a questão da corporeidade e espiritualidade. É importante ressaltar que o corpo e sua energia representam a sua vinculação com a espiritualidade e corporeidade que são trabalhadas no Yoga. Neste caso espiritualidade e corporeidade são faces componentes e interdependentes do sujeito vivo.

De acordo com Storni (2000), o corpo é o espaço do indivíduo, ou seja, o corpo simboliza o modo de ser material e emocional dos sujeitos. Isto porque, no entender desta autora, “sem o seu corpo o sujeito não é”. A corporeidade – que se refere ao corpo, que inclui o cérebro e suas operações mentais – é o território sensorial do ser de cada pessoa, pois, capta sensações, tem vivências, promove registros de memória, constrói e reconhece conceitos que, por sua vez são resultados da comparação e generalização de outras vivências

individuais que são socializadas. Essas experiências dependem dos símbolos para serem processadas e assimiladas pelas pessoas.

Em outras palavras, a simbolização unifica corpo e mente, indivíduo e sociedade, mesmo porque a estrutura subjetiva das pessoas é, paradoxalmente, singular e coletiva, de acordo com esta fundamentação teórica. Vale ressaltar que a espiritualidade e corporeidade necessitam dos simbolismos e das linguagens sócio-culturais para serem expressas.

Assim, apresentamos a seguir de forma sintética a problemática de nossa pesquisa:

Qual as mudanças de percepções espirituais expressas pelos alunos de uma turma de Yoga através da prática?

Com base nestas considerações iniciais, apresentamos a seguir uma síntese dos objetivos desta pesquisa que serão desenvolvidos nos capítulos seguintes:

1.3.1 OBJETIVO GERAL

- ✓ Analisar as mudanças de percepções espirituais e corporais através da prática do Yoga – o despertar da espiritualidade, expressas pelos alunos de uma turma de Yoga, no âmbito de um projeto de extensão universitária (PROBEX).

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Observar as mudanças de percepções espirituais e corporais – o despertar da espiritualidade expressas pelos alunos de uma turma de Yoga durante um semestre de aulas;

- ✓ Comparar o despertar da espiritualidade expressas pelos alunos de uma turma de praticantes de Yoga do início de aulas do semestre com o final, em dois momentos, pré-teste e pós-teste, através do questionário de BEE.

2 CONCEITO E HISTÓRICO DO YOGA

Segundo Feuerstein (2005, p. 19), no sentido mais geral, a palavra sânscrita *yoga* significa “disciplina espiritual” no Hinduísmo, no Jainismo e em certas escolas de Budismo. Mesmo quando o termo não é usado explicitamente, essas três grandes tradições são essencialmente yogues. O praticamente é chamado *yogin* (se for homem) ou *yoginî* (se for mulher). E sob um ponto de vista mais estreito, o Yoga é um ramo *particular* da gigantesca árvore da espiritualidade hindu, sendo o Vedânta e Sâmkhya os dois outros grandes ramos. A palavra *yoga* é derivada da raiz verbal *yuj* (“jungir” ou “cangar”, “arrear”). O que deve ser jungido ou arreado é a atenção, que de ordinário desloca-se incessantemente de objeto em objeto.

De acordo com Lima (2010), o praticante de Yoga busca a saúde plena de *todos os corpos* (tanto corpo físico, constituído de alimentos, quanto os corpos energéticos e mentais sobre os quais os textos clássicos da tradição fazem referência). Segundo a autora, existem mais de cem tipos de Yoga e aqui, no Brasil, o mais executado é o Hatha-Yoga do qual já citamos brevemente nas páginas anteriores, e analisaremos de forma detalhada mais adiante. Nesta modalidade o praticante procura através de um treinamento específico, chegar à autoconsciência, o que requer alta concentração para realizar qualquer movimento – isto é o que diferencia um movimento do Yoga e um movimento qualquer no dia-a-dia.

Segundo Lima (2010), no Brasil, a primeira notícia sobre Yoga data dos anos 50 do séc. XX. Em 1962, é fundado no Rio de Janeiro, a Academia Hermógenes de Yoga. Em 1964, De Rose funda o Instituto Brasileiro de Yoga. Assim, nas décadas de 50 e 60, deu-se o surgimento das academias e o aparecimento dos pioneiros na instrução do Yoga no Brasil. Eles foram autodidatas e se formaram através de viagens à Índia e muita leitura. Enfrentaram muito preconceito e incompreensão. Nas décadas de 70 e 80, a história do Yoga no Brasil é caracterizada pela sua popularidade e fundação das Associações de Yoga. Hoje, em nosso País, há diversos cursos de

formação e mais de 30 linhas diferentes. Estima-se mais de cinco milhões de praticantes entre as diversas linhas de modalidades.

Meireles (2005) em sua dissertação desenvolvida na Universidade de S. Paulo faz as seguintes considerações:

Os estudos científicos considerando os efeitos das práticas de Yoga tiveram início na década de 1920, na Índia, com a primeira de uma série de publicações científicas intituladas “X-Ray experiments on Uddiyana and Naulie” e “Barometric Experiments on Nauli” em revista trimestral do Instituto Kaivalyadhama.

O Yoga tem-se popularizado ao longo do tempo como uma prática de relaxamento para combater o estresse da sociedade moderna. No entanto, a popularização da prática não foi acompanhada de estudos científicos que pudessem identificar os fundamentos dos benefícios atribuídos à prática do Yoga. (MEIRELES, 2005, p. 1)

De acordo com Danucalov e Simões (2009), o Yoga e a meditação se estabeleceram no ocidente em meados dos anos sessenta. Contudo, o seu conceito original integrativo e dinâmico estigmatizou-se no místico, no religioso, ou ainda transformou-se em aulas de ginástica de academias franquizadas, descaracterizando por completo o seu conceito original de desapego ao ego e de libertação do mundo ilusório. Todavia, hoje, parece estar havendo um redescobrimto da tradição meditativa. Isso fica explícito nos inúmeros trabalhos científicos publicados por diversos autores, que propõem buscar essa unidade do funcionamento integral do corpo, e não apenas o entendimento de suas partes em funcionamento. Dentro da comunidade científica, esses autores estão resgatando a filosofia oriental com foco na união e integração, aproximando, assim, a razão ocidental da espiritualidade oriental.

Justamente no intuito de compreender porque esta tradição do Yoga está sendo “resgatada” pela comunidade científica, vamos aprofundar nosso olhar sobre a própria história desta tradição, onde podemos observar estes propósitos originais do Yoga, e também seus propósitos vinculados a um corpo

saudável, livre de doenças. Nesse sentido que esse estudo foi analisado como de grande interesse para o surgimento dessa pesquisa através da UFPB e contribuir tanto para as pesquisas na área de Ciências das Religiões como na área da saúde e da educação física, sendo ferramenta somatória para a área da atividade física adaptada e saúde, recurso de tratamento e prevenção de doenças através dos benefícios terapêuticos e físicos do Yoga.

2.1.1 MITOLOGIA INDIANA

Na rica tradição indiana, o mito e a história encontram-se intrinsecamente relacionados, já que, como nos lembra Heinrich Zimmer (1986), esta tradição de pensamento não passou por um processo de dissociação entre o Mito e a Verdade, como vimos no ocidente à partir do nascimento da filosofia na Grécia. Assim, na Índia, a narrativa mítica produzida pelas experiências do sagrado é também incorporada à própria história de suas grandes tradições espirituais (como é o caso do Yoga). Afinal, somente o mito é capaz de narrar tempo vivido de forma sagrada. Nesta natureza primordial, os Deuses mitológicos e o tempo mítico se organizam. Não há uma separação entre Deus, homem e natureza, um é continuação do outro e todos esses elementos estão interligados, ou melhor, são uma só coisa.

Para compreendermos a mitologia indiana e sua relação com o Yoga, devemos nos lembrar primeiro que o hinduísmo, religião dominante na Índia, não teve um fundador. Essa herança cultural deu origem aos livros sagrados, conhecidos como Vedas, que foram escritos por volta de 1.500 a.C. Eles são a base de todas as escrituras sagradas do Hinduísmo.

Segundo Gnerre (2011), os *Vedas* são um grande monumento literário, filosófico, religioso e cultural que serve de inspiração para toda a tradição Indiana, e para todas as escolas filosóficas e práticas como o Yoga. Neste período de produção dos *Vedas* surge a antiga religião hindu, que está registrada neste conjunto de escrituras. Toda a produção do período insere-se numa visão sacralizada do mundo, com muitos mitos e ritos.

A este respeito, Campbell (1990) escreveu:

Mitos são histórias de nossa busca da verdade, de sentido, de significação através dos tempos. Todos nós precisamos contar nossa história, compreendê-la. Todos nós precisamos compreender a morte e enfrentá-la e todos nós precisamos de ajuda em nossa passagem do nascimento à vida e depois à morte. Precisamos que a vida tenha significação, descobrir o que somos.

Ainda de acordo com Campbell (1990):

Dizem que o que todos procuramos é um sentido para a vida. Não penso assim. Penso que o que estamos procurando é a experiência de estar vivos, de modo que nossas experiências de vida, no plano puramente físico, tenham ressonância no interior de nosso ser e de nossa realidade mais íntimos, de modo que realmente sintamos o enlevo de estar vivos. É disso que se tratam os mitos, e é o que essas pistas nos ajudam a procurar dentro de nós mesmos.

O mito passa a ser experiência de sentido, experiência de vida. A mente se ocupa do sentido. Os mitos ensinam que você pode se voltar para dentro, e você começa a captar a mensagem dos símbolos. O mito ajuda a colocar sua mente em contato com essa experiência de estar vivo.

A mitologia vai além da literatura e da arte, ensina sobre a própria vida. A mitologia tem a muito a ver com os estágios da vida, as cerimônias de iniciação, quando você passa da infância para as responsabilidades de adulto, da condição de solteiro para a de casado. Todos esses rituais são ritos mitológicos. Todos têm a ver com o novo papel que você passa a desempenhar, com o processo de atirar fora o que é velho para voltar com o novo, assumindo uma função responsável. Os mitos são ainda os sonhos do mundo, são sonhos arquetípicos, e lidam com os magnos problemas humanos. Eles dizem como reagir diante de certas crises de decepção, maravilhamento, fracasso ou sucesso. “Os mitos dizem onde estou”.

Entendendo o conceito do mito, a mente se abre para a Mitologia. Porque os homens, desde os primórdios de sua existência tinham o costume de se reunirem em volta de uma fogueira e contar histórias. Histórias que se tornaram mitos e mitos que foram transformados em religiões.

Nesse conceito de Mito podemos analisar um de origem indiana através de Capra (2000) no “O Tao da Física”, autor escolhido por ter sido o pioneiro nessa analogia e citado por Feuerstein (2005). Mesmo sendo este um autor cujas colocações têm sido questionadas no âmbito acadêmico resolvemos manter uma referência a ele em nosso texto, devido as suas explicações sobre a relação da física Moderna com a energia cósmica, que podem colaborar para o entendimento deste aspecto “energético” relacionado a questão da espiritualidade.

E de acordo com Capra (2000), os físicos modernos mostram-nos que o movimento e os ritmos são propriedades essenciais da matéria, que toda matéria – tanto na Terra como no Espaço externo – está envolvida numa contínua dança cósmica.

Os mestres orientais possuem uma visão dinâmica do universo semelhante à da Física moderna. Quando o ritmo da dança se modifica, o som que produz também se modifica. Cada átomo canta incessantemente sua canção e o som, a cada momento, cria formas densas e sutis.

A semelhança desta concepção e a da Física Moderna torna-se particularmente notável. A metáfora da dança cósmica encontrou sua expressão mais bela e profunda no Hinduísmo, na imagem do deus *Shiva em seu aspecto Nataraja – O Rei dos Dançarinos*, um dos mais antigos e populares deuses indianos. Segundo o hinduísmo, todas as vidas são parte de um grande processo rítmico de criação e destruição, de morte e renascimento e a dança de *Shiva* simboliza esse eterno ritmo de vida-morte que se desdobra em ciclos intermináveis como base da existência. *Shiva* dançando, envia através da matéria inerte ondas vibratórias do som que desperta e, a matéria

também dança. Na plenitude do tempo, Ele destrói todas as formas pelo fogo e lhes concede novo repouso. Isto é poesia e, contudo, também é ciência.

Capra (2000) explica que para os físicos modernos, a dança de *Shiva* é, pois, a dança da matéria subatômica e como na mitologia hindu trata-se de uma contínua dança da criação e destruição, envolvendo a totalidade do cosmos e constituindo a base de toda a existência e de todos os fenômenos naturais.

Shiva também é o patrono do Yoga, dos meditadores, de todos aqueles que se retiram para a montanha e não temem a transformação interior. Na mitologia do Hatha-Yoga, Shiva é o criador de todas as posturas. Esta narrativa mítica do nascimento das posturas do Hatha Yoga está totalmente relacionada a sua História, e será descrita neste capítulo, no item *2.4 Filosofia e prática do Hatha-Yoga: a iluminação do corpo*

2.1.2 OS PERÍODOS HISTÓRICOS DO YOGA HINDU

De acordo Feuerstein (2005), na qualidade de ocidentais que seguem a tradição yogue do Oriente, é importante que nos familiarizemos com o legado do Yoga.

A história do Yoga remete aos primórdios da própria história da Índia, já que nas ruínas de antigas cidades do norte da Índia foram encontrados selos de pedra com figuras de praticantes, em posturas que até hoje são reconhecidas pelos yogues da atualidade. Assim, segundo as últimas datações, os indícios de que existem práticas de posturas naquela região remetem ao segundo milênio antes de cristo (FEUERSTEIN, 2005, p. 140).

- Yoga Arcaico

Os muitos textos do que se pode chamar de “Yoga Arcaico” ou “Yoga Védico” são os próprios quatro Vedas – *Rig-Veda*, *Yajur-Veda*, *Sâma-Veda* e *Atharva-Veda* – e os textos rituais dos Brâhmanas e Âranyakas. Baseados nos

quatro hinários. O Rig-Veda, que um número cada vez maior de eruditos já data do terceiro e do quarto milênios a. C., é uma impressionante coletânea de hinos compostos por videntes (rishi) cujo olhar interior atravessava o mundo visível (material) e penetrava os mundos invisíveis (sutis). Por milhares de anos essa grande obra foi transmitida oralmente com toda fidelidade até ser por fim escrita, no século XIV (FEUERSTEIN, 2005, pp. 141-143).

- Yoga Pré-Clássico

Os ensinamentos do Yoga Pré-Clássico sucederam aos Vedas (c. 4500-2500 a.C), mas precederam o famoso Yoga-Sûtra de Patanjali (c. 100-200 d.C), que veio a ser reconhecido como a expressão filosófica clássica do Yoga. Os textos da era pré-clássica ensinam diversas versões do Sâmkhya-Yoga, segundo o qual a realidade última é única e singular, mas se manifesta em sucessivos níveis de existência que terminam com o cosmo físico que conhecemos.

Essa ideia já se encontra no Rig-Veda, mas está desenvolvida em toda a sua plenitude nos Upanishads. O texto principal do Yoga Pré-Clássico é o Bhagavad-Gîtâ, tão lido e conhecido, que constitui o “Novo Testamento” do Hinduísmo. Poucas pessoas sabem que ele é tradicionalmente considerado um Upanishad, ou seja, uma doutrina secreta que foi revelada e não composta por um indivíduo humano. Tecnicamente o Gîtâ faz parte do Mahâbhârata, que é uma das duas grandes epopeias nacionais da Índia. Embora existam diversas traduções desse belo texto, algumas dentre as mais populares deixam muito a desejar (FEUERSTEIN, 2005, pp.144-150).

- O Yoga Clássico

A doutrina do Yoga Clássico está codificada no breve Yoga-Sutrâ de Patañjali e nos vários comentários a esse texto, escrito em sânscrito. O Yoga Clássico é chamado *yoga-darshana*, o sistema filosófico ou ponto de vista do Yoga. Existem muitas paráfrases, mas poucas boas traduções da obra de

Patañjali, que é difícil de entender, pois pressupõe uma certa quantidade de conhecimento do pensamento e da cultura indiana. Não obstante, o estudo desse texto pode ser extremamente compensador (FEUERSTEIN, 2005, p.271).

No entanto, no âmbito desta pesquisa, o que nos interessa é compreender o período histórico em que o yoga se organiza enquanto sistema filosófico e prático, e isto ocorre quando o sábio *Patañjali* produz uma compilação das técnicas de Yoga já existentes em seu famoso texto *Yogasūtra* (produzido por volta do século II a.C.). A professora Lilian Gulmini, autora de um importante estudo acadêmico sobre o texto⁵, situa seu momento de produção no século II a.C. Assim, pode haver controvérsias quanto à idade precisa do *Yogasūtra*, mas não há controvérsia quanto a sua importância para a tradição do Yoga (GNERRE, 2011).

Segundo a mitologia hindú, *Patañjali* seria uma encarnação de *Ananta*, o rei das serpentes, que com mil cabeças guarda tesouros ocultos na terra (FEUERSTEIN, 2005, p. 272). Não encontramos outras informações precisas sobre *Patañjali* além deste mito. Os historiadores supõem que ele tenha sido uma grande autoridade em Yoga, chefe de uma escola de estudos e prática. O texto do *Yogasūtra* é considerado o ápice de um longo período de desenvolvimento das técnicas do yoga. Por isso, de todas as escolas que podem ter existido nos séculos anteriores e posteriores à era cristã, a escola de *Patañjali* foi a reconhecida como aquela que estabelece o sistema clássico do yoga. Justamente neste período clássico, o Yoga é reconhecido como um dos seis sistemas de filosofia indianos ortodoxos, ou seja: aceitos pelo Brahmanismo, ao contrário do Jainismo e Budismo.

O *Yogasūtra* está escrito na forma de um tratado sistemático que cuida de definir os elementos mais importantes da teoria e prática do Yoga, através de 195 sutras (ou aforismos). Há diversas versões em sânscrito, mas com

⁵

Cf. GULMINI, 2002, p. 107

poucas divergências entre si. Segundo G. Feuerstein, 2005, (apud GNERRE, 2011) tais divergências não alteram os sentidos profundos do texto.

O conjunto de sutras de *Patañjali* encontra-se dividido em quatro capítulos: 1. *samādhipāda* (capítulo sobre o êxtase); 2. *Sādhana-pāda* (capítulo sobre a prática); 3. *Vibhūtipāda* (capítulo sobre os poderes); 4. *Kayvalyapāda* (capítulo sobre a libertação).

No primeiro capítulo, temos os famosos aforismos que definem o yoga como supressão dos movimentos da consciência:

1. Samādhi-Pāda (capítulo sobre o êxtase)
 - 1.1 Agora, a instrução do Yoga
 - 1.2 Yoga é a supressão dos movimentos da consciência.
 - 1.3 Isto feito obtém-se a permanência da testemunha em sua natureza própria.
 - 1.4 Caso contrário ocorre a assimilação dos movimentos.

(GULMINI, 2002, p. 116, apud GNERRE, 2011, p. 106)

No entanto, podemos dizer que segundo capítulo do texto, *Patañjali* apresenta de sua grande contribuição para o Yoga, através de seu caminho de oito membros. Apresenta-nos também os sub-membros que constituem as disciplinas e o auto-controle. Como cada membro depende do membro anterior, o caminho óctuplo já foi comparado a uma escada, que conduz da vida ordinária ao si-mesmo transcendental.

Segundo Gnerre (2011) cada um destes membros tem sido objeto de muitos comentários em textos que se seguem ao de *Patañjali*, desde seus comentadores iniciais até os estudiosos de Yoga da atualidade. De um modo geral, podemos traçar os seguintes comentários sobre cada um dos membros:

1) Yama (ética ou disciplina): trata-se da ética universal, que rege as relações do indivíduo com a sociedade. É um conjunto de cinco obrigações morais que são patrimônio de quase todos os grandes sistemas religiosos. Trata-se do grande voto que o yogue deve fazer antes de avançar em sua prática. O

domínio de apenas uma destas obrigações já dota o praticante de poderes paranormais (*siddhis*). As obrigações são: a) *āhimsā* (não-violência). A não violência vai além da restrição aos atos violentos (como matar ou ferir) e inclui também palavras e pensamentos. b) *satyā* (veracidade). Uma das virtudes mais exaltadas é o não mentir, que segundo *Patañjali* dá ao yogue o poder de realização de suas palavras. c) *āsteya* (não roubar). Disciplina ligada a não violência, já que a apropriação indevida é uma forma de violência. d) *Brahmacaryā* (castidade). Elemento central em muitas tradições espirituais. No yoga clássico a sua definição pode ser entendida ao pé da letra, como abstenção sexual. Textos posteriores abrem exceções para yogues casados, e hoje é entendida como “boa conduta sexual”. e) *āparygrahayamā* (Não cobiçar). É o hábito de cultivar a simplicidade, não se desejando mais do que se tem.

2) Niyamā (Autocontrole): Os elementos do autocontrole dizem respeito à vida interior dos yogues. Enquanto as cinco regras de *yama* servem para harmonizar o relacionamento deles com os outros seres, as cinco regras de *niyamā* harmonizam o relacionamento com a própria vida e com a realidade transcendente. São eles: a) *Ṣauca* (pureza). Tanto a pureza externa, realizada por meio de banhos e alimentação adequada, quanto a pureza mental são parte de um ideal de purificação que é central na espiritualidade yogue. b) *Santosha* (contentamento). É uma virtude exaltada pelos sábios contentar-se com a vida da forma como ela se apresentar. Isso vai diametralmente contra a moderna mentalidade consumista que induz o indivíduo a uma insatisfação perene com o que tem, por exemplo. c) *Tapas* (Ascese). Abrange práticas ascéticas como a de ficar em pé com o braço levantado por tempo prolongado, suportar a fome, o silêncio, etc... A palavra *tapas* designa clarão ou calor, podendo significar, segundo Feuerstein, a grande energia psicossomática que se produz com esse tipo de prática. d) *Svādhyāye* (estudo). É um dos aspectos mais significativos da práxis yogue. É composto pelos prefixos *Svā* (seu próprio) e *adhyāye* (entrar em) e denota o voto de penetrar no sentido oculto das escrituras. O objetivo deste estudo não é compreensão intelectual, mas o

entendimento meditativo das verdades reveladas. e) *Içvarapranidhānāni*. A devoção ao senhor, que deve guiar toda prática de Yoga. “Senhor” tem, aqui, a conotação do si-mesmo transcendente (*Purusha*) que, embora múltiplo, apresenta os diversos elementos desse múltiplo fundidos entre si. Sem devoção, o Yoga não se realiza.

3) Āsana (Postura): Após dominar os primeiros membros, que regem a vida social e pessoal do yogue, é hora de se concentrar no domínio do corpo. Segundo o Yoga sutra (2.46), a postura deve ser estável e confortável. Postura, para *Patañjali*, significa a imobilidade do corpo com a coluna ereta. A multiplicidade de posturas que caracterizam o Hatha Yoga surgem numa fase posterior (tântrica) que analisaremos adiante.

4) Prānāyāma (controle do *prānā*): Após dominar o corpo e conseguir aquietá-lo, o yogue deve se concentrar na percepção de sua força vital (*prānā*) circulando pelo corpo. A respiração é um aspecto externo do *prānā*, o aspecto mais externo de sua manifestação, e também uma das formas de seu controle. A técnica do *prānāyāma* é a maneira mais evidente pela qual os yogues conseguem influenciar o campo bioenergético do corpo. À medida que a respiração ou força vital sobe pelo corpo, a atenção também sobe e vai produzindo experiências cada vez mais sutis, levando a concentração para os *cakras* (centros de energia) superiores.

5) Pratyāhāra (Recolhimento dos sentidos): A prática conjunta de posturas e respirações produz uma dessensibilização progressiva que termina por fechar os sentidos aos estímulos exteriores. Os yogues ganham a habilidade de recolher os sentidos “*assim como uma tartaruga recolhe os membros para dentro de seu casco*”, vivendo cada vez mais no ambiente interior da mente.

6) Dhāranā (Concentração): A concentração é a contenção da mente num estado de imobilidade através do direcionamento da atenção para um determinado suporte que pode ser uma parte do corpo (físico ou sutil, por

exemplo, nariz ou cakra), um objeto externo ou uma imagem de Deus que foi interiorizada.

7) *Dhyāna* (Meditação): A concentração profunda produz, naturalmente, um estado de absorção na meditação. Neste estado: *Não se perde a lucidez; muito pelo contrário, a impressão que se tem é de estar desperto, embora a consciência do ambiente externo seja pouca ou nenhuma* (FEUERSTEIN, 2005, p. 313). O objetivo é esvaziar a mente permanecendo no estado de alerta. Assim, a meditação é a interrupção do fluxo de atividade mental ordinária (*vritti*) – os redemoinhos da mente.

8) *Samādhi*: Assim como a concentração, quando suficientemente aguda, conduz à absorção na meditação, também quando os “turbilhões” ou “flutuações” (*vritti*) da ordinária consciência são perfeitamente contidos pela prática de meditação, sobrevém o estado de êxtase (*samādhi*). Neste estado, quando cessam os pensamentos do eu individual, é possível obter-se a claridade que nos mostra nossa identidade com o Si-mesmo, ou o Ser-Consciência transcendente. Trata-se de um estado pouco compreendido dentro da moderna ciência ocidental, mas que foi amplamente estudado pelos yogues (FEUERSTEIN, 2005 p. 314). No Yoga clássico, há uma complexa classificação dos vários níveis de *samādhi*.

Após a apresentação deste caminho óctuplo, o *Yogasūtra* segue no capítulo terceiro, *vibhūtipāda* (“Capítulo sobre poderes”), com uma ampla listagem dos poderes (*siddhis*) que advêm das práticas yogues. Tais poderes são conhecidos como “facas de dois gumes” que podem entreter e mesmo desviar o praticante de seu caminho. O quarto capítulo *Kayvalyapāda* (“Capítulo sobre o isolamento no absoluto”) trata justamente do auge das práticas yogues – O ser liberto permanece em perfeita solidão (*Kaivalya*), num estado transmental de simples presença e pura consciência. Algumas escolas vedânticas afirmam que a realidade suprema é não dual (*advaita*), e concluem que esta libertação não coincide necessariamente com a morte do corpo físico. É o ideal da libertação em vida. Já para *Patañjali*, o maior bem do yogue

consiste em separar-se completamente dos ciclos da natureza e identificar-se tão somente com o si-mesmo sem atributos, o que implica o próprio abandono do corpo. Assim *Patañjali* traça os conceitos fundamentais do Yoga clássico, que servem de referência para todas as escolas que se fundam em períodos posteriores (GNERRE, 2011).

2.2 O CORPO NA TRADIÇÃO DO HATHA YOGA

2.2.1 VISÃO DE CORPO, CORPOREIDADE E ESPIRITUALIDADE NO YOGA

Vamos analisar neste capítulo a tradição do Yoga enquanto uma forma de espiritualidade que historicamente se desenvolve vinculada ao corpo. E, para efetuar esta análise, vamos partir de uma discussão sobre os próprios conceitos de corpo e corporeidade.

No entanto, antes disso, devemos ressaltar que no contexto do Yoga, esta relação entre “corpo e tradição” sofre uma série de transformações ao longo de sua história milenar. Justamente por isso, torna-se fundamental esse estudo da história da tradição do Yoga, que desenvolveremos nas partes subsequentes do presente capítulo.

Para exemplificarmos como estas mudanças na visão de corpo-corporeidade no Yoga remetem a uma história milenar, podemos observar que no texto de Patanjali (sec. II a.C), o corpo não era prioridade, a prioridade era a transcendência do corpo. O corpo só ganha importância mesmo a partir do século X d.C, quando a filosofia do tantrismo foi incorporada ao Yoga, e temos o nascimento do Hatha-Yoga, cerca de mil anos depois (GNERRE, 2011).

Nesse sentido faremos aqui um apanhado documental histórico dessa visão de corpo, corporeidade e espiritualidade à partir de textos tradicionais do Yoga e à partir de historiadores e pesquisadores acadêmicos que se dedicam ao estudo desta tradição, traçando a fundamentação teórica necessária da pesquisa teórico-bibliográfica e norte para os demais objetivos.

2.2.2 CORPO, CORPOREIDADE E ESPIRITUALIDADE

A categoria corpo-corporeidade é uma das discussões proposta nesta pesquisa. Sobre este assunto, Storni (2000) explica: O corpo é expresso através de elementos simbólicos, e segundo Durand (1988, pp. 12-39), o símbolo pertence à categoria do signo ou sinal. Este substitui e representa a presença do objeto concreto a que está vinculado e que é captado e registrado pela mente, através dos sentidos físico-corporais das pessoas.

Segundo Storni (2000), os signos se atribuem significados que qualificam e interpretam os objetos, ideias, comportamentos, mentalidades e culturas expressos pela linguagem que os representa e, estes são convenções aceitas coletivamente, ou seja, são arbitrados e reconhecidos socialmente como tais. Estes significados seguem uma escala de abstração que se referem às novas combinações de significações e generalizações vinculadas ao objeto inicial. Os conjuntos de combinações significantes formam então, conceitos e ideias. A abstração crescente mostra o distanciamento também crescente entre o objeto e seus significados. Esta abstração refere-se a um sentido – que é a orientação e direção a outras ideias – que para ser compreendido, necessita de ser reinterpretado; essa é a abstração conceitual. Nesta transformação entre a captação-percepção corporal e a abstração conceitual, o signo torna-se símbolo.

Ainda de acordo com Storni (2000), Durand (1998) afirma que todos os símbolos têm uma metade visível que é concreta e palpável e outra, a significante, que é indizível, devido a distância cada vez maior e indireta com a sua metade visível. O símbolo é uma re-(a)presentação de significado que sempre faz aparecer – epifanizar – um sentido secreto, que depende da interpretação de quem o acessa. É nessa representação – que também é reapresentação – que se baseia a imaginação simbólica. Em outras palavras, a imaginação refere-se ao processo de associação de um símbolo com outros símbolos, ideias e conceitos.

É por isso que se expressa que a imaginação é um vôo da mente devido á passagem e agregação de símbolos ligados aos temas que impulsionaram as significações iniciais. Durand (1988), através de Storni (2000), descreve a imaginação simbólica que tanto pode ser figurativa – imagética – quanto possui qualidades expressas na linguagem falada, escrita e gestual. Complementamos as ideias deste autor lembrando que a imaginação é sempre evocada e vivenciada corporalmente, assim como o símbolo é captado primeiramente através dos sentidos orgânicos das pessoas e depois enviado como estímulo para o cérebro. Neste processo percebe-se a importância do corpo e corporeidade no mundo social.

Para delimitar teoricamente a categoria corpo e o seu papel no universo simbólico e imaginário das pessoas, Storni (2000) recorre a David Le Breton (1992). Este autor indicou como ponto de partida a ideia de Durkheim (1989, p. 386): o papel do corpo é sinalizar a individuação das pessoas. É evidente que esta é uma postura das sociedades ocidentais marcadas pela filosofia mecânica aristotélica, que separa o corpo do espírito, do cosmos, dos outros e até de si mesmo. Em outras palavras, o corpo da modernidade traduz o individualismo ocidental e o enclausuramento do sujeito sobre ele mesmo.

Nas sociedades tradicionais, por sua vez, o estatuto do corpo e da pessoa é totalmente subordinado ao coletivo, em sua composição comunitária de “corpo sem corpo” no seu sentido individual; nelas as pessoas se misturam aos grupos porque são isentas de uma estrutura individual. Nesses casos, o homem e sua carne são indiscerníveis e seus componentes são misturados ao cosmo, à natureza e aos outros, ou seja, o corpo é um invólucro da energia coletiva. Ao inverso, nas sociedades modernas e individualizadas, o corpo marca os limites das pessoas, onde começa e termina a presença de um indivíduo⁶. As duas concepções de corpo são aparentemente opostas, mas, ao

⁶ Até aqui, indivíduo e sujeito foram tratados como sinônimos, embora nem sempre se possa utilizar esta equivalência.

nosso ver, não podem simplesmente ser seccionadas uma da outra, como bem esclareceu David Le Breton (1992, p. 8):

Porque o corpo é o lugar da cisão, da diferenciação individual, se-lhe supõe o privilégio da reconciliação possível. Procura-se o segredo perdido do corpo. Ele se faz não mais como lugar da exclusão, mas aquele da inclusão, que ele não seja mais a interrupção que distingue o indivíduo, que o separa dos outros, mas, sobretudo o unificador⁷ que o une aos outros. Este é no mínimo, um dos imaginários sociais mais férteis da modernidade (Tradução de STORNI, 2000).⁸

De acordo com Cavalcanti (2010), quando analisamos que entre corpo e corporeidade existem muitas questões, estamos nos apoiando nos estudos de neurocientistas como Francisco Varela e colaboradores que procuram ampliar o campo de investigação da chamada “mente corpórea”. Esta perspectiva, inspirada na fenomenologia de Merleau-Ponty (apud CAVALCANTI, 2010), reconhece que a cultura científica ocidental requer que tomemos os nossos corpos simultaneamente como estruturas físicas e como estruturas experienciais vividas – em suma, tanto como externos e como internos, biológicos e fenomenológicos.

Cavalcanti (2010) ressalta ainda que o eixo fundamental que articula essas duas estruturas corporais é a corporeidade, que por sua vez assume este duplo sentido: acompanha o corpo como uma estrutura experiencial vivida e também como o contexto ou o meio de mecanismos cognitivos. Os autores são enfáticos quando afirmam que a corporeidade tomada nesse “duplo sentido” tem estado ausente da ciência cognitiva, quer seja na discussão filosófica quer seja na investigação prática. E mais: tanto o desenvolvimento da investigação em ciência cognitiva como a relevância desta investigação para as

⁷ Na tradução literal, *relieur* seria o *encadernador*, foi colocado em seu lugar o termo *unificador* porque, ao encadernar um livro se processa a unificação das suas folhas. Este termo é o que deu sentido ao contexto da frase original. Nota da autora deste trabalho.

⁸ Parce que le corps est le lieu de la coupure, de la différenciation individuelle, on lui suppose la privilège de la réconciliation possible. On cherche le secret perdu du corps. En faire non plus le lieu de l'exclusion, mais celui de l'inclusion, qu'il ne soit plus l'interrupteur que distingue l'individu, le sépare des autres, mais plutôt le relieur que l'unit aux autres. Tel est du moin l'un des imaginaires sociaux les plus fertiles de la modernité.

preocupações humanas vividas requerem a tematização explícita deste duplo sentido da corporeidade.

A grande dificuldade é compreender que só podemos observar um determinado fenômeno se tivermos uma teoria adequada para tal. Esta foi a lição que Heisenberg aprendeu com Einstein: “Observar significa que construímos alguma conexão entre um fenômeno e a nossa concepção do fenômeno” (CAVALCANTI, 2010). No caso das relações entre corpo e corporeidade, o grande obstáculo para esta pesquisa está na dificuldade em abandonarmos conceitos que nos acompanharam por longo tempo, como por exemplo, a ideia de que o corpo está dissociado da espiritualidade, ou que o corpo seria algo simplesmente “físico” e “profano”, para utilizarmos a separação proposta por Eliade (2010) entre o sagrado e o profano.

Justamente em relação à filosofia do Yoga, ao contrário das religiões ocidentais, o corpo é indissociável da espiritualidade, já que um não pode existir sem o outro. Neste sentido, de acordo com Iyengar (2007, p. 219):

O propósito original do Yoga sempre esteve diretamente conectado ao aspecto espiritual da existência humana, ao que chamamos de *religare* – palavra em latim na qual se baseia a palavra religião, e que designa justamente este processo de religar o homem a um aspecto divino da existência. Este processo de realização da própria realidade transcendente – que se constitui enquanto objetivo supremo do Yoga – se traduz, na prática, em um processo de busca do praticante pela própria transcendência do ego, que segundo os princípios filosóficos do Yoga é um dos aspectos da consciência que nos torna sempre sujeitos individuais separados do mundo na qual estamos imersos.

Assim, nas palavras de B.K.S Iyengar, um grande mestre contemporâneo da tradição do Yoga (especialmente da tradição do Hata-Yoga), vemos uma descrição do propósito original desta prática, onde a o processo de busca da transcendência do ego pelo praticante se dá através do próprio corpo e da própria mente.

2.3 O NASCIMENTO DO HATHA-YOGA ADVENTO DO TANTRA-YOGA

2.3.1 TANTRA YOGA MEDIEVAL - O PRAZER CORPÓREO E A BEM - AVENTURANÇA ESPIRITUAL

- O Advento do Tantra

Algo fundamental para a civilização humana é a eterna busca pela imortalidade e a liberdade, como nos lembra Eliade (2010) em sua obra *Yoga, Imortalidade e Liberdade*. Esta busca pode ser vista em diversos lugares, tanto nas pirâmides do Egito e nas catedrais da Europa medieval, quanto na moderna busca dos médicos pelo elixir da juventude, na corrida espacial e na aspiração à utopia na terra. Mas foi na Índia que essa busca se tornou um tema cultural tão evidente e comum a toda uma sociedade (FEUERSTEIN, 2006, p 417).

Dessa forma, é verdade que o ideal upanishadico da libertação em vida (*jīvan-mukti*), do gozo da beatitude eterna do Si Mesmo ainda nesse corpo humano, foi um passo importante para a evolução da espiritualidade da Índia, mas não superou de todo o hábito do pensamento dualista – do questionamento do abandono do corpo para gozar do Si Mesmo (imortal). Assim, a superação deste pensamento dualista teria sido um passo fundamental na tradição indiana de busca pela libertação. E esta superação dos dualismos se dá justamente com o advento do tantrismo na Índia medieval.

- A Nova atitude do Tantra

De acordo com Feuerstein (2006, p 418) os mestres do Tantra, ou Tantrismo, que surgiram no decorrer dos primeiros séculos do primeiro milênio d.C., vieram com uma nova proposta e um novo estilo de espiritualidade.

Uma vez que o Tantrismo – quer budista, quer hindu – é um campo de estudo amplo, complexo e praticamente inexplorado, limitaremos aqui aos

Tantras dos textos hindus, que dizem respeito ao modo mais imediato à tradição yogue que nasceu do legado védico, mas que também incorpora conceitos do tantrismo justamente no processo de formação da chamada Hatha-Yoga. Segundo Feuerstein (2006, p. 419):

A ideia de continuidade expressa bem a natureza do Tantra porque essa tradição pan-indiana busca superar de diversas maneiras o dualismo entre a Realidade suprema (i.e., o Si Mesmo) e a realidade condicionada (i.e., o ego), insistindo na continuidade que existe entre o próprio processo do mundo e o processo da libertação ou iluminação. Por isso, a característica básica do Tantra é a integração – a integração do eu com o Si Mesmo, da existência corpórea com a Realidade espiritual.

É importante analisar que a revolução tântrica não é apenas filosófica, embora esteja vinculada a uma grande estrutura de conceitos e doutrinas antigos e novos, o Tantrismo é intensamente prático. É, acima de tudo uma prática de realização, ou o que se chama de *sâdhana*, e, por isso nele o Yoga é um elemento central.

Portanto, os ensinamentos tântricos são marcados por uma admirável síntese entre teoria e prática, baseada num ecletismo vibrante com uma forte tendência ao ritualismo.

Assim, podemos considerar a matriz tântrica tanto como um sistema filosófico expresso nos textos desta tradição (denominados Tantras), quanto um sistema de práticas e ritos voltados para a transcendência da natureza egóica individual. Embora o Yoga clássico de Patañjali seja anterior a formação deste “sistema tântrico” (que emerge por volta do primeiro milênio d.C), é na junção das escolas do Yoga clássico com as tradições tântricas que o Hatha Yoga se configura da maneira que o conhecemos. E se torna um sistema fundamental de práticas dentro do próprio Tantra.

- O Culto da Deusa

Uma questão essencial para o tantrismo é o aspecto sagrado feminino. Os adeptos do Tantra tornaram a incluir no processo espiritual todos os

aspectos da existência que as tradições estabelecidas pelo bramanismo haviam excluído pela via da renúncia – a sexualidade, o corpo e o universo físico em geral. O corpo torna-se sagrado no contexto tântrico que valoriza o aspecto feminino, resgatando uma forma de culto que foi fundamental nos primórdios da sociedade indiana⁹.

Do ponto de vista junguiano, esse processo pode ser compreendido como uma tentativa deliberada de reinstalar a *anima*, o princípio psíquico feminino, no seu devido lugar. Essa interpretação é confirmada pelo fato de que o elemento que unifica todas as escolas de Tantra é exatamente a atenção que prestam ao princípio feminino, chamado *shakti* (“poder”) no Hinduísmo e representado na iconografia por deusas como Kâlî, Durgâ, Pârvatî, Sîtâ, Râdhâ e centenas de outras divindades (FEUERSTEIN, 2006, p 421).

O princípio feminino é frequentemente apenas de *devî* (“a resplandecente”) – Deusa. A Deusa é, acima de tudo, a Mãe do universo, a esposa do divino Masculino (seja ele invocado como Shiva, Vishnu, Brahma, Krishna ou simplesmente Mahâdeva), e além de esposa, é seu contraponto existencial, que o complementa. Segundo o tantrismo, o princípio masculino não existe sem o feminino, da mesma forma que a mente não existe sem o corpo.

⁹ Este culto ancestral ao sagrado feminino pode ser visto por exemplo nas escavação arqueológicas das antigas cidades de Harappa e Mohenjo-Dharo, onde várias estátuas de “deusas” foram encontradas.

- O Corpo Sutil

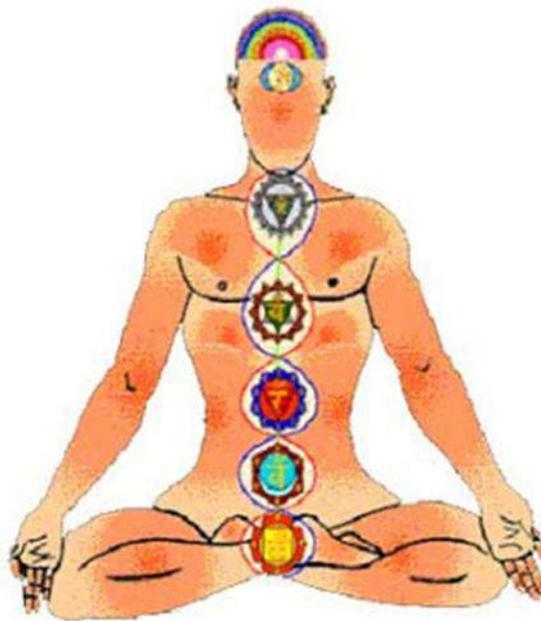


Imagem 1 – Mapa do “corpo sutil” (cakras)

Para o tantrismo a realidade corpórea é tão importante quanto a realidade transcendental, afinal uma não existe sem a outra, conforme dissemos anteriormente. Por isso, os textos tântricos vão estudar exaustivamente todas as possibilidades do corpo, e elaborar um mapa preciso da chamada anatomia sutil do corpo.

A “anatomia” e a “fisiologia” dessa imagem suprafísica do corpo físico – “corpo astral” ou “corpo sutil” (*sûkshma-sharîra*) – tornaram-se os objetos de uma investigação intensa por parte dos yogues, especialmente nas tradições do Hatha-Yoga e do Tantra em geral. (FEUERSTEIN, 2006, p.427)

A literatura tântrica é repleta de descrições dos “centros” (*cakra*) e das “correntes” ou “canais” (*nâdî*) que são as estruturas básicas do corpo sutil. A compreensão destes elementos é fundamental para a compreensão das próprias posturas que se desenvolve na tradição do Hatha-Yoga, todas relacionadas à circulação de energia por estes centros ou canais.

São muitos os *cakras* dispersos pelo corpo, mas destes, sete ocupam posição de destaque ao longo do *suśumma-nāḍī* – o canal energético central, localizado ao longo da coluna vertebral. Há diversas obras que tratam dos *cakras*, de sua localização e funções. Segundo o texto de Gnerre (2011, p. 118), elaborado com base em informações presentes nos textos de Georg Feuerstein (2005) e Mircea Eliade (1996), os sete principais *Cakras* podem ser descritos da seguinte forma:

- 1) ***Mūlādhāra*** (“apoio da raiz” – *Mūlā* -“raiz” e *ādhāra* -“apoio”). O primeiro cakra, situado no períneo, relaciona-se ao elemento terra, ao olfato em membros inferiores. Seu mantra é o LAM e o animal é o elefante. Representado pelo lótus vermelho de quatro pétalas, é a sede da *kundalinī-Śakti* em estado latente, pronta para subir pelo *suśumṇa*.
- 2) ***Svādhīsthāna*** (“própria base” – *Sva* “base” e *adhīsthāna* “própria”). Localizado na região dos órgãos genitais, este cakra está ligado ao elemento água, ao paladar, ao mantra VAN, e ao crocodilo (símbolo da fertilidade). É representado pela lótus alaranjada de seis pétalas.
- 3) ***Manipūra*** (“cidade da Jóia” – *mani* “Jóia” e *pura* “cidade, fortaleza”). Situado no umbigo, é também conhecido como *Nabi* cakra. Está ligado ao elemento fogo, ao sentido da visão, ao mantra RAM, e ao carneiro. Representa-se pelo lótus amarelo forte de dez pétalas.
- 4) ***Anāhata*** (“não tocado/tangido”) centro localizado no coração, é o lótus do coração, onde se pode ouvir o som transcendental, a música que não é tocada, divina. Ligado ao elemento ar, ao sentido do tato, ao mantra YAM e ao antílope negro. Representa-se pela lótus verde/azulada de 12 pétalas.
- 5) ***Viśuddha*** (“puro”). Situado na garganta, está ligado ao elemento éter, ao sentido da audição, ao mantra HAM e ao elefante branco. É representado pelo lótus de cor violácea de dezesseis pétalas.

6) **Ājnā** (“comando”). Localizado no cérebro, no espaço intermediário entre os olhos, este centro psicoenergético é também chamado de “terceiro olho”. Através dele, o discípulo recebe a comunicação telepática com o mestre. Está ligado a *manas*, aspecto da mente que cuida do processamento das informações colhidas pelos sentidos. Seu mantra é o OM, e representa-se por um lótus de duas pétalas de cor branca ou cinza-claro.

7) **Sahasrāra** (“de mil pétalas”, de *sahasra* “mil” e “ara” pétalas ou raio de roda”). Situa-se no topo da cabeça, e a rigor não faz parte do sistema de cakras. É um ponto que transcende o corpo, que faz a ligação entre a Consciência e a forma humana. Não tem elemento nem mantra, pois está em outra esfera.

- A Força Vital (Prāna)

Na tradição indiana, o conhecimento da “força vital” ou da energia que emana em todos os seres é considerado fundamental. Esta forma de “energia” que constitui os *cakras* e as correntes do corpo sutil não é reconhecida pela moderna ciência ocidental. Os hindus chamam-na de *prāna*, que significa literalmente “vida”, isto é, “força vital”. Os chineses chamaram-na de *chi*, os polinésios de *mana*, os ameríndios de *orenda* e os antigos alemães de *od*. Trata-se de uma energia “orgânica” que preenche todo o corpo.

E enquanto a ciência ocidental ainda permanece debatendo para encontrar explicações para fenômenos como os meridianos da acupuntura, o despertar da *Kundalinî* e a fotografia Kirlian, os *yogins* continuam explorando e desfrutando da pirotecnia do corpo sutil, como têm feito há centenas de gerações (FEUERSTEIN, 2006, p. 428).

Segundo os grandes mestres da tradição do Yoga, a força vital universal concentra-se no corpo sutil individual, que se ramifica em fluxos primários e secundários de energia, sendo cada um destes dotado da sua própria função

no corpo. Dentre elas, as duas mais importantes de força vital são *prâna* e *apâna*, que regulam o próprio processo respiratório. A atividade incessante dessas forças é vista como a principal causa da inquietude da mente, e a sua imobilização é o objetivo principal do controle da respiração (*prânâyâma*).

Nesse sentido, chegamos aos Circuitos do Corpo Sutil. A força vital (*prâna*) condensada no corpo sutil é parecida com a eletricidade, pois se move ao longo de caminhos chamados *nadî* em sânscrito. Os *nadîs* são correntes energéticas, padrões de fluxo definidos dentro do campo de energia luminoso que é o corpo sutil.

Todos os *nadîs* originam-se no “bulbo” (*kanda*, *kânda*), uma estrutura que tem a forma de “um ovo de galinha” e que, de acordo com alguns textos, situa-se entre o ânus e o pênis, ou no períneo e, de acordo com outros, localiza-se na região do umbigo (FEUERSTEIN, 2006, p.429).

O aspecto mais importante do corpo sutil é a força psicoespiritual denominada *kundalinî-shakti*. E no ponto de vista metafísico, a *kundalinî* é uma manifestação microcós mica de Shakti, a Energia primordial. É o Poder universal na medida em que se liga ao corpo e à mente finitos. O termo *kundalinî* significa “a enrodilhada” e refere-se ao fato de que a *Kundalinî* é representada como uma serpente adormecida e enrodilhada três vezes e meia em volta de um falo (linga) no centro bioenergético mais baixo do corpo humano. Esse simbolismo todo nos dá a entender que a *kundalinî* permanece normalmente num estado de dormência ou latência. Portanto, o *prâna* serve para sacudir a *kundalinî* dormente e pô-la em ação.

No processo explicado como um “aquecimento” da *kundalinî*, através da respiração controlada, a energia vital (*prâna*) é tirada dos *nadîs* da esquerda e da direita e forçada a entrar na via central; assim despertando a “princesa adormecida” (termo utilizado para fazer referência a própria *kundalini shakti*)

Presume-se que o fenômeno da *kundalinî* tem existência desde que a humanidade descobriu a dimensão espiritual, porém o sentido especial dessa experiência só tenha sido descoberto no alvorecer do Tantra. O Kundalini-Yoga é o fruto maduro de uma longa história de experiências psicoespirituais e pressupõe a descoberta do corpo como uma manifestação ou “templo” de Deus. E como analisamos o despertar da *kundalinî*, da princesa adormecida, a mesma é o coração do Tantra.

Dessa maneira, Feuerstein (2006, p 436) explica:

À medida que a *kundalinî* é conduzida para cima ao longo do canal axial (sushumnâ-nâdî), ela aos poucos “dissolve” o elemento dominante de cada região, ou *cakra*. Assim, quando chega por fim ao sexto *cakra*, ao âjna, a *kundalinî* já dissolveu os cinco elementos: terra, água, fogo, ar e éter - A purificação progressiva dos elementos (*bhûta*) que compõem o corpo é chamada de *bhûta-shuddi*. O que isso significa na prática é que a retirada da força vital do corpo gera um estado de frio e insensibilidade no tronco e nos membros. Quando a *kundalinî* sobe mais e chega ao topo da cabeça, ao *sahasrâ-cakra*, provoca a dissolução temporária da mente (*manas*) no estado de êxtase “sem forma” ou *nirvikalpa-samâdhi*, marcado pela cessação completa da consciência individuada que os *yoguins* têm do ambiente a sua volta e inclusive do seu próprio corpo. A consciência de sua identidade repousa então da Identidade Absoluta do Si Mesmo transcendente, que é indescritivelmente feliz.

2.4 FILOSOFIA E PRÁTICA DO HATA-YOGA: A ILUMINAÇÃO DO CORPO

Diante destas descobertas tântricas do corpo como uma manifestação ou “templo” de Deus, começamos a analisar o Yoga como uma alquimia espiritual, que parte do princípio de que o “eu” não existe energeticamente isolado, e nossos átomos podem ir para todos os cantos do universo. É a dimensão energética do corpo e o “espaço profundo” da consciência – um conceito complexo para ser compreendido dentro dos parâmetros da cultura e

da ciência ocidental. Segundo esta concepção, quando se dissolvem os limites rígidos que traçamos ao nosso redor, começamos a nos sentir mais vivos e ingressamos num mundo em que as experiências são mais intensas.

Nessa experiência, os limites do ego perdem a sua rigidez. Esta antiga concepção presente na tradição do Yoga encontra paralelos na moderna física quântica, que nos diz que todas as coisas são interligadas e que a ideia de que “eu” sou uma entidade física isolada não passa de uma ilusão. Assim, a perspectiva da física quântica não seria tão nova quanto se acredita, podendo estar conectada com toda a tradição tântrica e especialmente com as escolas de Hatha-Yoga, que nasceram do Tantrismo (FEUERSTEIN, 2006, p.461).

É a imagem da “dança de Shiva” que melhor exprime essa ideia: Shiva, na qualidade de Nata-Râja ou “Senhor da Dança”, cria perpetuamente, com seu dançar, os ritmos do universo – os ciclos de criação (*sarga*) e destruição (*pralaya*). É o mestre tecelão do espaço e do tempo. Onde essa imagem do Hinduísmo clássico fascinou diversos físicos quânticos. O primeiro a nos chamar a atenção para ela, por isso citado aqui anteriormente no capítulo sobre mitologia, foi Fritjof Capra em seu conhecidíssimo livro *O Tao da Física*, onde ele analisa através de Shiva que o ritmo é uma qualidade da matéria, que é energia vibratória.



Imagem 2 - A “dança de Shiva”

Os adeptos do Tantrismo que apresentaram pela primeira vez essa visão dinâmica do universo, e eles também que inauguraram uma nova atitude em relação ao corpo humano e à existência corpórea em geral. Os mestres tântricos aspiravam à criação do corpo transsubstanciado, chamado de “adamantino” (*vajra*) ou “divino” (*daiva*) – corpo feito não de carne, mas da substância imortal, de Luz. Em vez da visão do corpo como um tubo alimentar fadado à doença e à morte, era visto como a morada de Deus e como o caminho alquímico, a se realizar a perfeição espiritual. Ou seja, para eles, a iluminação era um acontecimento do corpo inteiro (FEUERSTEIN, 2006, p.462).

A concepção do corpo de diamante estava na essência de um amplo movimento cultural comparável, talvez, ao movimento de “culto ao corpo” dos anos 1970 e 1980. Foi o chamado culto dos Siddhas, que floresceu entre os séculos VIII e XII e um dos fatores essenciais para a conclusão da grande síntese dos ensinamentos espirituais advindos do Hinduísmo, do Budismo e do

Jainismo, bem como da alquimia e da magia popular. Nessa reflexão vemos os dizeres de Bhogar,

“Tempo houve em que desprezei o corpo, mas então vi Deus dentro de mim. Percebi que o corpo é o templo do Senhor, e comecei a preservá-lo com infinito cuidado.” (BHOGAR - Kundalini Yoga - sec.XV, apud FEUERSTEIN, 2006, p.464)

Siddha significa “realizado” ou “perfeito” e se direciona ao adepto do Tantra que alcançou a iluminação, ou seja, a perfeição (*siddhi*) suprema, e possui também poderes paranormais (*siddhi*) de todo tipo. O processo yogue que caracteriza essa tradição tântrica, comum ao Hinduísmo e ao Budismo, chama-se *kâya-sâdhana* ou “cultivo do corpo”. Foi daí que nasceu o Hatha-Yoga.

De acordo com a tradição tibetana, o primeiro e o maior dos oitenta e quatro *siddhas* foi Luipâ, que alguns estudiosos identificam com Matsyendra Nâtha, famoso mestre do famosíssimo Goraksha Nâtha. Muitas lendas e canções relatam as realizações mágicas e espirituais desses dois grandes mestres. Outro notável entre os *siddhas* foi o budista Nâgârjuna, mestre Tilopa, que por sua vez iniciou Nâropa, que foi o *guru* de Marpa, que foi o instrutor do ilustre *yogin* e poeta Milarepa. Tradições que montam linhagens hindus e budistas (FEUERSTEIN, 2006, p.464).

- Matsyendra e Goraksha

A tradição hindu associa a criação do Hatha-Yoga a Goraksha Nâtha (hindi: Gorakhanâth) e ao mestre deste, Matsyendra Nâtha, ambos nascidos em Bengala. O termo Nâtha significa simplesmente “senhor” ou “mestre” e refere-se ao yogue adepto que goza da libertação (*mukti*) e poderes paranormais. Esse *nâthas* são concebidos como seres imortais que vagam pela região do Himalaia.

Matsyendra (“Senhor do Peixe”, de *matsya*, “peixe”, indra, “senhor”) também é chamado de Mîna, que tem a mesma conotação. Esse nome

possivelmente é também uma referência a sua profissão: pescador. De acordo com certas tradições, a pessoa que leva a alcunha de Matsyendra é a que dominou a prática de suspender a respiração e o movimento da mente por meio do “selo da que caminha no espaço” (khecâri-mudrâ), um dos selos corpóreos mais importantes do Hatha-Yoga.

O maior discípulo de Mîna ou Matsyendra foi Goraksha. De acordo com a lenda, certa vez uma camponesa implorou a Shiva que lhe desse um filho. Emocionado com as preces fervorosas da mulher, o grande Deus deu-lhe para comer uma cinza mágica, que lhe garantia a gravidez. Ela, porém, em sua ignorância lançou fora essa dádiva sem preço, atirando-a num monte de esterco. Doze anos depois, Matsyendra ouviu por acaso uma conversa entre Shiva e sua divina esposa Pârvatî. Desejoso de que a camponesa tivesse por fim o filho, Matsyendra foi visita-la. Envergonhada, ela confessou o que fizera com a dádiva misericordiosa de Shiva. O *siddha*, sem se alterar, ordenou que ela revirasse novamente o monte de esterco e eis que, ao fazê-lo, ela encontrou lá dentro um menino de doze anos, a quem deu o nome de Goraksha (“Protetor das vacas”) (FEUERSTEIN, 2006, p.467).

Matsyendra tomou Goraksha como discípulo e, pouco tempo depois, a fama deste já era maior do que a do mestre. Segundo alguns relatos, Goraksha usou seus fortíssimos poderes mágicos para beneficiar seu *guru*. Goraksha, que viveu entre a segunda metade do século X e a primeira do século XI d.C, é lembrado como o maior de todos os taumaturgos.

É verdade que o risco do narcisismo se esconde por trás de todas as vias que se centram no corpo; por outro lado, também é verdade que o amor autotranscendente não está ausente de nenhum caminho espiritual verdadeiro, nem mesmo do Hatha-Yoga (FEUERSTEIN, 2006, p.468).

O objetivo último do Hatha-Yoga, segundo *Kula-Arnava-Tantra* (9.41, apud FEUERSTEIN, 2006, p.471):

O corpo é a morada de Deus, ó Deusa. A psique (jîva) é o Deus Sadâ-Shiva. O homem deve deixar para trás os restos da oferenda da ignorância; deve adorar com o pensamento “Eu sou Ele”.

Essa citação afirma esse objetivo, que é a realização de Deus, a iluminação, aqui e agora, num corpo divinizado ou imortal. Essa ideia está presente no próprio termo *hatha-yoga*, que se explica esotericamente como a união (yoga) do “sol” e da “lua”, a conjunção dos dois grandes princípios do corpo-mente. O Hatha-Yoga, assim, é uma obra de força na qual a força vital intrínseca ao corpo é usada para a transcendência/purificação do ego (FEUERSTEIN, 2006, p.472).

2.4.1 AS POSTURAS E OS SETE PASSOS DO HATHA YOGA:

O caminho específico do Hatha yoga é composto por vários elementos, porém vamos nos ater aqui ao que consideramos ser o diferencial deste caminho em relação ao yoga clássico de *Patañjali*: o amplo desenvolvimento das posturas a luz do tantrismo.

Um dos mais importantes mestres desta tradição foi o sábio *Gheranda*, autor do *Gheranda Samhita*, texto traduzido para o português e recentemente publicado recentemente pela professora Alicia Souto (2009). Segundo este tratado do século XVII d.C, o Hatha Yoga teria sete, não oito membros (como o Yoga Clássico de *Patañjali*). As posturas (*āsana*) e os gestos (*mudra*) seriam respectivamente o segundo e o terceiro membros, e os *Yama* e *Nyama* referidos por *Patañjali* estariam juntos no primeiro. O texto afirma que existem tantas posturas quanto o número de animais, mas que 84 seriam as principais. Já segundo o *Hatha Yoga Pradipika*, o senhor *Śiva* teria ensinado somente 84 posturas, e dessas há 32 que são as principais (SOUTO, APUD GNERRE, 2011, p. 126).

Depois das posturas, os selos (*mudras*) feitos com as mãos, e os *Bandhas* (travas de energia)¹⁰ constituem o terceiro elemento do Hatha yoga. Na sequência do Hatha Yoga, o recolhimento dos sentidos (*prathyahara*) seria o quarto membro, antes do *prāṇāyāma*, os exercícios respiratórios, que constituem o quinto elemento. O sexto elemento seria a meditação (*Dhyana*), que no Yoga relaciona-se diretamente com a visualização dos corpos sutis. O sétimo degrau, por fim, seria o *samādhi*, que se alcança através da subida da energia *kuṇḍalinī*.

Como nos lembra Feuerstein (2005), são justamente as “posturas” que encantaram o olhar ocidental sobre o Yoga. E a prática destas posturas, junto da prática dos *prāṇāyāma* tem constituído a base das aulas de Hatha-Yoga no ocidente (junto, das demais práticas citadas acima).

Apresentamos abaixo uma listagem das trinta e duas posturas apresentadas neste texto clássico, e que ainda hoje são utilizadas por praticantes. Algumas delas também utilizamos em aulas durante a pesquisa de campo, conforme será exposto no capítulo seguinte:

1. Siddhasana (postura perfeita)
2. Padmasana (postura de lótus)
3. Bhadrasana (postura de bem-estar)
4. Muktasana (postura de liberação)
5. Vajrasana (postura do raio)
6. Swastikasana (postura afortunada)
7. Simhasana (postura do leão)

¹⁰ São exemplos disso o *mūla*, *uddhiyana* e *jalanddhara banda*, travas de energia na região do períneo, estômago e pescoço, respectivamente.

8. Gomukhasana (postura da cabeça de vaca)
9. Virasana (postura do herói)
10. Dhanurasana (postura do arco)
11. Mritasana (postura do cadáver)
12. Guptasana (postura oculta)
13. Matsyasana (postura do Peixe)
14. Matsyendrasana (postura de Matsyendra)
15. Paschimottanasana (postura da pinça)
16. Gorakshasana (postura de Goraksha)
17. Utkatasana (postura elevada)
18. Sankatasana (postura perigosa)
19. Mayurasana (postura do pavão)
20. Kukkutasana (postura do galo)
21. Kurmasana (postura da tartaruga)
22. Uttanakurmasana (postura da tartaruga em extensão)
23. Mandukasana (postura da rã)
24. Uttanamandukasana (postura da rã em extensão)
25. Vrikshasana (postura da árvore)
26. Garudasana (postura da águia)

27. Vrishasana (postura do touro)
28. Salabhasana (postura do gafanhoto)
29. Makarasana (postura do crocodilo)
30. Ushtrasana (postura do camelo)
31. Bhujangasana (postura da cobra)
32. Yogasana (postura de yoga)

Podemos encontrar na internet diversos sites com ilustrações e imagens das posturas clássicas do Hatha Yoga. No entanto, na obra de Alicia Souto, algumas destas posturas recebem ilustrações que buscam mostrar sua prática de acordo com a proposição original dos textos antigos do Hatha Yoga.

Apresentaremos a seguir uma seleção destas ilustrações e das descrições da forma original das posturas, de acordo com esta importante publicação:

44. *Padmasana*: fixar o pé direito na coxa esquerda e o pé esquerdo na coxa direita, cruzar os braços por trás das costas e pegar os dedões dos pés com as duas mãos, o queixo fixado no peito e o olhar na ponta do nariz. É chamado *padmasana*, que destrói todas as enfermidades dos *yogins*.

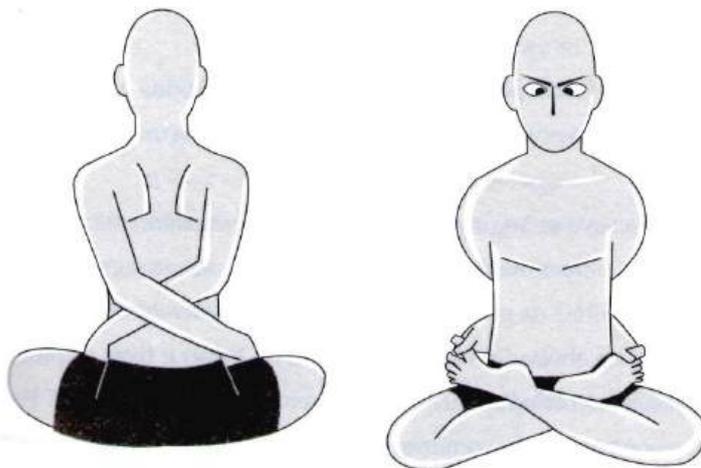


Imagem 3: Ilustração e descrição do *padmasana*. Fonte: SOUTO, 2009.

28. *Pashimotanasana*: estender as duas pernas no chão como um bastão e pegar com as mãos os dedos dos pés; deve-se permanecer (nessa postura) com a testa colocada nos joelhos. Isso é chamado *pashimotanasana*.

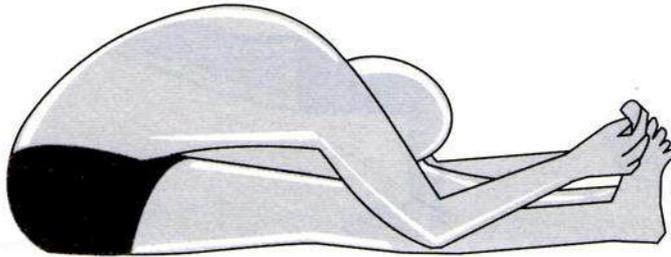


Imagem 4: Ilustração e descrição do *pashimotanasna*. Fonte: SOUTO, 2009.

36. *Vrkshasana*: colocar o pé direito na raiz da coxa esquerda e ficar como uma árvore na terra é *vrksasana*.



Imagem 5: Ilustração e descrição do *vrkasana*. Fonte: SOUTO, 2009.

31. Acomodar-se com a cabeça e os braços no chão e levantar as pernas mantendo-se estável. Isso é chamado *viparitakarani*.

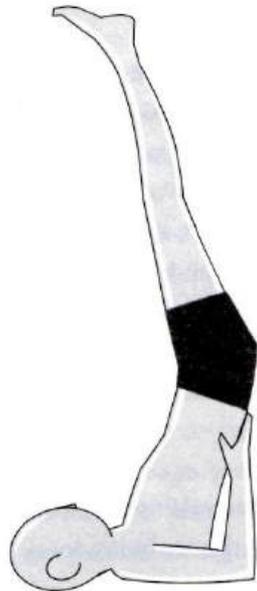


Imagem 6: Ilustração e descrição do *viparitakarani*. Fonte: SOUTO, 2009.

19. *Shavasana* ou *mrtasana*: decúbito dorsal (de costas) no chão como um corpo morto é chamado *shavasana*, que alivia o cansaço e a morte.

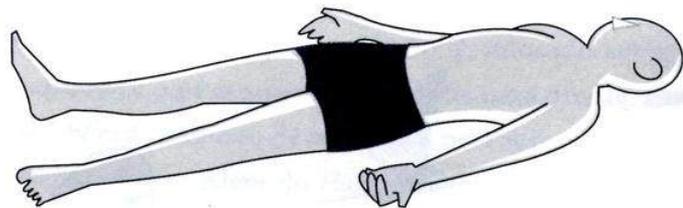


Imagem 7: Ilustração e descrição do *shavasana* ou *mrtasana*. Fonte: SOUTO, 2009.

3 A PESQUISA DE CAMPO: RESULTADOS E CONSIDERAÇÕES

3.1 A PESQUISA

Podemos considerar que a grande relevância desta pesquisa de mestrado está em unir uma pesquisa de caráter bibliográfico à pesquisa de campo, através do método de delineamento de pesquisa quase-experimental, no âmbito de uma extensão universitária. Definimos o delineamento como um quase-experimento por não termos coletado e analisado os dados de um grupo controle para comparação com o experimental, e sim só um grupo experimental, desta forma:

Shadish, Cook e Campbell, definiram um quase-experimento como “um experimento no qual as unidades [estudadas - isto é, pessoas, grupos, instituições etc.] não são distribuídas às condições [experimentais e controle] aleatoriamente” (SHADISH, COOK E CAMPBELL, 2002, p. 12).

Nesse sentido, podemos caracterizar nosso trabalho também como uma pesquisa-ação. De acordo com Fogaça (2013) esta é uma metodologia muito utilizada em projetos de pesquisa educacional, e autores como Kemmis e Mc Taggart (1988, apud ELIA e SAMPAIO, 2001, p. 248), ampliam esta forma de entendimento do conceito de pesquisa-ação com as seguintes palavras:

"Pesquisa-ação é uma forma de investigação baseada em uma autorreflexão coletiva empreendida pelos participantes de um grupo social de maneira a melhorar a racionalidade e a justiça de suas próprias práticas sociais e educacionais, como também o seu entendimento dessas práticas e de situações onde essas práticas acontecem. A abordagem é de uma pesquisa-ação apenas quando ela é colaborativa..." (KEMMIS e MC TAGGART, 1988, apud ELIA e SAMPAIO, 2001, p.248).

O aspecto inovador da pesquisa-ação se deve principalmente a três pontos: caráter participativo, impulso democrático e contribuição à mudança social.

Hoje, a pesquisa-ação beneficia seus participantes por meio de processos de autoconhecimento e quando enfoca a educação, informa e ajuda nas transformações. Segundo Elliott (1997, p.15), a pesquisa-ação permite superar as lacunas existentes entre a pesquisa educativa e a prática docente, ou seja, entre a teoria e a prática, e os resultados ampliam as capacidades de compreensão dos professores e suas práticas, por isso favorecem amplamente as mudanças.

No caso de nossa pesquisa, foi formada uma turma de Hatha-Yoga no âmbito da Universidade Federal da Paraíba – UFPB -, dentro de um projeto extensão PROBEX (Cultura Indiana). Através das aulas que foram ministradas semanalmente de setembro a dezembro de 2012. Houve uma série de *cuidados éticos* com os participantes da pesquisa, do seguinte tipo: A participação e engajamento nos diferentes momentos da pesquisa foram voluntários, e os participantes eram previamente informados do que iria ocorrer, do objetivo da coleta e dos dados que seriam obtidos.

Esta experiência de campo nos possibilitou analisar a visão de saúde pelo foco espiritual, através de definições mais recentes de bem-estar e qualidade de vida relacionadas com a saúde que acentuam a visão holística do ser humano. Um exemplo de pesquisa que caminha neste sentido é a tese de Maria J. Gouveia, (2011) intitulada “*Flow Disposicional e o bem-estar espiritual em praticantes de actividades físicas de inspiração oriental*”, que atribui especial importância à integração corpo-mente-espírito para a saúde, tomando por base os trabalhos reconhecidos de Hawks (2004) e Hawks, Hull, Thalman, & Richins (1995), onde a autora utiliza o questionário que aplicamos em nossa pesquisa, e a mesma o validou publicando em 2008.

Segundo Gouveia (2011), operacionalizações recentes de qualidade de vida, nomeadamente a desenvolvida no âmbito da OMS - Organização Mundial de Saúde (WHO, 1998; WHOQOL-SRPB Group, 2006), incluem hoje uma dimensão relacionada com a espiritualidade, revelando a preocupação em captar uma dimensão “não material” ou “espiritual” que permita alargar o

conceito clássico de saúde para “um estado de completo bem-estar físico, mental, social e espiritual, e não meramente de ausência de doença” (FLECK, BORGES, BOLOGNESI, & ROCHA, 2003, p.447 apud GOUVEIA, 2011, p 20), expressando uma perspectiva mais holística de saúde positiva.

O conceito de bem estar espiritual (BEE) emerge desta crescente importância atribuída ao componente espiritual da tríade “corpo-mente-espírito”, por vezes assumida como dimensão aglutinadora das restantes – que em muito tem contribuído para os resultados dos estudos relacionando espiritualidade, saúde e qualidade de vida. Mas o conceito de BEE reflete também o próprio alargamento da noção de espiritualidade. Enquanto as definições mais clássicas a restringiam à dimensão religiosa ou a conteúdos relativos à alma, atualmente a espiritualidade tem vindo a integrar múltiplos aspectos da vida e da existência humana (GOUVEIA, 2011, p. 20).

3.2 PROJETO DE EXTENSÃO PROBEX “CULTURA INDIANA”

A turma de Hatha-Yoga que serviu de base para nossa pesquisa de campo insere-se no âmbito do Projeto de Extensão Probex/UFPB “Cultura Oriental: língua, filosofia e crença”, do qual fizemos parte da equipe. O objetivo central de nosso projeto é a produção de pesquisa e atividades de extensão relacionadas à cultura oriental, particularmente indiana em seus diferentes aspectos: linguagem, religião, filosofias e práticas de saúde. No campo das atividades de extensão, o projeto previu em sua terceira edição (ano 2012) a realização de três cursos introdutórios: Introdução ao Yoga e Sânscrito (já realizados nos anos de 2009 e 2010, respectivamente) e outro sobre a Bhagavad-Gita. Tais cursos têm sido considerados de grande relevância pelos avaliadores institucionais do projeto, tanto para os alunos de ciências das religiões quanto para a comunidade em geral. No campo da pesquisa, o projeto objetivou desde sua primeira edição em 2010, a formação de grupos de estudo

de textos clássicos destas tradições (envolvendo os docentes e os bolsistas do projeto).

Este objetivo acadêmico tem se consolidado através do próprio Grupo de Pesquisa Padma (UFPB/CNPq), que tem complementado no campo teórico-conceitual as atividades práticas que vem sendo desenvolvidas pelo projeto de extensão. O resultado de tais pesquisas desenvolvidas por docentes e discentes vinculados ao grupo de pesquisa e ao projeto de extensão, tem gerado produtos, na forma de livros e outros materiais didáticos para o curso de Graduação em Ciências das Religiões e para o público em geral¹¹. Além disso, através desta pesquisa mestrado, o projeto agora também colabora para o desenvolvimento de nossa dissertação de mestrado.

3.2.1 A TURMA DE EXTENSÃO DE HATHA-YOGA



¹¹ Além desta dissertação de mestrado, que se insere nos produtos acadêmicos deste projeto, podemos citar a obra de GNERRE (2011) como outro produto importante.

IMAGEM 8 – Turma de Hatha-Yoga – 2012

Conforme dissemos anteriormente, o projeto PROBEX “Cultura Indiana”, em sua terceira edição no ano de 2012, foi considerado pelos avaliadores e pareceristas de grande relevância social, pois previa a execução diversos cursos de extensão. E, o primeiro curso a ser realizado nesta edição do projeto foi justamente o curso de Yoga, que teve como público alvo a comunidade em geral, tanto interna quanto externa à universidade.

Este curso já havia sido realizado no segundo semestre de 2010, sendo ministrado pela Profa. Dra. Maria Lucia Abaurre Gnerre com o auxílio de uma bolsista. Teve duração de dois meses, e contou com mais de 50 alunos matriculados (público interno e externo à universidade). Nesse mesmo intuito, o curso foi ministrado no segundo semestre de 2012, com 48 alunos matriculados inicialmente. Esta grande procura pelo curso foi uma confirmação de que o Yoga vem despertando um grande interesse da sociedade.

O Yoga vem sendo reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como uma prática que traz benefícios comprovados para diversas patologias, atuando principalmente na redução dos quadros de stress. Assim, um curso de extensão na área de Yoga, que relaciona elementos práticos (posturas, respirações e meditações) e filosóficos pode ser considerado de grande relevância social, tanto para o público externo quanto para o público interno da universidade.

O Yoga no ocidente muitas vezes vem sendo praticado como um método de condicionamento físico. As posturas, no entanto, podem ser consideradas como apenas uma parte superficial deste grande patrimônio cultural. O Yoga envolve uma série de técnicas, textos e reflexões deixadas por várias linhagens de mestres que buscaram, acima de tudo, a concentração, a meditação e a realização do ser. Por isso, também temos abordado nos cursos de extensão da UFPB elementos de diferentes escolas do Yoga, desde as escolas pré-clássicas até as escolas atuais - como o Yoga Integral, que prevê a

inserção do Yoga na escola como método de aperfeiçoamento das práticas educacionais.

Assim, trata-se de um curso de extensão que buscou articular diversas demandas sociais: tanto a demanda da comunidade em geral pelo bem-estar e qualidade de vida, quanto às demandas de estudantes e pesquisadores que buscam aprofundar sua compreensão deste sistema de pensamento, e também a própria demanda pelo campo de pesquisa na área de Yoga, no âmbito do mestrado em Ciências das Religiões. Na verdade, esta foi a primeira pesquisa de mestrado que se desenvolveu em parceria com o referido projeto de extensão.

3.2.2 CARACTERÍSTICAS DA TURMA DE EXTENSÃO DE HATHA-YOGA:

Na turma que foi objeto de nossa análise, 26 aulas ocorreram entre os meses de Setembro e Dezembro de 2012 (09/2012 a 12/2012), nas terças e quintas das 15:30h às 16:30h, na sala do Bosque no DEF-UFPB. No total foram matriculados 48 alunos com uma média de 30 alunos frequentes.

A maioria dos alunos não havia praticado yoga, e estavam na extensão em busca de conhecer melhor os benefícios da prática, e os poucos praticantes ou ex-praticantes estavam em busca de local que fosse mais acessível em termos financeiros e de localidade.

Desde as primeiras aulas os alunos foram informados da relevância social e acadêmica da pesquisa e que eles deveriam se submeter voluntariamente a participar como amostra.

3.2.3 PARTICIPANTES:

Crerios de inclusão para escolha dos participantes foram dados pelo fato de serem iniciantes ou com pouca experiência nesta prática (menos de 6 meses), ou estar sem praticar há mais de 1 ano, ter autorização médica feita por avaliação previa para praticar Yoga e frequentar assiduamente – 70% de

frequência nas aulas. Desta forma foi constituída a amostra dos alunos da turma de Yoga do Projeto de Extensão Probex “Cultura Indiana” da UFPB, para observação das possíveis mudanças das percepções espirituais e corporais dos alunos no decorrer do período de aulas de Yoga.

Foram aplicados inicialmente 30 questionários no (pré-teste), e após o critério de seleção de 70% de frequência nas aulas, findando o (pós-teste) com 18 questionários analisados, onde todos os alunos assinaram um *termo de consentimento livre e esclarecido para pesquisas científicas envolvendo seres humanos* – Anexo 3.

As principais queixas de saúde registradas através da *ficha do aluno (anamnese)* – Anexo 4, foram de problemas de saúde diversos, estresse e dores de coluna e os principais objetivos relacionados foram de adquirir condicionamento físico, aprender a ser mais equilibrado e amenizar variados problemas de saúde.

Os participantes desta pesquisa são advindos da comunidade universitária e comunidade geral, finalizando a amostra com um total de 18 questionários selecionados, dos quais 7 são de estudantes, 0 funcionários, 0 professores e 11 pessoas da comunidade em geral de João Pessoa.

A faixa etária da turma dos questionários selecionados variou entre 21 e 71 anos - média 37,6 anos, na quantidade de 18 alunos, 3 apenas eram do sexo masculino e 15 do sexo feminino, sendo 83,33% de prevalência feminina.

3.2.4 INSTRUMENTOS:

- O Questionário:

O questionário que utilizamos foi a versão portuguesa do Questionário de Bem-estar Espiritual (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003). O SWBQ é um questionário de auto-preenchimento, constituído por 20 itens, distribuídos de igual forma (5 itens) para avaliarem cada uma das quatro sub-escalas de BEE,

em quatro dimensões (pessoal, comunitária, ambiental e transcendental) e permite obter uma medida global de BEE resultante da adição desses diferentes domínios: Pessoal (e.g., “meaning in life”), comunitária (e.g., “kindness towards other people”), ambiental (e.g., “oneness with nature”) e transcendental (e.g., “personal relationship with the Divine/God” ou “worship of the Creator”).

Aos respondentes é pedido que indiquem em que medida sentem que cada afirmação reflete a sua experiência pessoal atual, no caso relacionada as aulas de Yoga. Os itens são avaliados numa escala 5 pontos [variando de 1=muito pouco a 5=totalmente]. Todos os itens são formulados positivamente e o resultado é obtido pela média das respostas atribuídas aos itens de cada sub-escala. É possível igualmente obter uma medida global de BEE resultante da adição dos diferentes domínios. Os autores originais apresentam bons resultados de fiabilidade e validade para todas as sub-escalas, com valores de consistência interna para diferentes sub-amostras variando entre $\alpha=0,76$ e $\alpha=0,95$ (Gomez & Fisher, 2003, 2005 a,b).

O questionário utiliza estas quatro dimensões para avaliar a espiritualidade, pois justamente estas compõem o significado de espiritualidade para o ser humano. A espiritualidade por esta concepção deve abranger uma integração do ser com a sua comunidade, seu meio ambiente e finalmente sua transcendência espiritual.

Tal qual confirma Eliade (2009, p. 9):

Quando abordamos uma espiritualidade exótica, compreendemos sobretudo aquilo que estamos dispostos a compreender por nossa própria vocação, por nossa própria orientação cultural e por aquela do momento histórico ao qual pertencemos.

Versão portuguesa (SWBQp) do instrumento (Gouveia, Pais- Ribeiro & Marques, 2008): *Spiritual Well - Being Questionnaire (SWBQ; Gomez & Fisher, 2003)* – Anexo 2.

3.2.5 PROCEDIMENTOS DA PESQUISA DE CAMPO:



Imagem 9 – Aula da turma de Hatha-Yoga - 2012

As aulas de Hatha-Yoga aplicadas foram no seguinte plano, respeitando e seguindo os princípios deste estilo de Yoga. Dividido em três momentos:

Primeiro momento – 15 minutos. No início da prática, sentávamos em alguma postura sentada ou meditativa (*Dhyanasana*). Com a coluna ereta e a mente quieta, entrávamos em um estado de harmonia, receptividade e de identificação com o Yoga. Em seguida, executávamos posturas e movimentos leves do Yoga para aquecimento e alongamento inicial, preparando o aluno – corpo, mente, emoções e espiritualmente para um momento de concentração e acumulação de energia, a se desenvolver no decorrer na aula.

Segundo momento – 30 minutos. Momento onde praticamos *Kriyas* que são ações de purificação do organismo (*Dhauti, Vasti, Neti, Nauli, Trataka, Kapalabhati*), normalmente, praticamos em nossas aulas os seguintes *Kriyas*: *Trataka* (é um exercício de fortalecimento dos olhos com estimulação das glândulas lacrimais, além de desenvolver a concentração); *Kapalabhati* (é um *Satkarma* que ajuda a limpar e equilibrar os seios paranasais, além de ser uma purificação para o crânio. *Kapala* significa crânio enquanto *Bhati* significa brilhante); Em seguida começávamos os *Asanas*, que são as posturas psicofísicas do Yoga. Foram aplicadas posturas consideradas posturas básicas

e intermediárias, dentre elas, posturas de solo, sentadas, deitadas e em pé, para trabalhar o equilíbrio, estabilização articular, flexibilidade articular, fortalecimento muscular, alongamento muscular, posturas ativas e em repouso, todas com respirações profundas e específicas e orientadas, bem como alguns exercícios básicos de *Pranayamas* (respirações induzidas), para estabilizar a mente, sendo uma técnica também de concentração.

Terceiro e último momento – 15 minutos. Após o *Pranayama*, com a atividade mental mais estabilizada, finalizamos a aula com o *Yoganidra*, ou relaxamento final.

“Para relaxar não é preciso fazer nada além de deitar em silêncio: basta-nos lembrar da paz que essencialmente somos, deixar o corpo imóvel numa postura bem confortável, suavizar deliberadamente a respiração e permanecer atento na quietude.” (KUPFER, Pedro, 2010, p 27)

Na primeira aplicação (pré-teste) os alunos receberam o questionário durante a aula e um prazo para a entrega. Além disso, também demos instruções e tiramos todas as dúvidas dos alunos em sala de aula. Principalmente em função das diferenças socioculturais existentes entre os alunos, muitos tiveram dificuldades de interpretação das perguntas, mas as dúvidas foram devidamente respondidas antes da primeira aplicação, e durante o período de respostas (que durou cerca de uma semana e meia).

A segunda aplicação do questionário (pós-teste) foi realizada na segunda quinzena de Dezembro, pois os alunos já estavam familiarizados com o questionário.

Dessa forma, seguimos na aplicação dos questionários, os mesmos procedimentos utilizados por Gouveia (2011).

3.2.6 PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE:

Dentro da amostra total de questionários aplicados, foram selecionados 18 questionários de alunos com frequência mínima – 70% até o fim do curso. Os alunos selecionados responderam ao questionário em dois momentos do curso de Yoga: no início as aulas em Outubro de 2012 e no fim em Dezembro de 2012, com um intervalo apenas de quase três meses – 26 aulas descritas no plano do capítulo anterior.

Foi criado um banco de dados para coleta dos resultados dos questionários de cada aluno, de acordo com seguinte exemplo do quadro 1:

Quadro 1: Banco de dados com Indicação de indivíduo, sexo, idade, estado civil e questões marcadas no questionário.

Individuo	Sexo	Idade	Est. civil	Questões:	BE_1A	BE_2A ...
1	M	71	CASAD		3	4
2	F	40	CASAD		3	3
3	F	48	CASAD		4	4
4	F	28	SOLT		3	4
5	F	44	CASAD		4	4
6	F	67	SOLT		2	5
7	F	65	SEPARAD		3	4
8	M	25	SOLT		4	3
9	F	21	SOLT		2	3
10	F	37	SOLT		2	5
11	F	28	SOLT		4	4
12	F	62	CASAD		4	5
13	F	27	SOLT		4	4
14	F	42	SOLT		4	3
15	F	23	SOLT		4	3
16	M	23	SOLT		4	5
17	F	23	SOLT		2	1
18	F	40	SOLT		4	5
média idade		37,6				

Fonte: próprio autor.

Após o tratamento de análise dos questionários, coletamos os dados fazendo o banco de dados acima, aplicando-os para transforma-los em informações importantes utilizando o programa de computador estatístico para as ciências sociais - *IBM SPSS Statistics 20*.

As iniciais de *SPSS* referem-se aos termos “*Statistical Package For Social Sciences*”. Este consiste em um dos mais utilizados softwares para análises estatísticas e pesquisas qualitativas com base em dados quantitativos. (BRUNI, 2009, p. 5-6)

Para fins de análise do pré-teste e pós-teste foi realizado o teste de significância, utilizando o teste “t”¹² de Student para medidas repetidas, com a finalidade de verificar possíveis diferenças entre as médias.

3.3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 – Médias e desvios padrão do pré e pós-teste em função dos fatores da escala de bem estar Espiritual - BEE

Fatores	Média	Número de participantes	Desvio Padrão
Pessoal_(A)	18,33	18	2,99
Pessoal_(B)	18,28	18	3,59
Comunitário_(A)	17,28	18	3,03
Comunitário_(B)	17,56	18	2,04
Ambiental_(A)	20,50	18	3,24
Ambiental_(B)	20,33	18	2,93
Transcendental_(A)	19,56	18	3,28
Transcendental_(B)	19,56	18	3,49

A - Pré-teste, B - Pós-teste (*SWBQ; Gomez & Fisher, 2003*)

Após a realização de um teste t para medidas repetidas não foi verificado nenhuma diferença significativa nas médias do pré e pós-teste em função dos fatores da escala ($p > 0,05$). Esse resultado sugere que não houve regressão, nem evolução no BEE em nenhum dos fatores dos praticantes de Hatha-Yoga durante o período da extensão.

¹² O teste t de Student ou somente teste t é um teste de hipótese que usa conceitos estatísticos para rejeitar ou não uma hipótese nula quando a estatística de teste (*t*) segue uma distribuição t de Student - Distribuição t de Student é uma distribuição de probabilidade estatística, publicada por um autor que se chamou de Student, pseudônimo de William Sealy Gosset.

A partir desse resultado, podemos observar que mantivemos a mesma média de valores coletados através do questionário de BEE em todos os fatores analisados que compõem as mudanças de percepções espirituais e corporais, não ocorrendo variações das mesmas. Nesse sentido que analisamos os vários problemas estruturais e alterações ambientais que poderiam justificar esse resultado. Tais como algumas possíveis variáveis intervenientes que interferiram nesses resultados:

- As aulas ocorreram de Setembro de 2012 ao fim em Dezembro de 2012, com um intervalo apenas de aproximadamente três meses, sendo considerado pouco tempo para uma possível mudança significativa das percepções espirituais e corporais. Isso poderia ser explicado devido a problemas estruturais por causa da greve das universidades federais deste ano de 2012, e, portanto fechamento das estruturas de aulas, e diminuição do calendário de aulas.
- No primeiro mês tivemos um contingente de alunos maior do que a sala comportava, ficando desconfortável, tendo que arrumar colchões emprestados no Ginásio de ginástica do DEF - o que veio a prejudicar o início da aula. No decorrer das aulas, adaptamos o horário de acordo com a disponibilidade da maioria. Essa mudança de horários e a problema com o espaço podem ter sido fatores desestimulante aos alunos e assim prejudiciais à pesquisa.
- Durante os três meses de aulas tivemos uma declínio de alunos devido a vários fatores dentre os citados acima, e principalmente pelo período do recesso universitário que foi diferente ao calendário anual devido a uma greve ocorrida, e assim finalizamos nossas aulas com os 18 alunos.

3.3.1 COMPARAÇÕES ENTRE RESULTADOS DO TESTE E DEPOIMENTOS INDIVIDUAIS:

Apesar de não observarmos a evolução estatística através da análise do questionário de BEE, os relatos coletados através da pesquisa etnográfica sugerem resultados positivos de acordo com o depoimento dos participantes.

Vamos expor a seguir uma seleção de alguns trechos destes depoimentos que recebemos por escrito dos participantes do projeto, ao fim do mesmo:

- *ELS, 44 anos, separada.*

“Minha querida Aline, para falar a verdade só tive mudanças positivas. Físicas: parei de tomar analgésicos para dor em geral de cabeça, na coluna, etc. Mentais: consigo manter o pensamento positivo por mais tempo em minha vida. Espirituais: fortaleci o meu desejo de encontrar Deus, na natureza, nas pessoas, nos momentos, etc. Coloquei-o acima de todos e de tudo e estou na minha. Emocionais: sinto que estou a cada dia mais forte e decidida do que eu quero para o meu presente e futuro. Decido tudo com mais equilíbrio e razão. No geral não tenho reclamações, queria que as próximas aulas fossem parecidas com as suas. Para mim só tive pontos positivos, gostaria que esse projeto alcançasse mais pessoas.”

- *PFC, 23, solteiro.*

“Melhora da postura, maior flexibilidade no corpo, equilíbrio das funções orgânicas, mais concentração, atenção, maior percepção espiritual, melhor convivência com o próximo, poderes parapsíquicos, mais paciência, amor e respeito por tudo e todos. Desejo conseguir evoluir na prática das posturas, continuar desenvolvendo estas percepções espirituais, conseguir cada vez mais o equilíbrio do corpo da mente e do espírito. Como ponto positivo, uma ótima professora que realmente dedica-se ao que faz e a oportunidade que a

comunidade em geral dispõe de realizar estas práticas. Negativo, o ambiente deveria ser mais amplo e próprio para a prática.”

- AMFA, 36 anos, Solteira.

“Desde sempre fazia algumas práticas de yoga em casa. No entanto, no ultimo ano, tendo que passar grande parte do meu dia sentada na frente de um computador, a fim de concluir uma dissertação, todos esses malefícios (dores no corpo- irritação, cansaço, indisposição, tristeza, isolamento, insônia...) se intensificaram, comprometendo todos os campos da minha saúde, tanto física quanto mental.

Porém, com a prática acompanhada no curso, e agregando com as práticas diárias também em casa, senti inicialmente significativas mudanças no um humor (entendi que a disciplina também nos promove melhoramentos no cotidiano). Em seguida percebi a prática refletia em minha postura corporal que beneficiou meu sono, e passei a ter mais consciência corporal. Contudo, quando comecei associar a prática com a leitura da filosofia do Yoga, senti que equilíbrio (mente/corpo), a meu ver, promove um dos maiores benefícios que poderia ter. A respiração associada aos mantras também exercem grande mudanças nos maus hábitos que passam despercebidos no cotidiano. Assim, entender que o corpo e a mente agem conjuntamente, onde um reflete diretamente no outro com a mesma intensidade, passamos a mudar toda nossa conduta e visão sobre as coisas, sejam ela internas ou externas, físicas ou espirituais.”

- GFN, 25 anos, Solteiro.

“As principais mudanças que percebi no âmbito mental foram: mais paciência, calma e equilíbrio. Físicas: Maior consciência corporal e elasticidade, correção postural. Mais importante de todos os benefícios foi aprender respeitar meus limites. Pontos positivos: Interação da turma, descontração e a interação com a professora. A grande vantagem de Aline é que ela aproxima muito o yoga da nossa realidade ocidental, tornando mais acessível à turma.”

- RCRA, 24 anos, Solteira.

“Obtive apenas boas mudanças, tanto físicas como mentais, espirituais e emocionais, como o controle da respiração que hoje em dia me ajuda bastante em várias situações, principalmente as complicadas, que para mim, é o resumo de todas as boas mudanças às quais tenho vivido; também a postura certa/ereta para sentar, a qual eu não utilizava, entre outras. Espero que o projeto evolua no sentido de um lugar fixo e mais apropriado para a prática do Yoga e que as pessoas que ainda não pensaram em praticar ou saíram do projeto, por qualquer motivo fútil, pensem e repensem num retorno nas próximas turmas, como uma forma de fazer um bem a si mesmo.

Os pontos positivos foram mais relacionados à profissional de Yoga que estávamos lidando, super competente, pontual e principalmente dedicada, sempre pronta para ajudar qualquer aluno com mais dificuldade e com toda paciência. E os pontos negativos infelizmente foram vários, como a incerteza de um lugar certo para as aulas, a estrutura e material disponível na sala não eram das melhores e o movimento físico externo.”

Embora o resultado global da análise estatística dos questionários não revele uma evolução no BEE, notamos que os depoimentos isolados captados etnograficamente revelam individualmente que obtivemos resultados bastante positivos e de acordo com nossos objetivos de pesquisa. Como também coletivamente podemos verificar isso através do depoimento em grupo que a turma presenteou a professora no ultimo dia de aula do projeto:

“À professora de Yoga Aline Storni,

Nós, alunos da turma de extensão de Yoga – UFPB, agradecemos o empenho, dedicação e o profissionalismo durante todo o tempo do curso. Aprendemos muito e com certeza, os ensinamentos serão úteis por toda a vida. A Yoga produziu um efeito único em cada participante e a disciplina e determinação em continuar treinando mostra que a semente floresceu, e o

caminho da espiritualidade e saúde é percorrido de acordo com as nossas escolhas. Parabéns Aline, somos imensamente gratos pela sua existência. ”

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos verificar dessa forma, que os depoimentos componentes da pesquisa etnográfica corroboram para um dos objetivos iniciais da pesquisa, que seria justamente analisar a relação entre a teoria e prática do Yoga com as mudanças de percepções espirituais e corporais – o despertar da espiritualidade expressas pelos alunos de uma turma de Yoga, no âmbito de um projeto de extensão universitária (PROBEX).

Possamos elencar assim, algumas observações como sugestões possíveis para próximas pesquisas, inclusive para um possível Doutorado pretendido pela autora: Nas próximas intervenções de pesquisas verificamos que é necessário que as aulas ocorram num período mais longo do que três meses, fazer com um grupo maior, inclusive também utilizando um grupo controle comparativo, analisar outras variantes e comparar a outras práticas ligadas a espiritualidade. Desta forma vemos que existe uma gama de possibilidades de pesquisas envolvendo Yoga e bem estar espiritual (BEE) para colocarmos em prática agora num delineamento de pesquisa experimental de verdade, após a experiência com essa pesquisa quase-experimental.

No entanto, consideramos que o grande mérito de nossa pesquisa não está exatamente nos resultados estatísticos obtidos com a aplicação do questionário de BEE, mas sim na própria utilização deste questionário de BEE de forma pioneira – sem publicações anteriores, em uma pesquisa de caráter acadêmico sobre Yoga no Brasil. Este caráter pioneiro de nossa pesquisa (que foi a utilização do questionário de BEE no referido contexto) foi verificado através de pesquisas e revisão de publicações relacionadas a partir de ferramentas de busca na internet de artigos científicos, dissertações e teses sobre o tema.

Assim, nossa pesquisa colabora para a própria validação em nossa língua deste questionário de BEE (*SWBQ; Gomez & Fisher, 2003*), que sem dúvida servirá de ferramenta para próximas pesquisas nacionais neste campo.

Diante dessas conclusões, podemos associar o sentido de corporeidade do ser humano aos signos das posturas físicas do Yoga, através da captação corporal e cognitiva da prática, ideias e conceitos refletidos na realidade concreta, como a postura diante do mundo, das pessoas, vivências pessoais e espirituais, combinando com os fatores: Pessoal, comunitário, ambiental e transcendental relacionados a análise do BEE.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOGDAN, R. L e BIKLEN, S. K. **Investigação Qualitativa em Educação**. Porto, Ed. Porto, 1994.

BRUNI, Adriano Leal. **SPSS aplicado à pesquisa acadêmica**. São Paulo: Atlas, 2009.

CAPRA, Fritjof. **O TAO DA FÍSICA - Um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental**. São Paulo: Cultrix, 2000.

CAVALCANTI, Kátia Brandão, Organizadora. **PEDAGOGIA VIVENCIAL HUMANESCENTE: Para Sentipensar os sete Saberes na Educação**. Curitiba: Editora CRV, 2010.

COZBY, P. C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento**. São Paulo: Editora Atlas. 2003.

DANUCALOV, Marcelo Árias & SIMÕES, Roberto Serafim. **Neurofisiologia da meditação: investigações científicas no Yoga e nas experiências místico-religiosas: a união entre ciência e espiritualidade**. São Paulo: Phorte, 2009.

ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**; transliteração sânscrita Lia Diskin. - São Paulo: Palas Athena, 1996.

ELIADE, Mircea. **O sagrado e o profano**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

ELLIOT, John. **La investigación-acción en educación**. Tradução de Pablo Manzano. 3. ed. Madrid: Morata, 1997.

FEUERSTEIN, Georg. **Uma visão profunda do Yoga Teoria e Prática**. São Paulo, Pensamento, 2005.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo, Pensamento, 2006.

FOGAÇA, Jennifer. Artigo sobre Pesquisa-ação. Equipe Brasil Escola. Disponível em <<http://educador.brasilecola.com/trabalho-docente/pesquisa-acao.htm>>. Acesso em 16 de jan. 2012.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. **Religiões Orientais: Uma introdução**. João Pessoa, Ed. UFPB, 2010.

GROF, S. **Respiração Holotrópica**. São Paulo: Ed. Numina, 2010.

GOUVEIA, Maria João Pinheiro Morais. **Flow disposicional e o bem-estar espiritual em praticantes de atividades físicas de inspiração oriental**. Porto: ISPA - Instituto Universitário, 2011. 286 p. Tese de Doutorado -. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal, 2011.

GOUVEIA, M.J., PAIS RIBEIRO, J., & MARQUES, M.. **Adaptação Portuguesa do Questionário de Bem Estar Espiritual: resultados psicométricos preliminares**. In: I.Leal, J.Pais-Ribeiro, I. Silva & S.Marques (Edts.). *Actas do 7º congresso nacional de psicologia da saúde* (pp. 423-426). Lisboa: ISPA, 2008.

GULMINI, Lilian Cristina. **O Yoga Sutras de Patanjali: tradução e análise da obra a luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos**. São Paulo: Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas/USP, 2002. 455 p. Dissertação de Mestrado – Pós-Graduação em Linguística, São Paulo, 2002.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar Projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

KUPFER, Pedro. **Cadernos de Yoga. O Sadhana no Hatha Yoga**. Edição 26. Ano VII. Outono 2010.

LAKATOS, E. M. & MARCONI, M. A. **Metodologia do Trabalho Científico**. São Paulo: Atlas, 2001.

LAPLANTINE, François. **Aprender antropologia**. Tradução de Marie-Agnès Chauvel. 13ª ed., São Paulo: Brasiliense, 1999.

LAVILLE, Christian e DIONNE, Jean. **A Construção do Saber: Manual de Metodologia da Pesquisa em Ciências Humanas**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

LIMA, Vânia. "Yoga na cultura milenar indiana". In: POSSEBON, F. (Org) **Cultura Indiana: Ensaio e Reflexões**. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2010.

LUDKE, Menga e ANDRÉ, Marli E. D. A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

LUDKE, Menga; SALLES, Mercedes M. Porto. **Avaliação da aprendizagem na educação superior**. In: Leite, Denise B. C.; Morosine, Marília (orgs.) Universidade Futurante – produção do ensino e inovação. Campinas (SP): Papyrus, 1986.

POSSEBON, Fabrício (org.) **Cultura Indiana: Ensaio e reflexões**. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2010.

REDYSON, Deyve. **Schopenhauer e o Budismo: A impermanência, a insatisfatoriedade e a insubstancialidade da existência**. João Pessoa: Ideia/Ed. Universitária UFPB, 2012.

SHADISH, W., Cook, T. & CAMPBELL, D. **Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference**. Boston: Houghton Mifflin, 2002.

SOUTO, Alicia. **A Essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika, Gheranda Samhira, Goraksha Shataka**. São Paulo, Phorte, 2009

STORNI, Maria Otilia Telles, "**Cadê Você? Um Estudo sobre o Programa Você Decide**". São Paulo: PUC-SP, 2000. Tese de Doutorado - Programa de Estudos Pós-Graduados em Ciências Sociais, São Paulo, 2000.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

ANEXOS

Anexo 1

A **espiritualidade** pode descrever-se como algo que reside no íntimo do ser humano.

A **saúde ou bem estar espiritual** é visto como um indicador do quão bem nos sentimos connosco próprios e com os aspectos que valorizamos no mundo que nos rodeia.

Para cada uma das afirmações seguintes, assinale com um círculo o número que melhor indique em que medida sente que cada afirmação **reflecte a sua experiência pessoal nos últimos 6 meses**.

Responda utilizando a seguinte escala:

1= muito pouco 2=pouco 3=moderadamente 4=muito 5=muitíssimo

Se lhe parecer mais adequado, pode substituir a palavra "Deus" por "Força Cósmica", "Universo" ou outra expressão idêntica, cujo significado seja mais relevante para si.

Não perca muito tempo em cada afirmação. A **primeira resposta** é provavelmente a mais adequada para si.

Em que medida se sente a desenvolver:	Muito pouco	Pouco	Moderada/	Muito	Muitíssimo
1. afecto pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
2. uma relação pessoal com o Divino ou Deus	1	2	3	4	5
3. generosidade em relação aos outros	1	2	3	4	5
4. uma ligação com a natureza	1	2	3	4	5
5. um sentimento de identidade pessoal	1	2	3	4	5
6. admiração e respeito pela Criação ou origem do Cosmos	1	2	3	4	5
7. espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante	1	2	3	4	5
Desenvolver:					
8. a confiança entre as pessoas	1	2	3	4	5
9. auto-conhecimento	1	2	3	4	5
10. um sentimento de união com a natureza	1	2	3	4	5
11. o sentimento de união com Deus ou o Universo	1	2	3	4	5
12. uma relação de harmonia com o ambiente	1	2	3	4	5
13. um sentimento de paz com Deus	1	2	3	4	5
14. alegria na vida	1	2	3	4	5
15. uma vida de meditação e/ou oração	1	2	3	4	5
Desenvolver:					
16. paz interior	1	2	3	4	5
17. respeito pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
18. um sentido para a vida	1	2	3	4	5
19. bondade para com os outros	1	2	3	4	5
20. uma sensação de deslumbramento pela natureza	1	2	3	4	5
21. a consciência de uma força unificadora no universo	1	2	3	4	5
22. disponibilidade para os outros	1	2	3	4	5
23. uma ligação com o universo ou força cósmica	1	2	3	4	5

Anexo 2

Referência

Gouveia, M.J., Pais Ribeiro, J., & Marques, M. (2008). Adaptação Portuguesa do Questionário de Bem Estar Espiritual: resultados psicométricos preliminares. In: I.Leal, J.Pais-Ribeiro, I. Silva & S.Marques (Edts.). *Actas do 7º congresso nacional de psicologia da saúde* (pp. 423-426). Lisboa: ISPA

Adaptação Portuguesa do Questionário de Bem Estar Espiritual: resultados psicométricos preliminares

Maria J. Gouveia (1), José L. Pais Ribeiro (2), Marta Marques (1)

(1) Instituto Superior de Psicologia Aplicada (2) Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Trabalho apoiado com uma bolsa CII – ISPA (LPI – 06-001)

As definições mais tradicionais enquadravam a espiritualidade no contexto da religião mas mais recentemente este conceito passou a integrar todos os aspectos da vida e experiência humanas (Muldoon & King, 1995; Schneiders, 1986 cit. por Gomez & Fisher, 2003).

O estudo do contributo da espiritualidade para a saúde conduziu à emergência do conceito de *Bem estar Espiritual (BEE)*. Numa das definições mais abrangentes do conceito, Fisher (1999) conceptualiza-o como uma forma de estar dinâmica que se reflecte na qualidade das relações que o indivíduo estabelece em quatro domínios da existência humana, isto é, consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo ou Alguém que transcende o domínio humano. O domínio pessoal diz respeito à forma como uma pessoa se relaciona consigo própria no que respeita ao significado, propósito e valores de vida. O comunitário refere-se à qualidade e profundidade das relações inter-pessoais no que diz respeito à moralidade, cultura e religião. Inclui sentimentos de amor, justiça, esperança e fé na humanidade. O domínio ambiental consiste nas relações com o mundo físico e biológico (cuidar e proteger), expressando-se através da admiração e de sentimentos de união com a natureza. Por fim, o domínio transcendental refere-se à relação do próprio com algo ou alguma coisa para além do

que é humano, nomeadamente uma força cósmica, uma realidade transcendente, ou Deus, e expressa-se através do culto e adoração da fonte de mistério do universo.

Para Fisher, a saúde espiritual é dinâmica e o desenvolvimento de BEE em cada um dos domínios, contribui para o aprofundamento das relações nos restantes. O bem-estar espiritual global de uma pessoa será então resultante do efeito combinado do bem-estar espiritual em cada um dos domínios.

A partir desta definição (empiricamente confirmada em entrevistas com professores) e com base numa revisão de definições e medidas pré-existentes do conceito, Gomez e Fisher (2003) desenvolveram recentemente o “Spiritual Well-being Questionnaire – SWBQ”. Esta nova operacionalização para o constructo, avalia as quatro dimensões referidas (pessoal, comunitária, ambiental e transcendental) e permite obter uma medida global de BEE resultante da adição dos diferentes domínios.

O objectivo deste estudo é apresentar os resultados psicométricos preliminares da adaptação portuguesa deste questionário para população normativa, referindo-se mais concretamente às propriedades estruturais do SWBQp (versão portuguesa).

MÉTODO

Participantes

Participaram 237 sujeitos, seleccionados por conveniência, com idade $M=35,08$, $DP=11,62$ (16-71 anos), de ambos os sexos, ainda que ligeiramente enviesada para o feminino (F=59,5%; M=38,8%), e com escolaridade $M=14,8$ anos (entre 4 e 23 anos).

Instrumento

O SWBQ é um questionário de auto-preenchimento, constituído por 20 itens, distribuídos de igual forma (5 itens) para avaliarem cada uma das quatro sub-escalas de BEE (pessoal, comunitária, ambiental e transcendental). Aos respondentes é pedido que indiquem em que

medida sentem que cada afirmação reflecte a sua experiência pessoal actual. Os itens são avaliados numa escala 5 pontos [variando de 1=muito pouco a 5=totalmente]. Todos os itens são formulados positivamente e o resultado é obtido pela média das respostas atribuídas aos itens de cada sub-escala. Os autores originais apresentam bons resultados de fiabilidade e validade para todas as sub-escalas, com valores de consistência interna para diferentes sub-amostras variando entre $\alpha=0,76$ e $\alpha=0,95$ (Gomez & Fisher, 2003, 2005).

Procedimento

O processo de adaptação baseou-se no método “Traduz-Retraduz” que consiste em 3 etapas: 1ª) tradução por 3 pessoas com conhecimentos sólidos da língua inglesa e com experiência na tradução de questionários; 2ª) verificação da tradução através de retroversão e comparação com o original, bem como análise final da validade de conteúdo dos itens por 2 especialistas em psicologia; 3ª) estudo piloto com uma amostra de 30 sujeitos, para verificação da clareza e compreensão dos itens. A recolha de dados foi realizada em organizações empresariais e contextos de formação profissional e de lazer (ex. jardins e esplanadas), no distrito de Lisboa. Os questionários foram preenchidos no momento e na presença do experimentador. Dos 250 aplicados, 13 foram eliminados por não terem sido correctamente preenchidos. A análise dados recorreu ao SPSS v. 15 e AMOS v.6.0. (Arbuckle, 2005).

RESULTADOS

Análise descritiva e consistência interna da escala de Bem-estar Espiritual (SWBQp)

No Quadro 1 apresentam-se as médias, desvios padrão, correlações dos itens com a escala a que pertencem, os valores de consistência interna dos itens e factores e ainda os pesos de regressão obtidos na Análise Factorial Confirmatória que testou a adequação dos dados ao modelo proposto pelos autores da versão original.

Os valores apresentados são globalmente favoráveis à consistência interna dos itens. No entanto, os valores da correlação item-factor e alfa da escala sem o item, sugerem necessidade de reformulação do conteúdo dos itens 6 e 9. A escala total apresenta também um valor de consistência interna global bastante satisfatório ($\alpha=0,887$). Uma análise das inter-correlações entre as escalas revelou que se encontram todas significativamente correlacionadas ($p<0,01$), com valores de correlação oscilando entre 0,259 (comunitária e transcendental) e 0,572 (pessoal e comunitário).

Quadro 1-Características psicométricas do questionário de Bem-estar Espiritual – SWBQp

Itens/Escalas	Média	DP	Correlação item/factor	α escala s/item	Pesos AFC*
Pessoal	3,81	0,57		0,72	
5-identidade pessoal	3,82	0,80	0,50	0,67	0,57
9-auto-consciência	3,95	0,79	0,30	0,74	0,41
14-alegria na vida	3,84	0,79	0,57	0,64	0,67
16-paz interior	3,6	0,95	0,49	0,67	0,62
18-sentido p ^a vida	3,84	0,84	0,56	0,64	0,68
Comunitária	3,70	0,55		0,75	
1-amor pelos outros	3,56	0,78	0,49	0,70	0,61
3-bondade p ^a c/ outros	3,77	0,71	0,58	0,67	0,70
8-confiar nos outros	3,28	0,91	0,43	0,73	0,52
17-respeito pelos outros	4,14	0,75	0,49	0,70	0,61
19- generosidade p ^a outros	3,75	0,77	0,56	0,68	0,64
Ambiental	3,59	0,76		0,84	
4-ligação c/ natureza	3,75	0,92	0,62	0,81	0,70
7-admiração paisagem	3,88	0,98	0,57	0,82	0,60
10-união c/ natureza	3,58	0,94	0,74	0,78	0,83
12-harmonia c/ ambiente	3,51	0,93	0,73	0,78	0,84
20-magia na natureza	3,26	1,10	0,56	0,83	0,62
Transcendental	2,88	0,95		0,88	
2-relação c/Deus	2,76	1,19	0,73	0,84	0,81
6-admiração Criação*	3,23	1,17	0,53	0,89	0,59
11-união c/ Deus	2,89	1,17	0,83	0,82	0,90
13-paz c/ Deus	2,97	1,23	0,78	0,83	0,84
15-vida meditação/oração	2,54	1,07	0,66	0,86	0,71

* Pesos de regressão obtidos através da Análise Factorial Confirmatória

Análise factorial confirmatória

O modelo de 4 factores correlacionados proposto pelos autores foi testado através de uma análise factorial confirmatória que confirmou globalmente o modelo sugerido por Gomez e Fisher (2003). No Quadro 1 anterior apresentam-se os pesos de regressão obtidos na análise factorial confirmatória. Apesar de tendencialmente satisfatórios, estes pesos de saturação confirmam a necessidade da reformulação do item 9. Em todas as análises a escala transcendental revela-se a mais sólida, estabilidade esta que poderá ser ainda reforçada com a reformulação já sugerida do item 6. No modelo testado, os valores das correlações obtidas entre as 4 variáveis latentes oscila entre 0,276 e 0,708.

Para a análise dos valores de ajustamento do modelo, recorreu-se ao Comparative Fit Index (*CFI*) e ao Root Mean Square Error of Approximation (*RMSEA*). O *CFI* avalia a adequação do modelo hipotético em comparação com o pior (independente) modelo. Valores próximos de zero indicam que o modelo proposto não significa uma melhoria em relação ao pior modelo (Byrne, 2001). Segundo Bentler & Bonett (1980), índices de ajustamento *CFI* superiores a 0,90 indicam que a solução extraída é boa e valores de *RMSEA* inferiores a 0,10 indicam uma solução adequada. A solução encontrada apresenta um $Qui2/df=1,965$ (<2 ajustamento aceitável), $p<0,000$, um $CFI=0,917$ e um $RMSEA=0,064$, com $p=0,02$.

O modelo estrutural da adaptação portuguesa do Questionário de Bem-estar Espiritual (SWBQp) apresenta assim globalmente, qualidades de ajustamento aceitáveis indo de encontro ao modelo proposto pelos autores da versão original.

DISCUSSÃO

O Questionário de Bem estar Espiritual adaptado (SWBQp) apresenta globalmente uma estrutura factorial congruente com a original e bons níveis de consistência interna. As análises exploratórias e confirmatórias realizadas sugerem no entanto vantagem em realizarem-se ligeiras alterações ao conteúdo de alguns itens de modo a torná-los mais consistentes. Os

resultados são portanto promissores e permitem prosseguir com a utilização deste instrumento para investigação, contribuindo para uma avaliação mais abrangente deste conceito em língua portuguesa.

REFERÊNCIAS

- Arbuckle, J. (2005). *Amos 6.0 User's guide*. Chicago, IL: SPSS, Inc.
- Bentler, P. M. & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with AMOS. Basic concepts, applications, and programming*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Gomez, R. e Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35, 1975-1991.
- Gomez, R. e Fisher, J. W. (2005). The spiritual well-being questionnaire: testing for model applicability, measurement and structural equivalencies, and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences*, 39, 1383-1393.

Anexo 3

MODELO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto:

Pesquisador Responsável:

Este projeto tem o objetivo de... (*descrever o objetivo de maneira clara e em linguagem acessível ao sujeito da pesquisa*)

Para tanto será necessário realizar os seguintes procedimentos..(*descrever a metodologia de maneira clara e em linguagem acessível ao sujeito da pesquisa*)

Durante a execução do projeto...(*descrever os riscos ou os procedimentos que causem algum tipo de dano e/ou desconforto ao sujeito da pesquisa e incluir o telefone onde poderá ser encontrado o pesquisador para notificação de acontecimentos e recebimento de orientação e /ou atendimento, se necessário*)

Após ler e receber explicações sobre a pesquisa, e ter meus direitos de:

1. receber resposta a qualquer pergunta e esclarecimento sobre os procedimentos, riscos, benefícios e outros relacionados à pesquisa;
2. retirar o consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo;
3. não ser identificado e ser mantido o caráter confidencial das informações relacionadas à privacidade.

Declaro estar ciente do exposto e desejar participar da projeto/ou desejar que (*em caso de pesquisa com menores ou incapacitados*) _____ *nome do sujeito da pesquisa* participe da pesquisa.

João Pessoa, ____ de _____ de _____ .

Nome do sujeito/ ou do responsável: _____

Assinatura: _____

Eu, *Nome do pesquisador* , declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto ao participante e/ou responsável.

_____ Data: __/__/____.
Telefone :

Anexo 4

Projeto Probex - *Cultura Indiana: Língua, Filosofia*
Curso de Extensão de Hatha Yoga
Professoras: Aline Telles Storni (mestranda do PPGCR - UFPB)
Maria Lucia Abaurre Gnerre (Orientadora)

**Aulas terças e quintas – 15:30h às 16:30h. Local: sala da piscina no Dep de Ed. Física
- UFPB**

FICHA DO ALUNO (ANAMNESE)

NOME:

ENDEREÇO RESIDENCIAL:

CONTATOS – TELEFONES:

EMAIL:

Nº do Documento de Identidade:

Órgão Emissor

Sexo () Feminino

() Masculino

Estado Civil

() Solteiro

() Casado

() Viúvo

() Divorciado

() Separado

() Outros

Escolaridade

() 1º Grau Incompleto; () 1º Grau Completo; () 2º Grau Incompleto

() 2º Grau Completo; () Curso Superior Incompleto; () Superior Completo

OBJETIVOS QUE DESEJA COM O YOGA:

LIMITAÇÕES DE SAÚDE A SEREM OBSERVADAS:

DADOS ANTROPOMÉTRICOS INICIAIS:

Peso:

Altura:

OBSERVAÇÕES RELEVANTES:

- Usar roupas confortáveis e que permita movimentos amplos;
- Você está se comprometendo com uma pesquisa científica de Mestrado como amostra dela, irá assinar um termo de compromisso livre e esclarecido. Deve se comprometer a ficar frequentando as aulas até o término da pesquisa. Salvo motivos relevantes e justificáveis.
- Critérios para participar da amostra: Nunca ter feito Yoga ou tiver feito há um tempo; Está disposto a ficar no programa até o fim das aulas e participar frequentemente – 70% de presença; Responder os questionários, perguntas e análises de forma sincera.