

Ministério da Saúde

FIOCRUZ  
Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA  
SERGIO AROUCA  
ENSP

*Yoga e Vigor*  
*Corporeidade pluridimensional e as novas práticas em saúde*

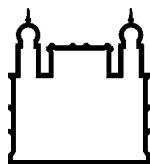
*por*

*Mônica Clemente*

*Tese apresentada com vistas à obtenção do título de Doutor em Ciências  
na área de Saúde Pública.*

*Orientadora principal: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria Cristina Rodrigues Guilam  
Segunda orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Madel Therezinha Luz*

*Rio de Janeiro, maio de 2011.*



Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**  
**Fundação Oswaldo Cruz**



ESCOLA NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA  
SERGIO AROUCA  
ENSP

*Esta tese, intitulada*

***Yoga e Vigor***  
***Corporeidade pluridimensional e as novas práticas em saúde***

*apresentada por*

***Mônica Clemente***

*foi avaliada pela Banca Examinadora composta pelos seguintes membros:*

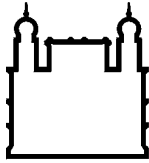
Prof. Dr. Aderson Moreira da Rocha

Prof. Dr. César Sabino

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Elvira Maria Godinho de Seixas Maciel

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Iria Zanoni Gomes

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Madel Therezinha Luz – Segunda orientadora



Ministério da Saúde

**FIOCRUZ**

**Fundação Oswaldo Cruz**



Catálogo na fonte  
Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica  
Biblioteca de Saúde Pública

C626 Clemente, Mônica

Yoga e vigor: corporeidade pluridimensional e as novas  
práticas em saúde. / Mônica Clemente. -- 2011.

177 f. : il.

Orientador: Guilam, Maria Cristina Rodrigues

Luz, Madel Therezinha

Tese (Doutorado) – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio  
Arouca, Rio de Janeiro, 2011.

1. Ioga. 2. Filosofia. 3. Relações Metafísicas Mente-Corpo.  
4. Saúde Holística. 5. Qualidade de Vida. I. Título.

CDD – 22.ed. – 613.71



*“À noite, pedi a um velho sábio  
que me contasse todos os segredos do universo.  
Ele murmurou lentamente em meu ouvido:  
- Isto não se pode dizer, isto se aprende.”*

**Jalal-uddin Rumi**

Fotos gentilmente cedidas:



Capa: Fotógrafo Marcel Martinez: Rio de Janeiro, 2007

<http://mmartinez.multiply.com/>



Fotos da tese: Professora de yoga Carla Bevilacqua, EUA, Brasil, 2010.

Fotógrafa: Alice Bopp <http://www.alicebopp.com/>

## Índice

Tese	Páginas
<b>Índice</b>	06
<b>Listas de Abreviações, Fotos e Figuras, Quadros</b>	09
<b>Dedicatória</b>	12
<b>Agradecimentos</b>	13
<b>Resumo</b>	14
<b>Abstract</b>	15
<b>Capítulo 1</b>	
<b>Corporeidade e Saúde Coletiva</b>	16
<b>A Presença Pluridimensional no Yoga e a Prática de liberdade</b>	
1.1) Introdução	16
1.2) O Yoga nesta Tese	17
1.3) Corporeidade	18
1.4) Justificativa: a visão integral do tantra yoga	19
1.5) Pressuposto: o nó do ser no corpo	23
1.6) Objetivo	24
1.7) Método e Metodologia	25
1.8) Objetivos Específicos	26
<b>Capítulo 2</b>	
<b>Novas Práticas em Saúde</b>	28
<b>e o</b>	
<b>Corpo na Incorporação do Yoga no Brasil</b>	
2.1) O Contexto do Corpo Disciplinado	29
2.2) O contexto das polarizações e concomitâncias Corpo Mente	33
2.3) O encontro entre a Saúde Coletiva e as Novas Práticas de Saúde	39
2.4) A Chegada do Yoga no Ocidente	44
2.5) Indícios da Incorporação do Yoga no Brasil	48
<b>Capítulo 3</b>	
<b>Yoga e Vigor</b>	57
<b>A Presença Pujante</b>	
3.1) Sobre a Prática de Liberdade e a Terapêutica do Yoga	58
3.2) Yoga e Qualidade de Vida	60
3.2.1) Yoga e a Inteira do Ser	61
3.2.2) Vitalidade, Relaxamento, Autoconsciência e Contentamento	62
3.2.3) Novos Horizontes, Alianças, Sincretismos e Fragmentações do Yoga	66
3.2.4) Promoção da saúde e Prevenção	69

3.2.5) Comentários	69
3.3) O Vigor e a Presença no Yoga	73
<b>Capítulo 4</b> <b>O Corpo em Primeira Pessoa</b>	77
<b>Capítulo 5</b> <b>A Presença Pluridimensional</b>	82
5.1) Fontes de Estudo	82
5.2) Tantrismo	82
5.3) As Dimensões Psicologia e Prática de Liberdade	84
5.4) A Pluridimensionalidade do Tantra Yoga	87
5.5) A Mente, os Sentimentos do Si mesmo e suas implicações	93
5.6) Energia Vital e o Paralelismo Mente e Corpo	100
5.7) Os Chakras – Centros Psíquicos	101
5.8) Tecnologias da Prática de Liberdade	107
5.9) Saúde para o Tantra Yoga	113
<b>Capítulo 6</b> <b>Cosmologia da Bem-Aventura</b>	116
6.1) Alegoria do Artista e o Grande Tear	117
6.2) O Círculo da Criação: fundamentos cosmológicos	117
6.3) A Dança de Shiva: Vida e Morte como instância Filosófica	132
6.4) O Vitalismo e a Saúde	136
6.5) Licença Poética: O Curupira	136
<b>Capítulo 7</b> <b>Corporeidade do Tantra Yoga</b>	139
7.1) Corporeidade pluridimensional do Tantra Yoga	139
7.2) Si mesmo, mente e corpo	142
7.3) Implicações éticas, políticas, sociais e para saúde	142
<b>Capítulo 8</b> <b>Considerações Finais</b>	145
8.1) O Corpo entre a Força e a Força	145
8.2) O Direito à Nossa Inteira	148
8.3) Sem Relação, Sem Presença, Sem Saúde	150
8.4) Yoga e Saúde	151
8.5) Visão Integral e Tecnologias de libertação	152

8.6) Limites do Yoga	153
8.7) Desdobramentos da Tese	154
8.8) Yoga e o Encantamento do viver	156
<b>Anexos</b>	157
<b>Anexo 1 – Suftras de Sarkar</b>	157
<b>Anexo 2 – Dicionário dos termos usados nesta tese</b>	160
1. Termos baseados na obra de Sarkar (2006) ou do yoga.	
2. Termos desenvolvidos ao longo da tese.	
<b>Referências Bibliográficas</b>	168



## LISTA DE SIGLAS E ABREVIACOES

**ABPY** - Associação Brasileira de Profissionais de Yoga

**AMURT – AMURTEL** – Ananda Marga Universal Relief Team / Lady - Managed

**CNAE** - Classificação Nacional de Atividade Econmicas (IBGE)

**EEW** - The Electronic Edition of the Works of P.R. Sarkar

**IBGE** – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

**MAC** – Medicina Alternativa Complementar

**MEDLINE** - National Library of Medicine (base de dados)

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**PNPIC** - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

**POMS** - Profile of Mood States

**QV** – Qualidade de Vida

**SF- 36** – Short Form – 36, Questionário de Qualidade de Vida

**SUS** – Sistema nico de Saúde

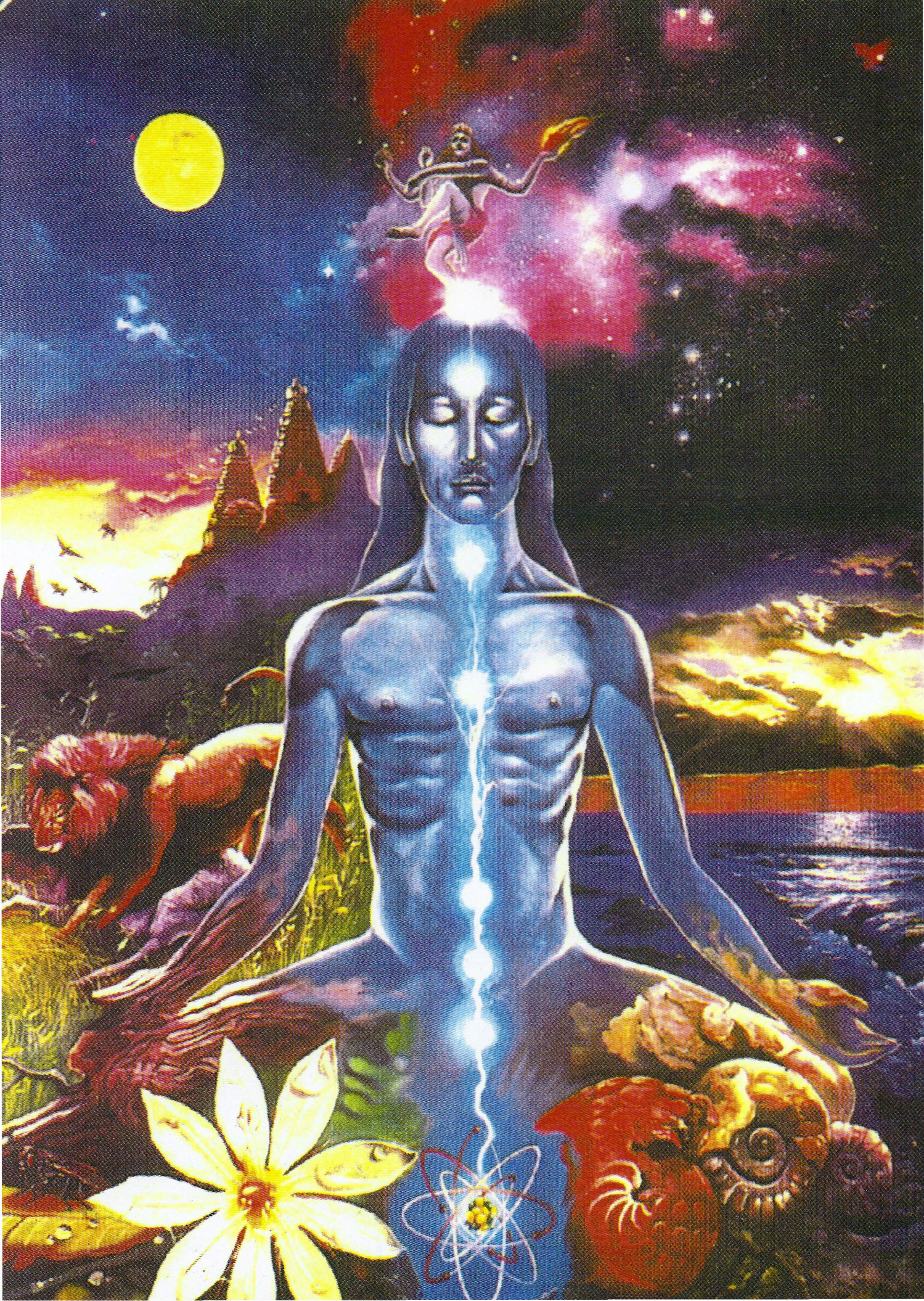
**UNICAMP** – Universidade Estadual de Campinas

**CESD-10** - Center for Epidemiologic Studies Depression Scale

## LISTA DE FOTOS E FIGURAS

<b>Yoguine em Sarvangsana</b> , foto de Marcel Martinez <b>Corpo para o Tantra Yoga</b> - Pintura do Dada Rameshananda	Capas 4 e 11
<b>Profa. Carla Bevilacqua em</b> postura de yoga, fotos de Alice Bopp	Capítulo 1  16
<i>em</i> Ardha Bhujangsana	Capítulo 2 28
Charles Chaplin em <b>Tempos Modernos</b>	29
<i>em</i> Adho Mukha Vrksásana	Capítulo 3  57
<i>em</i> Mudra	62
<i>em</i> Vakrsana	66
<i>em</i> Garudsana	69
<b>Crianças na ndia fazendo pranayama numa escola do estado</b>	72
<i>em</i> Natarajsana	73

	Capítulo 4
Capa do Livro “ <b>Yoga e Saúde</b> ” (ver Bibliografia)	77
<b>Yoguine</b>	78
<i>em</i> Vrikshásana	81
	Capítulo 5
<b>Shiva</b> pintando, Sivananda Ashram Yoga Farm, USA	84
<i>em</i> Vakrásana	91
<i>em</i> Vrishkásana	104
<b>Yoga mudra, diirghapranama, Bhujangásana, Pranayama</b>	109
<b>Foto de Arturo Patten</b> , in Scaravelli, Vanda. Awakenig the Spine. São Francisco: HaperSan Francisco, 1991.	111
<i>em</i> Bhujagásana	113
	Capítulo 6
<b>Shiva e Shakti</b>	116
	Capítulo 7
<b>Corpo para o Tantra Yoga - Pintura do Dada Rameshananda</b>	139
<i>em</i> Uníssonos	Capítulo 8 148
<b>Foto de Arturo Patten</b> , in Scaravelli, Vanda. Awakenig the Spine. São Francisco: HaperSan Francisco, 1991.	156
<b>LISTA DE QUADROS</b>	
<b>Quadro 1</b> – Camadas Si mesmo – corpo - mente e sua relação de desenvolvimento no mundo e com as práticas de liberdade do yoga	Capítulo 5 92
<b>Quadro 2</b> – Camadas Si mesmo – corpo - mente e seus centros psíquicos, glândulas e propensões mentais	102
<b>Quadro 3</b> – Condutas éticas em relação a si mesmo e o com o mundo	112
<b>Quadro 4</b> – Círculo da Criação	Capítulo 6 122



Dedico esta tese a tod@s, em especial ao Wagner, meu pai, e Shirley, minha mãe,  
Marli, Karla, Liglio, Wagner H., Humberto, Luciane e ao que me escapa.

*A gratidão nada mais é do que a feliz constatação  
de que não fazemos nada sozinhos.*

Obrigada a Deus, Natureza, Ancestrais e Família, sem vocês eu nem estaria aqui. Aos sábios, obrigada pelo Yoga. Shrii Anandamurti e Ananda Marga, Jay! Agradeço também a todos os seres.

Obrigada à Saúde Coletiva Brasileira. À ENSP e todos os professores e funcionários, ao CNPQ e posteriormente à FAPERJ, minha profunda gratidão.

Madel Luz e Maria Cristina Guilam, minhas professoras e orientadoras, quero agradecer o empenho e o respeito. Levarei seus ensinamentos em meu coração. Dina Czeresnia, obrigada por tudo.

Íria Z. Gomes, Aderson M. Rocha, Elvira G. Maciel, Cesar Sabino, Dinorá Fraga e Alberto Najjar muito obrigado pelo empenho e carinho na banca de doutoramento.

Por ordem de entrada em minha vida na ENSP e IMS: Professores (as) Dina Czeresnia, Elizabeth Artman, Carlos Otávio Fiúza, Luis David Castiel, Maria Cristina Guilam, Madel Luz, Cesar Sabino, Elvira Maciel, Marcelo Rasga, Tatiana Vargas, Maria de Fátima M. Martins meus sinceros e carinhosos agradecimentos.

André S. dos Santos, Joselmo M. Leal, às meninas da diretoria do Pós da ENSP; Eduardo S. Pinto, Liliam S. Messerschmidt, Juliana A. Carvalho, Fábio B. de Lemos e todos da seca-pós; Raphael Baraúna, Fidel Pinheiro, Inez Saurin, Mônica da Silva da Abrasco/ENSP; Ana Maria Souza dos Santos da Biblioteca ENSP; e Simone do IMS; Mara, Priscila, Val e demais funcionários do restaurante do segundo andar da ENSP; Cristine, Pascaut, Graciette, Karine, Marcela e farmácia Homeonatural; Mara, Yuri e Fabiano do quarto andar da ENSP; Claudia, Fábio, Demécio, Batista, Mário, Maria José da Livraria Galileu MUITO OBRIGADA, vocês me ajudaram muito!

Rafael Mattos, Cláudia dos S. Ferreira e Zuleica do IMS, Claudia Mora e Michele da ENSP obrigada pelo apoio e o carinho!

Íria Z., Luciane C., Letícia N. e Dinorá F. obrigada pelas dicas, diálogos e amizade. Obrigada aos autores que por meio de seus trabalhos ajuram a tecer a tese.

Obrigada por tudo Dr. Eugênio Davidovich!

Obrigada amig@s e professores do mestrado na UFRGS. Nunca os esquecerei. Obrigada aos amig@s gaúch@s. A amizade de vcs é fundamental! Aos colegas da ENSP e do IMS, a minha gratidão por compartilharem carinho e conhecimento.

Sarkar, Andrews, Davidovich, Luz, Guilam, Czeresnia, Harbans Lal Arora, Dinorá Fraga, Castiel, Íria Zanoni, Elvira Maciel, Pamela Siegel, Nelson Filice Barros, Aderson M. Rocha, Cesar Sabino, Francisco Ortega vossos trabalhos iluminaram meu caminho. Obrigada.

AOS MEUS AMIGOS que me ajudaram nesta empreitada, o meu amor por fazer meus dias mais felizes: Wagner, Shirley, Marli, Karla, Líglio, WH, Humberto, Jandira, Pompom, Puc, Dharma Lover, Francisco e Irene, Déia, Waldemar, Luciane, Revati, Liilavati, Carla B., Lúcia K e D. Maria, Arati, Denis e Andrei, Cristine Pires, Yara, Amita e Arthur, Walli, Malu Flores, Verônica e Paulão, Letícia Nuñez, Milanez, Lara, Liana, Susmita, Claudinha e Anouk, Leonardo, Cristiane e Mahavir Thury, Victor Naine, Cristina Leite, Berta Moreau, Íria Zanoni, Dinorá Fraga, Rosa Coutinho, Lurdes Basso, Theo, Luiz Eduardo, Deise Grigório, Cida Patroclo, Lucília Elias, Cecília Fiorotti, Clairton, Sônia Berger, Mayajit, Amarista, Liiladahara, Maetreyeii, Uttama, Janaína, Shubha, Satya, Wanja, Fabíola Cano, Lila Peres, Shiva Ruiz, DharmaMitra, Didi Mitra, Didi Giri, Sutapa, Shutshuda, Dada Citta, Mantrasidananda, Janananda, Didis e Dadas. Carla Bevilacqua e Marcel Martinez obrigada pelas belas fotos cedidas para esta tese. Agradeço também à modelo da capa, que não conheço, mas tanto me inspirou, e à Márcia, Casey e Camila pela foto segredo. E meus irmãos, obrigada por tudo!

## Resumo

Esta tese é uma investigação teórico-conceitual sobre a corporeidade do tantra yoga. Nosso **pressuposto** é de que o corpo vivo desafia o dualismo mente corpo, assim o ser humano é presença como corporeidade, sendo sua presença integral a atualidade do saber e de ações sobre ele. O **objetivo** foi investigar a nossa inteireza por meio da interpretação de uma *filosofia* que não fragmentou a natureza do ser, da mente e do corpo para criação de suas práticas. Esta também é nossa **justificativa** uma vez que o Brasil tem incorporado o yoga como uma prática corporal, e de saúde, e a Organização Mundial o indica como prática corpo-mente. Nos **objetivos específicos** buscamos saber as implicações da visão integral do tantra yoga na saúde, e nas questões éticas, sociais e políticas; quais suas definições de corpo, mente e *si mesmo*; e sua contribuição filosófica sobre o tema corpo e mente. Como **metodologia** percorremos a entrada de novas práticas de saúde no Brasil; as benesses do tantra yoga para qualidade de vida; até a interpretação da cosmologia, psicologia e prática de liberdade desta linhagem do yoga proposta pelo filósofo P.R.Sarkar para chegarmos à sua corporeidade. Entendendo que este percurso ganha sentido quando converge na inteireza sensível-cognoscível humana. Chegamos às seguintes **conclusões**: 1) a nossa presença nos enraíza e liberta, assim como é suscetível a golpes e dominação; 2) por isso nem todos têm direito à sua própria inteireza, exigindo ação política para sua garantia. 3) Se a saúde não é a meta do tantra yoga, é seu fundamento e é promovida por suas técnicas. 4) Praticando alguns passos deste yoga, como suas posturas, respiração e meditação, geramos bem-estar e outros potenciais humanos são mobilizados como o autoconhecimento, a flexibilidade, o relaxamento, a capacidade de gerenciamento do stress, e o aumento da vitalidade uma dimensão perdida nas estratégias de cura da biomedicina. 5) A possibilidade de se experimentar em uníssono com todos os seres, desperta condutas éticas, políticas e sociais. 6) A noção de energia vital do yoga abre outros horizontes para se pensar a saúde e, apesar da sua corporeidade garantir o direito à nossa inteireza, e sua pluridimensionalidade abarcar desde as dimensões mais densas até as mais sutis, 7) o escopo do tantra yoga não dá conta da complexidade das dinâmicas que surgem nas relações humanas. E este não é seu problema, mas o contorno de suas fronteiras, insinuando que um caminho nunca é maior que a complexidade da vida que somos.

**Palavras Chaves:** Yoga, Filosofia, Relações Metafísicas Mente-Corpo<sup>1</sup>, Saúde Holística, Qualidade de Vida.

## **Abstract**

### **Yoga and Vigor**

#### **The multidimensionality of Corporeality and the New Health practices.**

This thesis is a theoretical and conceptual research of the corporeality proposed by tantra yoga. Our hypothesis is that the human being is a presence as corporeality, and its integral presence is the stage of knowledge and action above itself. So, the living body challenges the mind and body dualism. Our objective was to investigate our wholeness through the interpretation of the wisdom that never had broken the nature up from the being, mind and body. Specifically, we would like to know the influences of the integral look of tantra yoga in health and in the ethical, social and political questions; what is its own definitions of body, mind and self; and the philosophical contributions to the body and mind theme given by tantra. Our approach began with the new health practices entering in Brazil; the relationship between yoga and quality of life; and the interpretation of P.R.Sarkar yoga cosmology, psychology and practices of freedom, to get into the corporeality. We linked these subjects through a personal report and the conclusions are: 1) our presence is rooting and liberating, as well as susceptible to knock and domination. 2) That's why not everybody has the right to his or her integrity or wholeness, claiming political action to its guarantee. 3) If health is not the tantra yoga's goal, it remains its foundation and is promoted by its techniques. Therefore, while practicing their steps, such as yoga postures, breathing and meditation techniques. 4) the well-being and other human powers are mobilized, such as welfare, self-awareness, flexibility, relaxation, ability to manage the stress, and increased vitality dimension that were lost in healing strategies of biomedicine. 5) The possibility to feel in connection with all there are raises ethical, political and social conduct. 6) The yoga concept of vital energy encourages other approaches to health and despite its corporeality ensures our integrity, and its multidimensionality reach everything from dense to subtle, 7) the scope of yoga does not deal with the complexity of the relationships' dynamics. That's not its main problem, but the yoga border implying that a path is never greater than the complexity of life that we are.

**Key Words:** Yoga, Philosophy, Mind-Body Relations (Metaphysical ), Holistic Health, Quality of life

*Corporeidade e Saúde Coletiva:*  
**A Presença Pluridimensional no Yoga e a prática de liberdade<sup>2</sup>**

*MÔNICA CLEMENTE*

*ORIENTADORAS: MARIA CRISTINA GUILAM E MADEL THEREZINHA LUZ*

Capítulo 1

*“No corpo está amarrado o nó do ser”*

*Hans Jonas*



Demonstração de uma postura de Yoga<sup>3</sup>

### **1.1) Introdução**

Esta tese é sobre a corporeidade <sup>4</sup> do tantra yoga. A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece o yoga como uma prática corpo-mente dentro de sua definição de Medicina Alternativa Complementar (MAC), e recomenda integrá-lo aos sistemas de saúde dos seus países membros. Isto se deu em 2002 quando a OMS lançou a primeira estratégia global sobre Medicina Tradicional e Alternativa devido ao considerável aumento destas tradições e suas terapias em vários países (OMS 2002; Siegel e Barros, 2010) <sup>5</sup>, <sup>6</sup>. Este aumento suscitou, segundo a OMS, “preocupações entre os profissionais de saúde e dos consumidores, sobretudo no que diz respeito à questão da segurança, e também em questões de política, regulamentação, evidências, biodiversidade,



preservação e proteção dos conhecimentos tradicionais” (2002)<sup>7</sup>. Mas o que é corporeamente para o yoga uma vez que ele se constitui de várias linhagens, e seus saberes não são homogêneos?

No intuito de atender as recomendações da OMS de preservar, mas não engessar, o conhecimento fundante de práticas de saúde de diferentes culturas incorporadas pela sociedade de um país, e apoiar a preocupação em ser criteriosa com as possíveis indicações de práticas para os sistemas nacionais de saúde, esta tese fez um estudo teórico-conceitual numa linhagem do yoga para entender a concepção de sua corporeidade. Queremos saber o que está implicado quando falamos em “corpo-mente no yoga”, uma vez que há diversas linhagens de yoga e tantas concepções de corpo, independente desta sabedoria, constelando inúmeras práticas corpos-mentais. E também porque, além do yoga ser incorporado como prática de saúde, e prática corporal na sociedade civil brasileira (*Capítulo 2*), e ser indicada pela OMS como uma prática corpo-mental para os sistemas de saúde, nossa corporeidade é recursivamente circunscrita e arcabouço fundante de sua sabedoria intuitiva. Quando falamos em sabedoria intuitiva queremos dizer, já apoiadas na investigação de uma das linhagens do yoga, que na experiência sensível-cognoscível da inteireza do yogue seu método busca respostas intuitivas para suas questões filosóficas, ao mesmo tempo em que revela no processo a indissociabilidade entre estas questões e a corporeidade. Assim entendemos que seu processo de conhecimento da vida, do mundo e da condição humana ao não recusar a vivência corporal, mental e espiritual no mundo para tessitura de seu saber, promove ações legitimadoras da inteireza do ser (*Capítulo 3, 5 e 6*). Estudar o “*ser humano presença como corporeidade*” em uma linhagem do yoga nos aproxima criteriosamente de uma sabedoria incorporada como prática de saúde, e prática corporal na sociedade civil. Além de atentar para a inteireza do ser numa filosofia fundada na experiência do próprio praticante. Não fomos a campo porque há um rico material nas diversas reflexões filosóficas do yoga aguardando ser amplamente estudado, inclusive para ajudar na construção de instrumental etnográfico.

## **1.2) O Yoga nesta Tese**

Yoga significa união, ou a experiência em uníssono com tudo o que existe, com a realidade que permeia toda manifestação. Segundo Sarkar (2006), exatamente por este significado e a amplitude de filosofias e técnicas criadas para este fim, a palavra yoga

origina-se de “yunj” (união), mais do que “yuj” (adição), como normalmente é comentado. O yoga pode ser sistematizado como filosofia ou não organizado nestes termos, por conseguinte, não é um todo homogêneo variando de linhagem para linhagem. Há, então, inúmeras escolas de yoga, inclusive sendo criadas na atualidade. Segundo Feuerstein <sup>8</sup> (1998: 64) as diferenças entre estas escolas “são tão grandes que às vezes, entre duas correntes, não se pode encontrar um denominador comum. Portanto, quando falamos do Yoga, estamos falando de uma multiplicidade de caminhos e tendências dotadas de estruturas teóricas contrastantes e às vezes até metas divergentes, embora sejam todos meios de libertação”.

Esta diversidade nos levou a escolher uma linhagem do yoga, o Tantra (capítulo 5 e 6), estruturado dentro do pensamento do filósofo indiano P.R. Sarkar no século XX, pela originalidade de sua cosmologia, psicologia associadas à visão e às técnicas de liberdade do Tantra. O próprio tantrismo se ramificou em diversas interpretações, variando suas propostas filosóficas sem um desfecho homogêneo. Segundo Eliade (2004: 171-2) o tantra inicia um grandioso movimento religioso e filosófico na Índia no século IV até virar “moda” não só entre pensadores, mas até a camada mais simples da sociedade da época. Para Feuerstein as tradições do tantra budista e hinduísta não são as únicas manifestações deste movimento, até porque para outros estudiosos o tantra é mais antigo do que seu apogeu no início do primeiro milênio (Feuerstein, 1998: 418). Por sua diversidade e transformações ao longo das eras, fomos investigá-lo nos afetos de nosso tempo, por um pensador que vinculasse filosofia e práticas dentro do pressuposto do nosso trabalho: a nossa inteireza desafia as rupturas corpo e mente porque somos a atualidade e itinerário dos saberes e ações, da vida e interpretações, da cultura e das relações. Conquistou-nos, também, a ideia de sádhana (esforço) do Tantra, na perspectiva de Sarkar, ser um caminho de vida e não uma disciplina. A interpretação de sádhana como caminho valida a disciplina de acordo com a pessoa, lugar e tempo, enquanto o termo disciplina não dá conta da complexidade da relação entre o yogue e seu yoga. Acreditamos que a interpretação feita aqui do arcabouço teórico deste pensador contribui para as discussões filosóficas sobre corpo-mente, um tema relevante “para o entendimento de novas práticas no campo da Saúde que tragam às pessoas mais do que a cura de doenças, a sua realização como Ser integral” <sup>9</sup>.

### 1.3) Corporeidade

A corporeidade nesta tese significa a nossa inteireza que não aliena as dimensões corpóreas, mentais e espirituais de nossa totalidade no mundo. É o entendimento de que o humano como presença não se dá porque é material, mas como fenômeno vivo que se expressa como corpo, emoções, anseios e como linguagem nos gestos em movimento. Estes não se esgotam mesmo repetidos; se reinventam em cada ação. Segundo Santim, o gesto falante é arte porque é original, criativo e expressivo. Pensar e viver o humano como totalidade implicaria se aproximar do humano como arte que é: presença expressiva, mesmo em silenciosa corporeidade. Esta supera a dualidade mente e corpo para ser compreendida como movimento, gesto, linguagem, presença e expressão criativa. A corporeidade surge como ser corpóreo e na própria expressividade do ser (Santim, 2003: 10-11, 33-36, 44-46). Assim o nosso corpo vivo desprovido de atributos humanos como a linguagem, o sofrimento, a felicidade e suas relações com o entorno não é o que chamamos aqui de corporeidade. O corpo vivo, além do corpo material, existe em dor e prazer de vida vivida, existe como mente e espírito no mundo porque somos nós. A corporeidade ultrapassa o dualismo porque não está falando de sua materialidade, mas de nossa existência real/vivencial e capaz de interpretação no mundo. Quando temos dor no joelho é todo o nosso ser que sofre e lhe dá significado. Quando amamos, é com toda a nossa presença. Quando um óvulo é fecundado por um espermatozóide e deste encontro nasce um filho, não o entendemos como o fruto de pais “biológicos”, mas um filho da fusão de uma história no mundo entrelaçada em outra de milhares de anos, carregadas de sentidos e afetos. O biológico na nossa compreensão de corporeidade perde suas fronteiras físico-químicas e genéticas para extrapolar em horizontes relacionais impregnados de significados.

Como no yoga, na concepção de Sarkar, não houve uma ruptura entre o “ser humano e a natureza”, entre “corpo, mente e si mesmo e sua relação com o mundo”, nem da “experiência em primeira pessoa, o saber e os sentidos que damos a estas relações” na construção de seu conhecimento, ele (o yoga) nos despertou o interesse sobre a sua visão de corpo-mente, para então buscarmos interpretar o que seria a sua corporeidade. Assim nos perguntamos: quais são os atributos de nossa inteireza a partir da corporeidade revelada, reveladora e arcabouço do conhecimento e interpretação do mundo? (*Capítulo 5, 6, 7*).

#### **1.4) Justificativa: a visão integral do tantra yoga**

A questão da corporeidade será investigada no escopo do pensamento do yoga porque 1) a capacidade de adaptação desta sabedoria e suas linhagens se desenvolve e reage às mudanças culturais, chegando à atualidade não mais como um caminho “verticalista” de renúncia ao mundo, mas como uma sabedoria comprometida com a sacralidade do corpo e da mente na vida comum (Feuerstein, 1998: 95), como é o caso do yoga integral proposto por Shrii Aurobindo e do tantra yoga de P.R.Sarkar, entre outros. Neste sentido o yoga de um modo geral, como qualquer pensamento do gênio humano, se contextualiza nos afetos de seu tempo, reafirmando-os ou confrontando-os. Veremos que sua meta não é a dominação e sim a liberdade, e apesar deste objetivo não focar especificamente a saúde nem a arte da cura, e sim a libertação espiritual, algumas de suas práticas mantêm a saúde do aspirante para atingir este fim, seja curando alguns males que impedem a meditação, seja aumentando o seu vigor (Sarkar 2006: Anandamarga caryácarya part 3, s/a). Não podemos afirmar, no entanto, se o praticante atinge a meta do yoga porque não é o nosso objetivo aqui, mas sabemos que há o direcionamento do foco de algumas de suas práticas para a cura quando aliadas a tratamentos naturopatas, tornando alguns de seus passos estratégias terapêuticas. 2) Temos incorporado inúmeras linhagens do yoga como prática de saúde e corporal no Brasil como será visto no segundo capítulo. 3) E finalmente porque não há ruptura entre corpo e pensamento no tantra yoga para criação de sua prática e de seu saber. O saber e a corporeidade estão imbricados como experiência investigativa desta linhagem para a formulação de seu conhecimento, e a criação de suas práticas. Portanto, sua visão integral do ser em relação ao mundo é apoiada pelas suas experiências e produção de seu pensamento, recursivamente (um criando o outro).

Acreditamos que refletir sobre a inteireza humana é importante para pensarmos as questões de saúde por diversos aspectos. No caso do tantra yoga alinhavado à filosofia de Sarkar, ou da linhagem do Hatha-Yoga<sup>10</sup>, por exemplo, sua visão não fragmentada impediu a cisão corpo e mente, e a redução do corpo físico a um aglomerado de órgãos e sistemas, garantindo assim a complexidade humana na execução e nas benesses de suas práticas. Credita-se a esta postura global muitos dos benefícios gerados por este caminho como veremos a seguir.

Uma das linhagens mais conhecidas do Ocidente, o Hatha-Yoga<sup>11</sup> foi objeto de estudo de dois artigos de Gonzalez e Waterland, “Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: parte I / Hatha-Yoga effects on health parte I e II”. Esta linhagem do yoga foi definida por eles como um “método de autorregulação que conduz à integração harmônica dos aspectos físico, mental e espiritual da personalidade humana”<sup>12</sup>. Sua meta é o autoaperfeiçoamento humano em uníssono com o seu entorno (Parte 1, 1998: 393). Ao enumerar, em seu artigo, vários efeitos de técnicas específicas do Hatha-Yoga no organismo, os autores alertam como as investigações sobre o tema devem contemplar a complexidade deste sistema, dando suporte a conceitos mais amplos de saúde. Assim as pesquisas, segundo eles, não devem se focar nos benefícios das tecnologias yogues, mas no objetivo delas para o Yoga, que considera a complexidade subjetiva, social e espiritual humana. Este enfoque pressupõe que a assimilação das técnicas do Yoga não é igual para todos os indivíduos, mesmo que fisiologicamente se constate um mesmo efeito para diversos praticantes (Parte 2, 1998: 501-2). Desta forma Gonzalez e Waterland resgatam investigações científicas sobre os benefícios do Hatha-Yoga no organismo para a Qualidade de Vida (QV), como estratégia para Promoção da Saúde, e como tratamento de alguns padecimentos. Fundamentam criteriosamente seu alerta para uma abordagem investigativa legitimadora da sua complexidade. Eles ressaltam: a diminuição dos níveis de uréia; aumento da creatinina e tiroxina, e aumento das ondas alfas, teta, “beta 1”, principalmente das duas últimas na região occipital do cérebro com o exercício respiratório chamado *Kapalabhati* (ver dicionário no anexo) (Stancak., et. al; Desai. et al, in Parte 1, 1998: 394); aumento da estabilidade do sistema vaso-motor (Madanmohaán et al., in Parte 1, 1998: 394); estímulos dos sistemas simpático e parassimpático de acordo com cada exercício; e muitas outras capacidades são treinadas com as seções, possibilitando o controle muscular, relaxamento e contração; produzem uma série de transformações e benefícios no funcionamento do corpo, influenciando as funções psíquicas e cognitivas, afetivas e o controle das funções normalmente involuntárias (Parte 1, 1998: 395); redução do tempo de reação visual e auditiva; aumento da memória e capacidade vital (Singh, in Parte 1, 1998: 395); melhora do estado de ânimo; diminuição da tensão emocional, depressão, ansiedade, irritabilidade e fadiga (Berger e Owen, in Parte 1, 1998: 395).

Na segunda parte do artigo dos mesmos autores são enumeradas algumas das utilidades destas práticas. Destaca-se o melhoramento das funções intelectuais, relações interpessoais e melhor adaptação social de crianças (Telles et al; Sahasi; Zipkin, in Parte

2: 1998: 500); e em pessoas da terceira idade, com seis meses de prática é possível diminuir a tensão emocional, incrementar o sentimento de autodomínio, flexibilidade e relaxamento, redução da pressão sanguínea tanto sistólica como diastólica e diminuição do peso corporal, mudanças positivas na Qualidade de Vida (Allen e Steinkohi; Blumenthal et al, in Parte 2: 1998: 500); aprofundaremos a relação entre algumas linhagens do yoga e seus benefícios para saúde no terceiro capítulo.

Se a saúde não é seu fim, é fundamento e é promovida por meio de algumas de suas técnicas criadas na realidade do corpo e da mente. Nem todas as linhagens do yoga, porém, compartilham o mesmo valor do corpo humano para sua meta como faz o Hatha-yoga e o Tantra. Como explica Eliade <sup>13</sup> (2004: 192), “a saúde e a força, o interesse por uma fisiologia assemelhada ao cosmos e implicitamente santificada são valores védicos, se não pré-védicos” <sup>14</sup>. Porém o corpo e a experiência total da vida no *Tantrismo*<sup>15</sup> adquiriram importância jamais alcançada na história espiritual da Índia. A visão pessimista do corpo como fonte de sofrimento cede lugar a sua santidade (Eliade, 2004: 162). Assim, enfocaremos a corporeidade de uma sabedoria onde os desdobramentos do ser, inclusive como carne, são estratos reveladores de nossa complexidade no mundo. Nossa inteireza e bem-estar são fundamentais para o yoga porque seus mestres e discípulos se dispuseram a mapear esta realidade com menos preconceitos e atentos aos seus potenciais de revelação filosófica. Destacamos novamente a existência de outras linhagens do yoga, com outras abordagens filosóficas. Nesta tese escolhemos usar a filosofia de Sarkar (1921-1991), e sua leitura do Tantra yoga porque, além de reforçar nosso pressuposto, esta linhagem e a filosofia deste pensador legitima o corpo, nossa saúde integral e a relação com o mundo para atingir a meta da libertação. Ele valoriza a importância da experiência total da vida para seu sádhana – caminho espiritual. Assim o Tantra não se resume às suas disciplinas, mas estrutura-se como um caminho de vida, onde a “disciplina” e a resposta que damos à ela, ao longo de nosso desenvolvimento rumo a libertação, são flexíveis e ajustam-se ao itinerário de ser.

Logo, o Tantra yoga investiu na *inteireza do ser*<sup>16</sup> para a confecção de seu saber com meta na constituição de si, subjetivando transcendências, rumo à libertação espiritual (Sarkar, 2006). Não houve separação nesta sabedoria entre o *si mesmo*, a vitalidade animadora, o psiquismo e o corpo *em relação ao seu entorno*<sup>17</sup> para a criação de suas tecnologias (prática de liberdade) com a finalidade na espiritualidade. Por isso,

ao praticar um dos seus passos, como as posturas de yoga<sup>18</sup>, mesmo para saúde, outras potências humanas são mobilizadas. Entre elas o aumento da vitalidade, dimensão perdida nas estratégias de cura da biomedicina, o sentimento de bem-estar, processos de subjetivação, e a experiência de uníssono com o que os yogues chamam de divino – vivência de bem-aventurança infinita. Por isso, como disse Gonzalez e Waterland, as investigações sobre o yoga, não importa a linhagem, devem considerar a importância que dão à complexidade humana em seu pensamento e no processo de criação das suas tecnologias.

### **1.5) Pressuposto: o nó do ser no corpo**

Nossa hipótese, então, é de que o corpo vivo desafia o dualismo corpo e mente (Jonas, 2007) porque ele, que somos nós, é a atualidade de nossas experiências no mundo (Ortega, 2008). Queremos dizer que o ser humano é presença sensível-cognoscível no mundo, sendo a nossa presença integral a atualidade testemunhal do saber e de ações sobre ela. Somos um itinerário de convergências, um acontecimento a cada estado de ser. Este pressuposto é o próprio desafio que nós, *presença como corporeidade* vivenciamos: não há dualismo entre o ser que sou e o corpo que sou. Ser presença é o itinerário sensível-cognoscível de nossa inteireza no mundo.

Entendemos que há uma *brutalização* de nossas sutilezas se reduzimos quem somos à mente ou ao corpo, opondo estes itinerários dimensionais até suas reduções e exclusões uma da outra, como acontece no materialismo e no idealismo extremo. Estas formas de ver o mundo, uma vez que entendemos que todo pensamento também é uma ação, cria brechas para despotencializar o dinamismo de nossa inteireza nos mantendo alienados do nosso vigor e potencial de liberdade.

Diante deste pressuposto “*somos presença como corporeidade, portanto a atualidade testemunhal do saber e ações feitas sobre nós*”, não estamos propondo o yoga como uma alternativa à Saúde Coletiva, nem sua visão para biomedicina. Estamos sim levando em consideração a originalidade de seu estudo fundamentados em sua abordagem intuitiva *na e da* totalidade do ser. Se nós “*somos presença como corporeidade*”, há implicações éticas e psicológicas no desprezo à dimensão do corpo físico, seja dominando-o, anulando-o, ou fragmentando-o de nossa inteireza. Ou

desprezando a mente explicando-a como puro epifenômeno da matéria. Desta forma nos perguntamos: quais as noções éticas, sociais, políticas e de saúde diante da abordagem integral “*em processo*” de nossa presença? Afinal os saberes produzidos sobre a nossa presença como corporeidade, ou o desinteresse sobre o tema no campo da saúde coletiva, revelam indiretamente ações públicas sobre as pessoas e os afetos de uma dada época. Por isso também a relevância de se estudar nossa corporeidade em fontes que a compreendam como realidade privilegiada legitimando a inteireza *inacabada* humana. Seja por meio de diferentes práticas corporais e ascéticas<sup>19</sup>, seja por meio de outras racionalidades médicas<sup>20</sup> que vêm sendo incorporadas na sociedade civil brasileira, seja por meio da filosofia ocidental e oriental porque há mais elos entre a filosofia e a saúde do que a nossa totalidade, muitas vezes fragmentada, teve a oportunidade de revelar.

### **1.6) Objetivo**

Nosso objetivo é compreender a corporeidade do tantra yoga, para nós, muito original. Assim fizemos um estudo teórico-conceitual sobre a sabedoria e as práticas do Tantra Yoga, por meio da interpretação do escopo filosófico de P. R. Sarkar (*Capítulo 5, 6*). A partir daí pudemos investigar como a visão integral do Tantra estabelece relação com suas práticas<sup>21</sup> para chegarmos à sua corporeidade, além das noções éticas, política, e social, e sobre a saúde nesta relação. Logo, o campo de trabalho desta tese é a inteireza humana na sabedoria do tantra yoga em relação à sua prática de liberdade (um conjunto de tecnologias criadas pelo yoga para atingir sua meta), que nos oportuniza a descrição de sua corporeidade. E nosso objeto de pesquisa é a corporeidade do tantra yoga.

Não pretendemos na tese questionar esta filosofia, mas interpretá-la para apreendermos seu escopo teórico, entendendo que de alguma forma a incorporação do yoga, como prática corporal e de saúde, introduz seu universo simbólico e filosófico em nossa corporeidade por meio de suas práticas. Queremos estudar o *percurso mesmo* da inteireza humana como o yogue faz intuitivamente em sua corporeidade, levando em consideração que antes de ser um campo de saber, a saúde amalgamada no viver está para o corpo vivo como a lua está para o luar. Para o yoga, porém, mesmo sem ser a saúde seu fim, ela surge como companheira de jornada com a ampliação da vitalidade e do bem-estar no percurso de sua prática, até mesmo curando alguns males. Na



originalidade de testemunhar as dimensões do ser durante as práticas surgem possibilidades de conhecermos a complexidade humana no itinerário da nossa corporeidade. Interessa-nos saber quais são os desdobramentos pelos quais os yogues, nesta abordagem intuitiva de *si mesmo*, experimentam e descrevem. É como se elaborassem uma “anatomia” da inteireza.

### 1.7) Método e Metodologia

Escolhemos fazer uma hermenêutica da filosofia de Sarkar, como desenvolvido nos capítulos 5 e 6, para entendermos a cosmologia, a psicologia e, a relação que o filósofo fez com as práticas de liberdade fundadas no Tantra Yoga, e assim nos aproximarmos da corporeidade desta linhagem. Lembramos que a noção da nossa *presença como corporeidade* em muitas tradições do yoga tem um elemento em comum: é um *continuum* entre o ser, a mente e o corpo.

Nos capítulos 2 e 3 procuramos contextualizar e desenvolver a relevância do nosso tema para Saúde Coletiva, a partir da problematização da entrada de novas práticas em saúde no Brasil e a questão do corpo, assim como os benefícios da prática do yoga para qualidade de vida, fundada em sua visão integral do ser.

Nos capítulos 5 e 6 descrevemos e interpretamos as três dimensões supracitadas a partir da interpretação da Filosofia de Sarkar, entendendo que todas elas estão conectadas às tecnologias da prática de liberdade do yoga, muitas delas usadas como prática de saúde. Ou seja, seu saber está entrelaçado em seu fazer. Há uma recursividade (uma gera a outra) entre suas práticas e a produção de seu conhecimento, porque a primeira organiza o corpo-psiquismo do yogue para experimentar o que depois vira seu saber. E seu saber contribui para criação de suas tecnologias.

Entrelaçamos os três primeiros capítulos aos seguintes com um relato pessoal no capítulo 4, uma vez que em nossa hipótese e no yoga se leva em consideração a experiência em primeira pessoa. Finalmente, nos aproximaremos da corporeidade do yoga no capítulo 7, e por meio de todo trajeto da tese chegaremos às nossas conclusões no capítulo 8, considerando nossos objetivos, geral e específicos. Em cada capítulo introduziremos o objetivo dele já resumindo seu escopo, e faremos considerações finais alinhavando com os capítulos anteriores e subsequentes. Esperamos uma boa jornada.

## 1.8) Objetivos Específicos

- 1) Como objetivos específicos nós focamos em conhecer as categorias corpo, mente e *si mesmo* propostos pela filosofia de Sarkar e sua leitura sobre tantra yoga (*capítulo 5*);
- 2) Contribuir para as discussões filosóficas em torno da inteireza do ser, e da indissociabilidade do *continuum* si mesmo, mente e corpo (*capítulos 4 e 5*);
- 3) A partir da interpretação das dimensões cosmologia e psicológica da filosofia proposta por Sarkar, buscaremos entender como se dá a corporeidade do yoga, e suas tecnologias da prática de liberdade com possíveis implicações éticas, sociais, políticas e na saúde (*capítulos 4, 5, 6,7 e 8*);
- 4) Destacar o encontro do yoga com o campo da saúde coletiva e a sociedade civil brasileira, no que se refere à nossa inteireza e saúde (*capítulos 2, 3 e 8*).

---

<sup>1</sup> Segundo os descritores das Ciências da saúde (BVS) – o descritor “Relações metafísicas corpo- mente” significa: “A relação entre a mente e o corpo em um contexto religioso, social, espiritual, comportamental e metafísico. Este conceito é significativo no campo da medicina alternativa. Difere do relacionamento entre processos fisiológicos e comportamento, onde a ênfase está na fisiologia do corpo (=PSICOFISIOLOGIA)”. O termo metafísica não se encaixa no escopo filosófico desta tese, porém decidimos usar este descritor, pois não havia outro que falasse sobre a relação mente-corpo.

<sup>2</sup> O termo “Prática de liberdade” nesta tese deriva do trabalho de Francisco Ortega “Do Corpo Submetido à Submissão ao Corpo”, in Ortega, Francisco. **O Corpo Incerto. Corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea**. Rio de Janeiro: Garamond, 2008. Ver o dicionário, nos anexos, desta tese.

<sup>3</sup> Professora de Yoga **Carla Bevilacqua**. EUA e Brasil, 2010. Foto: Alice Bopp.

<sup>4</sup> Não usamos o termo corporeidade como sinônimo de corpo, mas como sinonímia da nossa presença que não aliena a dimensão corporal da nossa inteireza. No caso do yoga nossa presença é pluridimensional, ou seja, não temos um corpo para esta filosofia, mas somos um continuum de corpo, mente e *si mesmo*.

<sup>5</sup> OMS. **Estratégia de La OMS sobre Medicina Tradicional, 2002-2005**. Genebra: OMS, 2002.

<sup>6</sup> Siegal, Pamela e Barros, Nelson Felici. Resenha: **Alter JS. Yoga in Modern India: the Body between Science and Philosophy**. Princeton: Princeton University Press; 2004. 376 p. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, jan. 2010.

<sup>7</sup> **WHO launches the first global strategy on traditional and alternative medicine**. World Health Organization, 6/5/ 2002 - <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release38/en/> - 8/2/2011.

---

<sup>8</sup> Feuerstein, Georg. **A Tradição do Yoga – História, Literatura, Tradição e Prática**. São Paulo, editora Pensamento: 1998.

<sup>9</sup> Fragmento do parecer de uma das examinadoras desta tese, Dra Íria Zanoni Gomes, em 12/05/2011.

<sup>10</sup> Segundo Feuerstein (1998: 66-7), grande estudioso do yoga, o Hatha-Yoga surge na época medieval, e suas tecnologias psicoespirituais giram em torno do desenvolvimento do potencial do corpo-mente por inteiro e no mundo, e não da fuga da vida para obter a iluminação. Com isso pretendem a realização da realidade Suprema no corpo-mente do praticante. Esta linhagem não pretende descuidar do corpo, mas realizar o Si-mesmo e o corpo transmutado vivenciando o universo manifesto em suas diversas dimensões.

<sup>11</sup> Apesar das diferentes abordagens, tanto no Hatha-yoga como no Tantra Yoga há o elogio ao corpo. Para Feuerstein (1998: 66), as tecnologias psicoespirituais do Hatha-Yoga como vimos acima, giram em torno do desenvolvimento do potencial do corpo para suportar o processo de espiritualização. Da mesma forma, o historiador das religiões Mircea Eliade (2004: 192) em sua tese de doutorado sobre o yoga, e o filósofo indiano Sarkar (2006: 2: Love – the Essential Prerequisite) apontam para o rigor, a dominação do corpo do *hatha-yoga* para transformá-lo em corpo divino, diferente do tantrismo que dá importância à experiência total da vida sem excluir o corpo como parte integrante do sádhana – caminho espiritual.

<sup>12</sup> Gonzáles Vivian Lopes ; Waterland, Alejandro Diaz-Páez. D. **Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: parte II / Hatha-Yoga effects on health**. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, , 14(5):499-503, jul-ago 1998.

<sup>13</sup> Eliade, Mircea. **Yoga Imortalidade e Liberdade**. São Paulo, Palas Athena: 2004.

<sup>14</sup> Era pré-védica: 6500-4500 a.C.. Era védica (4500-2500 a.C.) época de proeminência cultural que consubstanciou os hinos dos 4 Vedas (Feuerstein, 1998:102). Os Vedas são repletos de simbolismo e mitologia para expressão de verdades espirituais daquela cultura naquela época (Feuerstein, 1998: 151).

<sup>15</sup> A revolução cultural do Tantrismo aconteceu na Era Tântrica (500 -1300 d.C.). O Tantra fez uma síntese filosófica e espiritual de diversas escolas criando suas psicotecnologias que marcaram a importância de suas práticas espirituais. Aqui, a redescoberta do princípio feminino reintegra-o ao yoga (Feuerstein, 1998:104).

<sup>16</sup> Nos itinerários dimensionais do corpo, mente, si mesmo, sem fragmentá-los.

<sup>17</sup> O yoga colocar-se positivamente em relação às circunstâncias é uma posição de algumas de suas linhagens atuais, e de algumas linhagens do yoga de 2.500 anos atrás (Feuerstein, 1998: 95, 96). Durante alguns milênios e de acordo com a linhagem a renúncia ao mundo está na base de suas propostas.

<sup>18</sup> O termo yoga ( unir, ligar ) designa a sabedoria do yoga e suas várias linhagens, mas também nomeia suas práticas como as posturas do yoga (Eliade, 2004: 20).

<sup>19</sup> Como na sabedoria do yoga.

<sup>20</sup> Como na medicina ayurvédica e chinesa

<sup>21</sup> O yoga com sua corporeidade se aproxima do corpo e de sua “morfologia” baseado nas experiências dos yogues em seus próprios corpos vivos. Neste processo muitos atributos humanos são revelados. É por isso que se diz que o yoga é uma filosofia prática (Sarkar, 2006).

# Novas Práticas em Saúde e o Corpo na Incorporação do Yoga no Brasil

## Capítulo 2

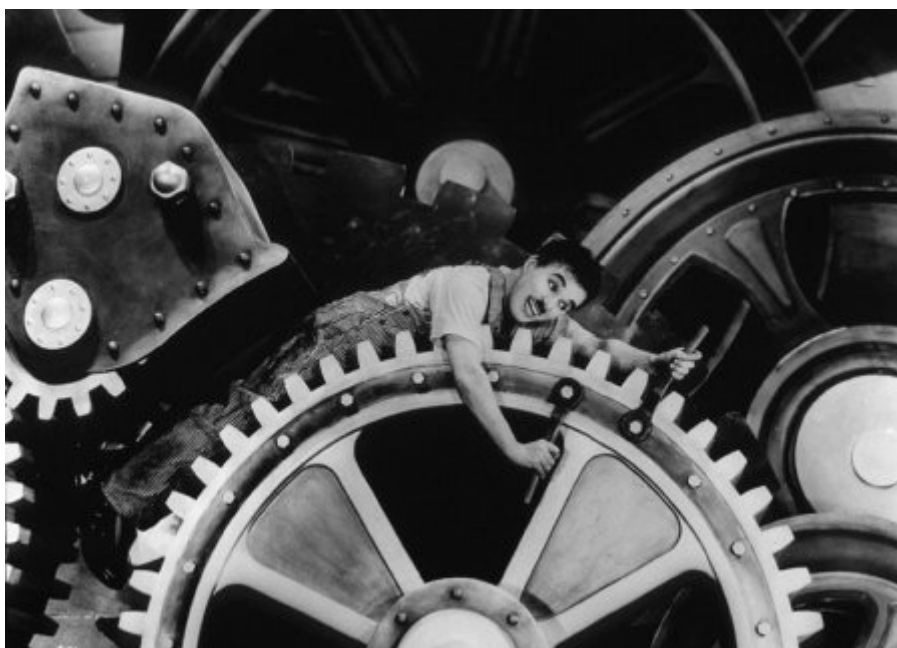


Ardha Bhujangāsana <sup>1</sup>

A Saúde Coletiva como o um campo de saber interdisciplinar e de práticas de saúde tem se formado ao longo das últimas décadas no Brasil, criando a possibilidade de confrontar as mudanças paradigmáticas na saúde, e possíveis relação com as transformações de valores na sociedade civil. Um fenômeno atual, pertinente ao encontro do campo da saúde coletiva com as questões da sociedade civil e política pode ser exemplificado pela busca de novas práticas de saúde, e de medicinas afinadas com o Oriente. O que inspirou no início do novo milênio o interesse, e a publicação pela Organização Mundial de Saúde, do documento “Estratégias Global sobre as Medicinas Tradicionais e Complementares”. Em 2006, segundo Barros, Siegel e Di Simoni (2007: 3366) o Ministério da Saúde brasileiro atento à pluralidade da saúde brasileira publica a *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS*, destacando-se entre seus marcos teóricos o já citado “documento da Organização Mundial da Saúde, publicado em 2002 com o título *Traditional Medicine Strategy 2002-2005*, e o trabalho seminal de Luz, sobre as racionalidades médicas” <sup>2</sup>.

Neste sentido o interesse deste capítulo é contextualizar a entrada do yoga na sociedade civil brasileira, atentando para as possíveis faces de sua incorporação. Além de pretendermos chegar à relação de sua prática com a criação de contextos de bem-estar no capítulo subsequente, pretendemos ficar sensíveis ao encontro desta sabedoria com as novas práticas de saúde e a cultura ocidental, evitando os perigos de reduzi-las, ou impedirmos o acesso às riquezas de significados deste encontro.

## 2.1) O contexto do Corpo Disciplinado



Tempos Modernos <sup>3</sup>

Antes de chegarmos ao encontro entre a Saúde Coletiva e as Novas Práticas de Saúde, faremos dois tours por algumas engrenagens do poder de dominação do corpo, o assento de nossa inteireza. Lembrando que nosso pressuposto fala sobre a atualidade testemunhal da nossa presença nas engrenagens do saber e das ações.

O século XIX chega com a racionalidade moderna instaurando o panracionalismo. Com isso fragmenta o sujeito do conhecimento em estilhaços desconexos de razão, paixão, sentidos e vontade. Há então mais reduções do “*humano presença como corporeidade*” já em movimento desde Platão. Ao delegar a razão à ciência, a paixão à política e à moral, os sentimentos e as artes à estética, extrapola o dismantelamento do sujeito para além do âmbito epistemológico, até o social e psicológico. Esta é uma das

marcantes características da Racionalidade Científica (Luz, 1997: 31-32). No entanto, ao lado da *máquina determinística perfeita*, como diz Morin, era possível encontrar a complexidade na vida cotidiana, nos romances de Balzac, Dickens, Jean-Jacques Rousseau, Chateaubriand e Dostoiévski (Morin, 1990: 85).

Um pouco antes do apogeu da razão e da fragmentação dos saberes nasce o capitalismo industrial, seus novos modos de produção, e o consumo. De acordo com o Dicionário de Sociologia, mercado é um “mecanismo social para troca de bens e serviços”. Como um mecanismo social, principalmente nas sociedades dominadas pelas economias de mercado, influencia sobremaneira a vida em comum, e por isso serve para perpetuar as formas de relações que dominam tal sociedade, como, por exemplo, as desigualdades. Com o surgimento do capitalismo industrial nos séculos XVIII e XIX na Europa, o trabalho deixou de ser apenas um meio de produzir bens para uso e troca, e virou também uma mercadoria que pode ser vendida em troca de salário, e com amplas possibilidades de ser desvalorizado por quem intermediará esta mercadoria para fins lucrativos. O mercado de trabalho compra, vende e influencia o valor do trabalho e do trabalhador (Johnson 1997: 145, 243).

Para que haja mercado é preciso mercadorias - bens e serviços -, e o que dita o ritmo da movimentação do mercado são as trocas econômicas. A maneira como uma sociedade se organiza para a produção de bens e serviço - mercadoria -, chama-se segundo Marx, modo de produção, e isto envolve as forças produtivas e as relações de produção. Com relação à troca econômica, esta pode acontecer em sua forma mais simples: a permuta de uma mercadoria produzida por outra mercadoria que não se pode produzir. É justamente aí, no adquirir “com o que se produziu” “o que não se pode produzir”, que reside o valor econômico da troca. Já com o aparecimento da moeda, e especificamente no capitalismo, pode-se trocar uma mercadoria por dinheiro, e depois o dinheiro por outra mercadoria. Ou se troca o dinheiro por mercadoria e esta por mais dinheiro. O objetivo da última transação econômica é receber mais dinheiro do que se investiu para se obter o produto, e isto equivale ao lucro (Johnson 1997: 153, 243). Neste sistema econômico ter o controle da produção e o poder de avaliar a força de trabalho despendida na produção, é o que garante o lucro, uma vez que aquilo que é produzido e a força de quem produziu, já não pertence mais ao trabalhador. O Trabalhador, a força de seu trabalho e o resultado de seu trabalho é desmembrada um do outro. O vácuo criado entre um e outro não permite nutrir o trabalhador de sentido em

relação às suas tarefas. O próprio dinheiro se tornou mercadoria no mercado financeiro, delegando ao lucro o único valor considerado nas trocas econômicas.

Este desmembramento entre trabalhador, sua força de trabalho e o produto de seu trabalho aparece na obra de Foucault, *Vigiar e Punir* sob a ótica da relação saber/poder. O autor analisa a história do poder de punir e da prisão, e suas naturezas políticas. Faz seu estudo em torno do período que vai desde o suplício do corpo dos criminosos em praça pública na idade média, interpretada como uma forma de testemunhar a vitória do soberano sobre o rebelde, num “ritual político de controle social pelo medo” (Santos, 2005) <sup>4</sup>, até a utilização da supressão do tempo livre no arquipélago carcerário do capitalismo moderno (Foucault, 2002).

O poder de punir e a prisão, no capitalismo moderno, podem ser compreendidos como subsistemas que reproduzem e garantem o sistema de produção da vida material. É no corpo que estes subsistemas investem sua política de dominação, e para isso dissociam “o corpo individual, como capacidade produtiva, da vontade pessoal, como poder do sujeito sobre a energia do corpo” (Santos, 2005) <sup>5</sup>. Reconstróem-se assim os corpos para que se adaptem ao sistema de produção, criando corpos 1) dóceis e 2) úteis. No primeiro caso, reduz-se o poder político do corpo, enquanto, no segundo caso, incrementa-se seu poder de produção. Ao investir no corpo sua ação política, sua microfísica do poder se configurando em disciplina, faz-se com que um poder político atue sobre o poder econômico do corpo. E é nesta relação de poder que se constitui o saber. O binômio poder/saber se traduz assim, como o poder produzindo o saber e o saber legitimando este poder. Os efeitos “positivos” da prisão moderna que Foucault ressalta, estão justamente na 1) obtenção de uma tática política de dominação orientada pelo saber científico, e 2) nas técnicas de controle e sujeição do corpo – disciplina –, que são necessárias para a subordinação do trabalho assalariado ao capital (Foucault, 2002).

Para Deleuze (1992), o que marca a passagem do mundo moderno para o contemporâneo, é a transição de o modelo disciplinar proposto por Foucault, para a sociedade de controle. O encarceramento que no primeiro modelo, mantém-se por meio de muros e sob a égide do medo, julgamento e destruição, transforma-se numa espécie de domínio aberto e contínuo na sociedade de controle. Não houve uma extinção, mas sim uma expansão do modelo disciplinar para o campo social. Isto quer dizer que

mesmo fora do local de trabalho e dos muros do encarceramento, o indivíduo é governado pelo modelo disciplinar que se torna fluído e invisível. O confinamento em locais específicos deixa de ser a estratégia do exercício do poder como foi na sociedade disciplinar, e passa a ser uma lógica. Esta lógica de confinamento está dentro e fora das instituições como a prisão, os hospitais, a fábrica, a escola, e a família. Não há mais necessidade da ostentação dos muros. A fronteira entre o público e privado perde força diante da vigilância ininterrupta que vai desde as câmeras de bancos, até aquelas dispostas nas ruas. O Panóptico de outrora, que permitia a visão total num sistema estruturado para tal fim, agora está à mercê da espionagem coletiva, e acaba por atuar sobre os modos de agir, pensar e viver de todos. Desta forma a disciplina foi incorporada, sem que seja necessário um inspetor, ou outra autoridade destinada a reafirmá-la. Não há um lugar definido para sua atuação, porque está em tudo.

Do domínio sobre os corpos para a assimilação das ideias de controle por meio de saberes e imagens, a inteireza humana é contemplada. Onde começa e termina o corpo, o *si mesmo*, a sociedade, o poder político e a história neste itinerário de controle que Foucault e Deleuze descrevem? Fica revelada a inteireza do ser quando o controle se dá no desmembramento dos potenciais do corpo para servir a uma engrenagem menor que a complexidade do indivíduo, e quando o controle se amplia para fora dos confinamentos dos corpos, como descreveu Deleuze. A passagem do controle direcionado diretamente ao corpo para o controle por meio de ideias e valores interiorizados e alojados na mente que “controlarão o corpo”, revela o nó do ser no corpo. Mas onde começa e termina o corpo e a mente em relação ao entorno?

O corpo para Foucault é uma realidade bio-política-histórica, passível de ser esquadrinhado, desarticulado e recomposto pelo poder disciplinar, extraíndo dele sua utilidade. A manutenção da otimização do corpo é embasada por “um saber acumulado pela observação perene em instituições específicas”<sup>6</sup>. Como por exemplo, a administração cotidiana do corpo perseguindo um padrão de beleza sustentado pelos ditames de saúde organizados para atingir tal ideal. Sendo que este gerenciamento está articulado a uma engrenagem invisível de dispositivos coletivos de ações para conservação da saúde populacional (Sabino, 2004: 57, 59).

Dentro desta perspectiva do disciplinamento e do controle, o desencanto se impõe nas *juntas* de nossa complexidade drenando nossa potência criadora e de



liberdade, mas não é só o indivíduo que se fragmenta, a sociedade também. Esta ação se dá na nossa inteireza, que então desmembrada nos confina à servidão dos ditames capitalistas, ou de disciplinas de saúde amplamente divulgadas pela mídia e instituições de saber. Isto nos revela que ao mesmo tempo em que somos despotencializados como indivíduo e sociedade, guardamos possibilidade de libertação quando não somos dilacerados em nossa inteireza. Como diz Ortega (2008: 30)

*“A autonomia, a liberdade e o poder sobre si que se desdobra no poder sobre os outros – característicos do indivíduo que faz a escolha de se constituir como sujeito moral, submetendo-se a uma ascese corporal e espiritual -, constituem uma resposta às práticas subjetivantes modernas. Elas manifestam a “recalcitrância da vontade e da intransigência da liberdade”: “pode ser uma tarefa urgente, fundamental, politicamente indispensável, constituir uma ética de si, se é verdade que não há nenhum outro ponto, primeiro e último, de resistência ao poder político que a relação consigo” (Foucault, 2001: 241)”<sup>7</sup>.*

## **2.2) O contexto das polarizações e concomitâncias Corpo-Mente**

Queremos agora ter um panorama do corpo no itinerário intelectual ocidental, entendendo como diz nosso pressuposto que a ação filosófica sobre ele atuará sobre o humano em sua inteireza. O núcleo da nossa questão neste item é a natureza do corpo no percurso da filosofia Ocidental, centrando na mutação deste corpo. Como esta é uma tarefa monumental impossível de ser levada a cabo, fizemos um painel partindo do monismo antigo até os monismos pós-dualistas onde a oposição básica, matéria e espírito, desdobraram-se em idealismo extremo e materialismo, separando definitivamente estes dois atributos. Depois recapturamos alguns filósofos com suas visões sobre o corpo e a mente em uníssono. O que vimos é que neste painel não linear cada época constelará relações positivas e negativas com o corpo com algumas delas predominando.

Hans Jonas, filósofo alemão, elabora o papel histórico do dualismo no artigo “O problema da vida e do corpo na doutrina do ser” (2004) <sup>8</sup>. Para ele o percurso dos acontecimentos intelectuais humanos do Ocidente é marcado pela crescente dominação

de explicações fundadas em dois princípios irreconciliáveis – mente e corpo. Desta forma o dualismo “trabalhou para retirar da esfera física os conteúdos espirituais, e por fim, depois de sua época haver passado, deixou atrás de si um mundo privado de todos estes atributos” (Jonas, 2004: 22) <sup>9</sup>.

Na concepção panvitalista, ou animista da pré-história, antes que o dualismo se impusesse, a vida era a medida de tudo. Esta abordagem monista entendia a vida como a natureza do mundo inclusive dos seres inanimados, sendo a morte considerada um *ruído* que desafiava a visão de que tudo era animado. Como o acontecimento da morte não estava previsto em sua cosmogonia, tratava-se dele com negação, ou como um evento aparente, que encobria o prolongamento da vida em outra dimensão. Tanto a morte negada, como a vida na “morte aparente” foi ilustrada em mitos, e pinturas de utensílios e túmulos desta época, quando se inicia o estágio da interpretação humana do ser. Portanto, a noção e elaboração da matéria inanimada diante da constatação do corpo morto não estavam formadas. No palco da experiência entre o ser e o ser vivo, a vida estava amalgamada também na matéria inanimada sugerindo o continuum dela por todas as dimensões. Ser e ser vivo, ser vivo e estar morto eram “a mesma coisa”, mesmo que a morte fosse um mistério a desafiar tal compreensão. O aparecimento da concepção da vida como “exceção, ou um fenômeno secundário no universo, e não a regra dominante se deu muito mais tarde, depois que a revolução copernicana ampliou os horizontes espaciais do ser humano” (Jonas, 2004: 17, 22) <sup>10</sup>.

A elaboração da morte é um tema encontrado na origem das especulações que colocariam em cheque a cosmogonia do panvitalismo. Com ele a noção de corpo morto outrora vivo (um corpo afinal sem vida depois de morto), é encarada. O orfismo (VII e VI a.C.) foi o primeiro culto religioso-filosófico que deu uma resposta dualista para o fenômeno da morte diante da vida como medida de tudo. Ajuizaram o corpo como túmulo da alma, entendendo que ao morrer a alma renascia, deixando explícito o corpo túmulo que sempre foi. A morte não era mais a passagem da vida com corpo para outra dimensão. No orfismo “a vida mora com um estranho no corpo, que por sua natureza é na verdade um cadáver – parecendo viver graças à alma (...)” (Jonas 2004: 23) <sup>11</sup>. O corpo passa a ser um túmulo e a vida pertence agora somente à alma. É na religião órfica, que o “eu” é descoberto no Ocidente. Afinal algo deve animar e reconhecer (eu) o corpo túmulo em nome da alma vida. Mais tarde, nas concepções cristãs e gnósticas, este eu se transforma em interioridade humana, completamente separada do mundo. A

polarização entre o mundo inanimado e a alma humana detentora da vida se tornará radicalmente trágica, à medida que se acentua a exclusão uma da outra. Com o orfismo, então, surge a primeira resposta dualista diante da então formada concepção de corpo morto desafiando a visão de que “tudo é vida”, e especulando a criação de um eu/alma animadora do corpo túmulo.

Já no pensamento moderno, iniciado no renascimento, a natureza do mundo não era mais a vida, mas a morte. Ao contrário do animismo, a noção de matéria pura, sem traços de vida é o que predominava. O monismo materialista, ou a concepção pan-mecanicista, deu suporte às ciências naturais. Qualquer traço de vida foi retirado da matéria, para sustentar uma cosmologia calcada em um “campo de massas inanimadas e de forças sem finalidades, cujos processos decorrem em obediência a leis de conservação e de acordo com sua distribuição quantitativa no espaço” (Jonas, 2004: 19). A vida se torna um enigma diante da extrapolação da ideia da não-vida. O organismo que vive é uma exceção aparente na regra confirmada e, portanto, um logro da matéria. Desenraizamo-nos da natureza e desencantamos nosso viver. Para Jonas “nosso pensamento encontra-se hoje sob o predomínio ontológico da morte” (Jonas: 2004: 22)<sup>12</sup>.

No panvitalismo a morte desafiava a alma que animava todo o universo em vida, e por isso prolongavam-na na morte considerada aparente. No pan-mecanicismo o cadáver já não é mais um enigma, mas o fundamento da regra. A morte e o corpo inanimado do morto é o que se espera da natureza da matéria, afinal a vida, nesta visão é que passa a desafiar a norma. Agora é a vida que surge como um comportamento inortodoxo da matéria compreendida como inanimada. Assim, o problema no animismo surge diante da constatação da morte, e no mecanicismo diante da vida (Jonas, 2004: 19, 22).

Historicamente, pode-se compreender o dualismo como a ponte que une o monismo vitalista, situado no período da pré-história, ao monismo materialista atual. Muito antes do século XVI, marcado pelo alargamento dos horizontes humanos pela revolução copernicana, inicia-se os primórdios da história do dualismo no mundo antigo grego. No século VII e VI a.C. a constatação do corpo morto, que significa um corpo sem vida, desafiou o animismo. O Orfismo foi o primeiro culto religioso-filosófico que deu uma resposta dualista para a questão da morte. O corpo foi considerado o túmulo da

alma, e ao morrer a alma renascia. A vida é uma inquilina do corpo, que é na verdade um cadáver, parecendo viver graças à alma (Jonas 2004: 23). É na religião órfica, que o “eu” é descoberto no Ocidente. Ele se transforma em interioridade humana, completamente separada do mundo, nas concepções cristãs e gnóstica. A polarização entre o mundo inanimado e a alma humana se torna radicalmente trágica, à medida que se acentua a exclusão uma da outra. A culminação desta exclusão se deu com a alma ganhando significado e dignidade cosmologia, e o mundo sendo compreendido, na gnose, como túmulo da alma. O corpo não era mais a única sepultura, mas sim todo o universo.

A separação *eu X mundo, ser interior X exterior, espírito X natureza, ser humano X natureza* preparou o terreno para os pós-dualistas com seus monismos extremos, como o materialismo e o idealismo moderno, como será visto mais abaixo. Portanto, a descoberta, ou a passagem da noção de princípios espiritual e material para a noção de dimensões matéria e espírito colocou em xeque o panvitalismo da pré-história e promoveu “para sempre uma situação teórica nova” (Jonas, 2004: 25): as noções alma e matéria entraram em cena desafiando uma a outra (Jonas 2004: 22 -25).

No percurso dualista e depois nos monismos extremos foram tirados do corpo todos os atributos esvaziando as suas dimensões mais vitais, reduzindo-o a uma única dimensão. Fizemos dele um agregado de músculos, ossos e órgãos, animados como um autômato sem um princípio animador. Esta visão é de um corpo feito de massa inanimada, mas “animado” como um relógio. Com isso o princípio unificador e vivificador do corpo foi derrotado. O que nos animava, afinal? Resolvemos torturar a natureza e o corpo para saber dos mistérios da vida num oceano de morte. Avançávamos cientificamente à custa de perdas significativas.

Como vimos até aqui, a polarização ontológica que o dualismo criou para corrigir o “unilateralismo animista-monista” (Jonas 2004: 24), desembocou nos dois monismos modernos, o materialismo e o idealismo. Diferente do monismo integral, em que os dois lados estavam imersos um no outro sem distinções, estes monismos se apóiam nos extremos irreconciliáveis mente e corpo nascidos no dualismo. Se no panvitalismo a vida é natureza de tudo, aqui se instala definitivamente o “paradigma” da morte, fomentado no percurso da idade média. A vida é um ruído incapaz de ser explicado pela visão do mundo máquina. Assim como diz Jonas, pode-se compreender historicamente

o dualismo como a ponte entre o monismo panvitalista, situado no período da pré-história, ao monismo materialista atual (Jonas, 2004: 24-6).

O corpo neste contexto foi perdendo sutilezas, grossificado, e unidimensionalizado para se tornar plástico, dócil, maleável até desaparecer no mundo virtual. Por outro lado, alguns filósofos e cientistas, mais intensamente depois do século XIX, foram reintegrando o corpo à nossa presença, com toda sua pujança e multiplicidade garantindo nossa inteireza. Afinal como diz Hans Jonas, o organismo vivo desafiará as explicações dualistas, e as concepções monistas polarizadas. O corpo animado não poderá mais ser descrito como um cadáver ou túmulo da alma, ou como um corpo e uma alma separados.

“O corpo orgânico sinaliza a crise latente de toda ontologia que conhecemos e o critério “de toda ontologia que possa aparecer como ciência”” (Jonas, 2004: 28). É nele que se funda a norma para futuras soluções de superação do dualismo e dos monismos modernos, na busca de “um monismo integral em um nível mais elevado” (Jonas 2004: 26-28) <sup>13</sup>.

No cristianismo, no protestantismo, como em muitos filósofos no Renascimento (XIII-XVII) a abordagem do corpo é dualistas havendo, porém, outras concepções de corpo na época da contra-reforma (Século XVI) como a noção de corpo da cosmovisão mágica da cultura agropastoril. Alguns outros expoentes na filosofia da época fundamentaram suas cosmologias no monismo, cada um a seu modo. Não pretendemos explorar todos, apenas citaremos alguns: Contemporâneo de Descartes o italiano Giordano Bruno (1548-1600), considerado o último visionário do Renascimento, defende em sua filosofia uma espécie de panteísmo imanente, na tentativa de conciliar a infinitude do universo com a perfeição de Deus. A matéria é inseparável da alma porque em sua cosmovisão Deus não é o criador, mas a “mônada das mônadas”, a “força interior imanente ao mundo” (Japiassu & Marcondes 2006: 34) <sup>14</sup>. Ele É conosco. Cem anos depois, no século XVII, o holandês de origem judia, Baruch Spinoza, negou a premissa cartesiana dizendo que o que estiver em Deus, não pode estar fora dele. Desta forma defendia que Deus e a natureza eram dois nomes de uma mesma realidade, de onde a matéria e o pensamento surgiam, assim como outros infinitos atributos. Todas as coisas inclusive as pessoas são modos de uma única substância – Deus. Os mundos

físicos e mentais não se misturam, mas coexistem nesta substância que não tem causa fora de si. Sua filosofia desafiava o dualismo e a própria noção de Deus da época.

Na verdade o corpo será tema de importantes debates para a filosofia e a ciência do século XIX, alguns numa perspectiva revigoradora. Nietzsche (1844-1900), por exemplo, rejeitará o Cristianismo e sua visão de corpo, ora glorificado em Jesus, ora assento de pecados (Géllis, 2008: 19-21). Não há superioridade da mente em sua filosofia, até porque há mais razões em nosso corpo do que em nossa melhor sabedoria, como proclamou. Para ele (2007: 51) <sup>15</sup> “O corpo é uma grande razão, uma multidão de um só sentimento, uma guerra e uma paz, um rebanho e um pastor”. E vai mais além, questionando o conhecimento produzido filosoficamente sobre o corpo:

*“O inconsciente disfarce de necessidades fisiológicas sob o manto da objetividade, da ideia, da pura espiritualidade, vai tão longe que assusta – e frequentemente me perguntei se até hoje a filosofia, de modo geral, não teria sido apenas uma interpretação do corpo e uma má compreensão do corpo. Por trás dos supremos juízos de valor que até hoje guiaram a história do pensamento se escondem más compreensões da constituição física, seja de indivíduos, seja de classes ou de raças inteiras (Nietzsche, 1981: Prólogo) <sup>16</sup>.*

Propõe, então, abandonar os conceitos de matéria e espírito, e também seus desdobres em sujeito e objeto, libertando a cristalização do devir, porque “o mundo é vida, vontade de potência; esse mundo está aberto às infinitas possibilidades, à contínua mudança de forças. Nada se estabiliza nem se fixa: tudo está em movimento, conforme a dinâmica da vontade de potência” (Barrenechea, 2009: 135 e Nietzsche in Barrenechea, 2009:135) <sup>17</sup>.

Passado algum tempo, além das questões filosóficas e da natureza do corpo, os saberes “psi” e a medicina psicossomática entendem a impossibilidade de desconexão das esferas corpo e mente. Como diz o médico e psicanalista Davidovich, na medida em que a esfera psicológica se relaciona com as questões somáticas, sua influência não é alheia à psicologia (1982: 45). Em seu livro ressalta uma das questões de Freud sobre esta simultaneidade: “é provável que a cadeia de eventos psicológicos, no sistema nervoso não mantenha uma relação causal com eventos psíquicos. Os eventos fisiológicos não cessam logo que os psíquicos começam; pelo contrário, a cadeia

fisiológica continua. O que acontece é simplesmente que, depois de certo tempo cada (ou alguns) de seus elos tem um fenômeno psíquico a ela correspondente. Portanto o psíquico é um processo paralelo ao fisiológico – “um concomitante dependente”<sup>18</sup> (Freud, 1915 in Davidovich, 1982: 42)<sup>19</sup>. A neurociência também busca entender esta conexão. Candice Pert (1985) por meio de seu trabalho observou as emoções influenciando na química do corpo, e com isso deslocou o foco sobre as reações cerebrais das emoções para uma “rede de comunicação psicossomática”. E assim as questões do corpo continuam literalmente como objeto dos saberes e na própria existência.

### **2.3) O encontro entre a Saúde Coletiva e as Novas Práticas de Saúde**

A nossa totalidade nas engrenagens do disciplinamento, segundo Foucault, e a vida como um ruído no universo fundado no paradigma da morte não impediram o espírito humano de questionar e continuar tentando melhorar sua existência. A partir da década de 1970 a crítica à epidemiologia clássica, o diálogo com a filosofia e com as ciências humanas na reformulação da atenção à saúde do país, e a incessante investigação sobre o termo “saúde” ganharam força no movimento sanitarista brasileiro, fundamentando a constituição de um novo campo de conhecimento, o da Saúde Coletiva (Nunes: 2006; Puttini, Pereira Junior, Oliveira, 2010: 759; Paim e Almedida Junior, 1998: 299; Birman, 2005; Nunes: 2005). Apesar de não poder ser considerada um novo paradigma, segundo Paim e Almeida Filho (1998: 312), a Saúde Coletiva brasileira se consolidou como um campo científico aberto e capaz de articulação com novos paradigmas científicos. O dinamismo de seu campo interdisciplinar contempla problemas e dilemas nas esferas dos saberes e das ações. No último caso pretende contemplar as ações do Estado e da sociedade civil “para a produção de ambientes e populações saudáveis, através de atividades profissionais gerais e especializadas” (Paim e Almeida Filho 1998: 299, 309, 312). Como movimento ideológico a Saúde Coletiva está comprometida com a transformação social da saúde (Paim e Almedida Junior, 1998: 299, 312), e “contribuiu para a construção do Sistema Único de Saúde (SUS), como para enriquecer a compreensão sobre os determinantes do processo saúde e doença” (Campos, 2000: 220)<sup>20</sup>.

Especificamente nas décadas de 1980 e 1990 no Brasil, com o início do processo da reforma da Saúde Pública, foi deslocado o foco da Saúde centrado na biomedicina ou no ideário do saber médico, para o modelo interdisciplinar da Saúde Coletiva que abrangeu e incorporou as perspectivas sociais sobre a saúde (Nunes, 2006: 302). Na mesma década acontecia a VIII Conferência Nacional de Saúde (1986) afirmando, entre outras coisas, uma ampliação do conceito de saúde, “como resultante de condicionantes sociais, políticas e econômicas” <sup>21</sup>. A partir deste momento de reflexões e ações que culminaram na entrada definitiva das ciências humanas na Saúde Pública, na universalização do cuidado à saúde, nos princípios da integralidade e equidade, não foi mais possível sustentar, estimular ou se manter complacente com o fenômeno da medicalização - quando a medicina e o ideário do saber biomédico se infiltraram no campo político mediando os modos de vida das pessoas. Mesmo assim é nos conceitos de doença e não de saúde que “o discurso científico, a especialidade e a organização institucional das *práticas de saúde* (destaque nosso) circunscreveram-se” (Czeresnia 2004: 39) <sup>22</sup>. Como a saúde pública pode se definir como responsável pela promoção da saúde “se suas práticas se organizam em torno de conceitos de doença”? (2004: 39) <sup>23</sup> E estes conceitos estariam vinculados a uma noção de corpo destituída de todos os atributos humanos.

Neste cenário de tentativa de transformações paradigmáticas no campo da saúde, das idiossincrasias entre as práticas de saúde calcadas nos conceitos de doença, e do saber médico oficial se deparando com os fenômenos na sociedade civil se infiltram as estáveis e tão denunciadas desigualdades sociais, marcando o compasso das relações entre a economia e as políticas. Nas veias abertas <sup>24</sup> do continente Latino-Americano o capitalismo, sempre selvagem, globalizou as iniquidades e mantém a renda concentrada no *esquema de enriquecimento para poucos*. Não é preciso tecer um rosário de pesquisas sócio-econômicas e ambientais que apontam a apropriação e uso inadequado da riqueza do planeta, pela espécie humana, e a má distribuição da riqueza produzida por esta espécie. Porém, é oportuno o uso de uma alegoria que sugere a visão de mundo que estaria amparando este esquema insustentável. Este apólogo é a crença nos *méritos em acumular riquezas*, e o *merecimento merecido* de desfrutar deste acúmulo, como se *não tivesse nada a ver* com aqueles milhões que “cantam e seus males espantam”.

Neste terreno sócio-econômico de pouca hospitalidade florescem velhas doenças ditas extintas, desnutrição, violência, doenças sexualmente transmissíveis, novas



epidemias, o consumo de drogas, desequilíbrios ambientais, doenças crônicas como a depressão, e etc. São eles testemunhos da vulnerabilidade promovida pela exposição a um conjunto de eventos coletivos - que não exclui a dimensão individual - e a dinâmicas contextuais desumanas (Luz, 2007:40-1; Ayres et. al., 2004: 123).

Soma-se a este problema de natureza sanitária - engatilhado na “onda político-econômica neoliberal” - a valorização do individualismo, do egoísmo e da negação do outro, inclusive como ornamentos desejados de status social (Luz, 2007: 41,43). E ainda não se está falando da negação do outro dirigida a todos os seres e sistemas vivos do planeta, que constitui o ecossistema do qual o ser humano é parte. Há também a criminosa imposição da lógica da exploração psico-econômica ou político-econômica mediando as relações e se firmando como “cultura”. Para o filósofo indiano Sarkar (1987: 39-48) qualquer imposição que não sustente o Princípio da Igualdade Social (Sama-Samaja Tattva), e não gere bem-estar para toda humanidade se chama pseudocultura. A pseudocultura só consegue sucesso quando se afirma quebrando a espinha dorsal de um povo – sua cultura. E é criminosa, justamente por inviabilizar ao povo o que o constitui como nação – sua identidade. A diversidade cultural é uma riqueza que deve ser preservada e encorajada e é a primeira que sucumbe diante da lógica da exploração, de dogmas e complexos de superioridade de uma nação diante de outra. Na verdade as estratégias com que a pseudocultura se impõe se metamorfoseiam ao longo dos tempos para manterem seu potencial de dominação. Em “*A Arte de Reduzir as Cabeças. Sobre a Nova Servidão na Sociedade Ultraliberal*” (2005:13), Dufour fala da impossibilidade de se chegar a um acordo com o valor simbólico na sociedade ultraliberal, uma vez que ele é desmantelado em favor do valor monetário, restando ao ser humano se dobrar “ao jogo da circulação infinita e expandida do mercado”. Não é difícil nestas circunstâncias sucumbir ao mito quixotesco, que conta sobre a luta solitária contra um mundo que não dá mais respaldo para criação de sentido (Campbell 2, 2001:138-9).

Estamos também em uma época de ênfase ao culto da aparência corporal, ou negação da materialidade do corpo, de interiorização do *discurso do risco* por meio de disciplinamento, de afirmação da responsabilidade pessoal sobre a exposição aos riscos (Castiel 2003: 84, 85; Ortega, 2008:33), “esbarrando” com a entrada crescente no Ocidente de práticas corporais, racionalidades médicas (Luz, 2007), e sabedorias orientais fundadas na inteireza do ser. Estas são transformadas e se colocam a serviço da

nossa cultura, ao mesmo tempo em que podem estar revelando ações de libertação, com sua prática de liberdade<sup>25</sup>, diante de valores ultrapassados.

Presenciamos neste cenário de entrecruzamento de valores, o sofrimento coletivo gerado pela tentativa de anulação do nosso potencial de constituirmo-nos como identidade moral<sup>26</sup>. Diante dos valores capitalistas, do isolamento causado pelo medo dos relacionamentos e pela violência, da impotência perante as iniquidades, das fragmentações dos saberes, da medicalização, nosso valor existencial assim como nossa vida, relações, corpo e saúde foram desmembrados e colonizados. O saber, desde Bacon (1561-1626) começa a ser um instrumental para dominação, nos empalhando contra a natureza subjugada. Não estamos execrando a ciência nem a biomedicina que pode fornecer muitos benefícios e aliviar muitos sofrimentos, estamos falando do saber instrumental para dominação, e os saberes médicos mediando todas as esferas de existência. Talvez por isso aqui no Ocidente o yoga com suas tecnologias, inclusive corporais, foi associado às práticas corporais e de saúde amplamente colonizados (corpo e saúde) pelo saber instrumental focado na dominação.

No contexto da universalização das iniquidades, mutações culturais orientadas pelo egoísmo e pelos valores capitalistas, e com a fragmentação *ser humano – natureza*, as “inquietações e mal-estar coletivos” são cada vez mais vivenciados por diversas pessoas em diferentes sociedades. E para Madel Luz, motiva indiretamente a busca de outras racionalidades em saúde (2007: 42, 44), assim como

*“as novas práticas de saúde coletiva, mediante as formas de recuperação de sociabilidade e os valores que expressam, apontam para a existência de sentidos e significados em formação na cultura relativos à saúde, em particular, e à vida em sociedade em geral” (Luz, 2007: 136)<sup>27</sup>.*

A eclosão das “medicinas complementares”<sup>28</sup> foi abordada em relação às transformações do modelo em saúde no IV Congresso Latino-Americano de Ciências Sociais e Saúde - 1997 (Luz, 2007: 135). No próximo encontro, em 1999<sup>29</sup> se aprofunda e se amplia os debates “com a análise de novas práticas terapêuticas e corporais na sociedade civil”<sup>30</sup>. Como será visto abaixo o yoga entra no Brasil por diversos vieses, um deles como atividade esportiva, ou prática corporal desvinculada de

sua meta na espiritualidade. Finalmente no VI Congresso Brasileiro de Saúde Coletiva<sup>31</sup> se aprofundou a interpretação destes fenômenos como

*“parte de um processo de ressignificação cultural de ações, relações e representações sociais relativas ao adoecimento e à saúde, e mais geralmente, à vida coletiva na sociedade contemporânea”. Segundo estas interpretações as novas práticas e atividades de saúde viriam a exacerbar um núcleo dos valores culturais do capitalismo, e outros núcleos deste sistema econômico seriam questionados “como formas de recuperação de sociabilidade e estratégia de resistência ética” (Luz, 2007: 135-6)<sup>32</sup>.*

Graças ao desejo da população manifestado nas recomendações de Conferências Nacionais de Saúde desde 1988, criou-se em 03/05/2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Com ela o Ministério da Saúde garantiu acesso gratuito às práticas integrativas no país com a portaria de nº 971. Esta política atendeu e colocou o Brasil na vanguarda das práticas integrativas no sistema oficial de saúde. Com ela

*“O acesso gratuito a práticas de saúde como Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Medicina Tradicional Chinesa (MTC/acupuntura) e Termalismo (uso de águas para tratamento de saúde) cresceu no Sistema Único de Saúde (SUS). Em 2007, foram realizados 97.240 procedimentos de acupuntura e, em 2008, foram 216.616, crescimento de 122%. As práticas corporais, como Lian Gong e Tai Chi Chuam, também se tornaram mais acessíveis aos usuários. Em 2007, foram realizadas 27.646 práticas, enquanto, em 2008, o SUS contabilizou 126.652 - crescimento de 358%.”<sup>33</sup>*

O pluralismo na saúde brasileira, segundo Barros, Siegel e Di Simoni (2007: 3066), favorecido pelo desenvolvimento da PNPIC é “um aprofundamento do cuidado em saúde, em busca da integralidade da atenção, acesso a serviços e exercício da cidadania”<sup>34</sup>. Assim, nas últimas duas décadas do século XX, na sociedade civil houve um crescente aumento da demanda pelas medicinas ditas alternativas (Nogueira e Camargo Jr. 2007: 842). Algumas delas de origem orientais como a Medicina Tradicional Chinesa, e a Medicina Tradicional Indiana - o Ayurveda. Houve também a

busca e entrada de sabedorias orientais como o budismo, o yoga, e religiões como o Johrei, o Seisho-no-ie etc..

Inversamente, como disse Colin Campbell (1997:5-6, 13-16; 2007) houve no próprio Ocidente a criação e eclosão de movimentos afinados com os valores e a teodicéia <sup>35</sup> oriental. Ele chamou este fenômeno cultural de *orientalização do Ocidente*: não é apenas a introdução e o apetite de mercadorias orientais, ou de sistemas religiosos no Ocidente, mas o deslocamento da teodicéia Ocidental para uma essencialmente oriental em sua natureza, manifestadas na criação de movimentos e práticas, no próprio Ocidente, onde ser humano e natureza, espiritual e físico, corpo e mente são um, como o Movimento Nova Era, os Movimentos Ambientalistas, o Neo-paganismo. Aprofundaremos este tema mais adiante. Entendemos que há uma relação entre o crescimento das chamadas práticas e medicinas alternativas, ascetes, religiões orientais, e *orientalização do Ocidente*, com as mudanças paradigmáticas na sociedade ocidental, e especificamente com a busca de outros sentidos de saúde, ampliando-o para o bem-estar nas esferas psíquicas e espiritual, sem ruptura com o corpo.

#### **2.4) A chegada do Yoga no Ocidente.**

A filosofia hindu chegava à Europa por meio de um orientalista francês chamado Abraham Hyacinthe Anquetil-Duperron (1731-1805), mas foi com Max Muller (1823-1900), o criador da disciplina “Religiões Comparadas”, que se aprofundaram os estudos sobre o pensamento Oriental, em seus 51 volumes *The Sacred Books of East*. Nesta mesma época o movimento teosófico de Madame Blavatsky se apodera das tradições orientais, e por meio de sincretismos as colocam ao alcance do público. Mais tarde com o desenvolvimento da sociologia e antropologia no primeiro quarto do século XX, na Europa e na América, criaram-se perspectivas menos ingênuas e mais respeitosas de aproximação do pensamento de outras culturas, que consideramos como patrimônio universal da humanidade (Jung, 2009 52-3; Eliade 2004:10, 1999: 02).

No final do século XIX (1893), chega o primeiro monge indiano Swami Vivekananda aos Estados Unidos com a missão de introduzir o yoga ao mundo Ocidental. Muitos swamis, desde então, chegaram da Índia divulgando seus ensinamentos, como o conhecido autor do livro “Autobiografia de um Yogue”

Paramahansa Yogananda. Muitos ocidentais seguem a mesma estrada que trouxeram estes mestres, mas em direção ao Oriente em busca de conhecimento espiritual (Siegel e Barros, 2007). Mircea Eliade, historiador das religiões, por exemplo, foi para Índia fazer seu doutorado, apresentando para o Ocidente sua tese acadêmica sobre o yoga em 1933. Dez anos depois de sua defesa, outra tese sobre o mesmo tema é defendida por Theos Bernard. Tanto o historiador Eliade (1999: 02,11), como o mitólogo Joseph Campbell (1994: 21) acreditam na contrapartida Ocidental da entrada do yoga em nossa cultura, reconhecendo o terreno propício desenvolvido e criado pelos trabalhos de Nietzsche, Freud e Jung.

*“É notável que a frutificação cultural da psicanálise, tanto quanto o interesse crescente pelo estudo dos símbolos e dos mitos, tenha coincidido em grande parte com a intervenção da Ásia na História e, sobretudo, com o despertar político e espiritual dos povos “primitivos”. E Eliade continua adiante, “se a descoberta do inconsciente forçou o homem ocidental a um confronto com sua própria “história” secreta e larvar, o encontro com as culturas não ocidentais irá obrigá-lo a penetrar muito profundamente na história do espírito humano e a persuadir-se talvez a assumir essa História enquanto parte integrante do próprio ser” (Eliade, 1999: 2-3; 6 )<sup>36</sup>.*

Num contexto mais amplo, há outras sabedorias Orientais entrando e sendo buscadas no Ocidente. Porém, o antropólogo inglês Colin Campbell fala da criação no próprio Ocidente de movimentos em sintonia com o pensamento oriental. Em sua tese elabora que, ao longo do início do novo milênio, haverá uma substituição da teodicéia de perspectiva ocidental, para uma teodicéia mais afinada com o Oriente. Seu artigo “Orientalização do Ocidente: reflexões sobre uma nova teodicéia para um novo milênio” é publicado no Brasil em 1997, na revista *Religião e Sociedade*. Dez anos mais tarde, alargando e aprofundando sua investigação sobre o tema, lança na Inglaterra o livro “*The Easternization of The West. A Thematic Account of Cultural Change in the Modern Era*”.

Em sua tese ampliada em 2007 ele questiona “*The Yoganization of the West?*” (2007:18-42), contrapondo a globalização dos valores ocidentais. Desta forma analisa as transformações do entusiasmo do Ocidente pelas iguarias, artefatos orientais de outrora até as sabedorias espirituais do Oriente na atualidade. Com o mesmo desejo dos

temperos indianos e o café árabe nos tempos das cruzadas, o Ocidente incorpora no presente o Feng shui da cultura chinesa, revelando o interesse cultural atual sobre o Oriente. *Aladdin, Ali Baba e Madame Butterfly* viraram personagens do nosso cinema e os Beatles se convertiam em discípulos de Maharishi Mahesh Yogi nos anos 1960. Mais tarde sua eminência o Dalai Lama atrai milhares de pessoas para suas palestras e seus livros sobre a sabedoria do Budismo tibetano, confirmando que a espiritualidade do Oriente passa a ser foco do entusiasmo Ocidental como antes eram suas especiarias. Mas nem sempre foi assim, o yoga, especificamente, entrou nos anos de 1950 e 1960 atendendo as necessidades de *fitness*, saúde e beleza do Ocidente perdendo seu aparato espiritual. Só agora seu papel ocidentalizado de atividade física e de prática de saúde é integrado à sua meta na espiritualidade *orientalizando-o*. Quer dizer, a secularização do yoga no Ocidente cedeu espaço à sua natureza essencialmente espiritual, mas pela maneira Ocidental de enxergar o espiritual fazendo com que a dimensão sagrada do yoga tivesse oportunidade de impactar esferas da vida “mais comuns”. Na visão oriental, no entanto a prática mais comum é um caminho potencial para o sagrado. Esta maneira de se relacionar com “as coisas comuns” também existiu no próprio Ocidente como Campbell argumenta, sem ser predominante, e está sendo recriada confirmando que a orientalização não acontece pela busca dos caminhos espirituais orientais, mas principalmente pela mudança de valores no próprio Ocidente. Apesar de não ser tão forte quanto à inegável globalização dos valores e produtos ocidentais, a orientalização não se dá por estratégias de dominação como acontece na maioria das vezes na ocidentalização (Campbell, 2007: 35-6).

O que ele chama de Ocidental e Oriental, então, está atualmente mais ligado aos valores e compreensão de mundo suscitados pelos caminhos do sagrado numa cultura. De um lado, o caminho da relação entre o divino e “o mundo” (teodicéia) é fundamentalmente imanente, com Deus interpenetrando o mundo cotidiano e, de outro, Deus é transcendente, separado do mundo, controlando-o. Estas teodicéias contrastantes caracterizariam idealmente as sociedades tanto do Ocidente - Deus transcendente -, como a sociedade oriental – Deus imanente (Campbell, 1997: 06-7).

Este deslocamento do “paradigma cultural ou teodicéia que tem sustentado a prática e o pensamento ocidental por cerca de dois mil anos, para o paradigma que tradicionalmente caracterizou o Oriente” (1997:06) é nomeado por ele como Orientalização. Assinala assim a radicalidade de sua tese, por não pretender tratar da

relação comercial entre os hemisférios do planeta, nem da importação de artefatos ou práticas, na maioria das vezes sofrendo mais modificações no contato com o Ocidente do que promovendo mudanças de valores. Nem pretende tratar exclusivamente da entrada de ideias e influências orientais no Ocidente. Ele investiga a sintonia dos desenvolvimentos culturais e intelectuais no próprio Ocidente com os valores do Oriente, impulsionando a transformação da teodicéia no Ocidente, como se vê expresso, por exemplo, no movimento ambientalista, e na Nova Era, etc. (Campbell, 1997: 06 e 2007). Para Campbell desde o século XVIII a teodicéia ocidental vem dando lugar a ideias com maiores afinidades com o modelo oriental, como o Romantismo, por exemplo. Este movimento artístico e filosófico “rejeitou ao mesmo tempo as doutrinas literal e histórica do cristianismo, quanto reteve uma crença tanto na bondade da humanidade como na espiritualidade que ligava a natureza do homem ao mundo natural” (Campbell 1997: 07).

Campbell, então, não fala de uma orientalização circunscrita pelos conceitos desconcertantes e lúcidos de Orientalismo de Edward W. Said, e de John J. Clark. O primeiro preocupado com a tirania ideológica do Ocidente sobre o mundo islâmico, pretende denunciar, através da crítica humanista, o extenso corpo de saberes criados sobre o Oriente como o fruto da invenção do Imperialismo Ocidental. John Clark já não concebe Orientalismo como uma construção somente Ocidental sobre o Oriente, mas como um *contramovimento* que pretende muitas vezes, mais subverter do que confirmar o poder Imperial. Nogueira e Camargo Jr. (2007) se abstém de compartilhar de qualquer uma das duas posições acima mencionadas, no entanto concordam “que tanto Oriente como Ocidente vivenciam respectivamente processos de ocidentalização e orientalização, principalmente ao longo do século passado” (Said, 2003:19; Clark, 1997: 07 in, e Nogueira e Camargo Jr., 2007: 843-4).

No contexto da orientalização proposta por Campbell, o “Ocidente” (uma visão de mundo), mesmo que timidamente, está sensível às mudanças de valores se aproximando da visão oriental do sagrado e da não fragmentação. Esta transformação cultural se constela, por exemplo, na ecologia profunda, onde ser humano e natureza não estão mais separados (Campbell, 1997:07).

Para a ecologia profunda o ecossistema e a espiritualidade se juntam para elaborar “uma nova ética, do reconhecimento da alteridade de cada ser da criação, da

veneração, do re-encantamento do mundo e do respeito ao direito de ser e de viver do todo e de cada uma das partes” (Boff in Unger, 2000: 13).

*“Penso, no entanto, que a busca de uma ética que nos traga novamente um senso de cordialidade e de respeito com a Natureza que nos envolve e a Natureza que somos pode também atuar no sentido desta transmutação espiritual” (Unger 2000:63) <sup>37</sup>.*

Podemos dizer que já não se trata somente de se abrir para conhecer o pensamento cultural não-ocidental, ou valorizá-lo como parte integrante da história do espírito e da riqueza humana, como pontuou Eliade (1999:5), mas também da eclosão de novos afetos e valores, novas formas de ser no mundo. Nesta conjuntura de busca de novas práticas de saúde, e eclosão de movimentos no próprio Ocidente afinados com valores fundados na sacralidade da não fragmentação ser humano - natureza, o yoga com sua visão integral, vai se estabelecendo no Brasil.

## **2.5) Indícios da Incorporação do Yoga no Brasil**

Sua entrada como sabedoria resguardando a totalidade de sua filosofia e sua prática de liberdade se dá em 1947: O francês Léo Costet de Mascheville, ou *Sêvananda Swámi*, criador do Sarva Yoga (Yoga Integral), apresenta seus ensinamentos em um Congresso no Rio de Janeiro, onde é assistido pelo brasileiro Caio Miranda, um oficial Militar. Miranda lança o primeiro livro brasileiro sobre o tema, “A libertação pelo Yoga”, além de difundir os pilares para a profissionalização desta sabedoria. Um pouco mais tarde outro pioneiro, Hermógenes, assume um grande papel de professor e divulgador deste caminho no Rio de Janeiro. Desde então muitos professores se formaram, e muitas pessoas buscam sua prática. O yoga é reconhecido finalmente por várias instituições de diferentes campos do conhecimento.

Neste percurso o uso de alguns dos seus passos, como as *posturas de yoga* <sup>38</sup> (ásanas) foi sendo desvinculado de sua fonte original. Como aconteceu em outros países. Fizemos um levantamento em pesquisas do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) e sites de associações de yoga, para buscar indícios das formas de sua incorporação na sociedade civil. Vimos que a entrada e a transfiguração do yoga



se dão em pequenos círculos, como mostra a oferta de suas práticas (*ásanas – posturas de yoga*), ou de todo seu corpo de conhecimento no setor privado e público:

- 1) **ATIVIDADE FÍSICA** – Em **Academias de ginásticas**: O yoga<sup>39</sup> (só as posturas do yoga) tem sido oferecido num cardápio de dezenas de **atividades físicas**, incluídos no pacote mensal de algumas academias de ginástica. Há catalogada no “Portal da Educação Física<sup>40</sup>” 94 academias de ginástica em todo Brasil, oferecendo as posturas de yoga entre suas atividades. Há ainda outras academias que fornecem o mesmo serviço, mas não estão inscritas neste portal.
  
- 2) **ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO - Academias destinadas exclusivamente às práticas do yoga - todas no setor privado**: O primeiro CNAE “*Classificação Nacional de Atividade Econômicas*” do IBGE começou em 1995. O yoga no CNAE 2007 está incluído na subclasse **Atividades De Condicionamento Físico** realizadas em academias, centros de saúde física (se refere ao item 1) e **outros locais especializados**. Esta subclasse está enfeixada na classificação econômica na seção ARTES, CULTURA, ESPORTE E RECREAÇÃO, divisão ATIVIDADE ESPORTIVAS E DE RECREAÇÃO E LAZER, grupo ATIVIDADE ESPORTIVA<sup>41</sup>.
  
- 3) **MODALIDADE NÃO-OLÍMPICA OU ESPORTIVA - Na esfera pública** o yoga foi catalogado como **Modalidade Não-Olímpica** e, portanto, uma das possíveis modalidades oferecidas em eventos esportivos sob responsabilidade pública, como mostra o suplemento “*Pesquisa de Esporte 2003*” da “*Pesquisa de Informações Básicas Municipais*” do IBGE. Apesar desta inserção do yoga na esfera pública, e em uma pesquisa do IBGE sobre esporte em todos os municípios do Brasil, ele foi uma das modalidades realizadas em apenas 3 municípios: 1) Serra - Espírito Santo, 2) Paracambi e 3) Teresópolis, – Rio de Janeiro. O Yoga aparece nos bancos de dados catalogados em: “*Existência de Modalidade Esportiva nos eventos realizados no município*”, ou “*Existência de modalidade esportiva nos eventos realizados no município, na manifestação esporte e lazer*”<sup>42</sup>.

- 4) **PRÁTICA COMPLEMENTAR DE SAÚDE** - Para o **Ministério da Saúde** o yoga foi considerado uma *Prática Complementar de Saúde* em 2003. Sua prática está associada à prevenção e promoção da saúde. Em 2005 ela é uma das “atividades físicas” oferecidas em eventos do ministério promovendo ações contra o sedentarismo: Em abril de 2010, por exemplo, foi realizado um dia de qualidade de vida em 76 cidades brasileiras. Nem todas ofereceram yoga, mas em Recife “*Pessoas de todas as idades serão convidadas a caminhar, andar de bicicleta, correr ou fazer qualquer outro exercício no percurso. Além disso, haverá estandes com profissionais orientando a população sobre alimentação saudável, proteção ao meio ambiente, dicas de atividades físicas, como Yoga (destaque meu), Tai Chi Chuan, dança e hidroginástica, além de apresentações culturais de grupos pernambucanos*”<sup>43</sup>.
- 5) **ESPORTE E RECREAÇÃO** - Na entrada de **associações de yoga** no Brasil, sem fins lucrativos: Na pesquisa do IBGE “*As Fundações Privadas e Associações sem Fins Lucrativos no Brasil 2005*”, a classificação “ASSOCIAÇÕES DE YOGA”, mesmo sendo *catalogado no grupo CULTURA E RECREAÇÃO*, enquadra o yoga e associações destinadas a difundir sua prática, na categoria das atividades esportivas, colocando-o no subitem *Esporte e Recreação*.
- 6) **FILOSOFIA** - Na criação de **centros de formação de professores de yoga** em associações: Citamos poucas associações de yoga, com o ano de “entrada”, e/ou fundação no Brasil, que fornecem curso de formação em yoga: Professor Sevananda inicia ensinamentos de yoga no Rio de Janeiro – 1957; **Academia Hermógenes de Yoga** – RJ, 1962; **ABPY “Associação Brasileira de Profissionais de Yoga”**<sup>44</sup> fundada em 10/10/1973 com o objetivo de divulgar o Yoga Tradicional no Brasil; **Ciência Intuitiva Ananda Marga** se estabelece na década de 1970 no Brasil<sup>45</sup>; **União Nacional de Yôga** – 1975, **Sivananda Yoga Vedanta Centers and Ashrans** – Porto Alegre 1976, Rio de Janeiro - recentemente<sup>46</sup>; **Associação Brasileira de Iyengar Yoga** – 2006 (Iyengar, 2006: 11), etc.. Nelas o yoga

está vinculado a um aparato **filosófico**, surgindo como uma sabedoria para fins de *ascese, prática de liberdade*.

- 7) **ATIVIDADE FÍSICA x MANIFESTAÇÃO CULTURAL - Nos debates acirrados sobre sua profissionalização e sobre qual o órgão competente para fiscalização** deste novo ramo e este profissional, uma vez que não se trata de uma *atividade física*, mas de uma *manifestação cultural* com várias linhagens. Funda-se em São Paulo o **Colegiado de Yoga do Brasil Dharmaparishad** (2002), com o objetivo de autorregulamentação do yoga, pelo seu livre exercício não condicionado o registro ou à autorização de qualquer entidade independentemente de sua natureza jurídica e sem obrigatoriedade de filiação <sup>47</sup>. Paralelo a este colegiado há outros conselhos e instituições interessados em fazer do yoga uma modalidade de atividade física, e uma profissão regulamentada por órgãos correlatos à regulação de atividades físicas no Brasil, descaracterizando e colocando sob o jugo de outra racionalidade, segundo o Colegiado e a autora desta tese, as bases do pensamento do yoga.
- 8) **TERAPIA** – até final dos anos 1970 a prática do yoga especificamente como uma terapia não era muito conhecida fora da Índia (Goyeche, 1979: 373-4), apesar do seu viés de entrada no Ocidente estar associada ao corpo e à saúde. O termo “yogaterapia”, ou “yoga como terapia” aparece em sites brasileiros destacando a visão integral das práticas do yoga associada à terapêutica complementar para aliviar dores e curar algumas doenças.
- 9) **FILOSOFIA E PRÁTICA CORPO-MENTAL** - Sabedoria que une a filosofia e a prática, e é útil para o campo da saúde, temos como exemplo a própria OMS indicando as práticas corpo-mental das Medicinas Complementares, onde o yoga é relacionado. Em relação à sua possível entrada no setor da **Saúde Pública** brasileira, Pamela Siegel e Nelson Filice Barros <sup>48</sup> (2009) do Grupo de Metodologia Qualitativa e Sociologia das Medicinas Alternativa, Complementar e integrativa (UNICAMP) realizaram uma pesquisa qualitativa, entrevistando líderes de quinze tradições do Yoga mais desenvolvidas no Brasil. Queriam saber a visão dos entrevistados sobre as contribuições da prática do yoga para o Sistema Único de Saúde. Concluíram a partir dos resultados da análise das entrevistas que

*“O yoga foi visto como um conjunto de práticas físicas e filosóficas útil para o campo da saúde. Porém é um desafio sua implementação no Sistema Nacional de Saúde do Brasil, mantendo-se, portanto, na perspectiva da cultura alternativa, longe das bases epistemológicas da atual Medicina Integrativa”<sup>49</sup>.*

Como vimos até aqui algumas práticas do yoga têm entrado timidamente no setor público brasileiro como atividade física, esporte e recreação, prática complementar de saúde e na sociedade civil brasileira como prática corporal, de saúde e terapia. Mas o yoga também tem entrado como sabedoria que une a filosofia e a prática.

O yoga é uma sabedoria e suas práticas não são para fins de cura apesar de a saúde ser uma das suas benesses no caminho do aspirante espiritual. Isto não quer dizer que alguns passos do yoga não possam se transformar em uma terapêutica como aconteceu com a yogaterapia. Como veremos no próximo capítulo, e como disse Siegel e Barros em sua revisão bibliográfica sobre o yoga na área da saúde (2005), as pesquisas atuais sobre o yoga ainda não deixam claro muitos fatores sobre a complexidade desta sabedoria e seu vínculo ou não com a medicina tradicional indiana, o ayurvédica.

Mas o que nos chamou a atenção na contextualização da entrada do yoga no Ocidente são as facetas de seu trajeto diante da corporeidade que somos. Curiosamente, uma sabedoria oriental, atenta à inteireza e complexidade do ser, e criada na experiência não dualista é incorporada numa cultura marcada pelo dualismo corpo e mente dominada pelo discurso de risco muitas vezes apoiado em dados que não levam em consideração a complexidade e a dinâmica do evento que procura explicar. Uma sabedoria integral com fins na libertação espiritual, ou algumas de suas práticas destinadas à cura<sup>50</sup>, é integrada no Brasil como atividade física, prática corporal, recreação, e prática complementar de saúde em uma época de interiorização e criação de práticas de autocontrole, e da medicalização de nossa sociedade. É possível sua incorporação ficar imune ao entorno que o acolhe, como os possíveis sincretismos<sup>51</sup>? Ou seu foco na liberdade ou saúde integral se manter refratário às práticas de dominação de “*si mesmo*” em nome do corpo e saúde ideais<sup>52</sup>?

Como diz Ortega (2008: 42-3) na nossa cultura somática o *si mesmo* se plasmou na aparência do corpo. Há uma *externalização* da subjetividade. Houve um deslocamento dos objetivos de liberdade de uma ascese para os objetivos de disciplinarização da bioascese. Esta enfatiza “os cuidados corporais, médicos, higiênicos e estéticos na construção de identidades pessoais – bioidentidades”. Trata-se, como diz ele, “de um sujeito que se autocontrola, autovigia e autogoverna” (Ortega 2008: 32).

*“Mesmo práticas espirituais orientais são incorporadas como forma de bioascese, perdendo assim sua dimensão simbólico-transcedente original, e visando amiúde a maximização da performance corporal. A própria subjetividade e interioridade do indivíduo são deslocadas para o corpo; a alma se torna uma relíquia e descrições fisicalistas são adotadas na explicação de fenômenos psíquicos” (Ortega, 2008: 43)<sup>53</sup>.*

O Power yoga, por exemplo, é uma prática bastante exigente fisicamente, mas não deixa de ser praticado com cânticos sagrados, fotografias de mestres espirituais, e meditação ao final. Não saberemos dizer, no entanto qual a motivação dos praticantes ao executá-las. Porém, sabemos que as práticas com menor número de posturas e foco na introspecção, e não na performance, são consideradas por alguns como “yoga para velho”<sup>54</sup>. O yoga não estaria *a priori* imune ao contexto da bioascese porque somos nós que converteríamos suas práticas para a performance em busca do corpo ideal, e não estamos imunes ao nosso entorno. Porém, o yoga funda, cria e faz suas práticas numa outra lógica. Sua visão integral está amalgamada nas práticas, e elas só tem sentido se levar o yogue a realizar em si suas verdades. Como praticá-las, mesmo para fins de desempenho, sem usufruir dos benefícios integrais? Por outro lado, como praticá-la além dos limites pessoais, impondo regras monumentais<sup>55</sup> e desempenho físico atlético, e não criar um impasse na própria inteireza, onde ela se fundamenta?

No âmbito geral podemos dizer que a questão da corporeidade se torna ainda mais relevante na entrada do yoga no Ocidente, e sua incorporação no Brasil ora como atividade física, ora como recreação, como ascese, prática complementar de saúde, prática corpo-mente. O que está em jogo é a simultaneidade da vivência da visão fragmentada e do disciplinamento, e da visão integral do ser e da liberdade, sendo a corporeidade a convergência sensível-cognoscível destas forças de integração e fragmentação.

O que este encontro, plasmando simultaneidades, pode nos revelar? Esperamos poder responder esta questão nas conclusões finais desta tese <sup>56</sup>.

---

<sup>1</sup> Ardha Bhujangásana (Ardha – meia, Bhujanga- cobra, ásana - postura confortável) – trabalha o primeiro centro psíquico na base da coluna, enraizando-nos. Melhora a estrutura óssea, plasticidade e aumenta o sentido de equilíbrio. Segundo Yesudian e Haich impede o acúmulo de gorduras nas laterais do quadril (Sarkar, 2006; Yesudian e Haich, 1974:150).

<sup>2</sup> Barros, Nelson Filice; Siegal, Pamela, e Di Simoni, Carmem. Resenha: **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS – PNPIC-SUS. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. 92 pp.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(12):3066-3067, dez, 2007.

<sup>3</sup> Filme de Charles Chaplin, 1936.

<sup>4</sup> Santos, Juarez Cirino. **30 Anos de Vigiar e Punir (Foucault)**. Trabalho apresentado no 11o Seminário Internacional do IBCCRIM (4 a 7 de outubro de 2005), São Paulo, SP.

<sup>5</sup> Idem .

<sup>6</sup> Sabino, César. **O Peso da Forma. Cotidiano e Uso de Drogas entre Fisiculturistas**. Tese: Universidade Federal do Rio de Janeiro, PPGSA. Rio de Janeiro: UFRJ/PPGSA, 2004.

<sup>7</sup> Ortega, Francisco. **O Corpo Incerto. Corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea**. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

<sup>8</sup> Jonas, Hans. **O Princípio Vida. Fundamentos para uma biologia filosófica**. Petrópolis: Editora Vozes, 2004.

<sup>9</sup> Idem .

<sup>10</sup> Idem .

<sup>11</sup> Idem .

<sup>12</sup> Idem .

<sup>13</sup> Idem .

<sup>14</sup> Japiassu, Hilton e Marcondes, Danilo. **Dicionário Básico de Filosofia**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006.

<sup>15</sup> Nietzsche, Friedrich. **Assim falava Zaratustra: um livro para todos e pra ninguém**. Petrópolis; Editora Vozes, 2007.

<sup>16</sup> Nietzsche, Friedrich. **A Gaia Ciência**. São Paulo: Hemus, 1981.

<sup>17</sup> Barrenechea, Miguel Angel de. **Nietzsche e o Corpo**. Rio de Janeiro: 7 letras, 2009.

<sup>18</sup> Como nos alerta Davidovich, Freud atribui à expressão “concomitante dependente” à Jakson Hughlins.

<sup>19</sup> Davidovich, Eugenio. **Psicanálise, psicologia e o processo científico. Teoria de Campo Unificado em Psicologia**. Rio de Janeiro: Lidador, 1982.

---

<sup>20</sup> Campos, Gastão Wagner de Souza. **Saúde pública e saúde coletiva: campo e núcleo de saberes e práticas**. Rio de Janeiro: Ciência & Saúde Coletiva, 5(2):219-230, 2000.

<sup>21</sup> Arlindo Fabio Gomez de Sousa. Guia de Acervo da Casa Oswaldo Cruz, Acesso 10/10/2008.  
[http://www.coc.fiocruz.br/areas/dad/guia\\_acervo/arq\\_pessoal/conferencia\\_nacional.htm](http://www.coc.fiocruz.br/areas/dad/guia_acervo/arq_pessoal/conferencia_nacional.htm)

<sup>22</sup> Czeresnia, Dina. **O conceito de Saúde e a Diferença entre prevenção e Promoção** – 39- 54 in: Czeresnia, Dina e Freitas, Carlos Machado de. *Promoção da Saúde – conceitos, reflexões e tendências*. Rio de Janeiro, Editora Fiocruz, 2ª reimpressão: 2004.

<sup>23</sup> Idem .

<sup>24</sup> Alusão ao livro “As veias abertas da América latina” de Eduardo Galeano 1976.

<sup>25</sup> Prática de liberdade nesta tese será considerada uma ascese. Entenderemos a ascese como práticas que levam a efetiva realização da liberdade. Dentro de uma prática de liberdade como o yoga há tecnologias para atingir seu fim – a liberdade espiritual (*Capítulo 3 e 5*).

<sup>26</sup> Capacidade de resistência ética e reflexiva na trajetória de constituição de *si mesmo* nas relações.

<sup>27</sup> Luz, Madel Therezinha. **Novos Sabres e Práticas em saúde Coletiva. Estudo sobre Racionalidades Médicas e Atividades Corporais**. 3ª edição. São Paulo: Hucitec, 2007.

<sup>28</sup> E suas relações com as racionalidades médicas.

<sup>29</sup> Isla Margarita (Luz, 2007:135).

<sup>30</sup> Luz, Madel Therezinha. **Novos Sabres e Práticas em saúde Coletiva. Estudo sobre Racionalidades Médicas e Atividades Corporais**. 3ª edição. São Paulo: Hucitec, 2007.

<sup>31</sup> Salvador, 2000.

<sup>32</sup> Luz, Madel Therezinha. **Novos Sabres e Práticas em saúde Coletiva. Estudo sobre Racionalidades Médicas e Atividades Corporais**. 3ª edição. São Paulo: Hucitec, 2007.

<sup>33</sup> <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNPIC.pdf> , 20/01/2011.

<sup>34</sup> Barros, Nelson Filice; Siegal, Pamela, e Di Simoni, Carmem. Resenha: **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS – PNPIC-SUS. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. 92 pp.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23(12):3066-3067, dez, 2007.

<sup>35</sup> Caminhos de Deus no mundo (Campbell: 1997; 2007).

<sup>36</sup> Eliade, Mircea. **Mefistófeles e o Andrógino**. Comportamentos religiosos e valores espirituais não-europeus, Martins Fontes, São Paulo: 1999.

<sup>37</sup> Unger, Nancy Mangabeira. **O Encantamento do Humano. Ecologia e espiritualidade**. São Paulo: Editora Loyola, 2000.

<sup>38</sup> O termo yoga tem designado os exercícios de yoga dando a impressão de que é só uma atividade física e não um campo de conhecimento com diversas abordagens, inclusive filosófica.

<sup>39</sup> Eu mesma participei de uma das academias de ginástica no Rio de Janeiro, que ofereciam yoga em seu pacote de atividades, para fazer uma pesquisa exploratória em 2008.

<sup>40</sup>

([http://www.educacaofisica.com.br/academias\\_lista.asp?modalidade=23&t=Yôga](http://www.educacaofisica.com.br/academias_lista.asp?modalidade=23&t=Yôga), 03/02/2011).

---

41

[http://www.ibge.gov.br/concla/pub/revisao2007/PropCNAE20/CNAE20\\_NotasExplicativas.pdf](http://www.ibge.gov.br/concla/pub/revisao2007/PropCNAE20/CNAE20_NotasExplicativas.pdf) : 02/01/2011 . A história do yoga no Brasil relata a formação dos primeiros professores e abertura de escolas e, portanto, produção de renda, a partir dos anos 1960.

42

[http://www.ibge.gov.br/busca/search?entqr=0&access=p&sort=date%3AD%3AL%3Ad1&output=xml\\_n\\_o\\_dtd&ud=1&site=default\\_collection&ie=ISO-8859-1&client=default\\_frontend&oe=ISO-8859-1&proxystylesheet=default\\_frontend&q=yoga&ip=192.168.151.11&filter=0](http://www.ibge.gov.br/busca/search?entqr=0&access=p&sort=date%3AD%3AL%3Ad1&output=xml_n_o_dtd&ud=1&site=default_collection&ie=ISO-8859-1&client=default_frontend&oe=ISO-8859-1&proxystylesheet=default_frontend&q=yoga&ip=192.168.151.11&filter=0)  
[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pesquisa\\_esporte2003/default.shtm](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pesquisa_esporte2003/default.shtm): Março de 2009.

43

[http://portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/noticias/default.cfm?pg=dspDetalheNoticia&id\\_area=124&C\\_O\\_NOTICIA=11226](http://portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/noticias/default.cfm?pg=dspDetalheNoticia&id_area=124&C_O_NOTICIA=11226) , 30/01/2011.

44 <http://www.abpy.org.br/>, 16/05/2011.

45 <http://www.anandamarga.org/history.htm>, 03/02/2011.

46 <http://www.yogasivananda.com.br/poa/php/home.php> , 03/02/2011.

47 <http://www.colegiadodharmaparishad.com.br/>, 03/02/2011.

48 Pamela Siegel e seu orientador Nelson F. Barros, têm sido pioneiros no estudo do yoga e sua relação com a saúde coletiva no Brasil. Pamela defendeu sua tese de doutorado em 2010: “Yoga e Saúde, o desafio da introdução de uma prática não convencional no SUS, UNICAMP”. Além de publicar trabalhos sobre o tema com Barros.

49 “Yoga is seen as a group of useful physical, social, and philosophical practices for the health field. However, challenges to its integration into the BNHS include its maintenance as an alternative culture practice and its distance from the epistemological bases of present complementary and integrative medicine”. (Siegel, Pamela e Barros, Nelson Filice. **Yoga in Brazil and the National Health System**. Complementary Health Practice Review. Volume 14 Number 2, p: 93-107, April, 2009:93).

50 Se estiver ligada ao ayurveda ou à yogaterapia.

51 O sincretismo é a interação de manifestações culturais de uma cultura, com os fatores histórico-culturais de outra, reestruturando-as constantemente (Luz, 1996: 7 e 2000: 183).

52 Francisco Ortega ressalta a perda das dimensões simbólico-transcendentes de práticas espirituais orientais quando incorporadas como formas de *bioascese*. Esta desloca o objetivo na liberdade da ascese, para a maximização da performance corporal por meio de mecanismos de auto-controle onde o corpo está a serviço do eu (2008:43).

53 Ortega, Francisco. **O Corpo Incerto. Corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea**. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

54 Apesar deste trabalho não se apoiar na pesquisa etnográfica, a partir do início do projeto de doutorado, a minha participação nas aulas de yoga em alguns locais do RJ passou a ser organizada como uma pesquisa exploratória. O foco era na observação das dinâmicas das aulas e comentários dos alunos e professores. Um dos desdobramentos possíveis desta tese, num projeto de pós-doutorado prevê um mergulho na pesquisa de campo.

55 Queremos falar sobre o deslocamento do foco na espiritualidade (uma realidade humana), para a execução de regras rigorosas e, como disse Ortega, para a perfeição da execução das posturas do yoga.

56 Capítulo 8, item 8.1.



## Yoga e Vigor

### A Presença Pujante

#### Capítulo 3

*Dizem que o que todos procuramos é um sentido para a vida. Não penso que seja assim. Penso que o que estamos procurando é uma experiência de estar vivos, de modo que nossas experiências de vida, no plano puramente físico, tenham ressonância no interior do nosso ser e da nossa realidade mais íntimos, de modo que realmente sintamos o enlevo de estar vivos.*  
**Joseph Campbell**



Adho Mukha Vrksásana <sup>1</sup>

Neste capítulo investigamos, em trabalhos indexados na base de dados das Ciências da Saúde (entre 1980 e 2008, inclusive), o efeito de certas linhagens do yoga para o bem-estar geral. Com os benefícios e o trajeto vitalizador de suas práticas em diversas dimensões humanas, relacionadas à inteireza com que aborda o ser humano, pretendemos chamar a atenção para a importância de se estudar a noção da corporeidade por meio do pensamento oriental do yoga. Isto porque o yoga, de modo geral, tem uma visão integral legitimada na criação de suas práticas.

Por exemplo, para o tantra yoga a mente e o corpo são manifestações de um mesmo estofado desenvolvidas em relação com o entorno, e animadas por uma coleção de princípios vitais que se chama *pranah* (Capítulo 5). Assim, suas tecnologias de liberdade como as posturas de yoga, respiração e meditação, foram criadas para e com

esta corporeidade pluridimensional no mundo, sem abandonar a complexidade humana e o nosso princípio animador. Com estas tecnologias de liberdade as dimensões corporais e mentais, o caminho da energia vital e a sua expansão para o revigoramento e saúde do aspirante espiritual foram percebidos nos movimentos do corpo, associados à respiração e foco mental do yogue; tanto quanto as imagens, sons, e outros aparatos simbólicos colhidos na interioridade do nosso corpo/mente são partes de suas estratégias, delegando ao símbolo um potencial unificador das dimensões somatopsíquicas. Se for assim, entendemos que a saúde mental e física contempladas pelos processos de subjetivação de suas práticas corpos-mentais leva em conta não só um corpo cheio de órgãos, mas preenchido de humanidades em sua relação com o mundo.

### **3.1) Sobre a Prática de Liberdade e a Terapêutica do Yoga**

A palavra Yoga, em sânscrito, significa união ou unificação se o seu prefixo vem de yunj + “ghain”, e significa adição, se o prefixo é yuj. A palavra yoga não pretende produzir o sentido de religar o que caiu, ou o que se soltou, ou o que está fora da esfera da Suprema Subjetividade. Para algumas linhagens do yoga há um princípio inteligente junto a um operacional configurando o que chamam de Suprema Subjetividade, antecedendo tudo o que há. União, para o yoga, evidencia que há conexão entre tudo uma vez que toda manifestação surge dos desdobres da Suprema Subjetividade em não vida e vida (*Capítulo 6*). O objetivo do yogue em suas práticas é realizar “*Eu sou*” (se unir com esta grande Subjetividade – ou subjetivar esta Subjetividade que o transcende), através da inteireza, direcionando todas as propensões mentais com e na meta Suprema, para além da esfera mental. Esta realização, para o Tantra segundo Sarkar, é a felicidade infinita, e se conectar com este anseio é o dharma (qualidade intrínseca) do ser humano. Portanto, a raiz do nome yoga é yunj (não yuj) + ghain, significando unificação e não adição (Sarkar, 1979 in EEW of P.R.Sarkar 2006).

A criação do yoga data de mais ou menos 7.000 atrás, segundo o Filósofo indiano R. Sarkar (2006). Esta data se refere ao calendário Ocidental atual, porém é diferente de como a Índia organizava seu tempo, em eras (yuga<sup>2</sup>). Por ser tão antiga e contar com o gênio humano, o yoga se diversificou, ao longo do tempo, ramificando-se

em múltiplas tradições com diferentes vocabulários e abordagens. A essência e o objetivo do Yoga, porém, permanecem comuns a todas elas: libertação.

Segundo Eliade, de todos os significados possíveis para o yoga, o de *darsána* (filosofia) é o mais preciso. Não no sentido dos sistemas filosóficos ocidentais, mas como se *re-flexionar* por meio da compreensão em busca de “afirmações coerentes, ligado à experiência humana – que se esforça por interpretar em seu conjunto -, tendo como objetivo “libertar o homem da ignorância” (seja quais forem as acepções do termo ignorância)”. Portanto, o yoga é uma das seis filosofias ortodoxas da Índia, ou seja, são toleradas pelo bramanismo (Eliade, 2004:21) <sup>3</sup>. Patanjali, por exemplo, é um dos expoentes da sistematização do yoga como filosofia, porque condensou o uso de inúmeras práticas ascéticas feitas na Índia há milênios, valorizando-as teoricamente e fundamentando seu pensamento. Ele não é o criador da filosofia e das práticas do yoga, nem é a sua sistematização o arcabouço teórico de todas as linhagens do yoga. Ele, e seus passos, são citados aqui porque foi um sistematizar criterioso escolhendo técnicas avalizadas pela experiência de séculos (Eliade, 2004:22). O Yoga-Sutra (aforismos do yoga) de Patanjali tem quatro capítulos, em uma de suas passagens fala que “a doença, a inércia, a dúvida, a desatenção, a preguiça, a dissipação, a visão falsa, a não-realização dos estágios (do yoga) e a instabilidade (nesses estágios) são distrações da consciência; são estes os obstáculos” <sup>4</sup> (Patanjali in Feuerstein 1998: 278) <sup>5</sup>. Para transcender estes e outros estados de sofrimentos e de consciência há os oito passos ou membros (anga) do yoga, conhecidos como Raja-yoga ou Asthanga Yoga: 1) disciplina (yama), 2) autocontrole (nyama), 3) postura (ásanas), 4) Controle da respiração (pranayama), 5) recolhimento dos sentidos (pratyahara), 6) concentração (dharana), 7) meditação (dhyana) 8) êxtase (samadhi) (Feuerstein, 1998:305).

Sarkar comenta estes passos da seguinte maneira: 1) **Yama** – conduta ética na relação com outros seres e o entorno; 2) **Nyama** – conduta ética em relação a *si mesmo*; 3) **Ásanas** – posturas confortáveis do yoga para equilibrar as glândulas, manter a saúde e fortalecer o corpo e a mente para prática espiritual; 4) **Pranayama** – controle da energia vital através da respiração; 5) **Pratyahara** – retirar os sentidos do mundo físico; 6) **Dharana** – concentração num determinado ponto; 7) **Dhyana** – meditação. Quando as tendências mentais entram em paralelismo com o *mantra* – som que liberta; 8) **Samádhi** – o estado final, quando todas as propensões mentais são suspensas, absorvidas e há o estado de Yoga (união) com a Consciência Cósmica. Uma vez que

não é possível compartilhar esta vivência, ela é um mistério até que se alcance este estado. A compreensão dos ensinamentos do yoga até o samádhi, então, depende do estado psicofísico alcançado pelo aspirante, por isso ela é conhecida como uma sabedoria prática, onde a corporeidade é amplamente enfatizada (Sarkar, s.a. 2, 8, 9; Eliade, 2004: 21). Estes passos do yoga na leitura de Sarkar serão considerados nesta tese as tecnologias ou práticas de liberdade do yoga estudado.

Segundo Rocha (2010: 21 e 34), o yoga é umas das linhas de pensamento do continente indiano a influenciar a racionalidade médica indiana, o Ayurveda, mas não compartilham as mesmas raízes. Os dois, tanto o yoga, como a medicina tradicional indiana (Ayurveda) compartilham o mesmo solo cultural, uma noção de *corporeidade pluridimensional*, a preocupação com a totalidade do ser humano expressada em suas tecnologias, e a espiritualidade como imanência humana e, portanto como uma de suas manifestações dimensionais importantes para a saúde. Não há separação entre saúde e as questões da espiritualidade, posto que estas são emergências humanas. Mas o yoga e o Ayurvêda não são a mesma coisa. O primeiro é uma sabedoria sistematizada em filosofia ou não, e o segundo é a medicina tradicional indiana.

O yoga, de um modo geral, como caminho espiritual ou quando algumas de suas práticas são direcionadas como estratégias terapêuticas na yogaterapia, a saúde e a espiritualidade estão contempladas. Posto que o yoga é uma sabedoria e/ou filosofia prática, com algumas de suas técnicas capazes de compor uma terapêutica, sua noção de corpos em camadas (Kosas<sup>6</sup>) *sem rupturas*<sup>7</sup>, mantém seu equilíbrio dinâmico e sutil por abordagens organizadas nos oito passos. Estes visam atender aos aspectos orgânicos, emocionais, sociais e espirituais das pessoas. Portanto, suas estratégias estão de acordo com sua visão integral. Nestas práticas ascéticas, muitas vezes usadas para fins terapêuticos são mais dimensões humanas entrosadas e “compactuando” para a constituição de si, como acontecimento, na relação com o entorno.

### **3.2) Yoga e Qualidade de Vida**

Assim analisamos as relações estabelecidas entre Yoga e Qualidade de Vida em trabalhos indexados na base de dados das Ciências da Saúde entre 1980 e 2008, inclusive. Queríamos saber sobre os benefícios e de que forma o Yoga é tratado nos

artigos selecionados. Selecionamos doze trabalhos que de alguma forma abordassem a relação entre yoga e bem-estar, sem descartar a teia de interações complexas em jogo.

Apesar do constructo Qualidade de Vida (QV) ser um conceito de difícil apropriação, ele mantém em seu escopo a relação constante entre os domínios objetivos e subjetivos que o compõe. Segundo Fleck e Berlim (2003) a preocupação em determinar o que é qualidade de vida é muito recente. Na filosofia, por exemplo, “a análise da qualidade de vida tem sido dirigida ao bem-estar, à vida confortável e a felicidade, apesar do conceito de felicidade ter sofrido alterações ao longo dos tempos” (Castro, Cunha e Arkeman, 2005: 09). Em 1991 a Organização Mundial de Saúde (OMS) começou a desenvolver uma definição transcultural deste conceito multidimensional. Pretenderam assim, unir num só conceito, características citadas por várias culturas a respeito do tema. Qualidade de vida, segundo a OMS é

*“a percepção do indivíduo quanto a sua posição em relação a sua vida, dentro do contexto cultural e sistema de valor que ele ou ela está inserido, levando em consideração as suas metas, expectativas, seus padrões e relações sociais. Afetada pela interação complexa entre saúde física, estado psicológico, nível de independência, relações sociais e a sua relação com seu ambiente”* (Berlim e Fleck, 2003: 249) <sup>8</sup>.

De acordo com estes critérios foi excluído todo documento que vinculasse o Yoga às estratégias terapêuticas para uma determinada doença, e mantidos os de bem-estar geral. Este procedimento teve como intuito nos conduzir à capacidade de revigoramento de suas práticas em nossa multidimensionalidade, para despertar interesse pelo pensamento por trás de uma sabedoria atenta à nossa inteireza.

### **3.2.1) Yoga e a Inteireza do Ser**

Todos os trabalhos selecionados consideram a pluridimensionalidade do corpo do yoga e a sua visão integral. Destacamos neste item o livro, “*As Medicinas Alternativas: Mito, Embuste ou Ciência?*”, de Landmann. O autor destaca o aspecto mais importante comum a todas as linhagens do Yoga: a inteireza da personalidade. Não há descontinuidade entre corpo, mente e espírito. Neste continuum o racional, o irracional, as emoções e o corpo são aceitos. Como um poderoso instrumento de

transformação, sublimação ou eliminação, sua abordagem é basicamente holística e integrativa. Sua ética se funda no respeito por todos os seres animados e inanimados, já que todos são manifestações da mesma fonte (Landmann 1989: 143,145; Feuerstein, 1974, Lasater, 1978 In Landmann 1989: 143 e 145).

Por estas razões o sábio Patanjali, em 250 a.C., deu muita ênfase aos aspectos que ameaçam a saúde e favorecem o bem-estar, destacando a relação estreita entre Yoga e saúde. Landmann, baseado neste e em outros trabalhos sobre o Yoga, destaca a conscientização das dimensões físicas, emocionais e espirituais na experiência corpórea, sensibilizando o praticante para suas forças e limites. A capacidade de fazer escolhas, levando em consideração estas várias dimensões, é favorecida. O relaxamento e o controle do fluxo do prana – pranayama – são testemunhas da ligação entre os estados mentais e a respiração. Todos estes exercícios desenvolvidos há mais de “6.000”, são, para ele, poderosas estratégias de manutenção da saúde e promotoras de bem-estar (Landmann, 1989: 144-5; Eliade, 1958 In Landmann, 1989: 143). Ainda ressalta que grande parte do treinamento na formação médica se dá com as disciplinas da biologia e da bioquímica, mas cada vez mais a elas são integradas os estudos das conexões psicofisiológicas, da interação mente/corpo, e as questões sócio-culturais e ecológicas (Landmann, 1989: 181-4). O artigo de Gonzalez e Waterland, como foi visto na introdução desta tese, fala da integração harmônica dos aspectos físico, mental e espiritual da personalidade humana por meio do Hatha-Yoga.

### 3.2.2) Vitalidade, Relaxamento, Autoconsciência e Contentamento



Mudra <sup>9</sup>

Os efeitos da prática de alguns passos do Yoga, sob a perspectiva de um corpo multidimensional, aparecem em alguns artigos, ilustrando o potencial de abrangência de sua prática para a qualidade de vida. Destaca-se a seguir alguns deles. Wood (1993) investiga o pranayama, a visualização e o relaxamento, na percepção da vitalidade e mudanças de humor. Os selecionados para sua pesquisa se subdividiram em três grupos. Todos praticaram as modalidades acima descritas, porém de forma intercalada para fazer as comparações. Praticaram-nas em seis encontros, durante duas semanas. Sua principal hipótese era a de que o pranayama teria o maior efeito na percepção de energia, e possibilidade de estimular o bom humor (Wood, 1993: 254-5).

A maioria dos praticantes achou prazeroso e fácil de fazer os exercícios respiratórios, e o relaxamento. No processo de visualização, nem todos (20%) conseguiram formar as imagens desejadas na primeira seção e subiu para 29% na segunda tentativa. Já o pranayama associado a uma postura de alongamento aumentou a percepção da energia mental e física, alerta e entusiasmo. Em estudo prévio havia sido relatada a relação da percepção mental com a energia física (Wood e Magnello, 1990 e 1992, In Wood 1993: 256). Os voluntários da pesquisa relataram mais contentamento e calma ao final da aula em relação ao início, depois de praticarem o relaxamento, e Wood ainda indicou que um exercício aprendido com facilidade e prazer, como aconteceu com o pranayama, pode ser prontamente ensinado e executado por pessoas de várias idades (Wood, 1993: 257-8).

No outro trabalho sobre pranayama, mas combinado com ásana e meditação, conduzido pelo centro de pesquisa e educação em Yoga “sVyasa” - Bangalore no sul da Índia, investigou-se o efeito desta combinação na Taxa Metabólica Basal (BMR – em inglês) de 55 praticantes (24 Mulheres e 31 Homens) no grupo de Yoga; comparado a 49 pessoas (15 M e 34 H) não praticantes de Yoga. Os autores definem Yoga como um alto nível de consciência alcançado através do relaxamento total do corpo e da mente desperta. Ao buscar equilíbrio entre o mundo exterior e o universo interior, chegam ao estado de união (Yoga) promovendo bem-estar físico, mental e espiritual. Muitas técnicas desenvolvidas há milênios para este objetivo, estimulam os sistemas simpáticos e parassimpáticos, com variações das batidas do coração, BMR, gasto de energia etc., entre elas as que os autores queriam avaliar. Concluíram que a taxa metabólica basal nos praticantes de Yoga foi menor do que nos não praticantes. Em mulheres praticantes de Yoga a BMR se mostrou maior do que nos homens praticantes (Chaya, 2006: 1,3,4).

Cowen e Adams (2005) estudaram os benefícios da prática dos ásanas do Asthanga Yoga e do Hatha-Yoga durante seis semanas, em pessoas entre 20 e 58 anos, saudáveis, e que não estivessem praticando yoga nos últimos seis meses. Explicaram no artigo os yogásanas selecionados para cada um dos dois grupos, incluindo o desenho de um deles, e como foi o processo da aula. A postura e a sequência delas é absolutamente significativa e determinante para qualquer estudo sobre os efeitos da prática dos ásanas. Notaram diferenças entre os resultados de cada estilo, porém os dois grupos melhoraram na pressão diastólica sanguínea, força e resistência muscular. De acordo com o instrumento de medição “Escala Geral de Bem-estar”, houve melhoras no autocontrole, vitalidade, sensação geral de bem-estar, diminuição da ansiedade, depressão. E de acordo com o instrumento “SF-20 Health Survey” houve benefícios na saúde mental, percepção de saúde, nas funções sociais, etc. (Cowen e Adams, 2005: 212, 217-8).

Para Vásquez o Yoga é “um estilo de vida harmônico para nosso corpo e nossa mente”<sup>10</sup>. Relata os benefícios das práticas sistemáticas do Hatha-Yoga na prevenção de doenças, ao estimular os sistemas imunológicos, respiratórios, cardiovascular, ósseo-muscular e as capacidades mentais, e da importância de posturas que auxiliam a retomada da saúde e a manutenção da saúde da lombar e da cervical (2003: 01).

Em outro artigo houve seleção de pessoas saudáveis entre 65 e 85 anos. O objetivo era o de determinar o efeito do Yoga na função cognitiva (atenção e alerta), fadiga, humor e qualidade de vida em idosos, depois de seis meses de prática em estudo comparativo. Encaminharam os selecionados para 3 grupos: 1) Grupo do Yoga, 2) O grupo dos Exercícios Aeróbicos 3) O grupo de espera / controle (Oken et al., 2006: 40, 43).

Não houve nenhum efeito sobre as funções cognitivas avaliadas. Porém, aqueles que praticaram Yoga se sentiram melhor do que as pessoas dos outros dois grupos. O resultado do questionário SF-36 demonstrou um significativo efeito sobre a vitalidade, fadiga, dor corporal e função social. Não houve efeito no humor segundo outros critérios de investigação – POMS ou CESD-10. O grupo de Yoga também teve melhoras nas medidas físicas. Os autores consideraram seu trabalho bastante escrupuloso, e ressaltaram os cuidados da interpretação dos resultados, contextualizando-os no tempo de prática. Apesar do estudo mostrar os efeitos benéficos na QV, estes podem estar associados a outros fatores, e não só à prática do Yoga.



Relataram a insatisfação de muitos por não participarem do grupo de Yoga. Isto pode ter interferido nos resultados (OKEN et al., 2006: 47-9).

O trabalho de Lee et al. (2004), mediu o impacto do treinamento corpo-mental na QV. Sua hipótese era a de que depois de três meses de prática em dhan-hak, prática corpo-mental nascida no sul da Coreia, (ou “brain respiration”), que utiliza práticas do Hatha-Yoga e gijong, haveria melhora de 5 pontos (0-100), no domínio da saúde mental do questionário SF-36. Ressaltaram que a QV e a saúde mental em Nova York era pior que a base destes registros em outras comunidades. Tinham como objetivo, também, identificar problemas físicos e experiências adversas associadas à prática (2004: 760).

Selecionaram praticantes em diversos centros de toda Nova York, com mais de 18 anos em 2002. O treinamento era uma hora entre dois e três dias na semana. Ao final dos três meses os participantes preencheram os instrumentos de validação: diminuíram os sintomas de depressão, menos traços de ansiedade, maior autosuficiência, e aumento da capacidade de gerenciamento do stress e da raiva. “Estes valores sugerem que a participação em **treinamento corpo-mental** (destaque meu) são veículos com os quais algumas pessoas conseguem, de forma moderada, melhoras clínicas significativas na qualidade de vida”<sup>11</sup>. Houve incidentes no aparelho músculo-esquelético de 3% dos participantes. Dois participantes (1%) saíram por causa do desconforto que sentiram pela atmosfera cultural “imposta” no local (2004: 764). O objetivo secundário do trabalho, de avaliar os riscos da prática é bastante importante, uma vez que as posturas de yoga são, erroneamente, caracterizadas como incapazes de causar prejuízos ao corpo.

### 3.2.3) Novos horizontes, Alianças, Sincretismos e Fragmentações do Yoga



Vakrāsana <sup>12</sup>

Siegel e Barros (2007 (2)) em revisão sistemática sobre o yoga na Medline, entre os anos de 2005-2007, alertam em suas conclusões para as poucas investigações sobre o yoga no Brasil. As pesquisas sobre o yoga, no âmbito geral, também merecem mais atenção: Cowen e Adams (2005) ressaltam que “muitos trabalhos de pesquisa sobre o Yoga se mantêm problemáticos” <sup>13</sup> porque não definem se estão falando da prática corporal, mental, corpo-mental, e não esclarecem sobre o tipo de ásanas investigados e suas funções. Propõem pesquisas sobre a incorporação do Yoga pelo Ocidente, e como seus conceitos são praticados e conceituados no mundo ocidental. Cowen e Adams são absolutamente criteriosos ao contextualizar e diferenciar o Yoga e o Ayurveda (Medicina tradicional indiana).

Gonzalez e Waterland (1998) também falam da importância de pesquisar o Yoga respeitando suas características integrativas. Seu trabalho é sobre o Hatha-Yoga ligado à Medicina Ayurvédica (Parte 1, 1998: 393-4), porém o Hatha-yoga e o Ayurveda são racionalidades que não partilham as mesmas raízes na literatura. Podemos entender esta associação como um sincretismo? <sup>14</sup>

Esta relação entre o Hatha-yoga e o Ayurveda, feitas por Gonzalez e Waterland é um sincretismo que aconteceu a partir do século XX. Até então as práticas do Hatha-yoga não eram estratégias terapêuticas da medicina Ayurvédica.

Seria interessante como vimos em nossa pesquisa, estudos sobre sua prevalência, e padrões de uso na sociedade brasileira, como os dois trabalhos a seguir feitos nos EUA: Saper, Eisemberg, Davis, Culpepper, Phillips (2004) voltaram sua atenção para a prevalência e os padrões do uso do Yoga nos Estados Unidos. Em seu trabalho contextualizaram o Yoga como um sistema complexo com diretivas espirituais, moral e físicas, surgidas na Índia há mais de “2000” anos. E apesar da popularidade do Yoga, não havia nenhum estudo sobre sua prevalência e padrões de uso. Entre novembro de 1997 até fevereiro de 1998, fizeram uma pesquisa por telefone com pessoas de língua inglesa e não estavam institucionalizadas.

Criaram três grupos de acordo com Kessler et al: 1) usuários correntes, 2) passados e 3) não usuários, divididos em, os que nasceram depois, durante, e antes da Segunda Guerra Mundial. A idade que prevaleceu entre os usuários correntes e passados era de 43 anos - nascidos durante a guerra. A primeira vez de sua prática estava em torno de 27.9 anos de idade. O mais novo usuário tinha 7 anos e o mais velho 73. Os usuários de Yoga eram principalmente mulheres, nascidas na guerra, com formação, e poucas ligadas à religião Cristã. Os usuários de Yoga moravam mais nas áreas metropolitanas, do que os não usuários. Em 1998 a estimativa do senso dos Estados Unidos era de 200 milhões de adultos. Entre eles 15 milhões eram usuários de Yoga, sendo 7.4 de usuários correntes, e 7.6 usuários passados. Nesta época os americanos usavam mais Yoga do que a homeopatia, acupuntura, hipnose, biofeedback, e menos Yoga do que a massagem, as ervas, imaginação ativa, suplementos e quiropraxia, mesmo assim poucos estudos sobre o tema aconteciam (2004: 46, 48).

Analysaram ainda que “63.7% dos usuários correntes praticavam o yoga para o bem-estar e prevenção, e 47.9% para uma condição específica de saúde (podiam responder sim às duas questões)”. As dores na nuca e nas costas foram as condições mais tratadas pelo Yoga. Depois a ansiedade, artrite, depressão e finalmente a fadiga. 90% sentiam a melhora da saúde (2004: 47). Concluem, entre outras coisas, que a prática do Yoga é voltada tanto para o bem-estar, como para o tratamento complementar de problemas de coluna, ansiedade, depressão, com pouco gasto para seus praticantes.

O yoga foi incluído na categoria Medicina Complementar Alternativa no artigo “*Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002*” de Barnes, Powell-Griner, McFann e Nahin. Eles têm como objetivo dar uma estimativa sobre o uso das Medicinas Complementares Alternativas (CAM em inglês), na população adulta dos Estados Unidos. O Yoga ficou com 5.1% de usuários entre os últimos 12 meses da pesquisa – 2002.

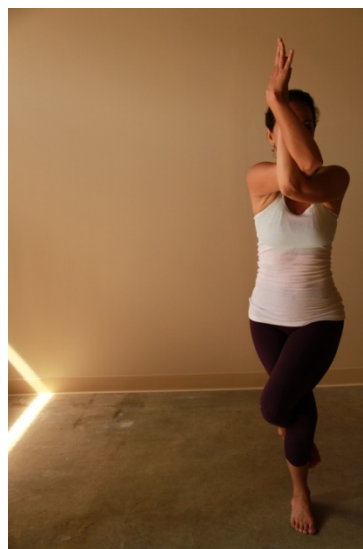
Com relação às confusões do que é o yoga, Vázquez comenta o tratamento semântico sobre Yoga pelos meios comerciais de comunicação, associando-o à “religião, sectarismo, isolamento, atos circenses, comer vidro, martirizar o corpo, vegetarianismo, asceticismo, contorcionismo, fakirismo, etc.” (2003: 01) <sup>15</sup>.

Para Landmann (1989: 181- 184) as medicinas alternativas podem enriquecer os serviços oferecidos na assistência médica, principalmente nos países em desenvolvimento. A medicina científica ao se aliar ao Yoga, ao biofeedback, à meditação e à medicina tradicional, desde que suas práticas confiáveis sejam separadas do que ele chamou de fanfarrônicas, é uma grande arma para escapar dos monopólios mercantis da doença que desumanizam os serviços de saúde e fomentam a crescente indústria médica. Em seu último capítulo, Landmann, avigora a mensagem de integrar estas tradições à assistência médica, sob os critérios da ciência. Porém, como pensamos nesta tese, o ser humano faz escolhas para seu percurso terapêutico não só motivadas pela pesquisa científica. E para criar critérios norteadores fundados na racionalidade científica é preciso levar em consideração a racionalidade complexa e sistematizada de outras culturas. A categoria racionalidade médica criada por Madel Luz, por exemplo, é um instrumental metodológico para fazer comparações entre as dimensões dos sistemas médicos de diversas culturas (Luz: 1993, 2007). Estes critérios e novas categorias devem ser criados para poder estudarmos as diversas linhagens do yoga sem extrapolações e reduções indevidas. Assim como o estudo aprofundado do pensamento de uma das linhagens desta sabedoria, como fazemos nesta tese, que é o fundamento de práticas incorporadas pela sociedade civil brasileira por criativos vieses, abrindo-nos novos horizontes.

### 3.2.4) Promoção da Saúde e Prevenção

Para Gonzalez e Waterland (1998) o emprego das práticas do *Hatha-yoga ligado ao ayurveda*<sup>16</sup> em Cuba, deveria se estender aos programas de intervenção comunitária, não só com o objetivo de prevenção e ou cura, mas também para a Promoção da Saúde que reconhece a atividade física como um importante componente na manutenção da qualidade de vida do indivíduo (Parte 1, 1998: 393-4). Desta forma resgatam investigações científicas sobre os benefícios do Hatha-Yoga no organismo, para a QV, como estratégia para Promoção da Saúde e como tratamento de alguns padecimentos, e fundamentam criteriosamente seu alerta para uma abordagem investigativa legitimadora da sua complexidade <sup>17</sup>.

Na revisão sistemática de Siegel e Barros (2007 (2)) em documentos entre 2005-2007, o descritor usado foi Yoga, na categoria Medical Trials da base de dados MEDLINE. Em 53 artigos selecionados e analisados diversos temas enfocados, com 83% dos trabalhos apontando o yoga como um recurso útil e benéfico para qualidade de vida, promoção e prevenção da saúde. Concluíram, entre outras coisas, que as investigações sobre o tema é quase inexistente no Brasil.



Garudāsana <sup>18</sup>

### 3.2.5) Comentários

No processo de exclusão dos artigos que não se encaixavam nos critérios criados, verificamos que restaram poucos trabalhos focados no bem-estar e melhora das condições mentais e físicas de praticantes saudáveis. Existem muitos trabalhos na área da saúde voltados para os efeitos terapêuticos das práticas do Yoga em pessoas com alguma doença, mesmo que o enfoque do yoga seja o bem-estar geral e não a cura de doenças. Não fica claro na maioria dos artigos selecionados a linhagem do yoga investigada. E em alguns deles associaram o Hatha-yoga como estratégia terapêutica da

Medicina Ayurvédica, porém são racionalidades que não partilham as mesmas raízes na literatura <sup>19</sup>. Ainda nas primeiras sondagens verificamos em grande parte dos trabalhos a atenção voltada para os benefícios de quatro de seus passos: ásanas (posturas de yoga), pranayama (respiração), dharana e pratyahara, sem que estes nomes fossem necessariamente incluídos no texto. Estes dois últimos passos, concentração (dharana) e retirada dos sentidos (pratyahara) são comumente chamadas de meditação (dhyana) no Ocidente. Tanto a não inclusão do nome em sânscrito dos passos do Yoga, como chamar de meditação dois passos desta sabedoria, ou associá-lo como estratégia de cura do Ayurvéda pode ser explicado pelo sincretismo?

Todos os doze trabalhos selecionados mencionaram os efeitos benéficos das práticas do yogásana para saúde em geral. Entre eles, três – Saper et al., 2004; Landmann, 1989; Siegel e Barros 2007 e 2007 (2), não tinham como objetivo específico pesquisar os efeitos do Yoga na saúde ou QV, mas ajudaram à aprofundar este capítulo da tese. Nove trabalhos sobre o impacto do Yoga em alguma esfera da saúde registraram efeitos benéficos, seja ele fisiológico, seja ele no bem-estar geral. Oito dos nove relataram o impacto no bem-estar físico, mental e emocional, relatados pelos praticantes, ou como resultado agregado de outros benefícios. Todos os trabalhos relataram como forma de apresentação do tema, a ligação do Yoga com o domínio espiritual da experiência humana, mas nenhum mencionou se encontrou algum resultado corroborando esta ligação. Talvez por não ser o foco específico de nenhum deles, ou falta de elaboração desta dimensão permeando os aspectos “mais mundanos” como a cosmologia do yoga sugere. Talvez o instrumental usado não oportunizasse a revelação desta experiência entrelaçada em nosso viver. Também notamos que o arsenal simbólico do yoga sobre nossa complexidade, como o estado de êxtase ou os estados durante as fases da respiração, ou o paralelismo mente corpo, por exemplo, que abriria novas janelas de compreensão de nossa inteireza não foi correlacionado nas pesquisas. Os benefícios do yoga foram muitas vezes relacionados ao arsenal simbólico da biomedicina, o que é enriquecedor, como nos enriqueceria conhecer outros sentidos de bem-estar pelo viés do yoga.

Em todos os documentos se verificou que os ásanas, associados ou não com outras práticas, causam impacto positivos na dimensão física. Em Gonzalez e Waterland 1998 parte 1 e 2; Lee et al., 2004; Oken et al., 2006; Cowen e Adams, 2004 foram verificados estes benefícios, e o aumento da autonomia e consciência corporal dos

participantes. Este resultado aponta para a importância de suas práticas para pessoas idosas (Oken et al., 2006). Contribui também para a discussão da concepção de corpo e mente através da perspectiva e experiência do Yoga. Nestes mesmos trabalhos a capacidade de socialização foi uma das características incrementadas.

Saper 2004; Lee et al., 2004 relataram as motivações da busca de aulas de yoga. Entre elas a) a vontade de curar problemas na coluna cervical ou lombar, e b) o desejo de bem-estar geral. O segundo, porém, alerta que as práticas do Yoga não estão isentas de causar danos, o que nos remete a um aforismo “cada um tem seu yoga”, afinal o ser/corpo tem estruturas de defesa para inviabilizar atividades que vão contra seu fluxo. A diminuição da ansiedade, sintomas de depressão, irritabilidade e fadiga foram outros dos benefícios apontados nos resultados de sete textos: Wood, 1993; Gonzalez e Waterland 1998 parte 1 e 2; Saper et al. 2004; Lee, 2004; Cowen e Adams 2004, Oken et al. 2006. Em outros três trabalhos, com instrumentos específicos para medir a QV, os ásanas tiveram impacto benéfico.

Landmann 1989; Gonzáles e Waterland 1998 parte 1 e 2, Siegel e Barros (2007(2)) apontaram o Yoga como uma prática eficaz à Promoção de Saúde, e prevenção. Levando-se em consideração, entre outros fatores o baixo-custo da implementação de suas práticas para os serviços de saúde e em comunidades carentes.

As datas do surgimento do Yoga variam em três documentos, entre “antes de 2000”, “5000”, “6000 anos”. Talvez porque estivessem falando de linhagens nascidas em épocas diferentes, mas isto não fica claro. Em nove trabalhos sobre os exercícios do Yoga todos foram criteriosos com os instrumentos e métodos científicos, porém apenas quatro especificaram os dados sobre o Yoga e o contextualizaram com precisão. Acreditamos que para a metodologia ser criteriosa é fundamental esclarecer com o mesmo rigor o objeto abordado, evitando o risco de reduções.

Finalmente foi visto que à abordagem integral do Yoga se credita a implementação do bem-estar em diversas domínios humanos, reforçando a ideia de que as suas práticas são poderosas estratégias de manutenção da saúde e promotoras de bem-estar. A abordagem integrativa da Sabedoria Milenar do Yoga, introduzida pelos autores e em relatos de praticantes não permitiu abordar os conceitos de corpo e de saúde do yoga diretamente, até porque não era seu foco. Este fator, a dificuldade de

compreensão deste sistema milenar subdividido em tantas linhagens, e o normal sincretismo, alianças, e fragmentações ocorridas entre ele e a cultura Ocidental devem ser estímulos para que mais pesquisas sobre o assunto sejam feitas.

Depois destas considerações acrescentamos aqui o uso do yoga na educação e saúde. Em 2004, o Ministro da Educação da Índia, Harnam Dass Johar, incluiu no currículo obrigatório das escolas públicas do país algumas posturas do yoga, e o treinamento de ginástica.



Foto: Students did breathing exercises in Madhya Pradesh, an Indian state that wants to require a yoga practice called the sun salutation. (Sanjeev Gupta/European Pressphoto Agency)

Se por um lado esta medida levantou especulações sobre o yoga ser uma religião imposta nas escolas, o que ele não é, por outro tem sido vista com bons olhos por vários setores da sociedade. O estado de Kerala, famoso por seus centros de *ayurveda* – Medicina Tradicional Indiana - foi um dos primeiros a apoiar a lei pelas vantagens que esta disciplina promove à saúde e trata as desordens físicas. Algumas escolas particulares no país já adotaram o projeto, e vários integrantes do governo vêm nele uma política pública de auxílio aos desfavorecidos economicamente, principalmente àqueles das zonas rurais. O Ministro da Saúde Anbumani Ramadoss reforçou que esta é uma boa estratégia de combate à obesidade, e junto ao Ministério do Bem-Estar e Saúde da família pediram urgência ao Ministério de Desenvolvimento Social, para fazer dos *ásanas* – posturas confortáveis, e outras práticas do Yoga matéria obrigatória no ensino secundário. O primeiro passo seria adotá-lo no ensino fundamental e médio, para depois introduzi-lo na grade curricular universitária<sup>20 21 22</sup>. Esperamos que isso não coloque sobre os ombros das crianças a responsabilidade do estado e da sociedade. Escolas em todo mundo incluem alguns passos do yoga em seu currículo básico, como no caso das escolas das associações beneficentes AMURT – AMURTEL criadas por P. R. Sarkar. Estas, em Porto Alegre, em parceria com a prefeitura ensinam algumas práticas como as posturas confortáveis - *ásanas* - e meditação para seus alunos e professores, e oferecem suas práticas para os familiares dos alunos, há mais de 20 anos.



Mas seu objetivo nestas escolas é o trabalho integral dos potenciais humanos. Sua abordagem simples e integral pode ser adaptada a cada indivíduo, mesmo numa seção coletiva, com baixo custo para sua implementação. É necessário um espaço limpo, colchonetes, e um professor qualificado que saiba escolher e ministrar as vivências do yoga de acordo com seu público (Clemente, 2004: 37 e 159; Sarkar e Krsnatmananda, 1992: 23).

### 3.3) O Vigor e a Presença no Yoga



<sup>23</sup> Natarajāsana

Como sabedoria e suas práticas de liberdade, ou como uma prática corporal e de saúde o yoga aumenta a vitalidade, o bem-estar geral, a flexibilidade, a capacidade de gerenciamento do stress, uma vez que o dinamismo organizador dos invólucros do ser vivo é a força vital trabalhada na multidimensionalidade corporal por meio de alongamentos, contrações e expansão das glândulas em sintonia com a respiração, vibrações sonoras, condutas éticas, focos mentais, e o esclarecimento de seus ensinamentos.

A consciência corporal é estimulada neste processo de revigoramento da saúde através da purificação, e do equilíbrio psicofísico com fim na espiritualidade. É, portanto, o organismo vivo o ponto de encontro entre as esferas objetivas e subjetivas, entre o pessoal e o coletivo, no Yoga. E é a partir da sua experiência sensível que as

peças podem depor sobre a ampliação do bem-estar físico, emocional, social, espiritual e funcional em relação às questões sociais, políticas e ambiental.

A concepção do não dualismo mente/corpo proposto pelo Yoga esteve na maioria dos trabalhos, sem fundamento teórico porque não era o foco dos artigos, apesar dos resultados das pesquisas apontarem para dimensões humanas integradas, o que fortalece o pressuposto da inteireza do ser para estratégias geradoras de bem-estar geral. Portanto, neste capítulo buscamos reforçar a relevância de se estudar a corporeidade do yoga, primeiro porque o yoga criou estratégias para atuar na inteireza do ser no mundo, revigorando o corpo/psiquismo. Segundo, como será visto nos próximos capítulos, os fenômenos da mente e da matéria e suas relações, têm sido importantes temas da filosofia no Ocidente, como também no Oriente. Segundo o filósofo indiano Surendranath Dasgupta<sup>24</sup> (1887-1952), esta ênfase chega ao ponto de sistemas filosóficos serem classificados de acordo com a importância relativa que dão a cada um destes fenômenos. “Há conceitos na química, biologia, e mecânica que ignoram a mente, e têm afirmado dogmaticamente que ela é apenas um produto da matéria” (Dasgupta, 2000)<sup>25</sup>. Outras teorias descartam a matéria a ponto de postularem sua inexistência. Há filosofias mais radicais onde nem mente, nem matéria existe. Há ainda os que dizem que matéria é a mente externalizada, e outros que é uma entidade separada, porém dentro do reino de Deus. Dasgupta buscou no yoga, sabedoria milenar indiana, outra abordagem para esta relação entre mente e matéria. E é o que queremos enfatizar doravante, percorrendo a presença pluridimensional do yoga.

---

<sup>1</sup> Adho Mukha Vrksásana (Adho – invertido, Mukha - rosto, Vrksa – árvore) ou Parada de mão. Fortalece os braços, desenvolve o equilíbrio e coordenação, além de proporcionar outras formas não habituais de olhar e se relacionar com o mundo.

<sup>2</sup> “Between any two epochs there is a transitional period. For instance, there was the Elizabethan age, the Victorian age, etc. Thus in history one age is followed by another, in the psychic world as well as in the physical world. Suppose society is moving in a particular direction with a certain philosophy. Suddenly, it receives a jolt from somewhere and stops, not knowing which way to go. At such times it stops, becomes confused and begins moving in another direction. When one flow stops and changes into another, that transitional point is called Yuga Sandhi. The particular flow of society is known as Yuga or age. One particular age ends and a new age follows. One set of ideas and values ends and a new set begins. At the transitional point, human beings become confused.” Sarkar, Prabhat Rainjan. (**Completly Works of P.R.Sarkar**. The Electronic Edition of the Works of P.R. Sarkar. Version 6. Anandanagar, Bogotá: Ananda Marga Publications, 2006.).

<sup>3</sup> Eliade, Mircea. **Yoga Imortalidade e Liberdade**. São Paulo, Palas Athena: 2004.

<sup>4</sup> Interpretação de Feuerstein do sutra 1:30 de Patanjali.

<sup>5</sup> Feuerstein, Georg. **A Tradição do Yoga – História, Literatura, Tradição e Prática**. São Paulo, editora Pensamento: 1998.

<sup>6</sup> Kosas é o termo em sânscrito que significa camadas.

<sup>7</sup> Chamamos de corpo *pluridimensional* (Capítulo 5).

<sup>8</sup> Berlim, Marcelo T and Fleck, Marcelo P A. "**Quality of life**": a brand new concept for research and practice in psychiatry. *Rev. Bras. Psiquiatr.* [online]. 2003, vol.25, n.4, pp. 249-252. ISSN 1516-4446.

<sup>9</sup> Gestos e atitudes psíquicas específicas.

<sup>10</sup> Vázquez, Eduardo Pimentel. **Yoga para sentarse recto y relajado**. Cuba: ACIMED Revista cubana de los profesionales de La información em salud, número 1, volume 11, janero – febrero, 2003

<sup>11</sup> Lee Sung W; Mancuso Carol A; Charlson Mary E . **Prospective study of new participants in a community-based mind-body training program**. *Journal of general internal medicine* 19(7):760-5, 2004 Jul.

<sup>12</sup> Vakrásana ou postura da torção – indicada para trabalhar o 3º e 4º e 5º centro psíquico. Flexibilidade física e psíquica. Por massagear os órgãos do tórax é indicada como terapêutica da constipação, dispepsia e diabetes. Gera autoconfiança, determinação e segurança (Hiranmayananda, 2006; Yesudian e Haich 1974: 142).

<sup>13</sup> Cowen, Virgínia S. Adams Troy B. **Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study**. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, n. 9: 211–219, 2005.

<sup>14</sup> Dr. Aderson M. da Rocha como examinador na defesa desta tese, fundamentado em sua tese sobre a racionalidade médica do Ayurvêda, (Ver Bibliografia). 12/05/2011.

<sup>15</sup> Vázquez, Eduardo Pimentel. **Yoga para sentarse recto y relajado**. Cuba: ACIMED Revista cubana de los profesionales de La información em salud, número 1, volume 11, janero – febrero, 2003.

<sup>16</sup> O yoga não tem relação direta com o Ayurveda até os sincretismos do século XX.

<sup>17</sup> Este trabalho foi comentado na introdução desta tese.

---

<sup>18</sup> Foto - Garudásana ou postura da águia - indicada para equilíbrio, alongamento, fluidez da energia vital.

<sup>19</sup> Dr. Aderson M. da Rocha como examinador na defesa desta tese, fundamentado em sua tese sobre esta a racionalidade médica do Ayurvéda, (Ver Bibliografia). 12/05/2011.

<sup>57</sup> Acesso: 6/01/2008 – Yoga Journal - [http://blogs.yogajournal.com/yogabuzz/2007/07/first\\_period\\_math\\_second\\_perio.html](http://blogs.yogajournal.com/yogabuzz/2007/07/first_period_math_second_perio.html)

<sup>58</sup> Acesso: 6/01/2008 – The Tribune, Chandigarh, Índia, 2004 - <http://www.tribuneindia.com/2004/20041122/ldh2.htm>

<sup>59</sup> Acesso: 6/01/2008 – Yoga Vale, 2007 - [http://www.valeyoga.com.br/yoga\\_noticias/category/yoga-na-escola/](http://www.valeyoga.com.br/yoga_noticias/category/yoga-na-escola/)

<sup>23</sup> Natarajásana – equilíbrio, estabilidade, enraizamento, foco. Nesta foto, por uma questão artística, o movimento do corpo segue o movimento da luz. É comum vermos a associação do movimento da postura do yoga com movimentos dos animais, plantas etc. O valor simbólico destas relações é relevante para entender os efeitos dos ásanas.

<sup>24</sup> Professor de sânscrito e filósofo, e o mais antigo professor da Universidade de Calcutta – Índia. Orientou a tese “Yoga, Imortalidade e Liberdade” (1933), de um dos mais importantes historiadores e filósofos da religião Mircea Eliade.

<sup>25</sup> Dasgupta, Surendranath. **Yoga as Philosophy and Religion**: Trubner’s Oriental Series. London: Routledge, 2000.

## O Corpo em Primeira Pessoa

### Capítulo 4

Faremos agora a convergência entre os três primeiros capítulos e os próximos, através de um relato pessoal<sup>1</sup>. Se no corpo converge o orgânico e o social, a cultura e a natureza, e nele o grupo e o indivíduo se interpenetram (Rodrigues, 1986), a experiência em primeira pessoa é a atualidade da nossa corporeidade no mundo (Ortega, 2008).

Aos 14 anos de idade e muita angústia, eu buscava livros nas prateleiras de minha casa, na esperança de ter momentos em que eu pudesse ser feliz. Anos mais tarde com Fernando Pessoa, em “O Marinho”, eu viveria em poesia os sentimentos daqueles dias antes de virar um pássaro.

*“Dos montes é que eu tenho medo. É impossível que sejam tão parados e grandes... Devem ter um segredo de pedra que se recusam a saber que tem... Se desta janela, debruçando-me, eu pudesse deixar de ver montes, debruçar-se-ia um momento em minha alma alguém em quem eu me sentisse feliz...” (Fernando Pessoa).*

Havia um livro chamado “Yoga e Saúde”<sup>2</sup> (1973) com sua capa preta nova desenhada. Eu abri aleatoriamente, e havia um homem de lungota, uma roupa íntima masculina indiana, fazendo posturas estranhas com o corpo. Lembrei do meu pai. Eu devia ter uns dois anos quando ele fazia aqueles “malabarismos” para entreter os filhos, como no livro de yoga. Com 36 anos eu descobri que ele, com uns 16 anos comprou o mesmo livro, mas em edição francesa e experimentou o que eu vivi naqueles dias. Eu li a obra e comecei imediatamente a fazer as sequências de “exercícios” propostas pelos autores Selvarajan Yesudian (o mesmo das fotos), e Elisabeth Haich. Sou grata a estes professores, apesar de nunca tê-los conhecido pessoalmente. Era impressionante o prazer que eu sentia ao praticar aquelas torções, respirações com pausa e atenção, inversões, e alongamentos. Na infância, independente de meu pai, eu fazia naturalmente alguns daqueles movimentos do yoga como as posturas da vela, do gato,



do lótus e do morto... para executar esta última postura, bastava dormir. Muitas crianças fazem naturalmente muitas posturas do yoga. Na verdade o yoga faz muitas posturas das crianças, dos animais, do dia a dia.



Yoguine <sup>3</sup>

Durante quatro dias de práticas regulares alguma coisa começava a acontecer. Ao final de toda série das posturas do yoga (ásanas) havia a tal de meditação. Interessante fechar os olhos, colocar o corpo na postura de uma flor, e focar a atenção nos movimentos da respiração... Não havia dois movimentos, mas quatro estágios durante a respiração! Inspira, pausa, expira, pausa. Nunca poderia imaginar os diferentes estados das pausas, com ar e sem ar nos pulmões. Anos mais tarde (1994) eu descobri com minha acarya (professora monge de yoga que me iniciou oficialmente em yoga) que quando estamos sem ar um maior número de informações se armazenam em nossa memória. E as texturas? Respiração tem textura! Lembro-me de um insight na época. Ao invés de respirar, eu me propus a me deixar respirar. Se por um lado basta focar na respiração para ela normalmente se alterar até ficar calma, por outro lado nos surpreendemos com nossa intimidade com aquilo que fazemos sem notar, inibindo o relaxamento. No primeiro caso se organiza o corpo/mente num foco, relaxando-os sem maiores esforços. No outro caso o susto de se perceber sendo aninhado pela respiração, nos faz imediatamente querer controlá-la, até sufocarmos ou abriremos os olhos em busca das velhas certezas. Respiração é vínculo demais com a vida para se suportar de repente! Mais tarde isto virou um mote quando ministrava aulas de yoga: Deixe-se respirar...

Neste quarto dia aconteceu uma coisa incrível durante a meditação. Eu, de olhos fechados, vi uma enorme estrela de luz dourada com milhares de raios acima do meu corpo. Senti sua forte radiância em meu coração, como se toda angústia dos dias anteriores fosse o anseio por esta sensação redentora. Mas o que era isso? Nunca ninguém havia me falado sobre a existência desta possibilidade de ser. Nem meus pais, nem os meus professores, nem a televisão, nem meus amigos. Havia algo que eu era e nem sabia, e me nutria de paz e felicidade, vigor e coragem. Meu pai teve outras experiências mais fortes depois de estudar e praticar yoga por oito anos. Parou de praticá-la no auge de uma de suas experiências, porque sabia que precisava de um mestre de yoga para ajudá-lo a entender o que acontecia com ele. Isso tudo, como já disse só soube bem mais tarde.

Saí daquele estado..., não sei se posso falar sobre um estado, ou da transformação de todo meu ser em amor, porque até hoje quando me lembro desta experiência meu coração brilha sereno. Quando abri meus olhos a angústia cedia lugar às novas paisagens. Uma boa terapia na época seria bem-vinda, mas o yoga com suas posturas, respirações e meditação me encheram de esperança e de propósito. O que era aquela luz com aquela sensação? Por que nunca me disseram que isto existia? Hoje eu consigo até formular uma questão um pouco mais elaborada: por que a cultura que eu estou inserida não menciona aquela vivência tão natural, revigorante, e libertadora, tornando-a tão extraordinária? Mas não é. É normal, estava ali ao meu alcance e eu nem sabia. Todo mundo pode vivenciar a “mesma” coisa. Só fui ler sobre a filosofia do yoga anos mais tarde, onde estão registrados os estados parecidos com alguns que eu experimentei. Eu vivenciei muita coisa praticando o yoga antes de chegar às suas fontes. Talvez por isso digam que yoga é uma filosofia prática. Só a compreendemos fazendo.

Em 2008, eu estava conversando com uma moça. Falei sobre meu doutorado em saúde coletiva sobre yoga. Ela parou o que estava fazendo, olhou em meus olhos, e me disse mais ou menos assim:

*“Você sabe? Eu comecei a fazer yoga aqui no trabalho. Sim, oferecem yoga aqui. Eu vi uma luz..., uma luz! O que era aquela luz, e a sensação de paz? Eu era tão agitada, estou mais calma. Desde então não parei mais de fazer yoga. Eu não perco minhas aulas de yoga... aquela luz”.*

Eu não falei nada, afinal ela me revelava algo muito íntimo que não poderia ser reduzido à minha própria experiência. Uma vivência só dela compartilhada, tornando-me universal.

Dez anos antes, em 1998 numa fazenda ecológica, trabalhando no meio da madrugada sobre a dramaturgia de uma peça de teatro com a minha acarya, eu falei: “A vida é boa, mas às vezes é tão difícil...”. Pausa, e então ela respondeu: “A vida foi feita para nos fortalecer para realizar o infinito”. Eu só precisei ser presença como corporeidade para realizar aquela luz, mas o infinito eu precisaria das relações mesmo. Os benefícios do yoga aumentam no sopé da montanha, já não precisava mais temer os montes. Assim o yoga não foi a solução dos meus problemas, mas o começo me mostrando outros horizontes jamais imaginados. E eu só precisaria de um corpo para começar esta aventura. Mas tê-lo não é uma tarefa fácil. Quantos têm o direito à realidade de seu corpo, e de sua própria inteireza? Esta pergunta não é minha, foi de uma amiga muito querida (Letícia Nuñez) quando lhe contei sobre a tese.

Fiquei matutando e lembrei que além de desconhecermos a nossa amplitude, podemos ser vítimas de iniquidades sócio-econômicas colocando-nos em situação de vulnerabilidade. Nascer nos dava o bem mais precioso, mas não era afinal a garantia de se sentir inteiro em nossa corporeidade. Precisamos ser uma sociedade justa. Daí se pode entender que corporeidade não é um conceito egoísta, é uma convergência sensível-cognoscível entre eu, o outro e o mundo. Refletia agora sobre um dos fundamentos básicos do yoga: para realizar o infinito é preciso um corpo. Ser presença como corporeidade estava implicado uma multiplicidade de ações de cunho social.

Este tesouro da nossa presença alinhavada com o mundo é tão reconhecidamente precioso no yoga que todas as nossas necessidades básicas têm de ser garantidas. Além de ele criar práticas para irmos subjetivando mais e mais nossos espaços ocultos, e externos, expandindo-nos, alargando-nos. Nesta visão precisamos então ter garantida a nossa saúde, moradia, vestimentas, educação, até nossos prazeres, relações, práticas de liberdade etc.. Logo o yoga é uma prática pessoal, mas com ecos na esfera coletiva, política, social, ética e na realização da liberdade. Mesmo que ninguém siga o caminho do yoga, para muitas de suas linhagens o direito à realidade de nossa inteireza, *da terra aos céus*, é irrevogável e deve ser garantida.





Vrikshásana <sup>4</sup>

Mas voltando ao relato pessoal, apesar do yoga me acompanhar a anos nunca me considerei uma nativa deste caminho, até porque sou uma ocidental e este é um caminho onde suas práticas inibem qualquer condicionamento. O tempo todo ele nos desafia a desconstruí-lo para atingir seu fim, a liberação. Não se pode investigá-lo nem questioná-lo, na flexão que se propõe aqui, se não o praticamos. Assim não estou defendendo o yoga, mas me propondo a estudá-lo pelo viés acadêmico, ao mesmo tempo em que usufruo de minha experiência para entender mais de nossa inteireza e da importância da apropriação dela por técnicas simples com efeitos na saúde. Seguimos então ao próximo capítulo, onde investigaremos a corporeidade do yoga em relação às suas práticas de liberdade, uma das formas como o yoga garante o direito à nossa inteireza, promovendo bem-estar em diversas esferas de manifestação.

---

<sup>11</sup> Será o meu relato, escrito em fevereiro de 2011 para esta tese.

<sup>2</sup> Foto ao lado – meu livro de yoga desde os 14 anos.

<sup>3</sup> A pequena yoguine num evento com a Amma, líder espiritual na Índia. EUA 2011.

<sup>4</sup> Vrikshásana ou postura da árvore (Satchidananda, 1995) – equilíbrio, enraizamento e alinhamento terra céu. Em aulas com professores de primário em Porto Alegre, eu pedia para fazerem esta postura sem dizer o nome. Perguntava depois como se sentiam. Alguns relatavam que se sentiam como árvores enraizadas e ao mesmo tempo ligadas ao céu (Clemente, 2004).

## A Presença Pluridimensional

### Capítulo 5

*E se o “Si mesmo” não fosse uma entidade invadindo o corpo nos dando a vida, mas uma função atualizando quem somos em diversos estados de ser?*

#### 5.1) Fontes de Estudo

Neste e nos próximos capítulos estudamos e interpretamos a filosofia de Sarkar para entendermos sua cosmologia, psicologia e tecnologias (práticas) de liberdade do Tantra Yoga para chegarmos à corporeidade do yoga, uma vez que o tantrismo reintroduz a positividade do corpo e da vida para sua ascese. Por estar afinado com nosso tempo, Sarkar deixou um legado atualíssimo em diversos campos do saber, além de situar o Tantra yoga na atualidade. Uma de suas obras mais importantes é o Ananda Sútram<sup>1</sup> (aforismos da bem-aventurança), posteriormente comentado pela antropóloga, psicóloga e profunda conhecedora do tantra, Susan Andrews (1998). Nele encontramos farto material sobre a cosmovisão não dualista deste pensador, e as questões da mente, corpo e *si mesmo*. É a partir deste livro, seus comentadores como Andrews (1998), outros textos de Sarkar relacionando sua filosofia com o tantra yoga, compilados em publicação eletrônica (2006), e na obra do mestre Iyengar (2007), no trabalho de Feuerstein (1998) e Eliade (2004), que faremos nossa investigação a partir de agora. É importante ressaltar que para as diversas linhagens do yoga somos um continuum do ser, mente e corpo, independente do Tantra yoga. Algumas das diferenças das linhagens filosóficas do yoga estarão em relação à idéia de *Suprema Subjetividade*, ora unindo ora separando dois princípios originais nela. Introduzimos rapidamente esta questão no capítulo 6, item 6.2.

#### 5.2) Tantrismo

Resumidamente, o Tantrismo introduz a positividade do corpo e da vida para a realização espiritual<sup>2</sup> (Eliade, 2004; Feuerstein 1998:95). Como diz Andrews (s/a) apoiada em suas experiências, nas suas pesquisas sobre o Tantra, e no pesquisador de yoga Feuerstein, a realidade espiritual (nirvana) para o tantrismo não é distinta da experiência viva da existência (sam´sára), são inerentes, portanto a *iluminação* ou libertação é uma realidade possível em nosso corpo-mente com o despertar de nossa energia espiritual na base da coluna: *Kundalini-shakti*. A ênfase desta linhagem é na

experiência em primeira pessoa, na relação com um adepto qualificado para sua instrução, chamado de *guru* e passagem de conhecimento oral. Valoriza, portanto, as relações de confiança, vínculos estabelecidos e a experiência direta de seus ensinamentos.

A definição de seu nome, tantra, é “*Tam´ jádyát tárayet yastu sah tantrah parikiirttitah* (“Tantra é aquilo que nos libera das amarras do *estatismo*”)” (Sarkar, 1960)<sup>3</sup>. *Tam* é a raiz acústica de inércia (estatismo). Mas *Tam´* significa também “expandir”, e *Tra* “liberação”, sendo o Tantra a prática que leva uma pessoa à emancipação no percurso de nossa inteireza. O significado de yoga para o Tantra também tem sua especificidade.

Como disse Feuerstein (1998: 37) e Eliade (2004) a acepção do yoga, é flexível, dando respaldo a muitas linhagens. Sarkar, para explicar o yoga em sua leitura do Tantra, se apoia na definição concebida por Sadáshiva, quem desenvolveu o yoga há 7000 anos<sup>4</sup>: “*Samyoga itykto jivátmá Paramátmánah*”, que quer dizer “a unificação da alma unitária, o *jivátmá*, com a Alma Universal, isto é *Paramátmá*, é yoga” (Sarkar, 1960).

*“ O quê é Yoga segundo o Tantra? Tantra define Yoga como "Sam'yoga Yoga Ityukto Jiiva'tma' Parama'tmanah". A unificação de Jiiva'tman com Parama'tman recebe o nome de Yoga. O quê é Parama'tman and Jiiva'tman ? A lua no céu é como Parama'tman e seu reflexo numa gota d'água é Jiiva'tman. Como unir Jiiva'tman com Parama'tman? Quando a lua no céu alcança a lua na gota d'água então a união se faz entre as duas. O reflexo de Parama'tman na mente individual é Jiiva'tman. Quando a mente alcançar Parama'tman tanto Parama'tman como Jiiva'tman se tornarão um. Esta é a explicação de Yoga segundo o Tantra” (Sarkar, 1960)<sup>5</sup>.*

O Tantra, por não negar o mundo, enfatiza o desenvolvimento do vigor humano, através da meditação, “como do confronto com as situações externas, para superar os medos e fraquezas”<sup>6</sup> para realizar a unificação da alma individual com a universal (Sarkar, 1993: 260).



Shiva <sup>7</sup>

### 5.3) As Dimensões Cosmologia, Psicologia e Prática de Liberdade

Nossa intenção é descobrir como o tantra yoga, na proposta de Sarkar, aborda de forma integrativa nossa inteireza, garantindo nossa complexidade e a importância de nossa presença no mundo, para chegarmos à sua corporeidade com sua contribuição para pensar a saúde.

Começamos a pensar em nos aproximar do Tantra Yoga por meio de três dimensões 1) cosmologia, 2) psicologia e 3) prática de liberdade a partir do contato que tivemos com a elaboração teórico-metodológica da categoria Racionalidade Médica criada por Madel Luz em 1991. **Não usaremos este instrumental nem seu arcabouço teórico** porque ele se relaciona ao estudo sociológico da medicina, **mas descrevemos a seguir como ele nos ajudou a destacar as dimensões do yoga que pretendemos interpretar filosoficamente** ao interpretarmos seu saber a partir dela mesmo (o que pressupõe praticar o yoga), e não a partir da sua legitimação com outra linhagem teórica. Não queremos provar a eficácia do pensamento yogue nesta tese, mas entender a corporeidade por meio da interpretação de um de suas abordagens filosóficas, uma vez que o yoga, de uma maneira geral, é praticado cada vez mais no Ocidente, onde a ruptura corpo e mente predomina no itinerário intelectual.

A Racionalidade Médica é uma categoria que mantém paralelo em Max Weber do ponto de vista teórico e metodológico para construção teórico-comparativa dos encontros e distinções de diferentes sistemas médicos. E também para o estudo aprofundado das dimensões das medicinas estudadas, como por exemplo, sua morfologia ou estratégias terapêuticas.

Por exemplo, para se estar diante de uma racionalidade médica se observou que é necessária a existência de seis dimensões enfeixados pela dimensão 1) cosmologia; 2) doutrina médica, 3) morfologia, 4) dinâmica vital, 5) sistema de diagnose e 6) sistema de intervenção terapêutica. Os sistemas médicos complexos estudados para chegar a estas dimensões foram a Medicina Tradicional Chinesa, a Medicina Ayurvédica - Indiana, Medicina Ocidental Contemporânea (Biomedicina) e a Homeopatia. “O sincretismo, porém, constituiu um complicador teórico-conceitual para a categoria Racionalidades Médicas”, uma vez que os fatores histórico-culturais interagem com elas reestruturando-as constantemente. Com isto, seu caráter tendencial enraizado na história, elimina a ideia de ecos de um modelo ideal (Luz, 1993: 13-14, in Luz D. 1993: 2-3; Luz 1996: 3-5, 7, 22, 26, Luz, 2007: 06). Assim esta ferramenta metodológica gera um ganho “secundário”, porque impede que se desprezem os significados filosóficos e médicos das diversas culturas, evitando as reduções de sistemas médicos complexos em “simples” técnicas terapêuticas, e legitima a riqueza de contribuições de cada uma das medicinas e seus encontros com outras culturas. Vemos que a medicina como arte da cura, se manifesta em cada cultura de diferentes maneiras. Há nela, portanto um componente universal, e componentes específicos de acordo com a cultura e os afetos da época.

Da mesma forma podemos encontrar componentes universais e específicos em diferentes filosofias, como o yoga e o budismo, por exemplo. Como nosso intuito não é criar uma categoria, com componentes universais para pesquisar comparativamente os diferentes caminhos filosófico-espirituais, mas sim estudar e interpretar filosoficamente uma linhagem do yoga para chegarmos à sua visão de corporeidade associada às suas práticas de liberdade (incorporadas muitas vezes como prática de saúde) fomos buscar um filósofo que respaldasse não só o Tantra, mas as discussões sobre corpo e mente.

Começamos com a dimensão psicologia entrosada com a dimensão das práticas de liberdade. Sarkar (2006) entende a necessidade de integrar à filosofia estas duas

disciplinas alinhando pensamento e prática, uma vez que para o yoga a Suprema Subjetividade é estofo e capaz de ser vivenciada pelo humano em sua inteireza. A “dimensão psicologia” contribui para a compreensão da relação mente e corpo dando suporte ao culto espiritual ou prática de liberdade, como o chamamos nesta tese, a prática filosófica em nossa inteireza. O Tantra yoga é o culto espiritual alinhado à filosofia de Sarkar que, com seu conjunto de tecnologias, busca a realização de sua sabedoria. Uma prática de liberdade então faz com que a filosofia seja um caminho de descoberta em oposição ao caminho de oferecer as respostas prontas, possibilitando a heurística<sup>8</sup> de seu saber.

No próximo capítulo estudamos a dimensão cosmologia proposta por Sarkar para então entendermos, junto com a psicologia e prática de liberdade, sua corporeidade. Neste capítulo não nos aprofundamos especificamente nas tecnologias da prática de liberdade, mas em seu papel para o yoga, e as relacionamos à psicologia, ou ao cuidado de cada camada de nossa totalidade visando à liberdade. A partir da cosmologia (*capítulo 6*) apreendemos a sua posição em relação à dimensão psicologia de sua filosofia. Esperamos que a radicalidade de suas propostas comparadas às filosofias ocidentais atuais e à ciência moderna não criem preconceitos, mas interesse. Em sua concepção não tem como separar a mente do corpo, e estas dimensões da natureza, uma vez que são manifestações de um princípio original, a Suprema Subjetividade. Resumidamente ele fundamenta sua psicologia numa cosmologia onde um “projeto” de algo que um dia será a mente surge de choques e coesões no interior de minúsculas partículas de matéria (microvita), criando o princípio vital. Em ambiente congênito a *incubação* da “mente” em latência no princípio vital que surge por meio de forças e choques na matéria gera a vida: a possibilidade da matéria em sua relação com o meio se auto-organizar. Mas isto só acontece porque na matéria já está prefigurada a cognição. Ou seja, algo que um dia será pensamento no humano é latente na matéria porque esta é uma crudificação da mente cósmica, que é uma crudificação do que o yoga chama de Grande Subjetividade (*Capítulo 6*). Então, o que em nós humanos o yoga chama de si mesmo e mente foi um dia uma prefiguração na matéria porque ela é uma crudificação de um Ser cognoscível (Sarkar, 1970 in EEW of. P.R.Sarkar, 2006). Nesta lógica de sua cosmologia e psicologia há uma continuidade entre si mesmo, mente e corpo. Por isso a valorização do corpo físico para o tantra yoga e suas práticas psicoespirituais: ele e a mente são manifestações, sofisticadas durante milhares de anos de choques físico e psíquicos, de um mesmo estofo.

*“Sofreste em excesso  
em tua busca,  
carregaste teus trapos  
para um lado e para outro,  
agora fica aqui.*

*Na verdade, somos uma só alma, tu e eu.  
Nos mostramos e nos escondemos tu em mim, eu em ti.  
Eis aqui o sentido profundo de minha relação contigo,  
Porque não existe, entre tu e eu, nem eu, nem tu”  
(Jalal-uddin Rumi).*

#### **5.4) A Pluridimensionalidade do Tantra Yoga**

Como uma flor somos compostos por pétalas. Para o yoga a morfologia da corporeidade é compreendida em condensações energéticas, do sutil ao denso. Neste sentido é multidimensional. Para Sarkar, do ponto de vista prático, somos corpo físico e mais cinco dimensões mentais.

1. **Corpo feito de comida** ou *Annamaya kosa* em sânscrito - é a camada mais externa da corporeidade humana (Iyengar, 2007: 32). Esta camada é composta de cinco fatores fundamentais: terra, água, fogo, ar, éter (Andrews, 1998: 146).
2. **Corpo dos desejos físicos** ou *Kamamaya Kosa* – esta camada da mente tem três funções: a) sentir os estímulos externos, pelos órgãos sensoriais (*indriyas*); b) ter desejos a partir destas destes estímulos; c) agir no intuito de materializar estes desejos usando as *indriyas* motoras, nossos órgãos motores. Esta camada então controla as 10 *indriyas* que são os cinco órgãos sensoriais (olhos, ouvido, nariz, língua e pele) e os cinco órgãos motores (mãos, pés, cordas vocais, órgão genital, e excretor) (Andrews, 1998: 147). A Indryia olho, ”por exemplo, compreende os olhos, o nervo ótico, os fluidos deste olho, a localização no cérebro onde o estímulo visual é transmitido para o ectoplasma ou mente” (Sarkar, 1980 in EEW Of P.R.Sarkar, 2006)<sup>9</sup>. O sentimento de “Eu” (*si mesmo*) não existe aqui. A unidade pessoal não tem como se conectar com a mente universal neste estágio (Andrews, 1998: 148), porque é no sentimento do eu que

está refletida a Suprema Subjetividade como o reflexo da Lua numa gota do mar (Sarkar, 1960).

3. **Camada metal subconsciente** ou *Manomaya Kosa* – Segundo Andrews comentando Sarkar, esta camada controla diretamente a mente consciente. E tem quatro funções: “1) memória cerebral e extra-cerebral, 2) contemplação – quando buscamos informações, soluções de problemas ou pensamos científica e filosoficamente, 3) experiência de dor e prazer e 4) sonhos” (Andrews, 1998: 148) <sup>10</sup>.
4. **1ª Camada da mente super consciente** ou *Atmanasa kosa* – esta é a primeira das três camadas da mente que transcendem as amarras do tempo, espaço, pessoa, e “vê o passado, presente e futuro”. Como diz Andrews não há divisão em nossa inteireza entre a mente unitária e a cósmica. Aqui o yogue por meio de suas práticas de liberdade se estabelece na intuição e nos insights criativos. Os alquimistas, alguns cientistas, e artistas, por exemplo, não satisfeitos com a inquietude das camadas consciente e subconsciente foram além delas para buscar insights nestas camadas. Quando as camadas “inferiores” estão mais calmas e concentradas a mente supraconsciente as penetra trazendo informações para além do tempo e espaço (Andrews, 1998: 151). Como diz Jung, não há como “contestar que ao menos uma parte de nossa existência psíquica se caracteriza por uma relatividade de espaço e tempo. À medida que nos afastamos da consciência, esta relatividade parece se elevar até ao não-espacial e a uma intemporalidade absolutas” (Jung, 2006: 353) <sup>11</sup>.
5. **2ª Camada super consciente, ou Mente subliminar** ou *Vijnananaya kosa* – esta camada tem duas funções relacionadas entre si. Não há como vivenciar a segunda sem realizar a primeira: 1) discernimento entre o que é eterno e o que não é (*viveka*), e 2) desapego uma vez que se consegue vivenciar a discernimento (*vaerágya*). Nesta camada temos o “alcance da existência total do mundo objetivo. Esta camada percebe todas as ondas ou vibrações (*Tanmatras*) emanadas de algo, dos quais as outras camadas percebem só algumas frações” (Andrews, 1998: 150-151). *Tanmatra* significa literalmente “a menor fração de algo”, ou “uma essência genérica”, “onda inferencial” que sai da matéria “transmitindo os sentidos da audição, do tato, da forma (visão), sabor e cheiro”. *Tanmatra* então é uma inferência ou onda irradiada a partir de um objeto e



recebido pelos órgãos sensoriais. Por exemplo, quando olhamos para o livro a ideia dele é apreendida com a ajuda de uma onda ou vibração (tanmatra) criando uma imagem ou figura na mente. “Mas se os olhos estão fechados ou se está em um lugar escuro, ainda se pode reconhecer o livro através do toque. Aqui, a ideia do livro é assimilada por outro tanmatra, ou seja, o tanmatra de toque ou percepção tátil. Novamente, se alguém deixa cair um livro fora da vista ou fora do alcance, é possível identificá-lo como um livro através da tanmatra auditivo” (Sarkar, 1959 in EEW of P.R.Sarkar 2006).

6. **Camada dourada, extática ou espiritual** ou *Anandamaya kosa* (Iyengar) ou *Hiranamaya Kosa* (Sarkar) – aqui a unidade individual, o sentimento de “eu” não se manifesta. Há uma tração fortíssima para a Suprema Subjetividade. O desejo de união é incontrolável ocorrendo a união divina, ou subjetivação máxima com o Si mesmo (*Átman*).

**Suprema Subjetividade** além das camadas, **ou o Grande Si mesmo**, ou *Átman* - a essência de todas as camadas é *Átman*, a consciência pura para além de qualquer amarra. Ele é o Grande Self, o grande *Si mesmo*, refletido em pequenos *si mesmo* como a lua reflete numa gota d água, na definição de yoga para Sadáshiva (Sarkar 1960 e 1969). *Átman* é o que foi condensada em qualquer plano de manifestação. Segundo os yogues aqui nos estabelecemos na paz e bem-aventurança absoluta. Nesta camada se realiza “somos todos Um”.

As camadas estudadas até aqui são como as ondas do oceano, sendo *Átman* o próprio oceano (Andrews, 1998: 156-7). Veremos no próximo capítulo a cosmologia do Yoga a partir da ideia do *Átman* ser a essência de todas as manifestações. O Tantra entende que os seres vivos nas relações com o mundo desenvolvem estas camadas. No humano nossa relação com o mundo continua garantindo a possibilidade de desenvolvimento de nossa inteireza, e o yoga também criou tecnologias adequadas à natureza de cada camada para acelerar o processo de desenvolvimento, ou seja, técnicas para subjetivação até a subjetivação máxima, quando somos um com a Subjetividade Suprema.

São várias as tecnologias de sua prática de liberdade, e diversas são as propostas de seu uso. Vimos no capítulo 3 os oito passos do yoga, ou suas “tecnologias”

amalgamadas nos estágios do yoga. Por exemplo, a base, e não a finalidade, do espiritualista é a ética. Esta se refere aos dois primeiros passos do yoga, que se consegue estabelecer ao vivenciar as práticas do yoga. Depois temos as posturas do yoga, que são as tecnologias mais conhecidas do yoga, ao menos no Ocidente, e ao mesmo tempo é o passo para realizar em nossa inteireza a saúde, a ética e os estágios seguintes do yoga para atingir a liberdade total. Os outros passos são também tecnologias usadas durante a meditação, ao mesmo tempo em que são estágios (passos) para alcançar a liberdade espiritual no yoga. Recolocamos estes passos aqui, e mais abaixo neste capítulo alinhavamos suas relações com nossa morfologia e seus efeitos em nossa psicologia. Ressaltamos que cada linhagem do yoga terá técnicas e compreensão específicas para cada um destes passos:

- 1) **Yama** – conduta ética em relação aos outros seres e o entorno;
- 2) **Nyama** – conduta ética em relação a si mesmo;
- 3) **Ásanas** – posturas confortáveis do yoga;
- 4) **Pranayama** – controle da energia vital através da respiração;
- 5) **Pratyahara** – retirar os sentidos do mundo físico;
- 6) **Dharana** – concentração num determinado ponto;
- 7) **Dhyana** – acontece a meditação. Quando as tendências mentais entram em paralelismo com o *mantra* – som que liberta;
- 8) **Samádhi** – o estado final, quando todas as propensões mentais são suspensas, absorvidas e há o estado de Yoga (união) com Átman.

No yoga, como vimos, a nossa inteireza é composta de camadas, inclusive a do corpo físico entrosadas entre si, com os sentimentos do “eu” se manifestando nestas instâncias. No quadro abaixo relacionaremos a camada com os sentimentos de eu, posteriormente estudados, e as tecnologias do yoga usadas para seu desenvolvimento e como a própria vida oferece situações para sua evolução. Veremos adiante como o *si mesmo*, as camadas da mente e a vitalidade se relacionam neste esquema.



Vakrásana <sup>12</sup>

**Quadro 1 - Camadas *Si mesmo* – corpo - mente e seu desenvolvimento na relação com o mundo e pelas práticas de liberdade do yoga**

CAMADAS, E OS SENTIMENTOS DO SI MESMO	FUNÇÃO	DESENVOLVIMENTO DAS CAMADAS PELAS PRÁTICAS DO YOGA <sup>13</sup>	DESENVOLVIMENTO NATURAL <sup>14</sup>
<p>Annamaya kosa</p> <p><b>Corpo Físico</b></p> <p>Camada feita de alimentos</p> <p><b>Instintos</b></p>	<p>Enraizar-nos</p> <p>Alimentar-se</p>	<p>1. Posturas de yoga - ásanas</p> <p>2. Alimentação sutil - vegetarianismo</p> <p>3. Trabalho físico adequado</p> <p>A partir do corpo nos conectamos com a mente pelas glândulas que estão conectadas aos chakras – centros psíquicos e suas propensões mentais. Assim as posturas de yoga e sua ação nas glândulas regulam mente e corpo.</p>	<p>Alimentação e trabalhos físicos.</p>
<p>Kámamaya Kosa</p> <p><b>Mente Consciente</b></p> <p>Camada dos desejos</p> <p><b>Objetivação do Mundo</b></p> <p><b>Sentimento eu Fiz</b></p>	<p>Sentir, desejar, atuar</p>	<p>1. Yama– princípios morais consigo mesmo</p> <p>2. Nyama - com os outros</p> <p>Purificando a camada dos desejos. Segundo Kumar (Acosta, 1998) as próprias práticas de meditação levam às condutas éticas.</p>	<p>Choque físico: com a natureza, doenças, privações, viagens, guerras etc.</p>
<p>Manomaya Kosa</p> <p><b>Mente Subconsciente</b></p> <p><b>Sentimento Eu faço</b></p>	<p>Memória, pensamento profundo, dor prazer e sonho</p>	<p>1. Pranayama – controle da energia vital.</p> <p>Por meio dos exercícios de respiração podemos organizar a energia vital. Não deve fazê-lo com a mente agitada (Iyengar, 2007: 104; e Sarkar, 2006)</p>	<p>Choque Físico</p>
<p>Atimánasa Kosa</p> <p><b>Mente Superior</b></p> <p><b>Sentimento Eu existo</b></p>	<p>Intuição, criatividade, clarividência (a partir desta camada a arte tem um papel fundamental para vivencia/compreensão/interpretação do mundo e da existência)</p>	<p>2. Pratyáhára – retirar os sentidos do mundo físico, introvertendo-os.</p>	<p>Choque psíquico: contato com mentes muito desenvolvidas, exposição a novos ambientes e culturas, idéias, arte, educação, etc.</p>
<p>Vijinánamaya Kosa</p> <p><b>Mente Subliminar</b></p>	<p>Discernimento e desapego</p>	<p>3. Dharana – Concentração, focando em um só ponto a Suprema Subjetividade</p>	<p>Choque psíquico</p>
<p>Hiran´maya Kosa</p>	<p>Atração ao Supremo</p>	<p>4. Dhyana - meditação</p>	<p>A atração pelo infinito. Como a saudade de algo que não sabemos o que é. Que está além do tempo e do espaço.</p>

### 5.5) A Mente, os Sentimentos do *Si mesmo* e suas implicações

Segundo Iyengar (2007: 34, 61), para o yoga a fusão entre natureza e a Grande Subjetividade se prolonga no humano: ele é um continuum desta essência em corpo mente e Si mesmo no mundo, e como desdobramento contínuo nesta essência, a cognição é latente em todo o ser vivo. Se for assim a possibilidade de cognição, e de testemunhar está prefigurada na natureza e na energia vital, animadora da vida. Portanto, para o yoga é isto que garante a possibilidade de termos conseguido desenvolver o sentimento de “eu” testemunha e testemunhador na relação com o meio, e no caso do humano com a cultura, como vimos no quadro acima. Porque o grande *Si mesmo* está projetado nos pequenos sentimentos de eu. Este eu, ou ser, ou self, ou si mesmo, não é dado como entidade separada das relações que estabelece com o meio para subjetivação da Grande Subjetividade. Não é uma alma, ou um “euzinho” que entra no corpo animando-o. São estados de ser, sentimentos de eu capazes de focalizar nossa presença na atualidade dos acontecimentos.

Entendemos em nossa investigação aqui e no capítulo 6, que o **sentimento do eu**, ou a **capacidade de focalizar sensível-cognoscivelmente** as experiências e suas interpretações em sentimentos de eu, para o yoga (ou *si mesmo*) já está pré-figurado na energia vital. E como veremos abaixo se desenvolve em sentimentos de “eu fiz” (*citta*), “eu faço” (*aham*) e “eu existo” ou “eu sou” (*mahat*), na relação com o entorno. Assim a personalidade do eu guarda em si a semente da universalidade.

Recapitulando a mente tem cinco camadas (*kosas*) da existência da mais bruta à mais sutil: *kamamaya*, *manomaya*, *atimanas*, *vijinanamaya* e *hiranmaya*, conectadas ao *annamaya* (corpo físico). A mente se relaciona com objetos externos através das inferências ou “*tanmatras*” de cinco tipos: som, tato, forma, sabor e odor. O *tanmatras* ou vibrações dos objetos materiais entram em contato com a mente através dos cinco órgãos sensoriais. As camadas da mente são compostas também por câmaras funcionais, ou *citta*, *aham*, e *mahat* que são diferentes sentimentos de eu. Temos “quatro estados mentais - *Jagrata* (vigília), *svapna* (sonho), *susupti* (sono) e *turiya*

(transcendental). Do ponto de vista prático, a mente é dividida em consciente, subconsciente e inconsciente” (Sarkar, 1970).

Segundo Sarkar, os choques da matéria com a mente, da pessoa com o mundo e nas relações, ou por meio de práticas espirituais, são fundamentais para subjetivar o que nos transcende incorporando em nossa inteireza novos sentimentos de “eu” com suas respectivas vivências. É importante também salientar, como dissemos no primeiro parágrafo, que a subjetivação para o yoga acontece porque estamos e somos em conexão com tudo o que existe. Logo os sentimentos de eu se desenvolvem, em choques e coesões, percebendo o mundo de diferentes maneiras, porque subjetivamos cada vez mais o que nos transcende. É como se trouxéssemos para o consciente mais possibilidades do inconsciente coletivo e universal, sem nos desfigurarmos.

Como se dá este processo?

A. **Energia vital** ou *pranah* – *pranah* é o plural de *prana*, ou a coleção de energia vital. Segundo Sarkar (1969 in 2006), *pranah* é o nome coletivo para forças que, com o auxílio da mente universal, criam um dos fatores para acontecer a vida, a energia vital, mantendo o corpo vivo. O outro fator para a vida acontecer é a manifestação da energia vital na materialidade em um ambiente congênito (*Capítulo 6*). Por ser uma força cega, o *pranáh* precisa de um agenciador como a substância mental *Citta*. Porém ela só aparece depois que o princípio vital ou *pranáh* estiver sustentado num ambiente congênito para a vida. Ou seja, há uma pré-figuração de cognição no princípio vital mesmo ele sendo “cego”, e há energia vital no início da prefiguração cognitiva manifestada posteriormente na mente. É recursivo, ou seja, um está no outro em latência, produzindo-se, mas o *Pranah* surge primeiro. Com ele a vida num ambiente congênito nasce e encontra atritos estimulando o desenvolvimento da substância da mente - *citta*. Os instintos, ou memória fixada em *citta*, direcionarão a energia vital. Estas memórias são armazenadas no funcionamento das glândulas jogando os hormônios no corpo criando certos comportamentos expressados como propensões mentais – *Vrttis*. No humano este *vrttis* ou propensões mentais estão nos centros psíquicos chamados *chakras*. São estes centros para o yoga que conectam o corpo físico, a partir das glândulas e seus hormônios, com a mente (ver item H, e subtítulo 5.7 abaixo).

B. **Substância Mental** ou *Citta*, ou *Ectoplasma* – O ectoplasma é a forma mais densa da mente unitária. É a substância mental. Sua função é tomar a forma do objeto percebido. Quando a vibração (tanmatras) dos fatores fundamentais dos objetos é refletida na mente, pelos órgãos sensoriais, a substância *citta* da mente se molda naquele objeto. Assim, *citta* se lembra do que já nem precisa estar ao seu alcance, porque a vibração do objeto continua nela (Andrews 1998: 48). A gravação vibracional, ou a memória em *citta*, afeta em seres mais desenvolvidos as glândulas auxiliares para produzir os padrões de comportamento que são as propensões mentais - *vrttis* (Andrews 1998: 46-47). Ou seja, estamos nesta esfera sendo controlados pelos instintos. Aqui não há elaboração intelectual, reflexão, só imagens que vibram em *citta*, como uma corda de violão propagando o som depois de puxá-la. O sentimento de eu aqui é “eu fiz”, uma vez que começou a objetivar o mundo na substância mental. Vemos um livro, seus fatores fundamentais vibram nossos órgãos sensoriais, ele toma forma em *citta* de um livro. Este livro foi objetivado em nossa substância mental gerando o sentimento eu fiz isso. A placa mental reage ao mundo e ao que vem do nosso interior. Fica ali marcada saindo de seu estado de equilíbrio, gerando o sentimento de eu fiz (Andrews, 1998: 118). Neste sentimento de eu, no entanto, não está refletida a Subjetividade Suprema, mas está latente (Andrews, 1998: 148). Por exemplo, olhamos um alimento ele impressiona nossa chapa mental gerando o sentimento eu fiz (*em citta*). Esta imagem pode ativar o desejo pelo alimento mesmo sem fome, e então comemos o bolo, sem elaboração. Se passarmos mal (usufruímos da reação em *citta* – eu fiz) e podemos começar a elaborar o que nos fez mal, então saberemos que comemos (eu fiz) o bolo. Fizemos uma ação, então eu faço. Elaboramos o sentimento de eu faço (*aham*).

C. **O sistema nervoso** vai se desenvolvendo na relação entre o ser e o entorno tornando a ligação entre o ectoplasma (*citta* ou substância da mente) e o corpo mais sofisticada. Em seres mais complexos *citta* e sua possibilidade de objetivação do mundo assume controle mais eficiente sobre o corpo. O paralelismo físico mental se estabelece com os choques entre o ser e o mundo, e à medida que continua este processo de choque na relação com o meio possibilita o “nascimento” do sentimento do eu faço (*aham*) que estava latente (Andrews, 1998: 48-49). Então até aqui podemos dizer que:

*“A objetividade e a subjetividade são dobras da Absoluta Subjetividade – Consciência Suprema. Assim mente não é em absoluto uma entidade, mas uma transformação do estado da consciência. Para que a mente atue é preciso a mediação dos cinco órgãos sensoriais, e dos dez órgãos motores como agentes diretos. Os nervos aferentes e eferentes são agentes diretos dos órgãos. Os nervos que convertem os tanmatras (vibrações) dos objetos para a mente, ou que ativam o objeto com a força que adquirem da estrutura mental, e desta forma ligam a mente com a objetividade externa, são agentes indiretos da mente”* (Sarkar, in EEW of P.R.Sarkar 2006).

D. **“Eu faço”** ou *Aham* – *aham* é o ego para o yoga, ou “sentimento do eu faço”. Ele se forma dentro de uma porção do ectoplasma (*citta*). Isto só acontece porque há choques físicos e psíquicos criando possibilidades de evolução do ego, que já estava latente em *citta* (ectoplasma), assim como *citta* estava latente no corpo físico e sua energia vital. Para o yoga não tem como nascer o sentimento de eu sem a relação com o entorno, mas ele só nasce porque já está pré-configurado no ser vivo. Veremos em sua cosmologia no próximo capítulo como a cognição e, portanto, o sentimento de eu já se pré-figura na energia vital “cega”. É no *manomaya kosa* que se estabelece o sentimento de “eu faço”, ou “eu ajo”. “O ego (*aham*) faz a ação e usufrui da reação da ação, assim experimenta prazer e dor” (Andrews, 1998). Experimentamos dor e prazer englobando nossa ação com estes sentimentos. Além de objetivar, sofremos reações despertando o sentimento de ação no mundo, assim nós fazemos. Se em *citta* fixamos a memória instintiva (eu fiz) de autopreservação e autorreprodução, e outras tantas propensões durante milhares de anos em evolução, formando os sub-vórtices psíquicos (*vr̥ttis*) que vibram nossa mente em raiva, apego, estupor, etc., em *aham* surgem as funções psíquicas de 1) determinação e 2) tradução em ação. *Aham* cria uma imagem de ação em *citta*: já não é só o mundo exterior que envia vibrações para *citta* modelar e fixar. A imaginação passa a ser traduzida em ação com a ajuda de *citta*, e pelos órgãos motores e sensoriais nos seres mais evoluídos. Por exemplo, um animal que desenvolveu a capacidade de perceber o perigo e fugir do seu aniquilamento, de formar parcerias, criar estratégias de vida, tem um corpo/mente muito sofisticado já com o sentimento de eu faço desenvolvido. Este processo de aprimoramento se deu no devir do mundo externo durante milhares de anos, e da atração inconsciente ao Núcleo



Supremo que está em toda criação, segundo a cosmologia do tantra yoga (*Capítulo 6*). Todos os seres vivos, então, não são vistos pelo yoga de forma utilitária como um pedaço de carne, uma fonte de couro, laboratório da medicina, ou um prêmio de caça. São legitimados em seu valor existencial e contextualizados na mesma jornada de expansão de todos os seres. Neste estágio do eu o intelecto guia os instintos, portanto, é possível maior liberdade psíquica. Consequentemente, com a criação do sentimento de eu faço no ser humano, a ética e as ações políticas podem se manifestar. Com os choques psíquicos o *si mesmo*, com o sentimento de “eu faço”, se desdobra no sentimento de “eu sou” - *Mahat*.

E. **“Eu sou” ou Mahat** - O sentimento de “eu existo” ou “eu sou” se desenvolve, evoluindo de Aham no percurso do movimento em direção ao mais sutil. Os seres humanos neste estágio do *si mesmo* se tornam autoconscientes. São capazes de reconhecer a nossa “habilidade para fazer a ação e sofrer a dor e o prazer” do estágio anterior. Logo, existimos. Este sentimento de mahat não age, mas está envolvido indiretamente com o mundo externo pela sua associação com aham. “Intuição, aqui, governa o intelecto, exatamente como no estágio anterior o intelecto guiava os instintos” (Andrews 1998: 50-51). Aqui o ego (aham) fica apreensivo: suas amarras atuam para manter suas propriedades, mas o desejo de expandir ao sutil faz nascer o sentimento de eu sou – eu existo em busca de infinito: “Ele quer saber o que é isso?” (Andrews 1998: 50-1). Assim este sentimento de eu existo está associado ao Atimanasa Kosa – primeira camada da mente supramental, para além da relatividade tempo e espaço.

F. **Espiritualidade** – Para o tantra yoga, na perspectiva de Sarkar o desejo de saber qual o sentido da vida, quem eu sou, nascido com o vislumbre do sentimento “eu sou”, é o que nos faz sair do caminho natural de evolução levando-nos às práticas espirituais, qualquer que seja ela, “com o objetivo de acelerar o movimento em direção ao infinito” (Andrews, 1998: 51). A energia espiritual (*kundalini*), adormecida no corpo na base da coluna, desperta, ajudando o aspirante neste movimento em direção ao núcleo supremo. É como se a espiritualidade, já estivesse prefigurada desde o início, sendo ela a atração que o Núcleo Supremo exerce sobre sua própria criação (Andrews 1998: 51). Para o yoga, então, a espiritualidade não é só uma finalidade, mas uma qualidade da existência, que nos seres mais complexos pode virar uma busca consciente.

**G. Paralelismo Mente e Corpo** - com o desenvolvimento de Mahat, que se constela na camada mais sutil da mente, a estrutura física também se transforma para manter o paralelismo. Ou seja, nós evoluímos fisicamente para dar conta destas vivências. Esta transformação é possível porque há três forças dentro da estrutura física operando. Força física, psíquica e espiritual. A primeira atuou também no desenvolvimento de citta, como no caso da sociedade humana em seus primórdios quando evoluía através do choque físico direto com a natureza. A segunda força, a psíquica desenvolveu aham, o ego. O choque aqui é entre as mentes individuais e delas com as ideias. A educação, viagens, leitura têm um papel fundamental neste processo. Para o yoga os animais criados com humanos numa relação de respeito sofrem este “clash”, favorecendo seu desenvolvimento. Finalmente, a força espiritual nasce do desejo pelo infinito. A força magnética do núcleo se une a este desejo e surge a pergunta: Qual o sentido da vida? Este imperativo “Eu quero saber quem sou eu”, “qual o sentido da vida”, é encoberto e se torna “eu quero, eu quero, eu quero” até finalmente voltar a se lembrar “Eu quero...saber quem eu sou?” (Andrews 1998: 52-3; Meher Bábá in Andrews 1998: 53). Em todo o processo, através das forças física, psíquica e espiritual, o corpo físico se desenvolve para dar conta do desejo pelo infinito. A dilatação da mente aumenta “o volume e a massa do corpo psíquico e a mente adquire mais e mais potencialidades para atividades multilaterais” (Andrews, 1998: 54). O corpo físico, então, adapta-se de forma mais complexa a esta transformação da mente, por meio de suas glândulas, seus hormônios e funcionamento, que são as pontes entre a mente e o corpo. E de outros sistemas biológicos.

**H. Centros Psíquicos ou Chakras** – para o yoga as glândulas e seus hormônios têm correspondência direta com a mente através de centros psíquicos, chamados em sânscrito de chakras. Estes centros têm subcentros, ou *vrttis* (propensões mentais) que são aprimorados e controlados pelos ásanas – posturas de yoga, respirações e meditações. É através destes centros psíquicos também que nos estabelecemos, por meio da energia espiritual (*kundalini*) subindo neles, em níveis de consciência realizando os sentimentos do eu. Sarkar criou a biopsicologia para explicar como atuar sobre o corpo/mente através dos ásanas, meditação, respiração, alimentação etc.. Veremos estas relações no quadro abaixo.

I. **Sociedade humana** - a vida humana então pode ser dominada pelas propensões de busca por comida (fome), sono, medo e sexo, principalmente se não há condições para nós nos manifestarmos em nossa inteireza. Um sistema social injusto, por exemplo, pode confinar o espírito humano na propensão da fome. Não pode haver crime maior do que impedir a complexidade humana de se manifestar nos aprisionando numa propensão. Segundo Sarkar, além da dor da fome, do enfraquecimento da saúde, há um sofrimento psicológico imenso. É como se toda nossa inteireza ficasse aprisionada no corpo de comida (Andrews, 1998: 148). No desenvolvimento da compreensão do tantra yoga sobre a condição humana não há separação entre as questões políticas, econômicas e sociais das práticas de liberdade e os vários sentimentos de “eu”. Sem condições mínimas se torna uma brutalidade se desenvolver (Sarkar 1987:55).

O grande *Si mesmo* é aquele que testemunha. E os sentimentos de eu, a projeção da desta Grande Subjetividade em estados de *si mesmo*, os testemunhados. Como diz Patanjali no seu sutra 4:23 “(Se) a consciência for “colorida” pelo Que vê e pelo Que É visto, (ela pode perceber) qualquer objeto”. Ele faz seu comentário sobre este aforismo: “para que exista a consciência humana comum, é preciso que o Si Mesmo transcendente (o que Vê) e a Natureza (O que É Visto) em suas inúmeras formas estejam presentes.” (Patanjali in Feuerstein, 1998: 293).

Isto que dizer que no ser humano o sentimento de eu se desenvolveu a tal ponto que atua vendo (testemunha) como o grande *Si mesmo* e sendo testemunhado como a Grande Natureza.

## 5.6) **Energia Vital e o Paralelismo Mente e Corpo**

Vimos acima que não há fronteiras tangíveis entre os Kosas (camadas do corpo e mente), por isso o ser humano é um continuum entre corpo mente e Ser. Como para o yoga a natureza e a Grande Subjetividade estão unidas o desdobramento humano é um continuum desta essência (Iyengar, 2007: 34). Como, então, nosso continuum consegue se auto-organizar? O desdobre do corpo físico e os desdobre das camadas da mente, para o yoga, podem se auto-organizar graças à energia vital. Podemos dizer, assim, que

a desorganização ou amortecimento da energia vital, enfraquece o continuum corpo e mente, promovendo contextos para manifestação de doenças e até a morte. O fortalecimento e a manutenção do dinamismo da energia vital por meio da alimentação, da respiração, e atividades que permitam o livre fluxo e aumento da circulação desta energia no corpo, como o contato com a natureza, possibilitam bem-estar e a manutenção do paralelismo do prolongamento Ser mente corpo.

Sarkar e Andrews (1998: 181) nos explicam que o Pranáh, ou a coleção de energia vital, é composta por dez *váyus* ou ar vitais. Os cinco *váyus* internos são: **1) Udána** localizado na garganta, controlando as cordas vitais e voz; **2) prána** entre o umbigo e a garganta se “responsabilizando” pela respiração, o coração e os pulmões; **3) apána**, entre o umbigo e o ânus cuidando da excreção da urina e fezes; **4) samána** localizado no umbigo mantendo o dinamismo entre o prána e o apána; e o **5) vyána** percorrendo todo o corpo para regular as funções dos nervos e circulação sanguínea. Os cinco ares vitais externos não têm localização fixa e estão espalhados pelo corpo no intuito de manter a dinâmica de nossos movimentos. São eles: o **6) Nága** (serpente) expandindo o corpo em saltos e alongamento; **7) Kúrma** (tartaruga) contraindo o corpo como quando estamos com frio, por exemplo; **8) Krkara** nos ajuda nos movimentos espasmódicos (ex: espirros, libertação de traumas); **9) Devadatta** ao nos causar sede e fome ajuda a manutenção da vida; e finalmente o **10) dhanainjaya** instigando-nos o dormir e a sonolência (Andrews, 1998: 181).

Os ares vitais são a nossa energia vital nos auto-organizando como uma unidade. Os desequilíbrios dos ares vitais ou da energia vital podem contribuir para gerar doenças, por isso seu dinamismo deve ser garantido (Sarkar, 1955 In EEW of P.R.Sarkar, 2006). O processo da morte na perspectiva de Sarkar acontece com a saída dos dez *váyus* do corpo, fazendo com que haja o longo sono da mente consciente, subconsciente e sutil. Estas camadas da mente não se desfazem como o corpo feito de comida, mas param de “funcionar”. Por isso se diz no yoga, que se alguém quer evoluir espiritualmente tem que haver um corpo físico. Para a vida, então é importante o paralelismo entre a mente, o corpo e a energia vital, porque a mente se mantém em relação ao corpo por meio dos *váyus* (Andrews, 1998: 180-181).

Mas como os *vayus* estão conectados à mente e ao corpo? Os cinco fatores fundamentais (terra, água, fogo, ar, éter), que compõe a tecelagem do corpo físico e têm relações com centros psíquicos ao longo do corpo são controlados pelo primeiro dos princípios vitais, o *Prána*. Este é controlado pela mente. Mas como? A mente atinge o corpo físico controlando *prána* através destes centros psíquicos ao longo “da coluna” (chakras ou círculos de força psíquica). Então o *praná* controla os fatores fundamentais e é controlado pela mente, e o prolongamento mente se relaciona com o desdobre corpo através de centros psíquicos localizados num campo energético entre o corpo e as camadas da mente. Estes centros ao longo da coluna se conectam com as glândulas e se chamam chakras.

### 5.7) Os Chakras – Centros Psíquicos

Na morfologia pluridimensional do yoga encontramos sete centros psíquicos, ou chakras, ligados às glândulas e ao seu funcionamento. Cada chakra tem subcentros que vibram propensões mentais (*vrttis*) do corpo na mente e vice-versa. Estas propensões são como códigos registrados ao longo de milhares de anos de evolução. De acordo com os hormônios das glândulas eles são ativados ou desmotivados. É uma rede bi-direcional entre a mente e o corpo. Quando fazemos as *posturas de yoga* e os *pranayamas* estamos massageando as glândulas regularizando sua produção hormonal, equilibrando os estados mentais correspondentes. Atua-se por meio desta tecnologia no princípio vital revigorando-nos. Estamos também dando novos rumos às nossas propensões mentais, preparando-as para a meditação quando as canalizaremos todas para um só ponto - *Átman*. Mencionamos esta compreensão no sutra 1:30 de Patanjali no capítulo 3, item 3.1. Segundo Andrews,

*“Foi estimado recentemente que o ser Humano pensa, mais ou menos, cinquenta mil pensamentos por dia. Cada um desses pensamentos afetando profundamente todos nossos corpos. E o estado de nosso corpo, paralelamente, também afetando nossas mentes. Por isso que agora, em inglês, tem uma nova expressão: medicina corpo-mente: bodymind medicine or mindbody medicine. Não se pode separar mais o corpo da mente, como o velho pensamento cartesiano pregou. Agora falamos de uma entidade só. O ponto chave para entender a integração entre o corpo e a mente é entender a anatomia sutil, é saber que assim como em 1700, no ocidente, começamos a descobrir os segredos do plano físico, os orientais descobriram, há alguns*

milênios, a anatomia sutil dos cackras, que está começando a entrar na mente coletiva do ocidente (Andrews, 1996).

**Quadro 2** – Camadas *Si mesmo* – corpo - mente, Chacras, Glândulas e Sentimentos

<b>CAMADAS</b>	<b>CHAKRAS</b> CENTROS PSÍQUICOS	<b>GLÂNDULAS</b>	<b>PROPENSÕES MENTAIS (vrttis)<sup>15</sup></b>
<p><i>Relaciona-se com</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>fatores fundamentais</li> <li>chakras</li> </ol>	<p><i>Controlam</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>fatores fundamentais</li> <li>glândulas e seus hormônios e vice-versa.</li> </ol>	<p><i>Produzem hormônios influenciando nas propensões mentais e estas nas glândulas</i></p>	<p><i>São subvórtices de energia psíquica plasmando informações na mente para o corpo e vice-versa. Estas propensões foram construídas no processo de evolução</i></p>
<b>Anamaya Corpo Físico</b>			<b>Corpo feito de comida</b>
<p><b>Kamamaya kosa</b></p> <p><i>Fator sólido - cheiro</i></p>	<p><b>1º Muladhara Chakra</b></p> <p>Na base da coluna Sede da Kundalini</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>Desejo psicoespiritual</li> <li>Desejo psíquico</li> <li>Desejo Físico</li> <li>Desejo espiritual</li> </ol>
<p><b>Manomaya Kosa</b></p> <p>fator líquido - gosto</p>	<p><b>2º Svadhisthana Chakra</b></p> <p>Base dos órgãos genitais</p>	<b>Gônadas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desdém, indiferença</li> <li>Estupor</li> <li>Autoindulgência</li> <li>Falta de confiança</li> <li>Sentimento de impotência e frustração</li> <li>Impiedade ou crueldade</li> </ol>
<p><b>Atimanasa Kosa</b></p> <p>Fator Luminoso - forma</p>	<p><b>3º Manipura Chakra</b></p> <p>umbigo</p>	<b>Supra-renal</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Timidez, vergonha</li> <li>Sadismo</li> <li>Inveja</li> <li>Preguiça</li> <li>Melancolia</li> <li>Mau humor, irritabilidade</li> <li>Ânsia por aquisição</li> <li>Atração cega, paixão</li> <li>Ódio, aversão</li> <li>Medo</li> </ol>
<p><b>Vijnánamaya Kosa</b></p> <p>Fator Aéreo - Toque</p>	<p><b>4º Anahata Chakra</b></p> <p>Na altura do coração</p>	<b>Timo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Esperança</li> <li>Ansiedade, preocupação</li> <li>Esforço, empenho</li> <li>Afeto, compaixão</li> <li>Vaidade, Arrogância</li> <li>Consciência, discernimento</li> <li>Desespero, embotamento mental</li> </ol>

			<p><b>por medo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. <b>Ego</b></li> <li>9. <b>Cobiça, avareza</b></li> <li>10. <b>Hipocrisia</b></li> <li>11. <b>Argumentação extrema e exagerada</b></li> <li>12. <b>Arrependimento</b></li> </ol>
<p><b>Hiranmaya Kosa</b></p> <p>Fator etéreo - som</p>	<p><b>5º Vishuddha Chakra</b></p> <p>Na garganta, topo da coluna.</p> <p>Quando yogue se estabelece neste centro sai do domínio do tempo e espaço.</p>	<p><b>Tireóide</b></p>	<p>Aqui no centro que controla o som temos algumas propensões com nome de animais. Somam 16:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Som do Pavão</b></li> <li>2. <b>Som do Boi</b></li> <li>3. <b>Som da Cabra</b></li> <li>4. <b>Som do Cervo</b></li> <li>5. <b>Som do Pássaro Cuco</b></li> <li>6. <b>Som do Burro</b></li> <li>7. <b>Som do Elefante</b></li> <li>8. <b>Som Omn – raiz acústica da criação, preservação, dissolução.</b></li> <li>9. <b>Humm - Som da Subida da Kundalini</b></li> <li>10. <b>Som Phat - de colocar uma teoria em prática</b></li> <li>11. <b>Vaosat – expressão do conhecimento mundano</b></li> <li>12. <b>Bem-estar psíquico</b></li> <li>13. <b>Realizar ações nobres – desejo de bem-estar universal</b></li> <li>14. <b>Entrega ao Supremo</b></li> <li>15. <b>Expressão repulsiva</b></li> <li>16. <b>Expressão suave - Néctar, doçura</b></li> </ol>
<p><i>Realização Eu sou</i></p>	<p><b>6º Ajina Chakra</b></p> <p>Neste centro o yogue vivencia o Eu sou</p>	<p><b>Pituitária</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Conhecimento Universal</b></li> <li>2. <b>Conhecimento Espiritual</b></li> </ol>
<p><i>Se funde no Eu sou Em Átman</i></p>	<p><b>7º Sahasrara Chakra</b></p>	<p><b>Pineal</b></p>	

Os sete centros energéticos estão ao longo da coluna num nível mais sutil. São ligados às glândulas e seus hormônios, determinando as propensões mentais vibradas em nossa mente pelos subcentros (*vrttis*). Os ásanas (*posturas de yoga*) atuarão sobre estes centros e suas propensões mentais. Em resumo:

## Vrīshkāsana <sup>16</sup>



1. **MULA DHARA CHAKRA – 4 propensões**  
*Na altura do último osso da coluna vertebral*
2. **SVADHISTHANA CHAKRA – 6 propensões**  
*mais ou menos dez centímetros acima do muladhara chakra*
3. **MANIPURA CHAKRA - 10 propensões**  
*Na altura do umbigo*
4. **ANAHATA CHAKRA – 12 propensões**  
*Na altura do centro cardíaco*
5. **VISHUDDHA CHAKRA - 16 propensões**  
*Na altura do pescoço*
6. **AJINA CHAKRA – 2 propensões**  
*Na altura do assim chamado terceiro olho*
7. **SAHASRARA CHAKRA**  
*No topo da cabeça*

*“Na mente humana, vários pensamentos estão constantemente surgindo e se dissolvendo. Por trás destes fenômenos estão os vrttis (propensões) que são subvórtices nos chakras. (...) As cinquenta principais propensões da mente humana se expressam internamente e externamente através da expressão vibracional destes chakras. Esta vibrações fazem com que os hormônios sejam secretados pelas glândulas, e a expressão natural ou não natural destas propensões dependem do grau de normalidade ou da não normalidade da secreção hormonal” (Sarkar, 2001).*

Os chakras controlam a rede de correntes de nervos sutis, que se chamam em sânscrito, *Nadis* (literalmente quer dizer rios). Estes nervos são riachos de energia sutil que correm por todas as partes do corpo, mais ou menos como os meridianos da medicina chinesa, só que em um nível de frequência mais sutil ainda que os meridianos.

*“Quando um destes vórtices de energia sutil (chakras) está perturbado é como se um dos vrttis estivesse para fora, solto como uma*



*mola, interferindo e modificando o campo mental e também o campo emocional e físico. Como se cria esta mudança física? Aí está o ponto chave da transição entre mente e corpo. O campo mental perturbado pelos vórtices de energia sutil surgindo dentro dos chakras perturba, no campo físico, as glândulas endócrinas, fazendo com que elas segreguem a mais ou a menos os seus respectivos hormônios”* <sup>17</sup> (Andrews, 1996).

Recentemente, no final do século XX, a relação corpo-mente das “novas-medicinas” (medicinas de outras culturas) tem chamado atenção do público ocidental, legitimando suas estratégias terapêuticas. Este tema tem interessado alguns neurocientistas como Candace Pert<sup>18</sup> (1995: 237-239) responsável por descobrir o receptor opiáceo no cérebro e no corpo. Em suas pesquisas observou que as glândulas são pontos nodais onde a consciência expressada no plano sutil se conecta aos receptores de neuropeptídios. Ela chegou a esta abordagem depois de pesquisar como os estados emocionais surgiam mediante a liberação de substâncias químicas - a manifestação material das emoções.

Ela entendeu em suas pesquisas que as emoções têm um referente bioquímico no corpo. Estudando os opiáceos – substâncias químicas como os ópios – verificou que eles só conseguem criar estados emocionais, porque encontram no cérebro uma “fechadura”, que é um neuropeptídio – cadeia de peptídeos, onde se encaixa a substância opiáceas ingerida. Ela chamou estas fechaduras de receptores opiáceos. Sua grande descoberta é que estes receptores não estavam só no cérebro, mas em todas as partes do corpo. Então, quando se usa uma droga, todo o corpo fica drogado. Assim, para ela as emoções e seus referentes químicos são a ligação entre o mental e o físico, numa rede bidirecional: tanto o corpo interfere no físico, como o físico interfere na mente. Todo neurônio tem nas extremidades uma bolsa com milhares de pequenas substâncias químicas chamadas *neuropeptídios*, que são chamados neurotransmissores. Cada neurônio lançará uma cascata de neurotransmissores, que são os carregadores de emoção, pelo corpo, e em cada célula dos nossos rins, fígado etc. onde se encontram milhões de neuroreceptores, que também são neuropeptídios, como discos parabólicos que recebem os neurotransmissores. Só que estes neuroreceptores têm que ser ativados e têm que estar no lugar certo para receber as informações dos carregadores de emoção dentro do disco parabólico. Assim suas observações sobre as emoções influenciando na

química do corpo, deslocou o foco sobre as reações cerebrais para uma “rede de comunicação psicossomática” (Pert, 1995: 237 - 247).

*“Como os receptores, que também são neuropeptídios, estão mudando de emoção a emoção, se preparando para receber as informações dos neurotransmissores? O fluxo entre mente e corpo ou a propensão mental, que há milênios atrás foi chamada de VRTTI, perturba todo o campo mental desde o chakra afetando esta rede bidirecional entre cérebro e o corpo”<sup>19</sup> (Andrews, 1996).*

Nesta perspectiva, a mente agiu no corpo e vice-versa pelas vibrações dos chakras, ligados às glândulas. Estes centros psíquicos são como uma dimensão mais sutil entre o corpo físico e as camadas da mente.

## **5.8) Tecnologias da Prática de Liberdade**

Entendemos que uma prática de liberdade é uma ascese, e no caso do yoga seu culto espiritual por meio de tecnologias corpo-mental. Segundo as investigações de Ortega (2008) a ascese é um fenômeno cultural universal pertinente a qualquer cultura, e guarda as devidas características do entorno onde se manifesta. Uma ascese é capaz de transformar a cultura ao desafiá-la, integrá-la ou transcendê-la. A ascese tem implicações, 1) na subjetivação - com o asceta oscilando entre a identidade a ser abandonada e a tessitura de outra identidade; 2) na “delimitação e reestruturação das relações sociais, desenvolvendo um conjunto alternativo de vínculos sociais e construindo um universo simbólico alternativo” (Ortega 2008: 21); 3) como fenômeno social e político: ao constituir a identidade na relação de *si consigo* o asceta pratica sua liberdade, uma condição ontológica da ética como diz Foucault (1999: 396), facilitando a sociabilidade e a resistência ética; 4) e como exercício da vontade. Neste sentido, a subjetividade deixa de ser o resultado de práticas disciplinares, para se constituir na relação de *si consigo* para se libertar (Ortega: 2008: 19-21, 29-30). Assim entenderemos aqui a ascese ou prática de liberdade como um conjunto de saberes apoiados em tecnologias sobre *si mesmo* para transformar-se atingindo estados de felicidade, pureza, sabedoria, imortalidade e liberdade.

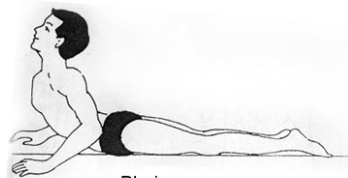
Entendemos que a prática de liberdade, ascese ou culto espiritual do yoga é um fenômeno cultural atento aos afetos do seu tempo, com implicações no processo de subjetivação, nas relações sociais, no exercício da vontade com meta na liberdade. Ela reúne o conjunto de saberes do yoga apoiados em tecnologias sobre *si mesmo* e para o mundo. Ou seja, a observação do corpo vivo animado em suas esferas viscerais, psíquicas e espirituais criaram técnicas yogues ampliadoras da nossa vitalidade animadora, o fortalecimento do corpo e da mente no processo de subjetivação de esferas cósmicas, e por isso tudo potente para nossa libertação de todos os tipos de amarras. O Tantra, especificamente entende que as resistências criativas com o mundo e através de suas práticas são fundamentais para nosso fortalecimento integral. As tecnologias da prática de liberdade são:

1. ***Os ásanas ou posturas confortáveis*** do yoga, o passo 3 do yoga, significa postura confortável. Neste estágio e tecnologia começamos a realizar em nossa inteireza os mistérios da existência. Nele vivenciamos a primeira conduta ética do yoga (ahimsa): não ferir ninguém com palavras, pensamentos ou ação. Incluindo a nós mesmo. Como cada um tem seu yoga e descobrirá como se estabelecer nas posturas sem se machucar para que elas fiquem confortáveis. Ao forçar uma postura para além dos limites se quebra o cuidado consigo, aprendendo seu yoga naquela época. Elas alongam o corpo permitindo o fluxo livre da energia. Colocam-nos em diferentes perspectivas no espaço, ora de cabeça para baixo, ora deitados, com a cabeça abaixo do ventre, etc. contribuindo para toda uma nova dinâmica de sentidos no mundo. Massageiam as glândulas regularizando as produções hormonais e conseqüentemente as propensões mentais. Purificam os órgãos com suas contrações. E de acordo com as sequências, servem para uma gama de propósitos, desde a flexibilidade e vigor corporal reverberando na mente, até nos preparando para estados alterados de consciência. Se percebermos que a falta de autoconfiança colore todos os nossos movimentos na vida, talvez haja um problema no segundo chakra. Podemos escolher posturas para equilibrar este centro e fortalecer o 4º chakra, com propensões relacionadas à confecção da identidade. Sarkar propõe a seguinte combinação de posturas de yoga para trabalhar o fortalecimento da autoestima: yoga mudra, diirghapranama e bhujaugásana. Por atuarem nas gônadas e timo, glândulas referentes ao 2º e 4º chakra. Em seu livro “Yogic Treatments e Natural Remedies” (1996) formula outras combinações de ásanas

para diferentes doenças associados à alimentação e alguns remédios naturais. Temos neste livro seqüências de ásanas para diabetes, tuberculose, asma, doenças femininas, câncer, obesidade e etc. Esta obra mereceria um estudo aprofundado no que se refere à terapêutica do yoga.



20 yoga mudra



Bhujangasana 21

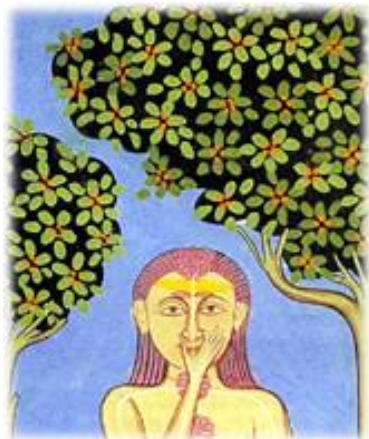


半龜式 (ArdhaKurma'sana)  
或大拜式 (Diirgha Prana'ma)

22 Diirgha pranama

2. O *pranayama* é o exercício de equilíbrio da energia vital por meio da respiração, referente ao passo 4. Pode ser feito sozinho ou junto com as posturas, organizando toda a movimentação, uma vez que o ritmo da respiração deve ser o condutor das práticas. Acalmamos-nos naturalmente quando nós aceitamos seu ritmo e encaixamos os movimentos das posturas em sua cadência. Não retardamos nossa a respiração para forçar seu encaixe num ideal de movimentos leves e lentos. Se a respiração está agitada, e não for nos machucar,

seguimos seu compasso, e isto acaba por nos apaziguar integralmente. Podemos também imprimir um ritmo às etapas da respiração (inspiração, pausa, expiração, e pausa), produzindo estados mentais correspondentes, assim começamos a fazer os pranayamas. Também podemos focar nossa atenção num centro psíquico (chakras) que escolhermos imaginando o ar saindo e entrando por aquele ponto, contribuindo segundo o yoga para regularizar o funcionamento daquele centro.<sup>23</sup>



3. A *meditação* vai variar de acordo com a linhagem do yoga. No tantra esta prática se organiza por meio de mantras, ideação e foco. Há todo um estudo sobre o poder do som e da imaginação para a meditação. Segundo Sarkar (1965 in EEW of P.R. Sarkar), o mantra desperta a *kula kundalini* (*serpente enrolada*) energia psíquica, na base da coluna podendo subir pelos nadis (caminhos sutis por onde circula a energia vital) atingindo os centros dos chakras. Em cada centro se realiza estados de consciência. Mas para despertar a kundalini é preciso ter o desejo de unir o *si mesmo* ao grande *Si mesmo*, assim o sentimento de devoção é o mais importante ingrediente do caminho espiritual. Durante a meditação, por exemplo, o mantra junto à devoção desperta esta energia fazendo com que ela saia do primeiro chakra e se estabeleça no segundo centro. Aqui, segundo Sarkar (1965) a Grande Subjetividade e o yogue estão no mesmo mundo. Não é uma ideia, é uma realização em nossa inteireza. No terceiro centro a sensação é de proximidade com a Grande Subjetividade. No sexto chakra já não há mais duas entidades, e no último centro realizamos que somos Ela.

“SE EU QUISER FALAR COM DEUS “<sup>24</sup>.

Gilberto Gil, 1980

Se eu quiser falar com Deus

Tenho que ficar a sós

Tenho que apagar a luz

Tenho que calar a voz

Tenho que encontrar a paz

Tenho que folgar os nós

Dos sapatos, da gravata

Dos desejos, dos receios

Tenho que esquecer a data

Tenho que perder a conta

Tenho que ter mãos vazias

Ter a alma e o corpo nus

Se eu quiser falar com Deus

Tenho que aceitar a dor

Tenho que comer o pão

Que o diabo amassou

Tenho que virar um cão

Tenho que lambar o chão

Dos palácios, dos castelos

Suntuosos do meu sonho

Tenho que me ver tristonho

Tenho que me achar medonho

E apesar de um mal tamanho

Alegrar meu coração

Se eu quiser falar com Deus  
Tenho que me aventurar  
Tenho que subir aos céus  
Sem cordas pra segurar  
Tenho que dizer adeus  
Dar as costas, caminhar  
Decidido, pela estrada  
Que ao findar vai dar em nada  
Nada, nada, nada, nada  
Nada, nada, nada, nada  
Nada, nada, nada, nada  
Do que eu pensava encontrar.

5. Assim no Ajina Chakra na altura do terceiro olho, o yogue se fundiu com a alma universal porque suas tendências mentais entraram em paralelismo com o mantra (*dhyana* – passo 7), plasmando-o até esta experiência. Na verdade, para o yoga não fazemos meditação, somos meditados (*Samadhi* – passo 8) quando todas as propensões mentais são suspensas e absorvidas na Suprema Subjetividade. O que fazemos é *pratyahara* (passo 5) retirando os sentidos do mundo físico e os introvertendo a um ponto e ideação (*Dharana* – passo 6). Como nos presenteia o relato do mestre de yoga Paramahansa Yogananda (1981) sobre uma de suas experiências:



25

*“Uma alegria oceânica rebentava nas praias serenamente intermináveis de minha alma. Atingi a realização de que o Espírito de Deus é Beatitude inesgotável. Seu corpo compreende incontáveis tecidos de luz. Um sentimento de glória crescente dentro de mim começou a envolver cidades, continentes, o planeta, os sistemas solares e as constelações, as tênues nebulosas e os universos flutuantes. O cosmos inteiro, suavemente luminoso, semelhante a uma cidade vista de alguma distância à noite, cintilava dentro da infinidade do meu ser. Presente, passado, futuro já não existiam para mim, mas somente o hoje eterno, o Eu onifluente, o Eu onipresente. Planetas, estrelas, poeira de constelações, globo terrestre,*

*erupções vulcânicas de cataclismos do juízo final, e o forno modelador da criação, toda folhinha de erva, eu mesmo, a humanidade, raiva, ambição, bem, mal, salvação, luxúria, tudo assimilei, tudo transmutei no vasto oceano do sangue de meu próprio Ser indiviso. Júbilo comburente, multi-ampliado pela meditação, cegando meus olhos marejados, explodiu em labaredas imortais de bem-aventurança, consumiu minhas lágrimas, meus limites, meu todo. Deleite transcendente a todas as expectativas da imaginação, beatitude do samadhi. Eternidade e Eu, um facho de união. Pequenina bolha de riso, eu me converti no próprio Oceano de Alegria.”<sup>26</sup>*

6. A partir destas práticas e as vivências delas nos revigorando e ampliando a apropriação de nossa inteireza, realizamos sentimentos de conexão com tudo o que há. Fica mais fácil realizar as 5 condutas éticas na relação com outros seres e o entorno: **Yama** (passo 1), e as 5 condutas éticas em relação a si mesmo: **Nyama** (passo 2) (ver quadro 3). Porém, estes passos do yoga são a base do caminho espiritual. É dito que o yoga não se estabelece sem conduta ética, mas o yoga também desenvolve as potencialidades éticas por meio de suas outras práticas (Sarkar, s/a).

**Quadro 3** – Condutas éticas em relação a si mesmo e ao mundo

<b>Yama</b> <sup>27</sup> Atua na esfera física e psíquica ensinando o autocontrole ao propor:	<b>Nyama</b> Atua nas esferas física, psíquica e espiritual
<b>Ahimsa</b> – “não ferir ou prejudicar alguém por pensamento, palavras ou ações”	<b>Shaoca</b> – Pureza física e mental
<b>Satya</b> - “ação da mente e uso das palavras com espírito de bem-estar social”	<b>Santósa</b> - contentamento
<b>Asteya</b> – Não se apossar do que pertence aos outros, tanto no nível físico, como mental. Como também não impedir real e mentalmente que alguém tenha o que lhe é de direito.	<b>Tapah</b> – Servir sem interesses
<b>Brahmacarya</b> <sup>28</sup> – manter-se unido à Brahma, enxergando em tudo a Divindade.	<b>Svadhya</b> – compreensão clara dos assuntos espirituais
<b>Aparigraha</b> – simplicidade.	<b>Ishvara-pranidhana</b> – estabelecer-se na ideia cósmica

De acordo com esta psicologia que descreveu uma morfologia multidimensional, a corporeidade é como um rocambole se desdobrando pluridimensionalmente, e se

sofisticando na relação com o mundo exterior e interior. Somos desde as camadas da alma até seu continuum em mente e corpo, com seus estados de *si mesmo*, a comunicação corpo mente pelos chakras, e a energia vital como organizadora.

### Bhujangásana <sup>29</sup>



As posturas de yoga, a meditação e as respirações e as condutas éticas criadas pelos yogues atuam nesta concepção de corpo. Assim se pode compreender que a psicologia e a morfologia do yoga, associadas ou não às suas práticas, é o próprio contexto da vivência do ser como capaz de tecer a *si mesmo* na relação com o mundo. Por isso como diz Goswami (1993: 254):

*“Se nós, em nosso ego separado, fragmentado, quisermos ser inteiros novamente, teremos não só de compreender intelectualmente a situação, mas também mergulhar em nossos espaços interiores a fim de vivenciar o todo”.*

### 5.9) Saúde para o Tantra Yoga

Segundo Sarkar (2006) e Iyengar (2007), a manutenção do paralelismo mente e corpo é fundamental para a manutenção da saúde, e a saúde é fundamental para a vida e para a prática de liberdade. Nesta perspectiva as tecnologias do yoga procuram manter este paralelismo se adaptando às condições presentes da pessoa e entorno. Como vimos no primeiro quadro deste capítulo, cada camada da mente se desenvolve com uma tecnologia da prática de liberdade. Entendemos, ao estudar a morfologia circunscrita pela psicologia proposta por Sarkar que a vitalidade auto-organizando nossa inteireza no mundo, colabora para manutenção de nossa integridade no processo de subjetivação, por meio de choques, encontros e resistências no mundo e internamente. A importância da proteção da vitalidade para constituirmo-nos com identidade se desnudou ao compreendermos que subjetivamos novas potências e isto exige um dinamismo auto-organizador capaz de acolher novas inteirezas. A própria meditação, e seu foco na subjetivação de transcendências (novas possibilidades de ser e de se atualizar), nos



pareceu apresentar novos desdobramentos cada vez mais “corpulentos” exigindo novas organizações entre o eu e o mundo interno e externo. Supomos que este psiquismo expandido enraizado no corpo de um praticante de yoga reage aos estímulos externos e internos em novas densidades. O sofrimento, a dor, as doenças ainda existirão, mas como reagirão?

Qual é a noção de saúde desta disposição filosófica no mundo, quando como corporeidade, não estamos desconectados das relações que compõem nosso processo de subjetivação? Podemos falar da saúde como os potenciais dinâmicos de coerências da relação entre as esferas que somos com o entorno, significando novos estados de ser? E o adoecimento, poderia ser entendido como uma onda estridente deste fluxo à procura de novas coerências, e de acordo com o caso, o descaso, e até do tratamento, rompendo o dinamismo até a morte? A arte da cura nesta compreensão de inteireza teria a intenção de, na sua busca de tratamentos, não atrapalhar sobremaneira esta coerência vital?

---

<sup>1</sup> Os Sutas utilizados nos próximos capítulos se encontram no anexo 1 ao final desta tese.

<sup>2</sup> Sua crença no grande potencial de felicidade na vida não nega a importância e ações para realização do bem-estar em todas as esferas da existência. Seu hedonismo, no entanto é basal, já sua meta é a felicidade (Andrews, 1998:81). A valorização da inteireza na vida e do corpo e a crença na felicidade como essência da vida, levou muitos a criarem outras práticas em busca desmedida de prazeres e esgotamento do corpo, relacionado-as com o tantra. É comum o tantra (chamado de tantra da mão esquerda) estar associado a práticas sexuais, e práticas de esgotamento dos desejos buscando-os infinitamente até perderem seu poder sobre a mente para atingir estados alterados de consciência. Não é deste tantra que estamos falando. O Tantra aqui estudado é fundado em suas investigações práticas da natureza humana tem tecnologias de libertação por meio do vigor e canalização das propensões mentais, e não da dispersão e esgotamento (Andrews, s/a).

<sup>3</sup> Sarkar, Prabhat Rainjan. . (in Complety Works of P.R.Sarkar. Eletronic Version: 2006). In Discourses on Tantra Volume Two, Índia: Ananda Marga, 1960.

<sup>4</sup> Em toda obra de Sarkar é citada a criação do yoga por volta de 7000 atrás.

<sup>5</sup> Sarkar, Prabhat Rainjan. . (in Complety Works of P.R.Sarkar. Eletronic Version: 2006). In Discourses on Tantra Volume Two, Índia: Ananda Marga, 1960.

<sup>6</sup> Sarkar, Prabhat Rainjan. **Discourses on Tantra, Volume 1**. Caculttá: Ananda Marga Pracaraka Samgha, 1993.

<sup>7</sup> Shiva desenhado na pedra num centro de treinamento de yoga – Sivananda Ashram Yoga Farm, Grass Valley, Califórnia, EUA. Shiva (o Transformador) é considerado como o criador do yoga em geral. No Hinduísmo faz parte do trimurti (as três faces do Divino) junto com Brahma (O criador), Vishnu (o Preservador). Foto de Carla Bevilacqua, 2010.

<sup>8</sup> “1) Conjunto de regras e métodos que conduzem à descoberta, à invenção, e à resolução de problemas. 2) Procedimento pedagógico pelo qual se leva o aluno a descobrir por *si mesmo* a verdade que lhe querem inculcar” (Edição eletrônica: O Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, 2004).

<sup>9</sup> Sarkar, Prabhat Rainjan. – **1** (in Complety Works of P.R.Sarkar. Eletronic Version: 2006). In Discourse , a compilation. Calcutta: Ananda Marga, 1980.

<sup>10</sup> Andrews, Susan. **The Spiritual Philosophy of Shrii Shrii Anandamurtii** (P.R.Sarkar). **A Comentary on Ananda Súttram**. Calcutta: Ananda Marga Publications, 1998.

<sup>11</sup> Carl Gustav Jung. **Memórias Sonhos e Reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2006.

<sup>12</sup> Detalhe da postura da torção.

<sup>13</sup> Baseado no quadro proposto por Andrews, 1998: 160 - 161.

<sup>14</sup> Baseado no quadro proposto por Andrews, 1998: 160 - 161.

<sup>15</sup> Baseado no livro: Sarkar, P.R.. **Psicologia do yoga**. Brasília: Ananda Marga yoga e meditação, 2007.

<sup>16</sup> Vrishkásana ou Pincha Mayurásana, ou Postura do escorpião.

<sup>17</sup> Susan Andrews – Transcrição da sua palestra BIOPSICOLOGIA, no Rio de Janeiro, em 1996, por Leonardo Thury.

---

<sup>18</sup> Dra. Candace Pert, **neurocientista**, professora do Centro de Neurociência Molecular e do Comportamento da Universidade Rutgers.

<sup>19</sup> Susan Andrews – Transcrição.

<sup>20</sup> <http://www.onlinebangalore.com/bangalore/yogmudra.jpg>, 2/3/2011.

<sup>21</sup>

[http://1.bp.blogspot.com/\\_l8xbbVIvBwQ/THljmYtk0JI/AAAAAAAAASY/X6z7R6EEirk/s1600/bhujangasana.gif](http://1.bp.blogspot.com/_l8xbbVIvBwQ/THljmYtk0JI/AAAAAAAAASY/X6z7R6EEirk/s1600/bhujangasana.gif), 2/3/2011.

<sup>22</sup> <http://www.anandamarga.tw/image/diirghapranama.gif>, 2/3/2011.

<sup>23</sup> Figura ao lado: pranayama alternando a respiração pelas narinas. Sintoniza os dois lados do corpo.

<sup>24</sup>

<http://www.vaqalume.com.br/gilberto-gil/se-eu-quiser-falar-com-deus.html#ixzz1GFx9Wrd4>

<sup>25</sup> Foto de Arturo Patten, in Scaravelli, Vanda. **Awakenig the Spine**. São Francisco: HaperSan Francisco, 1991.

<sup>26</sup> Yogananda, Paramahansa. **Autobiografia de um Yogue**. São Paulo: Summus, 1981.

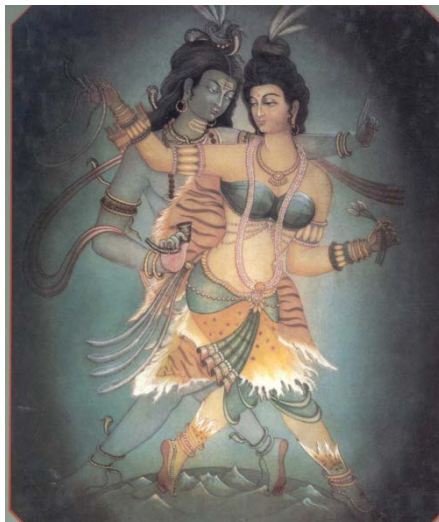
<sup>27</sup> O conteúdo deste quadro foi retirado do livro de Sarkar chamado “Um guia para Conduta Humana” s/a..

<sup>28</sup> O próprio nome deste yama traduz-se como Círculo de Brahma (Brahmacarya), que quer dizer tudo é Brahma, tudo é Um. Algumas linhagens do yoga, no entanto, o interpretam como conduta sexual adequada.

<sup>29</sup> Bhujangásana ou postura da cobra – fortalecimento da auto-estima, esperança, sistema imunológico e rins. Indicado para aliviar os sintomas da depressão. Sarkar indica esta postura para as mulheres junto do yoga mudra e do diirghapranama ver página 99 desta tese (Sarkar, 2006; Yesudian e Haich, 1974: 148).

## Cosmologia da Bem-Aventura

### Capítulo 6



Shiva e Shakti dançando Universos

Interpretamos aqui a cosmologia proposta por Sarkar. Para ele nem o materialismo nem o idealismo extremo aproximam-se do entendimento da complexidade humana, porque estas visões são unilaterais polarizando, em suas exclusões radicais, a mente e a matéria, e as diversas possibilidades de ser. Ele reintroduz um princípio original como estofo destas instâncias, a Suprema Subjetividade. Mas sua originalidade é a de que este princípio passa por dois estágios de operação, macro e micro: 1) se materializando, e 2) se subjetivando. Assim a matéria se origina da condensação ou crudificação da Grande Subjetividade, e a vida surge a partir desta matéria porque nela foi condensada, no primeiro estágio, a Suprema Subjetividade. Ela agora luta para se soltar das amarras da crudificação e produz, em ambiente congênito, um princípio vital ou a vida. Desde o início há uma luta criativa exigindo a vitória do equilíbrio entre elas. Se uma vencer não há vida e sim morte (Sarkar, 1970 in EEW of P.R.Sarkar 2006).

Os termos em sânscrito usados por Sarkar, como Shiva e Shakti, serão mantidos. Mas eles não se referem a mitos hindus neste contexto, e sim a significados filosóficos coloridos na riqueza de seu simbolismo, que optamos por preservar.

## 6.1) O Artista e o Grande Tear

A Cosmologia junto à psicologia e à prática de liberdade do Tantra (*Capítulo 5*) propostas por Sarkar perfazem nosso acesso à interpretação da corporeidade desta linhagem do yoga (*Capítulo 7*). Neste capítulo voltaremos nossa atenção para uma cosmologia distante do pensamento Ocidental atual <sup>1</sup>. Seremos o mais fiel possível às suas ideias e a sua comentadora, Susan Andrews. Reservamo-nos, no entanto uma interpretação prévia sobre a cosmologia descrita, resumindo todo este capítulo.

A Suprema Subjetividade, para Sarkar, é o grande artista e ao mesmo tempo matéria prima de sua obra, e por isso está e é sua arte. A Suprema Subjetividade é ao mesmo tempo um princípio inteligente (o artista e sua obra) e operacional (o tear e sua obra), “como verso e reverso de uma mesma folha” (Sarkar, 2006) <sup>2</sup>. O Grande Self é o artista tecendo a *Si mesmo* no grande tear que Ele é. Se for assim nós somos tecidos dentro deste tear, e então o princípio inteligente e operacional no ser humano é uma emergência desta Consciência Suprema, que veio se desenvolvendo desde os seres unicelulares, num percurso de milhares de anos de choques com as resistências da existência. Neste embate, os seres foram subjetivando a Grande Subjetividade num processo de *complexificação do corpo físico, da mente, e das relações sociais* para se expressar como humano.

## 6.2) O Círculo da Criação

Surendranath Dasgupta (1887-1952), ao analisar a sistematização do sábio Patanjali sobre diversas linhagens do yoga em um darsána (filosofia) em 250 a.C., e seus comentadores, encontrou uma análise acurada sobre mente e matéria. Nestes trabalhos, a mente por um lado, matéria, sentidos e ego por outro “nada mais são do que duas modificações de um mesmo princípio: **Prakrti**” (Dasgupta, 2000:3-4) <sup>3</sup>. Até aqui Patanjali e Sarkar concordam: mente e matéria são manifestações da Prakrti. Porém, não existe Prakrti sem o princípio **Purusa** para Sarkar. Em outras palavras, o princípio cognitivo da Suprema Subjetividade, o núcleo - Purusa - é distinto de Prakrti com suas modulações em corpo e em mente em Patanjali, mas Purusa e Prakrti são o verso e reverso de uma mesma folha na cosmologia de Sarkar. Eles são inseparáveis, e deles

tudo se origina. A Suprema Subjetividade é composta de um princípio inteligente *Purusa (Shiva)*, e um princípio operacional *Prakrti (Shakti)*. Na cosmologia de Sarkar *Purusa/Prakrti* é o material da “não vida” e da “vida” em operações diferentes sobre *Si mesmo*. Logo tudo está dentro e impregnado da Suprema Subjetividade, mas nem tudo é vida. A vida humana, por exemplo, acontece depois de milhares de anos de evolução, sofisticando o corpo físico e as camadas da mente na relação com o entorno. Mente, corpo e Si Mesmo continuam inseparáveis, em nossa corporeidade, mas cada uma das dimensões que a compõe se complexificou. Não há dualismo, então, entre mente e matéria nesta cosmovisão. Eles são manifestações da Suprema Subjetiva (Sarkar 1979 in EEW of P.R.Sarkar 2006).

O seguinte aforismo inaugura o primeiro dos cinco capítulos do *Ánanda Sútram* do filósofo:

### **SHIVA SHAKTYÁTMAKAM BRAHMA.**

Brahma é composto por Shiva e Shakti

- Onde Shiva é *Purusa* – significa literalmente: “aquele em que todas as coisas estão”. Ou Consciência Cósmica – Princípio Cognitivo.
- *Shakti* é *Prakrti* – significa literalmente: “habilidade de criar alguma coisa”. Ou Princípio Operativo da Consciência ou energia.
- *Átmakam* - neste caso significa “composto de”
- *Brahma* – Entidade Suprema. “Aquele Entidade que é Grande e faz todas as outras Entidades tão Grandes como Ela, é *Brahma*” (Sarkar in Andrews, 1998: 01; Sarkar 1996: 01) <sup>4</sup>.

O que é uma folha sem uma de suas páginas? *Shiva* e *Shakti* (ou *Purusa* e *Prakrti*) são inseparáveis. “A suprema entidade é uma, *Brahma*, com seus dois aspectos o Princípio Cognitivo (*Shiva*) e o Princípio Operativo (*Shakti*). É impossível conceber um sem o outro” (Sarkar 1996:01; Andrews, 1998:01)<sup>5, 6</sup>. O corpo e a mente são manifestações, ou modulações, ou desdobramentos de *Shiva* pela condensação das três *gunas* (amarras) de *Shakti*. Estas amarras são a sua propriedade de condensar a si mesma, que é feita de *Shiva* <sup>7</sup>. Até aqui está esboçado na filosofia de Sarkar que,

Consciência Suprema ou Grande Subjetividade é = princípio cognitivo + princípio operativo que condensa a consciência em energia. Para Sarkar, a Suprema Subjetividade é consciência, mas não é sinônimo mente, é a base da existência e o estofo de toda criação. A criatividade não é só um atributo da vida para esta visão, mas de todo o processo de condensação de Brahma em tudo o que há. A fase animada da criação quando a vida entra em cena, como será visto adiante, é continuação de um processo criativo, que começa na fase inanimada no círculo de criação. Assim, no desdobramento humano há consciência, criada no processo complexo de evolução, mas já existia um potencial dela desde o primeiro ser vivo unicelular. Temos consciência – capacidade de subjetivação na relação com o entorno -, e isto não é a mesma coisa que mente. A mente se organizou na evolução em camadas de nossa inteireza onde se constelam diferentes estágios operacionais da consciência. Quando Sarkar fala em Consciência Suprema como fonte de toda criação, não está dizendo que os seres inanimados são conscientes. Esta é uma propriedade da vida que se manifesta em grande amplitude nos seres humanos graças à cultura, e relações com os outros (Sarkar 1996:01; Andrews, 1998:01).

Nesta cosmologia, o corpo e a mente não são duas entidades distintas, mas fruto de uma mesma entidade, resguardando todo processo complexo pelo qual o vivente esta imerso para desenvolver estas esferas de existência.

*“The fundamental essence of matter may be called by any name - molecule or atom but the basic cause of matter is nothing but energy, matter is nothing but bottled-up energy. It is the condensed state of the particles of energy that we call matter. It is by no means correct to consider matter as an original substance. To adequately understand matter one must be acquainted with the energy entity<sup>8</sup>” (Sarkar 1956 in EEW of P.R.Sarkar 2006)<sup>9</sup>.*

Esquemáticamente, então, Sarkar propõe um círculo da criação (Brahma Cakra). Configurando-se em dois momentos contínuos entre si a partir de uma mesma Suprema Subjetividade não manifestada: saincara (processo descendente de materialização da Subjetividade) e pratisaincara (processo ascendente de subjetivação da materialidade)

1. **Suprema Subjetividade não manifestada** - O “artista” – o princípio criativo com sua Consciência que tudo permeia e seu princípio operativo - está em estado não manifesto. São feixes indiferenciados na Suprema Subjetividade ou Consciência Pura (Sarkar in Andrews 1998: 1-9). Quando Shiva e Shakti buscam plenitude começa a manifestação. Dão início à sua “obra” em dois movimentos – ex: as estrelas (no processo descendente); o ser vivo (no processo ascendente). O processo de aglutinação de Shakti sobre Shiva cria o mundo inanimado, e a libertação de Shiva cria os seres animados. (Andrews, 1998: 21).
  
2. **Brahma manifestado - A plenitude de Shiva e Shakti está em Saincara e Pratisaincara** – *Saincara* significa literalmente “movimento próprio” da fase de extroversão da criação do sutil ao mais denso. E *pratisaincara* é o movimento da fase de introversão da criação do mais denso ao mais sutil. Para efeito didático se visualiza um círculo, que nasce de/em Brahma em movimento descendente (*saincara*) condensando Shiva até o mais denso, e que em seu retorno, em movimento ascendente (*pratisaincara*) do denso ao mais sutil, completa o círculo da criação. A vida surge no final da fase inanimada, em *saincara* (Andrews, 1998:22) como será explicado mais adiante.

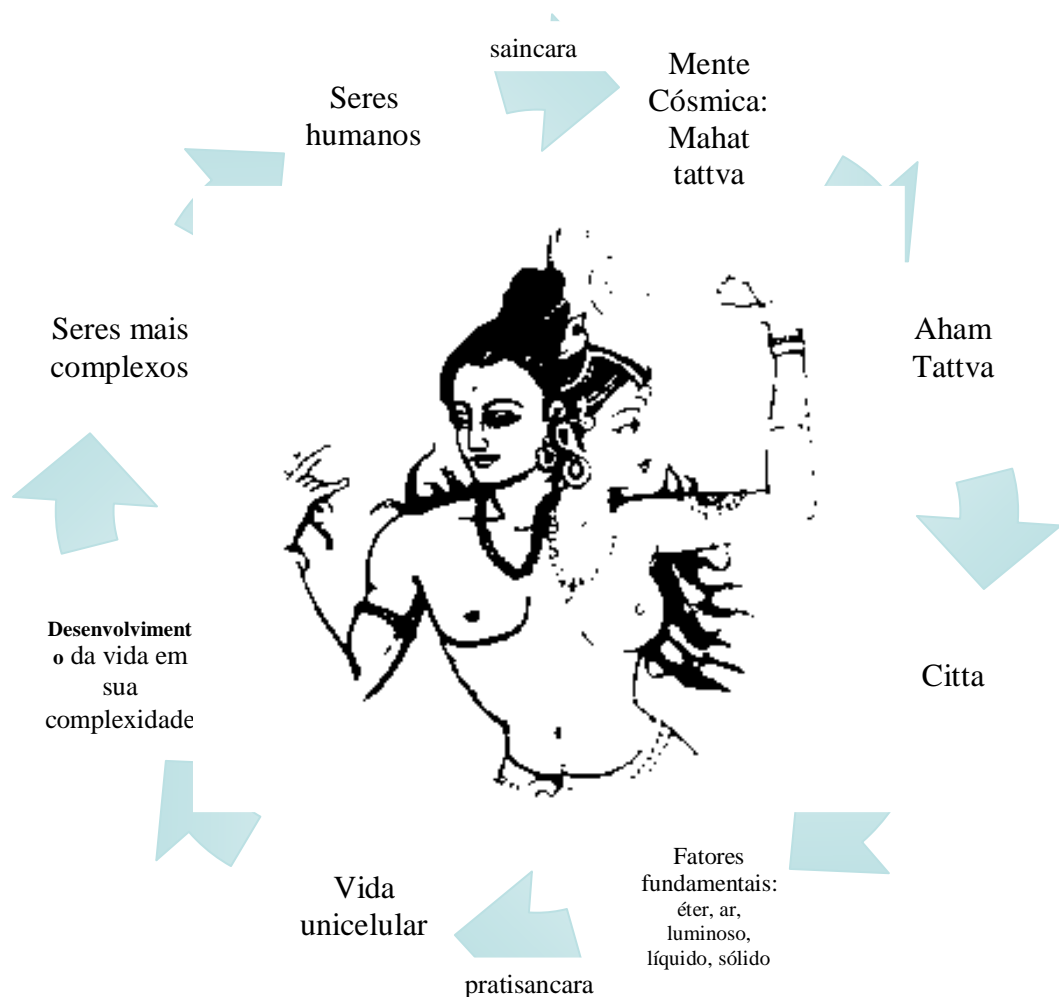
## 2.1 Saincara

Brahma, ao se manifestar em movimento descendente, *saincara*, é condensado do mais sutil ao mais denso pelas três *gunas* ou amarras <sup>10</sup>. Elas saem do equilíbrio em sua luta por predominância, e assim iniciam o processo de extroversão, crudificação, e de análise: o Self Singular da Consciência Universal é dividido em muitas entidades, em diferentes fluxos vibratórios. Esta é a fase inanimada da criação que passa pela criação das camadas da mente cósmica, dos universos, até o fator sólido, num encurtamento das ondas de Shiva em mais e mais curvaturas, tornando-as cada vez mais breves (Andrews 1998:20- 21).

A cognição focalizadora (Shiva) das energias (Shakti), sob o efeito das *gunas* (propriedade de Shakti) se desdobra na *mente cósmica* que, entrelaçada em camadas



(como um rocambole espiralado), uma surgindo da outra, acaba por criar os universos. Estes extratos da Mente C3smica se correlacionam com o universo material quando, em sua 3ltima camada surgem os cinco fatores fundamentais: fator et3reo, a3reo, luminoso, l3quido e s3lido. Criando estrelas, s3is, planetas e o espa3o sideral. 3 preciso pensar alegoricamente um tear tecendo a tape3aria do universo.



Quadro 4 – Círculo da Criação

### Camadas da Mente Cósmica

A transformação da Consciência sob as amarras sutis de Shakti, inculca o sentimento de **Eu Existo** nela – consciência manifestada. Este sentimento é chamado filosoficamente de Mahatattva.

- a. **A existência do Eu ou Mahatattva** em sânscrito - Esta ação de Shakti sob Shiva, despertando seu pensamento primeiro “Eu existo” é a primeira camada da Mente Cósmica. (Andrews 1998: 22, Sarkar 1959: 05 in EEW of P.R.Sarkar 2006). A amarra sutil, até agora atuante, perde força e a amarra mutativa atua sobre Mahatattva, condensando-o em Ahamtattva.

- b. **O sentimento de “Eu Faço” ou “Eu ajo” Cósmico** ou *Ahamtattva* - Neste momento do ego da mente cósmica, ela tem o potencial para a ação. Quando a amarra mutativa decresce sua força sobre Ahamtattva, a amarra estática começa a atuar condensando Aham em Citta.
- c. **O Sentimento de “Eu Fiz” Cósmico** ou *Citta Cósmica* - “Até então não havia nenhuma objetivação na mente cósmica, só havia o sentimento de Eu sou e de Eu faço”. Só agora ela é capaz de perceber uma porção objetivada de si mesma. “Mahat e Aham pegam Citta como seu objeto e pesam “Eu fiz” isso”. Estas três curvaturas condensadas da Mente Cósmica, ou a Super Mente, como chama Shrii Aurobindo, é a ligação entre a Consciência Infinita e o Universo. “É a realidade Consciente colocando a si mesmo em formas mutáveis” (Andrews 1998: 22-23) <sup>11</sup>. Ainda com as amarras estáticas de Shakti atuando sobre a mente cósmica, são criados o mundo *quinquelemental* com seus cinco fatores fundamentais.

#### **Mundo Quinquelemental com seus cinco fatores fundamentais:**

Etéreo, aéreo, luminoso, líquido e sólido.

- d. **Fator etéreo** – o conceito de éter, na ciência moderna, não é mais considerado. Para Sarkar o fator etéreo é muito sutil para ser mesurado pelos atuais aparelhos, porém ele perpassa toda a criação como o espaço, (Andrews 1998: 23).
- e. **Fator aéreo** – as vibrações se tornam menores, “os espaços “interatômicos” e “intermoleculares” diminuem, tornando-se cada vez mais sólida a mente condensada em fatores fundamentais”. Enquanto a condensação de Shiva por Shakti acontece, a atração de Brahma sobre o que está sendo criado aumenta. Isto causa uma fricção interna e surge o fator aéreo que carrega as vibrações do som e do toque. Não se pode compreender este fator como gasoso, é ainda mais sutil (Andrews 1998: 23) <sup>12</sup>.

- f. **Fator luminoso** – é a condensação do fator precedente e tem a vibração do som, toque e visão. As nuvens de hidrogênio se condensam. A atração interna para Brahma gera fricção e nasce o fator luminoso. O nascimento de sóis estrelas, nitrogênio, oxigênio etc. já foi amplamente explicado pela ciência moderna (Andrews 1998:23-24).
- g. **Fator líquido** – no processo de condensação do luminoso nasce o fator líquido, com as vibrações do som, toque, visão e gosto. O nascimento do fator luminoso gera tanto calor, e os átomos ficam tão juntos que formam esferas onde seus núcleos se fundem. A fusão nuclear é lançada na superfície das estrelas por uma explosão tremenda, este fator líquido junto com o gás de hidrogênio que não condensou se formam esferas – planetas - em torno das órbitas das estrelas. Leva-se milhões de anos para o plasma líquido baixar a temperatura e sofrer mais condensação de Shakti. Cria-se assim o último fator no processo de saincara (Andrews 1998:23-24).
- h. **Fator sólido** – carrega as vibrações de som, toque, visão, gosto e cheiro. Os espaços interatômicos e intermoleculares cedem, e a amarra estática que até agora condensou a mente cósmica nos cinco fatores fundamentais pressiona um pouco mais o fator líquido. Nasce, por exemplo, um corpo duro, uma rocha em volta do sol (Andrews 1998: 23-5).

Antes de explicar como surge a vida, no final de saincara, é preciso pontuar que a mente do ser humano mantém paralelo com o desdobramento da mente cósmica, mas no processo de introversão – pratinsaincara. É como um se desdobrar na dobra da criação, que faz a mente se invaginar na vida. Como vimos no capítulo anterior existe um eu em cada uma das camadas da mente individual do ser humano, que mantém então referência com a mente cósmica, mas que se desenvolve no contato com o meio e com o totalmente outro. Há a subjetivação da consciência cósmica em sentimentos que vão desde 1) Eu existo - onde ação da guna sutil é predominante, para o 2) Eu Sou - onde a guna mutativa predomina, e o 3) Eu faço - onde a guna estática atua com mais intensidade (Andrews 1998: 21-26; Clemente 2004). Novamente reforçamos que Sarkar, ao falar da relação da mente cósmica com a mente humana, salienta em outros

textos que isso não se dá diretamente. Há um processo de evolução na natureza e na cultura, nas relações que possibilita a subjetivação destes estratos sutis na lógica dos afetos de nosso tempo, e há milhares de anos em evolução.

- i. **A criação da vida ou Jadasphota** – Shakti chega ao seu auge no processo de crudificação quando não é mais possível condensar Shiva. Começa, então, “o processo de erosão” das correntes criadas pelas gunas. Shiva começa a “aquecer” as condensações de Shakti. Com a diminuição do controle das amarras, o que estava vindo de dentro para fora, passa a vir de fora para dentro. Ou seja, a mente passa a evoluir da matéria, e a consciência da mente, e os filósofos materialistas concordam com isso, mas não é um epifenômeno como alegam. Houve uma liberação das amarras que permitiram expandir dentro do ser a mente outrora condensada em matéria. Neste processo de introversão, inicia a síntese, onde todas as entidades vivas retornam à entidade singular (Andrews, 1998: 27 e 31).
  
- j. A estrutura sólida, que é o ápice da crudificação de uma curvatura da consciência infinita, sofre a ação de uma força externa da amarra estática – “*bala*” que procura o centro no objeto. Sarkar chama esta força de “*interial*”. Da mesma forma existe uma força no centro do objeto que procura sair – força “*exterial*”. Elas entram em choque e com isso podem ocorrer duas situações neste choque de forças: “*Jadasphota*” ou vida se houver um ambiente congênito (Andrews 1998: 35-6).

**Jadasphota** – “por causa do excesso de pressão das amarras (gunas) o equilíbrio dos cinco fatores fundamentais é perdido, e o fator sólido explode” <sup>13</sup>, e isto pode acontecer de duas maneiras: 1) A amarra estática de fora para dentro da estrutura sólida é mais fraca que a força de dentro para fora da estrutura, assim não há como mantê-la. 2) Se não houver equilíbrio entre os 5 fatores dentro da estrutura sólida, e não há o ambiente necessário para a expressão da vida, jadasphota acontece novamente: a estrutura sólida rompe. Com a explosão da estrutura sólida, os fatores sólidos podem se desdobrar, nos outros fatores, mas só até o fator etéreo. Nunca além deste para dentro de Citta novamente. Assim, uma estrela inteira pode morrer, ou

parte dela, por explosão ou dissociação lenta. Mas nunca o universo pode acabar, uma vez que jadasphota só chega até o fator etéreo no cosmos. Este fenômeno não acontece só na esfera celestial, mas na fase animada da criação pode ocorrer no *corpo humano*. Em outras palavras, o desgaste natural “wear and tear” de algumas partes do corpo acontece. Esta deficiência é compensada pelo prana (energia) que se adquire da comida, da luz do sol, do ar, da água, de atividades físicas, etc.. A estrutura sólida se mantém enquanto o núcleo está sob maior influência da força interial, que vem de fora para dentro, do que da de dentro para fora (Andrews 1998: 36-7, Sarkar 1959: 57 in EEW of P.R.Sarkar 2006).

#### k. **Prana, Pranah e Vida**

- **PRANA é energia.** Ela nasce do atrito dentro da estrutura sólida, entre a força exterior que vem do núcleo ansiando sair em direção ao Núcleo da Consciência Suprema, com a força interial que tem o objetivo inverso, de entrar até o núcleo da estrutura sólida. Prana, ou energia está em todos os objetos do universo (Andrews 1998: 42). Quando este atrito, que forma prana, passa a manter a estrutura física, apesar da intensidade do atrito, sem acontecer jadasphota, passa a ser pranah.
- **PRANAH** (plural de prana) **é energia vital.** Pranah é o nome coletivo para muitas forças com auxílio da mente cósmica, que criam a vida e mantêm o corpo vivo.
- **A Vida**<sup>14</sup> - surge com duas condições:

1) As lutas das forças interial e exterior acontecem nos cinco fatores fundamentais, com cada um deles formando para si um núcleo, quando não há jadasphota. “Quando as vibrações dos choques das forças interiais e exteriores – prana - na estrutura sólida são muito intensas, é preciso que haja um controle para que não haja uma explosão ou implosão. Prana terá que agir sobre si mesma, nestas circunstâncias. A mente cósmica ajuda neste controle criando um subcentro, ou uma mente individual dentro da estrutura”<sup>15</sup>, uma vez que as amarras estáticas começam, levemente, a afrouxar. Assim, os núcleos de prana em cada fator formam com esta

mente unitária um núcleo comum que os controla. Isto é pranah ou energia vital. A pressão externa – Bala, ou interial, continua a agir para manter a estrutura sólida, e este “microcosmo que guia sua estrutura in é chamado de ser vivo”<sup>16</sup>. Quando a força da vida, por conta da complexidade da estrutura, toma a mente unitária da fonte da mente cósmica para formar um núcleo controlador, isto é chamado de vida ou energia vital (pranah). Pranah é o plural de prana, e nela há a coleção de 10 vayus (ares) (Sarkar 1957 in EEW of P.R.Sarkar 2006; Andrews 1998:43).

2) Os cinco fatores fundamentais têm que estar em equilíbrio entre si para a vida acontecer. Além de uma atmosfera favorável. Porém, sem a energia vital no equilíbrio dos cinco fatores não há vida. Se não há jadasphota, e a energia vital acontece, há uma mudança qualitativa na estrutura sólida. Já não é mais inorgânica. Elas são convertidas em células orgânicas envolvidas por protoplasma e pratisaincara começa (Andrews 1998:44). A conversão de prana em pranah - energia em energia vital, e o equilíbrio dos 5 fatores fundamentais, numa atmosfera favorável, são as condições para criar a vida.

Desta forma, será que a vida pode ser vista através da perspectiva do Mecanicismo? Uma vez que há uma objeção crucial para a teoria dos vitalistas para a vida. A de que “há um elemento de mistério sobre o conceito do princípio vital” (Sarkar 1969 in EEW of P.R.Sarkar 2006)<sup>17</sup>. Mas como explicar os poderes da vida de auto-organização, autopreservação e reprodução? Como explicar:

- *“o poder que o organismo possui por expor suas próprias moléculas à oxidação para a produção de calor e energia.*
- *o poder de aplicar parte de sua energia para mudar sua própria forma, e se posicionar de tal maneira que resiste a forças externas e se adapta melhor a circunstâncias externas, garantindo a preservação de seu ser inteiro: por exemplo, o movimento de um inseto em busca de comida ou para longe de uma situação prejudicial.*

- *o poder de aplicar parte de sua energia para agarrar materiais de fora de si, e os assimilar em seu próprio corpo, compensando assim o desgaste interno.*
- *o poder de coordenar o trabalho de órgãos diferentes, fazendo-os cooperar para o bem do sistema inteiro, e, se necessário, compensando a perda da função de qualquer órgão ferido pelo fortalecimento de algum outro órgão.*
- *o poder de emitir células na forma de brotos ou germe que crescem em organismos novos, e assim de preservar as espécies por eras” (Sarkar 1969 in EEW of P.R.Sarkar 2006)<sup>18</sup>.*

Para Sarkar (2006) nenhum destes poderes, claramente “orientados à única meta de bem-estar do organismo inteiro está contemplado na explicação do mecanicismo”<sup>19</sup>. Mas se fosse assim há de se admitir que as criaturas vivas se originam do que é inanimado. Fica difícil de explicar como os animais agem para sua própria preservação. Deve haver qualquer outra coisa na vida, além dos elementos materiais e os processos físicos e químicos, que respondem pelo seu comportamento característico.

“Todo objeto vivo é um todo organizado. Suas partes existem e funcionam para o bem-estar total do organismo. Os exercícios da totalidade controlam as partes. E neste poder está o caráter instintivo da vida. Em nenhuma parte do mundo inorgânico esta característica pode ser achada” (Sarkar 1969 in EEW of P.R.Sarkar 2006)<sup>20</sup>. Há algo novo no organismo vivo para explicar as funções peculiares do corpo vivo. E isto é o princípio vital – pranah que tem a mente cósmica latente nele.

## **2.2 Pratisainsara e a criação do corpo/mente humanos**

Pratisaincara, então não é a negação de saincara, o que resultaria numa neutralização de todo movimento. O choque de energia continua, e o desejo de Shiva “amaciar” Shakti em direção à Brahma empurra a criação no movimento ascendente. Ainda a testemunha de todo o processo do círculo da criação é Shiva. Ele desde sempre é o sujeito observando. E Shakti, sua condensação sobre Shiva é o ato de ver, e o objeto observado. Todas as substâncias são feitas de Shiva, também em pratisaincara, pela ação das amarras de Shakti descondensando, mas a vida entrou em cena (Andrews,



1998: 27, 31, 46). Este quadro descrito abaixo é o mesmo do capítulo anterior, mas falamos agora de forma genérica, e não especificamente dos seres humanos.

A. **Citta ou Ectoplasma** – no processo de ascensão, ou síntese, em pratisaincara, as porções dos fatores fundamentais são pulverizadas internamente do mais denso ao mais sutil, até “eclodir” citta, ou o ectoplasma. É importante lembrar que a energia vital que anima a vida já tem nela “indícios” da mente cósmica que formará a citta no ser vivo. Se os cinco fatores fundamentais foram criados pela condensação da mente cósmica no processo de saincara, e a mente cósmica é uma condensação de um “feixe” da consciência, a possibilidade da mente permanece latente na matéria desde sempre. Porém, citta, ou o ectoplasma no organismo vivo, se expressará sob algumas condições: só depois da energia vital. Porém esta energia é cega, e requer um comandante, que virá da substância ectoplasmática. A energia vital, por sua vez, controla o funcionamento da estrutura física e seus cinco fatores, que nos seres mais complexos são mediados pelos chakras – centros sutis de energia. Chakra significa literalmente roda (Andrews 1998: 46 e 25). Aqui está de forma bem simplificada a dimensão da dinâmica vital ou fisiologia do yoga como terapia, por exemplo. Pranah, na estrutura física, transmite seu próprio comprimento de onda, e este mantém paralelismo com o comprimento de onda transmitido por citta. Este paralelismo resulta “num funcionamento co-operativo em que a estrutura viva prossegue em seu caminho em pratisaincara” (Andrews 1998: 46-47) <sup>21</sup>. Os seres, nos primeiros estágios de desenvolvimento da mente, não podem funcionar com seus egos, mas de acordo com a vontade do eu cósmico – Mahatattva. Este, ao ir tentando se libertar das amarras aumenta ainda mais os atritos das forças externas e internas – de dentro para fora, e de fora para o centro da estrutura sólida. O ser na sua relação com seu entorno, em seu devir, armazena repetidas experiências na mente, que são os instintos. Dois instintos básicos aparecem já nos seres menos desenvolvidos: autopreservação e autorreprodução. Estes instintos “mantêm a espécie e a incessante evolução do fluxo da criação, assumindo quatro tendências: fome, sono, medo e desejo de procriação” (Andrews 1998: 46-47) <sup>22</sup>. No capítulo anterior explicamos citta no ser humano. Lembramos que citta nos humanos é facilmente vivenciado, como aquelas imagens que não saem da mente, impressionando-a quando se fecha os olhos,

depois de ver uma mesma coisa por horas. Não há elaborações intelectuais, só impressões vibrando em citta.

B. **O sistema nervoso** se desenvolve na relação entre o ser e o entorno no processo descrito acima, sofisticando a ligação entre o ectoplasma (citta) e o corpo. Quanto mais a vida se complexifica, menos a amarra estática de dentro do ser (não a que vem de fora), entra em choque com outras amarras. Ela vai perdendo lugar e o choque físico passa a ser um choque psíquico. Este processo acelera a evolução da mente (Andrews 1998:48). Cada ser tem um sistema nervoso compatível com as relações estabelecidas entre o citta e o corpo em seu anseio de se expandir, que vem da atração pelo Núcleo Supremo. O choque das forças, em todo o processo é fundamental para a evolução da vida. Também por isso, no caminho do Tantra, imita-se a vida criando práticas capazes de produzir choques, como a meditação e sua tecnologia, para melhorar e acelerar o processo.

C. **Aham** – ao contrário da fase de extroversão em saincara, a amarra estática diminui sua ação, e a amarra mutativa começa a agir. Nesta inversão, com a mente cósmica se invaginando dentro da estrutura física, o comprimento da onda aumenta e ahamtattva é formado dentro de uma porção do ectoplasma. Isto só pode acontecer porque aham é sempre latente em citta, assim como citta era latente nos cinco fatores fundamentais. O sentimento de “eu faço”, ou “eu ajo” agora surge nos seres vivos.

D. **Mahat** – ou o sentimento de eu sou evolui de Aham com a subjetivação cada vez maior da materialidade. Este sentimento busca saber “quem sou eu?”.

E. **Espiritualidade** – o desejo de saber qual o sentido da vida, quem eu sou, leva às práticas espirituais. E como vimos anteriormente e agora por meio da cosmologia do yoga proposto por Sarkar, a espiritualidade é uma qualidade da existência. É imanente.

F. **A bem-aventurança** – “No final do estágio da elevação espiritual o dualismo não pode sobreviver. (...) Por isso nunca se deve pensar que “Parama

Purusa é tão vasto e eu um ordinário ser humano”. Isto é quase uma blasfêmia. Uma gota de água no oceano é pequena, sem dúvida. Mas ela mora dentro das profundezas deste oceano. Da mesma maneira, um ser humano pode ser mortal. Mas ele ou ela tem a capacidade de ser um com Parama Purusa. Quando alguém chega perto de Parama Purusa, dissolve-se na doçura da bem-aventurança, querendo ou não” (Sarkar, 1980) <sup>23</sup>.

O círculo da criação então é co-tecido por nós em nossa inteireza na relação com o mundo. Apropriar-se dela acontece no processo de autoconhecimento frente aos desafios com nosso entorno, nas relações com os outros e nas tecnologias da prática de liberdade. Mas como nós mesmos somos um desdobramento da consciência universal a ideia de multidimensionalidade fica mais bem circunscrita como: a continuação dos desdobramentos, ou modulações da consciência pura, mas agora no ser humano individual, em multifocalizações. Elas vão desde o corpo físico, a mente consciente até a mente supraconsciente, completando o círculo da criação. Em outras palavras, nossa multidimensionalidade, desde o corpo físico, é a continuação dos desdobramentos da Consciência Pura através dos universos até retornar a ela mesma, através do ser humano. Nossos pequenos seres são o êxtase em *continuum* desta jornada. Somos “*in process*”...

### **6.3) A Dança de Shiva: Vida e Morte como instância Filosófica**

A última parte deste capítulo é a nossa interpretação da psicologia e da cosmologia de Sarkar associadas à prática de liberdade, no que se refere à radicalidade do tantra yoga diante de nossa totalidade: o seu interesse pela experiência em corpo vivo como instância pertinente aos estudos da nossa condição, ou seja, morte e vida dançam em nossa inteireza como Shiva dança sua tandava<sup>24</sup>.

Suas tecnologias, as mesmas que hoje são incorporadas como práticas integrativas de saúde foram criadas na experiência pujante e mortal da corporeidade. Como isso acontece? Por meio das experiências em uníssono nas esferas corporais, psíquicas e espirituais, o yogue se desdobra de observador para testemunhado. Ele pendula do sentimento de ser sujeito para o sentimento de ser objeto de uma inteligência maior que é ele mesmo desdobrado na vivência do Grande Self testemunhador. Nesta

experiência total, e não apenas corporal, racional, imaginativa, ou espiritual, não há um eu, ou espírito, ou alma dentro e animando o corpo, mas uma Subjetividade sensível-cognoscível, em itinerários de si mesmo, permeando tudo o que há se manifestando individualmente como corpo, mente, *si mesmo*, natureza. E o yogue é esta experiência testemunhadora em carne.

Este desdobre do yogue através de suas tecnologias em corporeidade pluridimensional, pode ser entendido como a passagem do pequeno *agente atualizador si mesmo* para o grande agente *Si mesmo* - morte do ego. Não há desorganização do ego, porém, porque este é uma função e não uma entidade em si. Há a sua subjetivação, ou seja, expansão, naquilo que o cria e é sua matéria-prima. Ele, o ego, deixa de ser a objetivação da mente e é subjetivado em outro estado de consciência. Ele retorna como função psíquica “separado” do grande Si mesmo, quando o yogue sai do estado de êxtase. Pela nossa interpretação, o yogue consegue fazer este desdobre porque salta a partir de determinados centros (5º chakra em diante) em sua corporeidade que estão além do domínio da relatividade do tempo e do espaço. Até aqui o yogue vivencia “mortes” em sua meditação, mas está vivo.

Há mais um complicador nesta visão, a Grande Subjetividade está e é matéria prima dos seres inanimados, mas isto não é um panvitalismo, onde tudo é vida. Isto quer dizer que Ela e seu princípio operacional não “injetam” o princípio cognitivo na matéria inanimada a ponto dela poder se auto-organizar como acontece na vida. Há só uma crudificação da Grande Subjetividade pelo seu princípio operacional sem possibilidade de vida. Os seres inanimados surgem quando o Grande Artista tece a si mesmo materializando sua subjetividade. Nesta lógica a Suprema Subjetividade é imanência moldando a si mesmo como matéria inanimada, como se um artista moldasse sua arte com a energia de seu corpo, e a matéria prima de sua obra fosse o próprio corpo, mas ele não “possuiu” sua obra a ponto de animá-la. Ainda não se começou o processo de subjetivação da materialidade iniciando a possibilidade de vida. Será que em algum instante de sua arte, o Grande Artista suspeitou ser tomado por sua obra, sangrando nela em vida?

A vida surge com 1) a luta para plasmar o princípio cognitivo na matéria, 2) e um ambiente congênito adequando o equilíbrio desta vida. Como é esta luta? Quando a força “external”, que vem de dentro para fora na crudificação da Consciência Suprema, contrapõe a força “interial” que crudificou a Alma (Andrews 1998: 35-6) o princípio inteligente tem a possibilidade de se subjetivar na matéria bruta criando o princípio vital com seu resquício de cognição. Não pode haver vitória nesta luta, só equilíbrio, só a dança de Shiva. Caso uma das duas forças vença não acontece a vida. Mas quando a vida acontece no equilíbrio destas forças, chega o momento de uma delas ceder para outra, acontecendo a morte.

Esta luta estará onde há vida, dos seres unicelulares até os mais sofisticados. A morte, então, é o resultado do desequilíbrio das forças opostas que mantêm a própria auto-organização da energia vital. O humano é uma emergência sofisticadíssima do processo de muitas transformações desta luta, desenvolvendo o potencial de mente e sentimentos de eu pré-figurados na energia vital. Não é que existam “euzinhos” nem uma “mentizinha” na energia vital pronta para se manifestar. Este é um processo criativo ao longo de milhares de anos e que vai continuar. Nós humanos já desenvolvemos corpos e mentes complexos para expressar e subjetivar criativamente cada vez mais a Subjetividade Suprema. Assim, Ela continua evoluindo em nós. Ora, aquilo que era luta para formar o princípio vital, desdobrou a mente e o corpo nos humanos. Então, a energia vital tem a possibilidade de emergir como corpo e mente se auto-organizando na relação com o meio.

Nesta compreensão, a morte não se dá com a saída de um *ente* alma do corpo físico, mas com a quebra do paralelismo corpo mente (emergências sofisticadas da energia vital), impossibilitando o *continuum* dos fios vitais (ares vitais) nestas manifestações da Grande Subjetividade. Ou seja, carregamos esta luta, a dança de vida e morte, dentro de nós para podermos estar vivos e evoluirmos. Ações externas e internas podem quebrar o paralelismo desfazendo a alma em sua dimensão da carne. Como se cortasse a passagem de energia de um desdobramento para outro. O corpo físico morre, mas como ele não é separado da mente, e é um desdobre da alma em mente em corpo, só uma parte de nosso ser morre. Aquele corpo morto, que vemos em terceira pessoa, não consegue mais se auto-organizar porque o princípio vital quebrou o seu paralelismo em mente e corpo.

Se no orfismo, VII a.C., surge a primeira resposta dualista no Ocidente diante do corpo morto, interpretando o corpo como túmulo da alma (Jonas, 2007), na concepção de Sarkar há uma inversão de perspectiva. Diante do corpo morto a alma parou de poder englobá-lo ao mesmo tempo em que parou de se desdobrar nele, com a quebra dos caminhos da energia vital.

O Corpo físico como um rococó de tricô, está tecido noutro rococó, e noutro rococó tecidos no fio da Suprema Subjetividade, animadora também deste fio. Imaginamos na morte, o corte do fio vital numa dimensão da tricoteira Grande Self que se tricou em ambiente congênito em “roccós” *corpo, mente e espírito*. Este corte pára de alimentar com vitalidade auto-organizadora o rococó corpo físico, deixando-o à mercê da entropia da natureza. Outros seres estão sendo tricotados conjuntamente, garantindo nossa conexão com tudo o que há. Inclusive, como já falamos, os seres inanimados estão sendo tecidos, mas numa lógica diferente da vida. Assim o fio alma vital que tecia em corpo vivo os fatores terra, ar, água, fogo e éter, animando-os em carne, desconectou-se sendo lançado sem potência vital para a natureza circundante em processo de desgaste. Não é tão simples como nesta alegoria. Há milhares de anos de relações, mortes, e oposições para sua tecelagem se sofisticar em carne, e em corpo humano no nosso caso.

Quanto mais desenvolvido o ser vivo mais instâncias da Subjetividade estão tecidas no corpo em órgãos, hormônios, neurônios, genes, etc.. Uma obra de séculos de subjetivação destas instâncias no decorrer da vida. Quando é quebrada a passagem do fio vital, muita coisa se perde na carne morta, isto não quer dizer que outras instâncias da Consciência Suprema tecidas em mente, parte do pequeno *si mesmo* e memórias extracerebrais não permaneçam para se organizar em outro corpo mais tarde. Por isso falam na possibilidade de reencarnação (não é nosso objetivo aqui). Não se pode dizer então que os yogues projetem a vida nas vivências deles em suas práticas, porque não são apenas testemunhas, são testemunhados quando vivenciam a Suprema Subjetividade. Transformam-se no Grande Si mesmo testemunhando o objeto yogue, e esta experiência se dá em sua corporeidade, ou seja, em “sua” totalidade, para além do tempo e espaço. Quando nesta concepção se alega que é o yogue objeto desta Subjetividade Suprema que a tudo engloba e permeia, não quer dizer que tudo é vida. Vida é uma operação sofisticadíssima do Grande Si mesmo sobre ele mesmo em

ambiente congênito, e a *não vida* é outra operação da Subjetividade sobre ela também em lógica diferente. Não há processo de subjetivação da Grande Subjetividade na fase da “não vida”, apesar dos objetos inanimados terem como matéria prima a própria Subjetividade Suprema. No processo da não vida há uma materialização da Grande Subjetividade, e na vida se inverte o processo, e passa a ter a subjetivação da materialidade. Assim a Grande Subjetividade, soma do princípio cognitivo com o princípio operativo, não é só a vida, é “não vida” também, em operações distintas sobre ela mesma. Talvez por isso o yogue relate em um dos estágios de seu êxtase o sentimento de uníssono com as pedras, a água, as árvores e os animais, revelando sua conexão com tudo o que há. Ele não chega a esta compreensão pensando, mas vivenciando em sua corporeidade estes desdobres.

#### **6.4) Vitalismo e Saúde**

As tecnologias do yoga procuram manter o paralelismo da mente e do corpo no itinerário de ser fortalecendo nossa vitalidade. Segundo Sarkar, podemos ter três tipos de morte, 1) a espiritual, quando entramos em êxtase, e retornamos vivos; 2) a morte física quando nosso corpo se desorganiza, num acidente, por exemplo, e não consegue manter o paralelismo; 3) e quando a mente se desorganiza, com um trauma, por exemplo (Andrews, 1998: 182). Logo as tecnologias do yoga foram criadas também para fortalecer o itinerário si mesmo, mente e corpo, revigorando-o dos potenciais de sua desorganização. Assim, retornamos ao final do capítulo anterior, quando nos perguntávamos como seriam as estratégias terapêuticas de uma medicina fundada nesta compreensão de corpo e vida. Acreditamos que não teriam a intenção de atrapalhar esta coerência vital. Na verdade ajudariam o revigoramento do dinamismo dela. E se a nossa relação com a natureza fosse a única fonte de manutenção e fortalecimento desta energia, continuaríamos a destruí-la? Neste momento nos lembramos das lendas brasileiras protetoras do nosso nervo vital.

## 6.5) Licença Poética: O Curupira

A lenda do Curupira fala de um ser da floresta, protetor dos animais e da mata, de pés virados ao sul dos fatos e a cabeça e o corpo ao norte dos visionários. Em sua versão mais trágica o mito nos conta que o Curupira aparecia e matava a todos se houvesse mais matança de animais e plantas do que o inevitável para sobrevivência e crescimento sustentável da “aldeia”.

Ele não os matava porque era cruel. Não havia escolha, afinal os pés tortos do Curupira, na direção contrária ao corpo, alertavam para o fato inevitável de que as nossas ações passadas (de passos) desembocam em alguma seara do nosso futuro. No caso, os passos (escolhas) que levaram à destruição da aldeia se fundaram no desequilíbrio entre os seres humanos e a natureza desembocando, tragicamente, em morte. Este desfecho não é uma punição, mas a revelação do nosso vínculo inquestionável com o ambiente que nos mantêm. Ao destruir um, estamos destruindo inevitavelmente o totalmente outro, sem o qual não podemos viver. Quais seriam as máscaras do Curupira antes de revelar sua face sofrida, a gripe suína, a vaca louca, a gripe aviária?



---

<sup>1</sup> Dra. Íria Zanoni Gomes em seu parecer, como examinadora desta tese, comenta: “Penso exatamente o contrário” (*em relação ao fato de acentuarmos nesse capítulo a atenção para uma filosofia distante do pensamento Ocidental atual*). “É talvez a parte do estudo que mais se aproxima da Ciência Contemporânea, Ciência da Complexidade. Essa relação está presente na concepção da Suprema Subjetividade como o grande artista e ao mesmo tempo matéria prima de sua obra; na de Consciência, não como sinônimo de Mente, mas como a própria Consciência Suprema, “base da existência e estofo de toda a criação”; na visão do “artista” em estado não manifesto, enquanto feixes indiferenciados na Suprema Subjetividade ou Consciência Pura. Tem muito mais, mas ficarei por aqui. Como não estabelecer relações com o conceito de sopa cósmica quântica, realidade não local, não manifesta, feixes de ondas probabilísticas colapsando-se e criando o mundo material, no conceito de colapso quântico etc.?” 12/05/2011.

<sup>2</sup> Sarkar, Prabhat Rainjan. **Complety Works of P.R.Sarkar**. The Electronic Edition of the Works of P.R. Sarkar. Version 6. Anandanagar, Bogotá: Ananda Marga Publications, 2006.

<sup>3</sup> Dasgupta, Surendranath. **Yoga as Philosophy and Religion**: Trubner’s Oriental Series. London: Routledge, 2000.

<sup>4</sup> Andrews, Susan. **The Spiritual Philosophy of Shrii Shrii Anandamurtii** (P.R.Sarkar). **A Comentary on Ánanda Sútram**. Calcutta: Ananda Marga Publications, 1998.

<sup>5</sup> Sarkar, Prabhat Rainjan. **Ánanda Sutram**. Cacuttá: Ananda Marga Pracaraka Samgha, 1996.

<sup>6</sup> Andrews, Susan. **The Spiritual Philosophy of Shrii Shrii Anandamurtii** (P.R.Sarkar). **A Comentary on Ánanda Sútram**. Calcutta: Ananda Marga Publications, 1998.

<sup>7</sup> Neste trabalho serão usados os nomes Shiva e Shakti, ao invés de Purusa e Prakrti, que também estaria certo.

<sup>8</sup> A essência fundamental da matéria pode ser chamada por qualquer nome – molécula ou átomo, mas a causa básica da matéria não é nada mais do que energia condensada. É o estado condensado de partículas de energia que chamamos matéria. Não é considerado correto, de forma alguma, a matéria como uma substância original. Para se entender adequadamente matéria é preciso levar em consideração a entidade energia (tradução minha).

<sup>9</sup> Sarkar, Prabhat Rainjan. **Complety Works of P.R.Sarkar**. The Electronic Edition of the Works of P.R. Sarkar. Version 6. Anandanagar, Bogotá: Ananda Marga Publications, 2006.

<sup>10</sup> Gunas - nome em sânscrito que significa amarras ou atributos de Prakrti. Prakrti é a energia cósmica, ou força qualificadora de três gunas. “As qualidades de todas as coisas nesse universo são determinadas pelas várias combinações desses três Gunas nos seus vários graus” (Sarkar, 1980: 74). Existem três gunas que modelam a manifestação da Consciência Pura: a Sattvaguna – amarra sutil; a rajaguna – amarra mutativa; e tamaguna – amarra estática. Elas formam os lados de um triângulo condensando a Consciência. A guna mais forte do triângulo determina a qualidade do que está sendo condensado. Por exemplo: um alimento com maior número de amarras sutis, quando ingerido, produz efeito sutil no corpo/mente. Um cadáver tem predominância de gunas tamasik – ou de tamaguna. Qualquer atividade que agite a mente tem predominância de gunas rajásikas – ou rajaguna. Estas propriedades das gunas permeiam a comida, os pensamentos, entre outras manifestações, sendo muito utilizada no yoga para a produção de terapias e exercícios, alimentação etc..

<sup>11</sup> Andrews, Susan. **The Spiritual Philosophy of Shrii Shrii Anandamurtii** (P.R.Sarkar). **A Comentary on Ánanda Sútram**. Calcutta: Ananda Marga Publications, 1998.

<sup>12</sup> Idem.

---

<sup>13</sup> Idem.

<sup>14</sup> Sarkar também mencionou o conceito de microvita para explicar a vida dentro deste contexto. Pela dificuldade de desenvolvimento do conceito não será aqui integrado.

<sup>15</sup> Andrews, Susan. **The Spiritual Philosophy of Shrii Shrii Anandamurtii** (P.R.Sarkar). **A Comentary on Ánanda Sútram**. Calcutta: Ananda Marga Publications, 1998.

<sup>16</sup> Idem.

<sup>17</sup> Sarkar, Prabhat Rainjan. **Complety Works of P.R.Sarkar**. The Electronic Edition of the Works of P.R. Sarkar. Version 6. Anandanagar, Bogotá: Ananda Marga Publications, 2006.

<sup>18</sup> Idem.

<sup>19</sup> Idem.

<sup>20</sup> Idem.

<sup>21</sup> Andrews, Susan. **The Spiritual Philosophy of Shrii Shrii Anandamurtii** (P.R.Sarkar). **A Comentary on Ánanda Sútram**. Calcutta: Ananda Marga Publications, 1998.

<sup>22</sup> Idem.

<sup>23</sup> Sarkar Prabhat Rainjam. **Spiritual Lessons of the Giitá – 1** (in complety Works of P.R.Sarkar. Eletronic Version: 2006). In Discourses on Krsna and the Giita a compilation. Calcutta: Ananda Marga, 1980.

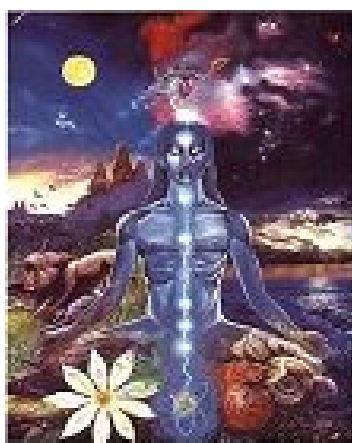
<sup>24</sup> Dança espiritual de Shiva. Seus movimentos com as pernas e mãos oscilam entre a vida e a morte.

## A Corporeidade no Tantra Yoga

### Capítulo 7

*O yogue conquista o corpo pela prática dos ásanas,  
tornando-o um veículo adequado para o espírito.  
Ele sabe que o corpo é um veículo necessário para o espírito.  
Uma alma sem um corpo é como um pássaro sem seu poder de voar*

**B.K.S Iyengar**



**Corpo para o Tantra<sup>1</sup>**

Nos capítulos anteriores abordamos as categorias mente, corpo, pequeno e grande *Si mesmo* pela cosmologia e psicologia da filosofia de Sarkar e sua leitura da prática de liberdade do Tantra yoga. Investigamos também as implicações na saúde da prática de algumas linhagens do yoga até chegarmos à sua corporeidade.

#### **7.1) Corporeidade no Tantra Yoga**

Para nossa interpretação do Tantra yoga e da filosofia de Sarkar, a corporeidade é o itinerário da nossa existência. A corporeidade é a revelação das nossas atualizações em estados de ser por meio de nosso viver, ou da vitalidade sensível e inteligível com o mundo e a natureza desdobrada em estados de consciência. Entendemos que o Tantra tece seu saber a partir de uma prática psicoespiritual em, e com, nossa inteireza, sintonizando o foco da consciência nos centros psíquicos (chakras) de nossa corporeidade. Porque a totalidade que somos, e seus diversos atributos, nos atualiza na relação com o mundo.

Entendemos, principalmente pela obra de Sarkar (1956), o tantra yoga como uma filosofia prática capaz de introverter as propensões mentais para a vivência de um espaço onde somos testemunhados e também a testemunha. Vivenciamos isso integralmente. A *função atualizadora* do *si mesmo*<sup>2</sup> salta sua energia em centros com seus estados de presenças, onde o corpo/psiquismo é testemunhado e há uma testemunha observando este fenômeno podendo descrevê-lo até que não existam mais estes dois estados testemunhais. Esta testemunha não é apenas o *si mesmo* pessoal, é o *Si mesmo* espiritual no itinerário de nossa corporeidade no mundo. As técnicas de meditação fazem estes saltos nos pontos psicoespirituais na corporeidade, por meio da introspecção da nossa consciência, através de mantras<sup>3</sup> e visualizações revelando vivências diferentes em nossas esferas. O yogue só não consegue descrever a “esfera” espiritual, porque não está no domínio da descrição este estado de ser. Quando ele alcança o nível máximo de meditação se transforma em Consciência Espiritual Pura, dissolvendo-se nela que é a testemunha. Ele se torna a Suprema Subjetividade. Em outras linhagens do yoga, por exemplo, esta dissolução não é uma possibilidade. Sarkar responde a esta posição filosófica falando sobre a impossibilidade de um ser feito de mar não se dissolver no oceano assim que o encontra. Quando o yogue vira a testemunha ele se libertou das amarras que o confinava na experiência “cindida de ser e Ser”. E isto não é dualismo, é o movimento de subjetivação e libertação do ser no trajeto de seus desdobramentos. É um itinerário como corporeidade em vários estados de presença alargados ao infinito.

Assim entendemos que a não ruptura entre o ser e o corpo no mundo, e sua possibilidade de atualizações de estados de ser, é o mote da corporeidade, mas no yoga isto significa também conexões com a natureza, o universo e aquilo que chamam de Grande Subjetividade inteligente e sensível. **É o itinerário corporeidade, e sua potência de nos atualizar como acontecimentos no mundo, o acento da liberação e do conhecimento do universo.** Sem ele morremos. Já a abordagem dada ao corpo no itinerário intelectual de várias linhagens do pensamento humano, fragmentando o *si mesmo*, da natureza, da mente e do corpo, estará inevitavelmente falando e agindo sobre a inteireza humana, porque ***o ser é presença como corporeidade*** e a sua existência desafia fragmentações, ou morre por meio delas. Como diz o filósofo José Gil<sup>4</sup> (1997:16), não há corpo vivo não habitado. Mesmo o corpo vivo entendido como simples matéria inanimada.

Os invólucros em *continuum* do ser em sua relação sensível-cognoscível com o entorno, e o totalmente outro, é o assento da realidade humana, e também o arcabouço filosófico para a produção de saber no yoga. Nesta postura filosófica o si mesmo e a mente não são construções simbólicas, entidades espirituais que tomam um corpo animando-o, ou epifenômeno do corpo. São invólucros do ser. Não porque pertencem ao ser envolvendo-o como entidades separadas entre si, mas porque o ser/corpo se expressa em camadas (Iyengar 2007: 32), sendo animado por uma energia vital com seu potencial de cognição amplamente desenvolvido no ser humano (Sarkar, 2006). As verdades do ser/corpo são ao mesmo tempo relacionais, viscerais, psíquicas e anímicas.

Se o corpo que “eu tenho” é o mesmo que “eu sou” (Leder, 1990:06<sup>5</sup>, in Ortega 2008:63), o vigor da corporeidade, da pessoa e do totalmente outro, não são obscurecidos diante da postura reflexiva do yoga sobre o corpo. O ser e o mundo *re-reflexionam* saberes no yoga, porque sua noção de ser presença como corporeidade espiritual, psíquica e física aborda filosoficamente o corpo na medida em que são estes corpos (Iyengar 2007: 32; Sarkar, 2006). A condição humana de ser/corpos no mundo, e seu “descondicionamento” a partir das suas tecnologias de libertação, são os fios condutores das questões filosóficas do yoga, garantindo o vigor de sua prática de liberdade em múltiplas esferas de manifestação. Com suas tecnologias de constituição de si ativa e autônoma, possibilita novas formas de subjetivação, sociabilidade e resistência ética a valores desumanos.

O corpo vivo para o tantra, ao desafiar os dualismos ser e corpo, ser e mundo, reintegra-o (como a vida) ao centro da ontologia mantendo todos os atributos que o conectam com os significados da vida. Se o ser humano é presença atualizadora como corporeidade e se constitui na relação com seu entorno, sua biopsicologia tecida no percurso *mesmo* da corporeidade descreve o *si mesmo* se compondo a partir da dimensão visceral em dimensões psíquico-espiritual, na relação com outros sistemas complexos como o meio, o social, e o cultural, revelando em toda sua pujança a multidimensionalidade humana. **A corporeidade do yoga, então, é pluridimensional porque somos frutos de um continuum em complexas relações com os outros e o entorno.** Suas tecnologias de si são passos para trabalhar cada camada do ser/corpo, levando-se em consideração a vitalidade que mantém estes estratos, em busca da libertação espiritual. E independente da meta, a sua prática gera uma capacidade de se

flexibilizar para novas formas de relacionamento, de ampliação da vida e da vitalidade, temas importantes para compreender como ele opera benesses na saúde integralmente.

## 7.2) Si mesmo, Mente e Corpo

Dançamos universos em contatos, choques e improvisações. Nesta dança, a mente e o corpo são frutos do mesmo estofado em vários sentimentos de eu sou desenvolvidos em relação. Vamos acontecendo no mundo. Como diz Jung (2006) “Não sou eu que crio a mim mesmo, eu aconteço para mim mesmo”.<sup>6</sup>

## 7.3) Implicações éticas, políticas, sociais e para saúde

Vimos em sua cosmologia alinhavada em sua psicologia um *continuum* e não uma ruptura radical do corpo, da mente, do si mesmo, da natureza e da Grande Subjetividade ou Si Mesmo. Neste percurso não encontramos cisão entre o eu e sua relação com o mundo, nem a derrota da vitalidade como animadora dos nossos corpos e de outros seres vivos. A inteireza humana, especificamente, não foi fragmentada e nem *unidimensionalizada*. O corpo físico não foi alienado de sutilezas, se *grossificando*. Ao longo da pesquisa sobre sua psicologia, e por fim sua morfologia, a compreensão de nossa presença, como corporeidade pluridimensional, revelava potencialidades e sutilezas capazes de serem disponíveis a qualquer ser humano no mundo. No entanto, ficou claro nos capítulos anteriores que não basta ser um *continuum* corpo e mente para desenvolver nosso potencial. Até porque não somos desdobramentos de nada sem as relações legitimadoras de nossas conexões ocultas com “tudo o que há”, e que a ecologia profunda tem investigado. Nossos potenciais não florescem sem que tenhamos no mínimo nossas necessidades básicas garantidas política e socialmente.

O Universo em *continuum* na nossa corporeidade se desenvolvendo nos relacionamentos, e a proposta de gentileza de suas práticas pressupõe e ensina o respeito consigo mesmo. Assim como o sentimento de uníssono alcançado por meio da prática de liberdade indica a sensibilização ao valor existencial do totalmente outro. Neste sentido, quando o yoga relata a possibilidade de vivenciarmos, por meio das suas práticas a ligação com a natureza que somos nos expande em conexões de outras ordens com todos os seres. Não pensamos sobre a ligação com o mundo, realizamos isso. O

cuidado conosco, então seguirá a mesma rota de ampliação. A questão ética para o yoga nos pareceu uma experiência em primeira pessoa alargada aos demais, e não confinada ao humano, e às abstrações. E mais, uma realidade em movimento que exige de nós o risco de alterar nossas condutas. Como disse Buda<sup>7</sup>:

*“Não acreditais em coisa alguma pelo fato de vos mostrarem o testemunho escrito de algum sábio antigo. Não acreditais em coisa alguma com base na autoridade de mestres e sacerdotes. Aquilo, porém, que se enquadrar na vossa razão. E depois de minucioso estudo for confirmado pela vossa experiência, conduzindo ao vosso próprio bem e ao de todas as outras coisas vivas, a isso aceitei como verdade e daí, pautai vossa conduta”.*

A possibilidade de revigoração e da apropriação de nossa inteireza, independente das práticas do yoga, é legitimada em sua psicologia quando o sentimento do eu não está separado da compreensão das camadas, da energia vital, e da relação com o outro e o meio. Ao mesmo tempo vimos a preocupação de suas tecnologias atenderem aos aspectos orgânicos, emocionais, e espirituais das pessoas, porque elas estão de acordo com sua visão integral. São mais dimensões humanas, sociais e cósmicas entrosadas e “compactuando” para a constituição de si como acontecimento e não como produto de uma disciplina. Com isso, a garantia da complexidade e vitalidade humana, entrosadas em sua corporeidade pluridimensional e por meio de suas múltiplas estratégias de libertação pressupõe o aumento da “superfície” de possibilidades para a manutenção do dinamismo da vida, e então da saúde. Isto se entendermos a saúde como capacidade indeterminada de instituir novas dinâmicas quando, por exemplo, estabelecemos uma nova dinâmica para viver sem a vesícula biliar, ou expandindo as dimensões de *si mesmo* reinterpretando situações de stress, porque como diz Canguilhem (2006: 147)<sup>8</sup> a vida admite inovações.

---

<sup>1</sup> Pintura do Dada Rameshananda.

<sup>2</sup> Não é qualquer um que pratica yoga que consegue fazer isso. Demora décadas para começar a ter consciência desta operação. Isto não quer dizer que não usufruamos os benefícios integrais do yoga sem atingir estes estados de consciência, porque é um processo de constituição de si.

<sup>3</sup> Man- som, tra – libertação. Sons que libertam. Eles têm que ter características afinadas com a natureza da mente para conseguirem elevar a energia psíquica aos centros superiores. Há toda uma ciência em volta deles. E para o Tantra isso é passado na relação mestre discípulo. Ver este termo no dicionário no final desta tese.

---

<sup>4</sup> Em seu livro “Metamorfoses do Corpo” (1997), Gil contextualiza e analisa as metamorfoses do corpo durante a “psyché-soma” das sociedades arcaicas, até a suposta cisão destas dimensões nas sociedades históricas dominadas pelo tempo linear.

<sup>5</sup> Citado por Ortega, 2008: Leder, Drew (1990), *The absent Body*, Chicago and London, The University of Chicago Press.

<sup>6</sup> Jung, Carl Gustav. **Memórias Sonhos e Reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2006.

<sup>7</sup> Citado em Arora, Harbans Lal. **A Ciência Moderna a Luz do Yoga Milenar**. Rio de Janeiro: Editora Record: Nova Era, 1999:17.

<sup>8</sup> Canguilhem, G. **O Normal e o Patológico**. Tradução Maria Thereza RCB. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.



## Considerações Finais

### Capítulo 8

Em nossa interpretação do tantra yoga, somos desdobramentos atualizando *sentimentos de eu* na relação com o mundo. Este processo não é linear e desdobra-se em estados de ser. Há concomitâncias destes estados na vigília nos revelando novos desdobres e interpretações do mundo. As verdades não são dadas, mas se revelam nestes estágios e depois desaparecem. Neste percurso o saber não está separado de quem somos naquele momento. Talvez por isso o Tantra yoga se diz uma filosofia prática nos afetos de seu tempo, e das relações.

#### 8.1) O Corpo entre a Força e a Força

No capítulo 2 ficamos com uma pergunta no ar: O que podia nos revelar o encontro de práticas criadas na experiência não dualista, fundadas na visão integral do ser, com uma cultura marcada pelo dualismo corpo e mente, dominada pelo discurso de risco, disciplinamento dos corpos e valores capitalistas?

O que vimos nos capítulos 4,5,6 é que para o tantra yoga não há ruptura entre o ser humano, a natureza e a espiritualidade imanente quando cria suas tecnologias de si. No universo simbólico e experiencial do tantra yoga vimos o extraordinário como um potencial da vida no ser/corpo permeando as suas práticas de liberdade que levam em consideração esta potencialidade. Supomos, então, que para a sabedoria do tantra a espiritualidade é e está (n)o ser/corpo. E ele, como interpretamos, é o primeiro a se rebelar, a adoecer, a fazer sua resistência ética, consciente ou inconscientemente, caso a prática sobre *si mesmo* quebre os potenciais de sua dinâmica vital. Ou seja, há independente do yoga, atos de resistência no próprio ser/corpo que inviabilizam ou redirecionam sua prática se o yoga – do jeito que ele foi construído - for usado contra o ser (e o) corpo. O tantra, pela sua dinâmica no mundo, pretende não acolher dogmas, rigidez e disciplinamentos no sentido *foucaultiano*. Sua sádhana (esforço em busca de uma meta) está a serviço da *constituição de si* rumo à liberdade (Sarkar, 2006). Mas será que é isso mesmo o que acontece no dia a dia de quem busca o yoga como caminho de vida em nossa cultura tão dispare do ascetismo indiano? Como nos lembrou o

médico e professor Aderson M. da Rocha<sup>1</sup>, o yoga é uma disciplina orientada de mestre para discípulo garantindo a originalidade dele para cada indivíduo numa relação de confiança. Mesmo que o yoga seja incorporado para fins de autocontrole, ou no formato de academia de ginástica quando corremos o risco de executar posturas muitas vezes inadequadas ao nosso perfil, desaparecendo alguns de seus predicados diante do entorno que o acolhe, entendemos que suas práticas foram configuradas para atender o universo simbólico e vivencial sob o qual foi criado. Não dá para simplesmente praticar uma “atividade física” criada pelas linhagens do yoga pensando que sua execução gera o mesmo resultado simbólico-vivencial de uma ginástica ou terapêutica criada sob outro ponto de vista. Portanto, o encontro entre duas culturas, 1) o yoga no 2) Brasil/Ocidente é um rico campo de investigação e revelações.

Vimos que o tantra se funda na presença pluridimensional como assento revelador e pensante do seu saber para criar suas tecnologias de liberdade, e realizar sua filosofia. O yogue desta escola se propõe a descobrir e aprender o caminho porque não tem respostas prontas, e no processo lida consigo mesmo e com o gerenciamento de suas práticas. Por exemplo, basta não seguir a ideia de “cada um tem seu yoga”, tornando os predicados desta ascese maior que a relação íntima do corpo com o ser humano, para o assento da realidade se manifestar como o ser corpo que é<sup>2</sup>. Assim nos perguntamos: Praticar o yoga não criaria uma situação de impasse, no praticante desavisado, entre a liberdade e as algemas do autodomínio? Ou seja, o yoga não é maior que o “*ser humano presença como corporeidade*”, apesar de sua descrição de corporeidade e suas tecnologias de si, baseadas em sua visão integral, serem legitimadoras de nossa inteireza. Não poderemos responder a estas questões porque objetivamos o estudo da contribuição filosófica do yoga para pensarmos a condição e a liberdade humana, e as questões mente-corpo, e não o estudo do tantra por quem o pratica. Há universos sendo criados entre estas duas situações pendulares entre a originalidade desta sabedoria e suas intenções de liberdade.

Para além do Tantra (e por isso esta tese), podemos dizer que o que está em jogo é a vivência simultânea tanto da 1) visão fragmentada e do disciplinamento como arma de dominação, como da 2) visão integral do ser, da disciplina que vem do praticante para prática e não ao contrário, e da liberdade. Nossa corporeidade é a convergência sensível-cognoscível destas forças de integração e fragmentação, porque nos constituímos no mundo. Porque mesmo que possamos afirmar a nossa presença

sensível-cognoscível como corporeidade, esta não é uma realidade garantida, o que inadvertidamente corrobora para validade do pressuposto do *nó* vital entre o ser e o corpo: Há várias maneiras de fragmentar a potência humana inviabilizando seu alcance<sup>3</sup> para a própria pessoa. E outras tantas para garantir nossa inteireza. A ação integradora ou fragmentadora do ser/corpo sempre revelará sua imbricação com o mundo, e a vitalidade de sua existência. Seja na *docilização e utilização* dos corpos para manutenção da força de trabalho no capitalismo (Foucault: 2002), seja nas práticas integrativas. Seja no ato de dançar, ou na *culpabilização* criada pela ideia de total responsabilidade da pessoa pela sua doença e saúde levando-a ao ato de “*vigiar(-se)*” e, portanto na interiorização dos discursos sobre os riscos para saúde levando-a a “*prevenir(-se)*” (Castiel, 2007: 55). O nó do ser no corpo pode ser revelado quando se obscurece a pessoa doente diante do aparato técnico-científico que explicará sua doença e a sua saúde (Ayres, 2007; Czeresnia, 2004: 41), ou quando entramos em cena construindo com o médico contextos de intersubjetividade. Por isso mesmo a corporeidade, itinerário sensível inteligível e vital de ser (substantivo), é pertinente não só à vida, mas como questão de importância filosófica, política, social e ética, no campo da saúde coletiva. Afinal, se *somos presença como corporeidade* nossa inteireza revela complexidades das nossas relações, mesmo em meio às dominações.

Como diz Jurandir Freire, por outros vieses, “o corpo é o novo maestro. E se por um lado carrega um potencial de liberação, por outro traz o risco da servidão” (2009)<sup>4</sup>.

## 8.2) O Direito à Nossa Inteira



*Em Uníssono*

O nosso pressuposto nos encaminhou ao longo da tese para a questão do direito à nossa inteireza. Se o corpo vivo desafia as rupturas natureza e ser humano, mente e corpo, além de ser (n)ele o encontro sensível-cognoscível, em movimento recíproco, entre o visceral, o pessoal, o meio, e o social, nossa inteireza no mundo é reveladora de nossa complexidade, sendo as ações e saberes sobre ela a garantia de nosso potencial de liberdade ou de escravidão. Ao investigarmos o tantra yoga acabamos por nos libertar dele para chegarmos à conclusão de que nossa presença é enraizadora e libertadora, assim como suscetível a golpes e dominação porque “somos *com os outros*”. Por outro lado a ideia de corporeidade do tantra, entendendo nossa presença pluridimensional animada por um princípio vital, busca revigorar literalmente dimensões humanas, e nos libertar até das amarras que o próprio yoga pode nos colocar. Será que com isso conseguiríamos emancipar-nos, por meio de suas práticas de liberdade, de ações cuja tônica recaí na fragmentação, redução e dominação do corpo e do ser? A potência de sua filosofia pretende nos libertar de toda camisa de força, inclusive a que ele próprio pode nos colocar?

Sua visão multidimensional da existência pareceu-nos legitimada pela organização de suas práticas, como demonstra os oito passos do yoga, visando à totalidade do ser humano e expressada em sua visão de *ser/corpos* -, para fins de liberdade. Podemos dizer então, que o ser/corpo compreendido como realidade humana na base da criação das práticas do tantra, resguarda-nos da fragmentação e até da perda de nossa totalidade, porque se funda em nossa inteireza? Esta é uma resposta que esperamos praticar.

A inteireza do ser nos levou também às questões da integralidade. Sem nos prendermos na diretriz, mas em um dos aspectos do princípio da Integralidade, há a identificação do sujeito como totalidade e a tentativa de ações em sintonia com esta visão. A esfera orgânica, neste princípio, faz parte de outras esferas de cuidado, sem que uma se resuma a outra. Segundo Mattos (2006), a integralidade não pretende negar o cabedal de conhecimento, e técnicas de cura e prevenção fundados nos conceitos de doença da biomedicina, mas age com prudência em relação a este corpo de saberes, ao ser guiada por uma visão abrangente das necessidades dos sujeitos tratados. Mesmo que o conceito de corpo não esteja claro, a corporeidade tem seu lugar garantido na atenção integral uma vez que é uma expressão da totalidade do sujeito. Segundo Roseni Pinheiro no dicionário da Educação Profissional em Saúde<sup>5</sup>, para a integralidade ser uma característica da boa prática da biomedicina, um dos valores a serem sustentados é a não redução do paciente e seu sofrimento ao seu aparelho biológico, quando procura o serviço de saúde. Encontram-se, desta maneira, algumas referências de como não tratar as pessoas: reduzindo-as a um corpo compreendido como um aglomerado anatômico fisiológico, dentro de teorias sobre doença. Mas quando é que o corpo deixará de ser objeto anatômico em terceira pessoa e passará a *ser presença em si mesmo*, em relação, em movimento, em expressão de nossa inteireza?

Neste sentido, *o corpo pluridimensional como presença da complexidade das relações humanas* ganha relevância para se pensar algumas diretrizes da saúde pública? Emancipa a possibilidade de reflexão sobre a totalidade humana, uma vez que não descarta a experiência subjetiva do corpo no mundo como saber? Aliás, quem tem o direito assegurado de “*ser corpos*”, isto é, de poder se desenvolver?

Isto quer dizer que a inteireza existe, mas não está dada, nem pronta. É um caminho para o yoga, mas também para a sociedade e exige políticas para isso. Na busca de superação do dualismo mente e corpo, ou diante da brutalização e evasões da nossa presença, alguns pensadores abriram espaço para o corpo vivo testemunhar a favor da multiplicidade de eventos constelados em nossa inteireza. O dualismo não é nossa natureza, mas tem potência política para nos fragmentar.

Todo este itinerário não linear e riquíssimo em oposições reforça a relevância de se estudar, no campo da Saúde Coletiva, a complexidade humana, a partir do estudo da

descrição do corpo vivente por quem o desfruta, até porque neste estudo estará implicada uma relação.

### 8.3) Sem Relação, Sem Presença, Sem Saúde

Como falar em saúde integral sem a garantia de nossa inteireza nas relações? Para sermos rigorosos com o direito à nossa presença pluridimensional não podemos mais derrotar o princípio vital que nos anima, nem afirmar que a subjetividade se aloca na consciência, nem que ela se deslocou para o corpo, como se este, a mente e o *si mesmo* fossem entidades distintas, sem relações sensíveis cognoscíveis em sua organização no mundo. Também é difícil que a tessitura de nossa inteireza aconteça sem o vínculo<sup>6</sup> com o totalmente outro na ambiência “*resistente*” do entorno e das relações. Como diz Eliade (2004: 21), no yoga, a relação com o mestre é fundamental para atingir o objetivo de liberdade. O yoga não é uma prática solitária, mas pessoal e de vínculo de confiança<sup>7</sup>. Como já dissemos yoga significa união, vínculo com tudo o que há. Da mesma forma a potência criadora e a imaginação humana não são atributos imunes à resistência do ambiente ao corpo, e do encontro com o totalmente outro na constituição de *si mesmo*.

Queremos com isso revigorar a irreduzibilidade de diversos atributos do ser expressos em vários desdobramentos *do si mesmo “presença como corporeidade” no mundo*. Do pessoal ao coletivo, do público ao privado, nossa inteireza é convergência. Não há como garantir uma visão integral subsumindo a parte no todo e vice-versa. Como se arrancando as pétalas e isolando seu perfume aniquilássemos a afirmação de uma flor. Podemos matá-la, às vezes até salvá-la de pragas, revelando o nó de seu ser em seu corpo vivo, mas não poderemos reduzi-la à suas partes para explicá-la, e estas tampouco poderão ser obscurecidas por sua totalidade e complexidade de relações. O todo e as partes, nesta perspectiva podem ser vistos como um nascedouro do outro e em relação ao totalmente outro, em recursiva relação, sem se subsumirem. Por exemplo: *Esta é a pétala* (parte fundamental do totalmente outro) *de uma rosa* (totalidade dando sentido ao que lhe compõe diante do totalmente outro que “lhe” fornece um sentido). *A flor* (ser integral na relação) *tem um perfume maravilhoso* (é único na relação com o totalmente outro que desfruta seu perfume). Portanto, o direito à totalidade, e às nossas

especificidades deve ser assegurado, e o são se os relacionamos entre si e com os outros, e não nos fragmentamos.

Nós não estamos falando então das técnicas para lidar com as partes e o todo das práticas de saúde, na alegoria usada acima. Nem na proposta de uma sabedoria oriental, como o yoga, como alternativa às práticas de saúde na nova saúde pública. **Nós, nesta tese, estamos falando do direito à nossa complexidade, tanto da vivência de nossa inteireza, como desta totalidade expressada e significada em dimensões corporais, e para além delas em esferas sociais, culturais e cósmicas.** Desdobra-se daí o fato do adoecer não mobilizar apenas uma parte do nosso ser, como a saúde ser apenas a ausência de doença. Tampouco é possível reduzir as práticas de saúde ao controle de doenças diante da totalidade e complexidade humana e de nossas relações. Ou inviabilizar, diante da ampla tarefa de legitimar a totalidade humana, uma ação médica pontual buscada para aliviar nosso sofrimento.

#### **8.4) Yoga e Saúde**

Nos últimos capítulos desta tese (4,5,6,7) fizemos a relação entre uma prática corpo-mental fundada na noção de corporeidade pluridimensional com sua capacidade de revigorar, estimular a autoconsciência, autoconhecimento, contentamento e vigor do praticante. Isto também foi mostrado nas pesquisas do capítulo 3. Como concluem alguns dos autores dos trabalhos pesquisados, o yoga e suas tecnologias aumentam o bem-estar geral e é um recurso útil e benéfico para qualidade de vida e para a promoção e prevenção da saúde. Sentimos falta de pesquisas que incluíssem o universo simbólico do yoga alargando as descrições dos potenciais humanos e benefícios correlatos a esta filosofia prática.

## 8.5) Visão Integral e Tecnologias de Libertação

Como o yoga pretende levar em consideração o *ser humano integral que é presença como corporeidade*, o corpo, a subjetividade e os potenciais das esferas psíquicas e espirituais se constelaram na descrição da inteireza do ser. Não porque tudo o que somos precisa de corpo para ter legitimidade, mas porque há mais universos em nós mesmos revelados pelos seus estudos, num dinamismo uníssono e não fragmentado. Ao longo do *capítulo 5 e 6*, vimos estas dimensões e potências humanas reveladoras do nó do ser no corpo por meio do Tantra Yoga, proposto por Sarkar.

Se nós somos a atualidade testemunhal do saber e de ações sobre nossa inteireza, somos um itinerário sensível-cognoscível no mundo. As ações e saberes do yoga ao se fundarem na visão integral criaram tecnologias para sua prática de liberdade. Há, portanto, na criação de seus passos um elo inseparável entre o ser, o corpo, os outros e o mundo. Nesta perspectiva podemos dizer que isto nos aproxima da proposta do pensamento complexo, ao nos reconhecer como unidades complexas e por isso multidimensionais. Como diz Morin (1973 e 2001), nós somos ao mesmo tempo biológicos, psíquicos, sociais, afetivos e racionais, e nos relacionamos com outras unidades complexas como a sociedade e suas esferas econômicas, histórias, sociológicas, religiosa etc..

No yoga a presença pluridimensional que somos se apóia em seu potencial de libertação e reconhece suas limitações como resistência ótima para construção da liberdade. Como diz Feuerstein (1998: 28), os virtuosos psicoespirituais, com suas sabedorias e conhecimentos aplicados para o conhecimento da realidade, criam instrumental interior para elaboração de seu saber e com isso criam tecnologias contrárias às tecnologias de dominação da natureza e humanidade. Isto porque as suas técnicas, ao girar e se fundar em torno da integridade humana no mundo, enxergam o indivíduo humano como multidimensional em sua relação íntima e vital com seu entorno.



## 8.6) Limites do Yoga

É impossível desenvolver este tópico com a profundidade que ele mereceria. Para nos aprofundarmos nas dimensões da cosmologia, psicologia e prática de liberdade do tantra yoga tivemos que estudar todas as suas outras dimensões, assim como algumas outras linhagens deste caminho. Se elas não apareceram aqui, estavam dando respaldo à nossa investigação, de alguma forma. Vimos que o vínculo de confiança com o mestre é fundamental neste caminho, assim como as questões éticas (não como normas, mas como possibilidade de discernimento em nosso acontecimento no mundo) são estimuladas pelas próprias práticas e cosmovisão, expandindo sua ação para todos os seres. No entanto, não encontramos menção às questões relacionadas ao convívio intersubjetivo entre comunidades, familiares e nas relações pessoais de amizade e casamento. Se por um lado o yoga favorece a sociabilidade, as relações humanas guardam uma complexidade que não é abordada. Vimos que o tantra não é um caminho verticalista porque se volta tanto para a importância do corpo físico como para as camadas mentais, e da vida e suas relações. Isto não quer dizer que em seu escopo são contempladas a criação simbólica dos impactos das relações humanas, como pretende a psicologia Ocidental, por exemplo, ou a literatura, a mitologia, a antropologia e a sociologia. É verdade que por meio de suas tecnologias de liberdade desenvolvemos uma densidade ética, vital e mental capaz de lidar com os desafios da vida com mais calma, criatividade e segurança. Estas benesses favorecem a sociabilidade, a alteridade, e o amor que, como diz Maturana (2001), se manifesta com o reconhecimento do outro como legítimo outro na convivência. Mesmo assim a riqueza dos nossos encontros, suas dificuldades, emaranhamentos, florescimentos não são contemplados. Sarkar neste sentido aponta as artes, a educação, a psicologia, e a cultura como “ambientes” onde as relações humanas são mais profundamente estudadas. É preciso, então, reconhecer até onde vai o caminho do yoga para não sobrecarregá-lo com esperanças difíceis de ele atender. Estaríamos assim montando armadilhas de rancor, quando exigíssemos de alguém ou de algo o que não poderiam nos dar. Corremos o risco, por exemplo, de usar uma postura de yoga para equilibrar um determinado chakra e suas propensões mentais no intuito de resolver problemas de baixa autoestima, uma propensão estimulada na dinâmica de um relacionamento frustrante, social ou na família. É importante fazer um ásanas para isso, mas é preciso mais do que posturas de yoga, uma vez que há uma dinâmica envolvida sustentando a atitude mental. É necessário mergulhar no espaço

intersubjetivo para entender estes horizontes. São domínios de ação diferentes que o yoga “não disse” que contemplaria, mas mostrou que não estão separados. Fazer dele uma panacéia sagrada e de cura é se aprisionar numa torre de marfim. É passar a mensagem do yoga equivocadamente. Afinal nenhum caminho tem todas as perguntas **para as respostas que nós vamos dar**. Reconhecer este limite é nos abriremos ao que o yoga tem de melhor como o desenvolvimento da espiritualidade e a possibilidade de respondermos à vida mais inteiramente e flexivelmente. Digamos, por exemplo, que não se substitui a psicanálise pelo yoga, nem o yoga por um relacionamento, nem eles pelo deleite de uma obra literária, nem ela pela própria vida. A riqueza do yoga e seus limites possibilitam o encontro com as densidades e limites de outras vivências, que afinal só tomam sentido quando nós desfrutamos suas convergências.

#### **8.7) Desdobramentos da tese**

Possíveis desdobramentos da tese abarcariam pesquisas de campo em busca de descrições da atualidade corpo e saúde de seus praticantes. No campo da saúde esta tese abre as discussões teóricas sobre as práticas corpo-mente do yoga, assim como dá amparo à obra de Sarkar “Yogic and Natural remedies” (1996), livro que contém tratamentos por meio das posturas de yoga e naturopatia. Estudar suas sequências e indicações enriqueceria as pesquisas sobre o yoga como terapia. Dá amparo também ao que ele chamou de Biopsicologia, o estudo da relação entre desequilíbrios dos chakras e suas propensões mentais e as tecnologias do yoga. Este tema tem sido amplamente estudado pela psicóloga e antropóloga Susan Andrews<sup>8</sup>. Ela faz uma relação entre as propostas da biopsicologia e os estudos da neurociência.

Apesar de o yoga despertar a atenção sobre suas benesses sobre o corpo e a saúde, uma das suas maiores riquezas é a investigação sobre o psiquismo e a espiritualidade, por isso sua cosmologia e psicologia enriquecem questões filosóficas sobre a condição humana, as investigações sobre saúde mental, a relação alma, mente e corpo, e os processos de subjetivação, contribuindo para se pensar na saúde coletiva o princípio da integralidade.

As experiências do yoga, por suscitarem reflexões não só relacionadas aos humanos, mas aos outros seres e a natureza, contribuem para se pensar o dinamismo

ético e político. O vegetarianismo, por exemplo, não é um ato alimentar ou de saúde, mas uma ação ética e política do yoga: não causar dor no totalmente outro por meio de palavras, pensamentos ou ações (*ahimsa*). A questão da dor e sua relação com o desenvolvimento corporal e psíquico estão imbricadas para o yoga e merecem estudos. Quanto mais desenvolvido o psiquismo de um ser, mais desenvolvido é seu corpo físico e mais dor sentimos – há mais esferas de nossa totalidade conectadas. Se causamos dor num vegetal, causamos milhares de vezes mais dor num mamífero quando o matamos porque não atacamos sua carne, mas todo seu psiquismo e os “sentimentos de eu” desdobrado nele. Nossa hipótese é de que o nível de dor para o yoga tem a ver com os desdobramentos do *si mesmo* e sua imbricação com os nervos e centros psíquicos.

A aposta do vitalismo e nossas hipóteses sobre as estratégias terapêuticas que levem em consideração este princípio despertaram algumas questões, como por exemplo: qual é a ligação entre saúde (se organizar em novas dinâmicas) e energia vital? Se a vitalidade está amalgamada no *continuum que somos*, um problema psíquico afeta a nossa energia, e vice-versa?

A corporeidade pluridimensional nos reintegra a outros níveis de existência, seguindo sua trilha nas complexas conexões entre o ser e o mundo. Além disso, o nó do ser no corpo não termina em si mesmo porque nunca se privou do encantamento e dos riscos das relações e seus símbolos, cores, sons e sentidos. Neste sentido, pensamos em seguir investigando o universo simbólico do yoga no que se refere ao desdobramento si mesmo-mente-corpo e sua relação com os estados de ser expressos nas obras artísticas. E/ou investigar as complexas dinâmicas dos vínculos como o estado de impotência, vibrado no segundo chakra, e as relações de amor/dominação, ou o estado de fé “originado” no quarto chakra e as relações tecidas com confiança.



## 8.8) Yoga e o Encantamento do Viver<sup>9</sup>

Para este caminho, que tem o bem-estar como amigo de jornada, a Grande Subjetividade tecelã de tudo, é e está além das ondas do mar, como puro a-mar. Sua realização está a nossa disposição agora. Afinal “The past just don't *matter*, tomorrow won't *mind*”<sup>10</sup>, nossa presença é a atualidade de todas as instâncias na tessitura do amor, como as relações vêm nos ensinar. Finalizamos com um cumprimento do yoga, que significa “*a Divindade que está em mim, cumprimenta a Divindade que está você, com toda força da minha mente e todo o amor do meu coração*”, se realmente olhamos para o outro como verdadeiro outro na convivência<sup>11</sup>:

Namaskar!

---

<sup>1</sup> Durante sua participação na defesa da tese como banca examinadora, 12/05/2011.

<sup>2</sup> Digo isso baseada em minha experiência como professora e praticante de yoga há mais de 20 anos. É impossível exigir três horas de meditação, e práticas de posturas extenuantes sem o respaldo do nosso corpo e psiquismo – eles dirão pela respiração, pelo conforto e desconforto físico e mental o nosso yoga. Sem este respaldo corre-se o risco de se machucar, corporalmente ou se desequilibrar mentalmente, e é o que acontece.

<sup>3</sup> Segundo Sarkar (2006) nem todos têm o direito garantido à sua totalidade. É preciso um entorno social, político, cultural que garanta este direito. Não por imposições, mas pela garantia das necessidades básicas. Como uma pessoa doente, uma criança e uma comunidade, sem condições de receber cuidado, educação e saneamento podem desenvolver seus potenciais psíquicos e espirituais? Como a noção de um corpo vivo separado do ser ganha legitimidade e humanidade diante do totalmente outro, como nas relações médico paciente, se aquele *corpo não sou mais eu?*

<sup>4</sup> Entrevista com Jurandir Freire Costa: “O Corpo é o Maestro” Revista de História da Biblioteca Nacional, Ano 4, N. 40, Janeiro de 2009. <http://jfreirecosta.sites.uol.com.br/>, 15/02/2011.

<sup>5</sup> <http://www.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/intsau.html>, 07/01/2011.

<sup>6</sup> É mais do que um contato, mas o fortalecimento de vínculos saudáveis com o entorno e o totalmente outro a possibilidade de construção da subjetividade, e incorporação do que nos transcende nos ampliando e libertando.

<sup>7</sup> Este não é nosso tema, mas merece um estudo muito aprofundado. Tenho como hipótese que, apesar do vínculo de confiança com o mestre ser fundamental, esta dimensão tem sido perdida e é submetida a relações de poder em alguns casos. Geralmente quando alguém se autointitula mestre. Mas não é nosso objetivo o foco na importância das relações com o mestre no yoga, só ressaltar que o vínculo de confiança é parte deste caminho.

<sup>8</sup> <http://www.visaofuturo.org.br/inicio.html>

<sup>9</sup> Foto de Arturo Patten, in Scaravelli, Vanda. **Awakenig the Spine**. São Francisco: HaperSan Francisco, 1991.

<sup>10</sup> **HAWK** de Mark Isham e Marianne Faithfull.

<sup>11</sup> Inspirado na biologia do amor de Humberto Maturana (2001).

## Sutras de Sarkar

### Anexo 1

Para elaboração do capítulo 5 e 6 estudamos alguns aforismos (sutras) do Ananda Sutram de Sarkar, divididos em cinco capítulos e comentados por Andrews (1998). Destacamos os sutras pesquisados:

Capítulo 1 “**Brahama Cakra**” (Círculo da Criação) composto de 15 sutras-*usamos 11 deles, principalmente no capítulo 6.*

- 1-1 SHIVA SHAKTYÁTMAKÁM BRAHMA** (Brahma é a composição de Shiva e Shakti)
- 1-2 SHAKTIH SÁ SHIVASYA SHAKTIL** (Shakti é a potência de Shiva)
- 1-3 TAYOH SIDDHIH SAINCARE PRATISAINCARE CA** (A realização de Shiva e Shakti acontece em saincara e pratisaincara).
- 1-5 PRAVRTTIMUKHII SAINCARAH GUNADHARAYAM** (Saincara é a extroversão gradual do movimento do círculo de criação sob a influência crescente das Gunas – amarras).
- 1-6 NIVRTTIMUKHII PRATISAINCARAH GUNAVAKSAYENA** (Pratisaincara é a introversão gradual do movimento do decréscimo de influência das Gunas – amarras).
- 1-7 DRK PURUSAH DARSHANAM SHAKTISHCA** (Purusa (Shiva) é a testemunha e Prakrti (Shakti), é a ação testemunhadora).
- 1-11 DEHAKENDRIKANI PARINAMABHUTANI BALANIPRANAH** (O resultado da força interial formando o núcleo dentro da estrutura física e mantendo sua solidariedade é chamado Pranáh ou energia vital).
- 1-12 TIIVRASAUNGHARSENA CURNIBHUTANI JADANI CITTANU MANASADHATUH VÁ** (Por causa do excessivo choque uma parte dos fatores crudificados são pulverizados e as partículas ectoplasmáticas ou substância da mente se desenvolve).

- 1-13 VYA´STIDEHE CITTÁNUSAMAVÁYENA CITTABODHAH** (Com a combinação das partículas do ectoplasma na estrutura unitária o sentimento de Citta ou objetividade se desenvolve).
- 1-14 CITTÁT GUÁVAKSAYE RAJOGUNA PRABALE AHAM** (Com o decréscimo das forças de crudificação e o domínio da força mutativa, o aham ou ego se desenvolve a partir de Citta – substância da mente ou ectoplasma).
- 1-15 SUKSMABHIMUKHINII GATIRUDAYE AHAMTATTVANMAHAT** (Com o total movimento em direção ao sutil, Mahat ou o sentimento de “eu sou”, se desenvolve a partir de Ahamtattva, ou sentimento de “eu faço”).

Capítulo 2 “**Dharma e a Natureza do Universo**” (Qualidade intrínseca e a Natureza do Universo), com 24 sutras – *usamos como estudo paralelo, fundamentando a compreensão dos outros capítulos. Destacamos os sutras:*

- 2-2 SUKHANURAKTIK PARAMA JAEVII VRTTIH** (O profundo desejo por felicidade é a primeira propensão de todos os seres vivos).
- 2-3 SUKAMANATAMANANDAM** (Felicidade infinita é bem-aventurança).
- 2-24 DVARAH NADIIRASAH PIITHATMAKANI INDRIYANI** (Os órgãos sensoriais e motores são compostos pelos portais, os nervos, os fluídos dos nervos, e os assentos apropriados ligados ao Citta). Por exemplo, o portal retina dos olhos, o nervo óptico, o fluído ótico, e o assento no córtex visual em união com o citta compõem o órgão sensorial da visão, captando o fator luminoso dos objetos.

Capítulo 3 “**Mente e Sádhana**” (Mente e o esforço para atingir a liberação) com 12 sutras – *alguns deles foram usados junto à obra “Psicologia do Yoga”(2007) fundamento da biopsicologia, para investigarmos a dimensão da psicologia no capítulo 5.*

- 3-1 PAINCAKOSATMIKAJAEVIISATTÁ KADALIIPUSPAVATT** (Os seres vivos são compostos por cinco camadas de mente como uma flor).
- 3-3 KARANAMANASI DIIRGHANIDRA MARANAM** (O longo sono da mente supraconsciente é a morte).
- 3-4 MANOVIKRTIH VIPAKAPEKSITA SANSKÁRAH** (A distorção da mente por conta das propensões mentais são os samskaras ou reações em potencial).
- 3-12 BHAKTIRBHAGAVADBHAVANA NA STUTIRNARCANA** (Devoção é a ideação na Suprema Subjetividade, ou focar todas as propensões nesta meta, não é louvor ou rituais de adoração).

Capítulo 4 “**A Criação do Universo e Kundalinii**” com oito sutras - *Aqui Sarkar se concentra no paralelismo do microcosmo mente e corpo com a criação do universo. E como por meio do despertar da energia espiritual Kundalinii, adormecida na base da coluna, atingimos a realização do círculo da criação em nossa inteireza.*

Capítulo 5 “**Ciclos Sociais**” com 16 sutras - *fala sobre os movimentos de ações, revoluções e contra-revoluções nas esferas sociais.*

## Dicionário dos termos usados nesta tese

### Anexo 2

Este dicionário se divide em:

1. Termos baseados na obra de Sarkar (2006) ou do yoga.
2. Termos desenvolvidos ao longo da tese:

#### 1) Termos baseados na obra de Sarkar (2006) ou do yoga.

**Acarya** - Professor espiritual qualificado para ensinar todas as lições de meditação que, no caso do Tantra, são seis ou mais.

**Aham** - Sentimento de “eu faço”, o ego, a subjetividade mental.

**Ahamtattva** - o sentimento de “Eu Faço” ou “Eu ajo” na mente cósmica. Quando a amarra mutativa decresce sua força sobre Ahamtattva, a amarra estática começa a atuar condensando Aham em Citta (*Capítulo 6*).

**Ahimsa** - Não infligir dor ou mágoa em ninguém por pensamento, palavra ou ação.

**Ájiná chakra** – Centro ou Plexo psíco-espiritual na altura do terceiro olho, ligado à hipófise.

**Anahata Chakra** - Quarto centro psíquico-espiritual, ou o plexo, o "coração yoga".

**Ananda** - Suprema felicidade.

**Annamaya kosa**. O corpo físico, composto pelos cinco fatores fundamentais, sólido, líquido, luminoso, aéreo, etéreo.

**Aparigraha** – Simplicidade.

**Ásanas** – Posturas confortáveis do yoga.

**Asteya** – Não se apossar do que pertence aos outros, nem impedir real e mentalmente que alguém tenha o que lhe é de direito. (*Capítulo 5*)

**Atma, Atman** – “Consciência, Purusa, cognição pura. O atman do Cosmos é Paramatman, e o da unidade é o jivatman” (2006).

**Atmanasa kosa** - Primeira camada da mente superconsciente.

**Ayurveda** - O sistema da medicina védica.



**Brahma** - A Entidade Suprema, compreendendo tanto Purusa ou Shiva (Consciência, cognitivo Princípio) e Prakrti, ou Shakit (Princípio Operativo).

**Brahmacakra** – Literalmente Círculo de Brahma, com o movimento de criação para longe de Brahma, indo do sutil ao bruto, ou da consciência à matéria, e, em seguida, indo do cru ao sutil, de volta a Brahma (Sarkar, 2006).

**Brahmacarya** – Ideação de que tudo é a Divindade.

**Cakra** ou Chakra – Literalmente círculo. Centro ou plexo psico-espiritual. “Os chakras no corpo humano estão localizados ao longo do canal susumna que atravessa o comprimento da coluna vertebral e se estende até a coroa da cabeça. Alguns chakras, no entanto, estão associados a pontos de concentração externa. Os pontos de concentração para a chakras: (1) para o chakra muladhara, a base da coluna vertebral, acima do períneo, (2) para o svadhithana, a base do órgão genital; (3) para o manipura, o umbigo; (4) para o anahata, o ponto médio do tórax; (5) para o Vishuddha, da garganta; (6) para o Ájiná, entre as sobrancelhas, e (7) para o Sahasrara, a coroa da cabeça” (Sarkar, 2006).

**Citta** – Sentimento de “eu fiz”, o eu objetivado na mente, objetiva as coisas na mente.

**Citta Cósmica** – Sentimento de “Eu fiz isso” na mente Cósmica”. É a ligação entre a Consciência Infinita e o Universo. “É a realidade Consciente colocando a *si mesmo* em formas mutáveis” (Andrews 1998: 22-23) (*ver Capítulo 6*).

**Dharana** – Concentração num determinado ponto.

**Darsána ou darshana** – Literalmente tem dois significados “ver” e “ver por meio da intuição”. Significa filosofia, não no sentido dos sistemas filosóficos ocidentais, mas como se flexionar por meio da compreensão em busca de “afirmações coerentes, ligado à experiência humana – que se esforça por interpretar em seu conjunto -, tendo como objetivo “libertar o homem da ignorância” (seja quais forem as acepções do termo ignorância”. Portanto o yoga é uma das seis filosofias ortodoxas da Índia, ou seja, toleradas pelo bramanismo (Eliade, 2004:21) (*Capítulo 3*).

**Dharma** - Característica, propriedade, qualidade intrínseca; espiritualidade. "A realização da felicidade ou a tentativa de atingir o êxtase através Sádhana regular nas esferas mais sutis da natureza humana; o caminho da justiça nos assuntos sociais” (2006).

**Dhyana** – Quando a psique é dirigida em direção à Consciência, acontecendo a meditação.

**Ectoplasma** – substância da mente.

**Espiritualidade** - Para o yoga, a espiritualidade não é só uma finalidade, mas uma qualidade da existência, que nos seres mais complexos pode virar uma busca. (*Ver Capítulo 5*).

**Fator Fundamental ou rudimentar** – Os cinco fatores da matéria, condensados pelas amarras de prakrti: éter, ou fator etéreo; ar, ou fator aéreo; fogo, ou fator luminoso; água, ou fator líquido; terra, ou fator sólido.

**Guna** – Significa amarra, e também os atributos ou qualidade das amarras de Prakrti, o Princípio Operativo. Este é composto pelas gunas: sattvaguna, o princípio sutil; rajoguna, o princípio mutativo; e tamoguna, o princípio estático.

**Hiranamaya Kosa (Sarkar) ou Anandamaya kosa (Iyengar)** - Camada dourada, extática ou espiritual.

**Ishvara Pranidhana** - Render-se à Suprema Subjetividade através da meditação. Entrega total.

**Indriya** - Órgãos sensoriais e motores. “Olhos, ouvidos, nariz, língua e pele”, e “mãos, pés, cordas vocais, órgãos genitais e órgãos excretores”, respectivamente. “O indriya olho, por exemplo, compreende o próprio olho, o nervo óptico, o fluido no nervo, e a localização no cérebro onde o estímulo visual é transmitido ao Citta” (Sarkar, 2006).

**Jadasphota** - Uma reação dentro da condensação da matéria, resultante da dissociação estrutural. Nunca vai além do fator etereal.

**Kamamaya Kosa** - Corpo dos desejos físicos.

**Kapalabhati** – É um exercício respiratório do yoga (pranayama) Expiramos o ar com força, como um fole, e deixamos a inspiração acontecer. Assim fazemos breves expirações vigorosas contraindo o abdome limpando as narinas e pulmões, enquanto a inspiração acontece como reflexo e é mais lenta (Yesudian, Haich, 1973: 129)

**Kosa** - "nível" ou "camada" da mente de acordo com sua densidade.

**Krishna** - grande Yogi, que viveu cerca de 3500 anos atrás, ou 1.500 anos a. C. na Índia, ainda adorado por milhões de pessoas como perfeitamente realizado. Deidade da mitologia hindu.

**Kundalini, Kulakundalini** – “Literalmente, "serpente enrolada"; divindade adormecida, a energia psico-espiritual no kula (menor vértebra) do corpo, que, quando desperta, eleva-se ao longo da coluna vertebral para desenvolver todas as potencialidades espirituais de cada um” (2006).

**Mahabharata** – ““Grande Índia”, o nome de uma campanha militar guiada pelo Senhor Krishna por volta de 1500 a. C. para unificar a Índia, o poema épico escrito por Maharshi Vyasa sobre esta campanha” (2006).

**Mahat** – Sentimento do “eu sou”, "eu existo" na unidade. Etapa do sentimento do *si mesmo* encontrando o grande *Si mesmo*.

**Mahatattva** - A existência do Eu na mente Cósmica. O despertar do pensamento primeiro “Eu existo” na primeira camada da Mente Cósmica

**Manipura chakra**– Terceiro centro ou plexo psico-espiritual na área umbilical, ligado às supra-renais.

**Manomaya Kosa** – camada da mente subconsciente.

**Mantra** - Literalmente o Som (man) que liberta (tra). Um som ou uma coleção de sons que, quando meditado, levará à libertação espiritual. O mantra foi criado para focalizar a mente no estado de meditação ajudando-a a atingir estados de consciência. Para isso ele tem que ter três características: 1) encantatório ou sintonizar-se às ondas da mente envolvendo-a, 2) pulsátil, criando ritmo junto à respiração e 3) ideativo, direcionado a um foco.

**Meditação** – Exercício do yoga, mas também o estado atingido ao seguir os passos do yoga. Na verdade não se medita se faz sádhana (esforço) para o estado meditativo tomar a inteireza do ser. É um estado além mente e não um estado da mente, por isso não se faz, somos levados a ele.

**Microvita** – “Eles são menores e mais sutis do que os átomos e partículas sub-atômicas, e na esfera psíquica podem ser mais sutis do que o ectoplasma (citta, ou coisas da mente). Entidades que vêm dentro dos domínios tanto da fisicalidade ou de expressão psíquica” (1988).

**Muladhara Chakra** – Primeiro centro ou plexo basal psico-espiritual, na base da espinha.

**Nyama** – Conduta ética em relação a si mesmo. Segundo passo do asthanga yoga.

**Nirguna Brahma** - Brahma não afetado pela amarras ou gunas. O Brahma não qualificado, diferente de saguna Brahma, ou Brahma qualificado quando é condensado por meio das amarras ou gunas (Ver Círculo da Criação, capítulo 6).

**Onm, Onmkara** – “O som da primeira vibração da criação, o mantra biija (raiz acústica) do universo manifestado. Onmkara significa literalmente "o ONM som"” (2006).

**Pantajali** - O sábio Patanjali ao estudar e organizar as diversas manifestações do yoga, propôs o yoga como uma filosofia, Yoga Darshana, não no sentido ocidental de filosofia. Criou os aforismos do yoga - Yoga Sutram, e o Caminho dos oito passos (Sarkar, 2006: general knowledge on composition; Eliade, 2004: 21; Feuerstein 1998:65) .

**Prabhat Rainjan Sarkar** – filósofo, e mestre de tantra yoga indiano (1921-1990). Fundador e criador da Organização não governamental “Ciência Intuitiva Ananda Marga” com a finalidade de Serviço à humanidade, e autoconhecimento pelo yoga.

**Prakrti** – ou Shakti, Princípio Operacional da Consciência Cósmica.

**Prana** – um dos ares vitais da energia vital (pranah) de uma entidade (*Capítulo 5*). E

energia tanto nos objetos inanimados quanto animados. Quando introverte na vida vira pranah ou energia vital (*Capítulo 6*).

**Pranah** – coleção de energia vital na dimensão da vida.

**Pranayama** - O quarto passo do astanga (oito membros) yoga: “o processo de controle da energia vital através do controle da respiração” (2006).

**Pratyahara** - retirar os sentidos do mundo físico introvertendo-os para o domínio psíquico.

**Pratisaincara** - no círculo da criação são os desdobramentos em introversão da utilização da consciência desde o estado da matéria sólida até o Núcleo de Consciência. (Prati significa "ao contrário" e saincara significa "movimento").

**Purusa** - Consciência. A Consciência Suprema é Parama (Suprema) Purusa.

**Quinquelemental** - Composto dos fatores ou elementos etéreo, aéreo, luminoso, líquido e sólido.

**Rajoguna** - Amarra (guna) mutativa de Prakrti.

**Sadhaka** - Praticante Espiritual.

**Sadhana** - Literalmente, "um esforço sustentado", a prática espiritual, a meditação.

**Saguna Brahma** - “Brahma afetados pela gunas (amarras); Brahma qualificado, diferente de Nirguna Brahma, o Brahma não qualificado, ou sem estar condensado pelas gunas ou amarras (Ver Círculo da Criação, Capítulo 6).

**Saincara** – No círculo da criação, é o desdobramento em extroversão crudificando a consciência a partir de seu Núcleo de Consciência até estado da matéria sólida. (Saincara significa literalmente "movimento"). Capítulo 6.

**Sahasrara chakra** – Centro ou plexo psico-espiritual, de “mil pétalas” no topo da cabeça, ligado à glândula pineal.

**Samadhi** - "Absorção" de todas as propensões da mente unitária na Mente Cósmica (savikalpa samadhi), ou além da Mente Cósmica em Atman (nirvikalpa samadhi).

**Sama-Samaja Tattva** – princípio da igualdade social, ao contrário de atma-sukha tattva, princípio do prazer egoísta (Sarkar, 1987).

**Samskara** - Reação mental em potencial, influenciando entre outras coisas os vrttis ou propensões mentais.

**Santósa** – Conduta ética de buscar o contentamento.

**Sattvaguna** - Amarra (guna) sutil de Prakriti. Quando estamos sob seu domínio gera paz, consciência, autoconhecimento, e conduz à libertação. A alimentação sutil é baseada na busca de alimentos com esta “vibração”.

**Satya** – Conduta ética com intuito de promover bem-estar pelo pensamento, pelas palavras e pelas ações.

**Svadyaya** – Conduta ética que requer o estudo e compreensão clara dos assuntos espirituais.

**Shakti** - Prakriti, a energia, o princípio operacional de Brahma. Ou a deificação de Prakriti.

**Shaoca** – Conduta ética de buscar a pureza física e mental.

**Shiva, Sadashiva** - Um guru tântrico de 7000 a.C. na Índia. Termo na filosofia designando o aspecto cognitivo da Consciência Suprema. Deidade na mitologia Hindu responsável pela transformação: Shiva (o Transformador) é considerado o criador do yoga. No Hinduísmo faz parte do trimurti (as três faces do Divino) junto com Brahma (O criador), Vishnu (o Preservador).

**Si mesmo** – Átman. Sua projeção nas mentes unitárias é o si mesmo em diferentes sentimentos de eu.

**Svadhithana chakra** – Segundo plexo ou centro psico-espiritual situado na altura dos órgãos sexuais, ligado às gônadas.

**Tamoguna** – Amarra (guna) estática de Prakriti. Gera a sensação de morte, estaticidade e desesperança.

**Tândava** – “A dança vigorosa para os aspirantes espirituais do sexo masculino, formulados originariamente por Shiva. Desenvolvem-se as glândulas de uma forma que aumenta a coragem e o destemor” (2006). Quando Shiva faz essa dança (Shiva Nataraja), a dança entre a vida e a morte se torna uma metáfora na qual a Suprema Consciência emite vibrações de equilíbrio em todo o universo.

**Tanmatra** - Literalmente, "diminuta fração de algo", "essência genérica" ou "onda inferencial". “Os vários tipos de tanmatras dos objetos transmitem os sentidos da audição, tato, forma (visão), paladar e olfato” (2006).

**Tantra** – É uma tradição espiritual que se originou na Índia. Ele enfatiza o desenvolvimento do vigor humano, tanto através da meditação, como através da confrontação das difíceis situações externas, para superar todos os medos e fraquezas. Há diversas escolas de tantra, e seus pensamentos não são homogêneos (2006).

**Tantrismo** – Refere-se ao Tantra yoga, e também a era do tantra. A revolução cultural do Tantrismo aconteceu na Era Tântrica (500 -1300 d.C.). O Tantrismo fez uma síntese filosófica e espiritual de diversas escolas criando suas psico-tecnologias que marcaram a importância de suas práticas espirituais. Aqui a redescoberta do princípio feminino reintegra-o ao yoga (Feuerstein, 1998:104). (*Capítulo 1*)

**Tapah** – Conduta ética que busca o serviço abnegado.

**Váyus** - Os dez ares vitais ou energia que flui no corpo humano. (*Capítulo 5*)

**Veda** – Literalmente, "conhecimento", daí uma composição de transmissão de conhecimento espiritual. Além disso, uma escola religiosa ou filosófica que surgiu entre os arianos e foi trazido por eles para a Índia” (2006).

**Vijnananaya kosa** - Segunda camada superconsciente ou mente subliminar.

**Vishuddha chakra** – Quinto plexo ou centro psico-espiritual localizado na altura da garganta, liga-se à tiróide.

**Viveka** - Consciência, capacidade de discriminação entre o eterno e o passageiro, entre o que faz bem e o que promove o mal. Também uma propensão mental do quarto chakra. (*Capítulo 5*)

**Vrtti** - Propensão mental. Os vrttis estão localizados nos chakras.

**Yama** – conduta ética em relação aos outros seres e o entorno. Primeiro passo do asthanga yoga.

**Yama e Niyama** – Os dois primeiros passos do ashanga yoga. Condutas éticas em relação aos outros, e a *si mesmo* respectivamente.

**Yugas** – O fluxo da característica psíquica de uma dada era na sociedade é chamado de Yuga ou idade. Quando uma época especial termina e uma nova época começa. Um conjunto de ideias e valores extremos acabam e um novo conjunto começa. No ponto de transição destas eras, os seres humanos se tornam confusos. "(Sarkar, 2006). Eras mitológicas: Satya Yuga, ou idade de ouro; Terta Yuga ou Idade de Prata; Dvapara Yuga, ou Idade do Cobre e Kali Yuga, Idade do Ferro, respresentando o declínio moral e espiritual da sociedade humana.

**Yoga** – A prática espiritual levando a unificação do Atman unidade (si mesmo individual) com Paramatman (Grande Si mesmo) (2006).

## 2) Termos desenvolvidos ao longo da tese:

**Ascese** – Neste trabalho é a prática de liberdade.

**Corporeidade** – Itinerário de ser no mundo presença como corporeidade. No caso do yoga nossa presença é pluridimensional, ou seja, somos um *continuum* sensível - cognoscível “*si mesmo, mente e corpo no mundo*”, capaz de vivenciar estas dimensões em sentimentos de eu (*Capítulos 1 e 7*).

**Desdobramento si mesmo - mente-corpo** – Em vez de pensarmos em ligação mente e corpo entendemos que o tantra yoga o *continuum* si mesmo, mente e corpo são desdobres e não ligação entre estas esferas (*Capítulo 7*).

**Prática de Liberdade** – Uma ascese. Como nos diz Ortega (2008: 19-21, 29-30), uma ascese é um fenômeno cultural universal podendo acontecer em qualquer cultura, com implicações no processo de subjetivação, nas relações sociais, no exercício da vontade com meta na liberdade. A ascese como uma prática de liberdade é seu conjunto de saberes apoiados em tecnologias sobre *si mesmo* para nos transformarmos com o objetivo de atingir estados de felicidade, pureza, sabedoria, imortalidade e liberdade. Nesta tese nos inspiramos na prática de liberdade, proposta por Ortega, para a compreensão deste conjunto de tecnologias para atingir a finalidade de libertação e realização da meta suprema do yoga. No processo há o revigoramento, o fortalecimento da saúde, a transformação da identidade, a subjetivação do que nos transcende. Favorece ações éticas consigo mesmo e com o mundo. Fazem do yoga um caminho de descoberta, e não um caminho teórico com as respostas dadas.

**Presença Pluridimensional** – A atualidade de nossa corporeidade no yoga é uma concomitância do itinerário vivencial corpo, mente e si mesmo.

**Racionalidade Médica** – categoria criada por Madel Luz para o estudo comparativo de sistemas complexos de medicina de diferentes culturas. Para estar diante de uma racionalidade médica é preciso seis dimensões enfeixadas pela 1) cosmologia; 2) doutrina médica, 3) morfologia, 4) dinâmica vital, 5) sistema de diagnose e 6) sistema de intervenção terapêutica.

**Tecnologias do yoga** – Conjunto de técnicas da prática de liberdade com a finalidade de tornar a filosofia do yoga um caminho de descoberta e não um caminho para oferecer as respostas prontas. São os passos do yoga sistematizados por Patanjali elaborados por cada linhagem do yoga.

**Visão Integral** no yoga – Inteireza do ser vivenciada. Há ligação entre saber e presença como experiência investigativa do yoga na formulação de seu conhecimento e criação de suas práticas. Portanto sua visão integral do ser é apoiada pelas suas experiências e produção de seu pensamento recursivamente (*Capítulo 1 e 8*).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anandamurtii (ou Sarkar, Prabhat Ranjan) e Krsnatmananda. **Ananda Marga Caryácarya, III**. Calcutá, Ananda Printers: 1992.

\_\_\_\_\_. **Introdução à Ananda Marga**. Petrópolis. Ananda Marga Publicações. s.a..

Andrews, Susan. **The Spiritual Philosophy of Shrii Shrii Anandamurtii** (P.R.Sarkar). **A Comentary on Ánanda Sútram**. Calcutta: Ananda Marga Publications, 1998.

\_\_\_\_\_. **Palestras Transcritas de Susan Andrews**. Por Leonardo Thury, 1996.

\_\_\_\_\_. **Tantrismo e Neotantrismo. Extraído do Escritos de Georg Feuerstein, PHD**. Apostila. São Paulo: Parque Ecológico Visão Futuro, s/a.

Arora, Harbans Lal. **A Ciência Moderna a Luz do Yoga Milenar**. Rio de Janeiro: Editora Record: Nova Era, 1999.

Ayres, José Ricardo de Carvalho Mesquita. **Cuidado: trabalhos e interação nas práticas de saúde**. Rio de Janeiro: CEPESC:UERJ / IMS: ABRASCO, 2009.

\_\_\_\_\_. **Uma Concepção Hermenêutica de Saúde**. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 17(1):43-62, 2007

\_\_\_\_\_, Júnior, Ivan França; Calazans, Gabriela Junqueira; Filho, Haraldo César Saletti. **O Conceito de Vulnerabilidade e as Práticas de Saúde: novas perspectivas e desafios**. In *Promoção da saúde. Conceitos, Reflexões e Tendências*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2004, 2ª ed.

Barnes PM, Bloom B, Nahin RL. **Complementary and alternative medicine use among adults and children**: United States, Natl Health Stat Report. 2008 Dec 10; (12):1-23.

Barrenechea, Miguel Angel de. **Nietzche e o Corpo**. Rio de Janeiro: 7 letras, 2009.

Barros, Nelson Filice. **Shiva: Médico em construção e destruição**. *Interface (Botucatu)*, Botucatu: v. 9, n. 18, Dec. 2005.

Barros, Nelson Filice; Siegal, Pamela, e Di Simoni, Carmem. Resenha: **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS – PNPIC-SUS**. Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. 92 pp. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 23(12):3066-3067, dez, 2007.



Berlim, Marcelo T and Fleck, Marcelo P A. **"Quality of life": a brand new concept for research and practice in psychiatry.** *Rev. Bras. Psiquiatr.* [online]. 2003, vol.25, n.4, pp. 249-252. ISSN 1516-4446.

Birman, Joel. **A Physis da Saúde Coletiva.** *Physis: Revista Saúde Coletiva*, v. 15, (supl.), p. 11-16, 2005.

Buss, PM. **Uma introdução ao conceito de Promoção da Saúde.** In: In: Czeresnia, D. & Freitas. (Org.). *Promoção da Saúde: conceitos, reflexões, tendências.* Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2004, v. , p. 15-38.

Campbell, Colin. **Orientalização do Ocidente: reflexões sobre uma nova teodicéia para um novo milênio.** In *Religião e Sociedade* 18/1, Rio de Janeiro Agosto 1997.

\_\_\_\_\_. **The Easternization of The West. A Thematic Account of Cultural Change in the Modern Era.** London: Paradigm Publishers, 2007.

Campbell (2), Joseph. **As Máscaras de Deus – Mitologia Oriental.** São Paulo, Editora Pallas Athena: 1994, capítulo 1.

\_\_\_\_\_. **A Jornada do Herói. Joseph Campbell, vida e obra.** São Paulo: Ágora, 2003.

Campbell, Joseph e Moyers, Bill. **O Poder do Mito.** São Paulo: Palas Athena, 2001.

Campos, Gastão Wagner de Souza. **Saúde pública e saúde coletiva: campo e núcleo de saberes e práticas.** Rio de Janeiro: *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(2):219-230, 2000.

Canguilhem, G. **O Normal e o Patológico.** Tradução Maria Thereza RCB. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

Castiel, Luis David. **Dédalo e os Dédalos: identidade cultural, subjetividade e os riscos à saúde. p: 79.** In Czeresnia, Dina e Freitas, Carlos Machado de. *Promoção da saúde conceitos, reflexões, tendências.* Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2004.

\_\_\_\_\_, e Diaz, Carlos Álvarez-Dardel. **A Saúde Persecutória. Os Limites da Responsabilidade.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2007.

Castro, Fernanda Buonfiglio de; Cunha, Erika da; Akerman, Marco. **Qualidade de vida: conceitos, dimensões e aplicações.** Organizadores: Vânia Barbosa do Nascimento, Marco Akerman. São Paulo: Mídia Alternativa; Santo André, SP: CESCO, 2005. *Temas interdisciplinares*, v. 2.

Chauí, Marilena. **Convite à Filosofia.** São Paulo: Editora Ática, 2006.

Chaya MS, Kurpad AV, Nagendra HR and Nagarathna R. **The effect of long term combined yoga practice on the basal metabolic rate of healthy adults.** Published: 31 August 2006. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2006, **6**:28 doi:10.1186/1472-6882-6-28. This article is available from: <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/6/28>.

Clemente, Mônica. **Navegar-se, o pequeno teatro de Ser. A autoconsciência como método.** Dissertação de Mestrado em Educação. Orientação Dinorá Fraga, Porto Alegre: UFRGS, 2004.

Costa, Jurandir Freire. Entrevista: “**O Corpo é o Maestro**”. Revista de História da Biblioteca Nacional, Ano 4, N. 40, Janeiro de 2009. <http://jfreirecosta.sites.uol.com.br/>, 15/02/2011.

Cowen, Virgínia S. Adams Troy B. **Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study.** *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, n. 9: 211–219, 2005.

Czeresnia, Dina. **O conceito de Saúde e a Diferença entre prevenção e Promoção** – 39- 54 in: Czeresnia, Dina e Freitas, Carlos Machado de. *Promoção da Saúde – conceitos, reflexões e tendências.* Rio de Janeiro, Editora Fiocruz, 2ª reimpressão: 2004.

\_\_\_\_\_. **Do Contágio à Transmissão: ciência e cultura na gênese do conhecimento epidemiológico.** Rio de Janeiro, Editora Fiocruz, 2000.

\_\_\_\_\_. **Interfaces do corpo: integração da alteridade no conceito de doença.** *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 10(1), 19-29.

Dasgupta, Surendranath. **Yoga as Philosophy and Religion:** Trubner’s Oriental Series. London: Routledge, 2000.

Davidovich, Eugenio. **Psicanálise, psicologia e o processo científico. Teoria de Campo Unificado em Psicologia.** Rio de Janeiro: Lidador, 1982.

Deleuze, Gilles. **Conversações.** Rio de Janeiro: Ed. 34, 1992.

De Marco, Mario Alfredo. **Do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial: um projeto de educação permanente.** *Rev. bras. educ. med.* [online]. 2006, vol.30, n.1, pp. 60-72. ISSN 0100-5502.

Dufour, Dany-Robert. **A Arte de Reduzir as Cabeças. Sobre a Nova Servidão na Sociedade Ultraliberal.** Rio de Janeiro: Companhia de Freud, 2005.

Eliade, Mircea. **Yoga Imortalidade e Liberdade.** São Paulo, Palas Athena: 2004.

\_\_\_\_\_. **Mefistófeles e o Andrógino.** Comportamentos religiosos e valores espirituais não-europeus, Martins Fontes, São Paulo: 1999.

Ferreira, Aurélio Buarque de Holanda. **“O Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa”**. Edição Eletrônica corresponde à 3ª edição, 1ª impressão da Editora Positivo, revista e atualizada do Aurélio Século XXI. Regis Ltda.: 2004.

Foucault, Michel. **Tecnologías del yo y otros textos afines**. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A. - I.CE. de la Universidad Autónoma de Barcelona, 1990.

\_\_\_\_\_. **La ética Del cuidado de si como práctica de La libertad** (Entrevista com H. Becker; R. Fernet-Betancourt; A. Gómez-Muller, 20 de janeiro de 1984). (Obras Essenciales. V. III). In: Michel Foucault. *Estética, ética y hermenêutica*. Barcelona: Paidós, 1999, p. 393-415.

\_\_\_\_\_. **Vigiar e Punir. Nascimento da Prisão**. Tradução Raquel Ramalhete. Petrópolis: Editora Vozes, 2002.

Feuerstein, Georg. **A Tradição do Yoga – História, Literatura, Tradição e Prática**. São Paulo, editora Pensamento: 1998.

Gélis, Jacques. **O Corpo, a Igreja e o sagrado**. Páginas: 19-130, in *História do Corpo, Da Renascença às Luzes*, Volume 1. Petrópolis: Editora Vozes, 2008.

Gil, José. **Metamorfoses do Corpo**. Lisboa: Relógio D água, 1997.

Gonzáles Vivian Lopes ; Waterland, Alejandro Diaz-Páez. D. **Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: parte II / Hatha-Yoga effects on health**. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, , 14(5):499-503, jul-ago 1998.

Gonzáles V.L.. ; Waterland, A. D. **Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: parte II / Hatha-Yoga effects on health**. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, , 14(5):499-503, jul-ago 1998.

Goswami, A. **O Universo autoconsciente. Como a consciência cria o mundo material**. Tradução de Ruy Jungmann. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos ventos, 1998.

Goyeche, John R.M. **Yoga as Therapy in Psychosomatic Medicine**. Japão: *Psychotherapy and Psychosomatic*, 31: 373-381, 1979.

Hiranmayananda, Avadhuta Acarya. **Cure Yourself with yoga**. A complete guide to the modern science of an ancient art.. India: Vision Creative Services, 2006.

Hoyes, A.C. **The ‘world of yoga’: the production and reproduction of therapeutic landscapes**. *Soc Sci Med*, 65: 112–24, 2007.

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

Japiassu, Hilton e Marcondes, Danilo. **Dicionário Básico de Filosofia**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2006.

Johnson, Allan G. **Dicionário de Sociologia. Guia Prático da Linguagem Sociológica**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997.

Jonas, Hans. **O Princípio Vida. Fundamentos para uma biologia filosófica.** Petrópolis: Editora Vozes, 2004.

Jung, Carl Gustav. **Psicologia e Religião Oriental.** 6ª edição. Petrópolis: Editora Vozes, 2009.

\_\_\_\_\_. **Os arquétipos e o inconsciente Coletivo.** Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

\_\_\_\_\_. **Memórias Sonhos e Reflexões.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2006.

Landmann, Jayme. **As medicinas alternativas: mito, embuste ou ciência? homeopatia, medicina herbal, acupuntura, meditação, ioga, biofeedback e cura pela fé / Alternative medicine.** Rio de Janeiro; Guanabara; 1989. 143- 144 e 179-185 p.

Lee Sung W; Mancuso Carol A; Charlson Mary E . **Prospective study of new participants in a community-based mind-body training program.** Journal of general internal medicine 19(7):760-5, 2004 Jul.

López González, Vivian; Díaz-Páez Waterland, Alejandro. **Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: parte I / Hatha-Yoga effects on health.** Revista cubana de medicina general integral. 14(4):393-7, jul.-ago. 1998.

\_\_\_\_\_. **Efectos del Hatha-Yoga sobre la salud: parte II / Effects of Hatha-Yoga on health: part II.** Revista cubana de medicina general integral 14(5):499-503, sept.-oct. 1998.

Luz, Madel Therezinha. **Novos Sabres e Práticas em saúde Coletiva. Estudo sobre Racionalidades Médicas e Atividades Corporais.** 3ª edição. São Paulo: Hucitec, 2007.

\_\_\_\_\_. **“Medicina e Racionalidades Médicas: Estudo Comparativo da medicina Ocidental Contemporânea, Homeopatia, Tradicional Chinesa e Ayurvédica.** In Canesqui, AM. Ciências Sociais e Saúde para o ensino Médico. São Paulo: Hucitec, 2000.

\_\_\_\_\_. **Natural, Racional, Social. Razón Médica y Racionalidad Científica Moderna.** Buenos Aires:Lugar Editorial, 1997

\_\_\_\_\_. **.VI Seminário do Projeto Racionalidades Médicas. Série estudos em Saúde Coletiva.** Rio de janeiro: IMS/Uerj/Cepesc, n. 140, nov.1996.

Luz (2), Daniel. **A medicina Tradicional Chinesa (MTC): Série estudos em Saúde Coletiva.** Rio de janeiro: IMS/Uerj/Cepesc, n\* 72, dez. 1993.

Marques, EA.. **Racionalidades Médicas, Medicina Ayurvédica. Série estudos em Saúde Coletiva.** Rio de janeiro: IMS/Uerj/Cepesc, n\* 75, dez. 1993.

Martins, André. **Filosofia e saúde: métodos genealógico e filosófico-conceitual.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 20(4):950-958, jul-ago, 2004

Mattos, Rubens Araújo. **Os Sentidos da Integralidade: algumas reflexões acerca de valores que merecem ser defendidos.** In Os sentidos da integralidade na atenção e no cuidado à saúde / Roseni Pinheiro e Ruben Araújo de Mattos, organizadores. 6. ed. Rio de Janeiro: IMS/UERJ - CEPESC - ABRASCO, 2006. 180p. ISBN 85-89737-34-9.

Maturana, Humberto. **Emoções e Linguagem na Educação e na Política.** Belo Horizonte: Editora UFMG, 2001.

Minayo MCS. **O Desafio do Conhecimento. Pesquisa Qualitativa em Saúde.** 11ª edição. São Paulo: Editora Hucitec – Abrasco, 2008.

Morin, Edgar. **Introdução ao pensamento complexo.** Lisboa: Instituto Piaget. 2ª ed., 177 p, 1990.

\_\_\_\_\_. **Os Setes Saberes necessário à Educação do Futuro.** São Paulo: Cortez Editora; Brasília, DF: Unesco, 2001.

\_\_\_\_\_. **Amor Poesia Sabedoria.** Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2008.

\_\_\_\_\_ e Le Moigne JL. **A inteligência da Complexidade.** Tradução Nurimar Maria Falci. São Paulo: Editora fundação 2001.

\_\_\_\_\_. **O Método III. O Conhecimento do Conhecimento.** Europa-América, 1987.

\_\_\_\_\_. **O Paradigma Perdido: A Natureza Humana.** Seul: Publicações Europa-América LDA, 1973.

Nietzsche, Friedrich. **Assim falava Zaratustra: um livro para todos e pra ninguém.** Petrópolis; Editora Vozes, 2007.

\_\_\_\_\_. **A Gaia Ciência.** São Paulo: Hemus, 1981.

Nogueira e Camargo Jr. K. **A orientalização do Ocidente como superfície de emergência de novos paradigmas em saúde.** In Physis Rev. de Saúde Pública Rio de Janeiro: 14 (3), p.841-861, jul.-set. 2007.

Nunes, Everardo Duarte. **Saúde Coletiva: Uma história Recente de Um Passado Remoto** in Tratado da Saúde Coletiva, Ed.1. Rio de Janeiro: editora Hucitec/Editora Fiocruz, " Vol. 170, pp. 21, pp.295-315, 2006.

\_\_\_\_\_. **Pós-graduação em saúde Coletiva no Brasil: histórico e perspectivas.** Physis: Revista Saúde Coletiva, v. 15, n. 1, p. 13-38, 2005.

Oken BS; Zajdel D; Kishiyama S; Flegal K; Dehen C; Haas M; Kraemer DF; Lawrence J; Leyva J.. **Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life.** *Alternative therapies in health and medicine* 12(1):40-7, 2006 Jan-Feb..

OMS. **Estratégia de La OMS sobre Medicina Tradicional, 2002-2005.** Genebra: OMS, 2002.

\_\_\_\_\_. **WHO launches the first global strategy on traditional and alternative medicine.** World Health Organization, 6/5/ 2002.  
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release38/en/> - 8/2/2011.

Ortega, Francisco. **O Corpo Incerto. Corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea.** Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

\_\_\_\_\_. **Corporeidade e biotecnologias: uma crítica fenomenológica da construção do corpo pelo construtivismo e pela tecnobiomedicina.** *Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2007, vol.12, n.2, pp. 381-388. ISSN 1413-8123.

Paim, Jairnilson Silva. **Bases Conceituais da Reforma Sanitária.** In Org. Fleury S.. *Saúde E democracia: a Luta do CEBES.* São Paulo: Lemos Editorial, 1997. p. 11-24.

Pert, Candice. **Os comunicadores químicos.** 237-258. In Moyers, Bill. *A Cura e a Mente.* Rio de Janeiro: Rocco, 1995

Pimentel Vázquez, Eduardo. **Yoga para sentarse recto y relajado / Yoga to be seated upright and relaxed.** *ACIMED*, 11(1), ene.-feb. 2003.

Pinheiro, Roseni. **Integralidade.** *Dicionário da Educação Profissional em Saúde.*  
<http://www.epsjv.fiocruz.br/dicionario/verbetes/intsau.html>, 07/01/2011.

Puttini, Rodolfo Franco ; Pereira Junior, Alfredo; Oliveira, Luiz Roberto de. **Modelos explicativos em Saúde Coletiva: abordagem biopsicossocial e auto-organização.** Rio de Janeiro: *Physis Revista de Saúde Coletiva*, 20 [ 3 ]: 753-767, 2010.

Rocha, Aderson Moreira da. **A Tradição do Ayurveda.** Rio de Janeiro: Águia Dourada, 2010.

Rodrigues, José Carlos. **Tabu do Corpo.** 4ª edição. Rio de Janeiro: Dois Pontos, 1986.

Sabino, César. **O Peso da Forma. Cotidiano e Uso de Drogas entre Fisiculturistas.** Tese: Universidade Federal do Rio de Janeiro, PPGSA. Rio de Janeiro: UFRJ/PPGSA, 2004.

Said, Eduard W. **Orientalismo. O Oriente como invenção do Ocidente.** Tradução Rosaura Eichenberg. São Paulo: Companhia das Letras. Edição de Bolso, 2007.

Santim, Silvino. **Educação Física - uma abordagem filosófica da corporeidade.** Ijuí: Unijuí, 2003.

Santos, Juarez Cirino. **30 Anos de Vigiar e Punir (Foucault).** Trabalho apresentado no 11o Seminário Internacional do IBCCRIM (4 a 7 de outubro de 2005), São Paulo, SP.

Saper RB; Eisenberg DM; Davis RB; Culpepper L; Phillips RS. **Prevalence and patterns of adult yoga use in the United States: results of a national survey.** *Alternative therapies in health and medicine* 10(2):44-9, 2004 Mar-Apr.

Sarkar, Prabhat Rainjan. **Complety Works of P.R.Sarkar.** The Electronic Edition of the Works of P.R. Sarkar. Version 6. Anandanagar, Bogotá: Ananda Marga Publications, 2001.

Sarkar, Prabhat Rainjan. **Complety Works of P.R.Sarkar.** The Electronic Edition of the Works of P.R. Sarkar. Version 6. Anandanagar, Bogotá: Ananda Marga Publications, 2006.

\_\_\_\_\_. **The Intuitional Science of the Vedas – 2.** (in Complety Works of P.R.Sarkar. Eletronic Version: 2006). India: Ananda Marga, 1955.

\_\_\_\_\_. **Matter and Mind.**

4. Bhagalpur: Ananda Marga, 1956.

\_\_\_\_\_. **What is Dharma?** (in Complety Works of P.R.Sarkar. Eletronic Version: 2006) In Idea and Ideology Jamalpur: Ananda Marga, 1959.

\_\_\_\_\_. **Our Concept of Creation and Cosmic Mind.**

33. Índia:

Ananda Marga, 1959.

\_\_\_\_\_. **Tantra a** . (in Complety Works of P.R.Sarkar. Eletronic Version: 2006). In Discourses on Tantra Volume Two, Índia: Ananda Marga, 1960.

\_\_\_\_\_. **Yoga and Bhakti. 1**

t 18. Calcuttá: Ananda Marga, 1965.

\_\_\_\_\_. **Our Philosophical Treatise** (in Complety Works of P.R.Sarkar. Eletronic Version: 2006). Ananda Marga Philosophy in a Nutshell Part 4 [a compilation]. Índia: Ananda Marga, 1970.

\_\_\_\_\_. **The Spirit of Yoga** (in Comply Works of P.R.Sarkar. Eletronic Version: 2006) In Subha's'ita Sam'graha Part 12. China, Taipei: Ananda Marga, 1979.

\_\_\_\_\_. **The Secret of Dharma Lies Hidden in the Mind** (in Comply Works of P.R.Sarkar. Eletronic Version: 2006) In Subha's'ita Sam'graha Part 12. China, Taipei: Ananda Marga, 1979.

– 1

, a compilation.

Calcutta: Ananda Marga, 1980.

Sarkar, Prabhat Rainjan. **Psicologia do Yoga**. Brasília: Ananda Marga Yoga e Meditação, 2007.

\_\_\_\_\_. **Light Comes**. Ánandanagar, PO: Baglata: 2005.

\_\_\_\_\_. **Os Pensamentos de P.R.Sarkar**. Editado por A. Ánandamitrá Ac.. São Paulo: Ananda Marga Publicações, 2002.

\_\_\_\_\_. **Ánanda Sutram**. Cacuttá: Ananda Marga Pracaraka Samgha, 1996.

\_\_\_\_\_. **Yogic Treatments and Natural Remedies**. Calcuttá: Ananda Maga, 1996.

\_\_\_\_\_. **Discourses on Tantra, Volume 1**. Cacuttá: Ananda Marga Pracaraka Samgha, 1993.

\_\_\_\_\_. **Um Guia da Conduta Humana**. Rio de Janeiro: Ananda Marga Publicação, s/a.

\_\_\_\_\_. **Síntese de Microvita. Parte 1**. Tradução Pradip Deva. São Paulo, 1988.

\_\_\_\_\_. **A Liberação do Intelecto. Neo-humanismo**. Caxias do Sul: Ananda Marga, 1987.

\_\_\_\_\_. **Neo-humanismo. A Liberação do Intelecto**. Calcuttá: Ananda Marga Pracaraka Samgha. Caxias do Sul: 1987.

Satchidananda, Yogiraj Srhi Swami. **Integral Yoga Hatha. Virginia**: Integral Yoga Publication, 1995.

Scaravelli, Vanda. **Awakenig the Spine**. São Francisco: HaperSan Francisco, 1991.

Siegel, Pamela e Barros, Nelson Filice. Resenha: **Religious Therapeutics, Body and Health in yoga, ayurveda, and tantra**. Fields GP.. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers; 2002, 219 p.. Ciências e Saúde Coletiva Dez 2007, vol 12, no. 6 p. 1747-48.



Siegel, Pamela e Barros, Nelson Filice. **Yoga in Brazil and the National Health System**. Complementary Health Practice Review. Volume 14 Number 2, p: 93-107, April, 2009.

\_\_\_\_\_. **Yoga e Saúde: análise da categoria "review" do MEDLINE entre 1999 e 2004**. In: Anais do III Congresso de Ciências Sociais e Humanas em Saúde, Florianópolis: 2005.

\_\_\_\_\_. **Yoga and Health: a systematic literature review**. *New Approaches to Medicine and Health*, v. 14, p. 40-50, 2007 (2)

\_\_\_\_\_. Resenha: Alter JS. **Yoga in Modern India: the Body between Science and Philosophy**. Princeton: Princeton University Press; 2004. 376 p. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, jan. 2010.

Stengers, I. **Multiplicidade, razão e sentido**. in Abordagens do Real. Lisboa: D. Quixote, 1987.

Synnott, Anthony. **The Body Social. Symbolism, Self and Society**. London. Routledge, 1993.

Unger, Nancy Mangabeira. **O Encantamento do Humano. Ecologia e espiritualidade**. São Paulo: Editora Loyola, 2000.

Vasconcelos, Gabriel. **Yoga e Qualidade de Vida**. Núcleo de Estudos Yoga nataraja. Revista Yoga Nataraja. S.D..

Vázquez, Eduardo Pimentel. **Yoga para sentarse recto y relajado**. Cuba: ACIMED Revista cubana de los profesionales de La información em salud, número 1, volume 11, janero – febrero, 2003.

Virginia S. Cowen, Troy B. Adams. **Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study**. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* (2005) 9, 211–219.

World Health Organizations. Organización Mundial de la Salud. **Estratégias de la OMS sobre medicina Tradicional 2002-2005**. Ginebra, 2002.

Wood, C. **Mood change and perceptions of vitality: a comparison of the effects of relaxation, visualization and yoga**. *Journal of the Royal Society of Medicine*. Volume 86: 254-8, May 1993.

Yesudian, Selvarajan e Haich, Elisabeth. **Ioga e Saúde**. São Paulo: Cultrix, 1973.

Yogananda, Paramahansa. **Autobiografia de um Yogue**. São Paulo: Summus, 1981.