



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES**

**SAMARA DONATO TENÓRIO COSTA**

**O YOGA COMO PRÁTICA PARA A AUTOTRANSFORMAÇÃO APLICADA AOS  
MILITARES DO BOPE QUE ATUAM EM JOÃO PESSOA – PB**

João Pessoa  
2017

**SAMARA DONATO TENÓRIO COSTA**

**O YOGA COMO PRÁTICA PARA A AUTOTRANSFORMAÇÃO APLICADA AOS  
MILITARES DO BOPE QUE ATUAM EM JOÃO PESSOA – PB**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba, na Linha de Pesquisa “Abordagens Filosóficas, Históricas e Fenomenológicas das Religiões” (Área de Concentração: Perspectivas histórico-filosóficas e literárias das religiões), como requisito parcial para a obtenção do Grau de mestra.

**ORIENTADORA: Profa. Dr<sup>a</sup>. Maria Lúcia Abaurre Gnerre**

João Pessoa  
2017

SAMARA DONATO TENÓRIO COSTA

O YOGA COMO PRÁTICA PARA A AUTOTRANSFORMAÇÃO APLICADA AOS MILITARES DO BOPE QUE ATUAM EM JOÃO PESSOA - PB

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da Universidade Federal de Paraíba, na Linha de Pesquisa "Abordagens Filosóficas, Históricas e Fenomenológicas das Religiões" (Área de Concentração: Pesquisas Históricas, Filosóficas e Literárias das Religiões), como requisito parcial para a obtenção do Grau de Mestre.

Catálogo na publicação  
Setor de Catalogação e Classificação

C837y Costa, Samara Donato Tenório da.  
O Yoga como prática para autotransformação aplicada aos militares do Bope que atuam em João Pessoa - PB / Samara Donato Tenório da Costa. - João Pessoa, 2017.  
105 f. : il. -

Orientador(a): Prof. Dr. Maria Lúcia Abaurre Gnerre.  
Dissertação (Mestrado) – UFPB/CCHLA/PPGCR

1.Ciência das Religiões. 2. Yoga. 3. Hatha - Yoga. 4. Yoga - Autotransformação. 5. Militares Bope - Paraíba. I. Título.

UFPB/BC

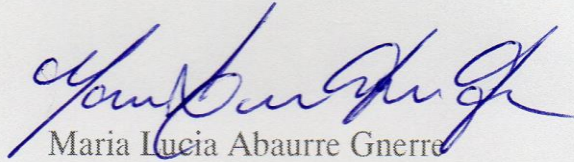
CDU - 2(813.3)(043)

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

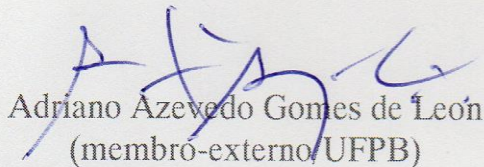
*“O YOGA COMO PRÁTICA PARA A AUTOTRANSFORMAÇÃO APLICADA AOS  
MILITARES DO BOPE QUE ATUAM EM JOÃO PESSOA -PB”*

Samara Donato Tenório Costa

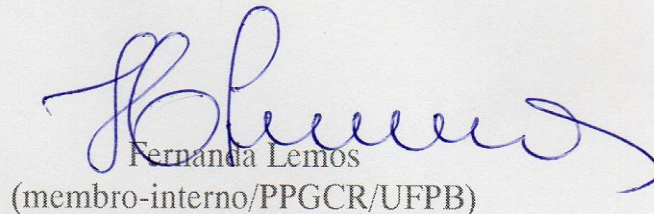
Dissertação apresentada à banca examinadora constituída pelos seguintes professores:



Maria Lucia Abaurre Gnerre  
(orientadora/PPGCR/UFPB)



Adriano Azevedo Gomes de León  
(membro-externo/UFPB)



Fernanda Lemos  
(membro-interno/PPGCR/UFPB)

Aprovada em 31 de julho de 2017.

Dedico este estudo às minhas filhas, Alice e Natália, e a meu marido Alexandre por serem meu tesouro mais precioso, além de me darem força para seguir sempre em frente, buscando melhorar cada vez mais.

## **AGRADECIMENTOS**

Expresso nestas linhas a minha imensamente gratidão a Deus e espíritos de luz pela proteção e inspiração nos momentos em que minha mente não conseguia mais produzir e minhas forças pareciam sucumbir. Pelo conforto e paz em minha alma quando tive que me despedir do meu querido e amado pai no momento em que retornou para o plano espiritual. Por todas as oportunidades de crescimento e amadurecimento pessoal.

Agradeço ao meu querido e amado pai por todos os ensinamentos que levarei para a vida inteira, pelo seu amor e dedicação incondicional a mim dedicados, pelo seu otimismo, garra e determinação estampados no seu rosto, assim como também ter sido sua filha nesta vida. A minha família, pela compreensão e incentivo durante esses dois anos. A Alexandre, meu marido e maior incentivador dos meus estudos, além do seu amor, confiança, paciência e respeito dispendido a mim em todos os momentos que estive ausente.

Agradeço a minha querida professora, orientadora e amiga Maria Lúcia Abaurre, pela sua paciência, por suas palavras confortadoras, pelo incentivo nos momentos que me senti incapaz.

Ao professor Gerson da Silva Ribeiro, do Departamento de Enfermagem Clínica (CCS) da UFPB pela grande ajuda com a Plataforma Brasil para a aprovação do Projeto. Sem a sua ajuda, tudo teria sido muito mais difícil, em si tratando da aprovação da pesquisa.

Ao amigo Major Barros por me abrir todas as portas e janelas, fazendo com que a pesquisa tenha sido possível. Aos policiais do BOPE, por participarem até o final da pesquisa, pela disponibilidade, por me receberem e acreditarem nesse projeto, pela amizade e carinho que nasceu ao longo dessa pesquisa.

Ao amigo Rosivaldo de Lucena pela sua amizade e contribuição nos ajustes técnicos estruturais no momento final da minha dissertação.

A Valéria, minha querida amiga e psicóloga, pelas nossas sessões onde fui presenteada com a descoberta de mim mesma, por perceber que sou capaz de conquistar o mundo, basta manter o foco e trabalhar para isso.

A todas as pessoas que foram importantes e contribuíram de forma direta e/ou indiretamente na realização deste trabalho.

## RESUMO

Nossa dissertação teve como objetivo geral analisar como a prática do Yoga pode contribuir para a autotransformação dos militares do BOPE da Paraíba. Utilizamos como metodologia a pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo, diante da natureza teórica e prática que a pesquisa exige, servindo de aporte para a análise dos resultados das técnicas compostas no Hatha Yoga, visando a estabelecer informações consistentes seguindo de um apoio ao estudo observacional e prático. Para termos uma compreensão geral sobre a prática das técnicas do Yoga abordamos aspectos históricos do Yoga, Yoga Sutras de Patãjali, nos baseando no Hatha Yoga, na construção do corpo militar. Com isso propomos uma prática de Yoga que foi aplicada aos militares do BOPE que atuam em João Pessoa, PB e que nunca praticaram essa ciência. Tivemos como resultado transformações que consideramos ser relevantes diante do pouco tempo disponível para as práticas. Nosso estudo mostrou que é possível a autotransformação a partir do mínimo das técnicas do Yoga, por exemplo, 3 minutos de meditação, 2 posturas, um pranayama é capaz de produzir a autotransformação no policial do BOPE.

**Palavras Chaves:** Hatha Yoga. Autotransformação. BOPE da Paraíba.

## ABSTRACT

Our dissertation had as general objective to analyze how the practice of Yoga can contribute to the self-transformation of the BOPE military of Paraíba. We used as a methodology the bibliographical research and field research, given the theoretical and practical nature that the research demands, serving as input for the analysis of the results of the techniques composed in Hatha Yoga, aiming to establish consistent information following a support to the observational study and practical. In order to have a general understanding of the practice of Yoga techniques we approach historical aspects of Yoga, Yoga Sutras of Patanjali, based on Hatha Yoga, the construction of the military body. With this we propose a Yoga practice that was applied to the BOPE's military who work in João Pessoa, PB and who have never practiced this science. We have resulted in transformations that we consider to be relevant given the limited time available for the practices. Our study showed that it is possible to self-transform from the minimum of the techniques of Yoga, for example, 3 minutes of meditation, 2 postures, a pranayama is capable of producing self-transformation in the BOPE police.

**Keywords:** Hatha Yoga. Autotransformation. BOPE of Paraíba.



## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> - Os três principais <i>nadis</i> e os sete <i>chakras</i> principais.....	37
<b>Figura 2</b> - Solenidade no dia 11/12/2015. Comando Geral da Polícia Militar da Paraíba, na Praça Pedro Américo. Nosso primeiro contato.....	47
<b>Figura 3</b> – Grupo B - Respondendo ao questionário.....	51
<b>Figura 4</b> - Praticante em <i>Vrksasana</i> (postura da árvore).....	63
<b>Figura 5</b> – Praticantes em <i>Utthita Trikonasana</i> (postura do triângulo).....	64
<b>Figura 6</b> - Iyengar em <i>Utthita Trikonasana</i> perfeitamente alinhado.....	64
<b>Figura 7</b> – Praticantes em <i>Virabhadrasana I</i> (guerreiro I).....	65
<b>Figura 8</b> - Iyengar em <i>Virabhadrasana I</i> .....	66
<b>Figura 9</b> – Praticantes em <i>Virabhadrasana II</i> (guerreiro II).....	66
<b>Figura 10</b> – Iyengar no <i>Virabhadrasana II</i> .....	67
<b>Figura 11</b> – Praticantes em <i>Virabhadrasana III</i> (guerreiro III).....	68
<b>Figura 12</b> – Iyengar em <i>Virabhadrasana III</i> .....	68
<b>Figura 13</b> – Praticantes em <i>Ustrasana</i> (postura do camelo).....	69
<b>Figura 14</b> - Iyengar em <i>ustrasana</i> completo.....	69
<b>Figura 15</b> – Praticantes em <i>Bhujangasana</i> (postura da cobra).....	70
<b>Figura 16</b> – Iyengar em <i>Bhujangasana</i> .....	70
<b>Figura 17</b> – Praticantes em <i>Adho Mukha Swanasana</i> (postura do cachorro olhando para baixo).....	71
<b>Figura 18</b> – Iyengar em <i>Adho Mulha Swanasana</i> .....	72
<b>Figura 19</b> – Praticantes em <i>Paripurna Navasana</i> (postura do barco).....	73
<b>Figura 20</b> - Iyengar em <i>Paripurna Navasana</i> .....	73
<b>Figura 21</b> – Praticantes em <i>Matsyasana</i> (postura do peixe).....	74
<b>Figura 22</b> - Iyengar em <i>Matsyasana</i> .....	74
<b>Figura 23</b> – Praticantes em <i>Janu Sirsasana</i> (postura da cabeça no joelho).....	75
<b>Figura 24</b> - Iyengar em <i>Janu Sirsasana</i> .....	75
<b>Figura 25</b> - Praticantes em <i>Salamba Sarvangasana</i> (postura do corpo sustentado).....	77
<b>Figura 26</b> - Iyengar em <i>Salamba Sarvangasana</i> .....	77
<b>Figura 27</b> – Praticante em <i>Halasana</i> (postura do arado).....	78
<b>Figura 28</b> - Iyengar em <i>Halasana</i> .....	79
<b>Figura 29</b> - <i>Setu Bandha Sarvangasana</i> (postura da ponte).....	80

<b>Figura 30</b> - Iyengar em <i>Setu Bandha Sarvangasana</i> .....	80
<b>Figura 31</b> – Praticante em <i>Savasana</i> (postura do cadáver).....	81
<b>Figura 32</b> – Praticantes em <i>Nadhi Sodhana</i> (respiração que purifica o nervos).....	82

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO 1 - TRAJETÓRIAS DO YOGA.....</b>	<b>17</b>
1.1 YOGA DE PATÂNJALI OU YOGA CLÁSSICO.....	20
1.2 HATHA YOGA: O YOGA VIGOROSO.....	22
<b>1.2.1 Os tipos de Hatha Yoga.....</b>	<b>33</b>
<b>1.2.2 Fisiologia Sutil.....</b>	<b>34</b>
1.2.2.1 Prana – Nadis – Chakras.....	35
<b>CAPÍTULO 2 – A CONSTRUÇÃO DO CORPO DOS MILITARES DO BOPE DE JOÃO PESSOA.....</b>	<b>40</b>
2.1 A CONSTRUÇÃO DO CORPO MILITAR.....	40
2.2 O QUE O CORPO MILITAR NOS CONTA SEM QUE SEJA NECESSÁRIO FALAR.....	43
2.3 HISTÓRIA DO BOPE.....	45
2.4 NOSSA INSERÇÃO NA SENDA DO BOPE.....	48
<b>CAPÍTULO 3 – PROPOSTA DE YOGA, ENTREVISTAS E RESULTADOS DAS PRÁTICAS.....</b>	<b>57</b>
3.1 UMA PROPOSTA DE YOGA COMO PRÁTICA PARA O AUTOCONHECIMENTO APLICADA AO BOPE DA PARAÍBA.....	57
3.2 A NOSSA ESTRATÉGIA PARA TRABALHAR COM O CORPO DESSES MILITARES ESTAVA BASEADA NOS SEGUINTE ASANAS UTILIZADOS NAS PRÁTICAS DE YOGA JUNTO AO BOPE .....	61
<b>3.2.1 Efeitos dos asanas trabalhados.....</b>	<b>62</b>
3.3 ENTREVISTAS E RESULTADOS DAS PRÁTICAS.....	83
3.4 DEPOIMENTOS .....	83
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>94</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>98</b>
<b>APÊNCICE A.....</b>	<b>101</b>
<b>ANEXO A.....</b>	<b>102</b>
<b>ANEXO B.....</b>	<b>104</b>

## INTRODUÇÃO

O interesse pelo estudo do Yoga começou há alguns anos, quando minha atenção e percepção se voltaram para desequilíbrios em minha saúde associados ao meu comportamento. Tinha crises de rinite alérgica frequentemente e estava constantemente resfriada e obstruída com as vias respiratórias repletas de secreção. Quando comecei a praticar Hatha Yoga, na época em que estava com 25 anos, percebi, antes mesmo de completar um mês de prática, mudanças no meu estado emocional, visto que era uma pessoa extremamente ansiosa, irritadiça e temperamental.

No decorrer deste mesmo ano, em 2000, aprendi a técnica *Jala Neti* (falaremos com mais detalhe, mais adiante), notando que, no término da técnica, jamais havia respirado tão bem. As crises de rinite foram se tornando menos frequentes, as secreções diminuindo a cada dia, minha voz estava se tornando mais clara e limpa, os resfriados cada vez mais distantes um do outro, a ponto de passar o ano todo sem resfriado algum.

Percebi também que a minha ansiedade estava reduzindo significativamente. A partir desse ponto, passei a enxergar com um olhar de aprendiz todas as situações que a vida me apresentava. Nos meus devaneios, jamais pensei viver experiências e mudanças como as que estavam acontecendo. Foi então que eclodiu intensa vontade de conhecer mais sobre o Yoga e todas as técnicas que, como uma ferramenta relevante, trouxe-me inúmeras transformações as quais me ajudam até os dias atuais. Dentro dessa perspectiva, passei a me questionar como é que uma “simples” técnica pode proporcionar tantas mudanças?

Ao buscar respostas, segui para a minha primeira formação que foi em *Yoga Sivananda - Hatha Yoga Clássico*, dando início ao aprendizado sobre o significado da existência do Yoga (2008). Os desafios eram muitos, mas estava determinada em responder todas as minhas questões e a cada obstáculo que aparecia diante de mim mais despertava minha curiosidade em querer desvendar esse caminho tão fascinante.

No mesmo ano participei de outra formação em Yoga - *Yoga Integrativa*, método desenvolvido pelo professor Joseph Le Page<sup>1</sup>. O aprendizado não cessou nestas duas formações, na verdade elas representaram apenas o início de um longo caminho que continua sendo construído dia a dia.

Após seis anos de experiência em sala de aula ministrando aulas de Yoga, outra questão passou a me inquietar: Quais motivos estavam levando as pessoas a buscarem a prática do Yoga? Com o tempo percebi que muitas pessoas estavam despertando seu interesse para o Yoga inicialmente por recomendação médica, devido aos problemas de saúde em que estavam inseridos naquele momento. Eram problemas na esfera física, mental e/ou emocional. À medida que os dias se passavam, mais questões me abordavam. Por que as pessoas estão se mostrando tão doentes? Por que tantas pessoas estão padecendo com câncer? O que está acontecendo com elas para estarem nesse quadro tão sofrido? A partir dessas questões, minha curiosidade só crescia. Sempre buscando respostas, pude começar a compreender que muita coisa estava envolvida com os comportamentos e sentimentos vividos por essas pessoas, chegando à seguinte percepção: a maior parte delas estava vivendo com a mente focada no amanhã, gerando grande ansiedade ou estavam focando no ontem gerando depressão, angústia e tristeza. O “hoje” pareceu ter ficado completamente obsoleto. Isso nos dá a impressão de que já não sabem como viver o momento presente.

Muitas pessoas tendem a nutrir mágoas, rancor, sentimento de culpa por longo tempo, muitas vezes tomando conta de toda sua vida. Com isso, senti a necessidade de fazer algo para contribuir e ajudar a melhorar esse quadro apático e lastimável que avançava no tempo. Decidi me dedicar ao Yoga e, com isso, poder apresentá-lo como uma prática relevante na autotransformação de todos os que, como eu, buscam o autoconhecimento.

O Yoga como caminho ou filosofia de vida é sustentado pelos princípios técnicos, filosóficos e éticos, porém, dependendo do contexto, pode ter vários significados, uma das mais citadas é união. União do ser humano com a natureza, com o próprio homem, com todos os elementos que constituem o nosso planeta, com o universo, com as forças que nos regem, do corpo com a mente e da mente

---

<sup>1</sup> De acordo com Danucalov e Simões (p. 205, 2009), Joseph Le Page desenvolveu o método Yogaterapia Integrativa. Este método enfatiza os processos de cura, trabalhando o ser humano física, mental, emocional e espiritualmente.

com o espírito. A interpretação da união se dá mediante o grau de conhecimento e sabedoria inerente a cada um.

Ao ingressar no Programa de Mestrado em Ciências das Religiões da UFPB, decidi estudar sobre o YOGA como uma prática para autotransformação aplicada aos militares do BOPE de João Pessoa. Escolhi o BOPE em primeira instância por ser uma das partes mais exigida e requisitada da Polícia Militar em João Pessoa, que tem como principal objetivo manter a paz na sociedade. No entanto, toda essa relevância não garante o reconhecimento destes policiais dentro da sociedade, tornando-os, na maioria das vezes, invisíveis e até discriminados.

A relevância social da nossa pesquisa é apresentar um caminho prático, natural e acessível das técnicas do Yoga aos policiais do BOPE como uma prática na autotransformação, aprimorando e melhorando a qualidade das funções exigidas durante e após a jornada de trabalho. Dessa forma, é possível diminuir o consumo de remédios e visitas ao médico a partir do momento que aprendem a cuidar de si com mais consciência.

Dito isto, passamos agora a algumas definições introdutórias sobre a prática do Yoga. Podemos encontrar em várias literaturas, sites e periódicos sobre os benefícios que se conquista nas práticas sistemáticas das técnicas existentes no Yoga. Alguns benefícios são mencionados com bastante frequência como melhora e/ou cura de problemas cardíacos, diabetes, problemas posturais, distúrbios mentais, desequilíbrios de uma maneira geral. Segundo os pesquisadores Danucalov e Simões (2009, p. 206), as abordagens *yogicas* podem ser utilizadas terapêuticamente, uma vez que existem centenas de trabalhos que investigaram os benefícios terapêuticos advindos das práticas de inúmeras vertentes do *Yoga*.

Como vemos, a prática do Yoga pode proporcionar meios de transcender algumas condições e traz ensinamentos sobre como podemos permanecer com nossos corpos saudáveis, lembrando que, na tradição do yoga, como em outras tradições orientais, corpo e mente, não são vistos como elementos distintos, mas sim como continuidades. Desta forma, a busca por um corpo saudável através do Yoga está diretamente relacionada à busca por uma mente saudável.

A metodologia que destacamos em nossa pesquisa está caracterizada como de natureza teórica e de natureza prática (pesquisa de campo). Vamos desenvolver aspectos teóricos para que sirvam de aporte para a análise dos resultados da

aplicação das técnicas de Yoga Terapia, visando a estabelecer informações consistentes, servindo de apoio ao estudo observacional e prático. Assim:

Devemos usar os métodos que melhor possibilitam responder a nossas perguntas sobre um determinado fenômeno [...]. Essa subversão aceita o fato de que a experiência humana é marcada por incertezas e que nem sempre a ordem é estabelecida com facilidade. (KINCHELOE; BERRY, 2007, p. 18).

Quanto a sua abordagem, esta pesquisa se define como qualitativa, na qual o pesquisador procura reduzir a distância entre a teoria e os dados, entre o contexto e a ação, usando a lógica da análise fenomenológica, isto é, da compreensão dos fenômenos pela sua descrição e interpretação (TEIXEIRA, 2007, p. 137). Desse modo, a pesquisa qualitativa está relacionada às ações dos seres humanos em um contexto social, através de uma construção lógica que ultrapasse as compreensões de objetividade de herança positivista. Aplicaremos, inicialmente, um questionário adaptado de Gomes (2015), que nos permitirá traçar o perfil dos participantes da pesquisa e conhecer melhor as dificuldades física e emocional do grupo participante.

Dentre os procedimentos que utilizamos na coleta de dados, estão a pesquisa bibliográfica, fundamentada no conhecimento disponível em livros, apostilas de cursos de formação em Yoga e artigos científicos, que enseja ao pesquisador a compreensão dos fenômenos de uma forma mais ampla. Além disso, nossa coleta de dados também se realizou de forma prática, através da pesquisa de campo, realizada junto aos militares do BOPE de João Pessoa, PB. A prática das técnicas do Yoga aconteceu duas vezes por semana, dias estes em que o grupo esteve em serviço, facilitando a assiduidade durante todo o período das práticas e com duração de 60 minutos cada aula.

Esta dissertação tem o objetivo de analisar como a prática do Yoga pode contribuir para a autotransformação dos militares do BOPE da Paraíba, a fim de melhorar seu trabalho, sua vida familiar e proporcionar bem-estar de forma simples e acessível. Organizamos os capítulos de nossa dissertação da seguinte forma: apresentamos no Capítulo I as trajetórias do Yoga, assim como o Yoga de Patãjali, o Hatha Yoga, um pouco do conhecimento da fisiologia sutil, por ser a ferramenta especial no nosso estudo. Para o Capítulo II, exibimos sucintamente a construção do corpo militar, bem como um breve histórico sobre o surgimento do BOPE, além de discorrer com maiores detalhes sobre a trajetória da nossa pesquisa mostrando os

pormenores sobre a formação dos grupos e da condução das aulas. No Capítulo III, apresentamos nossa proposta do Yoga como um caminho para autotransformação aplicada ao BOPE de João Pessoa, além de apresentar os depoimentos e resultados das práticas.



## CAPÍTULO 1 - TRAJETÓRIAS DO YOGA

O Yoga é um conceito fundamental para a compreensão da própria história, cultura e religiosidade da Índia. Não se sabe exatamente quando nem como o Yoga surgiu. A exata descrição de sua origem está na esfera da especulação, pois, como diz Gulmini (2003), não há como ter certeza de datas diante de um passado tão remoto. Dentro das especulações feitas por estudiosos, acredita-se que o surgimento do Yoga tenha pelo menos uns cinco milênios.

Dispondo de tantos significados, em virtude de ser um fenômeno multifacetado, é difícil definir o Yoga de forma a obter com exatidão um significado. No entanto, ainda que sucinta, faz-se necessário conceituar para haver uma compreensão do termo.

Etimologicamente, Yoga tem origem no sânscrito<sup>2</sup>, é derivada da raiz *yuj* ‘ligar’, ‘atrelar’, ‘jungir’. Nas palavras de Gnerre (2011, p.105), o Yoga é uma forma de “cangar” a mente, de controlar pensamentos, e de “jungir” o eu individual, egoico, com o ser em si, o eu supremo.

B. K. S. Iyengar, um dos yogues contemporâneos mais importantes, define Yoga da seguinte forma:

Yoga significa atar, juntar, prender, unir, ligar – elevar a inteligência do corpo ao nível da mente e então atar as duas para uni-las à alma. O corpo é o planeta Terra com toda sua diversidade. A alma é o espírito, o céu acima de nós. O yoga é o instrumento que liga os dois, a multiplicidade à unidade. (IYENGAR, 2007, p. 304).

O ser humano está cada dia mais fragmentado, separado de si mesmo e pode encontrar no Yoga um instrumento consistente e poderoso no caminho para fundir o corpo com a alma universal. Este, por sua vez, é o elemento central das grandes definições de Yoga. Iyengar reforça a importância do Yoga mostrando que:

Seu objetivo é alcançar a integridade da unidade – unidade conosco e, conseqüentemente, com tudo que está além de nós. [...]. O Yoga nos permite redescobrir o sentido de totalidade, e então nos libertamos da sensação de estar constantemente tentando encaixar peças quebradas. Permite-nos encontrar dentro de nós uma paz que não se deixa perturbar

---

<sup>2</sup> O sânscrito é uma língua de origem indo-europeia, que floresceu na Índia Antiga por volta do século XX a.C. Designa ‘bem feito’, bem-acabado. Trata-se de uma oposição às línguas populares faladas no período védico, consideradas bárbaras pelos arianos (GULMINI, 2002, p.13).

nem atormentar pelas incessantes tensões e batalhas da vida. Permite-nos encontrar um novo tipo de liberdade<sup>3</sup>. (IYENGAR, 2007, p.20).

A liberdade proposta pelo Yoga refere-se às mudanças e transformações, as quais nem sempre se está receptível e pronto a receber. Contudo, existem diversos caminhos para alcançar a conexão consigo mesmo, em que cada um possui um tipo singular de prática, todos com o mesmo objetivo: jungir a mente individual com a supraconsciência universal. Nas palavras de Eliade (2004, p. 20):

Yoga pode ser definido como um conjunto de técnicas que permitem ao homem realizar o si mesmo, fundir a sua consciência egoica, individual, com a mente universal. Sendo assim, pode-se chamar de Yoga as técnicas ou disciplinas que vão de encontro à libertação da própria condição humana individual e egocêntrica.

A definição de Yoga como união é elucidada por André De Rose (2007) como união **consigo próprio**<sup>4</sup>, quando, por meio da prática de técnicas e procedimentos milenares, a pessoa alcança sua consciência mais íntima, sua essência, seu *self*. No processo encontra um profundo equilíbrio interno, balanceando os aspectos físicos, emocionais, energéticos, densos e sutis de sua completa natureza. Assim como também **união com o absoluto**<sup>5</sup>, ao exercitar o autoconhecimento em sua plenitude e alcançar a identificação pura com o *self* individual (*jiva*). O ser humano também adquire consciência de sua união com o universo, com o absoluto, com a consciência ou *self* cósmico (*átman*) (DE ROSE, 2007, p. 31). Para Feuerstein (1998), Yoga significa a concentração da atenção no objeto que está sendo contemplado, à exclusão de todos os outros. [...] A atenção deve concentrar-se no Si Mesmo transcendente e fundir-se com ele. [...] Trata-se de uma concentração do corpo inteiro, na qual todo o ser da pessoa se aquieta (FEUERSTEIN, 1998, p. 36).

Nos *Yoga Sutras* de Patānjali, texto considerado fundador do Yoga Clássico, aprendemos sobre o funcionamento da mente, além de dos meios de transcender, ultrapassar algumas condições mentais e psíquicas por meio da reflexão, da mudança de comportamento e das práticas das técnicas existentes no Yoga. Por

<sup>3</sup> Liberdade para um iogue significa não ser atingido pelas dualidades da vida, por seus altos e baixos, seus prazeres e sofrimentos. Significa equanimidade, a descoberta de que existe, em cada pessoa, um núcleo interno sereno, sempre em contato com o infinito eterno e imutável. (IYENGAR, 2007, p. 21).

<sup>4</sup> Grifo nosso.

<sup>5</sup> Representa a natureza, o universo ou a totalidade e, de acordo com a ótica individual, pode incluir também o próprio conceito da divindade. (DE ROSE, 2001, p. 32). Grifo nosso.

intermédio da experiência com esta prática, a consciência individual passa a atuar de forma diferenciada em relação ao eu interno e ao mundo externo. A mudança que o yoga suscita ao longo do caminho desobscurece a mente, motivando uma compreensão do verdadeiro sentido que o Yoga conserva, que é União.

De acordo com Feuerstein (2006), dentre as várias escolas de yoga existente no início da era cristã, a mais significativa é o sistema clássico de *Patanjali*, considerado como o sistema oficial da tradição yogue. Existem muitos tipos diferentes de Yoga e todos os que chegaram até hoje trazem variações do caminho óctuplo vinculados nos *Yoga Sutras*<sup>6</sup> de Patānjali. O autor ainda destaca seis formas de yoga: *Raja-Yoga*, *Hatha Yoga*, *Jnana Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Karma Yoga* e o *Mantra Yoga*, e acrescenta o *Laya Yoga* e o *Kundalini Yoga* como intimamente ligados ao *Hatha Yoga*. Packer (2010, p.25) aponta sete linhas de yoga ou Escolas Clássicas de yoga, definindo-as da seguinte forma:

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

Diante de tantas variações, evidenciamos que o *Hatha Yoga* é a prática mais difundida no Ocidente e, por isso, esta escola foi a escolhida para ser estudada e utilizada na pesquisa de campo desta dissertação. O *Hatha Yoga* é também uma prática profundamente terapêutica, que tem sido largamente utilizada nas abordagens da Yoga Terapia. No entanto, antes de adentrarmos o estudo aprofundado dessa escola, buscamos apresentar o maior responsável pela estruturação de seus ensinamentos, o sábio Patānjali.

---

<sup>6</sup> Texto-síntese de uma escola poderosamente influente no pensamento e na cultura da Índia (GULMINI, 2002, p. 6). Um tratado sistemático que cuida de definir os elementos mais importantes da teoria e da prática do Yoga. [...] *Sutra* – é uma composição de afirmações aforísticas que, juntas, dão ao leitor como que um “fio” com que amarrar todas as ideias importantes que caracterizam aquela escola de pensamento. Portanto, é um auxiliar da memória, parecido com o nó que se dá num lenço ou os garranchos que se apõem ao diário ou à caderneta de anotações. (FEUERSTEIN, 1998, p. 273).

## 1.1 YOGA DE PATĀNJALI OU YOGA CLÁSSICO

Pouco se sabe sobre Patānjali. De acordo com Feuerstein (1998, p. 272), o Yoga de Patānjali representa o clímax de um longo desenvolvimento da tecnologia yogue. Contar suas origens tornou-se uma tarefa muito difícil, uma vez que grande parte de seus textos e documentos foram perdidos e suas tradições orais se difundiram no decorrer do tempo. Estima-se que sua origem foi por volta de cinco mil a.C. Patānjali tornou-se muito importante na tradição do Yoga, responsabilizando-se por sistematizar com o cuidado de definir os elementos mais importantes da teoria e da prática. Contudo, não foi o criador do Yoga, como relata Eliade (2009):

O próprio Patañjali confessa (*Yoga-sutra, I, 1*), que não fez senão compilar e corrigir (*atha yoga nusanam*) as tradições doutrinárias e técnicas do Yoga. Foi desenvolvido para proporcionar ao ser humano liberdade interior e somado a isso conquistar paz e felicidade plena e verdadeira (ELIADE, 2009, p.22).

Sua generosidade e iniciativa foram fundamentais para que todos tivessem acesso às áreas que comportam dentro do Yoga na atualidade. O trabalho de Patānjali com o Yoga ainda hoje permanece com fundamental importância.

Segundo Gharote (2000, p. 15) os *Yoga-Sutras* de Patānjali constituem o mais antigo tratado sistemático disponível sobre Yoga. Baseado nas antigas e modernas tradições do Yoga, exerce grande influência sobre pensadores e praticantes. O historiador das religiões, Eliade (2000, p.15), mostra que nos *Yoga-Sutras* consistem em quatro capítulos ou livros (*pada*) e expõe da seguinte forma:

O primeiro, que contém 51 sutras é o capítulo sobre o êxtase yoguico (*samadhi-pada*); o segundo, que compreende 55 sutras, é o capítulo sobre a realização (*sadhana-pada*); o terceiro contém 55 sutras, trata dos poderes maravilhosos (*vibhuti-pada*); e finalmente, o quarto capítulo tem apenas 34 sutras, tratando sobre o isolamento (*kaivalya-pada*) (ELIADE, 2000, p.15).

O nosso maior interesse por este estudo foi direcionado aos oito passos do Yoga. Dessa forma, conduzimos nosso olhar cuidadoso, focando toda atenção especial no Yoga dos oito passos (*Ashtanga Yoga*) codificado por esse grande Mestre. Devido à essência que nutre e aponta a direção a ser seguida na intenção

de se alcançar a integração<sup>7</sup> total do Ser, realizando a cura de si mesmo, ou seja, *Samadhi*.

O professor Marcos Rojo (2003, p.49) fala que Patãnjali define Yoga como sendo a paralisação dos turbilhões da mente ou a paralisação voluntária das modificações da mente (*Yoga Citta Vritti Nirodha*).

Patãnjali relata nos *Yoga Sutras* sobre as distrações da mente, advinda de muitas dificuldades enfrentadas na prática do Yoga. Está registrado no *Yoga Sutra* (1.30) 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 como sendo as distrações da consciência (FEUERSTEIN, 1998, p. 278). Tudo isso é parte do sofrimento em toda humanidade. Segundo Eliade (2000, p. 23)

No Y.S.II,15 Patãnjali escreve 'Tudo é sofrimento para o sábio'. Conforme Eliade (2000), Patãnjali não é o último a constatar este sofrimento universal. Muito antes dele, o Buda proclamara: 'Tudo é dor, tudo é efêmero'. As técnicas soteriológicas, como as doutrinas metafísicas, encontram a sua razão de ser nesse sofrimento universal; o seu valor reside na capacidade que têm de libertar o homem da 'dor'. A experiência humana, seja de que natureza for, gera sofrimento. 'O corpo é dor, porque é o lugar da dor; os sentimentos, os objetos, as percepções são sofrimento, porque conduzem ao sofrimento; o próprio prazer é sofrimento, porque é seguido de sofrimento'.

Diante disso, o Yoga propõe ao praticante o desapego prévio da matéria e de sua própria natureza egoica, isentando-o relativamente do mundo material, unificando o espírito (*atma*) e conduzindo-o ao encontro com o seu ser divino (*isvara pranidhanava*).

Assim, o objetivo primordial da proposta de Patãnjali é disciplinar o ser humano no próprio aperfeiçoamento, de forma que cada parte do indivíduo que se encontra desarmonizado possa se harmonizar, reestruturar-se até se tornar completamente puro e realizado.

Esta disciplina é constituída pelos *Yama* e *Nyama* (as regras de conduta e atitudes para aqueles que ambicionam saúde mental), *Asanas* (posturas psicofísicas), *Pranayama* (controle dos estilos respiratórios), *Pratyahara* (abstração dos sentidos), *Dharana* (concentração), *Dhyana* (meditação) e *Samadhi* (iluminação). Incorporando valores significativos a esse caminho, paralelamente acrescentamos o uso dos *Mantras* (palavras de poder) e dos *Mudras* (gestos com as

---

<sup>7</sup> Na tradução encontrada na Tese de Doutorado de Gulmini (2002, p. 119), integração se refere à consciência do yogin como a totalidade do objeto de sua profunda concentração, no estágio mais elevado de integração.

mãos). A vivência de cada um desses passos gera Unidade em todos os níveis do Ser: corpo – mente – espírito.

É compreensível que as práticas de Yoga sejam diversificadas, com técnicas específicas para cada aspecto da existência, devido à multiplicidade dos seres. Todo esse processo colabora na promoção de grandes transformações e cura do corpo-mente.

## 1.2 HATHA YOGA: O YOGA VIGOROSO

O Hatha Yoga está entre os mais importantes tipos de Yoga a ser praticado nos dias atuais, devido à sua contribuição em melhorar e manter uma boa saúde tanto do corpo quanto da mente. Por milhares de anos, suas técnicas têm sido usadas como instrumentos que conduzem para a autotransformação, aproximando-nos ainda mais de nós mesmos. Essa é uma abordagem psicofísica que pode ser adaptada com criatividade e responsabilidade para atender às necessidades em qualquer momento da vida. De acordo com Souto (2009, p. 19), o *Yoga* foi concebido como uma técnica para aumentar os poderes vitais. Esse aspecto foi desenvolvido e aperfeiçoado posteriormente pelo *Hatha Yoga* com a introdução de práticas para controlar os efeitos e impactos da natureza.

Gnerre (2011, p. 221) aponta que o processo de corporificação do Hatha Yoga está relacionado à chegada da prática no ocidente, durante o século XX. A grande maioria dos praticantes chega ao mundo do Yoga através do Hatha Yoga e de seu vasto universo de posturas físicas. Diante disso, dedicamos nosso estudo dentro do sistema do Hatha Yoga, prática que simultaneamente se faz encantadora como também desafiadora. Tudo isso com o propósito da autotransformação.

Etimologicamente *Ha* significa sol e *tha* significa lua, ou seja, uma adjeção entre dois grandes aspectos do corpo. Simbolicamente, sol e lua são dois polos que batalham pelo equilíbrio e interação, em que o universo permanece. Conforme Souto (2009), o *Hatha Yoga* é sinônimo dos *nadis*, *pingala* e *ida*, assim como representam simbolicamente *prana* e *apana*, sendo a união de ambos ao *pranayama* um ponto característico do *Hatha Yoga* (SOUTO, 2009, p. 38). Feuerstein (1996, p. 157) define *Nadis* como sendo padrões de fluxo de energia psicossomática (*prana*). Afirma-se que há 72.000 *nadis*. Em meio a essa multidão de caminhos da 'força vital', três têm especial significado esotérico: o canal central (*sushumna*) e dois canais que formam

uma espiral à sua volta, conhecido como *ida* (lado esquerdo) e *pingala* (lado direito) do corpo.

No Hatha Yoga não há ensejo para um corpo impuro, pois, ao praticar suas técnicas imediatamente, o corpo inicia o processo de purificação. Diariamente o ser humano tem se ‘alimentado’ de pensamentos e sentimentos destrutivos, alimentação inadequada, poluindo seu templo sagrado - seu corpo. Por isso, estão cheios de dor e completamente desconectados de si mesmos. O Hatha Yoga está fundamentado nos ensinamentos de Patãnjali e tem como objetivo principal aperfeiçoar-se, além de utilizar as inesgotáveis potencialidades adormecidas e ignoradas pelo homem.

De acordo com Gharote (2000, p. 13), um dos textos mais antigos e autênticos do *Samkhya*<sup>8</sup>, o *Samkhyakarika*, afirma que a vida do homem é repleta de miséria e dor e que removê-las constitui o objetivo mais importante das nossas vidas. Essa foi a grande intenção de Patãnjali quando estruturou em disciplinas suas experiências, pelo Yoga Sutra.

Atentamos para a dor como fator preponderante na humanidade que, há muito, vem sucumbindo e atravessando sucessivas desconexões e desequilíbrios internos. Isso vem fomentando um aumento assustador de doenças provocadas por essa desconexão. Esta, portanto, é a ‘porta de entrada’ para o estresse, e como uma bola de neve progressiva, fragiliza o homem a qualquer tipo de doença, como por exemplo: diabetes, hipertensão, depressão, síndrome do pânico, síndrome de *burnout*, dentre tantas outras moléstias das mais simples às mais complexas.

Para Gharote (2000), o sistema de Hatha Yoga se baseia no princípio de que o fluxo prânico flui através de padrões específicos em nosso corpo e a configuração dos pensamentos, sentimentos e ações dependem do âmago desses padrões. Ou seja, se o fluxo prânico flui naturalmente, encontramos-nos saudáveis; se há bloqueios impedindo a livre passagem do prana, encontramos-nos doentes. Souto (2009, p. 38) esclarece que

O sistema do *Hatha Yoga* é baseado na teoria de que as correntes de *prana* fluem de maneira particular em nosso corpo e determinam o modo como sentimos, pensamos ou atuamos. As correntes de *prana* fluem através de

---

<sup>8</sup> O *Samkhya* oferece uma exposição teórica básica da natureza humana, enumerando e definindo seus elementos, analisando a forma de sua mútua cooperação no estado de aprisionamento (*bandha*) e descrevendo sua condição quando desembaraçados ou emancipados na liberação (*moksha*). O Yoga, por sua vez, trata especificamente da dinâmica do processo de livrar-se das ataduras e delineia as técnicas práticas para se obter a liberação ou “isolamento-integração” (*kaivalya*) (ZIMMER, 1986, p. 208).

canais específicos chamados *nadis*. Os textos tradicionais afirmam que, em todo ser humano, há 72 mil *nadis*, que se entrecruzam e estão, em sua maioria, interconectados.

Essa desconexão e desequilíbrios internos têm como motor primário uma perspectiva de vida equivocada que vem sendo sustentada ao longo da evolução humana. A ignorância provoca o abandono de si mesmo, fazendo esquecer-se da própria essência. Há tempos, as pessoas têm convivido com as desarmonias no âmbito da saúde do corpo, mente e emoções, pois acreditam que tudo faz parte do percurso natural da vida. O Hatha Yoga é um processo disciplinar para ajustar e reencontrar a nossa própria essência. Essa tradição refina todos os invólucros inerentes ao ser através das técnicas do Yoga, até que se alcance a perfeição (*Samadhi*<sup>9</sup>).

Nas palavras de Gnerre (2011, p. 221) constatamos que:

Há diversos caminhos que se desenvolvem ao longo da história do Yoga. Todos têm em comum o objetivo de alcançar, através da prática, a fusão da mente individual com a supraconsciência universal. Dentre os diversos caminhos do Yoga, destacamos: O **Jñana-Yoga** (Yoga do conhecimento), que se baseia principalmente no estudo e no discernimento; o **Bakti-Yoga** (caminho da devoção e do amor); o Raja-Yoga (conhecido como Yoga Real, caminho baseado no sistema de Patânjali); o **Mantra-Yoga** (caminho que se baseia na vocalização dos sons de poder) e o **Hatha-Yoga** (o Yoga do corpo vigoroso), através do qual se cultiva o corpo de diamantes, o veículo físico apropriado para esta conexão divina (GNERRE, 2011, p.221).

Os padrões humanos se desestabilizam provocando desarmonias, e aprisionam o homem a muitas doenças e distúrbios, sejam de ordem física, mental e/ou emocional. O equilíbrio é estabelecido por meio de processos de purificação denominadas *sat kriyas*. O tônus muscular é equilibrado por meio dos *asanas* (posturas) e as disritmias viscerais são corrigidas por através de vários *pranayamas* e *mudras*. Por entre *kriyas*, *asanas*, *pranayamas*, técnicas de concentração e meditação, o *Hatha Yoga* tenta preparar a pessoa para despertar em si a força de *kundalini*<sup>10</sup> e dar origem a um estado de consciência especial que produz felicidade (SOUTO, 2009, p.39).

<sup>9</sup> O 'membro' final do caminho yogue (FEUERSTEIN, 2005, p.199).

<sup>10</sup> É o poder dormente no ser humano, e afirma-se que, até que seja despertado, não se obtém a libertação ou o conhecimento da Realidade. A meditação é o meio para despertar esse poder. Kundalini Shakti é como o raio, rápido e dinâmico, desperta com esforço por meio das práticas propostas pelos textos. (SOUTO, 2009, p. 432).



Todo esse desequilíbrio proveniente das impurezas inibe os movimentos da consciência individual, absorvidas ao longo da vida pelos pensamentos e sentimentos autodestrutivos, alimentação desregrada, excessos comportamentais, entre outros devaneios, que podem ser removidos através do processo prático do Yoga.

Inicialmente, o processo de purificação do corpo – considerado o templo sagrado - decorre a partir dos *Kriyas*<sup>11</sup>. *Kriya* neste contexto deve ser compreendido como um processo de purificação interna e fortalecimento do ser, que pode utilizar ar, água, fricção e movimentos corporais. O processo de purificação parece ser necessário desde tempos remotos e no contexto atual, parece ser mais necessário ainda. Porém, para realizar o princípio divino, é relevante restaurar esse estado de pureza natural, por isso, é fundamental esta prática antes de qualquer outra. Esta ação promoverá a remoção de todas as impurezas e, com isso, doenças e síndromes que desestruturam o cerne do ser humano irão desaparecer.

Esta compreensão do conceito de *kriya* e purificação na tradição do Yoga são fundamentais para que possamos compreender os demais passos desta tradição, também utilizados durante nossa pesquisa, são eles: os *asanas* (posturas psicofísicas), *pranayamas* (pausa no movimento da respiração), *mudras* (selos), *dharana* (concentração) e *dhyana* (meditação).

A técnica do *kriya*, por exemplo, favorece uma prática correta de pranayama assim como no alcance de resultados rápidos e satisfatórios. Ou seja, se uma pessoa está com excesso de muco, através do *kriya*, purificará seu organismo de todo excesso de toxina, posteriormente deve praticar os *pranayamas*. Nas palavras de Souto (2009, p.54), aos *kriyas* são atribuídos grandes valores terapêuticos para a manutenção da saúde psicofísica, assim como para o alcance dos estados elevados de consciência.

No Hatha Pradipika e no Gheranda Samhita fazem menção minuciosa sobre as limpezas – *Kryia*. Constitui-se de seis propósitos no Yoga em questão de limpeza e higiene: remover todas as doenças; purificação ou limpeza da parte externa do corpo; purificação ou limpeza dos órgãos internos; prevenção de doenças; longevidade; trabalho mental e espiritual. (FERNANDES, 1994, p.157).

---

<sup>11</sup> Sodhana é um conceito muito importante em Yoga. Karma, Kriya, Suddhikriya, Sauca, Nadisudhhi, Ghatasudhhi, Cittasudhhi são alguns dos termos bem-conhecidos usados para representar o conceito de “**Sodhana**” (GHAROTE, 2000, p.57). Optamos pela nomenclatura *Kriya* para reflexão devido à popularidade do termo no ocidente.

No *Gheranda Samhita* e no *Hatha Pradipika*, ambos apresentam seis classes de processos purificatórios – *dhauti, basti, neti, trataka, nauli e kapalabhati*. Porém, os ensinamentos do *Hatha Pradipika* pontificam que a prática dos *Kriyas* deve anteceder qualquer outra prática. Elucidam a importância de limpar o corpo de todas as toxinas e, só então, é que se deve prosseguir para as práticas mais elevadas. Ou seja, se uma pessoa está com excesso de mucosidade, significa que tem os seus *nadis* obstruídos, portanto, sentirá muita dificuldade em despertar a *kundalini*, que necessita dos *nadis* completamente livres.

Ainda conforme Souto (2009, p.55), todas as práticas do Yoga (*asanas, pranayama, dhyana*) levam à purificação, que se encerra no momento que o praticante conquista o *samadhi*. As técnicas de transcendência do Yoga surgem como ferramentas para canalizar a energia para o universo interior dos homens. Tais técnicas, que se encontram descritas em diversas passagens dos textos dos *Upanishads*, incluem já neste período a postura correta, o controle da respiração, a entoação de mantras e, sobretudo, a concentração e a meditação (GNERRE, 2011, p.227).

Os oito passos ensinados por Patãnjali têm como meta disciplinar o adepto no caminho da autotransformação. Contudo, não é obrigatório seguir os passos de uma forma ‘engessada’, pois o importante é praticar sistematicamente as técnicas do Yoga, independente da ordem a ser seguida.

A base fundamental para este caminho óctuplo são os *Yama* e *Niyama*, que compreendem a ética universal e estão dispostos como primeiro e segundo passos nos ensinamentos de Patãnjali. *Yama* representa a disciplina moral, conduta social e interação com os demais. *Niyama* representa o autocontrole, incluindo as orientações de uma conduta pessoal e atitude interior. Para Iyengar (2001, p. 87), os *Yamas* são como as raízes de uma árvore, e *Niyama* o tronco. Estes dois passos juntos apresentam dez preceitos fundamentais a orientar o adepto como viver em completa harmonia consigo mesmo e com todos os seres, guiando-os para alcançar a plenitude total do Ser.

Ao praticar um *asana*<sup>12</sup>, cada um dos preceitos do *Yama* e *Niyama* permanece presente, auxiliando na lapidação tanto no corpo físico quanto no

---

<sup>12</sup> Nas palavras de Harris (2010, p. 92) *asana* significa “ficar”, “ser” ou “sentar”. *Asana* por si se traduz como “postura”, o que significa que nos esforçamos para “ficar” em uma posição; em outras palavras, idealmente nos aproximamos de cada posição com uma firmeza e segurança vindas de um ponto

espírito. Com maestria, clareza e sabedoria, Iyengar (2001, p. 88-92) ilustra da seguinte forma:

Suponhamos que, na execução de uma asana, você está alongando mais o lado direito que o esquerdo. Um estado não ético está se formando em seu corpo. No lado direito há violência, pois você está indo mais longe; no esquerdo, em que o alongamento da postura é menor, parece não haver violência. (...) Embora possa parecer não violento, isso também é uma agressão, uma vez que as células morrem quando não realizam suas funções adequadamente. Assim, um lado manifesta uma violência deliberada e o outro não. (...) É preciso integrar os lados direito e esquerdo do corpo, e esse equilíbrio é a verdadeira não violência. Quando direita e esquerda estão em harmonia, existe a verdade, que é o segundo princípio de yama. Você não precisa observar a verdade – você já está na verdade, porque não está escapando ao deixar de realizar o ato do lado mais fraco. E quando ocorre o alongamento total do asana, há um profundo entendimento e uma intensa comunicação entre as cinco camadas do corpo, do físico até o espiritual, do espiritual até o físico. Assim, há controle das sensações físicas, das flutuações mentais, contemplação intelectual, e isso é brahmacharya. Significa que a alma se move com seu ato. Quando existe união da alma com o movimento. Como você está dando total atenção à realização equilibrada dos lados direito e esquerdo, não há apego ou avareza, pois quando a alma se move com inteligência no corpo, não há o que possuir, nada a se buscar. A pessoa se liberta da cobiça, porque a motivação para tal desaparece. E quando a motivação se vai, o mesmo acontece com as posses, e assim o desejo de adquirir chega ao fim.

Em seguida ele mostra os ensinamentos do Niyama da seguinte forma:

Numa postura, você se dobra bastante sobre o lado direito do corpo. Isso quer dizer que você irrigou e limpou esse lado. Quando os dois lados se curvam em sintonia, são limpos adequadamente e irrigados pelo sangue, que transporta a energia biológica conhecida com prana. (...) Fazendo os asanas, levamos sangue a cada uma de nossas células, para liberar a energia oculta de nosso corpo e trazer uma nova luz até as células. Vivenciamos santosha, o contentamento. (...) Tapas - Um desejo ardente de purificar cada célula de nosso corpo e cada célula de nossos sentidos, para que possam se tornar permanentemente puros e saudáveis, sem deixar qualquer espaço para que impurezas entrem em nosso sistema. É nesse espírito que um asana deve ser realizado. Svadhyaya o estudo do ser, da pele até o seu cerne. Ishvara pranidhana, o yoga da devoção, por meio da prática, você alcança um estado mais elevado de inteligência e essa inteligência madura faz com que você perca a identidade de seu ser, você se torna uno com Deus porque se entregou inteiramente a Ele.

Aprender a disciplina moral dos *Yamas* faz com que a vida instintiva seja contida e canalizada para servir a um propósito superior. O autocontrole, contido nos *Niyamas*, leva o adepto a voltar-se para seu interior, harmonizando os próprios relacionamentos com a vida geral e com a Realidade transcendente. Reforçamos dizendo que a prática do Yoga deve ser constante e durante o dia inteiro. Com isso,

---

profundo dentro de nós que se liga ao essencial. Ao tentarmos parar de “fazer” as posições, o momento extático de verdadeira quietude surgirá.

não nos referimos apenas a *asanas*, mas aos ensinamentos profundos de toda a conduta ética que o Yoga nos doutrina.

No caminho de oito passos descritos por Patãnjali, o segundo passo, o *asanas* (postura), é parte integrante dessas técnicas que conduz à disciplina espiritual e também põe fim às flutuações da mente através da estabilidade do corpo, reduzindo todas as posições infinitamente possíveis a uma postura simples. Numa exibição de Gharote (2000, p. 29), há três níveis de *asanas* que podem ser considerados, do mais grosseiro ao mais sutil, são elas:

- a) *Asana* de condicionamento trabalha os aspectos da saúde e aptidão física. Este aspecto tem sido o mais praticado pelos novos adeptos. Normalmente é através de um problema de saúde ou pela necessidade de melhorar o desempenho esportivo que chegam ao Yoga (mais praticado atualmente<sup>13</sup>).
- b) *Asana* meditativo refere-se às posturas sentadas.
- c) *Svarupa Asana*<sup>14</sup> é considerado como o estabelecimento no estado mais elevado do Yoga.

Diante disso, o *asana* é um contínuo processo do Yoga, começando com o aspecto físico, onde organiza extremidades superiores e inferiores, e terminando na completa estabilidade do corpo mente. Para Patãnjali, a postura consiste essencialmente na imobilidade do corpo. Como diz no *Yoga-Sutra* (2.46), a postura deve ser estável (*sthira*) e confortável (*sukha*). Ao flexionar e recolher os membros do corpo, os *yogins*<sup>15</sup> mudam instantaneamente de estado de espírito: tornam-se interiormente tranquilos, o que lhes facilitam claramente o esforço de concentração da mente. (FEUERSTEIN, 1998, p.310).

À primeira vista, o *asana* é facilmente confundido com uma simples atividade física, por ter no seu contexto alongamento muscular, flexibilidade articular e força. A partir do momento que as posturas começam a provocar mudanças do tipo: psicológicas, fisiológicas, alterando comportamentos, desenvolvendo consciência corporal, aprimorando a noção dos pontos fortes e fracos, aumentando a força de vontade, entre tantas outras transformações, o adepto passa a compreender que não existe nada que se faça com o corpo que seja ‘meramente corporal’, porque

---

<sup>13</sup> Grifo nosso.

<sup>14</sup> O Termo *Sva Rupa* em Sânscrito quer dizer “em sua forma própria”. O *Svarupa Asana* seria o “*asana* em sua forma própria”, ou seja, em sua forma final.

<sup>15</sup> Nome dado aos praticantes de Yoga.

percebe que o corpo, a mente e o espírito estão intrinsecamente conectados. Uma vez que essa conexão é realizada, tudo aquilo que o ser humano fizer pode ser visto como exclusivamente corporal.

Para muitas pessoas é extremamente difícil perceber as mudanças internas, por serem mais sutis. Isso decorre também do processo de apego a dores, contrações e incômodos que seus corpos vivem no momento que estão nas posições. No entanto, à medida que perseveram, dando continuidade à prática, passa a ser simples a percepção dessas modificações no corpo, na mente e no emocional. Souto (2009, p. 266) atesta dizendo que:

Aquele que realiza as práticas do Yoga passo a passo com o tempo vai compreendendo a Realidade, ou seja, chega à experiência do Ser. Por meio da prática do Yoga, pode-se conhecer, analisar, observar, comparar e experimentar o funcionamento tanto dos componentes mais grosseiros como das forças mais sutis de nossa personalidade, até chegar ao último conhecimento.

O *asana* trabalha níveis mais densos do corpo, se comparado à meditação que trabalha níveis mais sutis da mente. Mas o *asana* também trabalha aspectos sutis do ser e deve ser visto de forma diferenciada em relação aos tradicionais exercícios físicos ocidentais. Todas as experiências vividas durante a vida vão somatizando no corpo, contrações, dores localizadas, limitações físicas, mental e emocional. Estas experiências também provocam alterações na circulação sanguínea e do *prana* pelos *nadis*. Significa que a pessoa irá sofrer diante das modificações negativas que podem impregnar todo seu ser com mazelas indesejáveis. Por isso, conquistar a sutileza do corpo é fundamental, e através do domínio do corpo é possível conquistar o domínio da mente. Não há como enfrentar de forma equilibrada questões emocionais se não tiver condições de manter o equilíbrio das próprias funções motoras. E o que diria então da mente?

Muitas vezes as dificuldades aparecem no momento da permanência em um *asana*. Tais dificuldades podem acontecer devido à falta de flexibilidade de uma articulação ou devido à falta de flexibilidade da conduta ou mesmo do caráter da pessoa. Posicionar o corpo numa determinada postura e permanecer de forma tranquila e presente nela, além de purificar desobstruindo os *nadis*, provoca um efeito positivo com impacto fisiológico, emocional e mesmo mental, estimulando cada glândula, cada célula, cada parte do ser, quer seja denso ou quer seja sutil, e este processo também está purificando e preparando o praticante para a meditação.

Nessa incrível jornada purificatória, seguimos os passos dos *pranayamas*, que, além de purificar, potencializa e fortalece o adepto. É considerada uma das técnicas mais importantes. De acordo com Iyengar (2001, p. 101) o *pranayama* é a ponte entre o físico e o espiritual. É o ponto central do Yoga. Gharote (2000, p.75) reforça que *pranayama* é um *yoganga*<sup>16</sup> importante e amplamente contemplado nos trabalhos mais atuais.

Na definição de Kuvalayananda (2007, 2008, p. 37), *pranayama* é um exercício yóguico na respiração. No Yoga Sutra de Patãnjali (2,49) *pranayama* é a interrupção da onda espontânea da expiração e da inspiração. Quando isto é realizado, depois de dominar a postura, é preciso praticar o controle do *Prana*, através da técnica do *pranayama*, que interrompe os movimentos de inalação e de exalação<sup>17</sup>.

A partir do momento que há compreensão de que o *pranayama* é uma forma de respirar, então se enquadra num contexto meramente físico. Contudo, se existir uma ação da respiração sobre a mente, de forma a estudar e compreender essa prática, então o *pranayama* tornar-se-á espiritual.

No *Gheranda Samhita*, quatro coisas são necessárias para a prática do *pranayama*. Primeiro, ser praticado num bom lugar, que deve ser tranquilo, silencioso, arejado, iluminado, limpo. Segundo, o tempo deve estar adequado, ou seja, praticar durante a primavera ou verão, pois tempos úmidos, podem provocar enfermidades. O melhor é iniciar na primavera ou no outono. Terceiro, a alimentação deve ser moderada, do tipo refrescante, agradável e de fácil digestão. E por último, a purificação das *nadis*. Há ainda duas formas de purificação: a purificação *samanu*, que se realiza através do processo mental com *bija mantra*; ou purificação *nirmanu*, que é realizado mediante a limpeza física pelas técnicas *nauli*, *neti*, *dhauti*, *basti*, *trataka*, *Kapalabhati* e *lauliki* (TINOCO, 2007, p. 76-82). Não nos ateremos à explicação detalhada dessas técnicas, apenas uma delas será apreciada, por estar presente na nossa pesquisa de campo – é o *kapalabhati*.

Os *yogins* sabem que existe uma ligação íntima entre a força vital, a respiração e a mente, e cada vez mais ocidentais vem despertando para essa percepção através da prática de yoga e outras práticas que integram corpo e mente através da respiração. É notório, pois quando há qualquer situação de estresse, a

---

<sup>16</sup> Significa passos, angas, conduta, caminho organizado por Patãnjali.

<sup>17</sup> YOGA SUTRA apud FERNANDES. Op. Cit., p.168.

primeira reação fisiológica perceptível atingida é a respiração que se torna curta e superficial. Através do controle da respiração associado à concentração a força vital do corpo-mente pode ser estimulada e dirigida. Em geral, é dirigida para a cabeça ou, mais precisamente, para os centros energéticos do cérebro (FEUERSTEIN, 1998, p.311).

Existe uma vasta variação de técnicas de *pranayama* e cada uma merece um estudo aprofundado. No entanto, para elucidar nosso estudo, exibimos apenas algumas delas, por fazer parte da nossa proposta no programa de Hatha Yoga aplicada aos policiais do BOPE de João Pessoa, constam: *jala neti*, *kapalabhati*, *sopro Há e nadhi shodana*, que estão mais detalhas no item que fala sobre essas técnicas.

Através do controle da respiração, treinada na prática dos pranayamas, associado à concentração, Feuerstein (1998, p.311) nos diz que a força vital corporeamente pode ser estimulada e dirigida, em geral para a cabeça ou mais precisamente, para os centros energéticos<sup>18</sup> do cérebro. O treinamento na concentração e na abstração dos sentidos é extremamente relevante, não sendo possível um aprimoramento sem esses dois caminhos. Portanto, compreendemos esses dois passos como sendo sinônimos. Ao falar sobre a concentração, alude-se ao *Dharana* ou quinto membro do caminho óctuplo de Patãnjali. *Dharana* expressa o direcionamento da atenção para uma parte específica do corpo, ou um objeto externo que foi interiorizado, como por exemplo: a imagem de uma deidade, a chama de uma vela ou a própria respiração. Na definição de Feuerstein (1998, p.312)

Dharana é derivada da raiz verbal dhri, que significa “segurar”. O que fica seguro é a atenção, a qual é fixada num objeto interiorizado. O processo que está por trás disso chama-se ekagrata, termo composto de eka (um, único) e grata (acuidade ou direcionalidade). Essa unidirecionalidade ou atenção concentrada é uma forma muito mais interna daqueles lampejos de concentração que temos, por exemplo durante o trabalho intelectual (FEUERSTEIN, 1998, p.312).

No momento da prática do Yoga, *dharana* ou concentração é bastante estudada. Normalmente, foca-se o olhar em um só ponto ou, como dito anteriormente, na própria respiração. No entanto, essas são as mais comuns, havendo outras formas de exercitar. Tudo isso é feito para educar o adepto a

---

<sup>18</sup> Referente aos chakras, que estarão detalhados no item da Fisiologia Sutil.

desligar-se de tudo que é externo, levando toda a sua atenção para dentro de si, voltando-se para dentro, regressando à própria essência.

Vivenciar o *dharana yogue* é uma experiência que envolve todo o corpo, sem provocar tensão alguma, seja muscular ou de qualquer outra espécie, de forma que se consegue atingir uma proporção extraordinária de profundidade psíquica na qual pode dilatar um trabalho criativo interior fantástico. O grande Mestre contemporâneo, Iyengar (2001, p.107), enuncia que *dharana* é conduzir a mente em suas divagações a um estado de contenção. É concentração, ou atenção completa.

À medida que a concentração é refinada, *pratyahara*, ou seja, a abstração dos sentidos através da prática conjunta das posturas (*asanas*) e do controle da respiração (*pranayama*), ocorre uma dessensibilização progressiva que termina por fechar os sentidos aos estímulos externos. Os *yogins* passam a viver cada vez mais no ambiente interior da mente. A consciência fica efetivamente isolada no ambiente, chegando ao estado de recolhimento dos sentidos, isso é *pratyahara*, como elucida Feuerstein (1998, p.311).

Para Iyengar (2001, p. 102), *pratyahara* acontece com os cinco órgãos da ação e com os cinco órgãos da percepção, que estão todos em ação, executando suas funções e correlações corretamente, direcionando os sentidos da superfície da pele para o cerne do ser, para a alma. Com estas evidências, reforçamos que não há como praticar qualquer técnica de Yoga sem que a concentração e a abstração dos sentidos estejam presentes, caso contrário, a prática se torna um exercício físico comum, não sendo uma prática de Yoga.

*Dharana* e *pratyahara* são os processos que antecedem a meditação. Os pensamentos têm como eixo o objeto de concentração que carregam um ânimo de calma e tranquilidade. Diante disso, cada momento das técnicas mencionadas anteriormente à meditação está em evidência, mesmo que no princípio seja executada de forma displicente cada técnica. À medida que os progressos e a purificação avançam meditar se torna inerente ao Ser.

Conforme Feuerstein (1998, p.313), o psicólogo britânico Jonh H. Clark, com muita propriedade, caracteriza *dhyana* da seguinte forma: a meditação é um método pelo qual a pessoa se concentra cada vez mais em cada vez menos coisas. O objetivo é o de esvaziar a mente sem perder, paradoxalmente, o estado de alerta. O objetivo original da meditação *yogue* é cessar o fluxo dos pensamentos. A continuidade faz com que esses pensamentos tenham maiores distâncias entre um



e outro, e nesse intervalo é que se deve permanecer pelo maior tempo que estiver apto, sendo esse o vazio pelo qual interpretamos.

No caminho óctuplo, a compreensão das etapas codificadas e transmitidas cuidadosamente por Patānjali projeta em um caminho seguro e consistente a todos que buscam melhorar-se internamente, na vida corporal, mental e espiritual. Para isso, existem inúmeras escolas que foram desenvolvidas através do Hatha Yoga para conseguirmos alcançar o Samadhi. Feuerstein (1998, p.66) menciona que

As disciplinas do Hatha Yoga foram criadas para facultar a manifestação da Realidade suprema no corpo e na mente humanos e finitos. Neste ponto, o Hatha Yoga expressa o ideal do Tantra, que é o de viver no mundo a partir da plenitude da realização do Si Mesmo, e não o de fugir da vida para chegar à iluminação.

A realização do Si mesmo pode ser compreendida como o próprio estado de *Samadhi*, que, por sua vez, é um estado que pode resultar da prática contínua de meditação, aliada à devoção e à entrega ao supremo (chamado de *Isvara Pranudhavanano* - texto do Yoga Sutra).

### 1.2.1 Os tipos de Hatha Yoga

O Hatha Yoga é o sistema de Yoga mais popular do mundo e também o mais fácil de ser praticado devido às adaptações existentes utilizadas quando necessárias às limitações do praticante. Essa linha de Yoga foi transmitida por alguns mestres contemporâneos como *Swami Kuvalayananda* (1893-1966), o *Swami Sivananda* (1887-1963) e *T.S.Krishnamacharya* (1887-1998) e inúmeros outros conforme Danucalov & Simões (2009, p.203).

Todavia Feuerstein (1998, p.66) elucida que o mais influente dentre estes citados foi *Krishnamacharya*, por ter ensinado a seu filho *T.K.V. Desikachar* (estilo vigoroso), seu cunhado *Pattabhi Jois* (estilo *Ashtanga-vinyasa-yoga*), seu outro cunhado *B.K.S. Iyengar* (estilo Iyengar Yoga) e, em consequência disto, seus discípulos se tornaram os responsáveis pelo desenvolvimento dos diversos outros estilos de Hatha Yoga mais conhecidos e praticados na contemporaneidade. As linhas mais influentes de Hatha Yoga são listadas por Danucalov e Simões (2009, p.203) a seguir: *Iyengar yoga*, *Sahaja-yoga*, *Ashtanga-vinyasa yoga*, *Power yoga*, *Bikram yoga*, *Kripalu yoga*, *Yoga integral*, *Vinyoga*, *Ananda yoga*, *Yoga somático*,

*Swasthya yoga shastra, Kundalini yoga, Yoga da linguagem oculta, Yogaterapia integrativa, Yoga mimamsa, Anusara yoga Tri-yoga, Yoga do lótus branco, Jivanmukti, Ista yoga.* Toda essa diversidade de práticas de Yoga nos mostra que os caminhos são muitos, porém a meta é uma só, a de alcançar o Samadhi, o Raja Yoga, ou seja, a perfeição.

A fisiologia sutil é um dos mais poderosos dinamizadores dos efeitos das práticas do *Hatha Yoga*, como nos fala André De Rose (2007, p. 64). Diante disso, iremos refletir sobre as existências corporais e outras esferas do ser. De acordo com o Yoga, no ser humano existe uma constituição corporal repleta de elementos sutis presentes nas células, nos corpos, na psique, como: *prana, nadis e chakras*. Diante disso, adentramos no estudo da estrutura básica do corpo sutil, composto dos elementos sutis, mencionados anteriormente, a fim de compreendê-los melhor.

### 1.2.2 Fisiologia Sutil

Os antigos textos do Hatha Yoga tântrico partem da premissa de que dentro do corpo humano existe um agregado de forças estruturadas de forma a manter a vida e o funcionamento do organismo. A fisiologia sutil não distingue o corpo da mente, integrando os órgãos materiais às forças sutis para o funcionamento saudável de todos os órgãos internos e da mente.

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

Falar sobre as constituições sutis do ser humano compreende a formação dos cinco corpos (*koshas*) e outras estruturas sutis, como *chakras, nadis, kundalini* e o *prana*. Abordaremos neste estudo apenas o *prana, nadis* e *chakras*. Essas estruturas são posteriores ao *Hatha Yoga*. A descoberta das energias sutis foi realçada através da vivência e investigação, inerente ao Yoga. Para tanto, iniciaremos descrevendo sobre a Energia Universal – *Prana*, que oferece subsídios para entendimento das existências dessas estruturas.

### 1.2.2.1 Prana – Nadis - Chakras

*Prana* é a Energia Universal, conhecida com variadas nomenclaturas em diferentes culturas como *Chi* na China, *Ki* no Japão, *prana* na Índia. Consideramos que esta energia está em toda parte e de todas as formas, ou seja, não sendo possível separá-la da existência. A filosofia yogue afirma que essa força se difunde por todo o Universo e permeia todas as coisas, sejam animadas ou inanimadas. *Prana* traz consigo uma concepção de união entre qualquer ser. Nas palavras de Iyengar (2015) diz que

*Prana* é como sendo o alento de Deus, a energia que permeia todo o universo. É a energia física, mental, intelectual, sexual, espiritual e cósmica. Todas as energias vibrantes são prana. Todas as energias físicas – calor, luz, gravidade, magnetismo e eletricidade – também são prana. (...) É a energia que cria, protege e destrói. (IYENGAR,2015, p. 99).

Uma das manifestações do *Prana* é o *pranayama* que conforme Iyengar (2015, p.100) significa extensão e expansão de toda a nossa energia vital. Ainda, Yesudian e Haich (1996, p. 52) nos esclarece que, em cada forma de vida, está presente o *prana* como força viva que serve para ajudar o Ser, que tudo vitaliza, a expandir-se no plano material. Toda força se baseia no *prana*. (...) Sem *prana* não há vida, pois o *prana* é a alma de toda força e de toda energia (YESUDIAN; HAICH, 1996, p. 52). Para Feuerstein (1998, p. 429), essa força vital condensada no corpo sutil é parecida com a eletricidade, pois se move ao longo de caminhos chamados *nadi* em sânscrito.

*Nadis* são os canais, dutos ou condutos sutis por onde o *prana* circula. Essa corrente de energia tem seu modelo de fluxo delimitado em um meio luminoso energético, assim é o corpo sutil. Os *nadis* são os responsáveis em sustentar o funcionamento da fisiologia sutil do ser humano. Não se sabe exatamente a quantidade de *nadis* existentes. Porém, alguns dizem serem 72.000, outros dizem 340.000. Mas conforme Feuerstein (1998, p.429), os textos de Yoga dizem que os *nadis* são 72.000 ao todo, alguns de até 3000.000 *nadis*, ou seja, na nossa compreensão eles são imensuráveis. Feuerstein (1998, p. 429) elucida que todos os *nadis* têm uma origem comum, numa estrutura chamada *bulbo*, ou *kanda* em sânscrito. A estrutura é semelhante a um ovo de galinha e está situada no períneo

ou na região umbilical. Eles transportam a energia através do corpo e correspondem, desde um nível psíquico até a função do sistema nervoso físico.

Montoyama (2014, p.23) expressa que todos os ensinamentos viáveis citam dez ou quatorze *nadis* como os mais importantes. Dentre esses, destacam-se os três *nadis* principais: *Sushumna*, *Ida* e *Pingala*. Feuerstein (1998, p.429) define *Sushumna* como a graciosíssima ou *brahma-nadi*, pois é a trajetória da *kundalini-shakti*<sup>19</sup> em sua subida, do desperto “poder da serpente” que conduz à libertação no Absoluto (*brahman*). *Sushumna* é o *nadi* central que percorre a coluna vertebral internamente, terminando em ambas as narinas. Equilibra e transcende o sistema nervoso, integrando os aspectos feminino e masculino que são representados pelos *nadis ida* e *pingala*.

*Ida* é o *chandra nadi* ou o *nadi* lunar, que regula o sistema parassimpático. Situado no lado esquerdo do corpo, tem sua natureza feminina, é o celeiro da produção da vida, a energia materna, nutrição e purificação (*Ganga* = *Ganges*). Origina-se no testículo esquerdo e termina na narina esquerda. Respirar pela narina esquerda alimenta o *nadi ida* e os produtos químicos que o nutrem, purificando assim a química do corpo e beneficiando a prática da meditação.

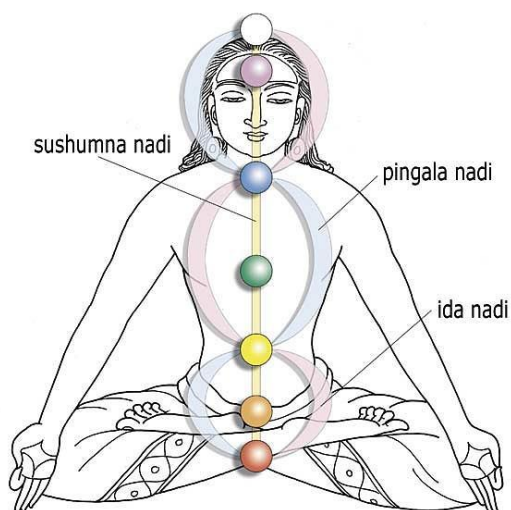
Manter este lado da narina aberto durante o dia equilibra a energia solar recebida durante este período, tornando-nos mais relaxados e mais alertas mentalmente. Este canal é responsável pela restauração energética do cérebro, logo que a lua se relaciona à psique. Durante o ciclo crescente da lua que vai da nova para a cheia, com duração de quinze dias, a força de ida se faz predominante por nove dias, que vai do nascer ao pôr do sol.

*Pingala* é o *surya nadi*, ou seja, o canal solar (quente) que regula o sistema simpático. Situado no lado direito do corpo, tem sua natureza masculina, verbal e racional. É o depósito de energia destrutiva, purificadora, mas que limpa como o fogo. Ativar o *pingala* torna o corpo físico mais dinâmico e eficiente, oferecendo mais vitalidade e mais poder masculino. Manter esse lado da narina ativo durante as horas noturnas de indolência aumenta a saúde holística do organismo. Durante o ciclo decrescente da lua que vai da cheia para a nova, com duração de quinze dias,

---

<sup>19</sup> Kundalini – elemento fundamental da anatomia sutil do Yoga Tântrico. A imagem utilizada para representar a Kundalini é a de uma serpente de energia prânica enrodilhada três vezes e meia ao redor do Chakra básico, o primeiro de sete principais centros de energia do corpo humano, segundo a tradição (GNERRE, 2011, p.231).

a força de *pingala* se faz predominante por nove dias também, que vai do nascer ao pôr do sol.



**Figura 1** - Os três principais *nadis* e os sete *chakras* principais.

Feuerstein (1998, p. 430) denota que, à medida que a respiração ou força vital sobe pelo corpo, a atenção também sobe e vai produzindo experiências cada vez mais sutis. No estágio final desse processo, a energia prânica é conduzida para o centro psicoenergético (*chakra*) mais elevado, no topo da cabeça. Quando o *prana* e a atenção se fixam nesse ponto, a qualidade da consciência pode mudar radicalmente, chegando ao estado de êxtase (*samadhi*).

*Chakras* ou centros psicoenergéticos considerados principais são existentes ao longo da nossa colunar vertebral. Nas palavras de Feuerstein (1998, p.430) *chakras* são coágulos de energia vital que vibram em diferentes frequências. Cada *chakra* é associado com funções psicossomáticas específicas, aos quais estão correlacionados.

Nas palavras de André De Rose (2007, p. 62), *chakra* é uma figura circular, que adere a determinados pontos do corpo material e que é frequentemente referido como tendo o formato de uma roda ou de um lótus. Esses *chakras* surgem com mais de uma dezena de localizações diferentes, com os principais localizados entre a base da coluna e o topo da cabeça, cada um dos quais descritos com características diferenciadas dos demais. Os seis *chakras* principais situados na coluna vertebral (de cima para baixo) são: *ajna*, *vishuddha*, *anahata*, *manipura*, *swadhisthana*, *muladhara* (DE ROSE, 2007, p. 62).

No Yoga, existe uma programação que divulga outros processos extremamente eficientes na ativação dos *chakras*, ajustando o *pranayamas* aos *asanas*. Com isso, essas técnicas atuam inicialmente de modo que o *prana* seja captado e concentrado através do *pranayama* e posteriormente através dos *asanas* são estimulados consistentemente. Esse é um meio plausível em que o equilíbrio começa a se instalar no praticante, provocando breves transformações no interior do seu ser.

Seguindo uma lógica que classifica os *chakras*, de acordo com suas conexões psicológicas e mentais, podemos dividir os *chakras* da seguinte forma:

- a) Os três *chakras* localizados na cabeça e na região da garganta (*sahasrara*, *ajná*, *vishuddha*), seriam governados pela razão.
- b) Os *chakras* que estão localizados na frente do corpo (*anahata*, *manipura*) seriam governados pela emoção.
- c) Os *chakras* que estão localizados na parte de trás do corpo (*swadhisthana*, *muladhara*) seriam governados pelo desejo.

Conforme Leadbeater (apud MOTOYAMA; 2014, p.184), os *chakras* estão divididos em três grupos: inferior, médio, superior. Sendo o inferior ligado ao fisiológico – o primeiro e segundo *chakras* (*swadhisthana*, *muladhara*). O médio está ligado ao peçoal, compreende o terceiro e o quarto *chakras* (*manipura*, *anahata*), assim como o quinto (*vishuddha*) que está concentrado na esfera mental inferior. E por último o superior, que está ligado ao espiritual, consta do sexto e sétimo (*sahasrara*, *ajná*). Tendo essa compreensão, o programa elaborado para a cura de qualquer mal pode ser baseado na ativação desses *chakras*. Estas classificações fazem sentido dentro de uma abordagem do Yoga Terapia, que busca trabalhar determinados *chakras* em função de seus efeitos psicomentais no praticante.

Os *chakras* estão diretamente ligados aos *nadis*, portanto, são as estruturas básicas do corpo sutil. Essas rodas existem de forma a receber e transmitir energia para qualquer área adoecida, desajustada dentro do corpo humano. À medida que o ser humano vai evoluindo, amadurecendo seus *chakras* vão se desenvolvendo também, e isso irá repercutir em seus padrões psicológicos. É muito comum que o ser humano obstrua seus *chakras*, forçando-os a rodarem no sentido contrário ao natural, assim como a funcionarem desordenadamente, isso acontece através das experiências desagradáveis vividas ao longo da vida. Brennan (2006, p. 119) cita um exemplo de como isso acontece ao citar o caso de uma criança que foi rejeitada

muitas vezes tentando dar amor a outrem, deixará provavelmente de tentá-lo. Para fazê-lo, terá de suspender o fluxo de energia que passa por esse chakra (*anahata* – grifo nosso), comprometendo-lhe o desenvolvimento. Por fim, é muito provável que de tudo isso resulte um problema de ordem física.

Esse exemplo é um dos milhares que poderíamos citar. Uma abordagem possível para diversas doenças adquiridas pela humanidade, tanto no corpo, quanto na alma, seriam justamente estes processos de obstrução dos *chakras* através de comportamentos considerados mesquinhos, como rancor, mágoas, apegos, dentre tantos outros. É extremamente importante equilibrar o fluxo energético dos *chakras*, pois quanto mais energia consegue-se deixar brotar, mais sadios consegue-se estar. Brennan (2006, p. 73) diz que a doença do sistema é causada por um desequilíbrio da energia ou uma obstrução do seu fluxo, ou seja, a ausência de um fluxo energético no sistema humano acarretará na doença.

A autora mostra que os *chakras* possuem três funções principais com propósito maior de unir todos os aspectos de nossas vidas, são:

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

Por isso a relevância da purificação dos *nadis* e dos corpos existentes. Além de procurar manter o equilíbrio no funcionamento dos *chakras* e alcançar o equilíbrio integral em todos os corpos, torna-se uma meta plausível a ponto de manter o praticante sempre satisfeito, feliz e completamente saudável.

Nas palavras de Iyengar os benefícios da pureza e da sensibilidade não se refletem apenas na jornada interior, mas também no ambiente fora de nós no mundo exterior. Os efeitos da impureza são extremamente indesejáveis, leva-nos a desenvolver uma couraça. Quando criamos uma couraça entre nós e o mundo exterior, nos furtamos a muitas das possibilidades que a vida oferece. Interrompe-se o livre fluxo da energia cósmica. Torna-se difícil, em todos os sentidos, absorver o que é bom e expelir o que é ruim (IYENGAR, 2015, p. 55).

Para que fosse possível compreender a prática do Yoga e suas técnicas na sua totalidade, fizemos uma breve apresentação sobre a História do Yoga, o Yoga de Patânjali, o Hatha Yoga e suas técnicas, os tipos de Hatha Yoga difundidos no Ocidente e também sobre a fisiologia sutil. A partir disso, no capítulo seguinte, abordaremos sobre o corpo, história do BOPE e os aspectos provenientes desta prática aplicada em nosso campo de pesquisa, o BOPE da Paraíba.

## CAPÍTULO 2 – A CONSTRUÇÃO DO CORPO DOS MILITARES DO BOPE DE JOÃO PESSOA

Neste capítulo fizemos um breve estudo sobre a construção do corpo dos militares do BOPE de João Pessoa e também apresentamos a história do BOPE. Além disso, anunciamos o modelo dentro dos aspectos já mencionados do Yoga como proposta que utilizamos junto a esta corporação militar. Esta abordagem é importante no contexto desta pesquisa para apresentar aos militares alguns métodos de que podem se utilizar a fim de melhorar a qualidade do trabalho, da vida pessoal, proporcionando um maior bem-estar de modo simples e eficaz.

### 2.1 A CONSTRUÇÃO DO CORPO MILITAR

Ao pensarmos corpo, no primeiro instante, logo imaginamos movimento, saúde, bem-estar ou mesmo estresse, doenças, dores, conforme experiências vividas através dele. Originado do latim *corpus*, a palavra corpo carrega em si diferentes significados. Para Rohr (2013), o corpo é a dimensão mais densa, que tem início e fim. Diante disso, insere-se na realidade obedecendo às leis da Física, tornando-se maleável devido aos avanços da medicina. Da mesma forma, que é o centro da percepção física onde a dor e o prazer lhes pertencem. Vê, escuta, saboreia, sente cheiros ou sensações físicas. Toda essa sensibilidade percebida pode ser comparável, porém, é inerente a cada indivíduo.

Todavia, Casassus (2009) pontua que é no corpo que as emoções se inscrevem. Nele são registrados o medo, o desejo, a angústia, o entusiasmo. As operações corporais exercem grande influência no modo sentir, pois boa parte depende do que acontece com o corpo. Também narra que, para o famoso yogue indiano Sri Aurobindo, além do corpo físico, há um corpo mental e um corpo vital inseridos um no outro, apesar de poderem ser considerados separadamente.

A linguagem anatômica, expressa pela medicina, isola o homem de qualquer perspectiva ligada ao cosmos, tornando-o apenas um indivíduo singular, limitando a visão do corpo além da parte física, assim como é compreendido na visão oriental. Le Breton (2012, p. 50) pontua dizendo que

O princípio da fisiologia humana está contido na cosmologia. O corpo humano é, nas tradições populares, o vetor de uma inclusão, não o motivo



de uma exclusão (no sentido de que o corpo vai definir o indivíduo e o separar dos outros, mas também do mundo); ele é vinculador do homem a todas as energias visíveis e invisíveis que percorrem o mundo. O corpo não é um universo independente, fechado em si mesmo, à imagem do modelo mecanicista. O homem, bem em carne (no sentido simbólico), é um campo de força em poder de ação sobre o mundo, e sempre a ponto de ser influenciado por ele.

Através dos estudos sobre corporalidade Le Breton dialoga com Patãnjali ao explanar sobre os corpos sutis. Captar esta dimensão corporal é relevante por ser um instrumento capaz de mostrar claramente de que é composto um Ser humano integral. Segundo Capra (1995, p. 103),

As coisas são encaradas como partes interdependentes e inseparáveis do todo cósmico; em outras palavras, como manifestações diversas da mesma realidade última. Assim como nas tradições orientais mostra uma realidade indivisível, onde a manifestação de tudo é parte integrante de todas as coisas. Corroborando que o homem sofre influência do mundo por não existir uma divisão entre corpo e o cosmos, corpo e o universo, corpo e a divindade.

Como um objeto de percepção da mente, Casassus (2009) nos mostra que o uso corporal durante a vida cotidiana tem feito com que as pessoas permaneçam inconscientes, distanciadas de tudo que advém do próprio corpo, salvo em situações de dor ou de sensações fortes, quando há um desejo de posse. Obtuso da própria consciência, estagna o ser humano a uma vida versada de automatismo nas funções diárias. Ilustramos da seguinte forma: ao guiar um automóvel, o pensamento se projeta a inúmeros lugares, tempos, situações (*contas a pagar, crianças a pegar na escola, uma briga com o chefe, um relacionamento novo, uma missão policial com vítimas...*). Poderíamos exemplificar com inúmeras outras situações para demonstrar uma proporção crescente de experiências distanciadas da lucidez. Le Breton (2012, p. 150) elucida que, em relação a outras sociedades mais hospitaleiras ao corpo, podemos dizer que a socialidade ocidental repousa sobre um apagamento do corpo, sobre uma simbolização particular de seus usos, traduzindo-se pelo distanciamento.

Ao entender que, a partir do momento que o ser humano apodera-se de forma consciente do próprio corpo e dos vínculos emocionais, a experiência construída, criar-se-ão meios de enxergar claramente os aspectos e dimensões responsáveis por provocarem mudanças na própria identidade e na relação com os outros.

As intenções geradas na mente provocam manifestações através do corpo, interagindo assim com o mundo. Para que isso possa acontecer, faz-se necessário o uso das funções neurológicas, da habilidade corporal e do avanço sensório-motor. É o corpo em movimento que demanda de impulsos e episódios que provocam expansão. Quando o corpo recebe bons estímulos corporais desde a primeira infância apresentará uma maior destreza de propriedades importantes na vida adulta. Na concepção de Lauer (2015, p. 28), a inserção de um corpo humano em um mundo significativo com a relação dialética do corpo consigo mesmo, com outros corpos expressivos e com os objetos do seu mundo (ou as coisas que elevam no horizonte de sua percepção).

Adotar uma postura humanitária faz o homem discernir a importância de saber viver e conviver com o outro, buscando aceitação entre os seus congêneres. O corpo transforma-se num universo perfeito, iniciando e findando a ação criadora da condição humana. Entendemos que toda informação adquirida retratada através da corporeidade provoca mudanças nos padrões culturais e diretamente influenciada pelo cosmos. Nas palavras de Merleau-Ponty (1991, p. 186):

Corporeidade é a constituição do ser humano com base nas suas experiências, na sua percepção. Desse modo, o “eu penso” está fundamentado no corpo e nos acontecimentos corporais, compondo uma unidade, uma corporeidade ou corporalidade.

Portanto, é substancial compreender e valorizar o desenvolvimento humano, considerando-se a totalidade do ser humano em suas várias dimensões (física, emocional, afetiva, mental, espiritual e cultural) de forma integrada, sem supervalorização de um aspecto sobre outro. Além disso, perceber que o movimento do corpo é um conjunto de costumes, crenças e dogmas, sem excluir do homem suas próprias características.

## 2.2 O QUE O CORPO MILITAR NOS CONTA SEM QUE SEJA NECESSÁRIO FALAR

Está comprovado que as emoções despertam reações em diferentes áreas do nosso corpo e isto independe de cultura, raça, sexo ou idade. De acordo com o Prof. Lauri Nummenmaa<sup>20</sup>

As emoções não ajustam apenas a nossa saúde mental, mas também nossos estados corporais. Desta forma, nos preparam para reagir rapidamente frente aos perigos, mas também diante de qualquer oportunidade que o ambiente nos ofereça, como uma interação social prazerosa.<sup>21</sup>

O corpo reage imediatamente às experiências vividas no cotidiano. Se uma pessoa se sente ameaçada ou com medo, rapidamente o corpo se tenciona pronto para fugir ou enrijece-se podendo até colapsar dependendo da intensidade do terror. Ao detectar tamanha sobrecarga, caso a mente não consiga restaurar o equilíbrio, então permanece no corpo as consequências daquele momento vivido. Por não externar as frequentes experiências desagradáveis vivenciadas ao longa da vida, sintomas começam a surgir como ansiedade, depressão, problemas psicossomáticos e comportamentais. Tanto o corpo quanto a mente do militar necessitam estar fortes, saudáveis e prontos para qualquer situação que venha vivenciar.

No corpo de um militar existe uma organização e programação com um conjunto de técnicas e regras de atividades que se utilizam frequentemente da força, da capacidade de agir com agilidade e eficácia. Segundo Castro (2004, p.45-46), o estereótipo de um militar pode ser percebido com as seguintes características:

A entonação da voz clara e firme; o olhar direcionado para o horizonte, e não para baixo; uma postura correta, e não curvada; uma certa “densidade” corporal – tônus muscular, relação peso x altura equilibrada, uma noção rígida de higiene corporal –, usar os cabelos curtos, o uniforme impecavelmente limpo, fazer a barba todos os dias (mesmo os imberbes); um linguajar próprio [...]. O senso de honestidade e “retidão” de caráter; a preocupação com as causas “nobres e elevadas” [...]; o espírito de renúncia e o desapego a bens materiais; o respeito à ordem, à disciplina e à

---

<sup>20</sup> Lauri Nummenmaa é professor de neurociência e líder da equipe de cientistas do laboratório de Sistemas de Emoção Humana no Centro Pet e Turku, que fica na Finlândia. Fonte: no site do próprio laboratório - <http://emotion.utu.fi/> (acesso em: 26 abr. 2017).

<sup>21</sup>Texto retirado do website do professor Lauri Nummenmaa, [http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2014/01/140103\\_mapa\\_emocoes\\_fn](http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2014/01/140103_mapa_emocoes_fn) (acesso em: 26 abr. 2017).

hierarquia [...], uma vida levada ao ar livre, saudável, mais natural (CASTRO apud MOREIRA, 2011, p. 323).

O corpo de homem está submetido a sustentar e aplicar a violência imposta num momento de combate, seja se utilizando da força física e moral para cuidar dos mais carentes como crianças, mulheres, idosos. Patologias das mais variadas vão surgindo e silenciosamente se instalam por todas as partes do corpo. Ilustramos através das patologias mais comuns que são: hipertensão, dores articulares, diabetes, síndrome do pânico, depressão, problemas respiratórios, câncer, ansiedade crônica, são apenas alguns exemplos de como o ser humano está nesse novo século. Um dos motivos que levam a essa ausência de saúde se dá por não conseguirem livrar-se das toxinas que são incorporadas diariamente através das situações de tensão, raiva, medo e ansiedade.

Sabe-se que o trabalho físico exaustivo utilizado para preparar o corpo do militar é um instrumento para lapidar a vontade do indivíduo, além de torná-lo forte e confiante enrijece também seu espírito. O Major *Om Kar*<sup>22</sup> informou que, nas novas turmas de formação policial, sua palestra inicia-se mostrando que:

Aquele que escolhe ser policial perde uma parte considerável da sua juventude, do convívio com sua família. E a partir daí começa a trabalhar, numa profissão que vai lidar com pessoas que ele nunca viu na vida, tentar ajudar pessoas que ele nunca viu na vida, e fazer isso por pessoas que talvez nunca o defenderão. Tá ali, resolveu, matou, morreu, salvou, o que aconteceu **é só aquele momento**, depois as pessoas esquecem. (Entrevista feita no dia 21/02/2017) (Grifo nosso).

Esse depoimento é exemplar em mostrar que a escolha pela profissão policial/militar é muito difícil e na maioria das vezes definitiva, não tendo volta. Quando acontece alguma situação que marca o indivíduo, para esquecer certas ocorrências é necessário haver muita habilidade, pois são seres humanos dotados de sentimentos. No entanto, apesar de conseguirem muitas vezes separar esses momentos, ou seja, deixar para trás cada momento marcante, há um forte impacto mental e emocional quem permanece nos 'bastidores' e, em algum momento, tudo

---

<sup>22</sup> Policial há mais de 25 anos. Formado na Academia de Polícia Militar do Estado de Minas Gerais, no ano de 1995. Curso de Formação de Oficiais (Bacharelado em Segurança Pública). Serviu no Grupo de Ações Táticas Policiais (GATE) durante seis anos, sendo Subcomandante e Comandante. Instrutor/professor/docente há 20 anos nos cursos de Formação de Oficiais, Sargentos e Soldados, Sistema Prisional, Guardas municipais, Ministério Público. MBA em Gestão Estratégica de Pessoas na Administração Pública, pela UEPB. Vários cursos de especialização profissional nas áreas de Ações táticas e Operações especiais. Atualmente atua em nível estratégico da PMPB, no EME (Estado Maior Estratégico) - (O nome dado é fictício).

virá à tona. A sabedoria corporal irá buscar meios de esvaziar o “pote” que está cheio. Conforme Spinoza (1632-1677) apud Levine (1999, p.17) elucida:

Qualquer coisa que aumente, diminua, limite ou amplie o poder de ação do corpo, aumenta, diminui, limita ou amplia o poder da ação da mente. E qualquer coisa que aumente, diminua, limite ou amplie o poder da ação da mente, também aumenta, diminui, limita ou amplia o poder de ação do corpo.

O impacto de todo o treinamento militar atinge diretamente corpo e mente, por serem inseparáveis. Diante disso, buscamos oferecer práticas simples que têm se mostrado bastante eficaz, partindo das técnicas do Yoga, já apresentadas, a fim de auxiliar nessa transformação para serem pessoas mais conscientes de si mesmas, expurgar as toxinas, melhorar seu autocontrole, proporcionar melhor qualidade de vida em qualquer área da própria vida, seja pessoal ou profissional. Afinal, manter a paz interior e social é um dos maiores desejos de quem opta por essa profissão que merece a nossa consideração.

Logo, para que possamos conhecer um pouco melhor sobre como surgiu essa unidade militar é importante entender como tudo aconteceu. Por isso, abordamos no item seguinte um pouco sobre a história do BOPE no Brasil e na Paraíba.

### 2.3 HISTÓRIA DO BOPE

O BOPE surgiu a partir de uma necessidade de se ter pessoas mais bem treinadas para missões mais delicadas. Então, em 1950, o Estado do Paraná foi o primeiro a sentir necessidade de criar um grupo policial especializado. Essa necessidade surgiu para refutar as teorias de guerrilha rural chamadas “ligas camponesas” organizadas pelo Partido Comunista. Em razão de um programa de cooperação entre Brasil e Estados Unidos, a PM do Paraná pôde ser beneficiada com viaturas, equipamentos e treinamentos de um capitão brasileiro nos Estados Unidos. Foi em 1964 que este capitão foi encarregado com a missão de criar uma unidade de operações especiais naquele Estado (VICENTINI, 2015, p.77).

Conforme informações das PMs de cada Estado, acredita-se que o BOPE do Estado do Rio de Janeiro é o mais bem equipado de todos, e motivo de inspiração para muitos policiais de outras regiões. Após o Estado do Paraná, o BOPE do Rio de Janeiro é o segundo mais antigo a originar uma unidade de operações especiais.

Foi no dia 19 de janeiro de 1978 que nasceu o embrião do BOPE, o NuCOE (Núcleo de Operações Especiais da Polícia Militar), instalado no Centro de Formação e Aperfeiçoamento de Praças (CFAP), em Sulacap. A iniciativa foi do Coronel da PM Paulo César de Amêndola. Este testemunhou, em 1974, um trágico episódio, quando um policial falhou no resgate do Major da PM Darcy Bittencourt que havia sido feito refém e morto por criminosos que tentavam fuga. O fato aconteceu no Instituto Penal Evaristo de Moraes, também conhecido como Galpão da Quinta, do qual a vítima era o diretor.

Os policiais que formaram o NuCOE eram voluntários, dotados de comprovada integridade moral e alguns possuíam especialização nas Forças Armadas, tais como o Estágio de Operações Especiais, Curso de Guerra na Selva ou o Curso de Contraguerrilha – CONGUE (origem do Curso Especial de Comandos Anfíbios – ComAnf).

Em 1982, o Núcleo mudou sua designação para Companhia de Operações Especiais (COE), passando a funcionar nas instalações do Batalhão de Polícia de Choque (BPChq), no Estácio. Através do Decreto-Lei nº 11.094, de 23 de março de 1988, o COE transformou-se na Companhia Independente de Operações Especiais (CIOE), porém, sua instalação continuou sendo dentro do BPChq. Finalmente pelo Decreto nº16.374 de 01 de março 1991 extinguiu-se o CIOE e criou-se o BOPE (Batalhão de Operações Policiais Especiais), contudo, permanecendo no interior das instalações do BPChq. Apenas em dezembro de 2000, o BOPE ganhou instalações próprias, próximas à comunidade conhecida como Tavares Bastos, no Bairro de Laranjeiras, na zona sul da capital fluminense.

Conforme Vincentini (2015, p.76) essa organização denominada de BOPE atualmente está presente em mais de 9 estados e no Distrito Federal. Porém, nem todos os Estados possuem Batalhões com as mesmas características de uma tropa exclusiva, com policiais diplomados em Curso de Ações Táticas (CAT) ou de Operações Especiais (COEsp) e equipados para ações em contexto extremo. Os Estados e o Distrito Federal que possuem BOPE são:

- Batalhão de Operações Especiais (PMAC) - no Estado do Acre;
- Batalhão de Operações Especiais (PMDF) - no Distrito Federal;
- Batalhão de Operações Especiais (PMMT) - no Estado do Mato Grosso;
- Batalhão de Operações Especiais (PMPR) - no Estado do Paraná;
- Batalhão de Operações Especiais (PMPI) - no Estado do Piauí;

- Batalhão de Operações Policiais Especiais (PMAL) - no Estado de Alagoas;
- Batalhão de Operações Policiais Especiais (PMRR) - no Estado de Roraima;
- Batalhão de Operações Policiais Especiais (PMSC) - no Estado de Santa Catarina;
- Batalhão de Operações Policiais Especiais (PMERJ) - no Estado do Rio de Janeiro;
- Batalhão de Operações Policiais Especiais (PMRN) - no Estado do Rio Grande do Norte.

(VICENTINI, 2015, p.76).



**Figura 2** - Solenidade no dia 11/12/2015. Comando Geral da Polícia Militar da Paraíba, na Praça Pedro Américo. Nosso primeiro contato.  
Fonte: Acervo da Autora (2015).

Sendo o BOPE uma unidade de elite das PPMM destes Estados, a organização com esta denominação teve origem a partir de Companhias de Operações Especiais, coincidindo com o período da ditadura militar em alguns Estados, e adotadas por outros mais recentemente.

É considerável mostrar que fundamentos e procedimentos específicos são adotados pelo BOPE da Paraíba, podendo diferir de outras sedes do País. A construção de cada batalhão inserido neste universo depende das particularidades da região em que estão consagrados, além da cultura, da população e das circunstâncias, sabendo que diversificam de região para região. Por isso, nas instruções ministradas nos cursos de treinamentos são apresentadas estratégias que funcionam para o Estado da Paraíba.

Na Paraíba, o BOPE foi criado em dezembro de 2008, mas só foi ativado após 4 anos, no dia 14 de março de 2012, estando com apenas 9 anos. Está subordinado ao Comandante Geral da Corporação Militar e sediado na Capital

Paraibana. Nessa esfera, o BOPE consta de subunidades especiais, como: Choque, Canil e Gate, que estão divididos da seguinte forma: na Região Metropolitana temos o 1ª CP Choque, a 2ª CP cães e a 3ª Cia-Gate. Possui sedes em Campina Grande, Guarabira, Patos, Souza e Cajazeiras. Tal especialização está responsável por gerenciar, planejar, coordenar, operacionalizar, fiscalizar, treinar, oferecer segurança, manter, doutrinar e controlar todas as atividades de operações especiais. O BOPE pertencente a todo o estado paraibano apresenta 377 policiais. Destes, apenas 13 são policiais femininas. Em João Pessoa, tem 1 CIA/BOPE tendo 105 efetivos, dentre estes apenas 3 são femininas<sup>23</sup>.

Com tantos policiais necessitados de meios de melhorar suas condições físicas e emocionais, requer recursos de fácil acesso e uso. Propomos a seguir o roteiro das práticas aplicadas nesta corporação militar.

## 2.4 NOSSA INSERÇÃO NA SENDA DO BOPE

Em agosto de 2015, numa tarde de domingo após o almoço, encontrei um amigo que trabalhava na Polícia Militar de João Pessoa. De repente me deu um *start* e a ideia de pesquisar o BOPE inspirou-me intensamente. Naquele momento, ainda não sabia porque pesquisar esse grupo, mas gostei muito da ideia. Fui até meu amigo e contei o que tinha em mente. Ele se mostrou interessado e decidiu me ajudar com os trâmites para ter acesso.

Durante a aula de yoga que ministrava no período noturno, conversava com uma aluna que era delegada sobre minha inspiração de pesquisa. Para sua surpresa e espanto em tom preocupado, disse-me que eu não devia fazer isso, pois eles (os policiais) eram uns *saguinários*, uns *brucutus*. Em nenhum momento de suas recomendações senti medo, vontade de desistir, dúvidas de que eu queria estudá-los. Sentia uma enorme confiança de que seria diferente, único, de muito aprendizado e muito divertido.

Providenciei todos os documentos necessários para entrar nesse grupo tão singular e interessante. Projeto, autorizações da instituição, do comitê de ética, todos aprovados. Parti para o plano de ação e preparei uma sucinta palestra do que iria acontecer durante a pesquisa para apresentar aos futuros participantes, que

---

<sup>23</sup> Dados atualizados no dia 03/05/2017.



necessitavam abdicar da sua prática esportiva, aceitar participar e cumprir com o cronograma voluntariamente em uma atividade nada comum e como muitos acreditam, praticar de uma atividade para velhinhos ou mulheres. Era relevante que estivessem abertos para me receberem, pois se não aceitassem, não haveria a pesquisa com essa população, o BOPE. Foi então que organizei a apresentação em duas etapas, diante do cronograma de trabalho deles e da minha necessidade em números de participantes, que foi exibido em dias diferentes com o intuito de dispor uma quantidade entre 20 a 40 participantes.

No dia em que estava prevista a primeira palestra (dia 08 de abril de 2016) não obtivemos sucesso, porque estavam todos em missão devido a manifestações que sucessivamente vinha acontecendo durante o período desejado. Isso me fez refletir o que poderia acontecer no andamento da pesquisa. Propomos nova data, mas pelo mesmo motivo, prorrogamos mais duas vezes. Numa conversa com o Capitão *Vishnu*, fui avisada de que as missões poderiam surgir repentinamente, em que no momento das aulas, por causa dessas missões, poderia acontecer de terem que sair rapidamente, interrompendo a prática. Ciente disso, mesmo assim, com os obstáculos previstos dessa natureza, não me deixei intimidar pelas dificuldades, pois estava claro e certo em meu coração de que conseguiria realizar a pesquisa de campo, de forma satisfatória.

No dia 10 de maio estávamos a caminho da nossa apresentação. Ao chegar no quartel fui bem recebida, e ao mesmo tempo informada que a manifestação continuava, era o protesto a favor do *Impeachment* da Presidenta Dilma que tumultuava parando ônibus, trens e rodovias, e que poderia fazer minha exposição desde que ‘rapidinho’, pois logo precisariam sair em mais uma missão. Não perdi tempo e fiz o meu trabalho. Todos entraram de forma desconfiada, curiosa, sem saber ao certo o que iria acontecer, mas ainda assim foram cordiais, educados e um tanto simpáticos.

Constava na sala 18 homens e apenas 2 mulheres, onde uma delas tinha aparência de “*durona*”, séria e fisicamente bem forte. Esse perfil contribuiu com o paradigma da “*masculinidade*” associado ao BOPE. No final da apresentação, abri espaço para perguntas. Alguns começaram a se posicionar de maneira tímida, mas um deles, com idade aproximada a 26 anos, sugeriu que eu fizesse a pesquisa com os policiais prestes a se aposentarem, por ficarem apegados à corporação, ao ofício. Deixei-o falar, e ao terminar, respondi com uma pergunta: ***Por que não começar***

***com vocês mais jovens para que não cheguem ao mesmo quadro desses que se apegaram, evitando tal sofrimento?*** O mesmo silenciou, por não haver mais o que falar. Na minha percepção daquela conversa, a minha presença (*para esse policial*) incomodava, senti que desejava que eu não estivesse ali.

No dia seguinte, 11 de maio, apresentamos nossa proposta ao segundo grupo. O segundo grupo, constava de 20 homens, nenhuma mulher. Mais sérios, e sem muita cordialidade, entraram, sentaram, assistiram atentamente. Deveria ser mais fácil a apresentação, pois se tratava do segundo dia, mas não senti abertura deles, suas faces inexpressivas nada demonstravam. Não havia nenhuma reação, nada! Ao concluir a apresentação e ceder um momento para perguntas, por uns certo tempo, todos em silêncio, cheguei a pensar que ninguém desse grupo se voluntaria. Para minha agradável surpresa, um rapaz começou a questionar como essa pesquisa iria beneficiá-los e os outros se inspiraram a tirarem suas dúvidas. Foi o melhor dia. Interagimos muito bem, ficando eu muito aliviada sobre o possível progresso da minha pesquisa.

Após as apresentações, agendamos para os dias em que os presentes nas apresentações estavam de serviço e poderiam responder o questionário que eu havia elaborado, baseado no modelo do yoga terapia, para conhecer um pouco melhor cada um dos participantes do presente estudo. Esse questionário foi respondido nos dias 14 e 18 de maio, respectivamente, porém alguns estavam ausentes e por isso responderam em outro momento.



**Figura 3** – Grupo B - Respondendo ao questionário.  
Fonte: Arquivo Pessoal da Autora (2016).

Num primeiro momento, decidi permanecer com todos eles, ou seja, com os 40 policiais. Dividi em dois grupos A e B. O grupo A foi dividido em dois grupos de 10 (A1 e A2) e ambos fariam as aulas práticas, só que em trimestres diferentes. O grupo B seria o grupo comparativo. Para minha surpresa, quando confirmamos como seria a divisão, todos se manifestaram no desejo de participarem das práticas. Por essa razão, optamos por modificar a primeira ideia, deixando-os numa única turma, o dia em que estariam presentes no quartel para trabalhar.

Combinamos, então, para as aulas acontecerem nos dias em que estivessem de serviço, sendo o sistema de trabalho/folga de 24/72 horas, ou seja, trabalhavam 24 horas e folgavam 72 horas, sempre no horário das 8h, para que pudessem praticar um pouco de corrida, natação, ou musculação antes do Yoga. Isso incluiu sábados, domingos e feriados.

As primeiras aulas foram feitas no corredor do salão principal, deixando alguns praticantes constrangidos, pois aqueles que não estavam na pesquisa ficavam observando e depois ficavam comentando entre eles. Após isso, houve evasão do grupo A, prevalecendo apenas o grupo B. Nesse momento me preocupei, pois temia não conseguir chegar ao final da pesquisa com todos ou com um número suficiente para continuar a pesquisa. Por isso, conversei com quem estava realmente interessado em participar mostrando a importância do compromisso da prática regular pelo número máximo de aulas sugeridas no cronograma (*constava de 48 aulas no total*) e com isso manter a pesquisa de forma que concluíssemos satisfatoriamente para chegarmos a um resultado. Assim, no dia 12 de junho,

levamos os tatames para uma sala mais reservada. Comparecendo apenas 11 dos 20 policiais do grupo B. Desses 11 policiais, permaneceram até o final apenas 7.

Durante as aulas práticas, iniciamos e concluímos sempre cantando o mantra Om. Porém, nas duas primeiras aulas, inevitavelmente para aqueles que não são habituados a esse tipo de atividade, surgiram as primeiras 'risadinhas'. Da terceira em diante, levaram a sério o canto do OM.

Na aula do dia 12, a minha observação corporal dos participantes detecta logo uma rigidez corporal em todos eles. O que mais chamou a minha atenção foi a rigidez nos ombros, pescoço, punhos e tornozelos. São os pontos mais afetados da profissão. É normal que durante a prática dos *asanas* não consigam executar bem, pois estão começando a conhecer as posturas. Posturas essas que nunca tiveram tido contato antes. Não assimilando ainda do que seus corpos são capazes de fazer e sentir. Durante o *savasana*<sup>24</sup>, se sentiram estranhos. Acredito que essa sensação seja devido a não terem o hábito de relaxar, de sentir e ouvir a si mesmos. Foi um momento da prática um tanto desafiante para a maioria deles. A inquietação mental que o ser humano vivencia diariamente é transmitida para o corpo, sendo difícil permanecerem parados por um momento que seja. Além disso, não tinham conhecimento do **COMO** fazer isso, que chamamos de se entregar e relaxar todo o ser.

As aulas deveriam seguir conforme o planejado. Porém no dia 16 de junho de 2016 seria a segunda aula, contudo foi desmarcada, pois haviam sido convocados para mais uma missão, e por isso deixamos para o dia 20 de junho. Para meu espanto e felicidade, 17 policiais apareceram para a prática. O comentário dentro do quartel se espalhava e muitos queriam experimentar aquela curiosa e intrigante atividade. Alguns desses policiais foram apenas nesse dia, entendendo que mataram suas curiosidades. Outros gostariam muito de dar continuidade, porém seus horários não estavam compatíveis com os dias das aulas.

Dia de São João, dia 24 de junho, só 5 policiais estavam presentes. A maioria deles estavam na missão *São João* em Campina Grande e lugares próximos. Nesse dia, a aula foi muito dinâmica e proveitosa. Foi muito satisfatória perceber que, após o relaxamento final, o rosto deles tinha um semblante de completo relaxamento e tranquilidade, transmitindo paz interior.

---

<sup>24</sup> Asana (postura psicofísica) de relaxamento profundo.

Paralelamente, a prática do Yoga acontecia a Educação Física, corrida, natação, futebol e a musculação. A partir do momento que dificuldades iam surgindo para eles dentro da prática, como a rigidez de seus corpos, dores que iam percebendo, irritação pela lentidão dos movimentos, a respiração inadequada, todos esses obstáculos, afastaram mais alguns policiais do Yoga. Felizmente, permaneceram até o final da pesquisa 8 policiais, distribuídos entre 6 homens e 2 mulheres.

Dos 6 homens, um é praticante disciplinado do Jiu Jitsu. O soldado *Vishnu* participou assiduamente, por 7 aulas, mas optou por não praticar mais, saindo da pesquisa, com a justificativa de que seus tornozelos doíam muito, e que percebeu essa dor após as práticas do Yoga. Entendi que ele julgou que a dor vinha da prática dos *asanas*. Para Cairo (1999, p. 102):

Tornozelos com problemas mostram que a pessoa não está conseguindo seguir seu caminho com convicção, que se sente impedida de agir e torna-se inflexível a ponto de provocar várias entorses ou rompimento de ligamentos.

O contato que tive com o soldado *Vishnu* mostrou-me, através da sua linguagem corporal, que provavelmente, nas várias situações dentro da sua profissão, sente-se tolhido diante de decisões que gostaria de dominar. Mas, diante de uma hierarquia que é vivenciada dentro da área militar, calar e 'engolir' é uma sábia decisão. Essa é uma forma de abalar a estrutura de uma pessoa, principalmente se é possuidor de um caráter correto e acredita no que faz.

Ao iniciar a prática de Yoga, simultaneamente, inicia-se uma jornada para dentro de si mesmo. Passamos a perceber de forma mais consciente músculos, partes do corpo, forma de respirar, forma de agir e reagir, limpando as lentes da nossa visão interna, de forma inigualável. A percepção de si mesmo começa a ficar evidente e muitas vezes isso incomoda, aborrece, irrita, tendendo à fuga. Rosas (2005 p. 47) esclarece que:

Ao estudarmos os níveis de consciência através dos *chakras*, passamos a ter uma constante ampliação da visão de identidade (o que e quem somos), até chegarmos ao nível do *sahasrara chakra*, ou sétimo *chakra*, quando vivenciaremos quem somos.

O auto estudo muitas vezes provoca reações das quais nem sempre encontramos uma razão lógica. Os incômodos naturais que acontecem durante as

práticas dos *asanas*, muitas vezes, têm sua origem no comportamento repetitivo. Ilustrando melhor: se a coluna se curva para frente com muita dificuldade, pode significar dificuldades de se curvar para a vida. Observo que este policial tem um ego dominante e com isso vem transformando seus corpos<sup>25</sup> em algo cada vez mais rígido, controlador. O anseio por conquistar uma flexibilidade corporal de forma rápida pode ter sido um fator relevante a desistir de participar das práticas do Yoga. Pode ainda ter sido o medo de fracassar ou se sentir fracassado. Estas são proposições baseadas na minha observação de seu comportamento e conduta durante as aulas, embora não exista um parâmetro específico para uma conclusão precisa. Seria necessário mais tempo para encontrar mais detalhes que pudesse levar a uma compreensão mais precisa dessa desistência. Afinal, o policial teve um bom desempenho na execução das posturas.

Pude constatar que, em pouco tempo de prática, o policial *Buda* disciplinado e interessado no Yoga, com apenas 7 aulas práticas, já mostrava melhora na flexibilidade do quadril. Percebi na execução do *adho muka swanasana* (*cachorro olhando para baixo*), onde o quadril necessita estar apontando para o teto, mantendo a coluna bem alinhada, calcanhares tocando o chão, ombros afastados das orelhas e cabeça livre. No início sua coluna arredondava bastante, mas nesse momento percebi que havia avançado nas posturas. Ele também percebeu o próprio avanço, quando questionei sobre o que já havia percebido de mudanças em si. Seu corpo físico estava evoluindo rapidamente. Também já se mostrava mais consciente do próprio corpo físico, já conseguindo fazer sozinho alguns ajustes melhorando a própria postura.

Durante a prática dos *pranayamas*, pude observar que alguns se sentiam muito bem durante a prática, permanecendo tão concentrados que já não escutavam mais meus comandos, quando pedia para concluírem. Um dos policiais sentiu obstrução nasal devido à rinite alérgica e por isso essa era uma prática bem desafiante. Entretanto, no final da prática dos *pranayamas* todos se sentiam muito aliviados, respirando melhor, sem obstrução nasal.

Nos dias em que as aulas eram canceladas por motivo das missões, alguns policiais se mostravam insatisfeitos, pois queriam a aula de Yoga. A soldado *Sarasvati* me ligou para avisar que o grupo iria sair numa missão, e com um tom de

---

<sup>25</sup> Refiro-me a todos os corpos: material, mental e energético.

quem estava chateada, relatando que queria muito que houvesse a aula. Compreendi tal reação, pois estava gostando do bem-estar que sentia após as aulas. Bem-estar este que antes da pesquisa não recordava se já havia sentido.

Ao final da nossa décima sétima aula, conversando um pouco sobre como o yoga estava atuando sobre eles, tive a revelação unânime de que estavam se sentindo muito bem. Então perguntei sobre o momento da ação policial, o combate, como a prática do Yoga estava ajudando. Eis o relato:

Soldado Khrisna - Após a última aula, partimos imediatamente para uma missão. Estava tendo uma rebelião num presídio e foi bem tenso. Os presos estavam jogando granada enquanto eles – os policiais, atiravam com balas de borracha.

Sargento Lakshmi - relatou que quando acontecia missões desse tipo, não conseguia dormir de forma nenhuma, estando inquieta, lembrando de tudo o que acontecia a noite toda. Mas naquele dia, percebeu que tinha conseguido dormir e dormir bem, tinha conseguido relaxar, mesmo tendo passado por um momento de grande estresse.

Soldado Krisna - relatou que sempre sentia dores por todo corpo o restante do dia, após missões como aquela. Porém percebeu que naquele dia não sentiu nenhuma dor no corpo e ficou o resto do dia bem.

(Registrado em 08/09/2016, após a décima sétima prática de yoga).

Num sábado em que fui ministrar aula, não havia ninguém do grupo, pois todos tinham ido a uma competição de futebol. Então fiquei conversando com o sargento *Maya*. Ele aparentava ter tido um AVC. Tinha o olho direito mais baixo, falava com certa dificuldade e se encontrava afastado das ruas por problemas pessoais, provavelmente problemas na saúde. Na minha observação, seu corpo declarava que estava com problemas de saúde e sua expressão corporal denotava sofrer com tensões e dores. Este sargento se sentiu grato pela minha iniciativa, por ter levado uma proposta diferente. Veja o seu relato:

Sargento *Maya* - Sempre que alguém quer fazer pesquisa com a gente, querem nos levar ao limite, com muitos trabalhos musculares exaustivos. Muitas pessoas acham que somos máquinas feitos de aço, que não nos cansamos, não temos sentimentos. Quando a coisa aperta e fica feia eles nos chamam, até para apartar briga de casal. Tudo o que não "presta", chamam a gente. A senhora está trazendo uma coisa boa, para a gente relaxar, descansar um pouco. Muito obrigado pela iniciativa da senhora. Estou me sentindo acolhido e respeitado. As pessoas julgam errado os policiais do BOPE. Nunca chamam a gente para coisas boas, só para coisas difíceis como: apartar brigas, guerras, ou coisas do gênero. Nunca fomos convidados para uma festa ou para fazer algo que a gente relaxe.

Neste capítulo, apresentamos a nossa trajetória ao BOPE e como foi feita a nossa pesquisa. Analisamos alguns aspectos do desenvolvimento da própria

pesquisa de campo junto ao BOPE. Findamos nossas aulas práticas do dia 11/11/2016, completando um total de 23 aulas, num período de seis meses, conforme proposto no início da nossa pesquisa.

Nosso próximo capítulo, apresentamos nosso programa de prática do Yoga e abordaremos o resultado final das práticas das técnicas do Yoga de Patãnjali como ferramenta para autotransformação, confrontando as entrevistas feitas no início e final desta pesquisa.



## CAPÍTULO 3 – PROPOSTA DE YOGA, ENTREVISTAS E RESULTADOS DAS PRÁTICAS

### 3.1 UMA PROPOSTA DE YOGA COMO PRÁTICA PARA O AUTOCONHECIMENTO APLICADA AO BOPE DA PARAÍBA

A prática do Yoga como um tipo de ferramenta que pode auxiliar no autoconhecimento só aparece a partir do séc. V d.C. com o advento do tantrismo e com a valorização do corpo físico. No período anterior, Patānjali, no aforismo 1.30, refere-se à doença, à morosidade, dúvida, negligência, preguiça, sensualidade, falsa percepção, dispersão, instabilidade e apostasia como obstáculos capazes de prejudicar o autoconhecimento. Sobre esses obstáculos, Swami Kriyananda (2014, p. 63) diz que:

Todas essas distrações dificultam a serenidade mental. Por isso é importante que o yogue se mantenha saudável e em forma. [...]. Juntamente com os obstáculos surgem o mau humor, o desespero, a agitação nervosa e a respiração entrecortada.

Patānjali ensina que as técnicas contidas no Yoga, quando bem praticadas são possíveis, de forma plausível, restabelecer a saúde. Por isso, os textos tântricos do Yoga representam um grande desenvolvimento nesta abordagem do Yoga como instrumento prático e acessível a todos. Textos como o Gheranda Samhita trazem extensas descrições de posturas e das doenças que são curadas e prevenidas com suas práticas (GNERRE, 2011).

Em 1997, eu descobri que tinha refluxo e gastrite nervosa. Era extremamente ansiosa e como estava no período de faculdade vinha me alimentando de qualquer coisa, tipo: frituras, açúcares... De acordo com as instruções médicas, eu precisava mudar meus hábitos tanto alimentar quanto emocional. Era bem difícil ter disciplina para conquistar essas transformações. Jamais havia necessitado disso antes. Segui minha vida assim, tentando controlar a ansiedade, tentando modificar meus hábitos alimentares, ambos sem sucesso, pois só tentava, não queria realmente fazer isso. Mas em 2000, descobri o Yoga e desde essa época busquei estudar e praticar o máximo que pude. Então, aos poucos com a prática fui me redescobrendo, fui modificando meu lado emocional, me tornando mais tranquila, mais serena. Na alimentação, só mudei a partir de 2012 para cá. No dia 16/05/2016 fui fazer uma endoscopia de rotina e para minha agradável e feliz surpresa, não possuía mais refluxo e muito menos gastrite. Não fiz nenhum tratamento medicamentoso para esses desajustes orgânicos. Também tive outra agradável surpresa, pois desde menina tinha uma escoliose leve. Ao ser acometida com um espasmo muscular na coluna vertebral, tive que tirar um Raio-x e o médico ficou muito surpreso ao avaliar

o exame, pois há muito tempo não via uma coluna vertebral tão alinhada. Eu toda feliz, disse-lhe que era praticante de Yoga. Na sua experiência, acreditou que o alinhamento se deu pelas práticas do Yoga. (Depoimento da própria Autora).

O fato de incorporar essa questão da harmonia corporal, as técnicas do Yoga se desenvolvem à luz do tantrismo passando a despertar grande interesse na contemporaneidade. Afinal, podemos observar de forma explícita que a humanidade vem passando por um momento crítico de desconexão e desequilíbrios internos. Tal comportamento vem multiplicando sérios problemas de ausência de saúde e transtornos mentais. Problemas como: diabetes, hipertensão, depressão, síndrome do pânico, câncer, síndrome de *burnout*, muitas dores no corpo, além de várias outras síndromes e patologias, estando os consultórios médicos repletos de pacientes. Nesse sentido, o Yoga pode atuar como um fator de aglutinação nos homens e mulheres fragmentados em seu próprio corpo físico, energético e mental. Sentimentos como mágoa, tristeza, aflição, desânimo, medo, pessimismo, ira, impaciência, intolerância com tudo e com todos, são portas abertas que levam a supressão da saúde e prejudicam imensamente nos relacionamentos pessoais e de trabalho.

Segundo as concepções de saúde e doença baseadas na fisiologia dos corpos sutis, um mal já está em estágio avançado quando seus sintomas aparecem no corpo físico. Os três primeiros estágios de toda doença não se manifestam fisicamente, e sim no nível da consciência (LUCA & BARROS 2009, p. 26). Por esta razão através do Yoga, foca-se muito no campo energético e emocional. Uma pessoa diabética pode ser avaliada como uma pessoa que tem certo grau de amargura e tristeza, nem sempre expressos em sua fisionomia. Estes indivíduos revelam baixa autoestima, além de alto grau de dependência. Para omitir seus mais íntimos sentimentos, não relutam em brincar e divertir outras pessoas é o que nos mostra Valcapelli & Gasparetto (2000, p. 149).

A saúde compreendida pelo Yoga nos mostra que a doença pode deixar de existir a partir do momento que aja integração entre os corpos – material, energético, espiritual, tornando-se uno. Packer (2008, p.339) nos diz que toda doença é apenas um reflexo do desequilíbrio interno, e no momento em que estabelecemos este equilíbrio a saúde retorna. Brennan (2006, p. 189) reforça dizendo que:

A doença é resultado do desequilíbrio. O desequilíbrio resulta de você haver esquecido quem é. O esquecimento da própria identidade cria pensamentos e ações que conduzem a um estilo de vida insalubre e, finalmente, à doença. A doença, em si, é um sinal de que você está desequilibrado porque se esqueceu de quem é.

Para a cura dos aspectos do ser humano temos como instrumento o Yoga numa perspectiva também terapêutica. Através desse caminho, é possível reintegrar o ser, recuperar a saúde integral e ainda entrar em contato com a espiritualidade divina que há em cada um de nós.

O Yoga sofreu adaptações para suprir as necessidades do homem ocidental contemporâneo. Podemos encontrar em várias literaturas, sites e periódicos sobre os benefícios que se conquista nas práticas sistemáticas das técnicas existentes no Yoga. Alguns benefícios são mencionados com bastante frequência como melhora e/ou cura de problemas cardíacos, diabetes, problemas posturais, diminuição de dores na coluna vertebral, distúrbios mentais, desequilíbrios de uma maneira geral.

As ferramentas apresentadas por Patānjali pode ser um método de promover e manter a saúde, de fortalecer tanto o corpo quanto a mente, como mostram várias pesquisas. Porém não trata doenças, mas prioriza a saúde, pois o yoga treina o indivíduo para que, administrando sua própria vida, por si mesmo e em si mesmo, conquiste e mantenha um tesouro chamado saúde (HERMÓGENES, 2008, p. 354).

Sendo o Yoga um método de aperfeiçoamento humano, este pode ser encontrado inserido na Medicina Natural, Ciências da Saúde, Ciências das Religiões, Filosofia, Psicologia, Ética, Higiene, Alimentação. Para alcançar os benefícios oferecidos, o praticante necessita ter uma atitude de autodisciplina séria sobre o corpo e mente. Pode ser considerada a primeira psicologia do mundo, através da própria verificação pessoal do trabalho sobre si mesmo, sendo uma experimentação pessoal.

Uma das adaptações sofridas pelo Yoga contemporâneo foi o desenvolvimento de procedimentos que pudessem amparar tratamentos para curar doenças, utilizando seis técnicas de purificação (*satkarmas*):

1. Lavagens de cavidades naturais como os seios da face (*neti*).
2. Estômago (*dhauti*).
3. Clisteres de intestino grosso (*basti*).
4. Exercícios respiratórios específicos (*Kapalabhati*).

5. Contrações ritmadas do abdômen (*nauli*).

6. Fixação do olhar em algum objeto para promover o lacrimejamento.

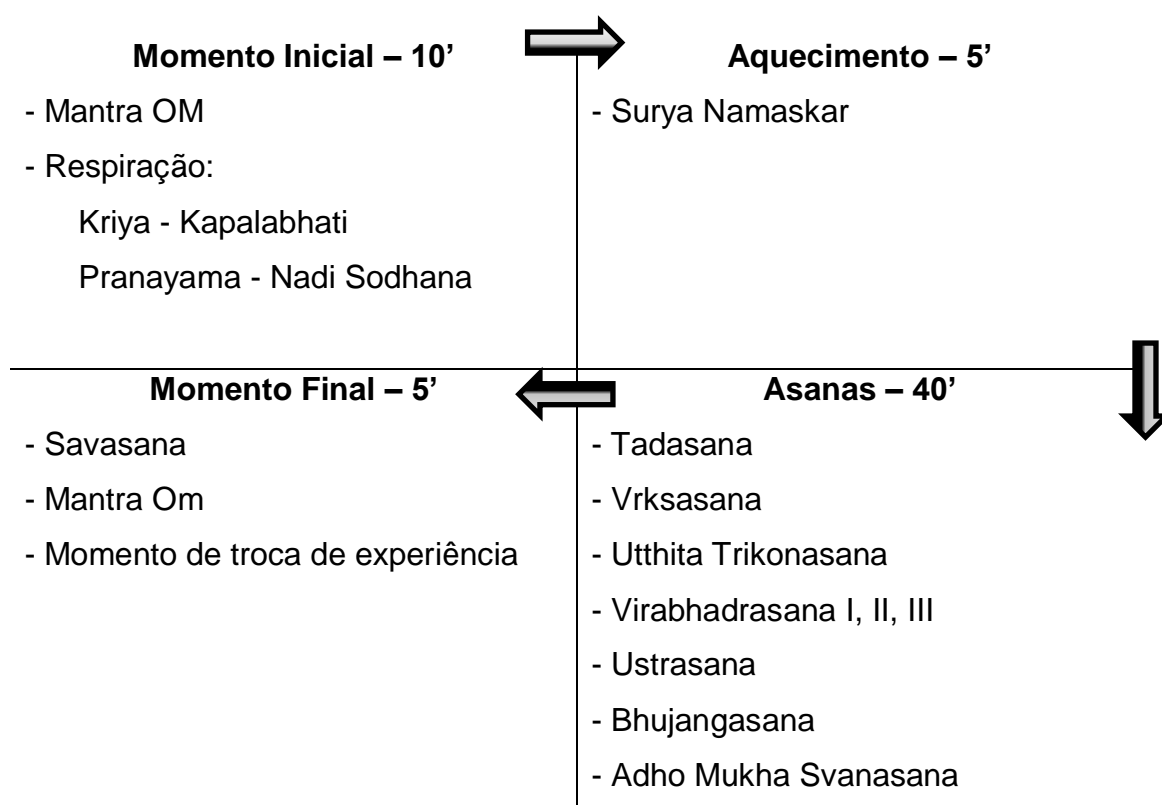
Quando as técnicas englobadas no Yoga são executadas da maneira adequada logo são direcionadas, produzindo um fluxo energético que se irradia pelo corpo inteiro e pode ser canalizado para as áreas de maior demanda, fornecendo combustível para os esforços solicitados. Também são utilizadas no alívio das tensões musculares, dores crônicas e localizadas, cansaço mental, e até mesmo para reduzir expressivamente doses de medicamentos. Dessa forma, essa prática milenar como ferramenta na busca pela autotransformação vai auxiliando na desintegração desses estados mentais negativos, transformando-os em estados positivos como bem-estar, satisfação, alegria, bom humor, altruísmo, amor, entusiasmo, sentimentos incitando o autoconhecimento, conseqüentemente no reparo da própria saúde.

Diante disso, contemplamos que no Yoga encontramos ferramentas relevantes na busca por si mesmo diante de uma vida exacerbadamente preenchida e mal compreendida pelas pessoas desconectadas de si. Vários caminhos dentro das técnicas do Yoga de Patãnjali foram apresentados e servem todos juntos ou individualmente como prováveis caminhos a serem seguidos, no intuito da autotransformação, podendo restabelecer a saúde plena. Com base nessas considerações sobre yoga, elaboramos nossa estratégia de atuação com Yoga dentro da corporação do BOPE.

Na presença de tantos benefícios mostrados até agora no plano teórico, entendemos a relevância de expormos qual foi a sequência juntamente com seus benefícios, que foram utilizadas durante nossa pesquisa. Abordamos desde o mantra inicial, seguindo para os *pranayamas*, *asanas* e relaxamento final.

### 3.2 A NOSSA ESTRATÉGIA PARA TRABALHAR COM O CORPO DESSES MILITARES ESTAVA BASEADA NOS SEGUINTE ASANAS<sup>26</sup> UTILIZADOS NAS PRÁTICAS DE YOGA JUNTO AO BOPE.

As três primeiras aulas foram feitas no corredor do quartel. A partir da quarta aula conseguimos fixar as práticas na sala que era utilizada para ministrar cursos ou aulas teóricas. Nessa sala, em um canto do lado direito havia cerca de 30 a 40 carteiras e por um curto período de tempo, fazíamos aulas com cheiro de gás impregnados nos coletes usados nos treinamentos. Os participantes que ficaram até o final da pesquisa chegavam para a aula mostrando grande vontade de melhorar algo, fosse físico ou emocional. Não demonstraram, em nenhum momento, estarem nas aulas forçados. Inclusive, quando o ônibus que trazia os outros policiais que vinham da corrida, ou futebol, e parava na frente da sala fazendo bastante barulho, os que estavam na aula se incomodavam e murmuravam seus desagrados. A duração da aula era de 60', embora algumas vezes diminuía para 25', 30' ou 40', devido às missões. Segue abaixo:



<sup>26</sup> Esses foram os *asanas* (posturas) utilizados. No entanto, a sequência praticada prosseguia conforme o tempo disponível naquele dia. Muitas vezes, não dava tempo para praticar muitos *asanas*. Então escolhíamos um *asana* em pé, flexão para frente, retroflexão, invertida e *savasana*. Também enfatizamos a prática da respiração, que praticamos em todas as aulas.

- Paripurna Navasana
- Matsyasana
- Janu Sirsasana
- Paschimottanasana
- Salamba Sarvangasana
- Halasana
- ArdhaMatsyendrasana
- Salabasana
- Setu Bandha Sarvangasana

### 3.2.1 Efeitos dos asanas trabalhados

Apresentaremos a seguir uma descrição dos principais *asanas* trabalhados em nossas aulas no BOPE. Para descrever os efeitos dos *asanas* trabalhados na nossa pesquisa, temos como fonte principal o livro “Luz sobre o Yoga” de B. K. S. Iyengar (2016), considerado uma obra de referência para o tema. Utilizaremos também imagens de nossa pesquisa de campo para ilustrar as descrições.

#### TADASANA – (postura da Montanha)

*Tada* significa montanha. Portanto, *tadasana* consiste numa postura em que se permanece de pé firme e ereto como uma montanha. Esta é a postura básica de pé.

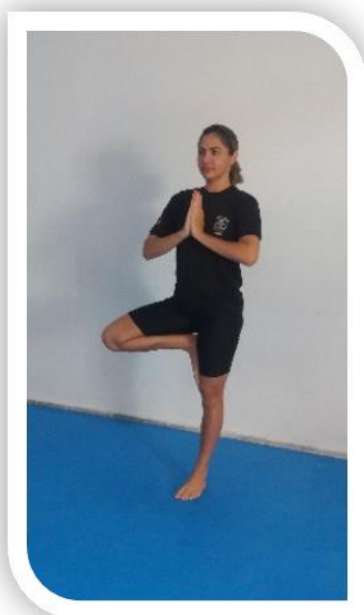
Efeitos: As pessoas não prestam atenção à maneira correta de ficar em pé. Algumas deixam o peso do corpo somente sobre uma perna, ou com uma perna completamente voltada para fora. Outras colocam todo o peso sobre os calcanhares ou nas bordas internas ou externas dos pés. Isso pode ser notado olhando-se como as solas e saltos dos sapatos se desgastam. Devido a esse problema em nossa postura em pé e pela distribuição desigual do peso do corpo sobre os pés, adquirimos deformidades particulares que prejudicam a elasticidade da coluna. Mesmo que os pés estejam afastados, é melhor manter o calcanhar e os dedos do pé em uma linha paralela ao plano medial e não em ângulo. Desse modo, o quadril fica contraído, o abdômen é puxado para dentro e o peito se expande. Sente-se leveza no corpo, e a mente adquire agilidade. Se ficarmos de pé com o peso do

corpo jogado somente sobre os calcanhares, sentimos uma mudança no eixo de gravidade; os quadris ficam soltos, o abdômen fica protuberante, o corpo se inclina para trás, a coluna sente o esforço e, como consequência, logo sentimos cansaço e a mente embotada. É, portanto, essencial dominar a arte de ficar em pé corretamente.

### VRKSASANA

*Vrksa* significa árvore.

Efeitos: A postura tonifica os músculos da perna e dá uma sensação de equilíbrio e estabilidade.



**Figura 4** - Praticante em *Vrksasana* (postura da árvore).  
Fonte: Acervo da Autora (2016).

Na imagem, vemos a participante em *Vrksasana* (postura da árvore), trabalhando a estabilidade e o equilíbrio. Apesar de ter praticado poucas aulas, nesse *asana*, ela se mostra bem confiante e confortável, com a coluna erguida e alinhada, ombros alinhados e longe das orelhas, como descreve Iyengar.

### UTTHITA TRIKONASANA

*Utthita* significa estendido, esticado. *Trikona* significa (tri = três; kona = ângulo) é um triângulo. Este *asana* em pé é a postura do triângulo estendido.

Efeitos: Este *asana* tonifica os músculos das pernas, remove a rigidez das pernas e do quadril, corrige qualquer deformidade menor das pernas e permite que elas se desenvolvam uniformemente. Ele alivia dores das costas e torcicolos, fortalece os tornozelos e desenvolve o tórax.



**Figura 5** – Praticantes em *Utthita Trikonasana* (postura do triângulo).  
Fonte: Acervo da Autora (2016).

Este *asana* não é nada fácil de executar. Nesta imagem, vemos os participantes no *Utthita Trikonasana* e claramente percebemos a rigidez instalada em seus quadris e ombros. Observamos o desalinhamento da coluna, dos ombros e da cabeça. Relevante enfatizar que um quadril com pouca mobilidade articular, como mostra a imagem, pode provocar muitos problemas, do tipo: dores nos joelhos, tornozelos e lombar. A coluna vertebral fica mais propensa a desalinhar e o prejuízo físico pode ser ainda maior.



**Figura 6** - Iyengar em *Utthita Trikonasana* perfeitamente alinhado.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar (2016, p. 70).

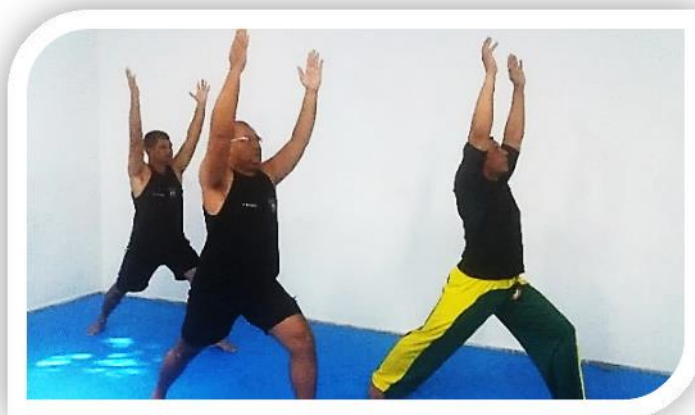


Observe que os dois lados do tronco estão paralelos ao chão, a nuca está alinhada com a coluna, a face está voltada para cima, o peito bem aberto e as pernas bem estendidas. É dessa forma que deve ficar a postura final.

### VIRABHADRASANA I

Este *asana* é dedicado ao poderoso herói<sup>27</sup> criado por Shiva a partir de sua cabeleira emaranhada. É a famosa postura do “guerreiro” que trabalha um arquétipo bastante familiar dentro do universo militar.

Efeitos: Nesta postura, o peito é plenamente expandido, o que facilita a respiração profunda. Ela reduz a rigidez dos ombros e das costas, tonifica os tornozelos e joelhos e cura a rigidez do pescoço. Ela também reduz a gordura em torno dos quadris.

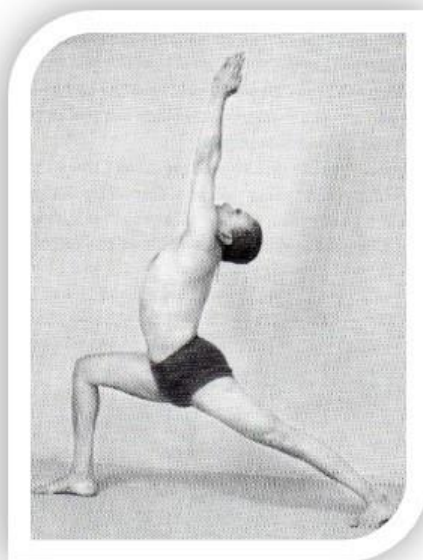


**Figura 7** – Praticantes em *Virabhadrasana I* (guerreiro I).  
Fonte: Acervo da Autora (2016).

Nesta imagem, vemos os participantes em *Virabhadrasana I* (guerreiro I). Observamos a falta de flexibilidade nos ombros, no quadril e joelhos. Veja que os braços estão muito abertos, o joelho quase não flexiona. Essa postura não era confortável para os participantes, pois se cansavam rapidamente.

---

<sup>27</sup> Ver conto do herói *Virabhadra* na pág. 75 do livro *Luz sobre o Yoga* de B. K. S. Iyengar, 2016.



**Figura 8** - Iyengar em Virabhadrasana I.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 77.

## VIRABHADRASANA II

Efeitos: Esta postura fortalece e modela os músculos da perna. Ela alivia câimbras nos músculos das panturrilhas e coxas, traz flexibilidade para os músculos das pernas e das costas e também tonifica os órgãos abdominais.

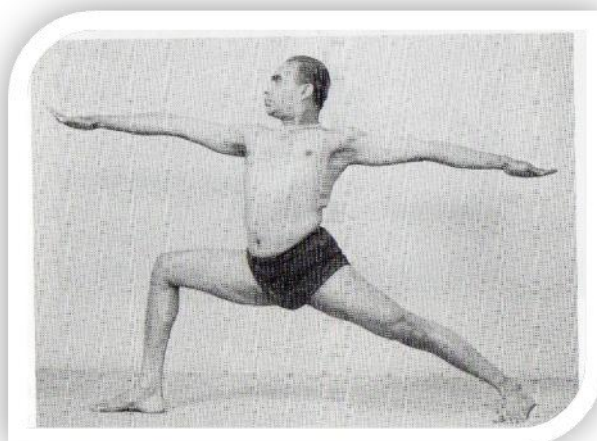
O domínio das posturas em pé prepara o aluno para as posturas de flexão para a frente avançadas, que então podem ser conquistadas com facilidade.



**Figura 9** – Praticantes em *Virabhadrasana II* (guerreiro II).  
Fonte: Acervo da Autora (2016).

Os praticantes estão em *Virabhadrasana II* (guerreiro II), e assim como o guerreiro I mostram nesta imagem a rigidez no quadril e nos joelhos. Porém, nas

aulas se mostravam confiantes na execução e permanência nesta postura. Um deles relatou que se sentia realmente como um guerreiro pronto para o combate.



**Figura 10** – Iyengar no *Virabhadrasana II*.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 78.

No *Virabhadrasana II*, Iyengar nos mostra como deve ser o alinhamento desta postura. Veja o alinhamento do joelho e a perna estendida completamente, a coluna bem alinhada, o peito aberto, os braços bem estendidos, o giro da cabeça olhando para a frente mantendo o pescoço bem alinhado

### VIRABHADRASANA III

Esta postura é uma continuação de *virabhadrasana I* mais intensa.

**Efeitos:** Ajuda a contrair e tonificar os órgãos abdominais e torna os músculos das pernas mais modelados e robustos. É recomendado para corredores, pois traz vigor e agilidade.

Todos os movimentos deste *asana* melhoram o porte e a postura da pessoa. Quando não mantemos uma boa postura em pé e levamos o peso para os calcanhares, retardamos o crescimento simétrico e prejudicamos a elasticidade da coluna. Ficar em pé com o peso nos calcanhares causa a protrusão do estômago e diminui a agilidade mental e corporal. Este *asana* auxilia a pessoa a se manter firme nas plantas dos pés, mantém os músculos abdominais contraídos e dá agilidade ao corpo e à mente.

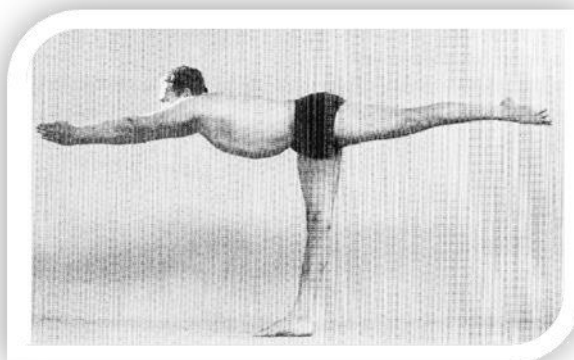


**Figura 11** – Praticantes em *Virabhadrasana III* (guerreiro III).

Fonte: Acervo da Autora (2016).

No Virabhadrasana III, observe os participantes com o auxílio de um bloco para melhorar a flexão do quadril juntamente com a extensão dos joelhos. Essa é uma postura bem difícil, mas que gostaram de fazer nas aulas, devido ao desafio que ela exerce.

No alinhamento demonstrado por Iyengar, veja a extensão das duas pernas, o quadril paralelo ao chão, o peito aberto, braços bem estendidos, e desde a ponta dos dedos até a ponta dos pés um alinhamento completamente reto.

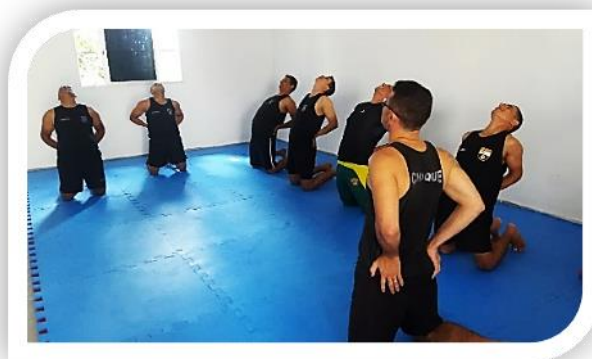


**Figura 12** – Iyengar em *Virabhadrasana III*.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 80.

## USTRASANA

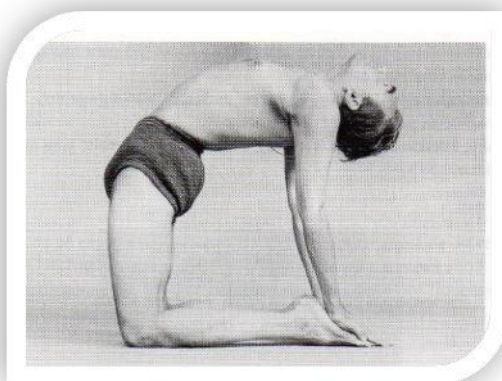
*Ustra* significa camelo.

Efeitos: Este *asana* trará benefícios para pessoas corcundas e de ombros caídos. A coluna inteira é alongada para trás e tonificada. Esta postura pode ser praticada convenientemente por idosos e até por pessoas com lesões na coluna.



**Figura 13** – Praticantes em *Ustrasana* (postura do camelo).  
Fonte: Acervo da Autora (2016).

Observamos na postura acima que os participantes mostram o quanto seus corpos estão rígidos. Essa é uma postura que exige muita flexão na coluna para ser bem executada e podemos ver o quanto estão limitados.



**Figura 14** - Iyengar em *ustrasana* completo.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 93.

## BHUJANGASANA

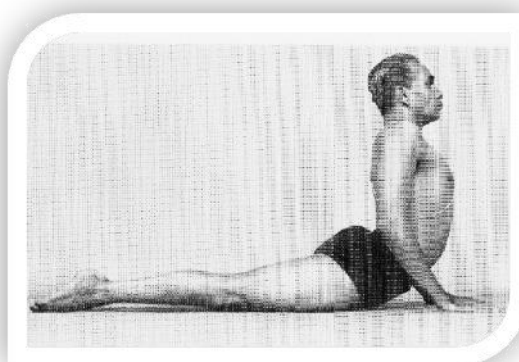
*Bhujanga* significa serpente.

Efeito: Esta postura é excelente para lesões da coluna. Em casos de ligeiros deslocamentos dos discos vertebrais, a prática desta postura repõe os discos na sua posição original; tonifica a região da coluna e expande totalmente o peito.



**Figura 15** – Praticantes em *Bhujangasana* (postura da cobra).  
Fonte: Acervo da Autora (2016).

No Bhujangasana, os participantes mostram a dificuldade em manter os ombros distantes das orelhas, afundando o pescoço entre os ombros, e a dificuldade em manter o quadril tocando o chão, devido a rigidez da coluna e do próprio quadril.



**Figura 16** – Iyengar em *Bhujangasana*.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 80.

Apesar da rigidez e dificuldade do corpo físico em executar a postura, ainda assim, durante as aulas, eles demonstravam gostar dessa postura.

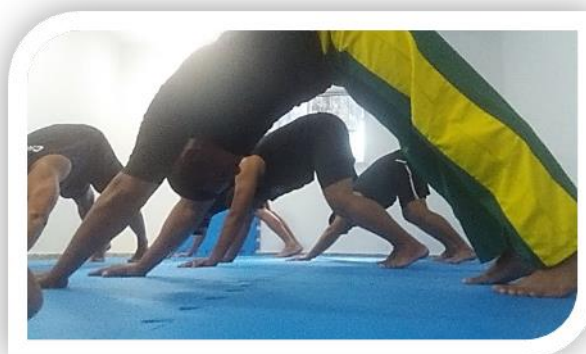


### ADHO MUKHA SVANASANA

*Adho mukha Svanasana* significa ter a cara virada para baixo. Svana = cachorro. A postura lembra a de um cachorro estendendo-se com a cabeça e as patas dianteiras para baixo e as traseiras para cima, daí o nome.

Efeito: Uma longa permanência nesta postura, quando se está exausto, remove a fadiga e recupera a energia perdida. A postura é especialmente apropriada para corredores cansados após uma corrida dura. Ela proporciona aos velocistas rapidez e leveza nas pernas. A postura alivia a dor e a rigidez nos calcanhares e ajuda a suavizar esporões do calcâneo. Ela fortalece os tornozelos e modela as pernas. A prática deste *asana* auxilia a erradicar a rigidez na região das escápulas e alivia a artrite nas articulações dos ombros. Os músculos abdominais são tonificados e levados em direção à coluna. Como o diafragma é elevado para a cavidade do tórax, a frequência cardíaca é reduzida. Esta é uma postura estimulante.

Aqueles que têm medo de fazer o *sirsasana* (**postura sobre a cabeça**<sup>28</sup>) podem tranquilamente praticar esta posição. Neste *asana*, o tronco se abaixa e se estende completamente, recebendo sangue saudável sem nenhum esforço por parte do coração. A postura rejuvenesce as células cerebrais e revigora o cérebro, aliviando a fadiga. Pessoas que sofrem de pressão alta podem praticar esta postura.



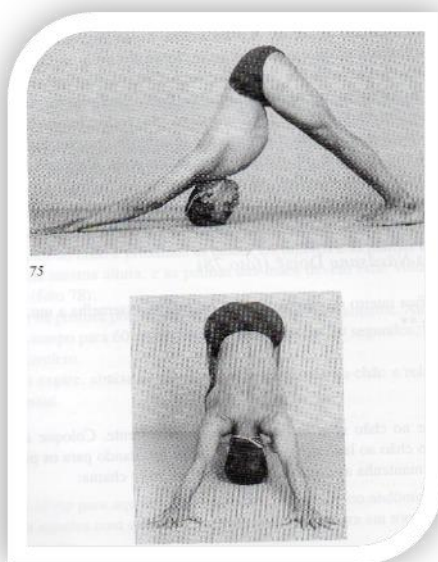
**Figura 17** – Praticantes em *Adho Mukha Svanasana* (postura do cachorro olhando para baixo).  
Fonte: Acervo da Autora (2016).

O *Adho Mukha Svanasana* é uma das posturas mais praticadas. Muito utilizada entre um *asana* e outro. Praticado como postura de transição de um *asana* a outro, ou mesmo como relaxamento após um *asana*. Veja o desalinhamento da

---

<sup>28</sup> Grifo nosso.

coluna devido à rigidez do quadril e dos ombros. Nessa postura, percebi em um dos participantes uma melhora mobilidade do quadril durante a execução, melhorando a postura. Este participante relatou que, ao fazer essa postura, sentia que sua lombar parava de doer logo após sua execução.



**Figura 18** – Iyengar em *Adho Mulha Swanasana*.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 116.

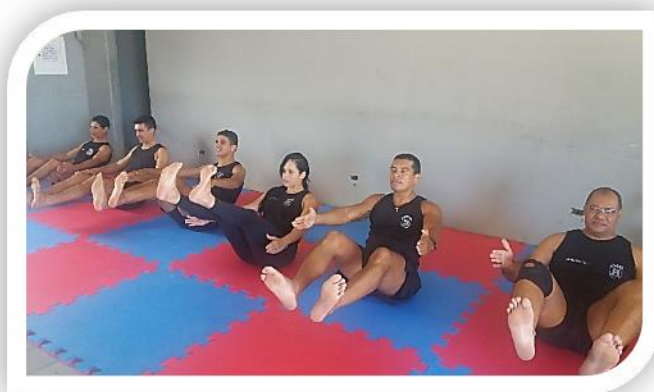
Observe atentamente o alinhamento do quadril, a expansão do peito, os ombros flexíveis e afastados das orelhas com os braços bem estendidos, mantendo o músculo trapézio sem tensão e com relaxamento.

### PARIPURNA NAVASANA

*Ardha* significa metade. Nava é navio, barco ou embarcação. Esta postura se assemelha à forma de um barco, daí o nome.

Efeitos: é eficaz sobre os intestinos. Quando a pessoa consegue sustentar a postura, isso indica que as costas estão ganhando força. Ter as costas fracas é desvantajoso de muitas maneiras, especialmente para as mulheres, que precisam de costas fortes para a gravidez. (...). Quando as costas estão fortes e não necessitam de apoio, a pessoa se sente jovem, mesmo em idade avançada. Traz vida e vigor para as costas e nos permitem envelhecer com graça e conforto.





**Figura 19** – Praticantes em *Paripurna Navasana* (postura do barco).  
Fonte: Acervo da Autora (2016).

Nesta imagem, vemos o quanto os músculos das costas estão fracos, por não conseguirem sustentar a postura com a coluna alinhada, além de tensionarem o pescoço deixarem os braços abertos.



**Figura 20** - Iyengar em *Paripurna Navasana*.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 128.

### MATSYASANA

*Matsya* significa peixe. Esta postura é dedicada a Matsya, a encarnação de Visnu, que é a fonte e a sustentação do universo e de todas as coisas, como peixe<sup>29</sup>.

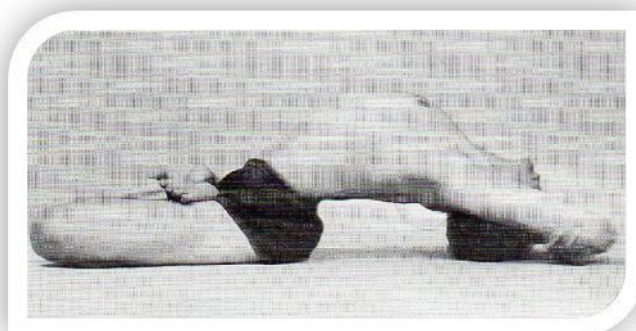
<sup>29</sup> Ver conto sobre Matsya na p. 146 do livro “Luz sobre o Yoga” de B. K. S. Iyengar, 2016.

Efeitos: A região dorsal é completamente estendida nesta postura, e o tórax é bem expandido. A respiração torna-se mais complicada. A tireoide se beneficia do exercício, devido ao alongamento do pescoço. O *asana* confere flexibilidade às articulações pélvicas e alivia hemorroidas inflamadas ou com sangramento.



**Figura 21** – Praticantes em *Matsyasana* (postura do peixe).  
Fonte: acervo da Autora (2016).

Nesta imagem, vemos os participantes em *Matsyasana*. Notamos a rigidez da coluna, dos ombros e a tensão do pescoço. Com toda essa rigidez corporal, eles sentiam bem-estar após praticar esta postura.



**Figura 22** - Iyengar em *Matsyasana*.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 147.

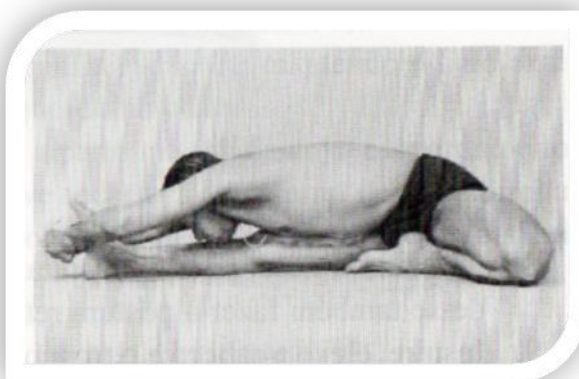
## JANU SIRASANA

*Janu* significa joelho. *Sirsa* é cabeça.

Efeitos: Este *asana* tonifica o fígado e o baço ajudando, desse modo, a digestão. Ele também tonifica e ativa os rins. Pessoas com hipertrofia da próstata serão beneficiadas por uma longa permanência nesta postura.



**Figura 23** – Praticantes em *Janu Sirsasana* (postura da cabeça no joelho).  
Fonte: acervo da Autora (2016).



**Figura 24** - Iyengar em *Janu Sirsasana*.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 157.

## PASCIMOTTANASANA

*Pascima* literalmente significa o oeste. Isto implica toda a parte posterior do corpo, da cabeça aos calcanhares. O aspecto anterior, do rosto até os dedos dos pés, é o leste. O topo da cabeça, a parte mais elevada, é o norte, enquanto as plantas dos pés constituem a parte baixa, ou sul, do corpo. Neste *asana* toda a parte posterior do corpo é intensamente alongada, daí o nome.

Efeitos: Este *asana* tonifica os órgãos abdominais e evita que fiquem preguiçosos. Tonifica também os rins, rejuvenesce toda a coluna e melhora a digestão. Uma boa permanência nessa postura massageia o coração, a coluna vertebral e os órgãos abdominais, que se sentem renovados, e a mesma descansa. Devido ao alongamento extra da região pélvica, o suprimento de sangue oxigenado à região é maior, e as gônadas recebem os nutrientes do sangue. Isso aumenta a vitalidade, ajuda a curar a impotência e conduz ao controle sexual.

## SALAMBRA SARVANGASANA

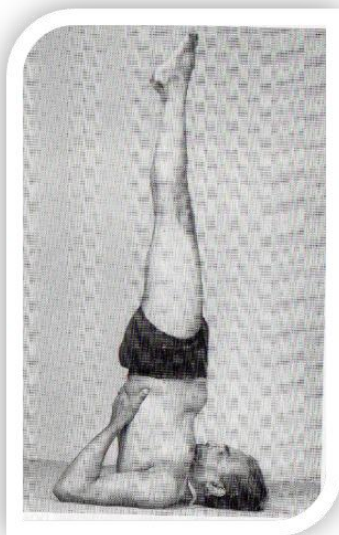
*Alamba* significa apoio ou suporte, e *as* significa junto ou acompanhado de. *Salamba* significa suportado ou sustentado. *Sarvanga* (*sarva* = tudo, inteiro, completo; *anga* = membro ou corpo) significa o corpo inteiro ou todos os membros. Nesta postura, o corpo todo se beneficia do exercício, daí o nome.

Efeitos: é a mãe dos *asanas*. Excelente para a maioria das afecções comuns. As glândulas tireoide e paratireoides passam a funcionar corretamente. Pessoas que sofrem com falta de ar, palpitação, asma, bronquite e afecções da garganta encontram alívio, (...), os nervos são acalmados e as dores de cabeça – mesmo as crônicas – desaparecem. A prática regular deste *asana* erradica resfriados comuns e outros distúrbios nasais. Devido ao efeito calmante da postura sobre os nervos, aqueles que sofrem de hipertensão, irritação, irascibilidade, neurastenia e insônia sentem alívio. A mudança da gravidade do corpo também afeta os órgãos abdominais, de modo que os intestinos se movimentam livremente e a prisão de ventre desaparece. O sistema se livra das toxinas e a pessoa se sente cheia de energia. Este *asanas* é recomendado para distúrbios urinários e deslocamento do útero, problemas menstruais, hemorroidas e hérnicas. Auxilia no alívio à epilepsia, baixa vitalidade e anemia. (...).



**Figura 25** - Praticantes em *Salamba Sarvangasana* (postura do corpo sustentado).  
Fonte: acervo da Autora (2016).

Nesta imagem, vemos que os participantes têm a coluna enfraquecida por não sustentar o próprio corpo de forma ereta, os ombros rígidos pelos cotovelos estarem desalinhados dos ombros, além da rigidez do pescoço.



**Figura 26** - Iyengar em *Salamba Sarvangasana*.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 217.

## HALASANA

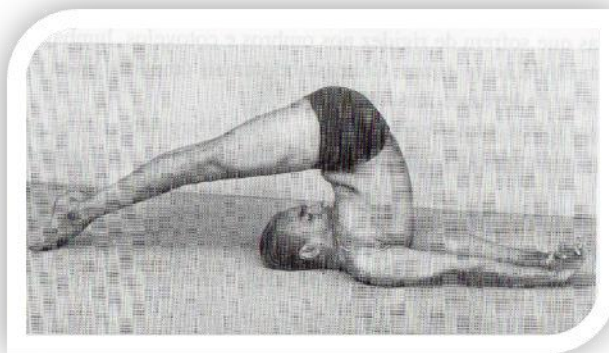
*Hala* significa arado. O formato desta postura se assemelha ao de um arado, daí o nome.

Efeitos: Os efeitos do *halasana* são os mesmos do *sarvangasana*. Além disso, os órgãos abdominais são rejuvenescidos devido à contração. A coluna recebe um suprimento extra de sangue devido à flexão para a frente, o que ajuda a aliviar dores nas costas. Com o entrelaçado e o estiramento das palmas das mãos e dedos se curam cãibras nas mãos. Pessoas que sofrem de rigidez nos ombros e cotovelos, lumbago e artrite nas costas encontram alívio neste *asana*. Cólicas abdominais devido a gases também são aliviadas e a sensação de leveza é imediata. A postura é boa para pessoas com tendência à pressão alta.



**Figura 27** – Praticante em *Halasana* (postura do arado).  
Fonte: acervo da Autora (2016).

Nesta imagem, vemos a boa flexibilidade da participante, mas que, ainda assim, existe o encurtamento na coluna, por não conseguir estender as pernas completamente. Assim como os ombros rígidos dificultando a extensão completa dos braços.



**Figura 28** - Iyengar em *Halasana*.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 227.

### ARDHA MATSYENDRASANA

*Ardha* significa metade. Esta é uma postura dedicada a *Matsyendra*<sup>30</sup> (Senhor dos Peixes).

Efeitos: Esta postura evita a dilatação da próstata e da bexiga.

### SALABHASANA

*Salabha* significa gafanhoto. A postura se assemelha a um gafanhoto repousando no chão, daí o nome.

Efeitos: A postura auxilia a digestão e alivia transtornos gástricos e flatulência. A coluna se torna flexível, e alivia dores nas regiões sacral e lombar. Pessoas com deslocamento dos discos vertebrais se beneficiam da prática regular desde *asana*, sem recorrerem ao repouso forçado ou tratamento cirúrgico. A bexiga e a próstata também se beneficiam do exercício e permanecem saudáveis.

### SETU BANDHA SARVANGASANA

*Setu* significa ponte, e *setu bandha* significa a formação ou construção de uma ponte.

Efeitos: Dá a coluna um movimento para trás e remove a tensão do pescoço. Uma coluna saudável e flexível indica um sistema nervoso saudável. Se os nervos estão saudáveis, o corpo e a mente estão saudáveis.

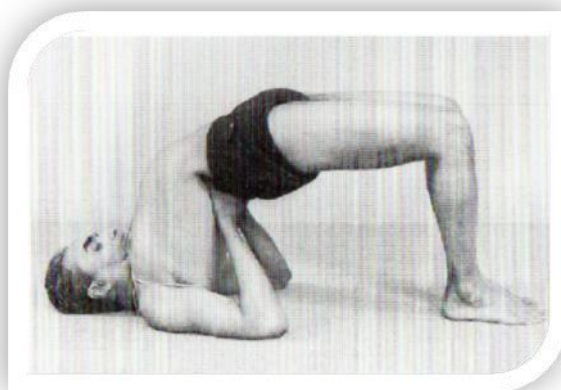
<sup>30</sup> Ver conto de Matsyendra na p.267 do livro "Luz sobre o Yoga", de B. K. S. Iyengar, 2016.





**Figura 29** - *Setu Bandha Sarvangasana* (postura da ponte).  
Fonte: acervo da Autora (2016).

Nesta imagem observamos a tensão do pescoço, a falta de flexibilidade da coluna, a rigidez nos ombros. Por isso a dificuldade de todos em manterem seus joelhos paralelos aos tornozelos, assim como também a pouca elevação de seus quadris.



**Figura 30** - Iyengar em *Setu Bandha Sarvangasana*.  
Fonte: Luz sobre o Yoga de Iyengar, 2016, p. 238).

### SAVASANA

*Sava* significa cadáver. Neste *asana*, o objetivo é imitar um cadáver. Depois que a vida se foi, o corpo permanece quieto, nenhum movimento é possível. Aprende-se a relaxar permanecendo imóvel por certo tempo, com a mente quieta e ao mesmo tempo plenamente consciente. **No entanto, é mais difícil manter a**



mente serena do que o corpo. Por isso é uma das posturas mais difíceis de dominar<sup>31</sup>.

Efeitos: Este relaxamento consciente revigora e refresca tanto o corpo quanto a mente. Elimina a fadiga causada pelos outros *asanas* e induz à calma mental.

A capacidade de domar o *prana* depende dos nervos. Uma respiração tranquila, suave e profunda sem nenhum movimento brusco do corpo alivia os nervos e acalma a mente. As tensões da civilização moderna sobrecarregam os nervos e *savana* é o melhor antídoto<sup>32</sup>.



**Figura 31** – Praticante em *Savasana* (postura do cadáver).  
Fonte: acervo da Autora (2016).

Apesar de toda tensão nos corpos dos participantes, no momento final, na postura do cadáver, todos conseguiam realmente se entregar ao relaxamento. Pode ser que isso tenha sido mais fácil, devido ao cansaço do trabalho. Pode ser que esse tenha sido o único momento em que poderiam descansar, relaxar sem que ninguém interrompesse, salvo quando havia missões.

Assim como os *asanas*, apresentamos em seguida os efeitos do *Kapalabhati* e o *Nadhi Sodhana*, práticas respiratórias utilizadas em todas as aulas.

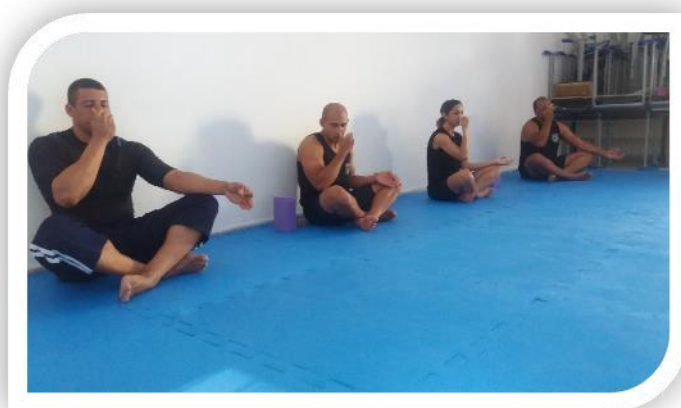
1. *Kapalabhati* - Ativa e revigora o fígado, o baço, o pâncreas e os músculos abdominais. Deste modo, a digestão é melhorada, os seios nasais são drenados, os olhos se sentem refrescados, e há uma sensação geral de euforia. (p. 464).

---

<sup>31</sup> Grifo nosso.

<sup>32</sup> Grifo nosso.

2. *Nadi Sodhana* – O sangue recebe um suprimento maior de oxigênio em *nadi sodhana* do que na respiração normal, de modo que a pessoa se sente renovada e os nervos são acalmados e purificados. A mente se torna serena e lúcida. (p. 462).



**Figura 32** – Praticantes em *Nadi Sodhana* (respiração que purifica os nervos).  
Fonte: acervo da Autora (2016).

Nesta imagem, vemos os participantes praticando o *pranayama nadi sodhana*. Nesse momento da aula, na prática respiratória, alguns pareciam se entregar por inteiro. Notava prazer neles em fazer as respirações, e ao finalizarem suas faces estavam tranquila e transmitiam paz.

Neste capítulo, apresentamos a nossa trajetória ao BOPE e como foi feita a nossa pesquisa. Analisamos alguns aspectos do desenvolvimento da própria pesquisa de campo junto ao BOPE. Findamos nossas aulas práticas do dia 11/11/2016, completando um total de 23 aulas, num período de seis meses, conforme proposto no início da nossa pesquisa.

Nosso próximo capítulo, abordaremos os resultados das práticas das técnicas do Yoga de Patãjali como prática para autotransformação, confrontando as entrevistas feitas no início e final desta pesquisa.

### 3.3 ENTREVISTAS E RESULTADOS DAS PRÁTICAS

Apresentamos aqui os depoimentos feitos pelos policiais do BOPE sobre suas aulas práticas de Hatha Yoga. Vale ressaltar que algumas vezes, ao final da aula, reservamos um espaço de tempo para que pudessem compartilhar suas experiências a respeito da prática.

Nosso objetivo foi perceber se houve ou não alguma mudança na esfera física, mental e/ou espiritual. Na nossa experiência com ensinamentos yóguicos, 23 aulas das 43 que foram propostas na pesquisa, podem ser consideradas insuficientes para se obter alguma mudança significativa nas três esferas mencionadas – físico, mental, espiritual. Neste caso, entendemos que isso pôde acontecer devido às aulas adiadas pelas missões exigidas a eles. Visto que, tivemos em média apenas 4 aulas por mês dentro de um período de seis meses. Além disso, nenhum dos oito participantes praticaram as 23 aulas, uns praticaram 7, outros 10, 16 ou 17 aulas. Com isso, ‘o momento de compartilhar’ foi um instrumento eficaz e relevante para nosso conhecimento. O pequeno espaço de tempo que tiveram contribuiu para eles refletirem sobre si mesmo e assim falar do que sentiam necessidade, sem haver alguém julgando, censurando ou mesmo vigiando.

A fim de facilitar o desenvolvimento dos diálogos, fizemos perguntas do tipo: como você estava se sentindo antes da aula e depois?; o que você conseguiu observar em si mesmo, na esfera corpo e mente?; quais foram suas dificuldades? Tivemos momentos em que conseguimos estender o tempo do diálogo e alguns chegaram até a desabafar suas insatisfações com a corporação.

Conforme as perguntas feitas, procuramos seguir essa sequência ao apresentar os depoimentos a seguir. Os nomes que mencionamos nos depoimentos são fictícios, a fim de preservar a identidade dos participantes da pesquisa.

### 3.4 DEPOIMENTOS

No início da pesquisa oferecemos um questionário adaptado de Gomes (2015), a fim de traçar o perfil dos participantes. Observamos dois pontos relevantes para a nossa análise final: 1) Apenas os participantes masculinos tiveram como queixa principal dor na região lombar ou coluna vertebral, 2) Com relação aos seus

sonhos, de forma geral, todos tinha um sonho em comum: proporcionar segurança e conforto para a família.

Ao finalizar as práticas, fizemos uma entrevista para avaliar a percepção deles acerca do programa experimentado durante o período da pesquisa e responder a nossa quest. Essa entrevista final constou de nove perguntas que foram executadas individual e reservadamente, deixando-os mais à vontade para responder. Os depoimentos foram transcritos fielmente as respostas dadas.

⇒ GANESHA – Homem de 37 anos.

“Eu gostei bastante, apesar de ser um tempo curto, apenas 2 vezes por semana. Gostei principalmente com relação a eu ter começado a me conhecer um pouco mais. Conhecer mais o meu corpo, saber mais os meus limites, a ter mais consciência corporal. E isso me ajudou bastante nos meus treinos de musculação, no controle da respiração. Foi o que mais consegui sentir nas práticas. Através do Yoga pude perceber melhor a conexão mente, corpo e espírito junto ao plano do universo, suas leis e suas energias. Espiritualmente, acredito que me ajudou também. Principalmente no controle da ansiedade, e poder me sentir mais calmo, mais tranquilo, acredito que até dentro do trabalho. Durante o trabalho, apesar do tempo. Não podemos dizer que estamos acostumados com o trabalho, até por conta também da nossa vida não se resumir a ele. Tem a vida pessoal e conflitos dentro e fora de casa. Não consigo me deixar no trabalho, quando volto para casa, sou eu mesmo. Mas vamos nos controlando. Começar a ouvir o seu eu interior, tentar equilibrar as suas vibrações com as vibrações do universo com a sua energia. **Na verdade, comecei a ler a respeito desses assuntos** (Yoga, espiritualidade, divindade...) depois das aulas de Yoga. Nunca fui uma pessoa tão religiosa nem tão pouco espiritual. Nasci na igreja evangélica, minha família toda, mas nunca fui radical. Cada um tem sua verdade, sua forma de enxergar as coisas. Depois da prática do yoga, depois das situações que fui me encontrando na minha vida, fui parando para pensar, para analisar se a vida agente realmente nasceu aqui, de estar aqui onde existe um único Deus onde ele é o dono de tudo e talvez eu tenha que me conformar com isso mesmo hoje. Até que ponto eu posso influenciar nas minhas coisas ou não. Você começa a se questionar. A nossa vida é tão sagrada assim? A gente vê que a História de Jesus Cristo é muito semelhante com a História do Buda, as semelhanças entre eles. O cenário é que muda, mudando apenas os

personagens. É como se fosse uma continuidade. É assim que estou tentando viver hoje, tentando compreender como devo viver hoje. Tenho procurado essa mudança de vida. Estou há 15 anos na minha profissão de militar. Comecei a trabalhar muito cedo na área de segurança aos 16 anos. Jogava capoeira desde essa época. Desde essa época trabalhei como segurança. A partir da quarta-feira até domingo trabalhava como segurança. Nunca foi meu sonho ser policial. Mas abriu o concurso para a polícia em 2001. Por questão de estabilidade do emprego. Desde que terminei meu curso de formação já entrei no BOPE. Entrei como voluntário. A primeira turma foi em 94, entrei no Choque em 2001 e em 2004 pedi para sair do choque. Voltei para o Choque no final de 2007 para 2008. Desde aquela época estou lá. Gosto muito do que faço. O clima lá é amistoso. Tem boas condições de trabalho. Gosto muito de lá. Sempre pratiquei esportes. Jogava bola, natação, vôlei, capoeira (desde os 15 anos), aos 18 anos comecei com a musculação. Fiz nutrição (graduação). Yoga é uma filosofia de vida, uma forma de autoconhecimento, onde através deste você pode mudar o mundo através de você. Ou seja, se você quer paz no mundo, viva essa paz internamente, se você espera um mundo mais humano, torne-se mais humanista e trate os outros com mais amor. Crie e viva o seu mundo perfeito.”

Ganesha no início da pesquisa respondeu que sentia o sangue ferver frequentemente no trabalho durante o estresse das ocorrências. Também deixou claro que ao processar seus sentimentos buscava sempre o auxílio da espiritualidade por não conseguir conversar sobre seus problemas com outras pessoas. Conseguiu participar de 11 aulas, que não foram consecutivas. Entendo que a sua formação religiosa evangélica “não radical” contribuiu de forma favorável para que estivesse aberto ao aprendizado dos ensinamentos do yoga. Ao contrário de outros policiais, que não participaram da pesquisa por ter formação religiosa evangélica e não aceitarem nenhum tipo de contato com o Yoga. É notório que esta religião, na maioria das vezes, tem um julgamento equivocado sobre o Yoga, que não cabe neste estudo aprofundar nessa discussão, mas que tem impedido que muitas pessoas possam experimentar o autoconhecimento através dessa filosofia de vida. Porém, pude perceber que apesar de ter participado em apenas 11 aulas não consecutivas, o pouco experimentado exerceu alguma transformação positiva. A ponto de buscar se conhecer mais, conseguir controlar a ansiedade e se sentir mais calmo e tranquilo no trabalho.

⇒ SHIVA – Homem de 46 anos

“As dores na lombar que eram constantes, estão melhores. Quando praticava yoga foi eficiente. Quando dava espaço, a coisa desandava. Fiz natação, corrida e treinamento funcional. Yoga é uma atividade muito boa pois concilia o corpo e a mente. Gostaria que a corporação desse sim continuidade a essa atividade.”

Durante o período da pesquisa, muitas missões aconteceram. Foram manifestações políticas, rebeliões nas prisões dentre outras que não fui informada. Algumas vezes, as missões coincidiram com os dias das aulas de Yoga. Por essa razão, houve semana em que não tiveram nenhuma aula, passando um tempo considerado sem prática de Yoga. Quando *Shiva* diz: “quando dava espaço, a coisa desandava”, estava se referindo às aulas não dadas durante as missões. Sentindo bastante falta das práticas, por seu corpo conseguir absorver alguma melhora e identificar de forma consciente esse progresso. *Shiva* conseguiu praticar 16 aulas, sendo o segundo a praticar mais vezes as aulas de yoga dos participantes. Era o primeiro a chegar na sala aguardando para a aula começar. Se mostrava indignado quando os colegas do trabalho que não estavam participando, soltavam gracinhas e faziam barulho no momento da aula. Nas conversas pós aula se mostrou um pouco sentido com a corporação. Demonstrou sentir-se desvalorizado por parte da corporação. Algumas vezes, durante o compartilhamento manifestou-se indignado, dizendo: “que tudo de bom que acontecia na polícia ia para o CE (Centro de Educação), mas para o BOPE só chegava ‘pepino’. O tanto que se esforçavam, trabalhavam e nenhum reconhecimento. Que seria maravilhoso continuar a prática da yoga aqui no quartel, mas a pessoa responsável que decide pelas atividades é gente boa e tem a mente aberta para novidades, mas com certeza não chegará até nós, aqui no BOPE, porque nós aqui não somos nada para eles, não temos valor nenhum. Eles acham que a gente é como máquina, não precisa dessas coisas, imagina se for para relaxar! A gente pode fazer o que for para melhorar a nossa profissão, mas não adianta porque nada virá de legal para nós. Nem gratificações nem reconhecimento sequer recebemos.”

*Shiva* demonstrou ser um homem muito reservado, de poucas palavras. E as palavras e expressões que observei de *Shiva* durante as práticas foi que estava se sentindo tão bem com as práticas que isso o fez falar abertamente entre os colegas um pouco do que o incomodava. Percebi claramente que ele guardava aquela insatisfação há bastante tempo e o momento foi propício para esvaziar sem críticas

ou julgamentos. Também pude observar que uma das queixas dele era que sentia falta de ar constantemente, mas durante as práticas do pranayama (técnica de respiração), demonstrava sentir prazer e era-lhe difícil interromper essa prática.

Durante essa entrevista, ao perguntar sobre o que Yoga representava, ele respondeu com muita euforia e um sorriso no rosto: “Yoga para mim é tudo de bom, concilia a parte mental e física.” Essa foi a única vez que observei-o sorrindo satisfeito. Não consegui perceber em que grau ocorreu mudança em Shiva. Acredito que isso aconteceu devido a sua forma introvertida e reservada de ser não tenha deixado transmitir nada externamente. Porém, se uma convivência maior através das práticas fosse estendida mudanças significativas pudessem surgir de forma mais clara.

⇒ KRISHNA – Homem de 43 anos

“No início, eu tinha alguns problemas de joelho, dor na lombar, não estava conseguindo fazer nenhuma atividade física. Sentia irritabilidade, era meio explosivo, e não tinha disciplina. Fisicamente, a atividade de yoga é bem puxada, e tive melhoras nas articulações dos joelhos, minha lombar melhorou e na questão psicológica, me senti mais calmo, não explodia com tanta facilidade, conversava mais e até ponderava nas palavras, conversando bem mais calmo. **Nesse período só fiz yoga.**<sup>33</sup> Minha visão sobre o Yoga ampliou-se. A gente tinha uma visão do yoga que era espiritual, religioso, mas o que vi aqui não me passou isso. A melhora foi tanto física quanto espiritualmente, porém percebi mais a parte física sendo bem trabalhada. Uma mente boa com um corpo bom não tem como não ter coisa boa. Senti muita falta no período que não houve aula. Gostaria que a corporação tivesse mais zelo pelos seus policiais, com atividade física, yoga, não só trabalho, outras coisas que trabalhasse tanto a mente quanto o corpo do policial. Para mim yoga é uma prática excepcional, quando você pratica yoga você sai outra pessoa, seu dia é diferente.”

O programa que elaboramos teve maior ênfase na parte física, por isso *Krishna* não conseguiu observar o lado espiritual do Yoga. Por ser uma esfera muito sutil, além do ambiente em que nos encontrávamos não ser apropriado para trabalhar a espiritualidade diretamente. Possivelmente, com a continuidade da

---

<sup>33</sup> Grifo nosso.

prática, a esfera mais sutil do Yoga eclodisse tendo a chance de ser percebida por ele.

O semblante e a expressão corporal observada ao longo da pesquisa de *Krishna* foi de ser uma pessoa tranquila e bastante paciente. Durante as práticas, parecia que a aula estava sendo sempre muito puxada, percebi através de seu semblante que ficava avermelhado e a face bem suada pelo esforço. Porém ciente de que os *asanas* ensinados eram os mais simples, ainda assim exigia bastante do seu corpo. Considero que isso aconteceu por estar num momento indisciplinado nas atividades físicas oferecidas pela corporação. Vejo que qualquer outra atividade que movimentasse seu corpo seria exigente demais para ele naquele momento. Ainda assim, esteve presente em 16 aulas. Ao final das aulas sempre terminava com um semblante de satisfação pela prática. Podemos confirmar tal satisfação através do próprio depoimento do praticante. Reconheço que *Krishna* parece ter sentido muita falta do Yoga, porque depois que a pesquisa foi concluída entrou em contato comigo para pedir informações sobre as aulas do Yoga fora do quartel, alegando que gostaria de manter sua prática.

*Krishna* gostou tanto de participar da pesquisa e de praticar o Yoga que, certa manhã, levou a esposa para experimentar uma aula. Esta, porém resistiu um pouco justificando uma dor lombar, mas expliquei que a prática lhe faria bem e que sua dor provavelmente sumiria. Ela fez a aula completa e ao sair da sala sequer lembrava que tinha chegado com dor e ao perguntar disse: “olha professora, pode parecer mentira, mas não estou sentindo dor nenhuma, pelo contrário, estou ótima. Gostei muito.” A dor havia passado completamente. Depois perguntei a *Krishna* o que realmente sua esposa tinha achado da prática, e ele relatou que nas palavras dela essa era uma atividade que todo mundo deveria praticar. Ela adorou!

⇒ BUDA – Homem de 38 anos

“No início da pesquisa, sentia bastante dor na lombar. Ficava muito sentado. Houve melhora física, diminuiu bastante minhas dores. Na parte mental senti melhora também. Realmente a pessoa aprende a se controlar mais. **Passei um tempo sem participar das aulas e minha lombar voltou a doer. Com pouco tempo me sentia mais agitado.** <sup>34</sup> A princípio tinha a visão machista do yoga antes

---

<sup>34</sup> Grifo nosso.



de conhecer. Após fazer essa prática, passei a ter outra imagem do Yoga. A gente pensa: isso é coisa de menina. Pelo contrário, precisa de muito esforço, de disciplina. Gostaria que na polícia tivesse a continuação dessa prática. Para mim yoga é disciplina.”

*Buda* transmitia muita tranquilidade. Dos 8 participantes, foi o único que teve uma resposta rápida e favorável no físico. Presente em apenas 9 aulas das 23, pois teve que suspender a prática do Yoga devido ao posto que passou a ocupar que exigia muito a sua presença. Este foi o participante que logo percebi uma melhora significativa no seu corpo físico, ao executar a postura do cachorro olhando para baixo (*adho mukha swanasana*). Essa é uma postura que exige bastante flexibilidade da coluna vertebral juntamente com a do quadril. No início, a coluna dele estava arredondando bastante, mostrando encurtamento. Porém, por volta da quarta ou quinta aula subsequente, a mesma postura estava sendo melhor executada, notando que o alinhamento da coluna vertebral junto ao quadril havia melhorado, demonstrando que já tinha conseguido transformar alguma coisa em seu corpo físico.

⇒ VISHNU – Homem de 34 anos

“No início sentia muitas dores na lombar e câimbras. Eu percebi que, com a prática da ioga, as dores que eram frequentes desapareceram e senti uma sensação de tranquilidade e mais confiança. Foi significativo. O yoga só veio me ajudar. As dores nos tornozelos eu só senti após a prática do yoga. É como se eu já as tivesse, mas só percebi depois do yoga. Pratiquei natação, musculação, jiu jitsu durante a pesquisa. Gostaria que a corporação continuasse com essa atividade. O Yoga me deixa mais centrado, relaxo, você passa a lidar melhor com os problemas do dia a dia. A questão da lombar, quando comecei a praticar Yoga, percebi que não estava mais sentindo tanta dor. Antes, eu sentia muita dor quando ia descer da viatura, sentia uma fisgada na lombar, e nessa hora tinha que voltar todo o corpo para dentro do carro para aos poucos ir saindo. Foi uma grande experiência.”

Vishnu demonstrou ser muito disciplinado, concentrado, muito sério, competitivo e reservado. Esteve presente em 7 aulas. Durante as aulas sempre buscava ir ao seu limite. Então deixou de participar, justificando muitas dores nos tornozelos. Diante do que foi ministrado nas aulas, não correu nenhum risco de machucar-se, mesmo exagerando nas execuções, pois foram *asanas* de fácil

execução. No entanto, pode ser que essas dores já estivessem presentes e pela inconsciência corporal não percebeu antes. A partir do momento em que passou a estar mais consciente em cada parte de si mesmo, identificou desconfortos, dores que incomodaram bastante, a ponto de não voltar.

⇒ GOPALA – Homem de 35 anos

“Sentia dores na lombar no início. Com a prática, percebi que minha lombar não doía mais. Quando participei da pesquisa só fiz Yoga, nenhuma outra atividade. Yoga para mim é uma prática excelente para saúde física e mental. Com toda certeza indico para as pessoas. Adoraria continuar com as práticas e se a corporação oferecesse para nós, seria melhor ainda. Hoje, para mim, Yoga é uma atividade que purifica o físico e a alma.”

Gopala se mostrou ser um homem muito pacato e bastante reservado. Esteve presente em 17 aulas. Este me relatou que após uma das aulas seguiu para uma missão que foi bem difícil. Porém, no momento do combate com presidiários que estavam em uma rebelião, lembrou de respirar e procurou se manter calmo. Disse que normalmente após missões desse tipo sentia muitas dores no corpo, mas naquele dia em especial, percebeu que o corpo não doeu e conseguiu dormir bem.

⇒ SARASWATI – Mulher de 28 anos

“No início tinha muita tensão no pescoço. Tinha muito estresse, era muito explosiva e ficava nervosa com qualquer coisa. Na mente, percebi que eu comecei a trabalhar o **eu**. Algumas coisas que “moía”, que fazia questão, depois da prática, percebi que estava tendo mais paciência, relevando mais, me controlando mais. **Tive uma melhora muito boa mesmo**. Praticou atividade física do batalhão. Não conhecia yoga, achava que era só aquelas posturas difíceis, mas vi que não era só isso, que quando temos um incômodo na postura é uma questão nossa, que a gente começa a colocar para fora. Me sinto totalmente diferente hoje. Vejo a ioga como um estilo de vida. Indico a todo mundo. Se pudesse fazia todo dia. Gostaria que a corporação desse continuidade nessa atividade. Yoga para mim é descobrimento. Você se descobre.”

Tivemos alguns poucos momentos a sós após as práticas e Saraswati me revelou coisas muito pessoais. Não tendo facilidade em perdoar, podendo até se vingar, dependendo da importância que dê à situação. No início demonstrou ser uma

pessoa rancorosa e altamente explosiva, como ela mesma se intitulou. Também se mostrou ser muito apegada as coisas materiais e a pessoas. No nosso primeiro contato, a primeira impressão foi de ser uma pessoa muito forte, guerreira e um bem valente. A medida que passei a conhece-la melhor essa impressão mudou para uma pessoa extremamente sensível, verdadeira, amiga e muito carinhosa. Considero que tal aparência seja devido ao fato de ser mulher e precisar se reservar ou se proteger em um ambiente onde o domínio é masculino. Se mostrar muito delicada pode ser um problema para muitas mulheres no ambiente militar.

Depois que iniciamos as práticas, *Saraswati* buscava mais informações a respeito da meditação. Essa prática a atraia bastante e em paralelo às práticas de Yoga começou a meditar em casa, a utilizar incensos e leituras direcionadas ao autoconhecimento. Interpreto que quando se refere ao EU, ainda não tenha consciência do que significa, porém está buscando esse conhecimento. Esta, ao final da pesquisa, foi surpreendida de forma positiva com uma gestação. Porém, deu continuidade às práticas, com muitas restrições devido ao período gestacional em que se encontrava. Disse-me que queria continuar, mesmo que fosse só para meditar. Então fizemos o *PURVAMUKTASANA* (movimentos leves das articulações como punho, tornozelos, ombros, pescoço), *Nadhi Shodana pranayama* e meditação. Essas modificações não interferiam negativamente na pesquisa.

⇒ LAKSHMI – Mulher de 33 anos

“Sentia muita dor no punho e na cervical. Com a prática da ioga me senti mais flexível corporalmente. Meu punho parou mais de doer. Me senti mais calma. Pratiquei atividade física, musculação e *muay thai*. Com a yoga, você trabalha tanto o corpo quanto a mente. Antes não conhecia a yoga e achava que era só alongamento, mas depois que comecei a praticar, vi que é muito mais que isso, mexe muito com o emocional, você fica mais tranquila. Principalmente a gente que trabalha com isso, praticar yoga antes do serviço trouxe resultados visíveis. Mudei no tratamento com as pessoas, fiquei mais calma, reagir em determinadas situações e ter um controle maior sobre outras. Gostaria que a corporação desse continuidade sim a essa atividade. Yoga para mim é movimento e harmonia.”

Lakshmi entrou na pesquisa após a décima segunda aula. Se mostrou uma pessoa muito dedicada, decidida, determinada e batalhadora. Assim como *Saraswati*, senti a couraça que a cobria, como que uma proteção diante do ambiente

masculino. Porém, em conversas pós aula, se mostrou muito sensível. Para ela, trabalhar como policial é uma realização pessoal. Normalmente, após missões como: rebeliões em presídios, a deixava muito tensa e não conseguia dormir por ficar revivendo todo o estresse daquele momento. Certo dia, após a aula saiu em seguida para uma dessas missões (rebelião num determinado presídio), algo chamou sua atenção: especialmente nesse dia tinha conseguido dormir tranquila e profundamente. Neste dia se conscientizou da importância de praticar Yoga antes de sair para as ruas, para as missões.

No período de seis meses praticando Yoga com os policiais do BOPE da Paraíba, constatei que quem está ali, na condição de policial do BOPE, necessita ter uma condição especial, não pode ser qualquer um. Com um treinamento que leva ao limite de um ser humano que vai do início ao fim, sem regalias ou facilidades nem mesmo para as mulheres, é necessário estar muito determinado a fazer parte daquele grupo especializado.

Possuem uma vida muito intensa, de muitas cobranças e responsabilidades, porém com poucos momentos de lazer ou relaxamento. Quando não estão trabalhando no quartel, trabalham nas horas vagas como seguranças particulares ou outras atividades correlacionadas. Não conseguem na maioria das vezes se desvincular do que fazem. Além disso, é muito difícil estar e permanecer por muito tempo tranquilos quando estão nas ruas como civis, pois sabem de uma realidade que nós como civis comuns não temos ideia.

Seus corpos tensos, rígidos e desarmonizados pelo nível de estresse provocam muitas dores, problemas emocionais e patologias significativas. O fato de serem tolhidos pelos seus superiores - a hierarquia não oportuniza uma fala franca e desabafo daqueles que arriscam suas próprias vidas para que todos possam estar em segurança. Tendem a acumular para si todas as insatisfações, medos, iras, angústias. Guardar todo esse lixo mental no seu corpo, o qual entendo ser um *templo sagrado*, tem provocado muitos danos, dos quais nem sempre têm consciência dessa realidade que tanto faz mal.

Vemos na prática das técnicas do Yoga como os *pranayamas*, *asanas* e meditação um caminho plausível que pode contribuir de forma satisfatória e acessível na varredura desses 'lixos mentais', dessas toxinas acumuladas diariamente. Essa via singular que desbloqueia articulações, melhora a flexibilidade, otimiza a qualidade da respiração, mantém a atenção direcionada em cada

momento da prática trazendo descanso e alívio mental, dando trégua nos pensamentos repetitivos que permeiam a mente de cada ser humano. Corroborando essa prática, ainda ocorre a absorção do *prana* (energia vital) que está em todo lugar – no ar, nos alimentos, na natureza, nos pensamentos, nos sentimentos, mantendo o ser humano revigorado, renovado, regenerado e conectado ao divino. Silenciar, estar consigo mesmo, sentindo-se por inteiro, independentemente de o tempo ser curto ou não, as técnicas oferecidas pelo Yoga têm se mostrado eficiente na conquista do autoconhecimento e os depoimentos aqui expostos demonstraram ser lúcidos. Portanto, entendo que seja relevante agregar atividades com o contexto de autoconhecimento a fim de melhorar a qualidade de vida, gerenciar o estresse, melhorar o desempenho nas funções exercidas, além de muitos outros benefícios acessíveis aos praticantes do Yoga. Se faz necessário valorizar aqueles que zelam pela paz na sociedade.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escolha pelo nosso campo de pesquisa foi um grande desafio, porém muito agradável de ser explorado. Muitas dificuldades surgiram como: definir horário, dias e lugar para as práticas, a quantidade de participantes, as missões, a quantidade de aulas práticas feitas. Essas dificuldades poderiam tornar nossa pesquisa insatisfatória nos resultados finais dessa pesquisa. No entanto, o que analisamos aqui foram mudanças positivas que os policiais conseguiram conquistar com um pouco da prática de Yoga.

Ao analisarmos o questionário inicial e o formulário final encontramos os seguintes resultados:

As dores lombares apresentadas como queixa principal no início da pesquisa podem estar relacionadas ao peso do equipamento utilizado como colete, armas, granadas, escudo. Isso pode realmente provocar esse desconforto, por passarem muito tempo em uma mesma posição, sem alongar a musculatura da região lombar que tem como principal função suportar o peso corporal. Mas, também podem estar relacionadas ao sonho de manter o conforto da família, das necessidades básicas da vida. Para Harris (2010, p. 129 apud Woodman e Dickson, 1996, p. 59) “o chacra básico ou da raiz é o chacra da sobrevivência, uma espécie de ligação primitiva com a vida, desejo de alimento, desejo de conforto, desejo de amor – todas as necessidades básicas de uma criança”. Acredito que os dois juntos são fatores importantes, porém pode ser que o teor emocional da sobrevivência seja o maior causador desse desconforto.

Entendemos que autotransformação seja qualquer alteração que aconteça no interior do seu humano de forma consciente ou inconsciente que o faça se sentir melhor, mais integrado com o próprio corpo, com a vida, com o divino. Partindo desse princípio o que concluímos foi que autotransformações aconteceram em cada um desses participantes, uns em maior e outros em menor grau de consciência.

Ganesha apesar de vir de um “berço religioso” evangélico após a prática do Yoga buscou ler mais sobre o Yoga, sobre a sua essência, sobre o ser divino que todo ser humano é. Se conscientizou mais sobre o próprio corpo, passando a se sentir mais perceptível nos treinos de musculação, na própria forma de respirar e interpretar as próprias questões mal resolvidas nas ocorrências policiais. Se sentiu mais conectado com o plano superior da espiritualidade.

Shiva percebeu que sua lombar não doía mais depois das práticas do Yoga. Assim como, quando passou dias sem praticar a lombar voltou a doer. Por ser uma pessoa muito fechada, pode ser que tenha percebido mais detalhes que não tenha externado em palavras, mais a satisfação em estar nas aulas transmitia mudanças relevantes em que nem sempre há necessidade de colocar em palavras, ou as palavras não tenham sido suficientes para expressar suas percepções.

Krishna mostrou se identificar bastante com o Yoga. Denotou um enorme bem-estar após a prática e com isso trouxe até sua esposa para experimentar uma aula e poder sentir o que ele estava sentindo. Sua impaciência ficou mais amena e conseguiu durante a pesquisa se controlar mais tratando as pessoas da família com maior atenção e tranquilidade. O joelho que incomodava bastante no começo, passou a não incomodar mais.

Buda teve uma evolução no asana adho mukha swanasana (cachorro olhando para baixo) considerável, visto que no início sua coluna lombar se mostrou muito inflexível e na quarta aula essa falta de flexibilidade diminuiu consideravelmente. Além disso, relatou uma melhora na sua forma de tratar as pessoas, sendo mais paciente. Também a sua lombar parou de doer no período que frequentou as aulas, contudo no momento que teve que parar as práticas devido ao trabalho, logo voltou as dores iniciais.

Vishnu percebeu que seus tornozelos doíam muito e isso o incomodava bastante. Portanto, isso só se tornou consciente após as aulas de Yoga. Foi a partir disso que observou as dores nos tornozelos. Para ele, ficou claro que já carregava essas dores e por isso estava com lesão no tendão de Aquiles, porém a ênfase na sua percepção confirmou ter sido a partir do momento que começou a prática Yoga.

Gopala conseguiu respirar acalmando sua mente e relaxando seu corpo, no momento de combate com uma rebelião dentro do presídio. Mostrando que passou a estar atento a própria respiração e as respostas do próprio corpo, onde antes desconhecia tudo isso e seu corpo sempre tencionava demais e passava o restante do dia doendo.

Saravasti depois das práticas descobriu o gosto pela meditação e passou a fazer sempre que estava em casa. Percebeu que coisas diminutas que a incomodava no dia a dia já não existiam mais. Ficou muito surpresa com isso e feliz, por conseguir dialogar ao invés de brigar. Seu autocontrole existia e a estava vivenciando dentro e fora do trabalho.

Lakshmi sentia muitas dores nos dois punhos e sofria com isso. Porém com a prática do Yoga essa dor havia cessado. Sua flexibilidade corporal melhorou bastante com as práticas ela também melhorou na forma de tratar as pessoas durante as ocorrências. Observou que a respiração estava mais consciente e passou a dormir melhor após as missões. Como mostra Harris (2010, p142):

Entrar em sintonia com a respiração rítmica regular nos permite gradualmente alcançar nossa forma natural de ser, sentir a dádiva de estar vivo. (...) A cada respiração reunimos luz em nós, em nossas raízes, facilitando assim nossa própria redenção pessoal bem como a redenção do mundo. A mudança em si sempre tem início no indivíduo e somente pelo esforço de cada um de nós é possível alcançar a consciência coletiva.

É notável as mudanças transformadoras nessas pessoas, que podem ter sido pequenas diante da imensidão do Yoga, mas reforçando que cada ser humano tem seu próprio tempo. Com tão pouca prática e pouco tempo, transformações aconteceram mostrando que a quantidade de posturas que se pratique ou mesmo passar horas praticando as posturas o mais relevante mesmo é praticar, seja meditação, uma respiração, uma postura por 5 minutos que esteja disponível, ou seja, a disponibilidade do tempo diário, condição física, mental ou emocional disponível é que fará a diferença na vida de qualquer pessoa. Imagina o quanto um policial pode conquistar com o mínimo dessa prática e reverberar na sociedade.

Através da prática do Yoga é possível iniciar uma jornada de autotransformação partindo do nível mais denso do corpo ao nível mais sutil da mente. Buscar se conhecer melhor, melhorar a qualidade de vida, encontrar a saúde ideal através das técnicas do Yoga, consideramos ser um instrumento singular e complexo, que pode despertar reações inesperadas nas pessoas que têm um comportamento de obstinação a conceitos, dogmas e crenças. Mas ainda assim, vencer os próprios preconceitos, na esperança de encontrar formas de amenizar as dores no corpo, harmonizar as emoções e ter autocontrole faz valer a pena o esforço da prática.

Julgamos apropriado um mínimo de prática das técnicas do Yoga para iniciar um processo de autotransformação. Ou seja, à medida que a prática vai se consolidando, resultados positivos vão surgindo em qualquer um que optar por sair da inércia, e as emoções vão se tornando claras, o físico vai se purificando contribuindo com as sutis transformações.



Consideramos que a importância do nosso estudo foi mostrar um caminho possível e acessível de se ter uma melhor qualidade de vida na perspectiva profissional e pessoal dos militares, com ênfase aos militares do BOPE da Paraíba. Damos todo o mérito da nossa pesquisa nos depoimentos dos participantes, onde em pouco tempo sentiram melhoras no corpo físico, mental, emocional e espiritual. Conseguiram através do Yoga perceber o próprio corpo, as emoções, como equilibrá-las e manter o autocontrole em meio ao caos da profissão. Contudo, esta pesquisa não esgota o tema desenvolvido, havendo a necessidade de que aja mais estudos desbravando o universo interessante dos militares.

## REFERÊNCIAS

- BOZZANO, E. (1988). *Pensamento e vontade*. Brasília, DF, Brasil: FEB.
- BRENNAN, B. A. (2006). *Mãos de Luz*. São Paulo: Pensamento.
- CAPRA, F. (2000). *O Tao da Física - Um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental*. São Paulo: Cultrix.
- CASASSUS, J. (2009). *Fundamentos da Educação Emocional*. Brasília, DF: Liber Livro.
- DANUCALOV, M. Á., & SIMÕES, R. S. (2009). *Neurofisiologia da meditação*. São Paulo: Phorte.
- ELIADE, M. (2000). *Patanjali e o Yoga*. Lisboa: Relógio D'Água.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Yoga: Imortalidade e liberdade* (4 ed.). São Paulo: Palas Athena.
- FERNANDES, N. (1992). *Yoga Terapia*. São Paulo: Ground.
- FEUERSTEIN, G. (1998). *A Tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento.
- \_\_\_\_\_. (2003). *Uma visão profunda do Yoga: teoria e prática*. São Paulo: Pensamento.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Enciclopédia de Yoga*. São Paulo: Pensamento.
- \_\_\_\_\_. (2009). *As Virtudes do Yoga*. São Paulo : Pensamento.
- GASPARETTO, V. &. (2000). *Metafísica da Saúde*. São Paulo: Vida & Consciência.
- GHAROTE, D. M. (2000). *Técnicas de Yoga*. São Paulo: Phorte.
- GILVANE, J. L. (2015). *A corporeidade e o corpo sujeito, ressignificados na educação básica*. Joaçaba, SC.
- GNERRE, M. A. (21 de Novembro de 2011). Gheranda Samhita: Corpo e Libertação na Tradição Hatha Yoga. p. 219-246.
- GNERRE, M. L. (Jan/Jun de 2010). Identidade e Paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? *Fronteiras,,* 12(21), 247-270.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Religiões Orientais*. João Pessoa: UFPB.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Histórias das Religiões: Temas e Reflexões*. João Pessoa: Universitária UFPB.
- GNERRE, M. L., & POSSEBON, F. (2012). *Cultura Oriental: linha, filosofia e crença*. (Vol. 3). João Pessoa: UFPB.
- GOMES, H. (1993). *Yoga Integral - O Yoga para uma nova era*. Rio de Janeiro: Pallas.

- GOMES, H. (2015). *Manual de Yogaterapia*. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Yoga Integral.
- GORE, M. M. (2012). *Anatomy and physiology of yogic practices*. Delhi: New Age Books.
- GULMINI, L. C. (2003). *Estudos sobre o Yoga*. São Paulo: CEPEUSP.
- HARRIS, Judith (2010). *Jung e o Yoga – A ligação Corpo-Mente*. São Paulo: Claridade.
- HERMÓGENES, José (2008). *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Rio de Janeiro: Nova Era.
- IYENGAR, B. K. (2009). *Luz sobre los Yoga Sutras de Patãnjali*. Barcelona: Kairós.
- IYENGAR, G. S. (1983). *Yoga para la mujer*. Barcelona: Kairós.
- KELDER, P. (2005). *A fonte da juventude*. Rio de Janeiro: Beste seller.
- KINCHELOE, J. L., & BERRY, K. S. (2007). *A Pesquisa em educação: conceituando a bricolagem*. Porto Alegre : Artmed.
- KRIYANANDA, S. (2014). *Desmistificando os Yoga Sutras de Patanjali*. São Paulo: Pensamento.
- KUVALAYANANDA, S. (2008). *Pranayama*. São Paulo: Phorte.
- LE BRETON, D. (2016). *Antropologia do corpo* (4 ed.). Petrópolis, RJ: Vozes.
- LE PAGE, J. &. (2003). *Manual de Yoga Integrativa*. Garopaba: Yoga Integrativa.
- LEADBEATER, C. W. (2009). *Os chakras*. São Paulo: Conhecimento.
- LEADBEATER, C. W. (s.d.). *O homem visível e invisível*. São Paulo: Pensamento.
- MARTINS, R. A. (2012). *O Yoga Tradicional de Patanjali*. São Paulo: Shri Yoga Devi.
- MERLEAU-PONTY, M. (1991). *Signos*. São Paulo: Martins Fontes.
- MOHAN, A. (1993). *Yogapara o corpo, a respiração e a mente*. São Paulo: Pensamento.
- MOREIRA, R. (jul/dez de 2010). Virilidade e o corpo militar. *História: Debates e Tendências*, 10, p. 321-334.
- MOTOYAMA, H. (2014). *Teoria do chakras - Ponte para a Consciência Superior*. São Paulo: Pensamento.
- PACKER, M. L. (2008). *A Senda do Yoga - Filosofia, Prática e Terapêutica*. Blumenau, SC: Nova Letra.
- ROHR, F. (2013). *Educação e Espiritualidade*. Campinas, SP: Mercado de Letras.
- ROSAS, P. M. (2005). *A psicologia do tantra*.

TEPPERWEIN, K. (2002). *O que a doença quer dizer - A Linguagem dos Sintomas*. São Paulo: Ground.

VICENTINI, L. (2015). Liderança autêntica em contexto extremo: As vivências do BOPE - Batalhão de Operações Policiais Especiais de Santa Catarina. Santa Catarina, SC, Brasil: Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <[http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2014/01/140103\\_mapa\\_emocoes\\_fn](http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2014/01/140103_mapa_emocoes_fn)> Acesso em: 26 abr. 2017.

YESUDIAN, S., & HAICH, E. (1996). *loga e Saúde*. São Paulo: Cultrix.

**APÊNCICE A**  
**FORMULÁRIO**

1. Qual foi a sua queixa principal no início da pesquisa?
2. Você percebeu se após a prática de yoga houve alguma mudança no campo físico, mental e espiritual? Qual (s)?
3. Durante a pesquisa você participou de alguma terapia? Qual (s)?
4. Durante a pesquisa você praticou outras atividades físicas? Qual (s)?
5. Qual a sua opinião hoje sobre o Yoga?
6. Você indicaria essa prática a alguém?
7. Gostaria de continuar a praticar Yoga?
8. Gostaria que a corporação disponibilizasse essa prática para você aqui no quartel?
9. Diga uma palavra ou frase que descreva o Yoga para você?

## ANEXO A

N.º \_\_\_\_\_

## YOGA TERAPIA - ANAMNESE

O preenchimento desta ficha é importante para que se possa direcionar melhor o trabalho para o seu bem-estar.  
Se você tem algum problema de saúde ou está grávida, informe ao terapeuta.

Em que ano nasceu? \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Signo \_\_\_\_\_

Profissão \_\_\_\_\_

Em que posição física você trabalha? \_\_\_\_\_

Qual a sua Função \_\_\_\_\_

Gosta da sua profissão: \_\_\_\_\_

Estado civil \_\_\_\_\_ filhos? \_\_\_\_\_ quantos? \_\_\_\_\_

**ANAMNESE – QUANDO NECESSÁRIO, RESPONDA (S) PARA SIM OU (N) PARA NÃO.**

QUEIXA PRINCIPAL \_\_\_\_\_

ALIMENTAÇÃO: VEGANA ( ) OVO-LACTO-VEGETARIANA ( ) LACTO VETARIANA ( ) JUNK-FOOD ( )  
CARNE VERMELHA ( ) CARNE BRANCA ( )

PREFERÊNCIA: SALGADO ( ) DOCE ( ) AMARGO ( )

ATIVIDADE FÍSICA ( ) QUAL (S)? \_\_\_\_\_

SONO: LEVE ( ) PESADO ( ) INSÔNIA ( ) SONHA ( )

JÁ FEZ ALGUMA CIRURGIA? ( ) QUAL (S)? \_\_\_\_\_

TOMA REMÉDIO? ( ) QUAL (S)? \_\_\_\_\_

QUE TIPO DE TRATAMENTO PARA SAÚDE JÁ TENTOU? \_\_\_\_\_

## HISTÓRICO FAMILIAR:

CÂNCER ( ) PROBLEMAS CARDÍACOS ( ) DIABETES ( ) ALZHEIMER ( ) ALERGIAS ( ) DEPRESSÃO ( )

FALTA DE AR ( ) DOR NO PEITO ( ) PALPITAÇÕES EM SITUAÇÕES DIFÍCEIS ( )

SENTE MUITA ENERGIA ( ) SE SENTE CARENTE ( ) TEM BOA MEMÓRIA ( ) OUVE BEM ( )

SABE RECEBER ( ) ABRAÇA AS PESSOAS ( ) ABSORVE MUITAS COISAS ( ) TEM BOA CIRCULAÇÃO ( )

TEM MÁ CIRCULAÇÃO ( ) POSSUI RETENÇÃO DE LÍQUIDOS ( )

COMO DISTRIBUI/GASTA SUA ENERGIA? \_\_\_\_\_

COMO DIGERE SUA IRRITAÇÃO? \_\_\_\_\_

SENTE O SANGUE FERVER FREQUENTEMENTE ( ) QUANDO? \_\_\_\_\_



COMO PROCESSA SEUS SENTIMENTOS? \_\_\_\_\_

SE SENTE NERVOSO (A) ( ) SE SENTE ANSIOSO (A) ( ) CONSEGUE LIBERAR SEUS SENTIMENTOS ( )  
DORES NO CORPO ( ) ONDE? \_\_\_\_\_

HÁBITOS: FUMA ( ) BEBE ( ) OUTROS: \_\_\_\_\_

COMO SE RELACIONA COM O DINHEIRO: \_\_\_\_\_

SEMPRE DEVEDOR ( ) CONTAS EM DIA ( ) COSTUMA TER UMA RESERVA PARA NECESSIDADES ( )  
OUTRO ( )

CONCRETIZA AS COISAS ( ) SENTE-SE SEGURO MATERIALMENTE ( )

REALIZA ATIVIDADES QUE DÃO PRAZER ( ) RI COM FREQUÊNCIA ( ) É UMA PESSOA FLEXÍVEL ( )

COMO ESTÁ SUA CRIANÇA INTERIOR? FELIZ ( ) TRISTE ( ) COM MEDO ( ) SOFRENDO ( ) COM RAIVA ( )

SÉRIA ( ) PREOCUPADA ( ) OUTRO: \_\_\_\_\_ VOCÊ É UMA PESSOA MEDROSA ( )

QUAIS SÃO SEUS SONHOS? \_\_\_\_\_

POSSUI LAZER ( ) LIBIDO BOM ( ) LIBIDO BAIXO ( ) SEM LIBIDO ( )

VOCÊ É IMPACIENTE ( ) ACORDA COM DISPOSIÇÃO ( ) É AVENTUREIRO (A) ( ) SE ACHA UMA

PESSOA IMPULSIVA ( ) TEM ALGUMA EMOÇÃO MAL RESOLVIDA ( ) TEM FORÇA DE VONTADE ( )

CORAGEM PARA LIDAR COM OS DESAFIOS ( ) SE ENTREGA AO QUE FAZ ( )

ABRÇA COM FACILIDADE ( ) FAZ ALGUM TRABALHO VOLUNTÁRIO ( ) TEM TENDÊNCIA A GUARDAR

MÁGOAS ( ) SE COMUNICA BEM COM AS PESSOAS ( )

FALA O QUE SENTE ( ) FALA MUITO ( ) GUARDA O QUE SENTE ( )

É UMA PESSOA TÍMIDA ( ) DE 0 A 10 QUE NOTA VOCÊ DÁ A SUA TIMIDEZ: \_\_\_\_\_

COMO SÃO SEUS PENSAMENTOS? \_\_\_\_\_

COMO VOCÊ CUIDA DA SUA ESPIRITUALIDADE? \_\_\_\_\_

SUA CONCENTRAÇÃO ESTÁ: FRACA ( ) BOA ( ) ÓTIMA ( ) NÃO TEM NENHUMA ( ) SENTE ALGUMA

CONFUSÃO MENTAL ( ) INTUIÇÃO BOA ( ) TEM DIFICULDADES EM TOMAR DECISÕES ( ) TEM

AUTOCONTROLE ( ) SE PREOCUPA MUITO ( ) É MUITO CRÍTICO (A) ( )

TEM BOM DISCERNIMENTO ( ) COSTUMA SEGUIR SUA INTUIÇÃO ( ) TEM PROBLEMAS COM

DISCIPLINA ( ) SENTE APEGO A: COISAS ( ) PESSOAS ( ) LUGARES ( ) PENSAMENTOS ( )

TEM VÍCIOS? ( ) QUAIS? \_\_\_\_\_

SENTE DIFICULDADES EM CUIDAR DO CORPO ( ) SENTE PREGUIÇA? ( )

SENTE DIFICULDADE EM PERDOAR ( ) FICA ABALADO EMOCIONALMENTE COM FACILIDADE ( )

SUA AUTO ESTIMA ESTÁ: BAIXA ( ) BOA ( ) ÓTIMA ( ) VOCÊ É UMA PESSOA CIUMENTA ( )

VOCÊ SE AMA ( ) SE SENTE AMADO (A) ( ) COMO VOCÊ LIDA COM AS PERDAS? \_\_\_\_\_

TRANCA AS EMOÇÕES ( ) ANSIOSO (A) ( ) GUARDA MÁGOAS ( ) PAVIO CURTO ( )

"ENGOLE SAPO" ( ) INDECISO (A) ( ) PREOCUPADO(A) ( ) SOFRE COM COBRANÇAS E CULPAS ( )



## ANEXO B

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa intitulada: **YOGA: COMO PRÁTICA PARA A AUTOTRANSFORMAÇÃO APLICADA AOS MILITARES DO BOPE DE JOÃO PESSOA - PB**, desenvolvida por **SAMARA DONATO TENÓRIO COSTA**, aluna regularmente matriculada no Mestrado em Ciências das Religiões do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da professora Dra. Maria Lucia Abaurre Gnerre.

A sua participação na pesquisa é de fundamental importância, mas será voluntária, não lhe cabendo qualquer obrigação de fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores se não concordar com isso, bem como, participando ou não, nenhum valor lhe será cobrado, como também não lhe será devido qualquer valor.

Caso decida não participar do estudo ou resolver a qualquer momento dele desistir, nenhum prejuízo lhe será atribuído, sendo importante o esclarecimento de que os riscos da sua participação são considerados mínimos, limitados à possibilidade de eventual desconforto psicológico ao responder o questionário que lhe será apresentado, enquanto que, em contrapartida, os benefícios obtidos com este trabalho serão importantíssimos e traduzidos em esclarecimentos para a população estudada.

Em todas as etapas da pesquisa serão fielmente obedecidos os Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos, conforme Resolução nº. 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que disciplina as pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil.

Solicita-se, ainda, a sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos científicos ou divulgá-los em revistas científicas, assegurando-se que o seu nome será mantido no mais absoluto sigilo por ocasião da publicação dos resultados.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que fui devidamente esclarecido (a) quanto aos objetivos, justificativa, riscos e benefícios da pesquisa, e dou o meu consentimento para dela participar e para



à publicação dos resultados, assim como o uso de minha imagem nos slides destinados à apresentação do trabalho final. Estou ciente de que receberei uma cópia deste documento, assinada por mim e pelo pesquisador responsável, como se trata de um documento em duas páginas, a primeira deverá ser rubricada tanto pelo pesquisador responsável quanto por mim.

João Pessoa-PB, \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ de 2016.

---

**Samara Donato Tenório Costa**  
Pesquisador responsável

---

**Participante da Pesquisa**

Pesquisador Responsável: Samara Donato Tenório Costa  
Endereço do Pesquisador Responsável: Av. Presidente Café Filho, 164, 201 - Bessa – João Pessoa-PB -  
CEP: 58.035-180 - Fones: 98850.1650 - E-mail: samaradt@hotmail.com  
E-mail do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da  
Paraíba: eticaccs@ccs.ufpb.br – fone: (83) 3216-7791 – Fax: (83) 3216-7791  
Endereço: Cidade Universitária – Campus I – Conj. Castelo Branco – CCS/UFPB – João Pessoa-PB -  
CEP 58.051-900