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

MARÍLIA THEREZA COSTA OLIVEIRA

A CURA ATRAVÉS DO MOVIMENTO:

Processos terapêuticos entre mulheres através da disciplina do corpo no Hatha Yoga

JOÃO PESSOA - PB
2019

MARÍLIA THEREZA COSTA OLIVEIRA

A CURA ATRAVÉS DO MOVIMENTO:
Processos terapêuticos entre mulheres através da disciplina do corpo no Hatha Yoga

Defesa de Dissertação da Pós-Graduação *stricto sensu* em Ciências das Religiões, nível Mestrado, da Universidade Federal da Paraíba, Centro de Educação.

Linha de pesquisa: Abordagens filosóficas, históricas e fenomenológicas das religiões

Orientadora: Profª. Drª. Maria Lúcia Abaurre Gnerre

JOÃO PESSOA - PB

2019

Catalogação na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

O48c Oliveira, Marília Thereza Costa.
A CURA ATRAVÉS DO MOVIMENTO: Processos terapêuticos entre mulheres através da disciplina do corpo no Hatha Yoga / Marília Thereza Costa Oliveira. - João Pessoa, 2019.
166 f.

Orientação: Maria Lúcia Abaurre Gnerre.
Dissertação (Mestrado) - UFPB/Educação.

1. Yoga;Corpo;Mulheres;Ciências das Religiões;Tantra. I. Gnerre, Maria Lúcia Abaurre. II. Título.

UFPB/BC

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

A CURA ATRAVÉS DO MOVIMENTO: processos terapêuticos entre mulheres através da disciplina do corpo no Hatha Yoga

Marília Thereza Costa Oliveira

Dissertação apresentada à banca examinadora formada pelos seguintes especialistas.

Maria Lúcia Abaurre Gnerre
(orientadora/PPGCR/UFPB)

Klara Maria Schenkel
(membro-externo/UFPB)

Gustavo Cesar Ojeda Baez
(membro-externo/UFCG)

Fabricio Possebon
(membro-interno/PPGCR/UFPB)

Aprovada em 17 de junho de 2019.

AGRADECIMENTOS

A minha mãe, Maria Tereza Cabral Costa Oliveira pelo dom da vida, por ter me apresentado essa ferramenta poderosa de transformação, que é o Yoga, e pelo exemplo firme de 50 de magistério.

A meu pai, Luiz Gonzaga de Oliveira razão primeira e fundamental de minhas investigações sobre o corpo, sobre a espiritualidade e sobre a vida.

A meu irmão, Luís Danilo Costa Oliveira pelo apoio incondicional a todos os meus múltiplos caminhos.

A meus sobrinhos, Ivo e Clara, pela motivação para seguir buscando abrir espaços em meios áridos.

A Pipoca, Honey, Lilith e Kali, pelo amor e companhia inestimáveis, e por me ajudarem a lembrar sempre de mim.

A Leandro Barbosa Pinheiro, família que caminha junto por todo esse processo.

A Homero Montenegro, pelo auxílio fraterno nos caminhos do Yoga, e neste trabalho.

A Pedro Cal, Fábio Valverde e Bruno Fagotti, por serem família que ampara, acolhe e protege.

A Ana Paula Braga, Caroline Calvano, Milena Oliveira, Rilia Oliveira, Camila Xavier, Fernanda Xavier, Lian Tai, Flávia Correia e Jôse Santana, mulheres amadas.

A Isabella Medeiros e ao Ponto Triplo, pelo afeto, e delicadeza.

A Bruna Dias pelo olhar delicado e escuta afetiva que se traduziram nas fotos desse trabalho.

À minha ancestralidade e família, por tudo o que me traz e permite viver.

A todos os meus Mestres, Curandeiras, Protetoras e Guias, todos os que me auxiliam no cuidado do meu Templo pessoal.

A Concília Diniz, por ter me trazido a esta porta para o conhecimento.

A minha orientadora Maria Lucia Abaurre Gnerre, pela condução firme e amorosa.

À Universidade Federal da Paraíba, nesses tempos de amor e resistência.

A todas as pessoas que acreditam na educação e no conhecimento, tecendo a potência amorosa que atravessa esses tempos turbulentos.

E, finalmente, às colaboradoras da pesquisa de campo, que se permitiram atravessar pelo caminho de cura, e cuja coragem de se permitir acreditar em um melhor amanhã possibilitou o presente trabalho.

“Disciplina não é rigidez, é vínculo que envolve porque tem a fluidez da água que acolhe, a transmutação do fogo que decide agir, a expansão do ar que supera limites e a força da terra que estabiliza”.

(Tereza, colaboradora, em mensagem sobre o período da pesquisa de campo).

RESUMO

Este trabalho possui como objetivo geral, analisar objetivamente e subjetivamente, os efeitos benéficos da prática do Hatha Yoga em seu aspecto físico, bem como estabelecer correlações entre sua abordagem corporal, filosófica e espiritual e sua repercussão no mundo subjetivo e emocional das praticantes. Através de uma pesquisa de campo que durou 8 meses, em que a pesquisadora ensinou Hatha Yoga a um grupo de mulheres vítimas de violência física e emocional e traumas de natureza variada, buscou-se entender a tradição do Yoga enquanto ferramenta de cura e ressignificação da corporeidade feminina, da reconstrução de um corpo atravessado por uma invasão. Traçando uma trajetória da História do Yoga, busca-se localizar, nas tradições tântricas, os princípios fundamentais do Hatha Yoga, bases da pesquisa de campo, quais sejam, o corpo como Templo Sagrado e instrumento de transcendência. Na descrição e análise do campo, feito com as colaboradoras, é possível percorrer o caminho de inscrição do texto sagrado no corpo através da porosidade de ambos ao símbolo, e, com isso, perceber o processo de ressacralização de um corpo-templo antes violado, através da ferramenta do Hatha Yoga.

Palavras-chave: Yoga; Corpo; Mulheres; Ciências das Religiões; Tantra.

ABSTRACT

This work intends to analyze, in an objetive and subjective way, the benefits of Hatha Yoga practice, in its physical layer, and to provide connections between Yoga's physical, philosofical and spiritual approach and what it arises in the practitioners subjectivities, including their emotions. Looking through an anthropological field of search that lasted 8 months, in which the researcher taught Hatha Yoga to a group of women, victims of violence and trauma of any sort, we pursue to understand Yoga tradition as a healing and a body ressignificance tool, furthermore, of reconstruction for a once trespassed body, after its invasion. Drawing Yoga's History path, we seek to locate, in tantric traditions, Hatha Yoga's former principles, solid foundations of our anthropological field of search, which are, the body as a sacred temple and path to transcendence. On the description and field analysis with the volunteers, it is possible to follow the path of the sacred texts inscriptions in the body through their porosity before the symbol, and, with that in mind, to understand the process of the reinvention of body-temple as sacred again, after the experience of violation, through Hatha Yoga as a tool.

Keywords: Yoga; Body; Women; Study of Religions; Tantra.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Capelinha da UFPB..... 87
Figura 2: Diário de Campo..... 88
Figura 3: Diário de Campo..... 89
Figura 4: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB..... 93
Figura 5: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB..... 94
Figura 6: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB..... 95
Figura 7: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB..... 95
Figura 8: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB..... 96
Figura 9: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB..... 97
Figura 10: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB..... 97
Figura 11: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB..... 98
Figura 12: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB..... 98
Figura 13: Mesa central de oferendas do ritual de encerramento, prática de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB..... 101
Figura 14: Ritual de encerramento de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB. Alunas e professora reunidas em contemplação e concentração (*Dharana*).. 101
Figura 15: Ritual de encerramento de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB. Alunas e professora fazendo práticas de mobilização do corpo..... 102
Figura 16: Ritual de encerramento de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB. Alunas e professora em prática de *Devyāsana*, ou "Postura da Deusa"..... 102
Figura 17: Prática realizada na Capela da UFPB. Alunas em *Sukhasana* ou postura fácil..... 103
Figura 18: Ritual de encerramento de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB. Alunas e professora em postura de *Ardha Chandrasana* ou Meia Lua..... 103
Figura 19: Ritual de encerramento de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB. Mesa de oferendas..... 104
Figura 20: Anjali-Mudrá durante a Prática de Mantras..... 113
Figura 21: Padma-Mudrá ou "selo do lótus" durante a Prática de Hatha-Yoga..... 113
Figura 22: Yoni-Mudrá..... 114
Figura 23: Brahma-Mudrá..... 115
Figura 24: Uddiyana bandha..... 116

Figura 25: Viparina Karani..... 116
Figura 26: Bhu Mudrá.....124
Figura 27: Postura de base..... 125
Figura 28: Professor Iyengar em Trikonasana..... 126
Figura 29: Prasarita Padottanasana..... 126
Figura 30: Virabhadrasana I ou Postura do Guerreiro..... 127
Figura 31: Virabhadrasana II (Guerreiro II)..... 127
Figura 32: Viparita Virabhadrasana ou Guerreiro Reverso..... 128
Figura 33: Chaturanga Dandasana..... 128
Figura 34: Chaturanga Dandasana..... 129
Figura 35: Bhujangasana ou postura da cobra..... 129
Figura 36: *Adho mukha svanasana*, postura do Cachoro de cabeça para baixo..... 130
Figura 37: Postura da Árvore ou *Vrkasana*..... 130
Figura 38: Cadeira ou Utkatasana.....131
Figura 39: Postura Malasana ou Guirlanda.....131

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO..... 11

CAPÍTULO 2 - PERCORRENDO OS CONTORNOS DO YOGA..... 18

2.1 Yoga: a busca por suas múltiplas definições..... 18

2.2 A origem: uma viagem pelo período pré-clássico..... 19

2.3 Um caminho para a libertação - Samkhya e O Yoga Clássico..... 25

2.4 O caminho dualista: a transcendência do humano..... 30

CAPÍTULO 3 - AS TRADIÇÕES TÂNTRICAS..... 42

3.1 O que é Tantra: a realidade corpórea como busca espiritual..... 42

3.2 O culto à Shakti..... 48

3.3 O corpo tântrico e a tradição do Hatha Yoga..... 51

3.4 Novas tradições no Ocidente..... 65

CAPÍTULO 4 - ESPIRITUALIDADE NO CORPO EM CAMPO: HATHA YOGA PARA MULHERES E O CORPO COMO INSTRUMENTO DE CURA..... 75

4.1 A *Sangha* de mulheres e o início do processo colaborativo..... 75

4.2 Corpo e Identidade: o início da busca..... 85

4.3 O texto sagrado: princípios da construção da prática escolhida..... 106

4.3.1 Inspira-ação: a fluidez que leva ao Ásana..... 107

4.3.2 A palavra sagrada..... 110

4.3.3 Os selos e travas: direcionando energia..... 112

4.3.4 Pranayamas: respirar para fluir..... 116

4.3.5 Dharana e Dhyana..... 118

4.3.6 Inscrevendo o texto no corpo: construindo a experiência..... 120

4.4 Compreendendo os efeitos da prática: o resgate do corpo sagrado..... 133

4.4.1 A mente cala, o corpo fala: ansiedade, depressão e o trauma no corpo..... 136

4.4.2 Autocuidado e autoaceitação: a construção prática de uma nova corporeidade..... 142

4.4.3 Reconstruindo o templo sagrado: Hatha Yoga como ferramenta de cura para mulheres..... 145

CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 154

REFERÊNCIAS..... 158

ANEXO I - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO..... 161

ANEXO II - ROTEIRO DE ENTREVISTA - FORMULÁRIO I..... 163

ANEXO III - FORMULÁRIO III - FIM DO PERÍODO DE AULAS..... 165

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

“Se quiseres seguir um caminho, terás que ocupar teu lugar nele”.

Tantratattva

A escolha da temática da presente pesquisa partiu, primeiramente, da ideia do corpo como integrante primordial daquilo que nos identifica como seres humanos, bem como indivíduos, e da espiritualidade como elemento-chave para compreendê-lo e curá-lo. Partiu da premissa “Viver consiste em reduzir continuamente o mundo ao seu corpo, a partir do simbólico que ele encarna” (BRETON, 2016, p. 7), e de pensar este valor simbólico como um possível instrumento para a se pensar a espiritualidade, tanto em um contexto histórico, quanto na sua vivência no momento presente, como um elemento de cura do indivíduo.

Os questionamentos também atravessaram a temática da concepção moderna de corpo ocidental, pautada na individualidade (inclusive enquanto estrutura social), dualismo, separação entre o homem e o mundo. “Ele implica o isolamento do sujeito em relação aos outros (...), em relação ao cosmo (as matérias-primas que compõem o corpo não têm qualquer correspondência em outra parte), e em relação a ele mesmo” (BRETON, 2016, p. 8). Bem como seu entrelaçamento, também ocorrido no ocidente, nas últimas décadas, com as concepções de corpo orientais, especialmente com as provenientes do sistema do Yoga, surgido na Índia, conforme será abordado a seguir.

O corpo, segundo o sistema do Yoga, já constitui um elemento primordial para a cura do ser, e, portanto, instrumento para sua espiritualidade. A escolha de trabalhar com Hatha Yoga na presente pesquisa se deu devido à íntima relação que eu, autora, possuo com a prática, há 16 anos, como aluna, e há 04, como professora. Tendo ingressado em minha primeira aula de Yoga com a finalidade de curar doenças físicas e obter qualidade de vida, como a maioria das pessoas que não conhece a prática por outros meios além de os propagados pela mídia, encontrei nela um sistema muito mais profundo e complexo de ressignificação do corpo como sujeito, que acaba, muitas vezes resultando na libertação do indivíduo de diversas amarras que impedem sua realização pessoal, através do trabalho, também, de sua espiritualidade e inteligência emocional.

Entrei em uma aula de Hatha Yoga pela primeira vez aos 18 anos, buscando cura para questões de ansiedade que me atormentavam logo após o meu ingresso na Universidade, após meses de esforço contínuo para aprovação no vestibular. Com diversos sintomas físicos

diagnosticados pela Medicina como passíveis de medicação, sem saber do que se tratava o Sistema do Yoga, fui apresentada a uma prática que me ensinou a lidar com a minha respiração, a conhecer meu corpo, e, posteriormente, a entender questões existenciais mais complexas que poderiam estar por trás de diversos males físicos que eu apresentava. O Yoga, foi, ainda, uma porta de entrada para outras atividades que me propuseram a ressignificação de minha relação com o corpo, como o teatro, a dança, a Terapia Reichiana, que me permitiram conceber e considerar o corpo como instrumento de cura. Ainda, me possibilitaram perceber que o corpo não era um apêndice meu que adoecia, ou eu não possuía um corpo, conforme o que transmite a noção de corporeidade contemporânea, não, muito pelo contrário: o corpo era eu, que deveria ser curada em minha totalidade.

Adentrando mais profundamente nos estudos sobre o sistema do Yoga, pode-se afirmar que o Hatha Yoga, segundo a professora Maria Lúcia Abaurre (2011),constitui um sistema de técnicas e disciplinas que visam a libertar o homem de sua condição egóica[1] e de sofrimento ilusório. O sistema clássico dessa prática se baseia em uma disciplina ética, para consigo mesmo e para com o outro, técnicas físicas (posturas) e respiratórias (controle da respiração), concentração, abstinência dos sentidos, meditação. A disciplina, regularidade e devoção que a modalidade exige permite que o praticante conquiste estabilidade física e mental, para que, através dela, seja atingida a libertação da condição humana de sofrimento, ilusória e egóica.

Os Ásanas (posturas), que são a faceta do Hatha Yoga mais conhecida pelo Ocidente, são apenas uma parte de tudo aquilo que ele tem a oferecer, mas têm a função específica de centrar a mente, manter a saúde, estimular a concentração e a natureza devocional do praticante. Na verdade, segundo o historiador Mircéa Eliade, o Yoga pode ser definido como:

> Os meios para se atingir o Si-Próprio, as técnicas adequadas para adquirir a libertação (moksa, mukti) - a soma destes meios é que constitui propriamente o Yoga. Compreende-se então como se coloca para o pensamento indiano o problema fundamental de toda filosofia, que é a busca da verdade. Para a Índia, a verdade não é preciosa em si mesma; ela se torna preciosa graças à sua função soteriológica, pois o conhecimento da verdade ajuda o homem a se libertar. O fim supremo do sábio indiano não é a posse da verdade, mas a liberação, a conquista da liberdade absoluta. (...) "Liberar-se" equivale a impor-se outro plano de existência, a apropriar-se de outro modo de ser, transcendendo a condição humana. Isto quer dizer que para a Índia o conhecimento metafísico não se traduz apenas em termos de ruptura e morte ("rompendo" a condição humana, "morre-se" para tudo aquilo que é humano), mas implica necessariamente uma consequência de natureza mística, ou seja, o renascimento em um modo de ser não-condicionado, que é liberação, liberdade absoluta (ELIADE, 2015, p. 19-20).

[1] Na tradição do Sāṁkhya, a vertente filosófica que se relaciona com o Yoga, podemos entender o conceito de Ahaṁkāra (o que faz o eu), o princípio da individuação, onde nasce a distinção entre o sujeito e o objeto, como um conceito de ego. Ahaṁkāra representa uma manifestação limitada e limitante em relação à sua causa, Buddhi – o grande princípio –, pois este tem a capacidade de perceber todo o conhecimento possível (GNERRE, 2011, p. 5).

Observada brevemente a essência filosófica do Yoga, não se pode deixar de acrescentar que o novo imaginário do corpo que veio a ser construído a partir da década de 1960, pautado na boa forma, no bem-estar, no esforço e no risco de esportes abriu espaço para toda uma gama de atividades voltadas a uma sociedade que passa a maior parte do seu dia na postura sentada, dentre estas, as posturas físicas do Yoga, trazidas pelo Ocidente a partir do século XIX e XX, a partir da presença britânica na Índia e dos yogues indianos que, educados em escolas e Universidades inglesas, migram para o Ocidente divulgando suas filosofias e práticas.

Sem adentrar, por enquanto, na discussão acerca das variações que a prática do Yoga assumiu no Ocidente dentro da mesma busca de transcender a condição humana acima mencionada, o presente estudo se dispôs a fazer isso utilizando as técnicas do Hatha Yoga com viés tântrico, enfatizando, dentro disso, tanto as práticas psicofísicas, Ásanas, quanto o controle de respiração manipulação do *prana* (que será conceituado a seguir), técnicas de visualização, concentração e meditação. A escolha desta prática e não de outra, além da forte relação com a vivência pessoal da autora, deu-se devido à sua verve tântrica de natureza não-mental, no sentido de não se problematizar demais as razões pelas quais se pratica daquela maneira, pois os resultados serão alcançados através do que se realiza no corpo de forma menos racional, com características pragmáticas e devocionais ao mesmo tempo. Pode ser uma prática fisicamente intensa e forte energeticamente, em que o físico e a psique são muito acionados, porém de forma concomitante, sem que se estabeleça uma separação entre um e outro.

Essa visão unitária do ser humano, a não-dualidade entre mente e corpo, entre corpo e indivíduo já era bem presente nas tradições tântricas que constituíam a base do Hatha Yoga, utilizado como instrumento dessa pesquisa. Na verdade, a continuidade entre mente e corpo era um espelho da continuidade entre o ser e o mundo.

> Segundo ele, "tantra é continuidade". A palavra é derivada da raiz tan, que significa "estender, esticar". É comumente interpretada como "aquilo pelo qual o conhecimento ou compreensão se expandem ou se espalham" (...).
> Um dos sentidos secundários da palavra tantra é simplesmente o de "livro" ou "texto", como em Panca-Tantra ("Cinco Tratados"), que é uma famosa coletânea indiana de fábulas. Assim, pode-se definir um Tantra como um texto que amplia a compreensão a ponto de permitir o nascimento da verdadeira sabedoria. Todos os adeptos do Tantra concordam que a libertação só se torna possível pelo nascer da sabedoria (vidyâ). A sabedoria é libertadora porque firma o praticante do Tantra na "continuidade" que existe entre as dimensões finita e infinita, como observamos acima. A ideia de continuidade expressa bem a natureza do Tantra porque essa tradição pan-indiana busca superar de diversas maneiras o dualismo entre Realidade suprema (i.e., o Si Mesmo) e a realidade condicionada (i. e., o ego), insistindo na continuidade que existe entre o próprio processo do mundo e o processo da libertação ou iluminação (FEUERSTEIN, 2006, p. 419).

O mundo onde se vive, é, pela tradição tântrica, coessencial ao processo de beatitude através do Ser-Consciência que transcende, a busca pela iluminação. Essa concepção dinâmica do Universo aspirava a um corpo transubstanciado, um corpo "divino", que era templo e morada da Divindade, e que era aliado, caminho alquímico para a perfeição. A iluminação era um processo que acontecia pelo corpo, e incluindo-o. O objetivo do Hatha Yoga é a manipulação das correntes energéticas do corpo para o despertar da energia *kundalini*, *Shakti*, o princípio primordial feminino. As técnicas de Hatha Yoga envolvem a manipulação das energias da fisiologia do corpo sutil, um dos aspectos da realidade, assuntos que serão abordados no presente trabalho, porém dizem respeito a uma concepção de continuidade entre o texto sagrado, o corpo, a vida espiritual e a material. O corpo não é um inimigo a ser superado, e sim um aliado no processo espiritual.

Essas questões são consideradas fundamentais para quem se aprofunda no estudo do Yoga, e serão esmiuçadas no avançar do presente trabalho. Na definição do seu objeto, foi feita a escolha de se trabalhar com mulheres. Essa escolha veio imediatamente ligada ao aumento também os meus questionamentos acerca do que representa ser mulher na contemporaneidade, e de que a corporeidade feminina não pode ser pensada nos mesmos termos da corporeidade masculina, tendo em vista que as condições em que esse corpo feminino vive, e a forma com que o mundo interage com ele têm peculiaridades que não podem ser colocadas no mesmo compartimento da vivência experimentada por outro gênero.

Destarte, a escolha de se trabalhar com mulheres na presente pesquisa surgiu da necessidade de se compreender a corporeidade feminina e como ela se dá no seio de condições sociais tão ímpares.

> Tornar visível aquela que fora ocultada foi o grande objetivo das estudiosas feministas desses primeiros tempos. A segregação social e política a que as mulheres foram historicamente conduzidas tivera como consequência a sua ampla invisibilidade como sujeito --- inclusive como sujeito da Ciência. É preciso notar que essa invisibilidade, produzida a partir de múltiplos discursos que caracterizaram a esfera do privado, o mundo doméstico, como o "verdadeiro" universo da mulher, já vinha sendo gradativamente rompida por algumas mulheres. Sem dúvida, desde há muito tempo, as mulheres das classes trabalhadoras e camponesas exerciam atividades fora do lar, nas fábricas, nas oficinas e nas lavouras. Gradativamente, essas e outras mulheres passaram a ocupar também escritórios, lojas, escolas e hospitais. Suas atividades, no entanto, eram quase sempre (como são ainda hoje, em boa parte) rigidamente controladas e dirigidas por homens e geralmente representadas como secundárias, "de apoio", de assessoria ou auxílio, muitas vezes ligadas à assistência, ao cuidado ou à educação (LOURO, 2011, p. 21).

Mais precisamente sobre o tema da violência contra a Mulher, de acordo com dados fornecidos diretamente pela Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher na Paraíba,

foram realizados 5505 Boletins de Ocorrência naquele órgão, totalizando 4091 Inquéritos instaurados e 5 mandados de prisão cumpridos no ano de 2018. Ainda neste mesmo ano, aconteceram 98 estupros de menores e 83 estupros de maiores levados ao conhecimento da Polícia. Houve também 20398 atendimentos e 4.155 atendimentos. Esses dados são referentes ao Estado da Paraíba, foram obtidos na sede da DEAM, e chamam atenção aos índices alarmantes da violência contra as mulheres no Estado, e da importância de ações, tanto preventivas e mitigadoras dos números, quanto de apoio a esta parcela vulnerável da população brasileira.

O presente trabalho vem no intuito de unir, através do Yoga, tais desdobramentos refletidos no corpo feminino, construído, por sua vez, dentro deste sistema, e na tentativa de sobreviver a ele. Por isso a escolha de mulheres vítimas de traumas físicos e/ou emocionais, captadas para a realização desta pesquisa, de caráter etnográfico, que se realizou através de um projeto de extensão na Universidade Federal da Paraíba, um ambiente adequado, confortável e seguro para que estas mulheres possam trabalhar sua corporeidade, entender a sua estrutura energética e corporal, e dialogar com o Hatha Yoga através do movimento.

Através do trabalho de campo, realizado dos meses de março a outubro de 2018, nos quais ministrei aulas de Hatha Yoga a esse grupo de mulheres na Capelinha da Universidade Federal da Paraíba, realizou-se um trabalho de viés etnográfico, cujo foco era a "escuta afetiva" do corpo, e o "entrelaçamento" de sua construção e de textos sagrados da prática. Todo esse trabalho foi registrado através de um Diário de Campo que, juntamente com questionários distribuídos no início e no decorrer do período de práticas, em conjunto com depoimentos pessoais que surgiam em vivências, ou posteriormente a elas, serviram como alicerces na construção da interpretação desse campo e de tudo que foi vivenciado.

Entendendo o corpo não como um apêndice, um empecilho a ser superado para a concretização de nossas atividades diárias no mundo, mas sim o corpo como sujeito, analisando, objetivamente e subjetivamente, os efeitos benéficos da prática do Hatha Yoga em seu aspecto físico, bem como estabelecendo correlações entre o trabalho em sua abordagem corporal, filosófica e espiritual e sua repercussão no mundo subjetivo e emocional das praticantes. Mais profundamente, visando à compreensão do movimento enquanto processo de cura, percebendo o vínculo entre ambos, e como estão diretamente relacionados, através da respiração, e como isso se relaciona com as bases da filosofia do Yoga.

Partindo da ideia de que corpo é uma construção simbólica que perpassa questões históricas, sociais, culturais, e individuais, e que a nossa, particularmente, ocidental, está

pautada em princípios oriundos do pensamento cartesiano, do avanço da medicina imagética e de diagnóstico, o que gerou uma visão compartimentalizada do corpo e deste como um objeto o qual os indivíduos tem a "posse" e devem melhor manejá-lo para servir o sistema em que estão inseridos, procuramos trazer uma noção mais ligada à ideia de integração entre corpo e indivíduo, em que o corpo, mas do que parte de nós, somos nós mesmos. Construir um corpo significa passar por um processo de cura, em que estão presentes aspectos não apenas históricos, sociais, culturais e individuais, mas que perpassam a ideia de espiritualidade. A mulher, dentro desse contexto, na busca dessa identidade dentro de uma sociedade hoje múltipla e que a convoca para dizer "o que é ser mulher", mas em um contexto em algumas ocasiões hostil, pode em muito se beneficiar do processo de trabalhar a sua corporeidade ligada ao autoconhecimento.

Foi dentro desse contexto que a pesquisa se propôs, nesse caminho, a observar e registrar a prática do Hatha Yoga por mulheres, tendo em vista o quase ausente registro de praticantes do sexo feminino em seus primórdios, em comparação com a enorme quantidade de mulheres que o praticam no Ocidente nos dias de hoje, elaborando e descrevendo as relações entre prática e corporeidade feminina. O que nos leva, também, a analisar a construção de um sagrado feminino na Índia sob uma perspectiva das tradições tântricas, relacionando o trabalho de campo com a visão de construção de um corpo tântrico.

Para tanto, consideramos necessário compreender a História do Hatha Yoga em seus aspectos físico, filosófico, espiritual, enquanto ferramenta de cura e ressignificação da corporeidade de seus praticantes. Nesse intuito, inicia-se no capítulo 2, a percorrer os contornos do Yoga no período pré-clássico e clássico, até o advento do Yogasutra de Patanjali, a fim de estabelecer esse diálogo necessário entre duas concepções de transcendência distintas, porém que sempre conviveram pacificamente na Índia: a dualista e a tântrica.

No capítulo 3, se inicia a jornada pelas tradições tântricas, entendendo as bases da ideia da realidade corpórea como busca espiritual, compreendendo as bases que deram origem aos textos de Hatha Yoga, e começando a compreensão básica de movimento enquanto processo de cura, percebendo o vínculo entre ambos, e como estão diretamente relacionados, através da respiração, e como isso se relaciona com as bases da filosofia do Hatha Yoga. Ainda nesse capítulo, analisa-se a ideia de sagrado feminino na Índia sob uma perspectiva das tradições tântricas, a ideia de Shakti, ou princípio primordial feminino, todos esses, por sua vez, conectados fundamentalmente como uma teia tântrica à escolha de se trabalhar Hatha Yoga para mulheres vítimas de trauma e violência.

Por fim, no Capítulo 4, traz-se a ideia da espiritualidade do corpo para o campo. Passamos a abordar, finalmente, quem foram as mulheres colaboradoras do presente trabalho. Escolhemos, aqui, o termo colaboradoras, por terem sido voluntárias, que dispuseram a trazer seus corpos, literalmente para o trabalho. Vieram a convite, para, segundo disseram, "serem auxiliadas" pela prática; porém, tornaram a proposta possível. Mais do que isso, se comprometeram com ela durante 6 meses, tendo sido minhas alunas de Hatha Yoga, na pesquisa, de março a outubro, mas não apenas isso: foram participantes, praticantes, contadoras de suas próprias histórias, e colaboradoras, sujeitos na construção desse corpo sagrado. São, portanto, também coautoras do presente trabalho. No decorrer do capítulo 4, é refeita essa jornada, realizada em 2018, porém, agora pelo olhar da condutora das práticas e autora do seguinte trabalho. São expostos os princípios da construção da prática escolhida, como se deram as aulas, relatos de diário de campo, experiências marcantes, análise dos efeitos ali relatados. Todo o caminho percorrido em busca da ressignificação de um corpo interrompido pelo trauma, pela violência, muitas vezes perdido, porém que se coloca à disposição do autocuidado e da disciplina, para este reencontro de si.

CAPÍTULO 2 - PERCORRENDO OS CONTORNOS DO YOGA

2.1 Yoga: a busca por suas múltiplas definições

Segundo o historiador das religiões Mircea Eliade (1996), é possível traçar uma história coerente do pensamento indiano a partir do conceito de Yoga, um dos conceitos fundamentais presentes na espiritualidade indiana. Além deste, e a ele relacionado, existem os conceitos da lei do *karman,* que o historiador afirma ser a lei da causalidade universal que harmoniza o homem e o cosmos; de *māyā,* a ilusão cósmica que o homem sustenta enquanto ainda regido pela ignorância; o Si, o ser puro, o Absoluto, *Ātman* ou *Brahman*, situado além das ilusões cósmicas acima mencionadas; e os meios para se libertar (*Mokṣa*), cuja soma constitui o Yoga. A verdade, portanto, torna-se valiosa por seu viés soteriológico, à medida que auxilia o homem a se libertar.

Para que se compreenda melhor a utilização do termo escolhido para esse instrumento, veremos o sentido e origem deste:

> Comecemos por delimitar o sentido do termo *yoga.* Etimologicamente, ele deriva da raiz *yuj*, "ligar", "manter unido", "atrelar", "jungir", que originou o termo latino *jungere*, *jugum* e o inglês *yoke* etc. O vocábulo yoga serve em geral para designar toda técnica de *ascese* e todo *método de meditação* (ELIADE, 1996, p. 20).

Podemos inferir da origem do vocábulo que o sentido de "ligação" que o termo Yoga traz se relaciona com sua finalidade primordial, ou seja, unir o homem à sua verdadeira natureza divina, à sua libertação. Tal ideal pressupõe antes um rompimento dos laços humanos com a ignorância ou ilusão --- inicialmente romper para, posteriormente, ligar.

Nesta linha, David Gordon White, em sua obra *Yoga, Brief History of an Idea* (2016, p. 06) afirma que o Yoga vem a ser uma análise da natureza disfuncional de nossa percepção e cognição diária, sobre a qual reside o sofrimento humano, enigma existencial cuja solução é o objetivo central da filosofia indiana. Tendo em vista esse cenário de distorção dentro do qual se insere a condição humana, uma vez que se compreende a causa do problema, pode-se resolvê-lo através do conhecimento, bem como da prática de meditação, pois muitas tradições do Yoga são, em essência, doutrinas de salvação: ocupam-se em libertar do sofrimento da existência e do que é conhecido como ciclo de renascimentos (Samsāra).

Embora o ideal salvacionista se mantenha durante toda a História do Yoga, a forma como se busca essa libertação apresentou diversas variações, que geraram a necessidade, entre

estudiosos ocidentais, de criar uma periodização da História desse sistema, segundo preceitos do Ocidente.

> No entanto, é importante ressaltar que esta periodização da tradição do Yoga segue preceitos de uma concepção ocidental de história que privilegia uma lógica linear, concatenando escolas e formas de Yoga numa "linha do tempo". Devemos aqui fazer uma ressalva, pois estas diversas formas de Yoga que apresentaremos a seguir também podem ser vistas como sistemas que emergem em determinados períodos e locais, sem uma sequência linearmente concatenada. O período pré-clássico, como o nome indica, antecede a formação de um sistema de Yoga enquanto disciplina filosófica e espiritual separada de outras disciplinas ou sistemas de pensamento da Índia. Trata-se do período que coincide com o momento de produção dos textos dos upaniṣads, textos escritos no período final e posterior aos Veda, as escrituras sobre as quais se funda toda a tradição hindu (GNERRE, 2013, p. 02).

Convencionou-se, portanto, chamar de período Clássico aquele que brota da compilação das técnicas do Yoga feita pelo sábio Patanjali no Yoga-sutra, que acabou por tornar o Yoga um sistema de filosofia. No entanto, cabe a nós retomar as origens dessa tradição milenar, para compreender de forma mais profícua seus princípios mais intrínsecos.

2.2 A origem: uma viagem pelo período pré-clássico

A história do Yoga, conforme já foi visto, está entrelaçada à própria história da Índia, que, por sua vez, tem sua identidade fortemente ligada ao Hinduísmo. É importante fazer uma pequena incursão na tradição Hindu para que se compreenda a partir de que momento e em que medida a tradição do Yoga se inseriu nesse contexto.

Segundo Mássimo Raveri (2005) o Hinduísmo não possui uma dogmática ou um fundador, sendo fruto da fusão de diversas crenças, mitologias e rituais, provenientes de diversas culturas. Após essa fusão, houve uma contínua renovação do que seria Hinduísmo, com a introdução de novas influências externas, e o próprio desenvolvimento natural das suas ideias no decorrer do tempo, mas o Hinduísmo sempre manteve um núcleo conceitual inalterado, uma verdade universal, cujas manifestações foram mudando, no decorrer do tempo. Este núcleo é formado pelos conceitos já abordados de *Ātman*, *Brahman*, *Karman.* Existe, ainda, o conceito de Dharma, ou seja, a ordem do Cosmos que implica na ordem social. Ainda sobre Dharma e a ideia de destruição e renascimento:

> Todo o pensamento hinduísta é atravessado pelo sentido do conflito e, ao mesmo tempo, da união última entre a bondade da regra sagrada e o valor criativo da desordem, entre a beleza da vida e o sentido de seu caráter ilusório, entre desejo e renúncia (RAVERI, 2005, p. 26).

Quando se diz que o Hinduísmo é fruto de uma fusão entre tradições, fala-se, principalmente, das tradições trazidas pelas populações nômades e guerreiras dos árias, que vieram em ondas migratórias penetrando o Vale do Indo no decorrer de 1.500 a. C, bem como das populações autóctones, o povo que ali vivia antes de sua chegada. Sobre esta, da qual se sabe pouco, através dos achados arqueológicos dos sítios de Mohenjo-Dāro e de Harappā, diz-se ser uma grande civilização, cujo auge ocorreu por volta de 2000 a.C:

> Desde que os centros dessa civilização foram primeiramente encontrados ao longo do Rio Indo, alguns arqueólogos lhe dão o nome de civilização do Vale do Indo; outros chamam-lhe Cultura harapânica, do nome de uma de suas duas cidades principais. Tenha o nome que tiver, floresceu durante mil anos, de cerca de 2500 a cerca de 1500 a. C., e, em seguida, desapareceu misteriosamente.
> A descoberta da civilização harapânica ou do Vale do Indo é uma das vitórias da arqueologia moderna. (...) A história ainda é fragmentária e resta preencher importantes lacunas. Mas os exploradores provaram decisivamente que a civilização foi grande, podendo ser comparada às outras grandes civilizações ribeirinhas de seu tempo --- a do Egito às margens do Nilo e a sumeriana entre o Tigre e o Eufrates.
> (...)
> Ambas as capitais eram obras-primas de planejamento urbano. Cada qual constava essencialmente deum retângulo de cinco quilômetros de circunferência, dominado por uma cidadela fortificada da altura de um edifício moderno de cinco andares. A cidadela continha um grande celeiro, um salão para assembleias cerimoniais e banhos públicos, talvez rituais. Era evidentemente o centro do governo e da religião. Abaixo dela, a cidade se estendia num plano de xadrez rigidamente matemático, com avenidas e ruas que corriam de norte para sul e de leste para oeste. Casas, Lojas e restaurantes solidamente construídos de tijolos marginavam as ruas de paredes sem janelas. As entradas eram por estreitos caminhos nos fundos, sendo as peças graciosamente arrumadas em torno de pátios internos e abertos. Até as instalações sanitárias nesses prédios --- as mais complexas no mundo daquele tempo --- traduzem o apuro da tecnologia do Indo. Os banheiros e as privadas internas eram ligados por uma rede de canos e calhas aos esgotos que corriam por baixo das ruas principais. De intervalo em intervalo, havia aberturas nos canos para o exame de inspetores oficiais. Como diz o arqueólogo inglês Sir Mortimer Wheeler, o planejamento e as instalações sanitárias das cidades apresentam o quadro de uma 'prosperidade da classe média, com zelosos controles municipais (SCHULBERG apud GULMINI, 2002, p. 17).

Devido à quase inexistência de achados escritos destas civilizações e da dificuldade de traduzir os existentes, é difícil precisar o quanto as tradições religiosas autóctones influenciaram os árias que ali se instalaram. No entanto, segundo Lilian Gulmini (2002), os árias falavam uma língua indo-européia que viria a se tornar o sânscrito posteriormente, e que foi o grande legado desse povo que o permite identificar suas tradições, através de seus escritos. Foi nessa língua que foi escrita a coletânea dos textos *Veda*, que deu origem ao período védico (período de XX-XV a.C até a fase de transição, com os *Upanisad)*, hinos e preces litúrgicos que eram patrimônio da casta brâmane, ou seja, sacerdotal, e considerados frutos de uma revelação, que eram traduzidas por místicos das castas brâmanes (sacerdotes), através de visões.

Devido à escassez de registros escritos das civilizações autóctones que ali residiam antes da chegada dos Árias, não se pode precisar em que medida elas restaram distribuídas na divisão da pirâmide social dos conquistadores arianos, pois suas práticas e influência não estavam presentes explicitamente nos textos védicos mais antigos. Portanto, convencionou-se concluir que a maior parte dos hinos vedas reunidos nos quatro livros são, portanto, de origem indo-européia, para a maior parte dos estudiosos que os analisam.

Esse mundo Védico possui natureza profundamente ritualística, intrinsecamente ligada aos textos hindus que eram recitados pelos sacerdotes, a classe que detinha os hinos e rituais presentes daquela produção literária denominada *Veda*.

> O mundo védico é tão preenchido de deuses quanto seu primo distante, o panteão helênico. E uma leitura mais cuidadosa dos hinos revela-nos que o sacerdote que os recita encontra-se, de certa forma, acima dos deuses, e imbuído do poder de, através do rito, manipular as ações destes deuses a seu favor. O brâmane ritualista exata, acima dos deuses, o poder da palavra ritual, pois é a correta recitação das fórmulas e o uso correto da linguagem que lhe permitirão reordenar o cosmos através do rito, e não sua devoção ou submissão aos deuses (daí a precoce e fecunda preocupação linguística destes falantes de sânscrito).
> A classe detentora da palavra ritual, e portanto herdeira e manipuladora exclusiva dos hinos e fórmulas ritualísticas contidos nos quatro Veda, é a classe sacerdotal dos brahmana (os "brâmanes", termo sânscrito secundário, derivado de brahman, que designava nesse contexto védico a palavra ritualística do sacerdote, dotada de poder cosmológico, e portanto oposta ao falar cotidiano. O sacerdote era, portanto, aquele que manipulava o brahman, a palavra dotada de poder criador (GULMINI, 2002, p. 22).

As Samhitā traduziam um complexo sistema ritual que convidava os deuses, através do sacrifício, a descer ao espaço escolhido e sacralizado para tal fim. O sacerdote, em sua figura, personifica o sagrado, numa atitude de, através do ritual, manipular a divindade, através do ritual e das ofertas recebendo o poder de reconstituir a ordem do cosmos. O sacrifício que está no centro do ritual, portanto, garante a ordem social reconstituindo o nascimento do Cosmos. Os deuses são múltiplos e possuem formas infinitas, com as quais escolhem se manifestar. Existe, no entanto, a noção de um princípio único:

> Não existia nem morte nem imortalidade então. Não existiam as distinções de noite e dia. O Uno respirava pelo próprio poder, em paz profunda. Apenas o Uno existia, nada além dele. Escuridão escondida na escuridão. O Todo era fluido e sem forma. Depois, no vazio, pelo fogo do ardor, nasceu o Uno. E no Uno nasceu o desejo, a primeira semente do espírito (RGVEDA X, 129, p. 29, Apud RAVERI, 2005).

Como a palavra sagrada era o elemento principal para a eficácia do ritual, constituindo o centro deste, acabou por contribuir para o desenvolvimento dos estudos linguísticos do

período, já que a forma como se recitavam os hinos deveria ser ensaiada e estudada pelos sacerdotes, conforme Lilian Gulmini (2002, p. 24-25):

> À parte essas questões linguísticas, constatamos sobretudo que a Índia védica construía uma representação politeísta das forças elementares da natureza, e os seus mitos de origem, em grande parte, não residiam na vontade de um Deus único e criador de tudo, mas na "ordenação do caos" pela manipulação ritual destas forças dispersas e pelo estabelecimento e manutenção de ṛta (a "ordem cósmica") pelo brâmane ritualista. A criação não era, então, concebida como ato de um ser único e transcendente, mas como o sacrifício inicial e ritual de um ser considerado o paradigma do cosmos e do homem; este sacrifício, portanto, deveria ser ritualmente renovado para a manutenção da harmonia universal.

É importante ressaltar, também, que o conceito de tempo dos Vedas é mitológico, e não histórico, como costuma ser no Ocidente. A consciência é mítica e de caráter cíclico, com o sacrifício sempre renovando a ordem cósmica.

Nos últimos livros dos Veda, começam a se fazer referências às figuras dos ascetas, alguns inclusive vinculados a práticas físicas e respiratórias, possíveis ligações dos textos provenientes dos Árias com as culturas autóctones que, no início dos livros, não possuíam qualquer indício em seu conteúdo, indicando, posteriormente, "indícios de um reconhecimento da presença autóctone e da persistência e influência de práticas estrangeiras à cultura dominante" (GULMINI, 2002, p. 27), o que, para alguns estudiosos, aponta para uma crise no sistema ritualista, mas, para nós, seu aspecto mais importante é o aparecimento dos primeiros sinais de práticas referentes ao Yoga.

As menções explícitas ao Yoga são feitas nas *Upanisads*[2] (800 a 300 a.C), que são textos distantes das referências dos hinos aos deuses anteriores, destinados a perpetuar a ordem do cosmos, e propriedade exclusiva da casta brâmane. O conceito de Brahman personificado na palavra e no rito se transmuta, agora, para uma essência imutável, já anteriormente presente nos Vedas, mas que vai muito além do que qualquer linguagem pode exprimir. As culturas autóctones se fazem mais presentes também através do conceito do Ātman, que é a essência íntima, pura e perfeita de cada indivíduo. Destes dois conceitos advém a ideia já aqui abordada e que é fundamento do conceito do Sistema do Yoga, de que o sofrimento humano é causado pela ignorância do homem acerca de sua natureza divina e pura, que se identifica com *Brahman*, o fim último de todas as coisas, o princípio divino. Essa ignorância e noção de separação falsa entre ambos causa um ciclo de renascimentos regido pela lei do *karman*, em que toda a

[2] O substantivo feminino Upanisad pode ser interpretado, segundo Lilian Gulmini (2002), como ensinamento obtido pela aproximação ("aproximar-se, sentar-se próximo e em posição inferior a alguém", ou como uma referência à conexão entre macro e microcosmo, brahman e ātman) (GULMINI, 2002, p. 29).

existência de uma alma está ligada aos atos perpetrados na existência antecedente. Assim, surge a ideia do homem como responsável por aquilo que acontece por si, tornando-se destarte, protagonista do seu próprio destino.

Para superar a ignorância e ter conhecimento da sua verdadeira natureza, o único caminho para a libertação e a salvação, é o conhecimento (vydyā e jñāna) de sua verdadeira natureza, através do estudo, meditação, técnicas ascéticas, orientado por um Mestre, tudo isso o fundamento do Sāmkyā e do Yoga. As práticas de meditação e psicofísicas vão possibilitar que o homem vivencie sua identidade com Brahman, superando as categorias de pensamento passadas que o mantém preso no Samsara, ou ciclo de renascimentos baseado nas ações provenientes da ignorância.

> Os conceitos têm origem diversa: o Brahman pertence à tradição sacerdotal e nasce da especulação sobre a harmonia entre a ordem cósmica e a natureza dos ritos sacrificatórios; o ātman é fundamento da tradição ascética, baseado nos estados interiores de consciência (...) abre-se caminho para uma nova hermenêutica da salvação: o homem é chamado a contemplar a unicidade do existente, isto é, a unidade entre o Uno e o Todo, para além das aparências da multiplicidade. A essência das Upanisad está talvez contida em uma inspiração: Tat tvam asi: "Todo este Universo é você". Realizar essa ideia significa liberar-se da própria individualidade empírica, superar as barreiras dos dualismos conceituais e colocar um fim no eterno retorno ao mundo (RAVERI, 2005, p. 37).

Existe após as Upanisads, um período que se convencionou chamar de épico-bramânico. O seu início se deu entre os séculos X e VIII a. C, o que ainda coincidia com as *Upanisads*, porém se percebeu ali uma mudança ideológica, uma mudança de paradigma ocorrida nos *Veda*, que configura uma mudança de orientação. Sendo assim, essa mudança ocorre no contexto dos próprios Upanisads, que, em determinado momento, ultrapassam o ritual e começam a entrar em outros temas.

> Uma postura bastante diferente em relação à própria existência permeia os textos desse período: ao contrário da celebração da vida, da longevidade, da riqueza e da progênie que acompanhava a religião védica, notamos em oposição um profundo pessimismo diante da condição humana, vista como precária, cheia de dor e sofrimentos, insatisfatória e fadada à morte. Mas a morte, talvez por esta razão, deixa de ser objeto de temor para ser objeto de investigação (GULMINI, 2002, p. 35).

O caráter iniciatico do caminho sagrado começa também a se transformar. Inicialmente privilégio da casta, ou seja, condicionado ao nascimento do indivíduo, nesta fase ele começa a evoluir para a relação Guru-Discípulo que hoje conhecemos, inclusive no Yoga, nosso objeto de estudo.

É interessante apontar, neste caminho, como alguns conceitos da cultura védica são assimilados, adaptados, e absorvidos sob novas significações diante das mudanças que estavam surgindo.

> No período épico-bramânico há uma progressiva assimilação, por parte da cultura dominante (sânscrita), das práticas e teorias estruturadas na periferia do sistema (...) interpretam-se assim as práticas de concentração e domínio corporal do yoga como "interiorizações" do ritual védico. A esse respeito, o termo sânscrito tapas, que no contexto védico referia o "ardor" do fogo sacrificial e das palavras revestidas de sacralidade e "fervorosamente" pronunciadas no ritual, passa agora a designar o esforço do yogin, o "calor" ou energia produzidos pelos exercícios e provações. A Ascese passa a ser concebida, portanto, como uma forma de sacrifício interior, capaz de transformar o indivíduo numa "oblação viva" (GULMINI, 2002, p. 36).

As práticas e ideias autóctones, que estarão presentes no sistema do Yoga, vão sendo incorporadas à medida que um intenso momento de mudança surge, com a desagregação de tribos, deposição de líderes, decadência dos deuses conhecidos, abandono dos deveres sociais e de classe, de modo que o medo do futuro e um profundo sentimento de desilusão paira entre os povos, o que dá origem ao pessimismo quanto à realidade e um interesse pelo além-vida.

Da mesma forma a noção de Absoluto saiu dos rituais e passou a abranger a totalidade da vida.

> Assim, tudo o que existe é concebido como permeado pela onipresença de brahman, e a essência de brahman reflete-se em todo ser como princípio consciente, atman ou si-mesmo. A consciência mítica suscitada pelo paradigma do ritual védico expande-se para a totalidade da vida, que passa a ser concebida "na presença do sagrado" (GULMINI, 2002, p. 37).

Assim, nessa mudança de paradigma, é que se muda o foco da investigação do objeto externo para o sujeito, que é, inclusive, o maior protagonista do Yoga. A cultura indiana é uma cultura de caráter sagrado, em que o Absoluto é um plano maior de que todos fazem parte, e no qual existe um tempo sagrado, cíclico e eterno, em oposição ao tempo histórico (linear, finito). A Índia Védica já percebia o tempo como cíclico, composto de estações, fases de colheita, traduzidos nos rituais. Essa noção de tempo cíclico na sociedade sagrada das Upanisads traz a noção de Saṃsāra ou ciclo de renascimentos, ao qual os seres que ainda não se libertaram estão vinculados, devido às suas ações pautadas na ignorância. A ordem social na Índia sagrada está inserida na ordem cósmica, regida por Brahman. Sendo assim, o objetivo do Yoga seria fazer o indivíduo transcender o tempo histórico, sair dele, ultrapassar a natureza humana, entrar na percepção sagrada de existência, libertando-se e, com isso, adentrando a imortalidade.

Para que alcancemos a compreensão necessária que o Yoga possui acerca da libertação dos seres do sofrimento, entendemos por necessário analisá-lo junto ao Sāṅkhya, escola de pensamento cujo legado foi essencial para aquilo que se entende hoje por Yoga Clássico.

2.3 Um caminho para a libertação - Samkhya e O Yoga Clássico

A miscelânea de influências externas e internas, de mitologias, crenças religiosas, cultos e dogmáticas, das mais diversas origens culturais conforme aqui abordado em momentos anteriores, e que veio a constituir a tão heterogênea tradição milenar hinduísta gerou em seu seio algumas escolas de pensamento, que já se encontravam bem consolidadas no limiar da Era Cristã, dentre as quais se insere as que mais interessam ao presente trabalho: o Samkhya e o que se convencionou chamar de Yoga Clássico. Essas escolas surgiram de especulações acerca da existência, e da revelação em si, tendo dado a origem a saberes que dialogavam entre si e se influenciavam reciprocamente.

> No início da era cristã vamos já encontrar estabelecidos todos os sistemas mais significados e reconhecidos pela cultura. Como já comentamos antes, os sistemas foram primariamente divididos entre ortodoxos (aqueles que citavam ou nominalmente reconheciam a autoridade dos textos védicos e das ideias veiculadas pelas Upanisad) e heterodoxos (aqueles que abertamente refutavam a autoridade ou o conteúdo dos textos védicos e das elaborações das Upanisad).
> À exceção do materialismo cārvakā, todos os demais sistemas (os seis darśana, o budismo e o jainismo), embora divergentes sob seus aspectos teóricos, acabam por apresentar uma surpreendente unidade, pois reconhecem e têm em comum, aliás, como suas premissas, algumas ideias básicas da cultura, notadamente:
> - a teoria da reencarnação ou transmigração das mônadas em diversos corpos e situações de vida (o Samsāra);
> - a teoria da causalidade intrínseca nas ações dos seres sobre os fenômenos, que implica o retorno de seus efeitos (a lei do arman ou "ação");
> - a ideia de um estado de "liberação" desta causalidade sem fim que move os mundos e os seres, designada nos vários sistemas por vários nomes (moksa, nirvana, samadhi, kaivalya, etc.) e diferentemente caracterizada em cada um, mas que corresponde de qualquer forma à "saída do tempo histórico", à "experiência do sagrado" ou à "integração no Absoluto" (GULMINI, 2002, p. 68-69).

Segundo Mircéa Eliade (1996), o Sāṅkhya é considerado o mais antigo darśana pelas tradições indianas, e o sentido do termo significa "discriminação", tendo surgido até o quinto século da era cristã, embora possa ter aparecido antes. O mesmo autor esclarece que ambos os sistemas filosóficos, Yoga e Sāṅkhya, parecem-se de tal forma que a maioria das diretivas de um pode ser aplicada ao outro, com a diferença que o primeiro é teísta, referindo-se a Ísvara como Deus Supremo, enquanto o segundo é ateísta, destinando ao conhecimento metafísico o caminho para a salvação.

Todos os darśana buscam como objetivo último libertar o ser humano, levá-lo a atingir o pleno potencial do "Ser", encontrar sua verdadeira essência, como resultado de uma longa especulação acerca da razão da existência humana. Eram escolas ou linhas de pensamento que dialogavam entre si constantemente, sempre em debate com seus respectivos saberes sobre o

caminho espiritual que leva à libertação, tendo se desenvolvido dentro da tradição Hinduísta, como já dito anteriormente. O Sāṅkhya e o Yoga, são duas dessas escolas.

A base da tradição Sāṅkhya está firmada no desejo de escapar de três sofrimentos: a miséria provocada pelos deuses, aquela provocada pela natureza e a interior, orgânica. Apesar da ideia que permeia a escola de pensamento, de que tudo é dor e tudo é transitório, existe uma ideia otimista de que a dor é um caminho para a libertação.

O sofrimento humano, ao invés de ser um pressuposto pessimista, é uma via para a libertação, para transformar o estado de ignorância.

> O homem não é o único a sofrer; a dor é uma necessidade cósmica, uma modalidade ontológica à qual é votada toda "forma" que se manifesta como tal. Quer se seja deus ou um ínfimo inseto, o simples fato de existir no tempo, de ter uma duração, implica dor. Diferente dos deuses e dos outros seres vivos, o homem tem a possibilidade de ultrapassar efetivamente sua própria condição e de abolir o sofrimento. A certeza de que existe um meio de pôr fim à dor --- certeza comum a todas as filosofias e místicas indianas --- não pode conduzir ao "desespero" nem ao "pessimismo". O sofrimento é, na verdade, universal; mas ele não é definitivo: sabe-se o que fazer para vencê-lo. Assim, se a condição humana é votada à dor eterna enquanto determinada, como toda condição, pelo karman, cada indivíduo que partilha dessa condição pode ultrapassá-la, pois cada um pode anular as forças kármicas que a dirigem (ELIADE, 1996, p. 26).

A tradição Sāṅkhya fundamenta a superação do sofrimento no conhecimento, enquanto que o nosso objeto, o Yoga, na prática de técnicas. Esta primeira escola de pensamento a que nos atemos agora, no intuito de estabelecer algumas diferenças, Sāṅkhya, está pautado em uma premissa dualista, traduzida pelos conceitos distintos de Purusa e Prakrti. Esta última se constitui na natureza desprovida de consciência, compreendendo todo o mundo material e também aspectos psíquicos, todas as formas da existência. Purusa seria o imutável e permanece livre e passivo. É o princípio consciente, que si opõe à matriz fenomênica, Prakrti. Optamos, nesse trabalho, por utilizar o termo "matriz fenomênica" cunhado pela autora Lilian Gulmini (2002), tendo em vista o fato de que ele abrange não apenas as manifestações da matéria, como também as personalidades e matérias mentais, do corpo sutil.

Desde o início, percebe-se que as raízes do Yoga remontam à escola Sāṅkhya, muitas vezes sendo considerado um subproduto, ou escola proveniente daquela. Para quase todas as escolas ortodoxas, mas, sobretudo, para o Sāṅkhya e o Yoga, a interação do homem com o mundo fenomênico gera dor, inevitavelmente. Esta dor, só pode ser superada através do contato com o princípio consciente.

Para se entender um pouco mais a matriz fenomênica no Sāṅkhya, chamada de Prakrti, é necessário deixar claro que, para esse sistema, tudo o que existe é manifestação ou efeito de uma causa anterior, que, por sua vez, também é efeito, ou seja, todo efeito é pré-existente à sua

causa. Sendo assim, todo o Universo é efeito de combinações sucessivas entre causas, que por sua vez, em sua origem, remetem a uma matriz fenomênica que reabsorve todas essas causas. O mundo fenomênico é eternamente mutável, fruto de eterna reabsorção da causa primordial.

> Comparar a "evolução", no sentido indiano, ao evolucionismo ocidental, seria cometer uma grande confusão. Nenhuma forma nova, afirma o Sāṅkhya, supera as possibilidades de existência que já se encontravam no universo. Para esta escola, nada se cria, no sentido ocidental da palavra. A criação existe desde toda a eternidade e não poderá jamais ser destruída, mas retornará a seu aspecto inicial de equilíbrio absoluto (na grande reabsorção final, mahā-pralaya.(...) para ilustrar a teoria da causalidade através de um exemplo, Vijñānabhiksu escreve (Sāṅkhya-pravacana-bhāsya, I, 120): "Da mesma forma que a estátua, já existente no bloco de pedra, é apenas revelada pelo escultor, assim também a atividade causal não faz senão engendrar a ação pela qual um efeito se manifesta, dando a ilusão de que ele existe tão só no momento presente" (ELIADE, 1996, p. 33-34).

Esse mundo também possui três aspectos fenomênicos primordiais, chamados de *gunas*: *sattva*, *rajas* e *tamas. Sattva* corresponde à inteligência e percepção da consciência que permite a manifestação do fenômeno. *Rajas* diz respeito à energia e ao movimento, atividade, excitação, e também o que permite que as manifestações do mundo fenomênico se transformem. *Tamas* é a inércia obscura, estagnação, inação. O desequilíbrio dos gunas, nos primórdios, advindo da presença de inúmeros "princípios conscientes" ou Purusas, teria originado o Universo. Esses princípios também jamais estão separados da Prakrti, pois o seu desequilíbrio ou distribuição desigual é a causa de qualquer fenômeno físico, biológico, psicomental.

Purusa, é por sua vez, a consciência, o "Eu" imutável, sem o qual nada existiria, pois tudo aquilo que é fenômeno, se refere ao Purusa. Todas as manifestações do mundo material são objeto para o Purusa, a consciência-testemunha. Sendo assim, a causa do sofrimento humano, segundo Mircéa Eliade (1996) não é uma vingança de Deus, e sim a ignorância do homem, que confunde o Espírito Purusa, com a experiência psicomental (que compõe Prakrti). O homem possuiria um conhecimento errôneo do Si-mesmo, identificando-o com os sentidos, pensamentos, desejos, emoções, manifestações da natureza.

Sendo a ignorância de caráter metafísico, é natural que o conhecimento de mesma natureza venha a sanar a questão. O conhecimento do Si-mesmo, é o grande objetivo de todas as escolas de pensamento indianas, ainda que cada uma aponte um caminho diferente para tal fim. Nesse aspecto, Sāṅkhya e o Yoga se diferem apenas acerca do método: enquanto um possui o conhecimento do Ser primordial como o caminho, o outro indica a ascese e a meditação para tal fim.

Existe, ainda, a necessidade preconizada pelo Sāṅkhya, de conhecer profundamente a essência e as manifestações da matéria, ou da matriz fenomênica e as regras que regem seu

funcionamento. No Yoga, apesar de esse tipo de conhecimento ser valorizado, é a prática contemplativa que levará ao caminho da libertação. Em ambos os caminhos, a Prakrti possui uma finalidade, qual seja, a libertação do Espírito, o Si, o conhecimento supremo.

É muito importante ressaltar que os estados mentais ou de consciência não passam de produtos da matriz fenomênica, não possuindo relação com o Si-mesmo, mas, tanto no Yoga quanto no Sāṅkhya, um dos aspectos da matéria pode refletir o Purusa:

> A parte mais sutil, a mais transparente da vida mental, isto é, a inteligência (buddhi), em sua modalidade de pura "luminosidade" (sattva), tem a qualidade específica de refletir o espirito. A compreensão do mundo exterior não é possível senão graças a este reflexo do purusa na inteligência --- reflexo que não altera o Si nem o faz perder suas características ontológicas (impassibilidade, eternidade, etc.) (...) Patañjali utiliza outra imagem para precisar as relações entre o espírito e a inteligência: assim como um falor se reflete num cristal, a inteligência reflete o purusa (cf. Yoga-sūtra, I, 41) (ELIADE, 1996, p 37).

Dito isto, segue-se adentrando a formulação-chave tanto do Yoga quanto do Sāṅkhya: a de que a confusão entre os estados psicomentais e o Espírito, levam à dor, ao sofrimento, e à infelicidade, e são apenas fruto da ignorância quanto à natureza de purusa. Sendo assim, todos os desejos, quereres, sofrimentos e perdas não podem ser identificados com o Espírito, e sim com Prakrti. Da identificação de Purusa advém a libertação de todo o sofrimento. Esse conhecimento da natureza real do espírito, não pode ser confundido com o de matiz intelectual, de origem psicológica, de cunho racional. É um conhecimento com a natureza de revelação. Após sua existência, tudo se revela, de maneira verdadeira e absoluta. Conforme reproduz Mircea Eliade, "a dor não é mais dor nem não-dor; é um simples fato; "fato" que, apesar de conservar a estrutura sensorial, perde seu valor, seu sentido" (1996, p. 38). Ou seja, a dor é real, é um fato cósmico, mas não possui nenhuma relação com Purusa: compreendido isto, tudo o que está relacionado ao sofrimento não nos pertence mais como seres humanos.

Para a libertação total do sofrimento, como já foi dito, o Yoga preconiza técnicas psicofísicas. Para o Sāṅkhya, no entanto, a libertação obtém-se automaticamente quando buddhi, a inteligência, guia o homem pelo caminho até a revelação. Apesar de contraditório que um aspecto da matriz fenomênica leve à libertação da ilusão, o Sāṅkhya argumenta que a matéria age de forma intrínseca visando à libertação da alma. O Si mesmo, é, portanto, puro, eterno, intangível, e, portanto, privado completamente de contato com a natureza, mas é obrigado, para se libertar, a se servir de um instrumento dela, budhi, para que seja conhecido. É, portanto, autor do drama humano, participa dele, apesar de não ter qualquer relação com ele.

Isso é uma contradição inerente à doutrina do Sāṅkhya, que foi alvo de críticas pelo Budismo e pelo Vedanta, segundo Mircea Eliade (1996).

O conceito de liberação nas duas doutrinas está definitivamente ligado a entender que o sofrimento e a dor não têm qualquer ligação com o Purusa, sendo, portanto, manifestações da Prakrti. Assim, a dor não é uma realidade, pois a única coisa real é o Si-mesmo. Ela é ilusão e manifestação da matéria, sendo ignorância que confundamos sua existência com algo real. Libertando-se da ignorância, o homem:

> continuará a agir, porque as potências das existências anteriores e também as de sua própria existência, antes do "despertar", exigem atualizar-se e consumir-se conforme a lei kármica. Essa atividade, porém, não é mais sua; é objetiva, mecânica, desinteressada, breve; não existe em função de seu fruto. (...) quando a força da ignorância deixa de agir, deixam de ser criados novos núcleos kármicos. Quando todos os chamados "potenciais" são destruídos, a liberação é absoluta, definitiva. Poder-se-ia mesmo dizer que o liberto não tem a "experiência" da liberação. Depois do despertar ele age com indiferença e, quando a última molécula psíquica se despreende dele, realiza um modo de ser desconhecido dos mortais, pois é absoluto: uma espécie de nirvana búdico (ELIADE, 1996, p. 42).

Se o liberto não possui seus atos ligados a qualquer consequências, ou limites, ele nada tem a temer quanto a eles, já que aquele que age é impessoal. Sendo assim, o segundo Mircea Eliade (1996), é apenas em caráter ilusório que o Purusa é tragado para o drama existencial; O Sāṅkhya, pois, não extingue a dor humana, ele a nega, pois ela não é real, não possuindo ligação com a única realidade (o Si). Tais filosofias indianas, que estamos analisando nesta fase do presente trabalho, possuem, portanto, um objetivo muito mais ambicioso do que quaisquer umas de origem ocidental, visto que visam a uma libertação absoluta, não se importando com a personalidade do homem. Aqui, apenas ultrapassando os estados psicomentais o homem pode avaliar a realidade transcendental. Temer o desaparecimento do "ego", por exemplo, como sendo um preço muito alto a pagar pela libertação (o que seria uma ideia facilmente postulada pelo homem ocidental, para o qual a personalidade possui importância primordial inclusive na busca da espiritualidade) constitui uma reação tão previsível quanto ilusória, tendo em vista que aquele que teme não está liberto, e sim plenamente identificado com a ilusão da matéria.

Sendo assim, até agora que viu que Sāṅkhya e o Yoga Clássico possuem um esqueleto ou estrutura comum, boa parte baseada na ideia de que a condição humana é ignorante, e isso está na origem da dor e do sofrimento. A condição humana, superficial, impermanente, cheia de sofrimentos, só poderá ser superada através da revelação do homem da sua verdadeira natureza sagrada. E é a partir daí, tanto de forma lógica e estrutural quanto no presente texto, que termina o Sāṅkhya e se inicia o Yoga Clássico. Na tradição indiana, o caminho do Yoga é

apontado como via de se obter essa revelação, através da ascese e meditação. No Sāṅkhya, bastava o conhecimento metafísico. Entramos, assim, no texto do Yogasūtra, que indica um conjunto de passos, ou a prática para que o conhecimento da verdadeira natureza do homem seja revelado. Se esses passos forem seguidos corretamente, levarão ao caminho apontado. Tendo compreendido sua raiz comum, passa-se agora ao que se denomina Yoga Clássico, para que, em seguida, se faça o paralelo dessa construção às tradições tântricas, base da prática utilizada no campo deste trabalho.

2.4 O caminho dualista: a transcendência do humano

Nesse caminho, portanto, chegamos ao momento de discorrer acerca do que se determina ser por Yoga Clássico. O surgimento do Yoga Sūtra, compilação de técnicas de Yoga realizada pelo sábio chamado Patanjali[3], marca o surgimento do período clássico, por volta do século II a. C. Segundo a autora Maria Lucia Abaurre Gnerre (2013), o reconhecimento do Yoga como filosofia ocorre a partir de então, quando este constitui-se como um dos seis sistemas de filosofias indianos ortodoxos.

É importante ressaltar que, segundo a mesma autora, o Yoga continua com o mesmo objetivo de libertar o homem do sofrimento no decorrer de seus períodos. No entanto, a maneira como se busca tal objetivo se transforma. Observado isto, historiadores Ocidentais convencionaram dividir a História do Yoga em uma periodização, que corresponde a uma maneira ocidental e linear de pensar o tempo, esse tempo histórico.

Escrito na forma de sutra, gênero literário da cultura védica que se caracteriza por aforismos que condensam o conhecimento, o Yoga Sūtra constitui, segundo Georg Feuerstein (2001), um tratado sistemático que descreve o Yoga minuciosamente, definindo seus elementos mais importantes de teoria e prática, tendo constituído um marco para a prática desde então.

Embora aceite todas as premissas do sistema Sāṅkhya, esse saber metafísico que supera a ignorância do homem, saber este que pretende o Yoga proporcionar através de suas técnicas, não pode ser adquirido através de comunicação, ou do mero conhecimento em si: ele deve ser vivenciado. Sendo assim, é uma revelação, uma alteração na percepção cognitiva da realidade, que o Yoga pretende auxiliar a atingir.

[3] "(...) não há nada que se possa afirmar sobre Patanjali com grande certeza. Mas supõe-se que tenha sido uma grande autoridade em Yoga, chefe de uma escola de estudos e prática" (GNERRE, 2013, p. 03).

O nome dado a essa experiência do sagrado é Samādhi, e, segundo Lilian Gulmini (2002), indica um estado de consciência, o modo de cognição conectado à noção de Absoluto, um termo que não possui correspondente em outras línguas. Os processos racionais da mente humana não alcançam a experiência a que o termo se refere, e, por isso, seria inútil criticá-lo ou mesmo analisá-lo sem incorrer no erro. O único que o conhece é aquele que o experiencia.

A autora Lilian Gulmini (2002), ao abordar o Yoga Sūtra nomeia o primeiro capítulo como aquele sobre a Integração, sobre o Ser e as formas de ser. Já em seu segundo enunciado, o tratado afirma ser o Yoga a supressão dos movimentos da consciência. Em seguida, ele diz que, feito isto, obtém-se a permanência da testemunha em sua própria consciência, e que, em caso contrário, o ser humano se identifica com os movimentos da consciência. Patañjali relata, nesse momento, a diferença do ser, eterno, imutável, para os estados transitórios, ou estados psicomentais, parte da matéria fenomênica, e, portanto, ilusórios. Nesse momento, ressalta-se a analogia feita por alguns estudiosos entre o caminho da Yoga e o processo dos alquimistas medievais, purificando metais pesados (matéria) para chegar à essência do ouro (Purusa):

> (...) não se trata aqui de uma pré-química ou ciência embrionária, mas de uma técnica espiritual que, operando sobre a 'matéria', buscava antes de tudo a ‘perfeição do espírito’, a liberação e a autonomia. Deixando de lado o folclore que proliferou em torno dos alquimistas (como em torno de todos os magos), compreende-se a simetria que existe entre o alquimista trabalhando com os metais ‘vulgares’ para transformá-los em ‘ouro’, e o yogin que trabalha consigo mesmo, esforçando-se por 'extrair' de sua vida psicomental, obscura e condicionada, o espírito livre e autônomo que participa da mesma essência que o ouro. Pois na Índia, como em muitos lugares, ‘o ouro é a imortalidade’ (ELIADE, 1996, p. 233-234).

Outro conceito dos mais importantes inclusive no primeiro capítulo, o Samādhi ou integração pode ser pensado tanto quanto um objetivo final do Yoga como a própria prática do Yoga em si. Às vezes traduzida como êxtase, ela consiste em uma concentração total, uma contemplação totalmente voltada para dentro do Si, profunda integração com a totalidade do objeto, o que leva a profunda integração com o Purusa ou essência, o princípio consciente. Para chegar a esse objetivo, o yoguin deve controlar e manipular esses estados mentais.

> Patañjali descobre cinco classes, ou melhor, cinco “matrizes” produtoras de estados psicomentais (*citta-vrtti*): a ignorância (*avidyā*); o sentimento de individualidade (*asmitā, “persona”*); a paixão, o apego (*ragā*); a aversão (*dvesa*) e o amor à vida, “a vontade de viver” (*abhinivesa*); Yoga-sūtra, II, 3, e o comentário de *Vyāsa*). Não se trata de cinco funções psíquicas separadas pois o organismo psíquico constitui um todo, mas seus comportamentos são múltiplos. Todas as classes de vrtii são “dolorosas” (*klésa*); por isso, a experiência humana em sua totalidade é dolorosa. Só o Yoga consegue suprimir os *vrtti* e abolir o sofrimento (ELIADE, 1996, p. 48).

Todos esses estados de consciência são dolorosos e fazem parte de um circuito ininterrupto, originado por latências do subconsciente, que alimentam o fluxo psicomental, determinando a vida consciente da humanidade, guiando seus atos, o que geram outros estados de consciência. É um ciclo que se retroalimenta e que só podem ser interrompido através do Yoga. Nesse caso, com a purificação causada pelo fogo espiritual, a energia mental se desprende de Purusa e retorna para Prakrti.

Muito importante para o presente trabalho é o conceito de *vāsanā*, as latências que ficam armazenadas no subconsciente, gerando flutuações mentais, estados de consciência, que por sua vez geram ações, que repercutem mais ainda no subconsciente, seguindo o ciclo do *karman*.

Assim, conforme Eliade (1996), "o papel do subconsciente é considerável para a psicologia e a técnica do Yoga, pois condiciona não só a experiência atual do homem como também suas predisposições inatas, bem como suas decisões voluntárias futuras". Esse conceito é fundamental para quando formos abordar as ligações entre predisposições inatas e subconsciente na corporeidade dos indivíduos, mais à frente. Por enquanto, limitamo-nos a dizer que, para que o Yoga tenha êxito, é necessário cortar esse fluxo intermitente entre consciência e subconsciência, os processos psicomentais e latências, dominar o subconsciente, conquistá-lo através da ascese. Assim, muito antes de qualquer noção de psicanálise ocidental, Patañjali já abordou análises psicológicas com muitos pontos similares.

O primeiro passo da meditação yóguica é a concentração em um único ponto. Ela deve ser feita focalizando o olhar em um objeto externo, ou no ponto entre as sobrancelhas, ou na ponta do nariz, ou em um pensamento ou verdade metafísica, ou em Deus (Ísvara). Isso consiste na própria definição do Yoga contida no sutra II, mencionada acima. Chama-se *Ekāgratā*a técnica acima descrita, de concentração em um único ponto. Ela acaba eliminando a consciência comum. O primeiro dever do yoguin é pensar, isto é, não se deixar pensar. Eis por que a prática do Yoga começa por *Ekāgratā*, que limita o fluxo mental e constitui assim um "bloco psíquico", um *continuum* firme e unitário (ELIADE, 1996, p. 53).

Um yogin pode, em determinado momento de sua prática pessoal, chegar a esse estado de concentração em um único ponto que suprima os estímulos externos. É possível, mas isso requer prática, exercícios e técnicas, de caráter fisiológico. A respiração deve estar regular, organizada, o corpo em postura confortável.

No segundo capítulo do Yoga Sutra, "Sadhana–pada", mais precisamente no sutra 2.29, descreve-se o caminho óctuplo do Yoga, ou Ashtanga.

> Ashtanga significa, literalmente, "oito passos". Estes são descritos por Patanjali como Yama (abstinência), Niyama (observância), Ásana (posturas), Pranayama (controle da respiração), Pratyahara (recolhimento dos sentidos), Dharana (concentração), Dhyana (meditação) e Samadhi (absorção total, êxtase) (MIELE, 2014).

Em outras palavras,

> por isso, a técnica do Yoga, segundo Patañjali implica muitas categorias de práticas fisiológicas e exercícios espirituais (chamados anga, "membros") que devem ser aprendidos por quem deseja obter a *Ekāgratā* e, por fim, a concentração suprema, *Samādhi*. Estes "membros" do Yoga podem ser considerados ao mesmo tempo como um grupo de técnicas e como etapas do itinerário ascético espiritual, cujo fim último é a liberação definitiva. Eles são: 1) o refreamento (*yama);* 2) as disciplinas *(niyama);* 3) as atitudes e posições do corpo *(ásanas);* 4) o ritmo da respiração *(prānāyāma);* 5) a emancipação da atividade sensorial da influência dos objetos exteriores *(pratyahara);* 6) a concentração *(dharana);* 7) a meditação *(dhyana); 8) o samadhi* (Yoga-sutra, II, 29; com este sutra Patañjali começa sua exposição da técnica, que prossegue na parte III) (ELIADE, 1996, p. 54).

Existe uma hierarquização dos membros do Yoga feita pelo próprio Patañjali, de forma que um não subsiste sem o outro. Assim, de tal forma, os dois primeiros grupos são preliminares indispensáveis que purificam faltas reprováveis espiritualmente. Além dos refreamentos, há as disciplinas, corporais e psíquicas. É interessante notar que Patañjali teve o cuidado de trabalhar algumas dificuldades, produzidas no subconsciente, de perturbar e causar obstáculos no objetivo da concentração, sugerindo que seja implantado pensamento oposto nesses momentos de dúvida.

Os refreamentos (*yama*) são os seguintes: *ahimsā*, não matar; *satya*, não mentir; *asteya*, não roubar; *brahmacarya*, abstinência[4]; *aparigraha*, "não ser avaro". As disciplinas corporais e psíquicas (*niyama*) são *Santośa*, que significa limpeza; a ascese, chamada de tapas; o estudo da metafísica do Yoga e esforço para colocar Deus no topo de todas as ações, *Ísvara*, e, por último, *Śauca*, purificação.

É muito interessante observar que Patañjali não deixa de abordar os obstáculos impostos pelo subconsciente para seguir todos os passos acima mencionados e necessários para a

[4] O entendimento de *Brahmacarya* varia de autor para autor. Mircea Eliade (1996) coloca o termo como contenção, abstinência sexual ou refreamento das forças secretas, isto é, da força geratriz (p. 55). Em outro momento, traz a palavra "castidade", como referente ao *Yama* (p. 139). Georg Feuerstein (2006) também traz a palavra castidade, ou *conduta brâhmica*, dizendo que *Brahmacarya* é elemento central de tradições espirituais no mundo inteiro, mas menciona que ela tem diversas interpretações. Afirma que, no Yoga Clássico se traduz por abstenção de atividade sexual por pensamentos, palavras ou atos. Por fim, complementa que, nas tradições tântricas, apesar de que o sexo não era encarado de forma negativa, no geral o hedonismo não é estimulado de forma desenfreada, pois o ímpeto rumo a experiências sensoriais é um obstáculo à limitação, leva à perda de energia vital. Ao nosso ver, mais direcionado pelas tradições tântricas, essa contenção ou abstenção dos sentidos está ligada à disciplina pela concentração e é um direcionamento de energia, de força vital.

libertação do buscador espiritual. Entre os maiores obstáculos, está a dúvida, que deve ser combatida com a prática do pensamento oposto.

Entre as consequências da prática estão a purificação física e a psíquica.

> A purificação física, diz Patañjali, produz um sentimento novo e bem-vindo: o desprezo por seu próprio corpo e a ruptura de contato com outros corpos (Yoga-sūtra, II, 40). Pela purificação psíquica obtém-se a ekagrata, isto é, a autoridade sobre os sentidos e a capacidade de conhecer a alma (Yoga-sūtra, II, 41). O contentamento de si, a sobriedade, propiciam uma "inexprimível felicidade" (Yoga-sūtra, II, 42).

Um dos pressupostos mais importantes da purificação física e também psíquica é um dos membros do Yoga, o Ásana, palavra que designa a "postura do yogin", conforme preceitua Mircea Eliade (1996), que reproduz o trecho do Yoga-sūtra que a define como estável e agradável. No tratado de Patañjali há poucas referências sobre esse membro do Yoga, talvez pelo fato de que este, por tradição, deve ser ensinado de Guru a discípulo, oralmente e através da experiência. Sobre a função dos ásanas:

> O que importa é que os āsana dão uma firme estabilidade ao corpo e ao mesmo tempo reduzem o esforço físico ao mínimo. Evita-se assim a sensação irritante de fadiga, de enervamento de certas partes do corpo, regulam-se os processos fisiológicos e permite-se desse modo, que a atenção se ocupe exclusivamente da parte fluida da consciência (ELIADE, 1996, p. 57).

Sendo assim, a finalidade do āsana ou postura é, sobretudo, equilibrar o corpo para que o praticante possa, finalmente, dar atenção ao que importa, seguindo os demais passos de autoconhecimento que possam promover a sua libertação final, o Samadhi. É importante compreender que o Yoga-sūtra também menciona os obstáculos ou dificuldades no caminho do Yoga, e, um deles, é a doença. Sendo assim, manter a saúde dos processos fisiológicos também seria necessário para a libertação, pois, quando há doença, é mais difícil ainda superar as flutuações mentais. Além disso, o corpo deve entrar em uma postura meditativa para a prática naturalmente, sem maiores incômodos, para que a concentração se instale. Segundo Eliade (1996), a mente no processo se transmuta na ideia do infinito, e, por isso, a presença do corpo é mais uma sensação que deve ser suprimida.

É importante ressaltar que existem referências, na literatura védica, à prática das posturas, parte das técnicas ascéticas, e inclusive as Upanisads fazem a elas referência, mas os tratados de hatha-yoga sim, fazem delas os seus instrumentos mais importantes e comentados, com diversas descrições e orientações para sua prática. Trataremos de tudo isso mais à frente, no capítulo referente às tradições tântricas. Por ora, vamos nos limitar ao que o Yoga-sūtra fala sobre os āsanas, sendo importante ressaltar que eles são instrumentos para que a conexão entre

consciência e sentidos seja suprimida, visto que a presença do corpo é um elemento de dispersão, distração. Sendo assim, o professor Mircea Eliade (1996) estabelece uma relação muito profícua entre a prática das posturas meditativas, técnicas ascéticas, e a obtenção de um estado de consciência superior, objetivo do Yoga, já que estas auxiliam na "cessação abosoluta da perturbação dos contrários": "o āsana marca com nitidez a transcendência da condição humana" (ELIADE, 1996, p. 58).

O fato é que fixar o corpo em uma postura arquetípica por algum tempo, respirando com consciência, faz com o que o homem possa ser comparado a um ser divino, ou à natureza em si, como se estivesse praticando a concentração da mente em um único ponto, da qual falamos anteriormente, porém usando o seu corpo como instrumento. Isso o faz superar as condições humanas, não se identificando mais com as agitações da mente, aos estados de consciência, que não deixa de ser uma supressão destes, ou controle.

Após a prática dos āsanas, o membro seguinte do Yoga é a disciplina da respiração, ou Prānāyāmā. O homem, através do controle, se recusa a respirar de forma arrítmica como o homem comum. "O pranayama é a parada (viccheda) dos movimentos inspiratórios e expiratórios (...) e ele é obtido depois de ter sido realizado o āsana" (Yoga-sūtra, II, 49) (ELIADE, 1996, p 59). Apenas três sutras são dedicados a este controle respiratório, embora seja muito importante para a prática do yogue. Os fundamentos teóricos recebem mais atenção, enquanto que a descrição das técnicas, podem ser encontradas de forma minuciosa em tratados de hatha-yoga.

A ideia aqui é a de que a respiração precede os estados orgânicos, sendo uma função que pode ser controlada para que sejam obtidos estados de consciência aos quais, normalmente, os homens não têm controle. Preconiza-se no tratado de Yoga Clássico que existe um vínculo direto entre respiração e estados mentais, devendo-se a respiração ser mais lenta a fim de que se experimente, em lucidez, todos os estados de consciência (sono com sonhos, sono sem sonhos, consciência diurna e a "cataléptica"), que não seriam possíveis de se atingir, de maneira calculada e consciente, em circunstâncias normais. Da mesma forma, pode-se, através da prática, obter-se a unificação da consciência, ou seja, ausência da transição entre todos os estados, que viram um só, tornando-se possível a meditação yóguica.

Geralmente, a respiração do homem é comum é facilmente alterada por estados mentais, fatores externos, o que provoca dispersão e entrava o caminho espiritual. Pode-se se esforçar para acalmá-la, para concentrar-se e ficar atento, mas o esforço para o Yoga faz parte do mundo da matéria. A orientação, portanto, é para imprimir um ritmo à respiração, a ponto de que ela

seja esquecida. O Prānāyāmā possibilita que o seu praticante tome consciência da sua própria pulsação orgânica da vida, alinhando seus ritmos orgânicos com a sua consciência. O sentimento de presença e de consciência harmônica se eleva através da prática.

Conforme a prática vai evoluindo, a experiência do āsana, do prānāyāma e da concentração em um único ponto (ekāgratā) vão levando o praticante a transcender, ao menos durante o momento em que acontece o exercício, a existência humana. O praticante se torna independente em relação ao cosmos, não mais suscetível aos contrários, as sensações não mais o perturbam, volta-se inteiramente para si, e começa a voltar sua atenção à vida orgânica. Como a restrição da consciência é imensa, a ponto de que esta passa a coincidir com um único ponto, o seu ritmo respiratório diminui, é como se o praticante retornasse a um estado mais embrionário e fértil, que simbolizasse a pulsação da vida em essência. Ao mesmo tempo, esse estado possui uma íntima conexão com um arquétipo divino, que, no Yoga-sūtra, é o Espírito Puro, que transcende a condição humana. A ausência de gestos, a independência do cosmos, a respiração reduzida ao mínimo, a concentração em um único ponto, tudo isso remete a Ísvara.

É importante manter essa imagem de independência das sensações em mente para que possamos adentrar na próxima etapa. Após o controle dos movimentos respiratórios, o membro seguinte mencionado no Yoga-sūtra no capítulo II é o *pratyāhāra*, ou abstração dos sentidos.

> Esta subtração da atividade sensorial ao domínio dos objetos exteriores (*pratyāhāra)* é a última etapa da ascese psicofisiológica. A partir daí o yoguin já não será "distraído" ou "perturbado" pelos sentidos, pela atividade sensorial, pela memória, etc. Toda atividade é suspensa. O *citta* --- enquanto massa psíquica que ordena e esclarece as sensações vindas de fora --- pode servir de espelho aos objetos, sem que os sentidos se interponham entre ele e seu objeto. O homem comum é incapaz de adquirir essa liberdade, porque seu espírito, em vez de ser estável, é violentado sem cessar pela atividade dos sentidos, pelo subconsciente e pela "sede de viver". Realizando o *citta-vṛtti nirodha*, isto é, a supressão dos estados psicomentais, o citta permanece em si mesmo (*svarūpamātre*). Porém, essa "autonomia" do intelecto não conduz à supressão dos "fenômenos". Apesar de estar desapegado dos fenômenos, o yogin continua a contemplá-los. Em vez de conhecer, como até então, por meio das formas (*rūpa*) e dos estados mentais (*citta-vṛtti*), o praticante contempla diretamente a essência (*tattva*) de todos os objetos (ELIADE, 1996, p. 70-71).

Sendo assim, a consciência, *citta*, não deixa de conhecer os objetos externos, é apenas sua relação com eles que se modifica, já que passa a conhecê-los não através dos sentidos, mas em sua essência, através de seus "poderes" conquistados pela prática. "Segundo o Yoga-sūtra, II, 54, poder-se-ia compreender o *pratyāhāra*como a faculdade pela qua o intelecto (citta) possui as sensações como se o contato fosse real" (ELIADE, 1996, p. 70).

Exatamente por essa independência que o yogue experimenta com relação ao mundo externo, a concentração em si, levam-no a realizar os últimos membros do caminho óctuplo

(Ashtanga): a concentração (*Dhāraṇā),* a meditação (*Dhyāna*) e o êxtase (*Samādhi*), que, juntos, são conhecidos como *Samyama*, pois não podem ser praticadas separadas, já que facilmente a prática de uma leva à outra subsequente. O termo referido agrega os últimos membros e corresponde a técnica cuja iniciação só é possível após longa prática das anteriores, e do decorrente domínio do corpo, fluxo psicomental e subconsciente que geram.

*Dhāraṇā*consiste em uma fixação em um único ponto, mas em termos de pensamento. É a fixação de um pensamento em um único ponto, que necessita de um objeto para auxiliá-la a acontecer. Prolongada por algum tempo, leva ao *Dhyāna,* que consiste em uma corrente de pensamento unificado, em que não existe nenhuma interrupção de qualquer outra função, que permite que o praticante assimile o objeto, não suas características, mas em essência. Assim, essa meditação é feita dentro de um estado de total coerência e lucidez, em que se assimila o real.

Não existe nenhuma técnica específica para se passar de um dos estágios do Samyama para o outro. O praticante sem nenhum esforço passa de um para o outro, em um movimento natural e orgânico, até chegar ao *Samādhi*. Este, por sua vez, o resultado, o fim e recompensa de todos os esforços do praticante, de todas as etapas de sua rotina como asceta. Mircea Eliade (1996) traduz o termo como "união, totalidade, absorção em concentração total do espírito, conjunção".

A despeito de todas as dificuldades em se definir o *Samādhi,* já que até o Yoga-sūtra o coloca como indescritível, e manifestado de diversas formas diferentes, pode-se inferir, pelo que Patañjali fala sobre ele, que ele se diferencia da Meditação por não poder ser interrompido, também pelo fato de que, nele, existe a coincidência entre o objeto da meditação, o sujeito da meditação, e o ato de meditar em si.

> Samādhi é o estado contemplativo no qual o pensamento apreende imediatamente a forma do objeto sem ajuda das categorias e da imaginação (kalpanā); estado no qual o objeto se revela "em si mesmo" (svarūpa) no que ele tem de essencial e como se "estivesse vazio de si mesmo" (ELIADE, 1996, p. 77).

O Yoga-sūtra, tratando do *Samādhi,* especifica que ele é um estado, não uma prática, e que leva a auto-revelação do Si-mesmo ou Purusa. Mas existem diversos tipos de *Samādhi* ou Êxtase, e nem todos podem revelar o Si-mesmo. Patañjali fala de *Samādhi* com suporte, ou com semente, quando é obtido com o auxílio de um objeto ou uma ideia, quando o praticante fixa o seu pensamento em um dos dois. O nome deste Êxtase é samprajñāta, e, nele, todas as funções mentais são detidas, com exceção daquelas que repousam sobre o objeto. Ele é obtido através do Samyama, cumprindo suas etapas. Não é uma bênção nem um dom, todas as etapas devem

ser cumpridas satisfatoriamente para que ele seja obtido, como consequências. Sendo assim, possui quatro etapas, das quais o Yoga-sūtra se ocupa minuciosamente, e que nos permitem percebem que consistem em um substrato para as novas funções que a consciência possuirá após o êxtase. Daí vem o nome "êxtase com semente", pois ele concede um fruto para a nova consciência que ali exsurge.

> É necessário ter sempre presente na memória essa passagem do "conhecimento" ao "estado" que, em nossa opinião, é o traço característico do *samādhi* (como, aliás, de toda a meditação indiana). No *samādhi* tem lugar a "ruptura de nível" que a Índia visa realizar e que é a passagem paradoxal do "ser" ao "conhecer". Esta experiênia supra-racional, na qual o real é dominado e assimilado pelo conhecimento, conduz finalmente à fusão de todas as modalidades do ser (ELIADE, 1996, p. 81).

A passagem do êxtase com semente para o êxtase sem semente, segundo Patañjali, liberta o Purusa da Prakrti. Vejamos brevemente a definição do êxtase sem semente ou asamprajñāta samādhi:

> Entre os diversos graus do *samprajñāta samādhi* há uma contínua oscilação devida não à instabilidade do pensamento, mas ao vínculo íntimo, orgânico, que existe entre os tipos de *samādhi* com suporte. O *yogin* passa de um a outro e sua consciência, disciplinada e purificada, exercita-se sucessivamente nas diversas variedades de contemplação. (...) nesse estágio o praticante ainda está consciente da diferença entre sua própria consciência completamente purificada e o Si; isto é, ele está consciente da diferença entre o *citta* restrito unicamente a seu modo de ser luminoso (*sattva*) e o *purusa*. Quando esta diferença desaparece, ele atinge o *asamprajñāta samādhi*. Então todo tipo de *vrtti* é abolido, "queimado"; não restam senão impressões inconscientes (...) e em certo momento esses inapreensíveis *samskara* são consumidos (Yoga-sūtra, I, 51): então acontece o verdadeiro ênstase "sem semente" (*nirbīja samādhi*) (ELIADE, 1996, p. 87).

Essa etapa final de *Samādhi*, o sem semente, pode ser obtido, segundo Patañjali, de duas formas: primeiramente seguindo todas as técnicas ali descritas, o caminho dos 8 membros ou Ashtanga, ou, em outra via natural, um caminho seguido por deuses e seres supra-humanos.

Nesse momento, o momento do *Samādhi* sem semente, a consciência não está vazia, muito pelo contrário. Ela está plena de todo, à medida em que ela intui diretamente o Ser. Existe a ausência do aspecto sensorial e intelectual do ser, mas consciência plena de Purusa. Existe uma mudança, de algo que era experiência, para algo que se torna revelação. O pensamento racional, a intelectualidade, se desprende do Si-mesmo e volta a integrar a matriz fenomênica ou Prakrti. O praticante adquire a liberação, perde o vínculo com o mundo, liberado em vida. Vive no presente, o que se constitui num paradoxo, pois o ser liberto continua vivendo na matéria, tendo um corpo, mas conheceu o Si-mesmo, o Purusa. Atingiu a mortalidade e não está mais sujeito ao tempo, mas ainda é um fragmento do Ser, à medida que possui um corpo.

Aqui, ocorre uma "ruptura em escala cósmica", conforme preceitua Eliade (1996), tendo em vista que o praticante toma posse de si, o ser coincide com o não-ser, o conhecimento vira domínio místico pois o conhecido é absorvido pelo conhecedor. E, como o objeto de conhecimento, dessa vez, é o Purusa, o praticante toma o ser para si, em toda a sua plenitude, em uma apropriação que constitui todo o objetivo do Sāṅkhya e do Yoga.

Algo importante a se ressaltar sobre o caminho do Yoga de Patañjali é a existência de um Deus, Īsvara, ao contrário do Sāṅkhya. Esse Deus do Yoga não é criador, visto que tudo foi criado pela matriz fenomênica. Também não interfere no destino dos homens, não se interessando pela vida humana. Arquétipo do macro-yoguin, não está preso ao tempo, consistindo em um Ser que sempre foi livre, um purusa livre desde a eternidade. Ele é um caminho para provocar o Samādhi, que pode ocorrer de imediato, com a condição que o praticante pratique devoção a Īsvara (*Īsvara-pranidhāna*). Sendo assim, quando o praticante se devota a Deus incondicionalmente, este provoca o Samādhi, não por querer isso, ou por se interessar pelo ser humano, já que é desprovido de desejos e de qualquer simpatia pelo homem, mas pela afinidade de sua matéria com o Purusa, o que faz com que ele se ligue imediatamente a este. Sendo assim, é essa a importância que Patañjali atribui a Deus em seu tratado: ele é absolutamente desnecessário, sendo apenas um meio para se atingir a libertação, mas jamais o único.

Por fim, o capítulo III do Yoga-sūtra, traz alguns resultados por algumas espécies de Samādhi. Quando se pratica o Samyama até atingi-lo, o praticante adquire os chamados poderes miraculosos, os *siddhi*, dos quais fala o Livro III. Os poderes geralmente são inerentes aos objetos experimentados. São eles: conhecimento de experiências passadas, conhecimento do clamor de todas as criaturas, ele "sai" do tempo, não estando sujeito às suas leis, conhece o momento de sua morte, torna-se invisível, entre outros. Tudo que o praticante deseje conhecer, deve praticar o Samyama referente àquele objeto. Sendo assim, o yoguin torna-se, nesse momento, um mago, um conhecedor da mais profunda verdade oculta, e das leis mais intrínsecas do cosmos.

> A índia jamais pôde esquecer que o homem pode se tornar, em certas circunstâncias, "homem-deus". Ela nunca aceitou a atual condição humana, feita de sofrimento, impotência e precariedade. Sempre acreditou que havia homens-deuses, magos, porque sempre teve diante dos olhos o exemplo dos yogīs. Que todos esses homens-deuses e magos tenham desejado ultrapassar a condição humana é fato mais que evidente. Poucos, porém, conseguiram superar a condição de *siddha*, a condição de mago ou de deus. Ou melhor: poucos foram aqueles que conseguiram superar a segunda tentação, a de se investir de uma "condição" divina (ELIADE, 1996, p. 85).

É importante registrar que *siddhi*, embora sejam poderes, podem adquirir uma natureza de obstáculos, à medida que impedem o progresso do praticante, que, caso opte por usá-los indefinidamente, fica preso a eles, sem se atentar para o objetivo final, o *asamprajñāta samādhi.* O caminho do Yoga, pode-se concluir assim, conduz o praticante a uma perfeição de caráter mitológico, levando-o a adquirir contornos dignos do panteão indiano.

O caminho proposto por Patañjali, portanto, possui como principal objetivo libertar o homem de sua condição humana. As múltiplas técnicas físicas, mentais, místicas procuram levar o homem a uma existência supra-humana em sua natureza.

> O homem comum vive em sociedade, casa-se, constitui uma família; o sistema Yoga prescreve a solidão e a castidade absolutas. O homem comum é "possuído" por sua própria vida; o yogin recusa "deixar-se viver"; ao movimento contínuo ele opõe sua posição estática, a imobilidade do āsana; à respiração agitada, arrítmica, multiforme, opõe o prānāyāma e almeja conseguir a retenção total do sopro; ao fluxo caótico da vida psicomental, responde com a "fixação do pensamento em um só ponto", primeiro passo para a retração definitiva do mundo fenomênico que o pratyāhāra obterá. Todas as técnicas yóguicas convidam ao mesmo gesto: fazer exatamente o contrário daquilo que a natureza humana força o homem a fazer. Do isolamento e da castidade ao samyama não há solução de continuidade. A orientação permanece sempre a mesma: reagir contra a inclinação "normal", "profana", em última instância, "humana" (ELIADE, 1996, p. 91).

Assim, sabendo disto, podemos facilmente conectar o ideal da libertação do *yogin*por meio das práticas do Yoga-sūtra, que renunciam à condição humana, com o caráter pessimista com que o pensamento indiano encara a vida mundana, cheia de sofrimento, dor e consubstanciada em uma grande ilusão. O homem liberto se torna livre, e introduz essa liberdade na vida mudana, ressignificando essa realidade/ilusão por meio deste paradoxo (liberto em vida, vivendo na matéria). Eis o sistema dualista compilado por Patañjali, em tudo o que é necessário saber para o desenvolvimento do presente trabalho.

Recapitulando o já visto, quando se diz que o Yoga-Sūtra de Patañjali faz parte das tradições ou caminhos dualistas, refere-se ao fato de que ele se assenta sobre a premissa básica da distinção entre o espírito ou essência divina, Purusha (puruṣa), o observador que não participa do mundo material, e o próprio, Prakṛti, o mundo fenomênico, do qual faz parte o corpo. O objetivo principal da prática da meditação para fins de transcendência seria atingir o Samadhi, ou seja, transcender a identificação que temos com o mundo material, consequentemente superando qualquer identificação com o corpo, visto que este faz parte do mundo ilusório, fenomênico, transitório, ao contrário de Purusha, o ser que é observador permanente da existência.

Contudo, surge nos primeiros séculos do primeiro milênio a.C., uma nova espiritualidade que não se identifica com a concepção dualista relatada por Patañjali. Uma espiritualidade que questiona a necessidade de submetermos corpo e mente à disciplina como se estes fossem inimigos a serem combatidos. Uma espiritualidade voltada ao princípio divino feminino, Śakti, princípio este que se encontra diluído em tudo, inclusive, no corpo físico. Não existiria, pois, uma dualidade entre o divino e o ilusório (o corpo, a matéria, a mente), pois o divino existiria em tudo. Dentro desta ótica, o corpo, como instrumento do princípio divino, deveria ser fortificado, trabalhado, a fim de ser divinizado. O corpo é a raiz da civilização tântrica, mais especificamente a divinização ou textualização desse corpo, como representação e experiência. Essa ideia também veio acompanhada de outra: a de que não é necessário rejeitar o prazer para se aproximar da bem-aventurança divina.

O Yoga da atualidade é derivado dos textos principais de Hatha Yoga, surgidos no período pós-clássico (após o Yoga-sūtra de Patanjali), que descreviam as posturas que hoje conhecemos como Ásanas. Aqui não existe noção dualista, e o corpo não faz parte da matriz fenomênica. No tantra, o corpo é morada divina, feito da substância imortal, instrumento para a libertação. O corpo tântrico, em sua totalidade, ou seja, corpo físico e corpo sutil, trata-se de algo que deve ser construído, através da prática, e experienciado nesta realidade psico-física. Através da observação desses textos tântricos e da prática que descrevem, podemos encontrar elementos presentes em todas as práticas de Yoga ministradas no Ocidente, bem como as modalidades delas advindas. Isso se dá devido ao fato de que o Hatha Yoga, influenciado pelas práticas tântricas, rejeita modelos tradicionais anteriores, que consideravam o corpo hierarquicamente inferior no caminho da espiritualidade.

Dito isto, discorreremos, nos próximos itens, acerca das tradições tântricas, seu papel na espiritualidade indiana, e na concepção corporal dessa espiritualidade. Consideramos essa abordagem primordial para o estudo da Hatha Yoga, e para o estabelecimento de suas relações com o Yoga-sūtra de Patanjali, tão utilizado por seus praticantes. O fato é que o tratado de Patañjali muito se utilizou dos conhecimentos e técnicas da fisiologia mística do corpo sutil, proveniente das tradições tântricas. Bem como estas possuem estreita ligação com os preceitos do Yoga-sūtra, em um atestado claro de que a espiritualidade indiana está muito além de qualquer traçado linear e estanque que um estudioso ocidental se proponha a desenhar.

CAPÍTULO 3 - AS TRADIÇÕES TÂNTRICAS

3.1 O que é Tantra: a realidade corpórea como busca espiritual

Mircéa Eliade (1996), expõe uma certa dificuldade em definir o Tantrismo. Em seguida cita alguns sentidos do termo tantra -- a raiz, *tan*, cujo significado é "estender, continuar e multiplicar", nos remeteria ao tantra como o que "estende o conhecimento". Entre as definições para o termo, encontramos mais algumas:

> Gavin Flood (2006) afirma que a designação primária do termo *tantra* é a de um "tear" ou da "tessitura de um tear", contando ainda com a implicação metafórica de um "sistema ou teia". O termo deriva da raiz *tan* (que significa estender ou esticar) e pode estar relacionado também com o *Tanu, "o corpo"*. Temos também referência a um texto budista citado por Feuerstein (2005) no qual há uma definição do termo *tantra* como "continuidade" (relacionada ao seu sentido de "estender, esticar"). Este verbo "estender"pode ser aqui relacionado ao próprio ato de estender o conhecimento. Mas também pode ser compreendido pela definição de continuidade entre o si-mesmo e o ser transcendente, como continuidade entre o corpo e a mente, e como negação da ruptura que caracterizou as tradições dualistas que o precedem (GNERRE, 2013, p. 04).

Segundo o historiador Massimo Raveri (2005), o Tantrismo consiste em uma "doutrina esotérica", que difere do *Veda*, cujas raízes não são tão precisas, mas profundamente ligada aos ascetas. Existem teóricos que ligam sua origem nas formas de culto autóctones, dravídicos mais especificamente, mas provavelmente resulta de uma miscelânea grande de referências.

> Antiquíssimas práticas de culto autóctones, talvez dravídicos, fundiram-se, graças ao desafio das visões místicas, com as tradições extáticas dos xamãs centro-asiáticos e com as disciplinas do *Yoga*, em uma mistura de analogias, de sugestões, de "assonâncias" religiosas (RAVERI, 2005, p. 73).

O Tantrismo se desenvolveu nas áreas de Kashmir, Bengala, Assam, regiões onde o bramanismo possuía menor influência, e foi se desenvolvendo de forma a constituir uma corrente religiosa independente por volta dos primeiros séculos antes de Cristo. Ele se assenta na cultura Hindu pelos séculos VI e VII e começa a invadir mais espaços devido à produção de uma rica literatura tântrica, textos portadores de uma revelação de natureza diversa da revelação védica, os *Tantra.* São obras doutrinárias e rituais, algumas inéditas, e outra grande maioria desconhecida devido ao fato de que a tradição se constrói através da passagem do saber de Mestre para discípulo, onde este é escolhido, e recebe "chaves de leitura" em segredo.

Esse movimento se espalhou por toda a Índia em determinado momento, influenciando todas as tradições religiosas, o que poderia inquietar os estudiosos, sobre qual seria a razão pela

qual um conhecimento tão misterioso cresce de tal maneira em um país tão grande e repleto de tradições tão ricas e diversas. Para isso, seria interessante que pudéssemos relembrar os caminhos através dos quais as tradições das *Upanishads* intentavam a libertação, o encontro do Si-mesmo imortal (ātman), ou seja: o ser que não se identifica com o seu ego, e sim com todos os seres e coisas. Sendo assim, o *Tantra* surge como caminho que busca uma via diferente, pois, como bem esclarece George Feuerstein, em seu A tradição do Yoga (2006):

> A via que leva a essa sublime realização, ao ver dos antigos sábios, é o árduo caminho da renúncia e da ascese. Afirmavam eles, que o esplendor da Realidade transcendente só se revela aos que retiram sua atenção dos assuntos mundanos, e, mediante o exercício de um controle consciente sobre o corpo e a mente, concentram-na como um raio laser sobre o objetivo último, que é a realização do Si mesmo. Em última análise, para se tornar o absoluto (brahman), a pessoa tem de transcender a condição humana e os condicionamentos humanos. Tem de desistir de investir as próprias energias nos assuntos comuns pelos quais as pessoas reforçam a ilusão de que são entidades isoladas.
> É verdade que o ideal upanishádico da libertação em vida (jivan-mukti), do gozo da beatitude eterna do Si Mesmo ainda neste corpo humano, foi um passo importante para a evolução da espiritualidade da Índia, mas não superou de todo o hábito do pensamento dualista. Essa ideia suscitou a seguinte pergunta: Se só o único Si Mesmo existe, porque é necessário esforçar-se tanto para realizá-lo? Em outras palavras, por que temos de conceber o mundo e o corpo-mente como inimigos a ser vencidos? Ou, para dizê-lo de forma mais concreta: Por que temos de abandonar o prazer para realizar a bem-aventurança plena? (FEUERSTEIN, 2006, p. 417-418).

Sendo assim, através do Tantra o mundo, ou aquilo que se conhecia como "profano" era uma realidade, não apenas uma ilusão. À ideia de salvação baseada na renúncia vem se contrapor a não-negação dos sentidos e sentimentos, ao reconhecimento deles, e de seu domínio lento e gradual para a libertação que pode ser conseguida em vida, neste corpo físico.

A noção de Sakti é bem fundamental no contexto tântrico. Ela está ligada diretamente ao processo tântrico de "divinização do corpo", do qual vamos falar mais à frente, e que utiliza, em sua alquimia ou transformação, esse princípio psicocósmico feminino, Sakti, como primordial, do qual todas as coisas emanam, e que possui como manifestações elementos do corpo sutil ou tântrico. As técnicas do Tantra consistem em várias formas de acessar esse princípio feminino, através da transformação do corpo, que é instrumento e sujeito do processo de consciência de sua natureza divina.

George Feuerstein (2006) afirma que só é possível conhecer os primeiros *Tantras* através de referências em outras obras, já que eles foram perdidos. O mesmo estudioso traz a referência de serem um total de 64 *Tantras,* segundo o que a tradição hindu afirma, consubstanciando intensa produção literária, já que o verdadeiro número dessas obras é infinitamente maior. As obras, em seu original, possuíam uma forma de diálogo atribuído à Divindade. Alguns são descrições e comentários sobre práticas.

> É considerável o número de temas de que tratam os *Tantras.* Eles falam da criação e da história do mundo; dos nomes e funções de um largo rol de divindades masculinas e femininas e de outros seres superiores; dos tipos de adoração ritual (especialmente a adoração dirigida às deusas); de magia, feitiçaria e artes divinatórias; de "fisiologia" esotérica (o mapeamento do corpo sutil ou psíquico); do despertar do misterioso poder da serpente (kundalinī-Shakti); de técnicas de purificação corpórea e mental; da natureza da iluminação; e, não menos importante, da sexualidade sagrada (FEUERSTEIN, 2006, p. 418-419).

Ao significado do termo Tantra que já abordamos acima, continuidade, que remete à expansão da compreensão, do conhecimento, se alia a um significado secundário, o de "texto". Pode, então, chegar-se a uma definição de Tantra como um texto que amplia o conhecimento e propicia uma sabedoria verdadeira, que liberta, o conhecimento de que as dimensões finita e infinita, Si mesmo e Ego, Realidade Incondicionada e Condicionada, são contínuas, e interligadas, ou seja: o próprio caminho do homem nesse mundo possui, como continuidade, o processo de libertação ou iluminação.

Não existe, portanto no Tantra, a ideia da abdicação do mundo ilusório, o material. O próprio mundo fenomênico é parte do Ser-Consciência, devendo ser absorvido por ele. A libertação é a transformação que o Ser Incondicionado opera no Condicionado, em uma ideia de integração. Desaparece o dualismo entre espírito e matéria, sagrado e profano, sujeito e objeto: tudo o que se vive é puro.

A base do Tantra é muito mais prática do que filosófica, por mais ricas que suas ideias possam parecer. É uma prática de realização, um sādhana, um movimento que encontrou respaldo e teve como principais praticantes os componentes das castas da base da pirâmide social indiana. Segundo Feuerstein (2006), pescadores, tecelões, caçadores, vendedores ambulantes, lavadeiras, que necessitavam de um caminho prático e acessível de "santificação da vida, e que não acarretasse necessariamente o abandono da crença nas divindades locais e nos ritos antiquíssimos pelos quais elas eram adoradas" (p. 419). É importante dizer, portanto, especialmente após nossa exposição sobre o Yoga Clássico, que o tantrismo é uma tradição essencialmente não dualista, não purista e heterodoxa, portanto, que rejeita todas essas características tanto na tradição hindu quanto na budista.

A tradição do *Tantra* possui raízes bem fincadas na realidade do corpo. Inclusive com uma busca muitas vezes ligada à sexualidade, o que acabou provocando discordâncias, polêmicas e oposições inclusive dentro do hinduísmo, que acusavam essas linhas de libertinagem, hedonismo, oportunismo sob pretexto de espiritualidade. Sobre isso, mesmo após o contexto pós-revolução sexual das décadas de 60 e 70, em que muitas linhas tântricas ganharam espaço no Ocidente, este muitas vezes se comporta de forma ignorante quanto ao

Tantra, tendo um viés reducionista de confundi-lo com artes eróticas do Hinduísmo, quando, na verdade, apenas as linhas de esquerda utilizam rituais e práticas sexuais.

Apesar de possuir um viés majoritariamente prático, em sua base teórica o Tantra não era alheio ou distante dos sistemas de pensamento indianos já existentes. Ele não era original em sua base teórica, que congregava elementos da visão do Universo que tinha o Sāṅkhya, com traços do Yoga, conferindo novo significado, trazendo novos valores que preenchem seus conceitos. Ou, para alguns autores, o Sāṅkhya agregou conceitos tântricos, como o Ser Cósmico, Mahat.

> Para o tantra, a vida é um processo contínuo no espaço e no tempo, sem hiato nem comporta entre todas as formas de vida, dos vírus a Mahat. Assim, como parte do Todo, eu participo do Todo. O *continuum* da vida corresponde ao de energia cósmica, e os dois são, aliás, indissociáveis. Para o tantra, o universo é Consciência e Energia associados. Na prática, isso leva ao respeito absoluto pela totalidade da vida, seja ela animal, vegetal ou bacteriana. Causar dano a qualquer forma de vida é causar dano à sua própria: a ecologia torna-se cósmica (LYSEBETH, 1991, p. 61).

O Tantra, nesse sentido de continuidade, considera cada célula uma vida consciente. A consciência não é uma exclusividade do cérebro, ela está presente em todo o corpo. A espiritualidade está presente aqui no corpo como está presente no Cosmos, em uma noção de continuidade. O corpo não é mais um obstáculo, nem um "bom servidor" à atividade espiritual: esta já está presente no corpo. Não existe mais divisão entre a consciência cerebral e a celular, por exemplo, mas planos que interagem uns sobre os outros. Surge aí o conceito de prezar a saúde do corpo como caminho espiritual --- pois não há separação entre um e outro. Além disso, o corpo possui uma sabedoria, é um templo vivo, noção fundamental para o presente trabalho.

> Durante séculos, o drama do Ocidente foi opor carne e espírito: o tantra não vê fronteiras entre os dois nem mesmo diferença intrínseca de natureza. A saúde, longe de ser um luxo ou fruto do acaso, torna-se um dever. O primeiro de nossos deveres. Um chefe de Estado que não cuida da felicidade e da saúde de seu povo fracassaria no primeiro de seus deveres. Ora, meu primeiro dever, como potentado reinante sobre bilhões de indivíduos celulares, é assegurar a integridade, a saúde e a felicidade da república celular, em geral, e de cada célula em particular. Logicamente o Hatha Yoga, que nos dá meios para isso, provém do Tantra (LYSEBETH, 1991, p. 62).

À ideia da vida como um processo contínuo, de continuidade entre Mundo fenomênico e Si-mesmo, entre as formas de vida e entre sagrado e profano, do corpo como aliado e não como obstáculo, une-se a concepção de tempo sagrado como primordial. Segundo o Tantra, a criação do mundo não é um acontecimento estanque, ela também é continuidade. O mundo está sendo criado no presente momento. O tempo todo o Universo Manifesto emerge do Não-manifesto. Esse Universo é vivo e consciente, um conjunto de processos, de dinâmicas, de

engrenagens bem próprias, que se englobam integrando o Todo. E ainda que o Ego se dissolva, ele ainda é parte do Todo, pois existe uma total continuidade entre Manifesto e Não-Manifesto, como já dito.

> Tempo linear, tempo cíclico, tempo sagrado? Repito: tomar consciência de que sou um processo contínuo, que não começou na concepção e não terminará por ocasião da morte do eu, estrutura utilitária, permite superar meu ego. Se, numa percepção psíquica súbita, percebo o próprio universo como processo contínuo --- e do qual faço parte --- em estado de perpétuo emergir, o tempo se apaga, seja ele cíclico ou linear. Entro assim no atemporal. Por essa experiência exaltante, tudo se torna simples, luminoso e me sinto liberto. O relógio não rói mais minha vida a cada segundo que passa (...) (LYSEBETH, 1991, p. 74).

Exatamente por toda essa noção de continuidade até aqui exposta, que rompe com as dualidades entre natureza corpórea e a natureza transcendental, é que, quando o Trantrismo se encontra com o Yoga dá surgimento a uma nova concepção de corpo que vai definitivamente se aliar ao que já existia numa transformação que resulta no que entendemos hoje por esse sistema de conhecimento. Para entendermos melhor como essas influências se deram, vamos abordar um pouco mais sobre a ideia de corporeidade tântrica.

O corpo é a base central de toda a construção tântrica. Para o Tantra, ele não é um "humilde servidor", ou apenas uma capa, nem muito menos um obstáculo para o caminho espiritual. Ele não é antítese do espírito, pelo contrário. É um poderoso instrumento de manifestação do divino. Para que se entre em contato com a verdadeira natureza do corpo, é necessário se relacionar com o corpo, estabelecendo uma ligação consciente entre essa consciência e a Inteligência superior do corpo, da qual falaremos a seguir. Essa ideia é uma das bases do Hatha Yoga.

> Para o tântrico o corpo é habitado pela Shakti, a Energia Personificada, a Inteligência cósmica suprema. Até nas mais humildes necessidades fisiológicas, o tântrico percebe sua obra, não sente o gozo para si mesmo, para seu ego; ele sente e sabe que a Shakti goza por intermédio dele, se encarna nele, mesmo sendo homem (LYSEBETH, 1991, p. 74).

O corpo real, antes de ser um objeto material, ele é, de fato, um processo dinâmico em uma relação eterna com o cosmo. Sendo dinâmico, como tudo, ele evolui, é ligado a tudo e a tudo influencia. Assim, cada parcela do cosmo em movimento é de um dinamismo inteligente. Segundo o Tantra, cada psiquismo constitui um campo de forças, um sistema energético sutil "ao redor" de si, e, segundo Lysebeth (1991) não se restringindo a moléculas definidas. É uma dimensão incalculável, que se relaciona com as outras dimensões incalculáveis de todos os outros objetos do mundo. Possuindo um campo de forças, portanto, o corpo entra em contato

com os outros campos de forças, de qualquer outra parcela do universo. O corpo, portanto, interage, através do seu campo de força, com o campo de força de todo o mundo real. Diante dessa informação, a relação do ser humano com o corpo pode ser resignificada, de forma a constituir algo muito maior do que é. Cada ser humano é um Universo.

Todos os seres vivos, assim, são processos cujas dimensões ultrapassam sua individualidade, e possuem raízes no Si-Mesmo. A ideia de processo nos remete também ao fato dos seres não estarem limitados no tempo presente.

> A vida terrestre é um processo unitário que se autodevora e se auto-alimenta permanentemente, no qual tudo age sobre tudo. O tantra percebe a Terra e sua biosfera como um organismo vivo único, dotado de um psiquismo coletivo autônomo, inseparavel do cosmo total (LYSEBETH, 1991, p. 74).

É importante perceber o quanto toda essa concepção de continuidade, união e integração influenciou as noções de corporeidade na Índia, dentro de sua concepção de corporeidade. O corpo, nas tradições tântricas, atingiu um patamar de importância jamais alcançado antes na história espiritual da Índia, segundo Mircea Eliade (1996). O pessimismo védico e upanixádico, que caminhava de forma conjunta às práticas ascetas deram lugar a uma noção de que o corpo não é mais um inimigo nem uma fonte de sofrimento, mas um instrumento para transcender a matéria, "conquistar a morte". Além disso, a libertação em vida requer que o corpo seja trabalhado, a fim de que possua uma maior conservação em condições ideais para a prática da meditação.

> Um ponto fundamental aqui é notar que no período tântrico o conceito de Māyā continua vigente, porém esta abordagem dual --- de Māyā como oposição a Purusa --- vai sendo superada. A perspectiva tântrica reconfigura Māyā, que se torna a própria Sakti[5], e assim o dualismo se rompe: a Sakti se apresenta como eterno complemento de Siva (que aqui pode ser associado ao Purusa). A tradição shivaísta-tântrica nos mostra justamente que é dentro de Māyā que o praticante deve trabalhar, afinal é a partir de seu contexto corpóreo que se originam todas as práticas de transcendência, como o próprio hatha-yoga (GNERRE, 2011, p. 10-11).

Procedemos, portanto, à descoberta dessa noção de corporeidade tântrica que tanto influenciou a tradição do Hatha Yoga, linha que escolhemos para a aplicação do presente trabalho. E esta nova noção de corporeidade está diretamente ligada à questão do Princípio Feminino, ou Sagrado Feminino, representado pela Sakti. Abordaremos essas duas importantes questões a seguir, mas desde já é necessário esclarecer que dividimos ambas em tópicos por mera questão de organização de pensamento, tendo em vista que ambos os assuntos estão de tal

[5] Princípio do Sagrado Feminino, que será melhor abordado no próximo item.

forma atrelados e entrelaçados, que se torna tarefa quase impossível abordar um e outro de forma estanque.

3.2 O culto à Shakti

Faz parte da tradição tântrica a inclusão, no processo espiritual, de todos os aspectos das existências que haviam sido renegados nas tradições anteriores, através de valores como ascetismo, renúncia, controle dos sentidos. As escolas de Tantra, portanto, voltam todas a sua atenção ao princípio feminino, Shakti, que, George Feuerstein (2006) coloca como "poder" no Hinduísmo, e que possui como representações iconográficas, ou manifestações mais conhecidas, as deusas Kâlî, Durgâ, Pârvati, Sîta, Râdhâ, entre outras. "O princípio feminino é frequentemente chamado apenas de devî ("a resplandescente") --- a Deusa" (FEUERSTEIN, 2006, p. 421).

O princípio feminino pode se traduzir em "Mãe do Universo", ou consorte do princípio masculino, que pode ser representado iconograficamente por Shiva. Geralmente, Shakti e Shiva são representados abraçados, em êxtase, em uma união que arquetipicamente representa aquela entre mente e corpo, matéria e consciência, masculino e feminino, ou seja, representa todo o propósito espiritual do Tantra. Um não funciona sem o outro, posto que um é consciência extática e o outro é movimento.

> No Tantra hindu, Shiva representa o Estado primordial em seu aspecto não-qualificado, de pura Luz ou Consciência. A Shakti representa essa mesma realidade em seu movimento dinâmico, no seu perene "holomovimento", para usar a expressão que David Bohm introduziu na física quântica. A Shakti é a Força Vital por excelência, a força movente de toda mudança e de toda evolução. É a Energia universal da Consciência. Por isso, a metafísica tântrica concebe a existência como um processo bipolar. A criação é o simples efeito da predominância do pólo feminino ou Shakti, ao passo que a transcendência está associada à predominância do pólo masculino ou Shiva (FEUERSTEIN, 2006, p. 422).

Assim, a força cósmica feminina, Shakti, personifica a Mãe divina que sustenta todos os seres e múltiplas manifestações do Universo e dos deuses. Ocorre, também, um movimento de se descobrir o mistério divino em cada mulher, já que cada uma se torna encarnação da Shakti. Aos valores de tudo aquilo que é mistério e transcendente se une mas ideias de fecundidade e do poder de gerar a vida, e tudo se consubstancia na mulher, que é uma representação da deusa em si mesma. O papel da agricultura, da relação com a terra e com a natureza, que se torna parte do Cosmos, são fundamentais nesse processo. Unem-se as ideias de dualismo do Sāṅkhya, em que o espírito, Purusa, a energia imóvel, contemplativa e

masculina, se opõe à matriz fenomênica, a que gera, nutre, realiza, a que se movimenta, que protege e é conjurada em face dos perigos. Essa primazia da energia feminina primordial vai constituir as bases do tantra. Segundo Mircéa Eliade, "foi por esse caminho que desembocou no hinduísmo a grande corrente subterrânea da espiritualidade autóctone e popular" (1996, p. 173).

É importante ressaltar, também, que os caminhos do Tantrismo, ou do caminho espiritual através da própria matéria, se apresentam, segundo seus estudiosos, como os mais adequados para atravessar a era de *kali-yuga*[6]*:* como o homem não possui mais a pureza espiritual que possuía no início dos tempos, é necessário voltar às fontes da vida, à energia primordial, para remontar esse caminho.

Aqui Shakti assume diferentes conotações, desde uma energia primordial de natureza dinâmica e feminina, que acorda o deus masculino para que ele liberte as formas para a existência e dê vida ao universo, o mundo fenomênico. Ela também se manifesta como a própria Matriz desse mundo fenomênico, e também pode se apresentar como Mahāmayā, a grande ilusão, que encanta o homem com suas formas, ou então se apresenta como instrumento para sua libertação. No simbolismo de energia primordial, ou de "Natureza Criadora", temos:

> Personificada, ela vira uma "deusa" tântrica, a Shakti, a Energia criadora universal, que o tântrico percebe, para lá dos mitos e símbolos, imanente a tudo que os sentidos percebem. O não-tântrico passeia pelo bosque e pode se sentir em harmonia com a natureza, e isso é bom. Mas, com meus óculos tântricos, eu vejo nessa árvore grandiosa Shakti, como dinamismo organizador e criador universal: de imediato, o bosque se torna um borbulhar de energia vital.
> Um borbulhar no qual cada árvore, cada haste de mato, cada ser vivo, é um extraordinário campo de força, um turbilhão de energia pura e inteligente no oceano infinito da vida, um oceano no qual todas as fronteiras se dissolvem. E meu próprio corpo também, essa energia primordial. Energia e Sabedoria! Energia e Inteligência (LYSEBETH, 1991, p. 172).

Muito importante para se falar do culto ao Sagrado Feminino na Índia é a controvérsia existente entre os historiadores acerca de sua origem. Maria Lúcia Abaurre Gnerre (2013), enfatiza que a primeira corrente defende que esse culto ao Sagrado Feminino se desenvolveu de uma forma paralela à religião principal, a religião védica, legado dos povos árias, os "invasores" que chegaram a partir do segundo milênio antes de Cristo e aos quais já abordamos, que destacava deuses masculinos cujo exemplo maior é Indra, o guerreiro. Nessa linha de

[6] Era na qual nos encontramos no presente momento. A era do Ferro, a era crepuscular do fim dos tempos, profetizada nas escrituras indianas. Yuga (não yoga) significa quarto: assim, a Lua tem quatro yugas. Segundo Mircea Eliade, kali aqui significa "discórdia, conflitos, disputas". É a era em que a sociedade humana chega a seu nível máximo de degenerescência, de barbárie, de desintegração (LYSEBETH,1991, p. 176). É a era em que ocorre o Apocalipse Indiano.

pensamento, o culto ao sagrado feminino teria se desenvolvido paralelamente à cultura védica, uma espécie de culto "marginalizado", que teria sido proveniente de tradições autóctones da Índia, no período dravídico, ou seja, referente ao momento onde habitavam no subcontinente indiano seus primeiros residentes, de grupos étnicos diversos dos arianos.

Segundo essa linha de pensamento, o Sagrado Feminino teria sido sufocado no período de produção védica, tendo ficado marginalizado em tais escrituras, sendo colocado de forma secundária. Mircea Eliade e Heinrich Zimmer fazem parte desse primeiro grupo.

No entanto, um outro grupo de estudiosos acredita em uma outra versão do desenrolar dessas crenças. Estes, acreditam que o culto ao Sagrado Feminino sempre existiu, mesclando-se aos Vedas e existindo desde a pré-história indiana. As cidades de Harappa e Mohenjo-Daro, localizadas ao longo do vale do Rio Indo em 2.500 a.C., que continham civilizações consideradas desenvolvidas do ponto de vista tecnológico, legaram artefatos arqueológicos que continham representações da deusa-Mãe, e que embasam a última teoria acerca do culto da Deusa na Índia.

O fato é que esse culto à Deusa está presente, de forma maior ou menor, em todas as escrituras indianas pós-Veda, e consolidam-se de forma mais estruturada no período medieval. O historiador Massimo Raveri (2005) aborda de forma clara e objetiva a forma como defende ter se dado a evolução do culto a deusa e sua consubstanciação em base sobre a qual o Tantrismo se enraizou para se desenvolver filosoficamente:

> A lenta transformação da civilização védica fez reemergir, de maneira indireta, algumas crenças antigas. Dentre elas, o culto da Deusa Mãe --- que permaneceu sempre vivo entre os estratos subalternos da população --- consolidou-se e estendeu-se. Nos vilarejos, a Deusa continuou a ser venerada como *Gaurī*, "a amarela", *Śākambharī,* "a que traz os vegetais", *Vindhyavāsinī,* "a que habita os montes", protetora da comunidade, garantia da fertilidade dos campos e da abundância das colheitas. Tendo se difundido nos centros urbanos, o culto torna-se prerrogativa da família real, e santuários para a Deusa foram erigidos no interior dos palácios dos soberanos. Apenas o rei poderia presidir as celebrações de oferenda, assim como apenas o chefe do vilarejo podia ser o "sacrificante" nas cerimonias a ela dedicadas. Os aspectos cruentos e "impuros" do culto tribal foram atenuados ou reelaborados e progressivamente admitidos na ortodoxia. A Mãe terra tornaram uma divindade que garantia o poder.
>
> As especulações do trantrismo e do movimento da *bhakti* encontraram uma fonte de inspiração na ideia tradicional da Deusa portadora da fecundidade, de vida e protetora do *Dharma*. A antiga "mãe" divina assumiu as conotações religiosas de "esposa" de deus e o tema da fecundidade transformou-se no simbolismo sacro da união sexual, com formas de intenso erotismo. A especulação filosófica transpôs em uma dimensão metafísica o ato amoroso para exprimir a união do efêmero com o absoluto, do homem em deus, do múltiplo no uno (RAVERI, 2005, p. 78-79).

Um dos aspectos mais significativos do Princípio Feminino para o Tantra, e que especificamente nos interessa aprofundar é sua consubstanciação, ou manifestação em

Kundalinî-Shakti, um aspecto dela que se apresenta como elemento do corpo sutil do qual falaremos mais adiante, uma força psicoespiritual que representa microcosmicamente essa energia da qual falamos aqui. Assim, a energia primordial feminina, em forma de serpente e de maneira consciente e inteligente, integra o corpo sutil enrolada ao redor do centro ou chakra mais baixo do corpo humano em estado de dormência, devendo ser "despertada" através das práticas tântricas, dentre as quais, a tradição do Hatha Yoga faz parte. Em seu despertar, pode ser comparada à eletricidade, pela sensação de uma descarga elétrica de altíssima voltagem que ocorre no corpo, inundando-o do Divino Poder ou Shakti, levando o praticante ao *samâdhi*. Mas tais conceitos se tornarão mais claros à medida que se fale do corpo sutil como se fará adiante.

3.3 O corpo tântrico e a tradição do Hatha Yoga

A ideia de um corpo sutil é fundamental para o entendimento das práticas tântricas, apesar de estar presente também em escolas vedânticas e outras tradições ligadas ao hinduísmo. O corpo sutil seria um correspondente do corpo físico, porém composto de uma substância mais refinada, uma energia. O Tantra, e, mais especificamente, o Hatha Yoga, se dedicaram a estudar a anatomia e fisiologia desse corpo sutil, composto por elementos como chakras e nâdîs. Existem outros elementos que fazem parte dessa dinâmica, como o *Prana*, e a *Kundalini*, princípio primordial feminino. Os componentes do corpo sutil são algo como impalpáveis porém acessíveis através de experiências psicossomáticas obtidas através das práticas tântricas ---no entanto, inalcançáveis sem a ascese espiritual.

É mais prudente, portanto, considerar que essas práticas são fruto de experiências levadas a efeito por muito tempo por ascetas, que atingiam e obtinham um controle de uma área infinitamente mais ampla que a profana, penetrando além do inconsciente, despertando o Si-mesmo ou Consciência primordial.

É importante iniciar o debate acerca do corpo sutil pelo conceito de *Prana*. Os elementos desse corpo sutil, como chakras, e as nâdîs são compostos de uma forma de energia, considerada uma "força vital". O *prana*, também chamado de "sopro vital", possui vários nomes nas mais diversas tradições. É chamado de *chi* na China, de *mana* na Polinésia, de *od* na Alemanha Antiga, e de *ki* no Japão. No Ocidente, o conceito mais próximo equivalente dentro da

espiritualidade seria o de Espírito Santo[7]. Prana, enfim, signica a energia que permeia todo o Universo, possuindo caráter físico, mental, intelectual, sexual, espiritual e cósmico.

O *Prana* é uma energia potencial latente em todos os seres, que cria, protege, destrói. Não pode ser confundida com o ar que respiramos, nem com o sangue que corre em nossas veias, muito embora uma das formas de manipular o *Prana* seja através do controle da respiração (*Pranayama*), e muito, embora, também possa circular pelos mesmos canais que o sangue circula, porém em seu correspondente, o corpo sutil. Alguns autores dizem que o *Prana* equivale à Alma (*Atman*), talvez pelo fato de que o *Prana* só está presente enquanto o ser está vivo. Após a morte ele se esvai, dissolvendo-se no cosmos.

Essa energia circula pelo corpo sutil ramificando-se em cinco fluxos (Vayus) primários e cinco secundários de energia, cada qual com uma função que lhe é própria. Os cinco primários consistem em: Prâna (localizado na metade superior do tronco, trazendo força vital para o corpo através da inspiração); Apâna (localizado na região genital, umbigo, abdômen, realizando a função de expelir a força vital pela exalação); Vyâna (distribui e circula a força vital, através do coração e dos pulmões, mas localiza-se em todo o corpo); Samâna (energia que assimila os nutrientes através do sistema digestivo); e Udâna (ligado à garganta, à fala, e ao ato de arrotar, que indica digestão bem realizada). As cinco funções secundárias são Nâga (vômito/arrotar), Kûrma (abrir/fechar pálpebras), Kri-kâra (fome), Deva-datta (bocejo/sono), Dhanam-jaya (desintegração do organismo morto).

Não existe unanimidade entre a localização de todas essas energias aqui descritas, tampouco de suas funções no corpo de forma precisa, entre as várias tradições que as descrevem. No entanto, é convencionado que Prâna e Apâna são as primordiais, visto que referentes ao fluxo contínuo respiratório através de cujo controle se manipula o corpo sutil, trazendo quietude dos pensamentos.

A força vital ou prâna se move através do corpo sutil através de caminhos ou circuitos, denominados *nâdîs.* Apesar de serem traduzidos como dutos, não são semelhantes a tubulações ou algo fixo, como no corpo físico. As *nâdîs* também são correntes de energia, são fluxo e movimento, porém em padrão, o que faz com que possam ser representadas em um desenho, por exemplo. George Feuerstein (2006) afirma que os textos de Yoga se referem a 72.000 *nâdîs*ao todo, no geral, com alguns que mencionam 300.000. E todos eles se originam em uma

[7] Segundo o professor Fabrício Possebon (2017), pode-se realizar uma correlação entre o vocábulo grego pneuma, que originou o termo do latim spiritus, e a ideia de prana, definindo-o como uma "fonte universal de onde cada indivíduo retiraria o seu pneuma particular", ou uma energia que está contida no ar atmosférica. Dentro desse raciocínio, "os correspondentes latinos destes conceitos são mais familiares para nós. Vamos apresentá-los na sequência (...) pneûma hábion é spiritus sanctus = espírito santo" (POSSEBON, 2017, p. 14).

estrutura que parece um ovo de galinha, chamada de “bulbo” (kanda), que, alguns textos situam na região do períneo, outros no umbigo.

Entre esses canais energéticos, as *nâdîs,* que são muitos, existem três que podem ser considerados principais nos textos do Yoga. O primeiro é o *sushumnâ-nâdî,* que é o central ou axial, e significa a “graciosíssima”. É exatamente a trajetória que a energia *kundalinî-shakti* faz em seu despertar, quando sobe em seu “poder da serpente”, que conduz à libertação, conforme trataremos adiante. Algumas obras falam de canais que existem dentro do *sushumnâ-nâdî,* sucessivamente, um dentro do outro, e, assim, cada vez mais profundamente esses canais acessam a verdadeira Consciência do Yogue.

As obras e tratados do Yoga apresentam o *sushumnâ-nâdî*como uma corrente energética principal que sobe à altura e no mesmo eixo da coluna vertebral, e que é enrodilhada por dois outros canais, que possuem a aparência de dois cordões entrelaçados, como uma “rampa helicoide”. Um deles, o *idâ-nâdî,* o “lívido”, fica à esquerda, e remete ao simbolismo da lua, fria. O outro, *pingalâ-nâdî, o “avermelhado”,* corresponde ao sol, quente. Esses canais, em sua subida, encontram-se em cada um dos seis cakras e terminam sua trajetória naquele situado entre as sobrancelhas. No Entanto, a *sushumnâ vai* do primeiro *cakra* até o último, coronário. O yogue possui como meta a estabilização desse fluxo de energia no canal central, pois, quando ele oscila, alternadamente, nos canais solares e lunares, o foco do praticante ainda são as forças dessa natureza, ou seja, ele ainda está no mundo externo.

As técnicas de Yoga possuem, como finalidade, levar a energia exatamente para o canal central, *sushumnâ,* estimulando a energia vital da *Kundalini,* o poder da Serpente de que falaremos em breve, que ao despertar, é descrito como uma explosão, um furacão, ou uma energia de caráter elétrico (algo como um choque, uma alta voltagem de eletricidade) que “transborda” inundando o centro de energia coronário e levando ao *samâdhi*. Imprescindível nesse contexto a explicação do termo *Hatha Yoga,* que significa união do Sol e da Lua, o que nos permite inferir que o nome é uma referência a esse estado de união energética, que acontece por meio dos canais *idâ* e *pingalâ,* quando a energia se equilibra no centro causando esse processo de despertar. Apesar de que iremos falar mais detalhadamente desse processo adiante, podemos adiantar que estudiosos afirmam que ele provoca mudanças profundas no ser físico e mental do praticante, transformando “o corpo-mente em um veículo 'divino', numa forma transubstanciada capaz de feitos incríveis” (FEUERSTEIN, 2006, p. 430).

Ainda muito importante acerca dos canais *idâ* e *pingalâ,* são suas correspondências, no nível físico, nas reações do sistema nervosos simpático e parassimpático. Estimulando o canal

idâ, por exemplo, o praticante poderá diminuir o batimento cardíaco e o metabolismo, tornando-o tão mais lento que há registros de yogins que podem passar dias vivendo em ambientes hermeticamente fechados, embaixo da terra, em condições em que nenhum ser humano, em condições normais, sobreviveria, através do controle da respiração. Por outro lado, quando a energia é voluntariamente direcionada a*pingalâ,* os batimentos cardíacos e metabolismo aumentam, olhos e ouvidos melhoram, o organismo todo pode desfrutar de uma atividade maior quando necessário.

> Mas o sentido do controle da respiração (prânâyama) é outro: os yogins autênticos não têm o objetivo de simplesmente parar a respiração e o batimento cardíaco e ficar hibernando, mas de transcender a própria condição humana. Querem ir além do condicionamento do corpo-mente e chegar ao domínio do Ser-Consciência-Beatitude transcendente. Para tanto, precisam concentrar a força vital como um raio laser e fazê-la subir pelo eixo da coluna até o topo da cabeça, onde se localiza um grande centro esotérico (FEUERSTEIN, 2006, p. 430).

Sendo assim, o objetivo do estudo, análise e manipulação de toda essa fisiologia sutil não se concretiza em obter "superpoderes", ou capacidades suprahumanos, e sim, percorrer o caminho espiritual, através do corpo, veículo divino, até chegar a libertação, a transcendência da condição humana. No percorrer desse trajeto, o corpo adquirirá capacidades incríveis, mas, assim como os siddhis do Yoga-sūtra de Patanjali, eles não são a meta, e sim, um efeito de que o praticante está nessa trilha, controlando o prâna, que também é manifestação de Shakti.

Chega-se, portanto, de forma inevitável, ao conceito de Cakras. Segundo Gavin Flood (2006), eles são pontos ou "rodas" de energia existentes no corpo pelos quais passa o Prana. Mircea Eliade (1996) os chama de "centros" de energia, nome que iremos adotar nesse estudo. É interessante ressaltar que percebemos uma possível referência a esses centros de energia inclusive no Yoga-sūtra, quando, no capítulo III, dos sutras 28 até o 33, Patañjali, abordando os Siddhis, ou "poderes" decorrentes da disciplina interna nas práticas do Samhyama, que já abordamos aqui, fala das consequências e habilidades que podem advir do controle nas regiões do umbigo, da garganta, coração e topo da cabeça. Não se pode concluir ao certo, mas, ao mesmo tempo, não se pode descartar de todo que colocar a atenção nessas áreas no intuito de "energizá-las" ou "equilibrá-las", como partes do corpo sutil, faz parte de práticas tântricas, devendo, portanto, ser esse fato ressaltado aqui.

Existem sete grandes cakras, que se dispõem consecutivamente, ao longo do canal central, *sushumnâ*, "São coágulos de energia que vibram em diferentes frequências" afirma Georg Feuerstein (2006, p. 430). Estão relacionados com funções psicossomáticas, com plexos nervosos do corpo físico, dependendo de sua localização.

O primeiro centro de energia é chamado de Mûlâdhâra Cakra, o Cakra "raiz", localizado no períneo, e é associado ao elemento terra, e é representado simbolicamente por uma flor de lótus de quatro pétalas na cor vermelho-escura. Esse Cakra possui como mantra representativo o som *lam*, e é regido pela entidade Brahma (o Deus Criador), sendo o início de tudo, pois é a sede da energia *Kundalini* e de onde parte o *sushumnâ.* Outro símbolo associado é o elefante, simbolizando força. Aliás, pelo fato de ser o Cakra associado ao elemento Terra, as releituras feitas sobre ele nos tratados mais modernos de Hatha Yoga dizem que ele rege as relações do homem com as funções do mundo material, ou seja, a segurança e a necessidade de sobrevivência. Desequilibrado, portanto, gera o medo. Sobre ele, Mircéa Eliade associa os elementos:

> No meio do lótus um quadrado amarelo, emblema do elemento terra (*prthivī*), tem no centro um triângulo com o vértice invertido, símbolo da *yoni*, chamado *kāmarūpa;* no coração do triângulo está *svayambhūlinga* (o linga existente por si mesmo), de cabeça brilhante como uma jóia. Enrolada oito vezes (tal como uma serpente) ao redor de si mesma, brilhante como o relâmpago, dorme *kundalini*, obstruindo com a boca (ou cabeça) a abertura do linga. *Kundalini* fecha dessa maneira o brahmadvāra (porta de Brahman) e o acesso à *sushumnâ.* O Mûlâdhâra Cakra relaciona-se com a força coesiva da matéria, a inérsia, o nascimento do som, o sentido do olfato, a respiração apāna, os deuses Indra, Brahmā, Dakīnī, Sakti, etc. (ELIADE, 1996, p. 202).

O segundo centro de energia se chama Svâdhisthâna, que está localizado nos próprios órgãos genitais. Ele é associado ao elemento água, possui como mantra que o simboliza o mantra vam, e o animal que o representa é um monstro similar a um crocodilo, que simboliza fertilidade. É representado como uma lótus de seis pétalas na cor vermelho-alaranjado, no centro da qual reside uma meia-lua branca (que remete ao deus Varuna), e, no meio desta, constam as divindades correspondentes, que são Vishnu e Râkini. Esse centro de energia está relacionado à cor branca, à respiração, às mãos, e, claro, aos órgãos sexuais e sistema reprodutor, à sexualidade e à criação. Quando não trabalhado, suas funções psicomentais se desequilibram e geram tristeza (conforme leituras mais modernas provenientes do Hatha Yoga).

O terceiro Cakra se chama Manipura (traduzido como "cidade da jóia"), e situa-se na região do umbigo. Está ligado ao elemento fogo, possuindo como mantra o ram, e como símbolo animal o carneiro (que simboliza essa energia, a ígnea).Possui como divindades regentes Rudra e Lâkinî. É representado por um lótus amarelo-forte, de dez pétalas. No meio do lótus existe um triângulo vermelho e sobre o triângulo o deus Mahārudra, sentado sobre um touro, com Lākinī ao seu lado. Relaciona-se com o fogo, o Sol, o fluido menstrual, o fogo digestivo.

O quarto Cakra se chama Anahata Cakra (o não-tangido), e localiza-se no coração, e também pode ser chamado de "a lótus do coração". É representado por ela, com doze pétalas.

O nome Anahata também pode significar o som que dois objetos produzem sem se tocarem, um som "místico", um "nada transcendental". De cor vermelha, possui doze pétalas douradas, e no meio dele encontram-se dois triângulos dispostos um sobre o outro como no símbolo conhecido da estrela de Davi, da cor de fumaça. No centro deste, está um triângulo dourado contendo um linga brilhante. Esse cakra está associado ao elemento Ar, à força motriz, ao sistema sanguíneo e às funções respiratórias e cardíacas. Também se diz que rege o amor universal, incondicional, o amor por todos os seres.

O quinto Cakra se chama Visuddha (pureza) e está situado na garganta, no plexo laríngeo e faríngeo, na junção da espinha dorsal com o bulbo raquidiano. É representado como um lótus de dezesseis pétalas na cor violácea escura (alguns afirmam ser vermelha acinzentada). No interior desse lótus, existe um espaço azul que simboliza o elemento éter, o espaço, e possui um circulo branco que contém um elefante. Sobre o animal, encontra-se o *hang* sobre o qual está o deus Sadāsiva, em seu aspecto adrógino, sentado em um touro. O Cakra, estando ligado ao elemento éter, à boca, à pele e à garganta (à fala), e à cor branca, nos manuais modernos de Hatha Yoga o associam à criatividade em seu aspecto de expressão no mundo externo, bem como atitudes positivas ou negativas diante da vida. Seu mantra correspondente é o ham, e o animal, um elefante branco, que simboliza a força pura. "É neste centro que se sente o gosto da misteriosa secreção chamada *soma"* (FEUERSTEIN, 2006, p. 432). Essa secreção é produzida por um centro de energia que fica atrás do referido chacra, e é considerada o néctar da imortalidade.

O Âjnâ cakra, chamado de "comando", está localizado na cabeça, mais precisamente no cérebro, no espaço intermediário entre os olhos. É o centro psicoenergético chamado mais comumente de "o terceiro olho", sendo através dele que tradicionalmente o discípulo recebe comunicações telepáticas do Mestre. Portanto, outro nome para este centro psicoenergético é guru-*cakra*. Está ligado à mente, aos pensamentos, ao processamento de informações que os sentidos recebem, e também ao ego. É ativado pelo Mantra *OM.* A divindade ligada a ele é Parama-Shiva ou a deusa Hakini. Seu lótus possui duas pétalas e cor branca, contendo uma representação do falo dentro de um triângulo apontado para baixo (representação da polaridade entre Shiva e Shakti já abordada nesse texto). É dito pela Hatha Yoga que ele está ligado à clarividência e estado de meditação, bem como ao espírito de confiança e desconfiança na vida.

O último cakra, Sahasrâra, é chamado de lótus de mil pétalas, e está situado no topo da cabeça.

> A rigor, não faz parte do sistema de Cakras; é um ponto que transcende o corpo, um ponto que parece fazer a ligação entre a Consciência e a forma humana. Essa ideia é indicada pelo *linga* luminoso, símbolo de Shiva, colocado no meio deste lótus. Os elementos simbólicos ligados a cada cakra servem para ajudar os *yogins* a elaborar visualizações complexas que mantêm a mente estável e geram vários poderes paranormais (*siddhi*), bem como o êxtase (FEUERSTEIN, 2006, p. 433).

Ali, naquele último Cakra, se encontra a união final de Shiva e Shakti, o objetivo último do sādhana tântrico. E ali desemboca, como na foz de um rio, a corrente de energia que é a *Kundalini* desperta, após ter transpassado todos os demais centros de energia já falados aqui. Esse Cakra não corresponde mais ao corpo físico, ele já se encontra totalmente localizado em plano transcendente, e essa é a razão pela qual as doutrinas falam em apenas seis cakras, sem incluí-lo. Por isso, o Hatha Yoga diz que este centro influencia o sentimento de união ou aparte da Realidade.

É importante ressaltar que as mais diversas tradições falam de outros Cakras intermediários no corpo físico, e alguns no corpo sutil além do Sahasrâra, estes últimos de difícil descrição posto que já relacionados completamente com a energia transcendente e cujas sensações que despertam pertencem integralmente ao estado meditativo. Há outros elementos do corpo sutil, como canais importantes adicionais também relatados, porém não serão tratados aqui já que tamanhas sutilezas não são especificamente imprescindíveis para o presente trabalho.

A noção mais importante no que se refere ao corpo sutil, e para a qual todos estes conceitos foram apresentados aqui consiste na *Kundalinī-Shakti:*

> O termo kundalinī significa "a enrodilhada", e refere-se ao fato de que a kundalinî, ou kundalî, é representada como uma serpente adormecida e enrodilhada três vezes e meia em volta de um falo (linga) no centro bioenergético mais baixo do corpo humano. Essa serpente bloqueia, com a boca, o canal central na altura do primeiro nó. Esse simbolismo todo simplesmente nos dá a entender que a kundalinî permanece normalmente num estado de dormência ou latência (FEUERSTEIN, 2006, p. 434).

A energia a que aqui nos referimos é apresentada como uma manifestação da energia primordial, Shakti, porém, no corpo sutil. Uma manifestação microcósmica, daquele Poder Universal e Infinita, que se liga, portanto ao corpo e mente, que, por sua vez, estão fadados ao tempo. É considerada uma força, mas não pode ser vista como uma energia neutra, pois está ligada a Beatitude, Felicidade, Supraconsciência e também ao Amor, sendo de natureza criativa e positiva. É uma força inteligente e consciente, que existe em estado latente, porém sendo princípio dinâmico, podendo ser mobilizada através das práticas de controle e mobilidade do prāna.

Quando se equilibra esse prāna, pode-se mobilizar essa energia, retirando-a dos nadîs da esquerda e da direita, e levando-a para o canal central, acordando a energia latente, o que ficou conhecido por "despertar da kundalini", algo como uma explosão, ou choque, seguido de um fluxo de energia vital, que sobe pelo canal *sushumnâ*, atravessando todos os cakras, até chegar ao topo da cabeça. A meta final e objetivo tanto do Tantra quanto do Hatha Yoga é o despertar controlado da energia *kundalini*, para que os efeitos colaterais de um despertar de forma espontânea não ocorram. Há registros de dores de cabeça, enlouquecimento e perda da razão após o despertar "desequilibrado" deste grande fluxo de energia.

É importante frisar que, com a chegada da *kundalinî-shakti* ao centro coronário ou topo da cabeça, existe o simbolismo da união entre Shiva e Shakti, quando o praticante passa a ser sustentado pelo néctar divino, proveniente da fusão dos dois pólos da realidade. Sendo assim, o yogin parte do corpo como manifestação ou "templo" divino, para viver em Beatitude, envolto na energia primordial feminina. O despertar da Kundalini muitas vezes é associado à sensação de grande calor, o que remete ao fogo, que queima por onde passa.

> As relações entre a kundalini (...) e o fogo, a produção do "calor interior" pela ascensão da kundalini através dos cakra, são fatos que merecem especial atenção. Lembremos que, segundos certos mitos, a deusa Shakti foi criada pelas energias ígneas de todos os deuses (...) (ELIADE, 1996, p. 207).

Sabemos, portanto, que a meta principal do Tantra é o despertar da energia *kundalinî-shakti*, provocando, em um aspecto microcósmico, a união dos dois pólos da existência, levando ao samâdhi. Para isso, existe o controle da respiração e se coloca a disciplina do Hatha Yoga, escolhida para a aplicação do presente projeto e da qual iremos tratar a seguir.

O Tantrismo é uma matriz filosófica e ritualística muito antiga na história da Índia, mas, ganha força no período medieval, conforme já dissemos. Do seu diálogo com as tradições que o antecede floresce todo um contexto histórico, filosófico e social, no seio do qual surge a Hatha Yoga, a linhagem do "cultivo do corpo adamantino", da transcendência através do corpo, "corpo como templo divino", ideias que tanto influenciaram o contexto da prática do sistema do Yoga na atualidade.

A ideia de que o mundo material, o Cosmos, está em movimento, possui um dinamismo, e de fluxo de energia, que hoje são tão conhecidas na ciência Ocidental, foram introduzidas pelo Tantra no contexto indiano, o que levou a uma nova atitude com relação à corporeidade em geral. Antes, o corpo era encarado como um inimigo a ser vencido no caminho da espiritualidade. Essa visão foi sendo modificada pela noção de dinamismo do Cosmos, que resvalou para o corpo, que passou a ser considerado como caminho, não como obstáculo.

> Os mestres tântricos aspiravam, isto sim, à criação de um corpo transubstanciado, que chamavam de "adamantino" (vajra) ou "divino" (daiva) --- um corpo feito não de carne, mas da substância imoral, de Luz. Em vez de ver o corpo como um tubo alimentar fadado à doença e à morte, eles o viam como a morada de Deus e como o caminho alquímico em que se haveria de realizar a perfeição espiritual. Para eles, a iluminação era um acontecimento do corpo inteiro (FEUERSTEIN, 2006, p. 462).

O ideal do corpo de diamante, que se encontra na base dos tratados de Hatha Yoga que influenciam as práticas da atualidade, também ele estava na essência de um movimento cultural de culto ao corpo, chamado de culto dos Siddhas, que ocorreu entre os séculos VII e XII. O termo Siddha significa "realizado", "perfeito", refere-se ao praticante que atingiu a iluminação, ou seja, adquiriu os poderes que dela advém, os siddhi. Uma visão muito interessante dessa figura simbólica está relacionada a um contexto de magia e alquimia, como se infere do seguinte trecho:

> O siddha é um alquimista espiritual que opera sobre a matéria impura, o corpo-mente do ser humano, e a transmuta em ouro puro, na essência espiritual imortal. Entretanto, diz-se que ele é capaz também de transmutar literalmente a matéria, e o famoso indologista tcheco Kamil V. Zvelebil escreveu acerca da desconcertante manifestação desse poder por parte de um dos seus mestres siddhas. O processo yogue que caracteriza essa tradição tântrica, comum ao Hinduísmo e ao Budismo, chama-se kâya-sâdhana ou "cultivo do corpo". Foi daí que nasceu o Hatha-Yoga (FEUERSTEIN, 2006, p. 463).

A criação do Hatha Yoga é associada à figura de Goraksha Nâtha e Matsyendra Nâtha, nascidos em Bengala (aproximadamente X-XI d.C). O primeiro é lembrado em relatos como um personagem carismático associado a milagres e realizações espirituais, um asceta desde muito jovem, viajante, que percorreu a Índia e a quem é atribuída a criação do Hatha-Yoga. Porém, muitos princípios da prática já existiam antes dele. O Hatha-Yoga, surge, portanto, como uma prática de apoio à matriz Tantrismo, a disciplina do corpo que vai instrumentalizar o contato com o Divino, com a Força Primordial feminina, levando ao objetivo final ou despertar da energia *Kundalini* (samadhi).

> A tradição Hindu associa a criação do Hatha Yoga a Gorasksha Nāta) e ao mestre deste Matsiendra Nāta. Estes mestres teriam vivido por volta da primeira metade do século X D. C. Gorasksha, da linhagem dos Natas (...) é citado em vários textos como o criador do Hatha Yoga, embora haja indícios de que a prática seja anterior. Há um texto, Goraksha-Padhati ("rastros de Goraksha"), que teria sido escrito pelo próprio sábio. Nele são explicados os princípios fundamentais do Hatha Yoga (cf. p. 483 - FEUERSTEIN). O nome Hatha é explicado como a união do sol e da lua, a conjunção de dois grandes princípios ou aspectos dinâmicos do corpo: os pólos Siva-Sakti, a iluminação do corpo. Entre os principais textos do Hatha Yoga temos, além do já citado, o Hatha-Yoga Pradipika ("Luz sobre o Hatha Yoga", manual clássico escrito por Svatmarana Yoguendra em meados do século XIV) e o Gheranda Samhita (coletânea de Gheranda) (GNERRE, 2011, p. 5-6).

Todos os conceitos explicitados até o presente momento nos auxiliam a ter uma visão panorâmica do que constitui o caminho unido do Tantrismo e da prática da Hatha-Yoga, que, em seu entrelaçamento, demonstram resultar em uma disciplina coerente e completa, a serviço do bem-estar dos indivíduos. Conforme se infere desse cenário completo, o prâna ou energia vital circula pelas nâdîs îda (lunar, feminina, negativa, que esfria, do sistema parassimpático) e pingalâ (solar, masculina, positiva, que esquenta, do sistema nervoso simpático), canais que circundam o principal canal (*sushumnâ*), num formato helicoidal, num fluxo dinâmico que sobe e desce, aproximadamente 21.600 vezes ao dia. Essas forças, solares e lunares, precisam ser interrompidas, para que a energia seja levada ao canal central, *sushumnâ*, na base do qual (o primeiro cakra) se encontra o polo dinâmico, representado por *Kundalini* (Shakti). O hatha-yogin, através de suas práticas, causará essa interrupção, para que seja mobilizada essa Kundalini, que desperta, e sobe até o pólo extático, no topo da cabeça, representado por Shiva, causando a união dos dois pólos, a identidade entre sujeito e objeto, o *Samādhi*.

O principal instrumento que o Hatha-Yoga fornece ao praticante para mobilização da energia Kundalini é o controle da respiração (prānāyama), e, também o de efeitos mais imediatos. No entanto, os antigos yogins, pela experiência, descobriram que os efeitos de um despertar da Kundalini sem uma preparação prévia do corpo podem ser desastrosos, razão pela qual este deve ser purificado antes de receber tamanha descarga psico-espiritual.

O Gheranda Samhita, segundo Georg Feuerstein (2006), traz as sete formas do Yoga: a purificação, o fortalecimento, a tranquilidade, a estabilização, a leveza, a percepção e o estado de libertação. Dentro do ideal de purificação, existem as posturas, os ásanas, que são os mais conhecidos na prática de Yoga nos tempos atuais, os selos ou mudrâs, e a tranquilidade através do recolhimento dos sentidos. Entre as disciplinas purificatórias, são descritas algumas práticas, que podem até parecer exdrúxulas nos dias de hoje, como a Mûla-shodana, limpeza do ânus, ou a Hrid-dhauti, limpeza da garganta. São todas práticas destinadas a purificar o corpo e prepará-lo para o controle da respiração. Segundo o manual do sábio Gheranda o Hatha-Yoga teria sete membros, já que os mudrâs (selos) seriam um deles e as disciplinas morais, yama e nyama, seriam um único membro. O sábio também afirma existirem tantas posturas, ou âsanas, quanto espécies de animais, mas 84 são consideradas importantes para o praticante. O tratado Hatha-Yoga Pradipika, por sua vez, afirma que esse número foi realmente o transmitido por Shiva.

Os manuais contemporâneos descrevem uma quantidade muito maior de posturas, novas tradições surgem e adaptações surgem com elas, releituras dos tratados originais do tantrismo, que em muito influenciam as novas práticas, especialmente no Ocidente. Algumas posturas,

como a Padma-âsana, conhecida postura do lótus, têm a finalidade de possibilitar a postura meditativa por períodos prolongados. Outras são direcionadas a outras finalidades específicas. É importante, porém, que se ressalte, no contexto tântrico, que, abaixo das especificidades, existe uma base comum a todos os âsanas, que é o de equilibrar a força vital, ou prāna, no corpo, promover a cura e o fortalecimento deste corpo, através de seu equilíbrio. Essa dimensão terapêutica do Hatha-Yoga encontrou grande apelo no Ocidente, especialmente quando este começou a não mais se contentar com sua medicina tradicional.

É importante, ainda, frisar que em nenhum momento o Hatha-Yoga se perde de sua finalidade precípua, qual seja, a espiritual, conforme explicita o tratado Kula-Arnava-Tantra:

> O Yoga não é (realizado) nem pelo sentar-se na postura do lótus nem por fixar-se o olhar na ponta do nariz. O Yoga, segundo os especialistas em Yoga, é a identidade da psique (jîva) com o Si Mesmo (transcendente) (FEUERSTEIN, 2006, p. 474).

As práticas incluem, em conjunto com as posturas, a prática de mudrās (selos) e bandhas (travas), que constituem um terceiro membro do Yoga conforme os tântricos e que estão diretamente ligados às posturas. Os selos se fundem a técnicas meditativas muitas vezes, e os tratados relatam a dificuldade em sua execução e dizem que devem ser mantidas em segredo. As travas ou bandhas já são formas de reter força vital dentro do tronco, estimulando-o. No Gheranda Samhita são listados um total de 25 mudrâs, que incluem os bandhas, dentre os quais muitos são bem conhecidos nas práticas atuais de Hatha-yoga no Ocidente, como o Uddīyāna-Bandha, traduzido como "trava ascendente", muito comum nas mais recentes tradições de Hatha-yoga, que consiste em encolher o abdomen para dentro e para trás, o Jalandhara-Bandha, ou trava ou contração da garganta, o Mūla-Bandha ou trava da raiz, que consiste na contração do esfíncter, e o Viparîta-karî-mudrâ, também conhecido como sarva-anga-âsana, que é ensinado como postura em aula de Yoga, mas que, neste tratado, consiste em um mudrâ, um selo que consiste em uma ação invertida sobre os ombros onde é estimulado o "fogo" digestivo. O shâmbhavî-mudrâ consiste em uma técnica importantíssima e muito usada nos dias de hoje, de fixar o olhar no ponto entre as sobrancelhas enquanto se contempla interiormente o Si Mesmo transcendente.

Existem ainda mudrâs menos conhecidos nessa lista, como o tâdâgî-mudra, contração do abdômen para trás com o praticante deitado de costas, ou pâshinî-mudrâ, que se pratica cruzando-se as pernas por trás do pescoço sem erguer o corpo do chão. Por fim, existe uma prática descrita no manual, as cinco concentrações nos elementos materiais, em que o praticante visualiza as formas simbólicas associadas a cada elemento por duas horas (terra, água, fogo, ar,

éter ou espaço). Essas práticas de visualização são também parte do Tantra Yoga, em conjunto com as práticas físicas.

Muito interessante é o fato de que, no tratado do Gheranda Samhita, o recolhimento dos sentidos ou pratyāhāra, o retirar os sentidos dos elementos externos e voltá-los para dentro, é colocada anteriormente ao controle respiratório, o que quer dizer que este último requer grande foco e concentração, pois consiste no cuidadoso domínio, controle sobre esta força vital, o prāna. Este domínio e controle é um caminho necessário para se atingir a união, ou Yoga. No tratado do sábio Gheranda é estipulado um local adequado para a prática, um momento adequado (nem clima excessivamente quente, nem frio), e uma alimentação correta. Há, em seguida, uma prática para purificação das nadîs descrita ali, e, em seguida, são descritos os oito tipos de controle respiratório.

Optamos não discorrer sobre uma a uma as técnicas de controle respiratório, porque sua descrição varia de tratado para tratado, e também porque a maioria delas não é praticada da forma como é ali descrita nas aulas atualmente. Muitos não envolvem a retenção, e sim um "acalmar consciente" dos movimentos respiratórios, a fim de se regularizar as funções do sistema nervoso, tão prejudicadas pelo ritmo de vida contemporâneo. No entanto, é importante ressaltar o que o Gheranda Samhita afirma acerca dos efeitos do controle respiratório:

> O controle da respiração tem diversos efeitos fisiológicos e psicológicos, e Gheranda distingue três níveis de maestria: no primeiro, o prānāyāma gera calor no corpo; no segundo, causa tremor nos membros e especialmente na coluna; no mais alto, produz a levitação ("sair do chão"). Afirma-se, além disso, que o prânâyâma cura as mais diversas doenças, faz despertar o poder da serpente e gera estados gozosos de consciência (FEUERSTEIN, 2006, p. 479).

Nos tratados do Hatha Yoga, após o domínio do prāna através do controle da respiração, chega-se à prática do Dhyāna, que é geralmente vista no tantrismo como "visualização", onde se possa visualizar um objeto "grosseiro", contemplar o Absoluto como Luz ou visualizar um objeto "sutil", onde a atenção é voltada para o interior, o SI mesmo (ātman), e o grau de consciência da união é atingido, com o despertar da *kundalini*, que sobe até o topo da cabeça, levando o yogin à libertação.

Todo o caminho percorrido até o despertar da Kundalini pode gerar uma impressão errada a quem sabe sobre ele, no sentido de que esse êxtase seja secundário e não o objetivo final da prática. Muito pelo contrário. Os tratados do Hatha-Yoga tornam bem claro que, com a subida da energia Kundalini até o centro coronário, o yogin transcendeu o ego, atingindo o samādhi ou último membro do Hatha-Yoga, separando a mente do corpo e fundindo-a à força vital. Com isso, obtém a libertação dos estados mentais, e do sofrimento que eles implicam. É

dito que ele se funde a essa força vital como sal se dissolve na água, tornando-se uno com ela. Os samkalpa desaparecem, conforme dito no Gheranda-Samhitā, gerando o "êxtase sem forma", equivalente à própria libertação ou iluminação.

> Portanto, ao cabo de uma jornada longa e áspera, o hatha-yogin atinge o mesmo estado de absoluta simplicidade ao qual o rāja-yogin também aspira. Os aparentes desvios pela trilha do Kundalinī-Yoga, que visa a realização do potencial psicoespiritual do corpo, têm, porém, a sua razão de ser, pois o yogin não vê a realização do Si Mesmo como um acontecimento separado da vida no mundo terrestre. Afirma-se inclusive que a realização do hatha-yogin é mais completa que a do rāja-yogin, simplesmente porque inclui o corpo. O excesso de perigos e dificuldades do Kundalinī-Yoga é compensado pela vantagem de levar a iluminação também ao corpo e à existência física em geral, o que se expressa na fórmula tântrica segundo a qual a libertação (mukti) e o gozo (bhukti) são a mesma coisa. Para o yogin tântrico, o corpo é de fato uma manifestação da Realidade Absoluta (FEUERSTEIN, 2006, p. 481).

Já traçamos, portanto, o objetivo e o caminho pertinentes ao conjunto do Hatha-yoga e das tradições tântricas que lhe serviram de base. Vimos que o princípio divino, para o Tantra, está disperso pelo corpo, que é, portanto, sua casa, seu templo, e deve ser trabalhado, para que possa atingir seu maior potencial, ou seja, o "corpo adamantino". No entanto, esse corpo não está disponível automaticamente, devendo ser construído aos poucos, trabalhado, pelas disciplinas que descrevemos aqui. As disciplinas, que estão descritas nos textos, dizem respeito a práticas que afetam o corpo sutil, que é uma estrutura energética que corresponde, microcosmicamente, ao Princípio Feminino em um nível macrocósmico. Os textos do Hatha-Yoga que escolhemos para tratar aqui se inserem nessa tradição de escrituras sobre o corpo e constituintes do corpo, que fazem parte de um sistema complexo que vai muito além do texto, que está entrelaçado às práticas e à ritualística que as conduz.

Dentro das diversas formas pelas quais os textos tântricos se apresentam, alguns são descrições feitas pela própria Divindade em primeira pessoa, outras são tratados descritivos de práticas, como o Gheranda-Samhitā, do qual tanto falamos aqui. Ainda nele existem trechos falando em primeira pessoa, o que nos remete a uma identificação com a divindade.

Mas o que mais nos interessa aqui ressaltar é a relação simbiótica dos textos tântricos com as práticas e rituais, de forma que as práticas, rituais, a repetição do ascetismo, todas são formas de se "inscrever a tradição no corpo", de levar o texto à vida, materializá-lo no instrumento mais à mão que o praticante possui, o que nos permite compreender mais profundamente a ideia de continuidade e de dinâmica que as tradições tântricas possuem. "Há uma relação complexa entre o tantra e o texto na constituição de um corpo divino" (GNERRE, 2011, p. 6):

> Ou seja, nesse estado tudo é Brahman, e nada está fora dele, e o corpo também se insere nesta natureza divina. Porém, as vias de acesso para este corpo "divinificado" não são óbvias e dependem de práticas especiais. Por isso, o chamado "corpo tântrico" é codificado em tradições e textos específicos, muitos dos quais guardados de forma secreta entre escolas e linhagens de mestres-discípulos. No âmbito destas práticas, o praticante deve inscrever o corpo através de rituais e formas de interioridade e ascetismo, e assim escreve a tradição no corpo. Tais práticas transformativas criam o corpo divino. Inscrever corpo é também ler um texto da tradição. Ainda segundo Flood (2006, p. 149), enquanto algumas tradições tântricas rejeitam a centralidade brahmânica ritual (incluindo suas normas e castas), outras reconfiguram a tradição védica em termos tântricos. Isso parece perfeitamente plausível no contexto histórico e cultural da Índia. E conforme Dilip Loundo (2012), o próprio texto védico deve ser compreendido no contexto de seu ritualismo. Portanto, há uma forma de lidar com o texto que prima por sua utilização ou vivência dentro de um contexto ritual, que permanece entre essas tradições (GNERRE, 2011, p. 7).

Percebemos, através de todo esse contexto de continuidade, e da ideia de que tudo é o Princípio Divino, inclusive a matéria, o viés prático de todas as tradições que resultaram no que hoje se convencionou chamar de Hatha-Yoga. Inferimos dessa matriz extremamente prática e focada na materialização do caminho espiritual, através da via asceta e ritualística, uma profunda influência do contexto de *Tapas*, definido pelo historiador Mircea Eliade (1996) como "calor", "ardor". Consiste no calor, no aquecimento através das práticas ascéticas, que, de acordo com os estudiosos, podem ter tido diversas influências em sua origem, mas acabaram sendo determinantes nas práticas de Yoga tântricas, especialmente naquelas que, especificamente são voltadas para produzir o calor interno ou "místico", numa "sudorese criadora"[8], que provoca o despertar do poder e da sacralidade.

A ideia do "calor mágico", segundo Eliade, já estava presente entre os indo-europeus, e a cosmogonia e antropogonia pela sudorese são recorrentes em diversas tradições xamânicas; porém, foi no contexto indiano que se elaborou toda uma ideologia e uma constelação de tradição em torno da ideia de *tapas*. Essa ideia não surgiu apenas em um contexto ascético, também fazendo parte da questão ritualística. O sacrifício do *soma*, presente a Índia Védica e Bramânica, exigia jejum, meditação, vigília ascética, e também o "calor", através do fogo. Não parecia haver um problema de continuidade entre ritualística e ascetismo, a não ser, talvez, uma questão de hierarquia entre o sacerdote, que sacrifica, e o asceta, que se disciplina. No entanto, havia elementos entre as ações que cada um praticava extremamente híbridos.

É importante ressaltar, também, que não apenas o jejum, a vigília e a oração faziam parte do conceito de *tapas.* Havia, também a disciplina respiratória num contexto ritualístico,

[8] O Ashtanga Yoga de Krishnamacharya e *K.* Pattabhi Jois, constitui uma linhagem ou tradição contemporânea que trabalha bastante esse aspecto do "calor místico", parte constitutiva do conceito de *tapas*, e será abordado posteriormente.

já em um contexto Védico. Enquanto se realizava o ritual, havia também uma disciplina respiratória, que envolvia retenções de fluxo.

> Vemos, assim, o sentido em que se orientam todas essas indicações: para consagrar-se ao sacrifício do *soma* é necessário praticar o *tapas* e tornar-se "ardente", pois o "calor mágico" é o sinal por excelência da superação da condição humana, da saída do "profano". Mas o calor produz-se igualmente pela disciplina ou suspensão do sopro, o que permitirá assemelhar, de um lado, as técnicas yóguicas aos métodos ortodoxos, bramânicos, e de outro, o yogin ao tapasvin; por último, entrevemos já a audaciosa correspondência do sacrifício védico com as técnicas do êxtase (ELIADE, 1996, p. 101).

Em pouco tempo, sacrifício e tapas passam a equivaler em grau de importância no contexto espiritual. A prática ascética é como um "sacrifício interior", uma oferenda composta da fisiologia do corpo humano, e envolve as práticas da respiração. Esse tipo de transformação do sentido das práticas permite que exista uma linha de continuidade entre o bramanismo e o hinduísmo e as escolas de pensamento que utilizam a ascese como principal força motriz. Há textos bramânicos que colocam a prática da respiração (uma referência ao pranāyama) diária, em horários pré-determinados, como um sacrifício interior à divindade. Assim, as práticas yóguicas foram penetrando no bramanismo e sendo aceitas, muito principalmente graças a elementos como crises do bramanismo e críticas periódicas à sua excessiva abstração, crescimento das doutrinas baseadas no ascetismo, e uma constante abertura à hermenêutica que as práticas ritualísticas possuíam.

O fato é que toda essa noção de continuidade e hibridismo que agregou diversas matrizes diferentes em tradições tão ricas no contexto Indiano acabaram por resultar nas práticas de Hatha-Yoga, inclusive nas diversas formas de apresentação desta que conhecemos hoje, que possuem tanto um condão ascético quanto ritualístico. Para que a presente pesquisa seja compreendida de forma mais clara, precisamos abordar um pouco do que seria a Hatha-Yoga na atualidade, que é exatamente o que escolhemos como instrumento para nossa pesquisa com um grupo de mulheres.

3.4 Novas tradições no Ocidente

Existem muitas críticas acerca da prática de Yoga no Ocidente, hodiernamente voltada para uma cultura física, focada na prática dos Ásanas ou posturas, com muito pouca referência às tradições antigas que abordamos aqui. Muitos estudiosos afirmam que mesmo a prática de Ásanas hoje pouco remetem ao estudo do corpo sutil preconizado pelas tradições Tântricas

voltado à ascensão da energia *Kundalini*, e que, quando essa menção é feita, diz respeito apenas às *nadis* principais e aos cakras.

Mark Singleton (2010), em sua obra **YOGA BODY**: the origins of modern posture practice, afirma que a cultura da Yoga física, focada em posturas ou ásanas, veio a ser um produto final entre o encontro da Índia colonial com o movimento de culto ao físico que ocorreu no Ocidente no século XX (tradução nossa). Nesse encontro, tanto a Europa quanto mais especificamente a Inglaterra foram invadidas por um entusiasmo fora do comum por disciplinas físicas, como a ginástica, no final do século XIX e início do século XX que influenciaram a Índia e a forma como via sua noção de corpo, que já era profundamente influenciada também por tradições Tântricas que já abordamos aqui. A valorização da "cultura do corpo" que vinha da Europa encontrou ambiente fértil em uma Índia sedenta por uma nova noção de corporeidade, que se identificasse com ideais nacionalistas e de independência do domínio inglês.

Esta valorização do corpo européia, por sua vez, possui como base fundamental a ideia de revalorização de aspectos da vida humana negligenciados anteriormente, em prol da intelectualidade. Sendo assim, uma ideia de se restaurar o equilíbrio entre corpo, mente, alma, na intenção de uma visão que integrasse diferentes aspectos para aprimoramento da vida individual e coletivo, resulta na ascensão de diversas disciplinas físicas, publicações e periódicos unicamente dedicados à forma física, todos no incentivo a uma ideia de "mente sã em corpo são", que retrata novos valores da sociedade pós-industrial, na qual é necessário ter um corpo forte não apenas um intelecto desenvolvido. Ideias eugênicas de melhoramento do corpo em um viés nacional e racial também se aliam no culto ao corpo, numa miscelânea que compõe todas as influências que chegaram à Índia no início do século XX.

Sendo assim, todo o panorama traçado, aliado ao surgimento de competições, como as Olimpíadas, colocaram o corpo como um símbolo de força e orgulho, e foco das atenções da sociedade Ocidental, lugar que ele mantém até os dias atuais. Todos esses fatores compõem o pano de fundo sobre o qual o renascimento do Hatha-Yoga ocorre, bem como sua imensa popularização no Ocidente, que ocorre de forma contígua ao fenômeno. As novas formas de Hatha-Yoga também surgem respondendo a essas mesmas aspirações, a essa urgência Ocidental de enxergar o ser humano de forma integral em oposição ao intelectualismo e racionalidade cartesianos do passado.

Singleton (2010), falando sobre o Ásana ou postura, afirma que, desde o seu início, este foi visto como uma forma de higiene e saúde para o corpo como um todo, baseada em posturas

e movimentação livre, já que não depende um aparelho externo para ocorrer. Por conta dessa forma de ver essa disciplina, muitas vezes ele foi comparado às novas "ginásticas terapêuticas" que surgiam na Europa durante o mesmo período, o que provocou mesmo um "entrelaçamento" entre estas e as técnicas orientais, por conta da finalidade comum que era a ambas atribuídas.

Tudo isso, aliado ao potencial curativo e terapêutico das funções fisiológicas do corpo foi relegando a função espiritual do Hatha-Yoga a segundo plano no Ocidente, conforme o mesmo autor esclarece. Ao mesmo tempo, já no século XIX surge, na Índia uma crescente necessidade de superação da ideia de fraqueza, passividade, fragilidade do corpo indiano, em muito incutida pela mentalidade colonial européia. Essa necessidade, aliada a ideais nacionalistas e de superação da noção de que o indiano era frágil, letárgico e medroso acabou incentivando o aparecimento e valorização de diversos tipos de ginástica e cultivo do corpo, como fisiculturismo, campeonatos de força, e esses ideais foram transmitidos para as novas formas de Hatha-Yoga que foram surgindo nesse período.

O advento de muitas publicações e periódicos, que já eram orientadas ao culto ao físico e ao bem-estar, a ginásticas terapêuticas, e passaram a divulgar o Yoga acontece no início até a metade do século XX, o que coincidiu com a chegada de Yogues muito influentes ao Ocidente, como Paramahansa Yogananda, que, segundo Singleton (2010), unia elementos de disciplinas físicas, controle muscular, naturopatia, e aspectos esotéricos, que podemos relacionar à Ciência Cristã e Transcendentalismo Americano. Muitos dos Mestres que se tornaram conhecidos no Ocidente na primeira metade do século XX uniam a disciplina física a conhecimentos de naturopatia recentemente disseminados no Ocidente, e a outros conceitos referentes a Hatha-Yoga. Esse foi um período muito profícuo na disseminação das ideias espirituais indianas, e todas vinham muito associadas ao corpo, muitas vezes até pelo histórico de vida dos próprios mestres disseminadores das práticas.

Paralelamente ao papel do Ásana, que assumiu posição dominante nas publicações referentes ao Hatha-Yoga no ocidente nesse período, as escolas do Novo pensamento, baseadas na inata divindade do Eu, e no poder do pensamento positivo para evolução espiritual também exerceram sua influência nessas práticas. Sendo assim, a Yoga foi levada para o Ocidente, através de mestres como Parahmansa Yogananda, como uma disciplina física intensa focada em controle muscular, aliada a ideias ligadas ao Novo Pensamento, como pensamento positivo, que haviam encontrado terreno fértil na Europa e nos Estados Unidos, inclusive entre entusiastas da Europa. Muitas "demonstrações de ásanas" eram promovidas no período, para encantar audiências e trazê-las à senda do Yoga.

Todos esses movimentos tiveram um papel determinante na forma como a Yoga é praticada hoje no Ocidente. É importante ressaltar que, inicialmente predominantemente masculino, o Yoga Indiano é amplamente aceito e se enraiza no Ocidente, e rapidamente chega a aceitação entre o público feminino, cativando praticantes muito rapidamente no decorrer do século XX. Hoje, as aulas de Hatha-Yoga e suas linhas consequentes são vistas como um "alongamento espiritual", acompanhado ou coordenado com a respiração e disciplinas de relaxamento e concentração. Em muito isso se deve ao trabalho de algumas figuras importantes do Ocidente, como Genevieve Stebbins, que unia, em seu sistema, exercícios físicos de cunho espiritual, técnicas respiratórias e atrelava princípios esotéricos a ele, prometendo, inclusive, através disso, um êxtase espiritual e completude holística. A dança oriental também chegou a Ocidente no mesmo período e exerceu muito influência no trabalho da cantora/dançarina, bem como em outras profissionais, que buscavam outros caminhos filosóficos para o ensino do movimento.

Singleton (2010) traça um panorama muito interessante do período, com muitas mulheres, a maioria branca, protestante, e pertencentes à classe média, aderindo ao método de Vivekananda, bem popular naqueles momentos, porém também se aventurando pela dança mística indiana. É muito difícil precisar com acuidade se os novos sistemas que surgem, principalmente na América do Norte, baseados em posturas, movimentos, dança, e exercícios respiratórios, como os de Stebbins, influenciaram tradições tão focadas na postura e no corpo, como a de Vivekananda, que se espalhava pelos Estados Unidos em ritmo vertiginoso, ou vice-versa. O que se percebe é um profundo entrelaçamento de técnicas, que parecem comuns a ambos os sistemas, exatamente no mesmo período, o que acabou resultando inclusive em transições ou "flow" entre os ásanas que remetem a dança, e que resultaram, no passar do tempo, na modalidade "flow yoga" que hoje é tão comum em todo o mundo (até escolas na Índia hoje oferecem conhecimento nesse ramo), do qual um dos expoentes mais conhecidos é a professora de Yoga Americana Shiva Rea. O fato é que o trabalho combinado de disciplina respiratória, alongamento muscular e, mais recentemente, respiração coordenada com o movimento como uma preparação para o trabalho espiritual pavimentou o caminho para a Yoga dos dias atuais, que possui como objetivo mais imediato alongar e relaxar.

Não podemos deixar de lado o Ashtanga Yoga, tradição que ficou mais conhecida e foi levada ao Ocidente por Sri K. Pattabhi Jois. Pattabhi Jois ficou extremamente conhecido no Ocidente por ter sido o professor e maior divulgador do Ashtanga Yoga, método de yoga que, segundo o professor Lino Miele (2014), se caracteriza pela execução de Ásanas coordenados

com a respiração (sistema que coordena respiração e movimento). À execução do movimento coordenado com a respiração dentro do Ashtanga Yoga se convencionou chamar de vinyasa. Segundo o mesmo professor, o Ashtanga Yoga, que possui uma série de sequências físicas, que devem ser praticadas conforme instruído pelo professor, leva o estudante a atingir o seu potencial em todos os níveis da existência humana.

A prática do Ashtanga abrange, além da sequência correta de posturas, um tipo de respiração específica (Ujjayi), o foco (dristi). Acrescentamos, além disso, os fechos corporais (bandhas), fundamentais para que se alcance o conhecimento e controle dos sentidos tão propagados pelos adeptos da prática. A disciplina, regularidade e devoção que a modalidade exige permite que o praticante conquiste estabilidade física e mental. A máxima "Pratique e virá" era o lema repassado pelo mestre Sri K. Pattabhi Jois, chamado de Guruji por seus alunos. Sendo assim, podemos dizer que esta prática possui uma verve de natureza não-mental, no sentido de não se problematizar demais as razões pelas quais se está fazendo daquela maneira, pois os resultados serão alcançados através do que se realiza no corpo de forma menos racional, com características pragmáticas e devocionais ao mesmo tempo.

Considerando o significado da palavra Ashtanga como "oito passos" descritos no Yoga-sutra (já exposto em fases anteriores do presente texto), o Ashtanga Yoga de Jois retoma esses oito passos para inseri-los também em seu sistema. Sendo assim, nesse contexto essas etapas são intrinsecamente relacionadas, no sentido de se auxiliarem mutuamente. Na tradição que tratamos aqui é fundamental uma prática sólida de ásanas para que se possa passar às práticas respiratórias (pranayamas) de forma eficaz, e estes auxiliam o desenvolvimento dos Yamas (abstinências) e Niyamas (observâncias). Conforme as etapas orientadas para o exterior do indivíduo forem se desenvolvendo, as mais interiores, como Pratyahara (controle dos sentidos), Dharana (concentração), Dhyana (meditação) e Samadhi (iluminação) despontarão (MIELE, 2014).

A característica mais conhecida do sistema do Ashtanga Yoga é a presença do Vinyasa, termo que, segundo Lino Miele significa "respiração sincronizada com o movimento". O Ashtanga coordena, une uma postura com a outra através da respiração, em uma ordem previamente determinada, o que, juntamente com o os fechos energéticos (Mulabandha e Uddiyanabandha), produz forte calor interno, que purifica o corpo, músculos, órgãos, expulsa toxinas danosas, além de liberar hormônios e minerais que nutrem e beneficiam o corpo quando massageamos o suor sobre a pele. A circulação do sangue, força e leveza do corpo, tudo é

potencializado com a prática segundo propagado por seus professores e praticantes. Esse "calor interno" também é reverenciado como o conceito de *tapas,* do qual já tratamos anteriormente.

É importante ressaltar também que o método do Ashtanga possui três séries (sequências de Ásanas) fixas, que devem ser seguidas meticulosamente, com finalidades específicas. Elas foram dispostas em uma ordem tal que cada uma delas deve ser perfeitamente executada pelo praticante a fim de que ele passe à outra. Cada postura ali descrita também é preparatória para a seguinte, e deve ser executada tendo uma respiração profunda e regular como base, pois é esta que nutre o movimento que leva à postura, o que contribui para a suavidade e estabilidade de movimento. Segundo os ensinamentos de Sri Pattabhi Jois, a respiração também possui viés metafísico, à medida que possui essência divina: "a exalação é um movimento até Deus e a inspiração é uma inspiração de Deus" (MIELE, 2014, p. 59).

A primeira série do Ashtanga Yoga, conhecida como "Yoga Chikitsa" (Yoga Terapêutico) é conhecida como purificadora dos órgãos internos, e eliminadora das toxinas, ajudando a reequilibrar o corpo. Os Ásanas (posturas) de Saudação ao Sol que a introduzem têm a função específica de centrar a mente, estimular a concentração e a natureza devocional do praticante.

Através de seus elementos perfeitamente coordenados, e da fluidez proporcionada pela coordenação entre respiração e movimento, o Ashtanga Yoga se mostra uma prática de forte apelo corporal, com características aeróbicas, e que levam ao aquecimento do corpo e a grande gasto calórico. A força, resistência e o suor são aspectos conhecidos e que levam, segundo afirma Lino Miele, à purificação do sistema nervoso, levando à limpeza e à clareza da mente. É uma das práticas onde mais facilmente podemos observar as bases do tantrismo, e da construção do "corpo adamantino".

O professor Sri K. Pattabhi Jois, importa ressaltar, foi fundamental na propagação do Ashtanga Yoga no Ocidente, da forma como concebido o método por Sri T. Krishnamacharya, na primeira metade do século XX, tendo compartilhado seus conhecimentos nos Estados Unidos, Austrália, Canadá, Europa, Japão, Nova Zelândia, América do Sul e Malásia. Pattabhi Jois foi discípulo de Krishnamacharya, tendo iniciado seus estudos de Yoga aos 12 anos, em 1927 e terminado em 1945. Segundo o pesquisador Mark Singleton (2010), o estilo de prática de Yoga centrado em Ásanas que se destacou no Ocidente desde o final dos anos 80 através do Ashtanga Vinyasa de Pattabhi Jois (e suas variadas modalidades derivadas) é diretamente resultante de uma única e isolada fase do ensino de Krishnamacharya em Mysore. Depois que ele deixou a cidade no começo da década de 50, seus métodos continuaram sua evolução,

mesclando-se a novas técnicas e ideias, adaptando-se a novas circunstâncias e se tem dito que a forma de ensinar de seus discípulos posteriores em Chennai (seu filho, Desikachar e seu estudante A. G. Mohan, principalmente) difere bastante das árduas sequências ensinadas por Patabhi Jois.

É importante ressaltar que, no período da chegada de Krishnamacharya em Mysore, início do período no qual se consolidaria o seu método, a cidade já havia se consolidado como um grande centro da revitalização da cultura física na Índia, graças aos esforços da Dinastia de Maharaja Krishnaraja. Este, havia confiado a Krishnamacharya, no período, a tarefa de popularizar a prática de yoga, e o sistema que este desenvolveu foi fruto deste mandato. Segundo Mark Singleton (2010), nos registros do Palácio de Jaganmohan, onde ao yogue foi permitido abrir seu yogasala em 1933, elementos suficientes para que se perceba que o sistema de Ashtanga Yoga por ele criado contém alguma influência de métodos de treinamento físico existentes externos a qualquer definição de yoga naquele período.

Krishnamacharya foi o filho mais velho de uma família vaishnava do estado de Karnataka. Sua origem vaishnava nos permite estabelecer uma relação com o "sábio Gheranda", de Bengala, que teria vivido por volta do século XVII, e escreveu o *Gheranda Samhita*, uma das coletâneas mais importantes de Hatha Yoga, que abrange suas posturas mais importantes e que guarda relações profundas com a tradição tântrica que mencionamos anteriormente. Sendo mais específico, Vaishanava é uma matriz tântrica.

O avô de Krishnamacharya estava à frente do Sri Parakalamatha em Mysore que, de acordo com V. Desikachar, foi o grande centro de conhecimento Vaishanava no Sul da Índia (SINGLETON, 2010). O criador do Ashtanga foi iniciado na senda do Yoga desde muito jovem. Em 1915, aprofundou seus estudos, tendo dominado o conhecimento do Yogasutra de Patanjali através de seu guru. Segundo David Gordon White (2016), Krishnamacharya esteve em determinado período de sua vida, no Tibet em busca de uma tradição que ele considerava perdida na Índia, o Hatha Yoga, não havendo registro do que ele encontrou nessa jornada. No entanto, acredita-se que o yoga que ensinou relacionava técnicas de Hatha Yoga, ginásticas indianas, movimentos devocionais e tradições de wrestling, também do sudoeste da Índia.

Após seu período de aprendizado com seu guru, Krishnamacharya foi instruído a voltar para a Índia, começar uma família e ensinar yoga. Ele retornou a Mysore em 1925. Em 1931 foi convidado pelo Maharaja para ensinar no Pathasala, e, dois anos depois, recebeu autorização para construir seu yogasala. Foi nesse período que Pattabhi Jois estudou com Krishnamacharya, em um período em que foi promovida uma revitalização da educação física pelo Maharaja, que

possuía grande apreço pelo assunto. Foi dentro de todo o incentivo à cultura do físico promovida por Maharaja que Krishnamacharya iria desenvolver seu sistema de Hatha Yoga, fortemente baseado nas tradições bramânicas, porém moldado pela eclética cultura física, e pelas diversas modalidades de atividades físicas que eram realizadas no Palácio de Jaganmohan onde ele dava aulas.

Em sua origem oficial contada por Pattabhi Jois, o Ashtanga Vinyasa foi ensinado a Krishnamacharya por seu guru nos Himalaias, que se pautou em um texto de cinco mil anos chamado de Yoga Kurunta. No seu retorno do Tibet, Krishnamacharya teria encontrado esse texto em Calcutá, ocasião em que o teria transcrito e ensinado verbalmente a seu estudante Pattabhi Jois, que costumava dizer a seus alunos que o texto continha as descrições completas de todas as sequências de ásanas e vinyasas do sistema de Ashtanga (SINGLETON, 2010). A dificuldade encontrada pelos teóricos de confirmar essa versão da história reside no fato de que é dito que o Yoga Kurunta foi comido por formigas e que não restou nenhuma cópia existente. A existência do texto é objeto de debates extensos entre estudantes de yoga. A outra fonte dos ensinamentos de Krishnamacharya é atribuída a um texto proveniente de uma visão que ele teve quando tinha 16 anos, e cuja cópia original também nunca foi encontrada. Uma versão da biografia do yogue diz que o Yoga Kurunta foi publicado em conjunto com yogasutras, o que relaciona a história dos ensinamentos do Ashtanga com o Yogasutra de Patanjali.

Não se sabe, pois, devido à escassez de elementos que atestem a versão de origem do Ashtanga contada pelo Mestre Krishnamacharya, se ela é verdadeira ou proveniente de uma necessidade dele de validar suas teorias relacionando-as com o Yoga Sutra. É fato que se observa facilmente que as aulas de Ashtanga Yoga na atualidade costumam conter ensinamentos do Yoga Sutra de Patanjali, e podemos inferir, embora sem certeza, dos dizeres de Krishnamacharya e Pattabhi Jois no passado acerca da origem do sistema, que deles mesmos partiu a iniciativa de estabelecer uma relação entre ambos. Talvez pressentindo uma possível reprovação proveniente de linhas mais tradicionais do Yoga, que o restringem às práticas menos voltadas ao corpo, os criadores do Ashtanga buscaram sempre respaldá-lo.

Observa-se na atualidade que, além de tudo o que já foi dito sobre a rotina da prática conforme disseminada e aperfeiçoada por Sri Pattabhi Jois, o rito disciplinar do Ashtanga Yoga inclui sim uma abordagem de ensinamentos do Yogasutra concomitantemente à prática de posturas, seja com a reverência ao sábio Patanjali na abertura das aulas, seja no incentivo aos alunos persistirem em sua prática de Yamas e Nyamas, ou na referência à concentração,

abstração dos sentidos e meditação fortemente presentes durante a condução e realização das séries.

> A tradição do *Ashtanga Yoga* é mantida pelos seus professores e praticantes de maneira que o método conserva atualmente o seu modelo tradicional de prática, o método Mysore[9]. Devido a isto é possível que em qualquer lugar do mundo de uma aula que seguirá o mesmo formato, com as mesmas características das que foram transmitidas originalmente pelo mestre Sri K. Pattabhi Jois. Esta tradição possui em sua raiz um curioso vínculo com *Patañjali*, o autor do *Yoga Sūtra*. E esta relação é sempre relembrada através de uma invocação ao sábio, em formato de mantra, que é recitado antes do início de cada prática (MONTENEGRO, 2017, p. 76).

O Ashtanga Yoga de Jois se espalhou de forma abrangente em todas as partes do mundo. É possível observar Shalas de Ashtanga espalhados em muitas capitais em todos os continentes, e existe uma comunidade e público fiel para este tipo de prática, que contínua expandindo e atingindo novos adeptos, dia após dia. Além disso, inspirou as modalidades mais corporalmente fortes do Yoga que surgiram posteriormente (nos anos 90), mais precisamente nos Estados Unidos, como o "Power Yoga", o "Vinyasa Flow" e o "Power Vinyasa", que derivam diretamente do Ashtanga e utilizam vários de seus elementos. A fluidez das transições entre uma postura a outra, de que já falamos aqui, que permeia a maioria das aulas da atualidade, advém não apenas de elementos da dança ou da dança oriental, mas também do conceito de Vinyasa ou movimento coordenado com a respiração.

O mais interessante para o presente trabalho acerca do Ashtanga como prática, é exatamente a profunda ligação com tudo o que expomos aqui sobre as tradições Tântricas, no sentido de o corpo ser, ao contrário de um opositor, um instrumento para a cura e a libertação, a matéria-prima e ao mesmo tempo o fim do processo de encontro com o divino que está em cada praticante. A ideia de que o corpo deve ser trabalhado para algo além, e que é um aliado para a libertação, unida à presente noção de continuidade, de uma corporeidade profundamente construída através da tradição possui bases profundamente alicerçadas no Tantrismo, essência da Hatha Yoga. Essa espiritualidade de viés prático que consiste em uma relação de mútua construção entre texto e corpo, ou seja, um texto inscrito no corpo, que manifesta, em si, também, o texto sagrado, é algo que possui relação íntima com este trabalho e com a condução prática das aulas de Hatha Yoga que delineamos no presente ano.

> Dentro dessa tradição, é na prática (*sādhana*) onde acontece o aprendizado experimental sobre o Si mesmo. É durante o *sadhana* que o sujeito aprende sobre as limitações e resistências presentes no seu corpo, respiração e mente e gradativamente, através de seu esforço pessoal aprende a trabalhar sobre elas, no sentido de dissolvê-

[9] Mysore é o nome de uma cidade no sul da Índia, que foi o berço do Ashtanga Yoga. Que também deu nome ao modelo tradicional de aulas do método (MONTENEGRO, 2017, p. 76).

> las. E através da prática das técnicas tradicionais utilizadas durante o *sādhana* que o yogin desenvolve uma consciência mais clara sobre quem ele é, como ele está e qual o seu potencial de desenvolvimento.
> (...)
> Portanto é durante o *sādhana* que o yogin adquire o conhecimento experimental do Yoga. O corpo, a respiração e a mente são as ferramentas utilizadas para se conhecer e desenvolver como um ser humano pleno. E veremos no decorrer da pesquisa que este conhecimento experimental está completamente alinhado com o conhecimento teórico presente no *Yoga Sūtra* de Patañjali (MONTENEGRO, 2017, p. 83).

Não possuímos aqui o objetivo de apontar e discorrer acerca de todas as influências que tornaram a prática de Yoga o que ela é hoje no Ocidente. Nossa ideia é apenas apresentar de forma introdutória o contexto das tradições mais importantes e que influenciaram a prática de Hatha-Yoga na atualidade na forma como ela se apresenta, muito voltada ao corpo físico e à prática de Ásanas ou posturas, com movimentos coordenados com a respiração, e uma ideia de melhorar a qualidade de vida dos praticantes. É nesse contexto atual que o presente objeto se insere, e pretendeu aplicar elementos da prática ao grupo escolhido.

CAPÍTULO 4 - ESPIRITUALIDADE NO CORPO EM CAMPO: HATHA YOGA PARA MULHERES E O CORPO COMO INSTRUMENTO DE CURA

4.1 A *Sangha*[10] de mulheres e o início do processo colaborativo

Para que melhor se possa traçar e entender esse caminho é importante lançar um primeiro olhar mais apurado sobre esse grupo de mulheres que se dispôs a colaborar atravessando a experiência da presente pesquisa. Inicialmente, a minha ideia era a de trabalhar apenas com mulheres vítimas de violência física. Prevendo quaisquer dificuldades que poderiam advir de um espectro mais amplo de questões que pudessem ser abordadas, eu buscava, naquele momento, escolher e afunilar para trabalhar com mais precisão e controle as que aparecessem. No entanto, como se tratava de pesquisa qualitativa, de alto teor subjetivo, de pronto as questões já se apresentaram mais complexas e de amplo alcance, de forma que as formas de controle e as escolhas tiveram de ser repensadas.

Conforme já aqui exposto, a forma de aproximação do grupo escolhido que optamos por fazer foi a realização por anúncios, afixados nos murais da UFPB, em locais variados, e de Hospitais que lidavam com atendimento a vítimas de trauma, além de redes sociais. No entanto, antes de iniciar a elaboração desses anúncios, perguntei informalmente a conhecidas, em diversos meios sociais que frequentava, se estas participariam do grupo. Logo me surpreendeu a quantidade de mulheres que, ou mostravam interesse de participar, ou gostariam de indicar alguém para o trabalho. No entanto, comecei a ser questionada sobre a restrição do trabalho apenas a quem tivesse sofrido violência física. Muitas histórias tocantes e que diziam respeito a traumas variados, distúrbios mentais, como depressão, e violência psicológica ou patrimonial perpetrada por parceiros começaram a ser relatadas, me fazendo entender a ampla importância social de um trabalho desta natureza, e não me deixando confortável, pelo lado humano, de restringir o grupo de trabalho da forma como antes eu havia decidido. Não achei pertinente trabalhar, e falar sobre a construção e ressignificação de um corpo após um trauma sofrido, acabando por trabalhar também, com tantas questões sociais relacionadas a isso, negando a tantas mulheres que necessitavam esse autocuidado.

Sendo assim, quando chegou o momento, foi decidido pelo anúncio nos seguintes termos:

[10] Chamamos de Sangha o grupo de praticantes de uma tradição, neste caso, Hatha Yoga. O termo Sangha, na verdade, se origina no Budismo. Constitui uma das três jóias do Budismo: O Budha, o Dharma e a Sangha.

“CURSO DE EXTENSÃO EM HATHA YOGA PARA MULHERES

Destinado a focar a atenção em traumas ou situações reais de experiência de violência mental e física

Professora: Marília Thereza

Início das aulas: 15 de março

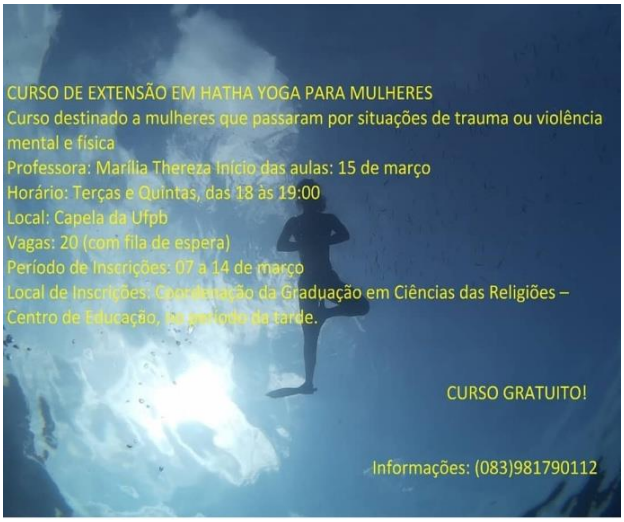
Horário: Terças e Quintas, das 18 às 19:00h

Local: Capela da Ufpb

Vagas: 20 (com fila de espera)

Período de Inscrições: 07 a 14 de março

Local de Inscrições: Coordenação da Graduação, no período da tarde”.



Fonte: Acervo da autora.
Aviso publicado em redes sociais para compartilhamento. Março/2018.

A ideia de se trabalhar um número de 20 mulheres serviu como número-teto, pois 20 era um número que eu considerava limite em termos do espaço de que dispúnhamos na UFPB, e após o qual traria dificuldades logísticas óbvias para o trabalho. Com muita rapidez, conseguimos um número que determinamos como base ou mínimo para o trabalho, o de 10 mulheres. No entanto, a quantidade de mulheres que todos os dias apareciam para fazer ou aulas avulsas (elas diziam não poder se comprometer com a prática de forma continuada, ou não possuírem aquele horário disponível muitas vezes), ou esporadicamente, ou sempre, com a ressalva de que não poderiam responder o questionário ou participar através daquele registro por não saberem até quando poderiam continuar a prática, era muito maior. De forma que, algumas vezes, ministrei aula para 28, ou 30 mulheres dentro da Capelinha, e todas eram

aceitas, acolhidas, e usufruíam dos benefícios da aula, o que se percebia fortificar também o grupo fixo que participou respondendo os questionários da pesquisa.

De posse dessa informação, e também do fato de que nem todas aceitaram participar da pesquisa respondendo o questionário, por não se sentirem à vontade especialmente com a situação anterior de trauma que sofreram, informamos que foram 12 o número de participantes que aceitaram responder os questionários, preencher o Termo de Consentimento e participar das aulas com regularidade. Um número um pouco maior aceitou preencher o questionário e termo de consentimento iniciais, tendo abandonado a prática depois, por motivos diversos[11]. Além disso, havia outras frequentadoras da aula: mulheres que apareciam esporadicamente, conversavam comigo sobre a situação de abuso que sofreram sem detalhes, usufruíam da aula, mas diziam não estar prontas para frequentar assiduamente qualquer tipo de aula em grupo ainda. Todas estas que não fazem parte do recorte da pesquisa, embora componham o panorama geral desse trabalho, integrando muitos momentos que foram e serão relatados aqui, não serão abordadas ao traçar o perfil do grupo, senão incidentalmente ou em formato de exceção.

É importante ressaltar aqui que as mulheres que se disponibilizaram a colaborar com a presente pesquisa foram muito solícitas, desde o início, e muito abertas e disponíveis para qualquer tipo de trabalho corporal ou espiritual que eu propunha, além de muito interessadas, curiosas, e com desejo de aprender mais e se aprofundar mais na prática. No início, havia um receio meu de haver alguma resistência com práticas como Mantra e Meditação, pois eu não tinha qualquer noção da bagagem religiosa das mulheres que fariam parte do grupo, e, baseada em experiências prévias pessoais como professora, eu temia que alguém se distanciasse do trabalho sem verbalizar o incômodo --- muito mais do que cuidado com a pesquisa em si, eu me preocupava com as colaboradoras, no sentido de que não se sentissem invadidas em si, ou privadas de voz. Sendo assim, desde o início qualquer prática introduzida era precedida de uma explicação detalhada, e, depois, era aberto espaço para o diálogo, onde eu buscava estimular que elas falassem como se sentiam com relação aos pontos da prática. Surpreendentemente, nunca houve nenhuma rejeição a qualquer aspecto da prática.

As alunas eram igualmente dispostas para posturas psicofísicas, Mantras, Meditação, Mudrás, Bandhas, páticas respiratórias. No entanto, eu sempre recebia um retorno um pouco

[11] "Paula, Aluna, me procurou dizendo que talvez não fique na aula, devido a uma situação abusiva perpetrada por seu ex-marido e empregador, que me foi relatada de forma confidencial, mas que não permite que esta tenha condições financeiras para continuar indo para a UFPB duas vezes por semana praticar Yoga. Como a situação ainda está incerta, ainda estamos buscando soluções para o caso (Diário de Campo da data de 29/03/2018)". A referida aluna saiu do projeto, 15 dias depois.

maior de agradecimentos e alunas que verbalizavam se sentir muito bem após meditações guiadas. Houve apenas uma aluna que mencionou preferir Meditação à prática de Ásanas[12].

Dito isto, é importante ressaltar que busquei, desde o primeiro dia, possibilitar abertura para diálogo, acolhimento, do que quer que elas se sentissem à vontade para partilhar, ainda que dissesse respeito aos traumas e dificuldades que enfrenta(ra)m. Dentro desse ambiente aberto, muitas rodas de conversas aconteceram, antes e no final da aula, muitas vezes estas se estendiam por alguns minutos ao lado de fora da Capelinha da UFPB. Eu não buscava controlar o momento ou interferir, apenas participava, observava o que ocorreria. Geralmente, as alunas falavam do próprio corpo, como ele se encontrava antes de chegar na aula, as mudanças ocorridas e sensações que aconteciam naquele espaço, ou mesmo, mais profundamente, em como elas foram afetadas pessoalmente pelo trabalho. Também se falava sobre Yoga, técnicas, tirava-se dúvidas, e foi assim que foi criado um grupo de Whatsapp, no qual as dúvidas continuavam a ser esclarecidas, e se resolviam assuntos logísticos.

Dentro dessa atmosfera de diálogo fértil, aguardei que algumas situações mais pessoais viessem, mas o que passo a descrever aqui é que, desde o primeiro dia, quando houve as apresentações e as colaboradoras falaram sobre si (algumas inclusive se estenderam e ultrapassaram o período delimitado para falarem) eu as deixei à vontade para relatarem qualquer fato referente ao trauma, ao abuso físico ou psicológico, mas senti uma atmosfera que só posso expressar aqui subjetivamente, de reticência e proteção. Havia uma necessidade muito grande de falar do presente, "eu me sinto ansiosa", "eu tenho depressão devido ao que aconteceu", mas não havia predisposição para entrar em detalhes, compreensivelmente. Havia muita ansiedade em iniciar o projeto e as práticas, iniciar o processo de cura pessoal. Percebendo isso, tive mais cuidado para sempre manter essa porta aberta para o diálogo, porém sem tentar atravessar forçosamente a zona nebulosa para a qual ela dava entrada.

Coincidentemente, nos primeiros dias que em que as aulas aconteceram, a Capelinha não possuía luz elétrica. Não havia qualquer luz disponível, a não ser a luz externa, que entrava pelos orifícios do local, transformando-o numa penumbra. De início, me preocupei e tive pressa em consertar a luz, e tentava entrar em contato com os responsáveis (uma situação que estava fora do meu alcance, pois a Capelinha estava em obras e assim ficaria por um mês mais ou menos). Foi só em uma das vezes que falei do meu incômodo e necessidade de consertar a luz, que observei as alunas após o meu comentário mostrarem total conforto com a situação em que

[12]Essa aluna era uma frequentadora esporádica, que dizia não poder se comprometer com a prática de forma regular, mas que precisava dela, e será citada em trecho do Diário de Campo mais à frente.

estavam, quando, sorrindo, me disseram que a leve penumbra as deixava mais seguras e relaxadas. Eu compreendi que elas desejavam que a luz entrasse aos poucos, expondo gradativamente partes delas, conforme elas fossem se acostumando. A exposição total e brusca teria causado um mal-estar diante que sofreram com o qual, provavelmente, não estavam dispostas a lidar. Fui seguindo a prática assim, com muito respeito e cuidado, deixando as alunas à vontade para se expressar e permitindo que falassem gradativamente, quando e se assim decidissem. E assim se seguiu.

> *Cheguei na Capelinha e foram 08 ou 09 alunas. A Capelinha da UFPB estava sem luz, liguei todos os interruptores e eles não funcionaram. Eu percebi que a luz de fora, dos postes, era intensa e que, se eu abrisse as duas portas, ficaria em uma espécie de meia-luz: relaxante, mas possibilitando que as alunas pudessem ter noção de si mesmas no espaço. Ainda assim fiquei preocupada. Distribuí os questionários e demoramos um pouco para responder devido às condições. Depois, sentamos em semicírculo e começamos as apresentações. A turma tinha alguma experiência com Yoga, não todas. São mulheres que se mostram muito disponíveis para o trabalho. Algumas ultrapassaram bastante o tempo escolhido para a apresentação, mas permiti que falassem (...). A luz estava penumbra, e as alunas vieram me dizer que foi melhor com essa luz, que a espécie de penumbra ajudava na introspecção, relaxamento, segurança (TRECHO DO DIÁRIO DE CAMPO DE 15/03/2018).*

Sendo assim, procedemos agora a entender um pouco mais minuciosamente o perfil das 12 colaboradoras, conforme algumas perguntas-chave selecionadas no primeiro questionário, que responderam no primeiro dia de aula:

Faixa Etária

Verônica - 27 anos
Carla - 49 anos
Sílvia - 25 anos
Maria Alice - 54 anos
Ivana - 26 anos
Fernanda - 32 anos
Júlia - 44 anos
Tereza - 47 anos
Maria Clara - 54 anos
Flora - 66 anos
Gabriela - 25 anos
Sara - 23 anos

Conforme se pode observar dos dados acima, no recorte dessa pesquisa seria possível fazer uma divisão em dois grupos: um de seis mulheres de idade de 23 a 32 e outro formado por seis mulheres de 44 a 66 anos. Eram mulheres que se colocaram, desde o princípio, muito disponíveis para o trabalho. Todas possuíam alguma atividade externa ao lar, ou eram estudantes ou trabalhavam ou as duas coisas. A maioria era mãe. Algumas levaram os filhos para a aula em algumas ocasiões, como no relato do Diário de Campo de 05/06/2018, em que Fernanda levou a filha, que ficou assistindo a aula e, algumas vezes, imitando o que fazíamos no chão. Nesse trecho eu também menciono que esse fato estava sendo recorrente, filhas que acompanham as mães à aula, e assistem ou fazem uma aula experimental. Havia outras alunas que trouxeram as filhas em algumas ocasiões: a filha de Flora, fazia aula conosco, e a filha de Ivana, chegou a comparecer na celebração do recesso de junho, entre algumas outras ocasiões isoladas em que isso aconteceu.

Cidade de Origem

Verônica - Exu/PE
Carla - Duque de Caxias/RJ
Sílvia - João Pessoa/PB
Maria Alice - Santa Cruz/PB
Ivana - Campina Grande/PB
Fernanda - João Pessoa/PB
Júlia - Campina Grande/PB
Tereza - João Pessoa/PB
Maria Clara - João Pessoa/PB
Flora - Santa Cruz/PB
Gabriela - Vilhena/RO
Sara - João Pessoa/PB

Todas as colaboradoras moravam em João Pessoa/PB no momento de realização do trabalho, e possuíam residência fixa, trabalho. Algumas possuíam vínculo com a Universidade, como veremos posteriormente, como estudantes. Verônica, após responder o questionário, em junho, retornou para sua cidade de origem, tendo exposto ao grupo que o faria, pois, o seu curso

havia finalizado, e precisava retornar, pois estava sem meios financeiros de continuar residindo em João Pessoa/PB.

Renda Média

Colaboradora	Renda Pessoal	Renda Familiar
Verônica	"sem renda"	R$ 954,00
Carla	R$ 3.800,00	R$ 5.800,00
Silvia	"0"	R$ 2.862,00 (3 salários mínimos)
Maria Alice	R$ 4.770,00 (5 salários mínimos)	R$ 4.770,00 (5 salários mínimos)
Ivana	R$ 700 (bolsa-estágio)	R$ 5.700,00
Fernanda	R$ 7.632,00 (8 salários mínimos)	R$ 7.632,00 (8 salários mínimos)
Júlia	Não respondeu	Não respondeu
Tereza	R$ 1.431,00 (1 e 1/2 salário mín.)	R$ 7.632 (8 salários mínimos)
Maria Clara	R$ 4.000,00	R$ 4.000,00
Flora	R$ 6.678,00	R$ 11.448,00
Gabriela	R$ 954,00	R$ 954,00
Sara	R$ 1.500,00	R$ 1.500,00

Com quem reside

Verônica - Colega de Mestrado
Carla – Filhas
Sílvia - Com os pais
Maria Alice - Com os filhos
Ivana - Com o companheiro e a filha
Fernanda - Com a filha
Júlia - Com os filhos e o ex companheiro
Tereza - Casa de parentes
Maria Clara - Com a filha e com a mãe
Flora - Marido e Filha
Gabriela - Sozinha
Sara - Sozinha

Durante nossas rodas de acolhimento, antes e depois das nossas aulas, bem como em algumas conversas que aconteciam no grupo de whatsapp do qual todas faziam parte, falava-se muito sobre a manutenção da prática diária. Como dispúnhamos de apenas 2 dias por semana para praticar, eu disponibilizava, a pedidos, exercícios simples de respiração e concentração, que já havíamos visto em aulas várias vezes, para que elas levassem para memorizar em casa. Poucas vezes eram acompanhados de Ásanas, mas, algumas vezes, a pedido delas, devido a algum Ásana ter despertado um movimento interior de relaxamento, ou ter trabalhado emoções importantes, segundo o relato das próprias alunas, eu os reforçava no período de intervalo entre aulas.

Isso começou a ocorrer depois de algumas conversas em que elas relataram, após alguns meses de aula, ter começado sem aviso prévio a praticar em casa. Nesse momento, nas rodas de conversa, sempre se colocava a relação dessa prática diária com o conceito de *Tapas* do Yogasutra, porém, dentro da visão que escolhemos, de *Tapas* e da prática ascética como, mais do que apenas austeridade e disciplina genéricas, um sacrifício interior, realizado através do corpo, que envolve sempre as práticas de controle respiratório, para se transformar, reconstruir, ressignificar o corpo do praticante, instrumento de contato com seu Eu Verdadeiro.

Sendo assim, em alguns momentos ali eram compartilhados o desejo de ressignificar esse corpo através dessa prática, e também as dificuldades das colaboradoras de encontrarem um espaço para si, para a prática diária, devido ao trabalho, afazeres domésticos, demandas inúmeras da vida moderna, o cuidado com os filhos, vida conjugal e familiar. Existia sempre ali, no discurso, a linha tênue em que se equilibra a mulher atual, cercada de demandas de todos os lados, tentando manter com equanimidade sua saúde e seu autocuidado, que muitas vezes é permeado da prática de se negar estar disponível ao outro o tempo todo, o que resulta, muitas vezes, em um sentimento de culpa.

Profissão

Verônica - Estudante
Carla - Assistente social
Sílvia - Estudante de Enfermagem Geral na UFPB
Maria Alice - Professora
Ivana - Estudante
Fernanda - Professora

Júlia - Psicóloga

Tereza - Pedagoga

Maria Clara - Funcionária pública

Flora - Professora

Gabriela - Estudante

Sara - Autônoma

Já praticou Yoga?

Verônica - Começou a praticar em Janeiro/2018

Carla - Há 4 meses

Sílvia - Não

Maria Alice - Não

Ivana - Há 6 meses, Yoga Integral/Hatha Yoga

Fernanda - Sim, Hatha Yoga, Iyengar Yoga, nunca com disciplinariedade

Júlia - Mais de 02 anos: Yoga e relaxamento

Tereza - Sim, 06 meses de Hatha Yoga em 2006, mas interrompeu

Maria Clara - Sim, de forma esporádica por 3 meses

Flora - Praticou 3 anos de Hatha Yoga

Gabriela - Hatha Yoga por menos de um mês

Sara - Não

Independentemente de terem experiência anterior ou não com a prática de Yoga, todas as alunas se mostraram muito interessadas e disponíveis ao trabalho desde o princípio. Motivadas, buscavam informações em casa por conta própria, e depois vinham confirmar durante a aula, solicitando uma explicação mais apurada, ou se aquela fonte que conseguiram estava passando conhecimento de forma responsável. Houve uma aluna, Verônica, que, desde o primeiro dia, nas apresentações, mostrava um interesse muito grande pela prática de Ásanas, e sempre me perguntava, solicitava textos, informações sobre alinhamento além do que era passado em aula. Por isso também criamos o grupo de Whatsapp, não apenas por questões logísticas, mas devido ao grande interesse delas pelo conhecimento sobre Yoga.

> *Sentamos em semicírculo e começamos as apresentações. A turma tem alguma experiência com Yoga, quase todas. São pessoas que estão muito disponíveis para o trabalho. Algumas ultrapassaram o tempo estipulado, necessário para que ainda*

> *tivéssemos prática no dia, mas eu permiti que fluísse até onde elas acharam necessário (TRECHO DO DIÁRIO DE CAMPO DO DIA 15/03/2018).*

O que motivou a buscar o Yoga

Verônica - "Ajudar no tratamento de sintomas depressivos, desenvolver flexibilidade e corrigir a postura".
Carla - "Autoconhecimento".
Sílvia - "Busca de relaxamento emocional, considero que no relacionamento anterior sofri violência emocional/psicológica".
Maria Alice - "Buscar qualidade de vida".
Ivana - "A busca de alguma atividade que movimentasse o corpo e fosse um tempo dedicado a mim mesma".
Fernanda - "Ter um momento de encontro comigo mesma na busca por equilíbrio".
Júlia - "Por causa dos ataques de pânico, pensamento acelerado, respiração ofegante, medo".
Tereza - "Busca de autoconhecimento, redução de estresse, melhora da qualidade de vida, cuidar do corpo e da mente".
Maria Clara - "Melhorar a condição de saúde (respiração e sono)".
Flora - "O bem-estar e saúde física e mental".
Gabriela - "Lidar com as situações de trauma, parar de fumar, respirar com consciência, me exercitar. A dor nas costas e ombro me motivaram bastante".
Sara - "O motivo é a busca do próprio cuidado".

Dentre os motivos que levaram as colaboradoras a se voluntariar, é interessante mencionar que algumas mencionaram "autoconhecimento", "relaxamento emocional", tempo dedicado para si, momento de encontro consigo, melhora da qualidade de vida (como um objetivo) e cuidar do corpo e da mente (como ação), "a busca do próprio autocuidado em si", como fim e meio.

Houve menção a estados depressivos, ansiedade, ao trauma, a ataques de pânico e ao sentimento de medo. Também foram mencionados sintomas considerados mais "externos", como dor nas costas, dor nos ombros. A busca por uma maior flexibilidade, corrigir a postura, a busca por movimento. Ainda que se busque o alívio de sintomas físicos ou psíquicos, ou um corpo mais saudável e mais flexível, conforme as bases tântricas do Hatha Yoga (e isso fica bem mais claro e mais presente nas aulas de Yoga da atualidade), nada disso está separado e

apartado da busca por uma jornada interna, muito pelo contrário. O Yoga, consoante suas tradições tântricas, se consubstancia em uma jornada interna através do corpo, o que implica em encarar sintomas, dores, doenças e sofrimentos, e atravessar doença, terapia e cura é parte da jornada espiritual de construir o corpo adamantino. E isso implica em uma jornada interior, que volta o olhar para si, em busca do Si Mesmo.

> A realização espiritual é a vontade que existe em cada pessoa de procurar seu núcleo divino. Esse núcleo, embora sempre presente, permanece latente dentro de nós. Não se trata de uma busca externa, no encalço de um Santo Graal que se encontra além; é uma jornada interior que permite ao núcleo divino se revelar.
> Para descobrir como revelar nosso Ser mais íntimo, os sábios investigaram os vários invólucros da existência, começando pelo corpo e progredindo pela mente e pela inteligência até chegar à Alma. A jornada iogue nos conduz da periferia, o corpo, para o centro do nosso ser, a Alma. A meta é integrar as várias camadas para que a divindade interior irradie como cristal (IYENGAR, 2007, p. 31).

Sendo assim, é com este olhar de construção desse corpo, caminhando da periferia até o centro em uma jornada investigativa, conduzida pelo olhar tântrico, vamos começar a ambientar a construção do campo e da prática que foi experienciada no período desses 6 meses, de março a novembro de 2018.

4.2 Corpo e Identidade: o início da busca

Para apresentarmos a ideia que representa a essência mais embrionária da presente pesquisa de campo, voltemos a Le Breton (2016):

> As representações do corpo, e os saberes que as alcançam, são tributários de um estado social, de uma visão de mundo, e, no interior desta última, de uma definição da pessoa. O corpo é uma construção simbólica, não uma realidade em si. Donde a miríade de representações que procuram conferir-lhe um sentido, e seu caráter heteróclito, insólito, contraditório, de uma sociedade a outra. O corpo parece evidente, mas definitivamente, nada é mais inapreensível. Ele nunca é um dado indiscutível, mas o efeito de uma construção social e cultural (BRETON, 2016, p. 16).

A ideia do corpo como uma construção simbólica que reverencia uma visão de mundo e um estado social nos trouxe o questionamento: que corpo é esse que a mulher construiu nos dias de hoje, dentro do seu papel social? Que sofrimentos ele abriga e como se pode dialogar com esse sofrimento na construção de um corpo novo, mais fortalecido? Como o Hatha Yoga pode contribuir para esse diálogo interior? Será que o Hatha Yoga pode colaborar para a construção desse novo corpo?

A proposta de trabalhar com mulheres vítimas de trauma e violência de diversos matizes veio logo em seguida, como uma possibilidade de se abranger o tipo de violência e sofrimento

ligado à condição da mulher em sua essência: a violência doméstica, o abuso de diversos tipos, a ferida social que está diretamente ligada à construção de uma ideia de corpo fragmentada, enfraquecida, diminuída, e que se tornou tão simbólica da condição feminina no decorrer dos tempos, privada de poder, e que é questionada pelo presente trabalho.

Se o que o corpo representa como simbolismo é importante, também é primordial a ideia de "construção" de um corpo, visto que se coaduna com a base das tradições tântricas que construíram a tradição do Hatha-Yoga, no âmago daquilo que praticamos por Yoga na atualidade. Se podemos repensar a corporeidade da mulher brasileira, contemporânea, partindo da perspectiva de grupos que foram submetidos a contextos de violência, ou trauma, pode-se relacionar o ideal de cura com o cultivo de um corpo "adamantino", tanto parte quanto instrumento para o Sagrado, através da prática de Hatha-yoga e das técnicas que a compõem, chegamos à viabilização dessa ideia através de sua metodologia.

A escolha de abordagem metodológica se deu pela pesquisa qualitativa por esta não possuir ligação com quaisquer determinações de cientificidade positivistas, e busca a aproximação horizontal entre sujeito e objeto, sem hierarquias, já que acredita ser ambos da mesma natureza, aproximando-se e direcionando-se à realidade social dos sujeitos, suas experiências, sua cultura, sua forma de viver. Ela implica um compromisso efetivo com suas vivências e realidade cotidiana. Optei por ministrar aulas de Hatha-Yoga para as mulheres escolhidas para a pesquisa, as colaboradoras, duas vezes por semana, às terças e quintas, aplicando as técnicas da Hatha-Yoga no formato que se apresenta esse método hoje.

A Universidade Federal da Paraíba já possui um Programa de Extensão, ligado ao Centro de Educação, através do qual são ministradas aulas de Yoga de diversas linhas diferentes, para também muitos tipos de público, em horários variados. Procuramos nos aproximar das mulheres vítimas de trauma ou violência através de anúncios, afixados nos murais da UFPB, em locais variados, e de Hospitais que lidavam com atendimento a vítimas de trauma, além de redes sociais. Rapidamente, em 2 semanas, já haviam várias mulheres inscritas e muitas outras pedindo informações sobre como se daria o trabalho.

O local escolhido para ministrar as aulas foi o que se convencionou chamar de "Capelinha" da UFPB, localizada próximo ao Centro de Vivências e entre duas florestas situadas dentro da Universidade, o que torna um local extremamente calmo e agradável, que é escolhido tanto para aulas de Yoga como para outros eventos ligados ao tema, ou mesmo a outras reuniões que requerem espaço para uma quantidade razoável de pessoas, sem o formalismo de uma sala de aula. É uma estrutura circular, semi-aberta, no formato "coreto",

porém com paredes, e é um local bem conhecido dos alunos da UFPB e também por quem frequenta a Universidade. Foi pensado esse local pois, além da praticidade, é um ambiente familiar para quem já está naquela área, conhecido do público-alvo, além de acolhedor pelas atividades que são desenvolvidas no entorno e pela natureza ao redor. Pensamos que fosse melhor para o acolhimento dessas mulheres, e que elas se sentiriam mais seguras, o que foi confirmado posteriormente.

Figura 1: Capelinha da UFPB

Fonte: Acervo da autora. João Pessoa, março de 2018.

Todo o espaço ali, contíguo à floresta, com portas abertas e paredes semi-abertas trazia o espaço de continuidade ao ambiente da Universidade, que, também permeado pela natureza, trazia uma sensação de comunhão com o Todo. O planejamento das aulas havia foi feito da seguinte forma: inicialmente, houve um acolhimento das alunas, onde elas puderam se apresentar, falar sobre o que as trouxe ali e o que mais desejassem expor sobre si mesmas. Tal acolhimento tomou, sem dúvida, um tempo maior na primeira aula, pois elas responderam um Termo de Consentimento, e um primeiro questionário, indicando algumas questões fundamentais de sua vida e saúde, bem como condições que consideram necessárias para sua qualidade de vida (ANEXO I). Após, algumas explicações básicas sobre o que seria uma aula de Hatha-Yoga foram feitas.

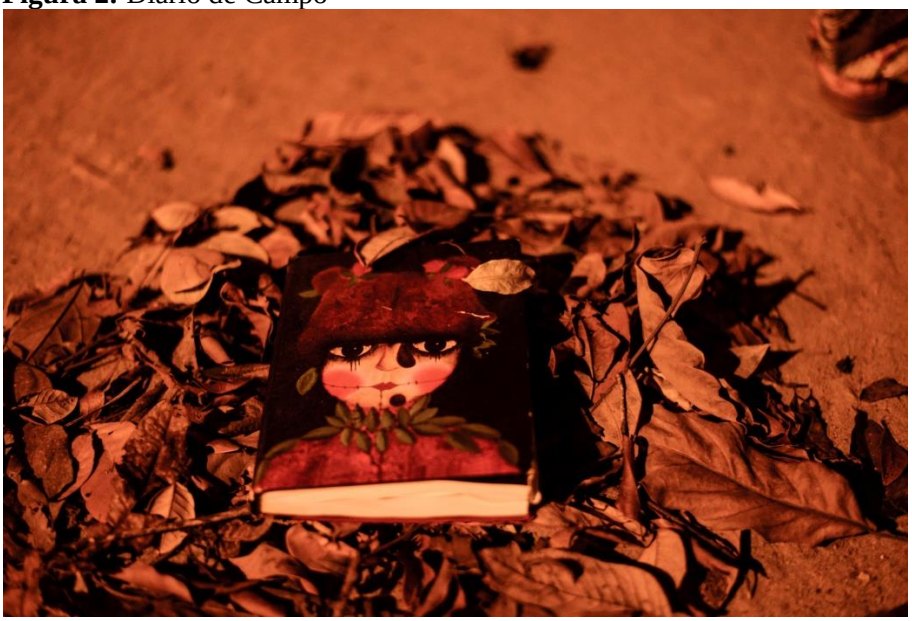
Após o acolhimento, todas as alunas foram direcionadas a estenderem seus tapetes ou cangas, e a procurarem uma posição confortável para se sentar, e foi realizado um

“aterramento”, ou seja, elas foram conduzidas por um processo de concentração, levadas a centrarem-se no ritmo da respiração, observando esse ritmo. Após um nível de concentração maior ser atingida, houve o canto do Mantra “Om”, como uma iniciação ao trabalho do dia, seguida da sequência de Ásanas. Após a sequência, há sempre um relaxamento final, onde as alunas ficavam deitadas, por aproximadamente 5 minutos. Após o término desse relaxamento, novamente são ditas algumas palavras finais de acolhimento, seguidas de um centramento na respiração, e o canto do Mantra de encerramento.

Todas as aulas foram sendo conduzidas segundo este roteiro, embora houvessem algumas variações ou aulas diferentes para finalidades diferentes. Em algumas aulas, as sessões de relaxamento eram conduzidas e maiores, em outras havia meditações conduzidas, e em muitas outras, exercícios de respiração que não estavam coordenados com o movimento, ou seja: as alunas estavam sentadas (ou deitadas) meditando. Muitas vezes, após a aula, as alunas pediam para repartir alguma experiência subjetiva que experimentaram durante a mesma.

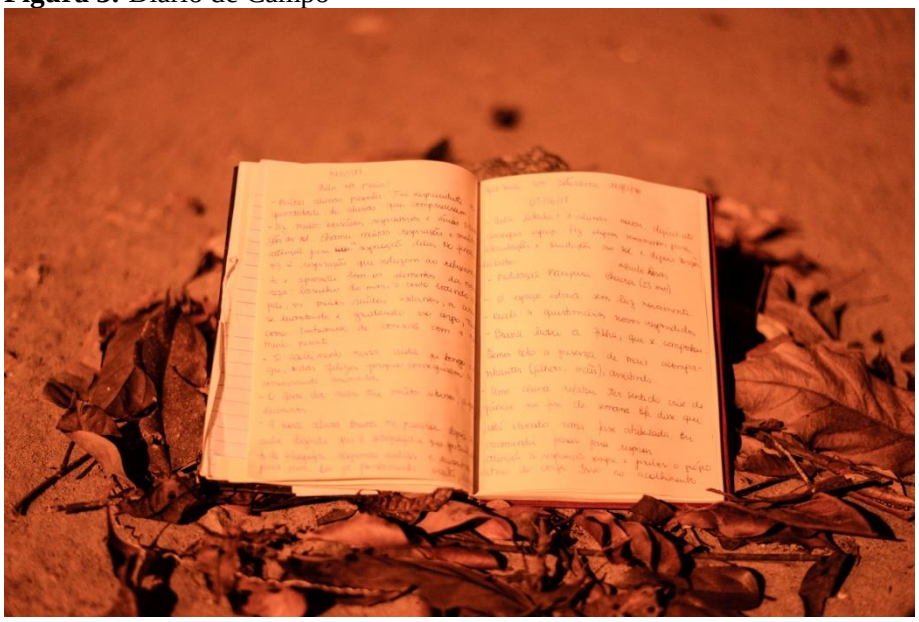
Havia um diário de campo no qual foram anotadas todas as aulas ministradas, com todos os detalhes, envolvendo espaço, logística, acontecimentos atípicos, bem como alguns retornos mais significativos de alunas, que quiseram compartilhar com o grupo o que estavam vivenciando através das técnicas da Hatha-Yoga, e como conseguiam aplicar o contexto ali ensinado em sua vida e no seu dia a dia.

Figura 2: Diário de Campo



Fonte: Bruna Dias, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Figura 3: Diário de Campo



Fonte: Bruna Dias, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

A escrita no diário de campo se tornou uma das ferramentas fundamentais do presente trabalho, que se fundamenta em uma construção, em uma ressignificação do corpo e da identidade da mulher, tendo como instrumento as técnicas da Hatha-Yoga. No processo de (re)construir, e ressignificar o corpo após um trauma, ou um abuso, o trabalho do corpo foi, sim, o fundamental, mas também o foram as palavras, através das quais se conduzia a meditação, e se possibilitava que as voluntárias percebessem uma suprarealidade, diferente daquela que elas conheciam anteriormente: que possuíam, além do corpo físico, um corpo sutil, repleto de elementos até então desconhecidos: *cakras, nadis, kundalini.* E que todos esses elementos seriam harmonizados através do controle do prana, posterior ao fortalecimento e preparo do corpo através da prática de posturas. Tudo isso se somou ao fato de que enfrentávamos, todas, a autora como facilitadora, e as voluntárias como corpos que se disponibilizavam, intempéries, elementos externos, situações não previstas, mas que, em nenhum momento, interromperam a prática naqueles dias reservados. É comum encontrar trechos no diário de campo que remetem a esses momentos imprevistos:

> *Cheguei na Capelinha e foram 08 ou 09 alunas. A Capelinha da UFPB estava sem luz. Liguei todos os interruptores e não funcionavam. Percebi que a luz de fora, dos postes, era intensa e que, se eu abrisse as duas portas, ficaria uma espécie de meia-luz relaxante, possibilitando que as alunas pudessem ter noção de si mesmas no espaço (TRECHO DO DIÁRIO DE CAMPO DO PRIMEIRO DIA, UMA QUINTA-FEIRA, 15/03/2018).*

> *Recebi uma mensagem de uma aluna à tarde dizendo que a capelinha estava em obras pela tarde e perguntando se haveria aula. Eu confirmei que haveria, e que não sabia nada sobre reforma alguma, mas cheguei lá mais cedo para remediar qualquer possível dano. De fato, quando cheguei, constatei que havia obras, mas na parte de fora. Havia material de construção dentro, mas no canto, e poeira no chão. Varri antes mas fizemos a aula ali mesmo, no espaço que nos sobrava (TRECHO DO DIÁRIO DE CAMPO DO DIA 20/03/2018).*
>
> *Quando cheguei às 17h30 (meia hora antes), a capelinha da UFPB estava fechada. Por dentro, escombro e cheiro de tinta: não haviam nos avisado de novo de qualquer reforma. Como já tínhamos conversado sobre isso, transferi a aula para a área do lado de fora, ao ar livre, atrás da Capelinha, em uma área bem rodeada pela floresta. E assim fizemos (TRECHO DO DIÁRIO DE CAMPO DE 10/04/2018).*
>
> *Hoje me avisaram que haveria um velório na Capelinha durante todo o período da noite, incluída a minha aula. Um professor da UFPB havia falecido. Cheguei lá mais cedo e avisei as alunas pelo whatsapp que eu as esperaria lá para encontrar outro lugar para elas. Quando todas chegaram, eu as encaminhei para o gramado do CCSO e começamos lá. (...) fiz ali totalmente debaixo das árvores e sobre a grama. As alunas demonstravam satisfação de estar ali naquele lugar. Fizeram muitos comentários de felicidade por estarem sob a copa das árvores, apesar das pessoas passando. Durante a aula, ouvimos um grande barulho e duas alunas se assustaram muito, e se levantaram. Era um poste em curto, com faíscas. Por alguns segundos ele fez como uma chuva de faíscas e depois parou. Nós esperamos alguns momentos, e algumas alunas brincaram dizendo que a energia da aula estava tão forte que atravessou as camadas do nosso corpo sutil, chegando ao poste. Continuamos, pois ele não estava no mesmo gramado que nós, e todas insistiram muito para continuar. A força de vontade delas e o comprometimento com a aula são impressionantes. No fim da aula, todas me cercaram repletas de agradecimentos. Elas também pediram que houvessem mais aulas ao ar livre, inclusive fora dos horários combinados. Foi uma das mais produtivas aulas que já tivemos (DIÁRIO DE CAMPO DE 19/04/2018).*
>
> *Greve dos caminhoneiros. A cidade sem abastecimento de gasolina, tudo virou um caos. A UFPB cancelou as aulas e a extensão também suspendeu o Yoga. Mas eu perguntei às alunas pelo grupo do whatsapp e elas pediram que houvesse aula. A maioria. Então, não cancelei a aula. Ao todo, foram 15 alunas. Se juntaram em caronas, se organizaram, algumas foram de bicicleta. E fizemos a aula do lado de fora, ao ar livre, com muita respiração. Falamos muito no conceito de prana hoje. Foi bonito vê-las se unindo, se organizando para não perder a aula (DIÁRIO DE CAMPO DE 24/05/2018).*

Todos esses "obstáculos", longe de desanimarem o grupo ou prejudicarem as atividades, pelo contrário, fortaleceram-nas. Havia uma atmosfera de força, mas não no sentido de batalha pelo corpo, mas de construção, criação, de um novo corpo através do autocuidado. Essa criação era permeada por fluidez, de forma que o grupo se comportava como o curso de um rio, fiel ao desenvolvimento de seu *sadhana* ou prática espiritual diária, seguindo o seu curso, e desviando de qualquer obstáculo sem lutar com ele, mas adquirindo novo contorno, novo molde. O conceito de *tapas* vez ou outra surgia em nossas conversas, repisando o valor da disciplina, porém, nesse contexto de autocuidado e compromisso consigo mesma, em prol da cura e libertação promovidas pelo Hatha-Yoga: a atmosfera de fluidez e continuidade tântrica estava ali presente.

Assim como obstáculos ou questões externas, como foi tratado acima, haviam as questões internas das participantes, que responderam o formulário I como um guia para indicar suas próprias demandas personalíssimas, que conduziriam o seu processo na ressignificação de sua corporeidade, ou de sua ideia de si através do corpo físico, como mulheres. Quase todas as 12 mulheres, que responderam os questionários, possuíam uma relação problemática com o próprio corpo, no sentido de desconhecê-lo, ou, conhecendo-o, não aceitá-lo. Apenas duas disseram que possuíam uma relação "boa", ou de aceitação com ele.

No item II. 15 do questionário se solicita que, em poucas palavras, a voluntária descrevesse sua relação com o seu corpo. Seguem algumas respostas mais emblemáticas:

"Considero que conheço pouquíssimo o meu corpo (desconhecimento)"(Verônica[13]).
"De rejeição e redescoberta" (Carla).
"Pouca satisfação e muita exigência" (Ivana).
"Uma relação confusa" (Sara).

Dentro dessa relação de pouco ou nenhum conhecimento sobre o corpo, existem também sintomas físicos, a repercussão palpável no mundo material, mais precisamente nesse elemento desconhecido, o corpo. Nos itens referentes ao que motivou a busca da prática de Yoga e nas referentes às consequências do trauma, também surgem algumas respostas significativas. Sobre o que motivou a prática de Yoga para Verônica, seria a possibilidade de *"ajudar no tratamento de sintomas depressivos, desenvolver flexibilidade e corrigir a postura"*. Ela se diz portadora de depressão no questionário. Já Carla relata que, como consequência do trauma ou violência que sofreu, sente *"ansiedade, insegurança, baixa autoestima, depressão"*. Silvia, por sua vez, já afirma sentir, como consequência do trauma, *"aumento de ansiedade, e sentimento de eu não ter importância para algumas pessoas importantes para mim"*. Uma das respostas mais tocantes veio da colaboradora Flora, que, falando sobre as consequências do trauma respondeu nas seguintes palavras: *"fiquei triste e deixei de acreditar na 'verdade' dos homens"*.

Tereza também deu um relato mais subjetivo das consequências do trauma que sofreu:

> *Sofri violência sexual e fiquei com uma tristeza profunda e sensação de impotência, durante um bom tempo, sobretudo, quando se aproximava a hora do fato ocorrido, que foi às 18 horas. Isso afetou a memória, fiquei com uma descontinuidade de autoestima, uma cisão, uma interrupção de energia e entusiasmo, e isso afetou os meus estudos, tive que parar o mestrado. Fiz terapia e acredito que tenho superado. Às vezes é que ainda, vem de forma sutil, uma tristeza.*

[13] Todos os nomes de voluntárias utilizados nesse texto são fictícios.

Muito interessante neste último e profundo relato é a noção da ideia de "cisão", de "interrupção", de "descontinuidade", que parecia estar presente no discurso da maioria das alunas quando verbalizavam suas noções de corpo em algum momento de vivência e acolhimento, que acontecia no início das aulas. A noção de se sentir "fragmentada", e, consequentemente, enfraquecida, também estava muito ligada à construção social do corpo baseada na anatomofisiologia ou no saber biomédico de que falava Le Breton (2016), segundo a qual nos referimos ao corpo como "meu corpo", embasados na noção nascida no individualismo, a partir do Renascimento no seio das sociedades ocidentais. O corpo como limite do sujeito é a forma como somos ensinados a enxergá-lo. Hoje vivemos em uma sociedade de caráter infinitamente plural, com infinitas referências para a vida coletiva, há possibilidades de viver a corporeidade de outra maneira.

A corporeidade de uma vítima de trauma ou violência, conforme observado nas vivências com o grupo de voluntárias, é uma corporeidade invadida, marcada, fragmentada. Como ressignificar esse corpo, que possui um "outro" dentro dele, um "outro" que se impôs, que forçou a entrada, que o marcou com feridas muitas vezes indeléveis, como recuperar ou redescobrir, ou mesmo descobrir pela primeira vez identidade como mulher, em um contexto às vezes hostil após uma intervenção abrupta de um agente cuja chegada nem se esperava?

> Assistimos hoje a uma aceleração dos processos sociais sem que o nível cultural a acompanhe. Um divórcio é frequentemente detectável entre a experiência social do ator e sua capacidade de integração simbólica. Disso resulta uma carência de sentido que às vezes torna a vida difícil. Do fato da ausência de resposta cultural para guiar suas escolhas e suas ações, o homem é abandonado à sua própria iniciativa, à sua solidão, desprovido perante numerosos eventos essenciais da condição humana: a morte, a doença, a solidão, o desemprego, o envelhecimento, a adversidade. Convém, na dúvida, e às vezes na angústia, inventar soluções pessoais (BRETON, 2016, p. 17).

Essa visão na parede sucedânea da visão que se pode definir aqui como "realista", presente nas escolas do Sāmkyā e do Yoga, acerca do sofrimento inerente à condição humana ilusória, e, para o qual, ambos têm a resposta. Seguindo mais adiante, para as tradições tântricas que originam o Hatha-Yoga, que aplicamos no presente trabalho, percebemos que, mais do que encarar o trauma como uma ilusão da matéria, optamos pela via da verdade e da aceitação. De que o trauma e o sofrimento são parte da condição divina da existência. Um dos *Yamas* descritos no Yoga-sutra e também utilizado nas tradições tântricas, é *Satya*, que significa verdade. Esse foi uma das disciplinas éticas mais discutidas em sala de aula, onde gerou, inclusive a máxima de "ser verdadeiro a si mesmo", e de "encarar seus traumas e limitações", para, enfim, ser capaz de superá-los.

Assumida a questão das feridas, dos sofrimentos e traumas, podemos buscar, como próximo passo, as técnicas do Hatha Yoga para a busca da ressignificação da existência, fornecer instrumentos para "soluções pessoais". Trazendo novamente a analogia do rio que corre, contornando as pedras, troncos, afunilamentos, desvios de rota, adaptando-se, assumindo novas formas, seguindo novos caminhos, fluindo conforme o que lhe é apresentado, seguimos realizando posturas, visando a energização e o equilíbrio do corpo sutil, mas, principalmente, à distribuição do *Prana* em todo o corpo, equilibrando os canais por onde ele passa. E, assim, como o rio que, ao encontrar um obstáculo intransponível, deve ter paciência para criar espaço para o qual um fio de água possa começar a correr, nós, seres humanos, na prática da Hatha-Yoga aprendemos, acima de tudo, a criar espaços, dentro de nós.

Na prática das posturas, o praticante pensa em alinhamento, para criar espaço entre vértebras, criar espaço para a respiração ser o mais bem aproveitada possível, criar espaço para que o alongamento seja proveitoso. Nos exercícios respiratórios, busca-se criar espaço para que a capacidade dos pulmões seja aproveitada ao máximo. Nos exercícios visando o estado meditativo, o que está em vista é o espaço criado na mente para que esta acalme as flutuações mentais, ou *vrttis*, dentre os quais encontram-se inclusive as memórias, que podem, sim, possuir, como essência, os traumas, que venham à mente do praticante enquanto ele está concentrado. Ainda assim, deve-se criar espaço para que esses pensamentos sigam seu curso, permitindo que a mente fique tranquila, permitindo o encontro com o Si-Mesmo. No aspecto mais material possível, busca-se criar espaço em seu dia para o *sadhana* ou prática espiritual, e espaço em seu corpo para estar presente. Sendo assim, a construção de uma nova ideia de corporeidade foi sendo construída entre as praticantes no sentido de, através da disciplina pessoal (*tapas*), ressignificar o próprio corpo que as havia trazido até ali.

Figura 4: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Comentário à Figura 4: Como se vê as colaboradoras foram conduzidas à postura de *Sukasana*, ou postura fácil, um Ásana que era introduzido em todo início e final de prática, no intuito de iniciar o processo de concentração, conduzir a atenção ao alinhamento, à respiração, a começar a permitir a abertura de espaços no corpo. Também era uma postura-base para a prática de *pranayamas*, e para visualizações no *Muladhara Cakra* (raiz) e no *Svadhistana Cakra*, por trabalhar músculos inervados pelo plexo sacral, estruturas do baixo ventre e cintura pélvica[14].

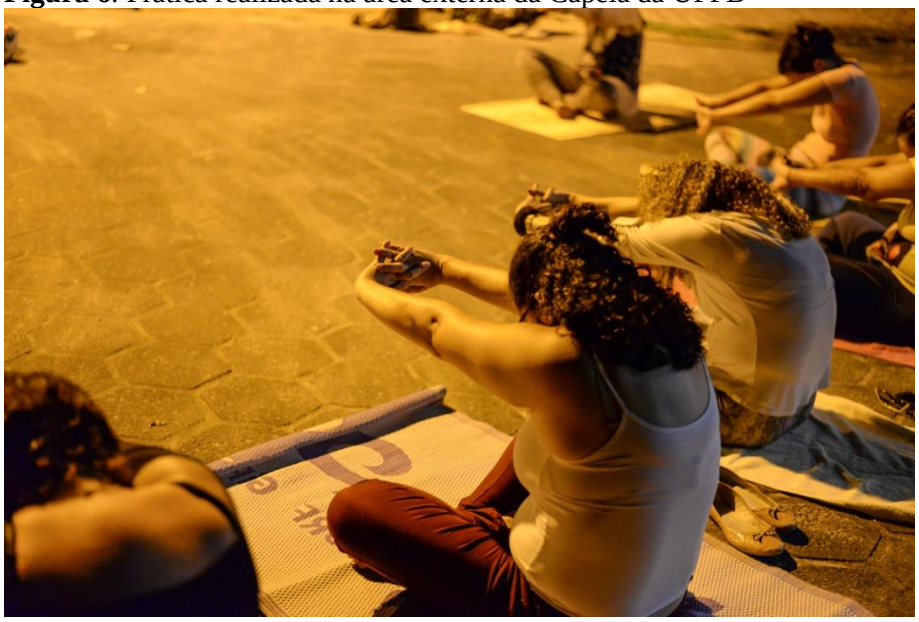
Figura 5: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Comentário à figura 5: Na postura de *Sukasana*, enquanto se realizava práticas de concentração, no início da aula, as alunas eram direcionadas para alguns instantes praticando Anjali Mudrá, com foco na respiração, para, em seguida, entoar o mantra de abertura, conforme será melhor explanado mais à frente.

[14] Paulo Murilo Rosas, em seu "Os Segredos do Tantra e do Yoga" (2003), Menciona os Cakras principais e as estruturas anatômicas correspondentes, e essa literatura foi parte do que norteou o direcionamento das práticas (Para o Muladhara e Svadhistana, páginas 62 e 69).

Figura 6: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB



Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Comentário à Figura 6: Esse momento corresponde ao início da aula, onde eram feitos exercícios para as articulações (movimentos coordenados com a respiração) na postura de *Sukasana*. Mais precisamente, trabalhava-se movimentos semelhantes aos da postura Marjariásana, expansão do corpo na inspiração (ar expandindo os pulmões) e recolhimento com pulmões vazios, mobilização da coluna e dos quadris. Os *Cakras* trabalhados eram desde o *Muladhara* até o *Anahata (cardíaco*).

Figura 7: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Comentário à Figura 7: Colaboradoras na postura de *Adhomukhasvanāna*, ou cachorro de cabeça para baixo, postura que trabalha todos os *Cakras,* trabalha o alongamento da coluna, das costas, todos os membros do corpo, alinhamento postural, possui várias variações, e era também utilizada como postura intermediária em várias sequências, para que o movimento fosse sempre coordenado com a respiração e os Ásanas, ligados com fluidez.

Figura 8: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Comentário à Figura 8: Nesse momento, a postura conduzida é a de *Balasana*, postura da criança, um momento de relaxamento e equilíbrio de todos os *Cakras*, e restauração do corpo, entre posturas da prática. As praticantes eram conduzidas a novamente convidar a consciência à respiração, integrando-a ao movimento de montar a postura, e respirando dentro dela, criando espaços no corpo, até o momento de construir o próximo Ásana.

Figura 9: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Comentário à Figura 9: A postura do *Virabhadrāsana II*, ou *Guerreiro II*, Ou *Herói II* ativa os 4 primeiros *Cakras*, mas com ênfase no primeiro, *Muladhara*, *Cakra* raiz, do qual são pertencentes as estruturas que compõem os membros inferiores, a musculatura do diafragma pélvico e músculos do plexo sacral. Portanto, ele foi amplamente utilizado nas aulas referentes ao *Cakra* raiz, como veremos mais adiante. Como pode se depreender das fotos, as alunas estão sendo orientadas a trabalhar o enraizamento dos pés no chão, através de seus músculos de base, e direcionamento da consciência para essa área do corpo.

Figura 10: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Figura 11: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Comentário às figuras 10 e 11: Colaboradoras sendo conduzidas à postura do camelo, *Ustrāsana*, que trabalha uma extensão da coluna, expansão da respiração, equilíbrio dos seis principais *Cakras*, com ênfase nos últimos. Neste momento, havia a condução para a concentração no *Anahata Cakra* (cardíaco), que energiza estruturas anatômicas que compõem caixa torácica, bem como seus órgãos internos, segundo Paulo Murilo Rosas (2003).

Figura 12: Prática realizada na área externa da Capela da UFPB

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Comentário à figura 12: Alunas na postura de Baddhakonāsana, postura que trabalha os três primeiros principais Cakras, Muladhara, Svadhistana, e Manipura, mas feita ali com enfoque no segundo Cakra, Svadhistana. Uma postura que produz efeitos relaxantes, através do relaxamento do cinturão pélvico, e da musculatura do baixo ventre, ligadas a esse Cakra.

Nesse processo tão "tântrico" de construção de uma corporeidade feminina, feita em grupo, alguns textos foram utilizados, em relaxamentos e meditações guiadas, principalmente, quando as participantes se encontravam já há algum tempo concentradas na respiração, sendo, assim, levadas a apenas a acompanhar as palavras, e sentir sua repercussão no próprio corpo, atendendo aos comandos ali encontrados. Muitas vezes, induzíamos a visualização dos símbolos referentes aos próprios Cakras junto a estes, e depois levávamos as praticantes a relembrar alguma situação que levasse aos sentimentos que precisavam ser trabalhados, como insegurança, dor ou medo, entre outros, tudo o que fosse ligado diretamente ao *Cakra* que precisava ser trabalhado, para depois envolver essa sensação nas visualizações, *Bija Mantras*, símbolos. Foram utilizados textos de professores consagrados nacionalmente, como Mestre Hermógenes, Prof. Paulo Murilo Rosas, ou Mestres reconhecidos internacionalmente, como Paramahansa Yogananda, de quem já falamos aqui.

Durante todo o período de aulas, que ocorreram em 6 meses (de março a outubro de 2018)[15], a cada aula recebíamos diversos retornos acerca de efeitos que eram percebidos ali mesmo, ou mesmo sobre algo que havia sido desencadeado na semana anterior, conforme anotado no Diário de Campo. Esses retornos diziam respeito tanto a efeitos mais superficiais da prática, como, por exemplo, quando algumas alunas *"disseram que estão se percebendo mais magras, como se estivesse perdido medidas na cintura e estão felizes com isso"* (DIÁRIO DE CAMPO, 08/05/2018), quanto a mudanças mais profundas, como por exemplo, uma aluna que disse que sentia fortalecida sua sensação de *"inteireza corporal, de respirar consciente"* (06/04/2018). Uma aluna relatou ter sentido um *"fluxo vaginal escorrendo de mim"* (05/04/2018), em um movimento que identifiquei ser um aumento de consciência corporal, e de presença[16]. Outras falavam de sintomas físicos que estavam melhorando, como no dia

[15] O período utilizado para o recorte da pesquisa foi de março a junho, porém as aulas continuaram, no mesmo formato, mesmo local e sob os mesmos princípios, até o mês de outubro de 2018, com um grupo coeso do início ao fim.

[16] Aqui, pode-se também se estabelecer uma relação com o conceito de ectoplasma, descrito pelo professor Fabricio Possebon (2017), quando contextualiza a noção de espiritualidade e saúde na experiência grega arcaica, trazendo sua raiz o vocábulo "espírito", proveniente do termo, do latim "spiritus", tradução do grego "pneûma", conceito que traduz o sopro de vitalidade que preenche o corpo, que vem do ar respirado, e, em algumas tradições, dos alimentos, da água, do sol, adentrando o corpo, atravessando os pulmões e absorvido pelo sangue, que o carrega. Ele entra, vitaliza o corpo, e sai, e existe um envoltório pneumático corporal correspondente, uma dimensão pneumática ou vital, segundo o autor. Essa dimensão pneumática possui um correspondente possível na

15/05/2018, quando fui abordada na entrada na Capela "por uma aluna que me disse que não tem tido mais crises de ansiedade desde o início da nossa prática". Há muitos trechos no diário em que são mencionados "agradecimentos" mais evasivos, retornos de que as alunas se sentiam mais "relaxadas", "felizes" e "confiantes".

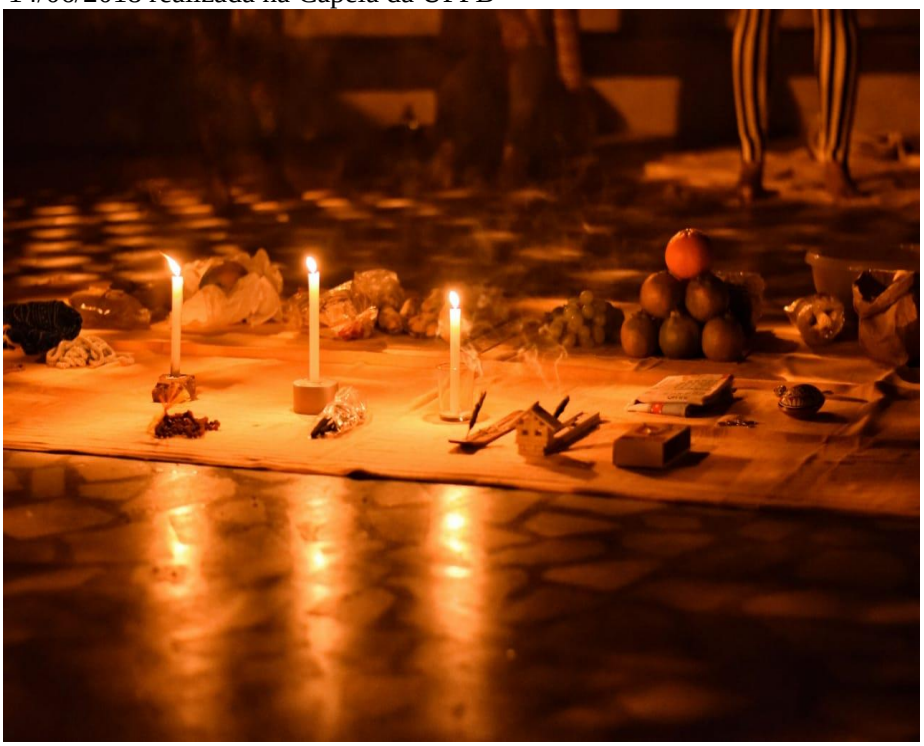
Em muitas aulas, as alunas perguntaram sobre como lidar com questões ou distúrbios de ansiedade, que já estavam tratando de forma medicamentosa antes de começarem o projeto. Portanto, após o acolhimento inicial, onde se falou sobre a importância dos exercícios de respiração e concentração, no intuito de se acalmar a mente e os pensamentos, de se estar aqui no presente, e da leitura e discussão dos primeiros sutras, que abordam as flutuações mentais (vrttis), foram conduzidas muitas práticas realmente voltadas para o relaxamento, a concentração no movimento coordenado com a respiração, os Ásanas que favoreciam o sistema nervoso parassimpático e relaxavam todo o organismo. Foi uma demanda que inicialmente não previmos, mas que surgiu no decorrer do processo, e com ela fomos lidando através das técnicas do Hatha-Yoga.

A última aula, no dia 14 de junho de 2018, foi realizada em um formato diferente, mais ritualístico. Como era uma espécie de "comemoração", que as próprias alunas cobraram, cada um que estava presente levou alimentos para uma confraternização, e eles foram colocados no centro da sala, juntamente com incensos, velas, objetos como japamalas, cordões, pois ao início da aula colocaríamos todas as intenções ali naquele espaço, e cantaríamos o mantra de abertura e encerramento. Nessa aula final, houve a prática de posturas, práticas respiratórias, meditação e canto de mantras. No final, as alunas quiseram falar e expor seus agradecimentos. Segue trecho do Diário de Campo referente ao que foi exposto no dia após a aula, durante a confraternização:

> *Ouvi, no dia de hoje, diversos depoimentos sobre como o contato com o Hatha-Yoga modificou a relação delas mesmas com o próprio corpo, que era problemática, ao mesmo tempo, a palavra "autocuidado", que vem surgindo frequentemente em nossas rodas de conversa, ficou mais presente. Elas diziam que agora entendiam a importância do autocuidado. E entendiam na prática, como funcionava esse autocuidado do corpo. No final, repartimos o alimento, que simbolizava, também, o alimento que elas mesmas se ofereceram durante todo esse tempo, que foi verbalizado por elas como esse "autocuidado" (DIÁRIO DE CAMPO DE 14/06/2018).*

ideia de *prana*, já retratada no presente trabalho, e seu envoltório correspondente. Quando aborda a materialidade desses envoltórios, o autor cita que existe uma variedade de ocorrências grande em que o deflagrador do fenômeno paranormal (que pode ser qualquer pessoa), entrando em estado alterado de consciência se coloca disponível para o fenômeno de produção de uma substância amorfa, branca, fluida, gelatinosa, fluida e úmida. Há relatos de produção de ectoplasma do pleito, das entranhas, dos orifícios (boca, ouvido, ânus, vagina, nariz). Tendo em vista que, à época do relato, estávamos trabalhando práticas energizadoras dos dois primeiros Cakras, Muladhara (raiz) e Svadhistana (Cakra Sacro, Sexual ou Feminino), entendemos ser pertinente a referência aqui.

Figura 13: Mesa central de oferendas do ritual de encerramento, prática de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB



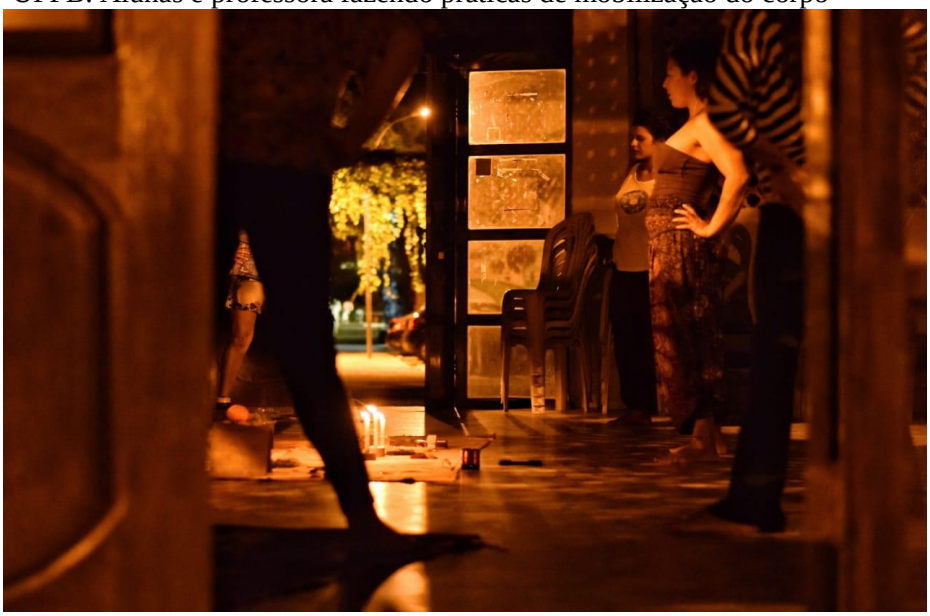
Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Comentário à figura 13: nessa mesa, cada aluna posicionou o alimento que trouxe, bem como um objeto para o qual quisesse intencionar uma bênção.

Figura 14: Ritual de encerramento de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB. Alunas e professora reunidas em contemplação e concentração (*Dharana*)

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Figura 15: Ritual de encerramento de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB. Alunas e professora fazendo práticas de mobilização do corpo



Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Figura 16: Ritual de encerramento de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB. Alunas e professora em prática de *Devyāsana*, ou "Postura da Deusa"

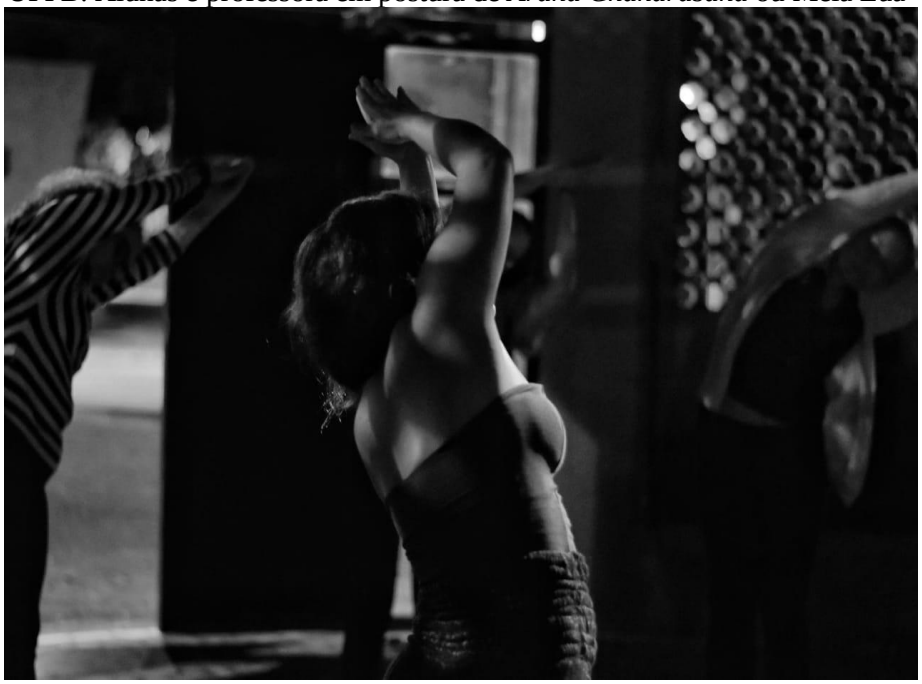
Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Figura 17: Prática realizada na Capela da UFPB. Alunas em *Sukhasana* ou postura fácil

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Comentário à figura 17: Alunas em *Sukhasana* ou postura fácil, em momento de interiorização e concentração em Anjali Mudra, prática realizada, sempre ao início e ao final da aula, bem como em alguns momentos de interiorização durante a prática.

Figura 18: Ritual de encerramento de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB. Alunas e professora em postura de *Ardha Chandrasana* ou Meia Lua



Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Figura 19: Ritual de encerramento de 14/06/2018 realizada na Capela da UFPB. Mesa de oferendas

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

O "oferecimento" de alimentos e objetos pessoais em um altar em um local posicionado no centro das vivências que ali seriam conduzidas teve como maior objetivo que todo o ritual ali construído, objeto a objeto colocado, alimentos cuidadosamente escolhidos e posicionados, simbolizasse o processo artesanal de construção desse corpo que é o templo sagrado da identidade de cada mulher que ali estava, e que, por meio do autocuidado cotidiano, passava a ressignificar seus traumas e suas dores. Um corpo que é um templo sagrado, e que teve forçada a entrada de um "outro", um elemento externo, que não era bem-vindo, que não foi convidado, mas que se impôs sobre essa identidade, causando dor e sofrimento, vandalizando e profanando esse templo. Uma invasão que provocou marcas, que submeteu o corpo que antes era sujeito e autônomo, e que depois, queda enfraquecido. A reconstrução desse corpo através da prática passa pelo ressacralização desse espaço profanado, pela via do "autoconhecimento", e pelo "autocuidado", palavras repetidas por essas mulheres na busca de si mesmas. Nas vivências conduzidas também esteve muito presente a palavra "gratidão", pela existência, e por todo esse processo de cura.

Como um retrato mais contundente de todo este processo vivencial, participativo, e ainda trazendo a noção de continuidade e do processo de construção e de ressignificação de corpo, temos o relato, no Formulário Referente ao Fim do Período de Aulas, de Júlia, que se

disse, no primeiro questionário, ter buscado o Yoga *"por causa dos ataques de pânico, pensamento acelerado, respiração ofegante, medo"*, e ter passado por *"violência psicológica, moral, patrimonial, sexual e física"*. Por diversas vezes tendo me procurado e dito que estava se sentindo mais forte e conseguindo conter os ataques de ansiedade constantes que sofria, no fim disse que agora estava "*Amadurecendo sobre a consciência corporal e ao conhecer a prática algo mudou bem aqui dentro de mim, como fluxo em movimento em todo o meu corpo..."*.

Da mesma forma, o questionário de Carla dizia:

> *Antes do Yoga tinha sono mais agitado e acordava muito durante a noite, nos dias de Yoga tenho sono tranquilo. Quando chego normalmente estou acelerada, ou deprimida, estima baixa e questionando a existência, quando saio sinto o corpo energizado e a mente tranquila e equilibrada. Os sentidos ficaram mais apurados e aumentou a capacidade de decisão (...). Tenho fibromialgia e desde que comecei a Yoga não sinto dores no corpo. Quando saiu da prática o bem estar toma conta do corpo. Reconheço os pontos de tensão e a possibilidade de intervir sobre ela.*

Esse maior conhecimento de si, interligado profundamente a uma maior autonomia do indivíduo e que perpassou a linha do autocuidado também se infere do final do questionário de Gabriela, quando diz que:

> *Antes não percebia ou entendia com menos clareza meu estado mental, que continua acelerado e bagunçado, só que agora consigo acalma-lo e me acalmar um pouco (...) tenho menor vergonha do meu corpo, de certos sons que emite e de algumas posturas. Nutro, atualmente, uma relação maior de amor com meu corpo, de descoberta de potencial, energia, e mesmo de perceber algumas coisas que incomodam. Uma outra relação linda, é a de respeito, de não forçar o corpo, não machucá-lo durante a prática e na vida.*

Essa última aluna reforçou o conhecimento trabalhado nas aulas de *Ahimsa*, *Yama* mencionado no Yoga-sutra e profundamente ligado à não-violência. Nesse caso, a não-violência aqui está sendo direcionada ao maior conhecimento de si mesma e à construção de um corpo que não se violente, possuindo respeito e reverência consigo. E aqui nos parece que se chega a um ponto-chave no trabalho com as colaboradoras, mulheres vítimas de violência ou trauma, na construção cultural e simbólica de um corpo e de uma identidade em um contexto social que muitas vezes as invade, profana e desrespeita. Para essas mulheres, observa-se, através do trabalho de campo que aqui início a descrever, a construção de um caminho próprio de identidade, através da ressacralização desse corpo que incorpora sua identidade como mulheres, inspirada no autocuidado, autorespeito, muitas vezes outrora perdidos, e que são ressignificados com auxílio das práticas de Hatha-Yoga, para se fluir com a vida, com mais saúde e possibilidades.

4.3 O texto sagrado: princípios da construção da prática escolhida

As escolhas adotadas no presente trabalho para desenvolvimento da prática de Hatha-Yoga no grupo escolhido são pautadas sobre as bases fluidas e contínuas das tradições tântricas, já abordadas aqui, no capítulo anterior, e sob a visão a elas subjacente, de que cada ser humano é um processo único que ultrapassa, em muito, a sua individualidade. A ideia de que a consciência humana não se encontra apenas no cérebro, não existe mais dualidade entre corpo e mente, sendo o corpo não apenas um servidor, mas uma consciência na qual está presente a prática espiritual, atrelada a realidade cotidiana, leva à escolha da inserção do autocuidado e busca da saúde do corpo como práticas espirituais. O corpo não seria mais, segundo nossa concepção escolhida, a antítese do espírito, e sim um poderoso instrumento para a sua libertação. A própria consciência está no corpo, o corpo é consciência.

Percebemos aqui a natureza tântrica, um conhecimento, conforme já exposto no capítulo anterior, essencialmente de tradição popular. Nessa linha, continua Le Breton:

> Os saberes sobre o corpo identificáveis nas tradições populares são múltiplos, e, frequentemente, um tanto quanto obscuros. Eles repousam antes nos saber-fazer ou no saber-ser que entalham certa imagem do corpo. Mas estes são inicialmente, conforme dissemos, saberes sobre o homem. O corpo jamais é considerado como distinto do homem, como no saber biomédico. Esses conhecimentos tradicionais não isolam o corpo do cosmos, eles se articulam em um tecido de correspondência. As mesmas "matérias-primas" entram na composição do homem e do mundo (BRETON, 2003, p.103).

As tradições tântricas, no seio das quais se origina a Hatha-Yoga são sabedorias, essencialmente, populares que, inicialmente, surgiram e se instalaram em um período de decadência bramânico. Segundo elas, o corpo não é isolado do cosmos, tampouco o é do hábito, da natureza cotidiana. As tradições tântricas que originam o Hatha-Yoga possuem base prática, de *sadhana*, base esta que permite a ideia de sacralização da vida cotidiana. Sendo assim, o mundo material, a matriz fenomênica, não se caracteriza como inimigo, tampouco como ilusão: ela também é veículo para a presença do Absoluto. Como já foi dito anteriormente, a noção do princípio psicocósmico feminino, Sakti, ligada diretamente à ideia de "divinização do corpo", está profundamente presente na prática escolhida para aplicação do presente trabalho, e este caminho de bases tântricas não está dissociado do mundo material ou da vida cotidiana, conforme podemos ouvir inclusive de figuras proeminentes do estudo do Yoga, como B. K. S. Iyengar:

> Ser espiritual não significa negar ou esquecer o corpo. Na jornada para atingir a meta espiritual, o corpo deve manter-se ativo. A ioga é tão antiga e tradicional quanto a

> civilização e persiste na sociedade moderna como um meio de alcançar a vitalidade essencial. Mas ela requer além de um corpo vigoroso, uma mente atenta e perceptiva. O iogue sabe que o corpo físico não é somente o templo da Alma, mas o meio pelo qual iniciamos a jornada interior em busca do nosso centro (IYENGAR, 2005, 2007, p. 51).

As técnicas aplicadas pela Hatha-Yoga nesse instrumento, que é o corpo, levam a uma maior atenção, expansão, porém, concomitantemente, trazem à interiorização que permite a compreensão do corpo, e, consequentemente, da mente, e, por fim, da alma, entendidos aqui como integrados em um mesmo "fio tântrico".

4.3.1 Inspira-ação: a fluidez que leva ao Ásana

É importante ressaltar que a escolha do trabalho corporal de modo geral, de forma a escolher uma sequência de Ásanas não se refere apenas a um trabalho técnico relativo a uma specto físico, onde cada postura é escolhida tendo em vista a disciplina corporal e fins biológicos correspondentes. Se assim o fosse, esta escolha seria, em nossa visão incompatível com as tradições tântricas aqui escolhidas, tendo em vista que, segundo estas, o corpo é instrumento e parte do princípio divino primordial que está em tudo, e não um pedaço apartado do Todo. Tampouco o único foco desta pesquisadora como condutora das práticas foi uma visão técnica, de alinhamento de posturas e sequência sob um ponto de vista físico. Tendo e em vista a visão de continuidade entre corpo, mente, alma proveniente das bases tântricas, pode-se ressaltar que, nas aulas ministradas ao grupo de colaboradoras, os Ásanas ou posturas não se caracterizam como:

> Técnica relativa a cada posição, mas como qualidades e atributos nos quais devemos nos empenhar em cada postura e na própria vida. À medida que aperfeiçoamos o ássana, começamos a entender a verdadeira natureza da nossa corporificação, do nosso ser e da divindade que nos anima. E quando nos libertamos das incapacidades físicas, das perturbações emocionais e das distrações mentais, abrimos os portões da Alma (atma). Para compreender isso, é preciso mais do que proficiência técnica, cada ássana deve ser realizado não como um simples exercício físico, mas como meio de entender o corpo e então integrá-lo com a respiração, a mente, a inteligência, a consciência e o centro. Dessa maneira, pode-se experimentar a verdadeira integração e alcançar a liberdade suprema (IYENGAR, 2007, p. 52-53).

É importante ressaltar que a utilização de Ásanas em sequência em uma aula de Yoga tem em vista não apenas os efeitos psicofísicos, o bem-estar, a firmeza e a flexibilidade do corpo, mas uma busca interna e espiritual que acarreta efeitos no mundo interior do praticante. Para que o corpo não se torne um obstáculo no caminho espiritual, e sim um aliado, é necessário ele seja trabalhado para se purificar e expandir, a construção de um corpo que vá além, através

da prática cotidiana, conforme já dito. Segundo Iyengar (2007), "a rigidez provém da impureza, do acúmulo de toxinas, no sentido físico ou mental --- quando a denominamos preconceito ou estreiteza de visão. Rigidez é insensibilidade" (p. 55). Através da prática, portanto, se adquire pureza, sensibilidade, o corpo se expande além de si para entrar em comunhão com o mundo.

O que se pretende deixar claro aqui é que, apesar de todos os elementos que serão expostos adiante, e fizeram parte da montagem das aulas, não se pretende imputar à postura ou ásana o único papel de trabalhar o físico das alunas. Se assim fosse, por que não escolher outras práticas no interior da atividade, como o pilates, ou mesmo posturas de alongamento que não são originárias do Yoga? No entanto, trabalhar com os Ásanas do Yoga é parte fundamental da ideia de entrelaçamento entre texto e corpo, presente na visão tântrica do corpo adamantino, construída através desse trabalho. Trabalhar o corpo como um aliado espiritual, para além dele mesmo. E, para tanto, à prática diária de ásanas se alia a consciência, bem como todas as outras disciplinas presentes no Yoga, para que, através do corpo, se acesse limites muito maiores do que o as linhas que o delimitam, como veremos mais à frente:

> Quando todos os invólucros do corpo e todas as partes de uma pessoa se coordenam durante a execução do ásana, as flutuações da mente cessam e ela se liberta das aflições. No ásana, você deve alinhar e harmonizar o corpo físico e todas as camadas do sutil corpo emocional, mental e espiritual. Isso é integração (IYENGAR, 2007, p. 58).

Assim, um dos princípios da construção cuidadosa de uma prática de Yoga que viesse a ser aplicada no grupo escolhido consiste na respiração como elo entre corpo físico e corpo sutil. Desikachar (2018), um dos maiores *yogis* da geração de yogues que chega no Ocidente no século XX, da qual já tratamos, afirma que o reconhecimento do corpo, através de sua exploração, da qual faz parte a investigação da respiração é base fundamental do início da prática de Yoga:

> Yoga é uma prática que envolve tanto a respiração quanto o corpo. A qualidade de nossa respiração é extremamente importante, pois expressa nossos sentimentos. Se estamos com dor, isso aparece na nossa respiração. Se estamos distraídos, perdemos o controle da respiração. A respiração é o elo entre o corpo interior e o exterior. É somente quando colocamos corpo, respiração e mente em harmonia que compreendemos a verdadeira qualidade de um ásana. (...) observar o corpo dessa maneira é o primeiro passo para mudar hábitos desconfortáveis ou ineficientes de movimento e postura que causam rigidez e acabam impedindo o fluxo da energia vital pelo corpo (DESIKACHAR, 2018, p. 57).

A escolha e a construção das aulas ministradas ao grupo de colaboradoras escolhidas foi firmemente alicerçada na ideia de ligar respiração e movimento, a fim de que este fosse conduzido por aquela. As conduções da aula foram direcionadas para que a respiração fosse,

por sua vez, fosse orientada conscientemente e coordenada com a execução do Ásana, para que se pudesse, sempre, expandir o corpo ao inspirar, e realizar contrações ao expirar, com algumas exceções, para finalidades específicas. Ao mesmo tempo, a condução consciente dessa respiração visava também à sua amplitude e plenitude. É sabido que o ser humano, hodiernamente, não utiliza sua capacidade respiratória plenamente --- de fato, a realidade está bem distante de uma respiração sequer satisfatória para sua saúde, conforme bem explica o Professor Hermógenes (2014):

> Este mecanismo, tão bonito, e tão sadio, com a vida sedentária, desgraçadamente, vai se perdendo, até quase desaparecer na maioria das pessoas maduras. É como se o diafragma morresse aos pouquinhos. Resta no fim tão somente a respiração com a parte superior dos pulmões. Mesmo entre atletas tal fato se dá. Quando querem respirar fundo para voltar à calma, levantam os braços, comprimem e intumecem de ar somente o terço superior do órgão. Fazem exatamente o oposto do que o Yoga ensina e que é a forma ideal de respirar. O atleta ocidental inspira estufando o peito e encolhendo a barriga. O yoguin inspira projetando discretamente a barriga, puxando para baixo o diafragma, enchendo, assim, não somente o ápice, mas também e, mesmo antes, a base do pulmão, que é a zona mais rica em alvéolos, portanto, a mais importante para a economia vital (HERMÓGENES, J., 2014, p. 83-84).

Sendo assim, a condução das práticas na Capelinha da UFPB, sempre direcionaram uma atenção especial ao movimento do diafragma, que desce na inspiração, provocando a expansão abdominal, o que arrasta a base do pulmão para baixo, subindo na expiração. As alunas eram, portanto, orientadas a tornar esse movimento o mais consciente possível, buscando a projeção abdominal, o que leva a uma respiração mais consciente, equilibrada e expandida, e a consequente melhor aproveitamento, circulação e absorção do *prana* no corpo sutil.

Sobre isso, cabe acrescentar: a prática, embora leve a inúmeros benefícios fisiológicos, não foi estimulada visando tais objetivos apenas. Sabe-se que uma respiração tranquila leva a um estado emocional e mental tranquilos; em acréscimo, sabe-se que é possível controlar a respiração levando a esse estado de maior relaxamento e paz. Ainda assim, antes disso, o estímulo à respiração consciente tinha, por objetivo, principalmente, movimentar o *prana* no corpo sutil, fazendo-o circular pelos diversos canais ou *naddis*, energizando os chakras, equilibrando o sistema sutil como um todo; para, em seguida, levar as alunas a receberem benefícios em seu sistema nervoso e em sua mente, em seguida. Estas relações são muito bem elencadas no trecho que segue:

> Para a ciência Yogui a respiração, no entanto, é muito mais do que um fato fisiológico. É também psicológico e prânico. Em virtude de fazer parte dos três planos --- fisiológico, psíquico e prânico ---, a respiração é um dos atos mais importantes de nossa vida. É por seu intermédio que podemos conseguir acesso a todos eles. Por outro lado, é ela o único processo fisiológico duplamente voluntário e involuntário. Se

> quisermos podemos acelerar, retardar, parar e recomeçar o ritmo respiratório. É possível fazê-la mais profunda ou superficial. No entanto, quase todo o tempo, dela nos esquecemos inteiramente, deixando-a por conta da vida vegetativa. Graças a isto, a respiração é também a porta através da qual poderemos um dia, à custa de aprendizado, invadir o "reino proibido" do sistema vagossimpático. É principalmente graças a ela que o yoguin avançado consegue manobrar fenômenos fisiológicos até então refratários a qualquer gerência (HERMÓGENES, J., 2014, p. 77).

Tendo em vista todos os princípios que foram expostos, optou-se por conduzir a prática junto às colaboradoras enfatizando a relação da respiração com o movimento, ou seja, a respiração conduzindo o movimento, levando ao Ásana, e não o contrário. Neste caso, muitos dos princípios da Ashtanga Yoga[17], criada por Pattabhi Jois, no que diz respeito à importância da respiração foram aqui utilizados, tendo em vista que a tradição está fortemente alicerçada no princípio da respiração que conduz a prática, tendo em vista não se perder a fluidez do momento presente, e o estado do "não-pensamento"[18], o que me remete à sensação de cessação ou controle das flutuações mentais, mencionada no início do Yoga-sutra.

Sendo assim, tendo em mente o estado de maior concentração e presença que pode proporcionar o controle da respiração, e *inspirados* pelos princípios que alicerçaram a construção da prática escolhida, adentra-se no terreno das escolhas, a montagem da prática escolhida e os relatos de como esta se deu conforme diário de campo.

4.3.2 A palavra sagrada

A antiga prática de recitar mantras à qual nos referimos anteriormente, advinda do período védico foi retomada no período tântrico, acompanhada de mais requinte. Segundo Georg Feuerstein (2006, p. 437), "mantras são sons carregados de um poder sagrado", mas também um pensamento dotado de poder, ou seja, um "instrumento da intenção consciente". As tradições tântricas dão muita importância aos mantras em sua prática, e esta "palavra sagrada" deve ser recitada com respeito e consciência para despertar toda a sua potência.

> De um outro ponto de vista, porém, o mantra é a manifestação do Absoluto como Som (shabda-brahman). O som eterno e não-manifesto é o princípio radical de todos os sons manifestos --- conceito semelhante à ideia grega de logos, enunciada na abertura do Evangelho de São João. Shabda é o aspecto cinético do Absoluto. Em seu estado puramente transcendente, o Absoluto é concebido como estático e não-criativo; é através do seu aspecto de som, ou vibração que ele gera os domínios finitos da existência, como o nosso universo espaço-temporal. (...) são importantes

[17] Fizemos breve explanação sobre a tradição do Ashtanga Yoga em nosso capítulo Anterior, sobre Tantrismo.
[18] Expressão utilizada por Lino Miele em sua obra Ashtanga Yoga - o Yoga da respiração, que se refere ao estado de concentração que a prática de Yoga proporciona, auxiliando a mente a se tornar menos inquieta (MIELE, L., 2014, p. 17).

> principalmente como meios de interiorização e intensificação da consciência até o ponto em que todos os conteúdos desta são transcendidos (FEUERSTEIN, 2006, p. 437-438).

Conforme será visto mais à frente, foi escolhido como momento de abertura da prática com as mulheres o Canto de um Mantra inicial, bem como um outro de encerramento. Na maioria das aulas, foi entoado o mantra *Om*, depois de uma breve explanação a elas, sobre este epíteto corresponder ao som primordial, o som absoluto e secreto que, segundo os Vedas, contem em si a energia primordial. Ali, principalmente nas primeiras aulas, foi frisada a importância de se entoar os mantras com intenção e consciência com palavra de cura, no intuito de trazer à fala a apropriação do sagrado pelo corpo. Também eram expostos os mantras como instrumentos de concentração, de interiorização de consciência.

Em um número reduzido de aulas, retirei o canto do Mantra inicial e final, ou por esquecimento, ou propositalmente, na tentativa de propor uma outra forma de interiorização. Porém, em todas as vezes que eu me esqueci do Mantra, as próprias alunas levantaram a voz, e entoaram o *Om.* Posteriormente, me disseram que essa era uma parte muito importante da aula para elas, onde elas sentiam que esta havia começado, e todas as questões que não eram o momento presente, eram deixadas de lado. Da mesma forma, uma delas, que conduziu o mantra final em uma ocasião em que eu não liderei o movimento, me disse que o fez pois "se sentia muito bem cantando a sílaba *Om".*

Um outro mantra utilizado para encerramento das aulas foi o mantra:

asato ma sadgamaya
tamaso ma jyotirgamaya
mrtyor ma amrtam gamaya
(Brhadaranyaka Upanishad — I.iii.28 - Fonte: arquivo pessoal da autora).

Esse mantra é um apelo, um chamado à consciência, e foi escolhido porque suas palavras solicitam que o praticante seja guiado da irrealidade ao real, da escuridão para a luz, da morte para a imortalidade, ou seja, é um pedido ao Guru para que este guie o que canta, rumo ao conhecimento verdadeiro de sua consciência primordial. Esses significados eram todos levantados anteriormente ao cântico do Mantra, para que este fosse entoado com intenção e conhecimento prévio.

Todas essas explicações feitas, e também a manutenção de um Mantra simples (e o mais conhecido do grande público) se davam ao fato de que havia um receio da minha parte quanto

à possível reação das alunas ao cântico de mantras, tendo em vista ser uma prática talvez demasiadamente ritualística para, talvez, alguém muito religioso do Ocidente. Como eu não tinha noção da orientação religiosa de cada uma delas, e possuía experiências anteriores de desistências de ex-alunos ao se depararem com práticas que fugiam muito ao que estes estavam acostumados, ou provocavam um "estranhamento religioso", procurei manter o diálogo aberto com as colaboradoras, ao explicar o sentido e a função dos cantos sagrados, deixando sempre possível a manifestação de qualquer desconforto por parte delas com relação a qualquer prática que eu sugerisse. No entanto, a realidade me surpreendeu bastante, pois, quase todos os dias recebia perguntas sobre Mantras, sobre como cantá-los, ou sobre significados de cantos encontrados em sítios da internet, se eram verdadeiros e "válidos", entre outras questões.

Em determinada ocasião, já no segundo semestre de 2018, após eu haver comentado em uma aula que é um costume Indiano entoar os mantras 108 vezes, fazendo uma volta completa em um colar *japamala*, fui surpreendida com um pedido de que assim fizéssemos, em substituição a uma aula regular. Atendi o pedido e, na aula seguinte, fizemos exercícios de relaxamento, alguns pranayamas, uma concentração e, por fim, cantamos um mantra 108 vezes. Recebi, naquele dia, muitos retornos de alunas agradecendo, e dizendo que nunca tinham conseguido meditar por tanto tempo na mesma posição. Outras diziam que se sentiam mais relaxadas e calmas. Sendo assim, até o fim esperei por alguma sensação de desconforto quanto à prática de mantras nesta experiência com as alunas na UFPB, porém esta não aconteceu, nem em forma de comunicação verbal, nem em forma de mudança de energia das alunas durante a aula. Ao contrário, os Mantras pareciam ser um elemento fundamental de construção dessa prática pessoal, e que firmava sua intenção no decorrer do tempo.

4.3.3 Os selos e travas: direcionando energia

O termo "mudrá" quer dizer "selo", e é um instrumento de direcionamento da energia no corpo. Durante a experiência que relatamos no presente trabalho, foram utilizados mudrás em todas as aulas, sem exceção. Os mudrás mais utilizados por nós foram os gestos realizados com as mãos, que levam a estados interiores bem específicos, propícios e complementares à prática de Hatha-Yoga. Um exemplo muito comum, foi a utilização do *Anjali-Mudra*[19], em todas as aulas, mais precisamente no momento de entoar o mantra inicial, e o mantra final. A

[19] Segundo Georg Feuerstein (2006), esse é o selo da veneração, feito quando se junta as palmas das mãos em frente ao coração, dedos apontados para cima. Às vezes é feito no nível da testa, como saudação à divindade.

manutenção desse gesto com as mãos, muitas vezes, se estendia em uma concentração posterior, ou se iniciava com o ato de se concentrar antes do mantra. Muitas vezes, as alunas tinham a iniciativa de iniciar o movimento, e ouvi muitos comentários após a aula de que esse gesto trazia paz e tranquilidade, após um dia atribulado, e representava uma marca de que a aula havia começado, que estávamos no momento presente, que era de autocuidado.

Figura 20: Anjali-Mudrá durante a Prática de Mantras. Local: Capela da UFPB

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

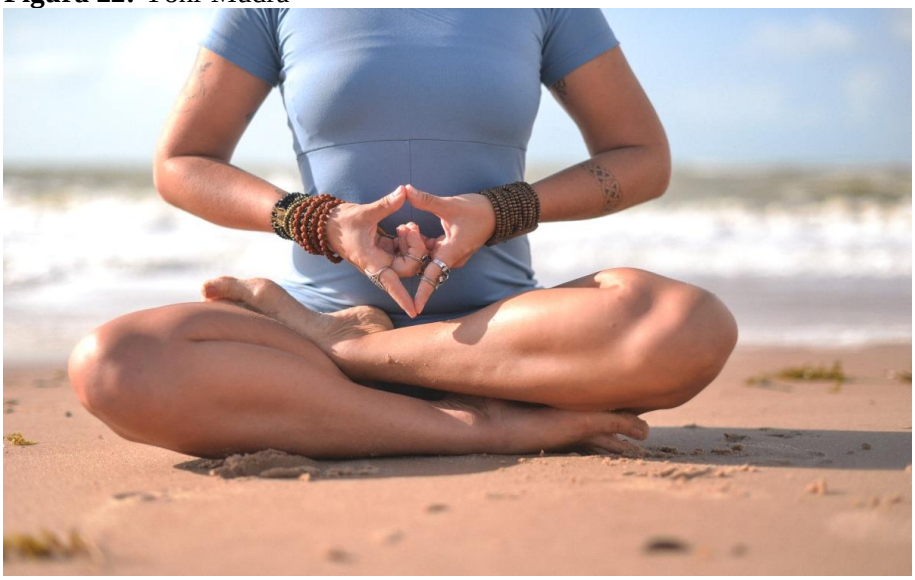
Um gesto com as mãos bastante utilizado em nossas práticas foi o Padma-Mudrá, ou "selo do lótus", que se faz unindo os pulsos e separando os dedos, que ficam posicionados se assemelhando a uma flor de lótus. Esse gesto era realizado em frente ao peito. Nas práticas contemporâneas, é relacionado ao equilíbrio do *anahata-cakra.*

Figura 21: Padma-Mudrá ou "selo do lótus" durante a Prática de Hatha-Yoga. Local: Capela da UFPB

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

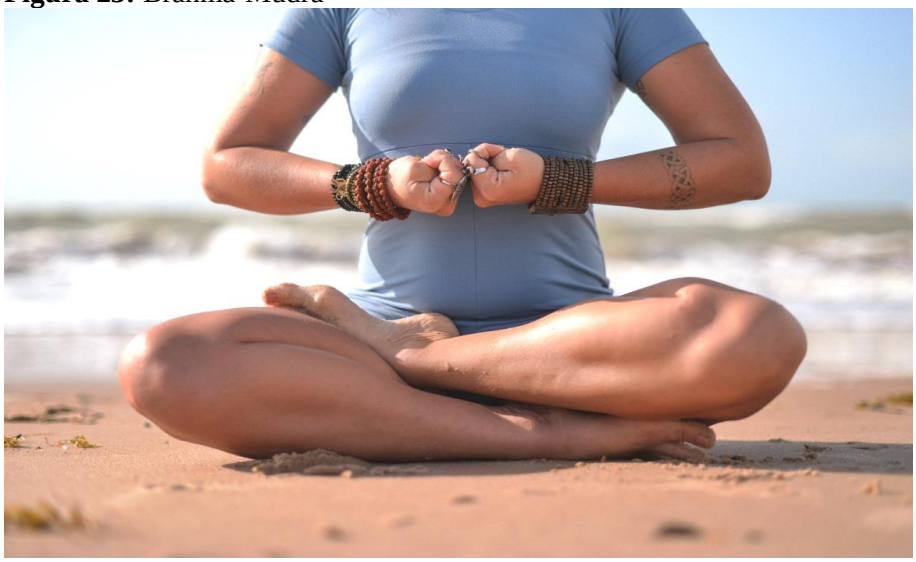
Outro mudrá muito utilizado foi o Yoni-Mudrá, o “selo do útero ou da vulva”, símbolo clássico da Deusa, e que se relaciona ao 2º Cakra, Svadhistana, que já abordamos. Esse mudrá geralmente era utilizado durante alguns minutos, em um momento de concentração, de olhos fechados. Nesse mesmo formato, também foram utilizados o *Brahma-Mudrá* (selo de Brahma, da criação, energia, força e firmeza mental e emocional), e *Bhu Mudrá*, de que trataremos a seguir, em uma análise de aula. Geralmente havia uma prévia orientação acerca da importância dos Mudrás para direcionar a energia, seguida de uma breve explicação sobre o nome e o que significava o que era utilizado naquele momento. As colaboradoras sempre se mostraram muito receptivas à utilização dos mudrás, e algumas me pediam que eu repetisse o nome ou passasse por telefone informações para que elas pudessem repeti-los em casa. Algumas vezes, a prática de *pranayamas* era associada a algum mudrá, para intensificar a sugestão energética, e aumentar a fluidez do *prana.*

Figura 22: Yoni-Mudrá



Fonte: Bruna Dias, para acervo da autora. João Pessoa, 2019.

Figura 23: Brahma-Mudrá



Fonte: Bruna Dias, para acervo da autora. João Pessoa, 2019.

Encontra-se referências aos mudrás nos tratados principais do Hatha-Yoga, Hatha Yoga Pradipika e Gheranda Samhita. Os mudrás ali mencionados são um conjunto de ações, contrações e intenções energéticas que envolvem todo o corpo, e objetivam o despertar da energia *kundalini.* Alguns autores os nomeiam travas (bandhas).

Durante as práticas que realizamos, utilizamos quatro dos dez principais mudrás ali elencados: a trava abdominal, *uddiyana bandha*, feita após exalar completamente, através da estimulação da subida do diafragma, recolhendo o umbigo pra trás e pra cima, e acionando os músculos retais, presentes no assoalho pélvico; o *mula bandha* ou trava da raiz, contração do períneo em direção ao umbigo e do umbigo em direção às costas, que provoca subida do baixo ventre; *jalandhara bandha*, contração da garganta que se faz levando o queixo à garganta após inspirar e reter o ar por alguns instantes; e *Viparita Karani*, o selo da ação inversa, consistente na elevação do quadril, que fica apoiado pelas mãos, distribuindo peso entre cotovelos, ombros, posterior da cabeça. Esse selo é referido como Ásana em alguns manuais de Hatha-yoga, especialmente nos mais atuais.

Figura 24: Uddiyana bandha

Fonte: Bruna Dias, para acervo da autora. João Pessoa, 2019.

Figura 25: Viparina Karani

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

4.3.4 Pranayamas: respirar para fluir

Já discorremos aqui, nos capítulos anteriores, sobre a importância dos *pranayamas*, ou o domínio sobre o *prana*, controle da respiração. Controlar a respiração é controlar a força vital, e controlar, também a consciência, conforme já exposto no presente trabalho. Dentro do Hatha

Yoga, é uma das técnicas principais que levam ao despertar da energia *kundalini*, bem como a cura de diversas doenças.

No contexto do presente trabalho, é importante mencionar que muitas alunas se queixaram, na conversa inicial realizada no primeiro dia de aula, de cansaço e ansiedade. Algumas foram mais adiante e complementaram que achavam que não sabiam respirar, e precisavam entender, pois se sentiam exaustas, deprimidas, e realmente ansiosas. Sendo assim, em muitas aulas foi ressaltada a importância do controle da respiração, para que se pudesse obter maiores benefícios dela, e energizar esse corpo exausto e deprimido.

Não foi meu objetivo no presente trabalho aprofundar a prática do controle da respiração com exercícios mais elaborados em um grupo de pessoas dentro do qual algumas estavam ou sendo apresentadas à prática de Hatha-Yoga naquele momento, ou, já tinha participado de aulas por períodos curtos de tempo, e se afastado da prática. No entanto, busquei inserir as ideias de respirar com atenção e consciência ao longo de cada aula, buscar a atenção no momento presente através do ato de respirar, e de dar importância a este ato que realizamos de forma automática. Devido ao fato de a respiração ser uma função involuntária, muitas vezes ela é invisibilizada no conjunto de atos que compõe o nosso cotidiano. A prática de Hatha-Yoga, busca reinserir consciência neste ato como um instrumento de integração com o próprio corpo, e, portanto, com a Consciência Divina.

A respiração completa, que utiliza a respiração abdominal, mediana e subclavicular, e que será exposta a seguir, quando analisaremos um plano de aula, foi muito utilizada, sob a orientação do método do Mestre Hermógenes, em seu Autoperfeição com Hatha Yoga. Em toda aula, além da consciência no ato de inspirar e expirar, e da orientação constante de coordenar o movimento com a respiração, havia a prática de ao menos um *pranayama* ou controle respiratório.

Nadi Shodhana, purificação das *nadis*, foi utilizada também com frequência. Esse *pranayama* busca a purificação do corpo sutil, é chamado em português de respiração polarizada ou respiração alternada, e busca eliminar toxinas que impedem o fluxo do prana nos canais nadis *Ida* e *Pingala*, principalmente, equilibrando o circuito energético central. A forma escolhida para realizá-lo utiliza o *vishnu mudrá*[20]: ao final de uma exalação, usando vishnu mudra, tapamos a narina direita e inspiramos pela esquerda; ao fim da inspiração, obstrui-se as duas narinas; em seguida, mantemos a narina esquerda fechada e expiramos pela direita; com a

[20] Mudrá utilizado como auxílio em vários pranayamas, e que consiste em manter dedos indicador e médio tocando as palmas das mãos, enquanto polegar, anelar e mínimo, livres e esticados.

narina esquerda fechada, inalamos pela direita; mantemos, a partir daí pequena retenção; ao final, sustentamos a narina direita fechada e exalamos pela esquerda. Seguimos por quanto acharmos necessário repetindo o ciclo.

Outro *pranayama* utilizado com bastante cuidado foi a respiração *Bhastrika*, que significa fole[21]. Nesta respiração, o diafragma trabalha rapidamente, forçando o ar para dentro e para fora, o que desperta os músculos respiratórios, fortalece o tronco, energiza o corpo, faz fluir o prana de forma mais intensa. Essa respiração aquece o corpo, e o manual Gheranda Samhita fala de sua eficiência para afastar qualquer doença. Ela é realizada, inalando e exalando rapidamente, deixando o diafragma descer e subir, fazendo o abdomem se expandir e se contrair rapidamente, como um fole. Essa respiração era feita cuidadosamente, excluindo as alunas que possuíssem algum problema de saúde que não recomendasse sua prática, como a pressão alta. As que não pudessem executá-la, realizavam a respiração diafragmática ou completa como alternativa.

No final das aulas, frequentemente era inserido *Bhramari Pranayama*, conhecido informalmente como "respiração da abelha". Caracterizado pelo som que realiza, possui efeitos relaxantes, por isso era realizada no final da aula. Essa respiração é utilizada possuindo um *Yoni Mudrá* como auxílio, ambas as mãos tapando os ouvidos com os polegares, olhos com indicadores, suavemente as narinas com os médios, lábios com os anelares e mínimos. Sentadas ou deitadas, e posicionadas nesse *mudrá*, as alunas eram orientadas a inspirar profundamente, e exalar provocando um som homogêneo e ininterrupto como o da abelha. O zumbido pode acontecer psiquicamente, ou ser substituído pelo som *Om*. Esse pranayama foi colocado em uma aula, porém se repetiu diversas vezes, pois as colaboradoras pediam que ele fosse feito. Frequentemente, havia retornos após sua realização, em que elas diziam se sentir muito relaxadas, tranquilas, e com a respiração mais ampla. Sendo assim, optei por repeti-lo, sempre que havia tempo.

4.3.5 Dharana e Dhyana

Devido ao tempo reduzido de que dispúnhamos para as práticas, cerca de 1 hora duas vezes na semana, não havia pretensão de inserir longas práticas de concentração e visualização em todas as aulas, juntamente com as outras práticas adquiridas. As práticas de Yoga contemporâneas utilizam muitos exercícios de visualização para concentração, meditações

[21] Hermógenes (2014, p. 97).

guiadas, exercícios de energização de cakras. É importante relatar aqui que, em todas as aulas, logo em seu início, as alunas eram direcionadas a fecharem os olhos, e se interiorizarem, passando alguns minutos na observação de seu próprio ritmo e qualidade de respiração, bem como na contemplação de seu mundo interior. Também eram orientadas, nesse momento, a observarem as flutuações mentais ou *vrttis,* procurando desapegar-se dessas ondas mentais, permitindo, sem lutar contra elas. Isso durava alguns minutos. Com o tempo, algumas alunas disseram que se sentiam muito aliviadas com a nova relação que estavam desenvolvendo com os pensamentos, sempre tão acelerados, e foram sendo inseridas novas práticas: "*Uma das alunas, que chegou atrasada, disse que não se importava tanto porque gostava muito mais da meditação e dos pranayamas"* (DIÁRIO DE CAMPO, DIA 24/04/2018).

Percebendo a abertura das alunas, algumas aulas foram centradas em vivências de visualização, com pequenos exercícios de concentração e relaxamento para preparar o corpo, seguidos de técnicas de visualização. Os exercícios de relaxamento geralmente eram feitos com base em técnicas propostas por Hermógenes em seu Autoperfeição com Hatha Yoga, e com outras aprendidas durante o período em que fui aluna de Paulo Murilo Rosas[22], no Rio de Janeiro. Segundo o professor, a meditação centrada nas rodas de energia ou Cakras harmoniza todo o nosso sistema energético ou corpo sutil, equilibrando a personalidade e trazendo bem-estar e tranquilidade. Segue exemplo de técnica de concentração no Cakra:

> Para esta meditação é importante a maneira de sentar. Devemos sentar no chão, de pernas cruzadas, costas eretas, e fazer Jnana Mudra (Pausa). Perceba que você está formando com seus braços e pernas um triângulo que é um símbolo muito poderoso no Tantrismo; nos seus vértices, se diz que estão localizados os três poderes básicos da criação: Iccha (desejo), Jnana (conhecimento) e Kriya (ação), representados por Brahma, o Criador, Vishnu, o Preservador e Siva, o Transformador; três formas distintas relacionadas à Criação (Pausa).
> Relaxe suas costas mas mantenha-as eretas, de forma a permitir o fluxo da energia pela Susumna Nadi. Nesta meditação, você vai dirigir a energia para os centros dos Cakras através do seu corpo físico (Pausa). Fique confortável e faça três respirações profundas. Sinta a comunhão que existe entre os seres e toda a criação através do ar que respiramos; a cada momento praticamos esta comunhão inspirando e expirando este ar que nos mantém vivos e neste relacionamento de troca e de interdependência com tudo e com todos. Procure vivenciar este fato (Pausa longa).
> Relaxe os músculos de sua face, sua testa, solte conscientemente as tensões da testa, dos olhos, e, principalmente dos maxilares. Relaxe as pálpebras, as narinas e a boca. Deixe que este relaxamento atinja o pescoço, solte a ansiedade que se forma em toda esta área na hora em que você tem que se expressar, se comunicar (Pausa). Relaxe todo o resto de seu corpo, a parte da frente, o peito, e sua parte oculta, as costas. Solte os ombros, braços, os dedos das mãos. Relaxe os quadris, as coxas, os joelhos, pernas, tornozelos e pés. Sente-se ereto, mas confortável (Pausa).
> Inicie com o canto do Bija Mantra do Cakra por 3 minutos. À medida que o Cakra for citado, procure visualizar uma flor de Lótus, que surge dele.
> Muladhara Cakra

[22] ROSAS, Paulo Murilo. Avantara Sadhana: Técnicas Tântricas. 1998.

> Cantar o Bija Mantra do Muladhara "LAM" com a boca em forma de quadrado e fazendo Jihva Banda. Flor de Lótus de 4 pétalas (ROSAS, Paulo Murilo, 1998, p. 107-108).

Frequentemente as alunas perguntavam quando haveria uma prática de visualização novamente. Então, versões menores desse tipo de visualização passaram a ser inseridas em algumas aulas, geralmente no final, após o relaxamento, quando se fazia uma concentração antes do Mantra de encerramento. Em todas as aulas também havia, durante essa concentração, uma breve reflexão sobre algum conceito do Yoga. Assim, eram apresentados um dos primeiros sutras, do início do Yoga Sutra de Patanjali, ou se falava de algum dos oito membros do Yoga, o Ashtanga Yoga. Havia um breve período de introspecção, talvez algum exercício de visualização, e, por fim, a entonação do Mantra e o encerramento da aula.

É importante mencionar que o momento de relaxamento final, no final da aula, após a prática de diversas técnicas, e em postura de Savasana (todas as alunas se encontravam deitadas em posição confortável, barriga e palmas das mãos voltadas para cima) era um momento em que se conduzia técnicas de relaxamento conduzido, em que se direcionava a consciência para diversas partes do corpo, sucessivamente, induzindo-as ao relaxamento e à liberação de qualquer tensão desnecessária. O Savasana é o momento de entrega e abandono do corpo ao solo, e de voltar a consciência ao ato de respirar suavemente, para que todas as energias mobilizadas em aula continuem fluindo corretamente. Segundo o Professor Hermógenes (2014) vivemos, hoje, num Ocidente, propensos a disparar nossa adrenalina a qualquer momento, sempre propensos a um estado de tensão permanente. Deve-se, portanto, buscar um estado de relaxamento profundo, onde a atividade mental (*vrttis*) tende a cessar e atinge-se um estado de quietude profunda. É o estado que ocorre no sono profundo, mas pode ser estimulado através de técnicas de concentração e relaxamento. Através das técnicas utilizadas, buscava-se que esse estado de relaxamento profundo fosse atingido.

4.3.6 Inscrevendo o texto no corpo: construindo a experiência

A elaboração das aulas pela feita por mim apresentava variações, dependendo de diversos fatores observados dia após dia, como estado das alunas, relatos sobre como se sentiam no presente momento, reflexões que elas traziam sobre seu momento de vida, entre outros fatores externos que citaremos aqui, com trechos exemplificativos enxertados do diário de campo, tudo construído sobre um esquema fixo de componentes considerados pela minha experiência de aluna e professora como fundamentais a uma aula de Yoga:

- Chegada das alunas/Acolhimento: o adentrar no espaço, escolher o local de posicionar o tapete, seguido de uma breve conversa com a professora onde as alunas eram estimuladas a expressar como se sentiam, caso desejassem;
- Concentração inicial: momento de fechar os olhos, respirar profundamente, trazer a atenção à respiração, a consciência ao momento presente, preparando-se para a aula;
- Sanskalpa ou propósito[23]: estabelecimento de um tema, uma construção mental, resolução interior a ser escolhida e mentalizada no início de cada aula, pela própria aluna, e retomada posteriormente, no fim;
- Canto do Mantra Inicial;
- *Mudra*[24] de concentração, conforme o tema da aula;
- *Pranayama* de abertura;
- Movimentos coordenados pela respiração, de aquecimento do corpo e alongamento;
- Sequência de *Ásanas* montados conforme o tema da aula;
- *Ásanas* de finalização;
- *Savasana*[25] ou postura final, de relaxamento;
- *Pranayama* de encerramento;
- Concentração final: momento de se retomar o tema da aula, inserir alguma reflexão sobre o Yoga e de agradecimentos;
- Canto do Mantra final e encerramento.

[23] Escolhi utilizar a ferramenta do Sanskalpa no início da aula com base na minha experiência, como aluna, experimentando seus efeitos em aulas contemporâneas realizadas quando residia na cidade do Rio de Janeiro/RJ. Em minha experiência pessoal, o Sanskalpa auxilia na concentração e predisposição para prática da aula, e, por isso, optei por inserir a prática com as colaboradoras, que, posteriormente questionadas verbalmente se o estabelecimento do Sanskalpa poderia continuar, responderam que sim.

[24] Segundo o Glossário do Mestre Hermógenes, em Autoperfeição com Hatha Yoga (2014), Mudrá é um símbolo ou expressão somatopsíquica. Também é dito que é um sinal, gesto, um selo, uma disposição feita com as mãos ou com o corpo. Sendo selos, direcionam fluxo vital, energia, a fim da harmonização dos centros prânicos que se objetiva com o Hatha Yoga. Nos textos clássicos do Hatha Yoga, como o Hatha Yoga Pradipika e o Gheranda Samhita, os mudrás mencionados são expostos como ações, contrações, intenções energéticas que envolvem todo o corpo. Escolhemos utilizar mudrás tanto corporais, quanto com as mãos nas aulas ministradas durante a presente pesquisa.

[25] Postura que geralmente se utiliza no final das aulas de Hatha Yoga, consistindo em deitar no tapete com o ventre voltado para cima, palmas das mãos para cima, olhos fechados, buscando uma atitude de relaxamento. "Refiro-me ao Savasana (postura do cadáver) como a posição mais difícil. Para a maioria das pessoas, a postura do cadáver é uma recompensa agradável depois de uma aula de yoga cansativa, em que experimentam um relaxamento tórpido ou vibrante e, em certa medida, luminoso" (IYENGAR, 2007, p. 286).

Dentro desse esquema de aulas, os temas, ou o que direcionava a aula, variavam. Sendo assim, retomo que o presente trabalho abordou, anteriormente, o conceito de Cakras, rodas ou anéis, e discorreu sobre estes centros energéticos (os principais), que se dispõem ao longo do canal principal por onde percorre o *prana*, este chamado *Sushumnâ*, constituindo parte nuclear desse sistema, por onde é canalizada, energizada, transformada e potencializada esta energia. Já foi dito que cada roda de energia possui características distintas, símbolos correspondentes, e, conforme mais recentes tradições de Yoga, regiões do corpo, glândulas e características correspondentes[26].

Dito isto, minha decisão, como facilitadora das aulas junto a estas colaboradoras, foi a de que o tema de cada aula, que direcionaria a escolha das reflexões ali compartilhadas, dos Mudrás utilizados, dos movimentos coordenados pela respiração que iniciariam a aula, mas, principalmente, da sequência de Ásanas montada e das reflexões e meditação final seria um dos sete Cakras principais. Sendo assim, as aulas, que teriam, individualmente, elementos correspondentes a cada um dos sete Cakras, teriam, no entanto, um que se sobressairia como tema principal, liderando as visualizações, selos, gestos, e grande parte dos movimentos que os ativariam ou equilibrariam.

À decisão de se trabalhar majoritariamente um Cakra após o outro, em cada aula, se seguiu a de se escolher a sequência: direcionarmos nossa atenção começando do Cakra-raiz, a base de todos os outros, até o sétimo Cakra, no topo da cabeça. Essa escolha se deu de forma intuitiva, mas, principalmente, baseou-se em minha experiência de praticante de Yoga, segundo a qual o alinhamento dos primeiros Cakras e consequente equilíbrio das funções correspondentes são fundamentais para a ativação dos seguintes, o que, consequentemente, provoca maior eficácia nas atividades de concentração e práticas que levam ao estado de meditação. Sendo a prática de Hatha-Yoga um caminho de construção do corpo adamantino, como instrumento para a união com o Divino, e pela minha própria relação com essa prática, pareceu-me coerente iniciar a prática alicerçando bases fortes.

Como exemplificativo do caminho percorrido, segue trecho do diário de campo de uma das primeiras aulas, onde relato um plano de aula que possui como "tema" primordial o primeiro Cakra, Muladhara:

> Aula 03 - 22/03/2018 - Muladhara Cakra
> - Acolhimento/Concentração/Mantra Inicial;
> - 2 minutos em Bhu Mudrá;
> - Dez respirações completas em Tadásana;
> - Movimentos conduzidos pelo ritmo respiratório, para aquecimento do corpo iniciando por cada uma das articulações;

[26] ROSAS, Paulo Murilo. Os segredos do tantra e do yoga. 2003, p. 49-50.

- Trikonasana;
- Prasarita Padottasana;
- Virabhadrasanas I, II, reverso e III;
- Transições para outra postura, passando por algumas respirações em Chaturanga, Bujangasana, Adho Mukha Savanasana, seguindo o fluxo respiratório;
- Vrkasana ou postura da árvore;
- Breve relaxamento em pé, girando tornozelos e corpo para um lado e para o outro (Técnica de Hermógenes);
- Utkatasana;
- Chaturanga, Bujangasana, caminhar com as mãos respirando, até Malasana.
- Paschimottanasana;
- Setu Bandhasana;
- Viparita Karani;
- Matsyasana;
- Savasana;
- Após o relaxamento, concentração e reflexão sobre Satya;
- Canto do Mantra – Encerramento.

(DIÁRIO DE CAMPO: 22/03/2018).

Antes de analisarmos mais detalhadamente as escolhas feitas nesse exemplo de plano de aula, é necessário, para fins didáticos, discorrer um pouco mais sobre o Cakra Muladhara, indo além do que foi dito no capítulo anterior sobre esta roda de energia. O Cakra-raiz (*Mula* significa raiz, e *Dhara*, suporte ou sustentação), conforme já exposto anteriormente, localiza-se na base da coluna vertebral, região do períneo. Segundo Paulo Murilo Rosas (2003), ele está relacionado ao plexo nervoso coccígeo e às glândulas endócrinas suprarenais, e está ligado ao elemento Terra. Uma de suas funções é a de controlar o aparelho excretor do corpo (órgãos correspondentes: rins, bexiga, órgãos genitais, cólon, reto), e outra é a de exalar.

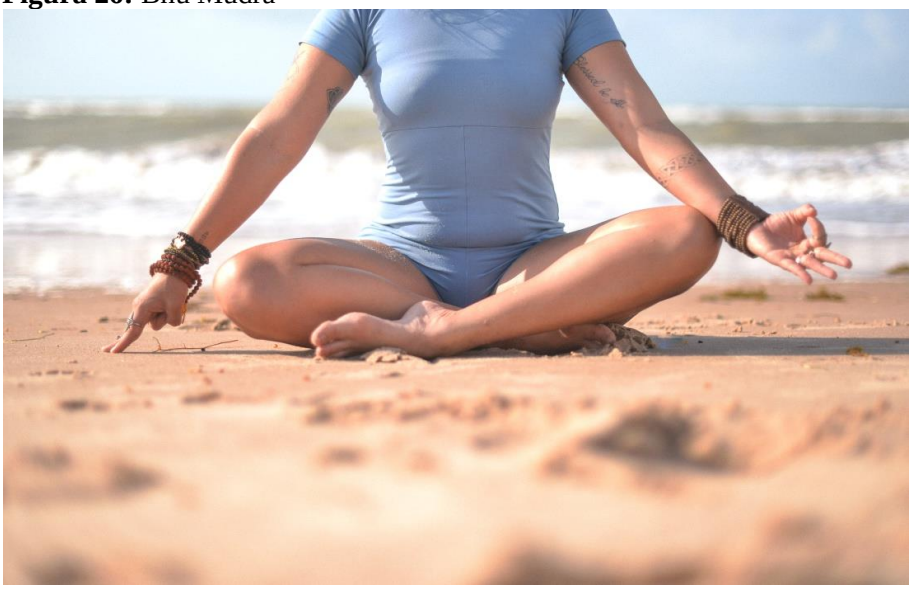
Durante a gestação do sistema de aulas, e montagem de seus esquemas, optamos, também, por ouvir tradições mais recentes do Tantra, que relacionam os Cakras a aspectos psicológicos. Para isso, cabe desenvolver de forma mais detalhada o da aula referente ao primeiro Cakra:

> Este centro é relacionado à consciência da realidade da matéria, a uma vontade poderosa e fria de ser e existir, e uma profunda natureza espiritual oculta na materialidade do mundo.
> A pessoa que o tem bem energizado possui um sentido práticoda vida, senso de administração, pé no chão, ideias bem definidas e fecundas, razão pela qual seus projetos são realizáveis. É dotado de bom discernimento espiritual, facilidade de falar, habilidade e organização.
> (...)
> Os bloqueios nessa região relacionam-se com a capacidade de soltar e transcender as amarras das preocupações puramente materiais. (...)
> Quando há hipoenergização deste Cakra, a pessoa tende a negar as necessidades materiais, não assumindo consequentemente as responsabilidades a elas referentes e dando ênfase aos aspectos sentimentais ou místicos. Normalmente, essas pessoas desenvolvem o medo, associado à sobrevivência física, de serem abandonados pela família ou pelos amigos.

> Pertencem a este Cakra todas as estruturas que compõem os membros inferiores e a musculatura do diafragma pélvico e os músculos inervados pelo plexo sacral --- raízes que vão da quarta vértebra lombar (L4), à quarta sacral (S4).
> Esses músculos são: extensores e estabilizadores da coxa, flexores e estabilizadores do joelho, estabilizadores do tornozelo, flexores e extensores do pé e os intrínsecos do pé.
> Na parte visceral, o Muladhara Cakra energiza somente a glândula supra-renal e os mecanismos de excreção do corpo (defecação e micção) (ROSAS, P. M., 2003, p. 61-62).

Retomando a análise da aula, após o canto do Mantra, as alunas ficaram 2 minutos em *Bhu Mudrá.* Esse gesto é feito com as mãos, de forma que a palma da mão esquerda fica em repouso sobre o joelho e esquerdo, enquanto a mão direita toca o chão com os dedos indicador e médio, enquanto os outros ficam recolhidos. É um mudrá que estabelece conexão com o elemento terra, favorece concentração, trabalha a sensação de nutrição, solidez e aconchego e é conectado com o Muladhara Cakra, estimulando o Apana Vayu.

Figura 26: Bhu Mudrá



Fonte: Bruna Dias para acervo da autora. 2019.

Segue-se a essa prática, a postura de Tadásana. Tadásana ou Postura da Montanha, considerada a base inicial para todas as posturas de pé, por possibilitar maior consciência corporal, distribuição do peso entre os dois pés, e alinhamento da postura. Porém, neste caso e em muitos outros, ela é praticada por si mesma. Nesta aula, foi colocada como postura de base para alinhamento da postura e prática da respiração completa. Para ilustração da postura, inserimos uma imagem dela.

Figura 27: Postura de base

Fonte: Bruna Dias para acervo da autora. 2019.

> Aprendamos a respiração completa. Ela envolve a base, a parte média e o ápice pulmonares, segundo três fases, precedidas pela limpeza completa, isto é, com o "espremer-se" totalmente as esponjas pulmonares. Terminada a limpeza, o abdômen deve estar recuado e a massa pulmonar, sem qualquer ar. É como um vazio que pede para ser preenchido.
> Execução: Pode ser descrita em três fases. Na primeira, é abdominal ou diafragmática, portanto, quando perfeita, deve ser automática, espontânea e nela a mente e à vontade apenas figuram como testemunhas. As duas outras, ao contrário, são fases voluntárias, quer dizer, claramente comandadas.
> Deve-se praticar de pé ou sentado, com a coluna vertebral perfeitamente colocada em suas curvaturas naturais, o que se consegue mantendo o tronco ereto, sem constrangimento. Assim, com todo o corpo relaxado, limpe totalmente os pulmões. Permaneça sem ar por alguns segundos, como que *criando a necessidade de inspirar*. Depois comece (HERMÓGENES, 2014, p. 89).

Sendo assim, as alunas eram direcionadas para uma postura que trazia inicialmente a consciência para o contato dos pés com o chão, alinhamento dos membros inferiores, da pélvis, coluna ereta, ombros relaxados, corpo presente, para, só então começarem o ciclo de respirações, que começavam libertando o abdômen, projetando-o para frente, para em seguida alargar a parte mediana do tórax conforme se preenche o pulmão de ar e erguendo, em seguida, o tórax. A expiração se faz de forma inversa na respiração completa, de cima para baixo, nesta orientação, que é trazida das práticas do professor Hermógenes. Esta prática, para além dos benefícios físicos, que esse mesmo professor elenca, constrói a firmeza corporal que busca trazer a sensação de segurança, solidez, o enraizamento no solo, que aqui é descrito mais como uma sensação e prática corporal, especialmente nesse momento de "chegada" do trabalho de campo.

Os ásanas utilizados em seguida, posturas de pé, são, segundo Paulo Murilo Rosas (2003), todos relacionados ao Cakra raiz, pois trabalham membros inferiores, musculatura do diafragma pélvico, músculos inervados pelo plexo sacral. Além disso, a orientação e alinhamento das posturas foram sempre iniciados pela atenção no Mulabandha ou trava da raiz, que procura conscientizar e energizar esse ponto de energia. Após as posturas de pé, seguiram-se posturas que trabalharam os demais Cakras, equilibrando as escolhas da aula e o corpo das alunas por inteiro, até se chegar à finalização. Algumas imagens de posturas escolhidas na aula em debate, para situar melhor os esclarecimentos já dados:

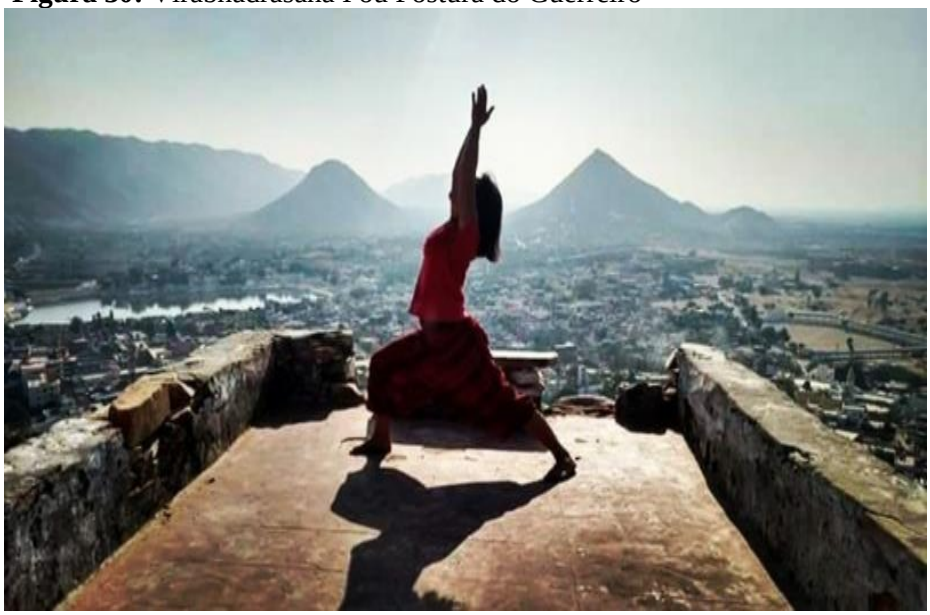
Figura 28: Trikonasana

Fonte: Bruna Dias para acervo da autora. 2019.

Figura 29: Prasarita Padottanasana

Fonte: Bruna Dias para acervo da autora. 2019.

Figura 30: Virabhadrasana I ou Postura do Guerreiro



Fonte: Acervo da autora. 2016.

Figura 31: Virabhadrasana II (Guerreiro II)

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

.

Figura 32: Viparita Virabhadrasana ou Guerreiro Reverso

Fonte: Acervo da Autora.

Figura 33: Chaturanga Dandasana

Fonte: Bruna Dias para acervo da autora. 2019.

Figura 34: Chaturanga Dandasana (Aulas na UFPB)

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Figura 35: Bhujangasana ou postura da cobra (Aulas na UFPB)

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

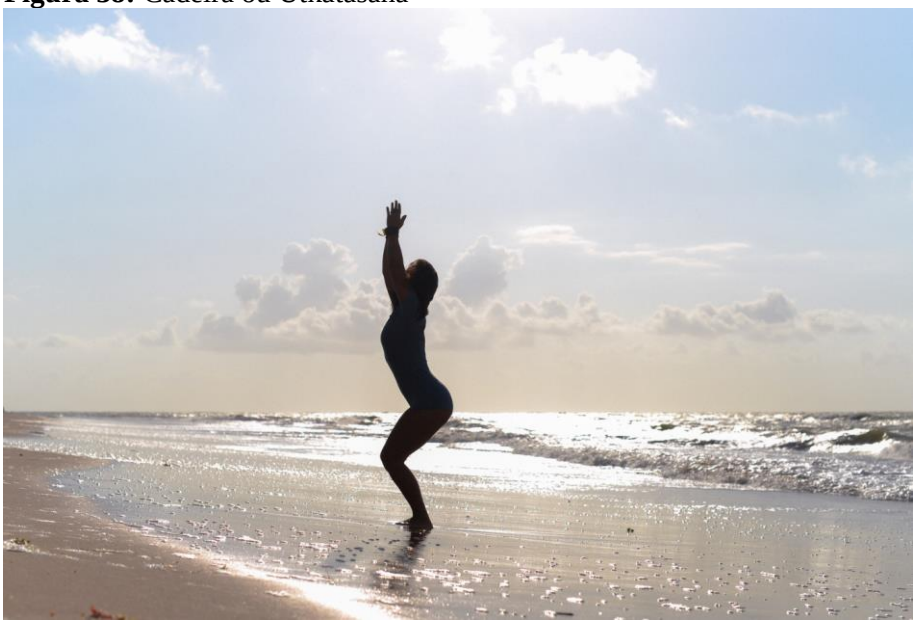
Figura 36: *Adho mukha svanasana*, postura do Cachoro de cabeça para baixo. (Aulas na UFPB).

Fonte: Bruna Dias, com autorização do grupo, para acervo da autora. João Pessoa, agosto de 2018.

Figura 37: Postura da Árvore ou *Vrkasana*. (Aulas na UFPB).

Fonte: Bruna Dias.

Figura 38: Cadeira ou Utkatasana



Fonte: Bruna Dias para acervo da autora. 2019.

Figura 39: Postura Malasana ou Guirlanda

Fonte: Bruna Dias, para Acervo da autora. 2019.

Já foi dito que as escolhas do presente trabalho se voltam à construção de um corpo que é, de *per si*, mais potente, e que tal construção se constitui em um processo pautado na disciplina diária, o que se liga ao conceito de *tapas,* anteriormente aqui mencionado e referente ao Yoga dos ascetas, porém também profundamente ligado a conceitos tântricos. Da mesma forma que se busca construir o corpo do Yogue com base em textos sagrados, textos esses também

inscritos no corpo paulatinamente, através da prática diária, aqui buscou-se, neste trabalho, construir o trabalho de corpo gradativamente. As aulas possuíam um roteiro de bases fixas, em cima do qual se faziam escolhas diárias, porém fluidas. Apesar de haver uma ideia do que deveria ser trabalhado no dia, a aula final poderia variar ou mudar completamente, de acordo com o que o grupo apresentava na ocasião do acolhimento, momento inicial da aula.

Esse momento, o do acolhimento, se iniciava desde quando se abriam os portões da Capelinha, ou então se aguardava a aula anterior ser finalizada, quando havia. Desde então, as alunas começavam a chegar, e iam dizendo como se sentiam naquele momento. Esse era a ocasião que aqui se convencionou chamar de **acolhimento,** quando as colaboradoras se posicionavam, a colocação do próprio corpo disponível ao autocuidado. Enquanto o espaço era preparado, os tapetes posicionados (eventualmente, o espaço precisava de alguma limpeza rápida, por se tratar de um espaço aberto, ou pela realização de obras nele e nas redondezas, muito comuns naquele período), as bolsas e sacolas colocadas em seus devidos lugares, bicicletas e carros estacionados, ouvia-se relatos sobre efeitos sentidos nas aulas anteriores, ou como elas se sentiam hoje, naquele momento. Muitas vezes, compartilhava-se as experiências vividas no dia, com os consequentes impactos sobre corpo, mente, alma, e, com o tempo, na construção desse novo corpo e nova linguagem, falava-se de como se estava a respiração e flutuações mentais. O momento do acolhimento, muitas vezes, trazia necessidades, e isso ajudava na construção da prática que aconteceria no dia, ou nos dias seguintes.

> *Tinha feito um planejamento inicial para a aula, colocar muitas posturas em pé. Mas, conforme a aula foi se desenrolando, mudei o plano.Aconteceu o seguinte: comecei a aula fazendo um aquecimento das articulações em pé, para depois fazer algumas posturas de transição e, depois de aquecidas as articulações, coloquei três Kriás*[27] *utilizados nas aulas de Tantra de meu professor, Paulo Murilo Rosas. Depois disso, respiração abdominal, diafragmática e peitoral, assim, compartimentalizadas, explicando a função de cada uma delas. Depois, alguns ásanas coordenados com a respiração. Em seguida, fizemos a postura da Montanha, Tadásana, durante 10 respirações completas. As alunas foram orientadas para manter a consciência na respiração e no corpo. Já sentados, fiz vários movimentos coordenando movimento com respiração: ásanas de torção, flexões para frente. Todos os movimentos eram bem fluidos e no ritmo da respiração delas. Após o fim da aula, várias alunas vieram agradecer a aula e dizer que relaxaram bastante. Uma delas disse: 'nem eu sabia que podia respirar assim' (TRECHO DO DIÁRIO DE CAMPO, 03/04/2018).*

Da mesma forma, era interessante observar como até o espaço ou circunstâncias externas, muitas vezes, possibilitaram a construção desse novo corpo, como, por exemplo, em

[27] Ação, exercícios de limpeza dos condutos sutis de energia (Nadis), segundo Paulo Murilo Rosas em "Os Segredos do Tantra e do Yoga".

ocasiões em que a Capelinha estava fechada para reformas, e, sem qualquer aviso, tivemos que desconstruir qualquer plano feito e (re)construiro que vivenciaríamos e onde seria.

> *Quando cheguei às 17h30, a capelinha da UFPB estava fechada. Por dentro, escombro e cheiro de tinta: não havíam nos avisado de novo de qualquer reforma. Como já tínhamos conversado sobre isso, transferi a aula para a área do lado de fora. E assim fizemos. Antes, houve um acolhimento onde respondi algumas dúvidas sobre respiração e ansiedade. Foi um acolhimento bonito. A aula transcorreu conforme o planejado. Com alguns barulhos de carro, ônibus, que não chegaram a atrapalhar. Bicicletas passando, mas quando nos concentramos, a aula fluiu bem. Fiz a meditação programada e novamente recebi resultados muito positivos (DIÁRIO DE CAMPO, 10/04/2018).*

Foi interessante observar que coincidiram os momentos em que mais ocorreram interferências na utilização do espaço da Capelinha da Universidade --- seja por obras, seja por outros eventos que ali ocorreriam --- com o período em que se trabalhava o Cakra-raiz, Muladhara, correspondente à realidade da matéria, à vontade de existir, à capacidade de realização, simbolizados, mais especificamente, e no corpo, pelo enraizamento de nossos pés no solo. Diante de todas as intercorrências que nos obrigavam a escolher um novo espaço a cada dia, na maioria das vezes um espaço aberto, com interferências externas e contato com o mundo social e com a natureza circundante, foi inevitável trazer o simbolismo de que este enraizamento e nossa relação com a matéria pode ser equilibrada independentemente de em que lugar nos localizamos, ou se há mudanças nos nossos planos materiais pré-estabelecidos.

É possível posicionar os pés no chão, enraizar, materializar, ainda que haja mudança, ainda que "falte o chão". Essas reflexões estavam sempre presentes na aula, e eram trazidas pelas próprias circunstâncias que não previmos. Foi interessante trabalhar a sensação de segurança diante de mudanças constantes de espaço, e adaptar o autocuidado e a presença disponível ainda que os planos anteriormente feitos fossem desfeitos contra a vontade de todas. Da mesma forma, portanto, que o espaço físico se (re)construía com as obras, e se firmava, também, ali, as concepções de corpo se desconstruíam, para, enfim, se reconstruírem, através de um *sadhana*.

4.4 Compreendendo os efeitos da prática: o resgate do corpo sagrado

Nesse momento é importante resgatar o objetivo geral da presente pesquisa, que foi exposto em sua Introdução, e que consiste em analisar, objetivamente e subjetivamente, os efeitos benéficos da prática do Hatha Yoga em seu aspecto físico, bem como estabelecer correlações entre a pesquisa de campo em sua abordagem corporal, filosófica e espiritual e sua

repercussão no mundo subjetivo e emocional das colaboradoras. Dito isso, como objetivo mais específico, buscamos nos capítulos 2, e 3, aprofundar a compreensão da História do Hatha Yoga em seus aspectos físico, filosófico, espiritual, enquanto ferramenta de cura e ressignificação da corporeidade de seus praticantes.

A partir do presente momento, passa-se a analisar os efeitos da prática, retomando o objetivo geral, e abordando, na prática, algo que já vimos nos capítulos anteriores na teoria: a compreensão do movimento enquanto processo de cura, através da respiração. Compreendemos que, segundo as tradições tântricas, o corpo é um instrumento para o sagrado, para a libertação, e que, esse caminho atravessa muitos processos de cura do corpo físico. Dentro de nossa sociedade ocidental, falar de processos de cura do corpo implica em muitas nuances e camadas, que muitas vezes são denominadas de "saúde mental", "alívio de dores", "cura da ansiedade", "maior satisfação com o meu corpo", entre outras expressões. Sendo assim, escolheremos algumas questões mais recorrentes que surgiram e foram elencados pelas participantes como "sintomas prévios" ao desenrolar do trabalho, e que foram amenizados após a realização das práticas.

Passamos, a partir de agora, a avaliar as respostas do questionário III, respondido pelas colaboradoras ao fim do período de aulas de Hatha Yoga. Nesse questionário respondido pelas colaboradoras, foram feitas perguntas que diziam respeito a manifestações no corpo físico, estados mentais, respiração e comportamento, fundamentais para que estas se posicionassem quanto ao que sentiam de transformações, antes e depois do período de práticas:

> III.1) Você considera que a prática contribuiu para alguma mudança no seu comportamento da vida cotidiana? ( ) sim ( ) não
>
> III.2) Você percebeu uma melhora no seu corpo físico em geral após o início das práticas? ( ) sim ( ) não
>
> III.3) Você percebeu alguma melhora nas tensões e dores no seu corpo após o início das práticas? ( ) sim ( ) não ( ) Nunca tive nenhuma delas
>
> III.4) Você percebeu alguma melhora na sua ansiedade ou depressão após o início das práticas? ( ) sim ( ) não ( ) nunca tive nenhuma delas
>
> III.5) De maneira geral, o Yoga auxiliou você a lidar com as dificuldades, traumas e acontecimentos da vida? ( ) sim ( ) não
>
> III.10) Você considera a sua mente mais tranquila do que antes de começar as aulas? ( ) sim ( ) não

Quanto a essas perguntas objetivas, todas as 12 participantes responderam “sim” a todos os quesitos, deixando antever a melhora de sintomas físicos e mentais. Porém, optamos por esboçar um quadro que divida esses termos, conforme as descrições ali expostas no questionário, em sintomas físicos ou mentais, mencionados com mais detalhes nas questões abertas onde as participantes expuseram as mudanças.

Físico	**Mental**
Corpo “energizado”	Melhora da depressão
Maior controle da respiração	Autocuidado
Maior flexibilidade/leveza	Percepção ou consciência de si
Melhora de dores no corpo	Equilíbrio mental
Melhora do funcionamento do corpo	Tranquilidade mental
Percepção ou consciência corporal	Melhora da ansiedade/crises de pânico
Emagrecimento	Consciência/controle das emoções
Alívio do climatério	Resiliência
Diminuição da sensação de “inchaço”	“Auto-regulação”
Maior frequência do sono profundo	Força interior
Melhora da escoliose	Equilíbrio
Melhora das sequelas de Chicungunha	Encontro com o seu “Eu profundo”
Força nos braços	Mais auto aceitação/respeito
Apuração dos sentidos	Aumento da capacidade de decisão
Melhora dos sintomas da fibromialgia	Aumento da qualidade de vida

Dos benefícios listados pela prática, a maioria deles não eram esperados pelas praticantes, que sequer mencionaram ter esses objetivos no questionário I, tampouco em sua apresentação no primeiro dia de aula. No entanto, alguns benefícios já eram buscados pelas colaboradoras ao começarem o trabalho. Entre estes, havia questões físicas como melhorar postura, aliviar dores, aprender a respirar e desenvolver flexibilidade, mencionados por algumas alunas. No entanto, dois inimigos eram recorrentemente citados, tanto no primeiro questionário (Verônica, Carla, Sílvia, Maria Alice, Ivana, Fernanda, Júlia, Maria Clara e Sara) quanto na primeira roda de aula (Gabriela): a depressão e a ansiedade. Ou seja, 9 de 12 mulheres relataram no questionário já sofrer de depressão ou ansiedade antes do início das aulas. Dentre as restantes uma relatou em roda sofrer desses problemas; posteriormente, veio conversar comigo pessoalmente durante o a realização do trabalho. Além disso, nas rodas de acolhimento, frequentemente o tema era trazido à baila, e eu já iniciava a aula ministrando técnicas de controle de respiração e de relaxamento, eficazes contra crises de pânico. Era um tema muito

recorrente entre nós, o que nos faz escolhê-lo como uma das partes fundamentais da análise que se desenrolará a seguir, já que diretamente associado com o que levou as colaboradoras a se predisporem a contribuir com a presente pesquisa.

4.4.1 A mente cala, o corpo fala: ansiedade, depressão e o trauma no corpo

Desde o início do trabalho de campo, muito se falava em ansiedade e depressão. Verificando as respostas ao questionário I, pode se observar que algumas relataram-nas como consequência da situação de trauma ou violência vividos, como no caso de Carla, que as descreveu como "ansiedade, insegurança, baixa autoestima e depressão", e se identificou como portadora de depressão ou transtorno de ansiedade. Verônica, por sua vez, disse apresentar um quadro de "depressão leve", e buscava o Yoga para a "cura dos sintomas depressivos". Silvia também se identificou como portadora de ansiedade, que associou ao trauma anteriormente sofrido. Maria Clara já identificou em si algo que chamou de "tensão e nervosismo" e Fernanda, se identificou como portadora de transtorno de ansiedade. Júlia mencionou ataques de pânico, tanto em seu questionário I, quanto em diversas vezes verbalmente para mim nos minutos anteriores à aula, já que sempre éramos as únicas que chegávamos antes. Algumas vezes, recebi pedidos diretamente das alunas para que ensinasse técnicas úteis para ansiedade, conforme o relato descrito abaixo.

> *Quando cheguei às 17h30, a capelinha da UFPB estava fechada. Por dentro, escombros e cheiro de tinta: não haviam nos avisado novamente de qualquer reforma. Como já tínhamos conversado sobre isso, transferimos a aula para a área do lado de fora. A pedido das alunas, houve um acolhimento onde respondi algumas dúvidas sobre respiração e ansiedade, ensinando exercícios para lidar com ela (DIÁRIO DE CAMPO, 10/04/2018).*

A depressão é caracterizada pela exacerbação de sensações associadas a tristeza, e está agora na quarta causa de incapacidade a nível mundial segundo Fabricio Possebon (2017), possuindo graus diversos, muitas vezes sintomas físicos, e podendo levar ao suicídio. Segundo Michelle Feitosa, Sione Bohry e Eleuza Machado (2012), é considerada um transtorno afetivo que deflagra sintomas corporais, mentais, distúrbios de humor que podem levar anos, interferindo na vida do indivíduo de forma geral. Em 2001, a Organização Mundial de Saúde informou que seria a doença que mais impossibilitaria o trabalho dos indivíduos em 2020, e que concentrará os gastos financeiros dos governos. A doença leva muitas vezes a alterações graves nas funções neurovegetativas, como de apetite ou perda de sono, agitação ou letargia, sentimentos de desesperança, culpa inapropriada, ansiedade e ideação suicida, por um período

maior que algumas semanas. Alguns sintomas aqui descritos foram mencionados durante o campo, em algumas ocasiões. Sendo a tristeza uma emoção minimamente natural e saudável dentro da existência humana, a depressão seria o desequilíbrio nesse “sentir a tristeza”, tanto em termos de intensidade, quanto em termos de não-superação ou permanência dessa tristeza.

Trazendo agora um posicionamento vindo de um autor de dentro da tradição do Yoga, e que trabalhou por muitas décadas com alunos portadores do transtorno, o professor Hermógenes, em sua obra “Yoga para Nervosos” muito bem descreve os males da mente que se convencionaram a chamar de transtornos de ansiedade:

> Não há sintoma que o nervoso não possa sofrer. Não vou descrevê-los com minúcias, como a princípio pensei fazê-lo, para evitar que um leitor nervoso não venha a sentir-se incompleto por lhe faltar este ou aquele sofrimento descrito. Chama-se psicógeno o sintoma, a síndrome ou a doença engendradas pela mente perturbada e pela tensão neuromuscular, numa palavra, pelo estresse. Não obstante, o coração, por exemplo, se encontre estruturalmente perfeito, o estado da mente, a tensão e os nervos em desordem perturbam-lhe a função, e a pessoa sente taquicardia ou bradicardia assustadoras (...) Seja o coração que dispara ou 'dói' muito (dor precordial), respiração escassa e disritmada, seja crise asmática, náusea, hipertensão, insônia, crise hepática, tosse nervosa, membros paralisados, caos orgânicos insuportável e inquietante, seja dor de cabeça, indisposição gastro intestinal, desânimo arrasador com vontade de sumir ou dormir até morrer, seja ataque de pranto ou ansiedade irracional, a verdade é que a pobre vítima cai presa de pânico infernal ao pressentir que mais uma vez vai ser assaltada pela coisa. E o terror se acentua à medida que constata encontrar-se novamente indefesa nas garras de algo de poder muito estranho, a dominá-la, a vencê-la, a desmoralizar-lhe os esforços (HERMÓGENES, 2004, pp. 42-43, 48-49).

Essas descrições se assemelham muito àquelas que são apresentadas em se tratando do tema “transtorno de ansiedade” em qualquer sala de aula, e, como não poderia ser diferente, também foram feitas no trabalho de campo aqui descrito, pelas alunas. Como já foi dito, frequentemente o tema era trazido à baila, algumas vezes colocado como consequência de algum trauma sofrido no passado que gerava ainda mais frustração por gerar tanto incômodo ainda no presente, a ponto de prejudicar a vida das alunas.

> Coisa é o apelido dado aos sofrimentos e desconfortos psicossomáticos que envolvem corpo e mente, com perturbações fisiológicas localizadas e generalizadas, todo-poderosas e obcedantes e o pacientenão sabe como começaram nem como vão terminar. Sabe somente --- e com que intensidade ---- tratar-se de uma experiência apavorante a vencê-lo inexoravelmente. A vítima não sabe defini-la, e por isso a apelida de a "coisa. São componentes do quadro a impotência diante do assalto e o consequente pânico. Aos primeiros e tênues prenúncios de um assalto, sobrevém o pavor, e a vítima, tentando defender-se instintivamente enrijece os músculos, faz-se tensa, põe-se em guarda. À medida que vê se agravarem os sintomas e, portanto, a falência de suas defesas, naturalmente vai ficando cada vez mais apavorada. O pavor determina automaticamente maior tensão pseudodefensiva. Por sua vez, a contração do corpo facilita o êxitodo ataque da coisa. Eis o sinistro círculo vicioso a avassalar a vítima: os sintomas geram o medo; o medo, a tensão; a tensão facilita e acentua os sintomas que, por sua vez, agravam o medo e este degenera em pânico (HERMOGENES, 2004, p. 49-50).

As explicações precisas do pesquisador Hermógenes possibilitam verificar com bastante clareza que os sintomas de qualquer transtorno de ansiedade estão ligados à tensão, ao nervosismo, ao estilo de vida acelerado, que hoje é o ritmo que rege a vida de uma forma geral, com raríssimas exceções. Na presente pesquisa de campo, esses sintomas foram relatados como possuindo relação com o fator traumático sofrido por essas mulheres no passado, primordialmente; em algumas ocasiões, nas rodas de acolhimento antes da aula, elas mencionavam que o ritmo de seu cotidiano não favorecia um relaxamento, que elas sofriam com isso. Conciliar tarefas com papéis de mãe, esposa, filha, também foi uma questão levantada algumas vezes. Trataremos disso de forma mais pontual quando falarmos de autocuidado. Porém cumpre registrar a percepção de que o estilo de vida por si só não favorecia a cura e a superação dos males sofridos, segundo o discurso delas. E, por isso, foram pensadas práticas de controle da respiração, e ásanas que favoreciam relaxamento. Mais do que isso, uma parte das aulas era reservada para estimular esse momento de relaxamento e "afrouxamento" das tensões do dia a dia no corpo. Essas iniciativas eram sempre muito bem recebidas --- e até esperadas.

Muito importante nesse aspecto do trabalho era o conceito de *Ahimsa* primeiro *Yama* descrito no Yogasutra, já abordado por nós nos capítulos anteriores. Esse princípio ético foi trazido às aulas como uma "não-violência", mas também como uma "não-reação". Apesar de ser sempre exposto como um princípio moral que diz respeito a uma "não-ofensa" mental, verbal e física, quanto ao outro, durante o trabalho de campo ele era trazido à reflexão com relação a nós mesmos, no sentido de não se ofender o próprio corpo: tanto no sentido de não se utilizar força contra si para que uma determinada postura/prática/exercício "aconteça", quanto com relação a não controlar pela força manifestações corpóreas. Ao contrário, perceber tais manifestações e permitir que elas digam o que vieram dizer; observá-las, e, caso sejam incômodas ou prejudiciais, como sintomas de ansiedade, que se possa conduzir o corpo gentilmente a outra linguagem. Essa condução, que aqui escolhemos chamar de prática, fazia parte do *sadhana* das colaboradoras como alunas, e era minha escolha como professora, para lidar com sintomas tão comuns nesta sociedade, porém, nesse momento, associados a um trauma profundo.

É importante ressaltar que, se os sintomas de ansiedade se instalam e "dominam" um ser humano, em muito isso pode ser reforçado através da tensão de "combater" a ansiedade, lutar contra, ou seja, através de uma postura defensiva, de lutar "contra a corrente", ao invés de contorná-la, de agir "dentro do fluxo", até que sua intensidade pare de prejudicar o corpo e disperse sua energia, como uma corrente que se desfaça dentro do mar. Por isso, *Ahimsa* aqui

pode ser utilizado como uma "não-reação", sem luta, sem ansiedade, e, portanto, sem violência contra si mesmo. Enquanto, muitas vezes, em situações de risco para vida, o corpo impele que se lute contra o perigo, aqui, neste caso, a luta e o esforço reforçam o problema. Sendo assim, aqui a atitude é "yóguica", e foi, durante as aulas, no sentido de se vivenciar inteiramente, os movimentos, a respiração, as práticas, autoconhecimento, e observação de tudo aquilo que o corpo manifestava como sintoma, sem lutar contra isso. Após permitir que aquela situação ocorresse, sem lutar contra ela, observou-se, muitas vezes, que ela se esvaía, restando apenas um estado propício para o relaxamento, que era conduzido com gentileza, sem esforço e controle para levar o corpo àquele estado. Esse tipo de estratégia é válida para múltiplos sintomas que o corpo possa manifestar, sofrimentos psicossomáticos, psíquicos, e muitos físicos, além de serem uma postura mental muito útil como um exercício anterior ao controle respiratório, para que se priorize, naquele momento, a concentração na respiração, e não o mal-estar que o corpo físico manifesta.

> Não-resistência. Não-luta. Não-tensão. Em linguagem yóguica: ahimsa. Ao contrário: mansidão e relaxamento. Não medo. Não pavor. Ao contrário, fé (shraddha). Não desespero. Ao contrário (ishavarapranidhana), entregar-se todo e tudo a Deus. Não tenha pressa. Nada de ansiedade. Ao contrário, paciência (tapas) e persistência (HERMÓGENES, 2004, p. 63).

Associada a sintomas de ansiedade, algumas vezes a depressão foi citada nos questionários, tanto separadamente quanto como consequência do trauma sofrido. Verônica a relatou como "Apresento um quadro de depressão leve", Carla a listou como consequências do trauma. Uma das alunas também citou sentir "tristeza", outras reclamavam de "desânimo" nas rodas de acolhimento. Apesar de ser menos recorrente do que qualquer transtorno de ansiedade, a depressão também foi uma das doenças mais citadas em todo o trabalho.

Como um relato escolhido simbolicamente para retratar a depressão em decorrência do trauma, temos o de Tereza, 47 anos, que afirma no primeiro questionário:

> *Sofri violência sexual e fiquei com uma tristeza profunda e sensação de impotência, durante um bom tempo, sobretudo quando se aproximava a hora do fato ocorrido, que foi às 18 horas. Isso afetou a memória, fiquei com uma descontinuidade de autoestima, uma cisão, uma interrupção de energia e entusiasmo, e isso afetou os meus estudos, tive que parar o Mestrado. Fiz terapia e acredito que tenho superado. Às vezes é que, ainda, vem de forma sutil, uma tristeza (abril de 2018).*

Esse relato permite uma compreensão mais global da violência sofrida pela mulher, com suas consequências em sua saúde física, mental, espiritual e emocional, bem como repercussões negativas em suas atividades pessoais e profissionais, afetando principalmente a ideia que

possui de si mesma e do que é capaz de realizar. A sensação de impotência diante de uma interrupção invasiva do outro em seu próprio corpo, que não apenas o fragmenta, mas interrompe a vida como a mulher a conhecia, e cuja continuidade acaba sendo muitas vezes transtornos psíquicos, diante daquilo que é se é incapaz de processar ou explicar minimamente.

As práticas de Hatha Yoga conduzidas no trabalho de campo foram embasadas da visão do ser humano integral, trabalhando todos os invólucros que o formam, sob as báses múltiplas das tradições tântricas. Segundo Iyengar (2005), "quando todos os invólucros do corpo e todas as partes de uma pessoa se coordenam durante a execução do ásana, as flutuações da mente cessam e ela se libertam das aflições" (p. 58). Ativar essa integralidade do ser perpassa um estado de presença durante a prática, um estado de relaxamento ativo, que expande do centro para as periferias, e que, apesar de cultivar atenção, promove também relaxamente e abertura dos espaços através da respiração. Isso implica respirar corretamente, liberar qualquer tensão desnecessária do corpo, buscar leveza. As práticas buscaram uma firmeza e estabilidade na base dos Ásanas, no contato do corpo com o chão e na busca da sensação de firmeza e presença, porém sempre enfatizando a importância da gentileza (*Ahimsa*) com o próprio corpo e a presença relaxada em cada postura e exercício, envolvesse ele movimento ou não.

> Patanjali já advertia que a falta de uma base firme resulta em tristeza, desespero, instabilidade física e respiração trêmula. A depressão mental e os tremores que a acompanham são um problema sério. São extremos, e Patanjali diz claramente, no seu terceiro sutra sobre o ásana, que a prática das posturas nos protege do perigos e vicissitudes dos extremos (era assim que ele chamava as dualidades). Isso significa que precisamos construir, no corpo e na mente, uma força moral que nos permita ter um controle sensato sobre nós mesmos (IYENGAR, 2007, p. 101).

Em todas as aulas haviam exercícios diretamente voltados para o relaxamento. No entanto, o relaxamento em si era cultivado em cada momento da prática, ainda que o que se estivesse fazendo não objetivasse aquilo imediatemente. Buscava-se o "relaxamento como exercício", que acompanhava a atenção e a presença, primeiramente, para atuar sobre sintomas físicos que foram relatados, decorrentes da ansiedade que veio do trauma, do estresse que as mulheres vinham relatando. Sabe-se que a prática de Hatha Yoga influi diretamente no sistema nervoso vagossimpático ou autônomo [28], tornando possível algum controle sobre ele,

[28]"Fala-se de dois sistemas nevosos diferentes. Um se encarrega da vida de relação, isto é, de nosso interagir no mundo em que vivemos, e é chamado cerebrospinal ou, também, voluntário, pois em seu funcionamento podemos voluntariamente interferir. O outro preside a vida vegetativa, aquela vida que resta a um moribundo em estado de coma, no qual apenas os processos orgânicos se realizam. É o vagossimpático ou autônomo, assim chamado em virtude de, em condições normais, fugir ao nosso controle. Movimentar os dedos à procura das teclas e sintonizar o rádio são atos comandados pelo primeiro sistema. Os movimentos peristálticosdos intestinos e a temperatura do corpo são coisas afetas ao segundo. Sustar, acelerar e retardar a respiração é coisa que toda pessoa faz, mediante o sistema cerebrospinal. Sustar, acelerar e retardar o coração não é coisa para qualquer um, pois que o homem

desacelerando os batimentos cardíacos, diminuindo a temperatura do corpo, com diversas consequências benéfica, através do controle respiratório.

Posteriormente, conforme as práticas foram evoluindo, percebi que o relaxamento era um dos treinamentos, um exercício permanente, que de *per si* trazia muito bem-estar, conforme relatos do diário de campo:

> "A aula foi linda, cheia de concentração e entusiasmo" (22/03/2018).
> "Agradeceram muito a aula e disseram que ela foi maravilhosa. Uma aluna, mais idosa, chegou a dizer: 'nem eu sabia que podia respirar assim'" (03/04/2018).
> "As alunas agradeceram muito e disseram que relaxaram muito no final. Uma das alunas dormiu profundamente no Savasana e acordou no final" (26/04/2018).
> "Novamente fui abordada na capela por uma aluna que me disse que não tem tido mais crises de ansiedade desde o início de nossa prática" (15/05/2018).

É interessante ressaltar que, na visão da construção de um corpo adamantino sob os ideais do tantrismo, os textos sagrados falam de eliminação de doenças, e também de sintomas. Preservar a saúde do corpo é uma parte fundamental, e a utilização de ásanas visa também a esse objetivo, no sentido de que a doença não seja um obstáculo no caminho do ser humano rumo à sua existência plena. No entanto, saúde não é apenas a eliminação das enfermidades físicas, que impedem a vivência do corpo como caminho para o despertar da energia *kundalini;* além disso, saúde do corpo é força acompanhada de vitalidade. É firmeza e relaxamento.

No decorrer da vivência de grupo, fui percebendo que o ato de relaxar, afrouxar as tensões do corpo após um trauma, uma violência física ou emocional perpetrada pelo outro, é um ato de extrema bravura e confiança. Além do fato de estar tensa, ansiosa, depressiva por si só, ali, naquela situação, estavam presentes mulheres que efetivamente sentiam necessitar de defesa e proteção porque realmente precisavam, após um trauma sofrido. Ocorre que a defesa de que necessitavam não era, naquele momento proveniente dos músculos do corpo. Elas, através dos seus relatos, perceberam que precisavam da defesa do autocuidado, da promoção da saúde, do bem-estar e do autoconhecimento. Sendo assim, cientes disso, foi compreendido que relaxamento é entrega, é um "abandono confiante".

---

comum não tem ingerência sobre o sistema vagossimpático. A prática de Hatha Yoga progressivamente dá algum controle sobre ele, podendo-se em estágios avançados, realizar um certo número de "milagres" e dirigir-se à vontade, processos ligados à digestão e à circulação e a vários outros fenômenos vegetativos" (HERMÓGENES, 2014, p. 56-57).

> Relaxar é afrouxar-se. É desligar-se. É abandonar-se. É derramar-se passivamente. Ausentar-se por uns instantes da ansiedade e da luta. Relaxar é economizar esforços. É despojar-se da normal e eficiente estressante autoafirmação. Relaxar é gozar repouso. É amolecer-se (...). O verdadeiro religioso faz do relaxamento um ato essencialmente místico, porquanto consiste em doar-se, em oferenda, no altar do Onipresente. Para ele, o relaxamento é um modo prático, concreto e vivencial de rezar o "seja feita a Vossa Vontade". No relaxamento, confia-se em Deus, sabendo que Ele cuidará de tudo melhor do que nosso egozinho, meio esfacelado na luta cotidiana (...) os centros da base do cérebro, principalmente o hipotálamo, têm a seu cargo a regulação das funções vegetativas, isto é, aquelas como digestão, tensão sanguínea, ritmo cardíaco, assimilação e muitas outras que nos fogem ao controle voluntário. Tais centros, por muitas causas e razões, inclusive a fadiga, a toxidez, traumas psíquicos e mesmo físicos, se perturbam em seus deveres e passam a emitir comandos neurais bem disparados e impróprios, mercê de verdadeiros curtos-circuitos ou ligações anômalas, provocando assim mil e um transtornos funcionais, não obstante os órgãos estejam normais. Essas ligações errôneas podem ser corrigidas. Mas a vida de tensão, ao contrário, lhes dá mais *condições de ser*. Reativam-se. Reafirmam-se. Revigoram-se (...). O relaxamento pode apagar tais sulcos, desfazer tais ligações, corrigir os defeitos instalados nesses centros nervosos. A dose diária de alguns minutos de inatividade por relaxamento, pouco a pouco, reduzirá não só os efeitos, mas suas próprias causas. De maneira semelhante, o relaxamento atua sobre a glândula hipófise, a maestrina de todo sistema endócrino, e assim consegue fazer as demais glândulas retomarem o ritmo de saúde. Consequentemente, corrigem-se os padecimentos causados pelos excessos ou carências de hormônios no corpo (HERMÓGENES, 2004, p. 76).

Assim, aos poucos, através da prática de Hatha Yoga observou-se a construção de um novo corpo, entregue confiante, firme e relaxado, mais pronto e com mais autonomia para encarar o presente. Todas as alunas relataram melhora em seus sintomas relacionados a ansiedade e depressão. A construção dessa nova realidade se materializa na situação relatada por Maria Clara:

“E o que é melhor, passei hoje pelo um processo que fiquei no elevador enguiçado e não entrei em pânico, respirei e me senti bem, em seguida veio o socorro. Agradeço à prática e à minha professora Marília por essa oportunidade de me conhecer e do autocontrole. Gratidão” (12/06/2018).

4.4.2 Autocuidado e autoaceitação: a construção prática de uma nova corporeidade

Quando se observa a tabela de indicações de benefícios decorrentes da prática de Hatha Yoga realizada em campo, ecitados pelas alunas nos questionários no item 4.4, percebe-se que estes são muitos e variados. São muitas camadas que compõem a saúde de um ser humano, entre sintomas físicos ou psíquicos, e são muitas as formas de linguagem que denotam o desequilíbrio das estruturas do corpo sutil, do corpo físico e da mente, e muitas delas eram sempre citadas pelas alunas, durante as aulas, em termos como “me sinto cada vez” “menos ansiosa”, “meu corpo está mais energizado”, “me sinto menos inchada”, “sinto menos calor”,

“minhas dores nas mãos sumiram”, “me sinto mais forte”, entre outras. Acreditamos que o termo “melhora na qualidade de vida” abrange todas elas.

Como um exemplo de benefícios que realmente não se poderia antever no presente trabalho, pode-se citar a ocasião em que alunas relataram mudanças corporais específicas:

> *As alunas participaram bastante. Algumas falaram que estão se percebendo mais magras, como se estivessem perdendo medidas na cintura (duas delas). Falaram como uma coisa boa. Eu expliquei que a prática pode ocasionar isso, e a redução de estresse decorrente disso também tem certas consequências, como essa. Elas se disseram felizes (DIÁRIO DE CAMPO, 08/05/2018).*

Da mesma forma, alunas relataram em diferentes ocasiões, melhora de sintomas de tensão pré-menstrual, climatério, melhora de dores e inchaços periódicos que sentiam por ocasiões diversas do seu ciclo menstrual. Nessa ocasião sempre eram citadas as palavras de Hermógenes. Segundo o professor,

> ninguém poderá conhecer o que é o homem em sua unidade e complexidade psicossomática sem conhecer um pouquinho o que é o funcionamento desses pequenos laboratórios químicos que são as glândulas endócrinas (...) que constituem importante base material do psiquismo. Uma pessoa é roliça ou esbelta, indolente ou ativa, gigante ou anã, sexualmente potente ou impotente, pacífica ou agressiva, brilhante ou mentalmente rude conforme se comporte seu sistema endócrino (HERMÓGENES, 2014, p. 61).

O sistema endócrino é, portanto, responsável pelas formas e linhas do corpo, pelo controle da nutrição dos tecidos, e do sistema nervoso vegetativo, o que o torna um grande responsável pela saúde psíquica. Sendo assim, a prática de Hatha Yoga, e o que ela traz de consequências no ritmo do corpo, influencia sobremaneira o sistema vagossimpático, mas também o sistema endócrino, o que acaba sendo responsável pelo alívio de diversos sintomas que interferem na qualidade de vida das pessoas, combatendo o estresse, além de causar outras consequências secundárias que nem sempre eram objetivadas pelo praticante.

A melhora da qualidade de vida das praticantes era relatada a cada dia, e era notório o quanto esses pequenos detalhes, essas melhoras discretas, percebidas no cotidiano da prática, dia após dia, incentivavam-nas a não faltarem, persistirem apesar das inúmeras atividades que desempenhavam, e a também praticarem alguns exercícios em casa, em seu *sadhana* diário. Como um dos exemplos de relato:

> *Percebi, dessa vez, alunas menos inquietas e mais concentradas. Elas me agradeceram muito depois. Disseram que as aulas têm sido determinantes para o bem-estar delas (...) uma delas disse que 'não sabia o que ia fazer quando o projeto acabasse porque estava fazendo muito bem a ela'. Eu disse para ela não se preocupar e aproveitar o momento presente (DIÁRIO DE CAMPO - 12/04/2018).*

Seguimos, portanto, no trabalho cotidiano do corpo no tempo presente, seguindo os textos sagrados do Hatha Yoga, aplicando a disciplina diária no corpo. Nos questionários, o cuidado de si foi mencionado em sete das doze alunas. Na vivência realizada em junho, as colaboradoras pediram a palavra, e o termo "autocuidado" foi dito como determinante à melhoria da saúde de todas elas, ali com 3 meses de prática de Hatha Yoga. Considera-se esse cuidado de si, tão bem apropriado pelas colaboradoras em sua vida, uma feliz e atual ramificação do conceito de *tapas* que já abordamos no presente trabalho algumas vezes.

Escolhemos utilizar *tapas* aqui como a ideia de "calor", "ardor", dita por Eliade (1996), o calor da disciplina corporal, da dedicação diária, que o praticante oferece através de seu corpo, o instrumento principal para manipulação de energia vital para fins de transcender. É importante aqui relembrar a ideia do calor mágico, de que já tratamos, o aquecimento através das práticas ascéticas, voltadas para produzir o calor interno ou "místico", diretamente ligadas, nas tradições xamânicas, ao despertar do poder e da sacralidade. A autodisciplina do asceta, aqui levada para o trabalho de campo, foi apropriada pelas colaboradoras, transformada e verbalizada na ideia de autocuidado. Ousa-se dizer, em tempo, que elas sempre utilizavam o termo autocuidado ao se referirem ao fato de que estavam todos os dias reservando um tempo para si mesmas, para o trabalho em si mesmas, para a prática de exercícios de Yoga, de respiração, e para lembrarem de trazerem a consciência ao momento presente, e serem mais gentis consigo mesmas (*Ahimsa*)

Se considerarmos a prática ascética como um "sacrifício interior", uma oferenda composta da fisiologia do corpo humano, em um contexto espiritual, envolvendo as práticas da respiração, esse oferecimento ali estava sendo feito com toda a disponibilidade, acompanhado também dos benefícios fisiológicos que a prática provocava, em uma retroalimentação que apenas se espiralava e gerava mais relatos positivos.

Assim, ao invés do ciclo contrário relatado antes do início das práticas de trauma que ocasiona a tensão, que provoca sintomas que, por sua vez, causam mais tensão, o fogo mágico de *tapas* provoca uma espiral curativa: a disciplina do corpo atravessado pelos textos tântricos ocasiona tantos efeitos fisiológicos benéficos que estimula mais *tapas*, que, por sua vez, amplia os benefícios que atingem camadas múltiplas do corpo das participantes, que ressignificam, não apenas o corpo, como a relação com a vida, com maior autonomia e propriedade quanto à própria saúde. Como podemos perceber no relato da colaboradora, que começou a prática percebendo diferenças mais sutis, no estado de agitação do sono, na aceleração do organismo, o aumento da consciência. Com a permanência na prática, ela relata a melhora nos sintomas de sua doença crônica, como observamos:

> *Antes do Yoga tinha o sono mais agitado e acordava muito durante a noite, nos diasde Yoga tenho sono tranquilo. Quando chego, normalmente estou acelerada ou deprimida, estima baixa e questionando a existência, quando saio sinto o corpo energizado e a mente tranquila e equilibrada. Os sentidos ficaram mais apurados e aumentou a capacidade de decisão.*
> *Tenho fibromialgia e desde que comecei a Yoga não sinto dores no corpo. Quando saio da prática o bem estar toma conta do corpo. Reconheço os pontos de tensão e a possibilidade de intervir sobre ela (CARLA, NO QUESTIONÁRIO FINAL, 14/06/2018).*

Aqui, na última frase, percebemos claramente o avanço da espiral curativa desenvolvida por e através de *tapas*, a partir do momento em que ela relata maior consciência e apropriação acerca do próprio corpo e da própria saúde, na forma de "reconhecimento dos pontos de tensão e a possibilidade de intervir sobre ela", a doença, em uma ressignificação da relação com o próprio corpo e a saúde.

4.4.3 Reconstruindo o templo sagrado: Hatha Yoga como ferramenta de cura para mulheres

Tempo houve em que desprezei o corpo; Mas então eu vi o Deus dentro de mim. Percebi que o corpo é o templo do senhor, E comecei a preservá-lo com infinito cuidado (BHOGAR, apud FEUERSTEIN, 2005, p. 464).

Esse ponto do caminho é aquele em que vamos nos deter em que corpos chegaram ao campo, e como se apresentaram, para que possamos ter uma noção mais ampla e panorâmica da trajetória que percorreram, e como deixaram os meses de prática no mês de outubro. Para tanto, escolhemos a resposta à seguinte pergunta do questionário inicial:

> **II.7) Em caso de resposta afirmativa da pergunta anterior, descreva, se possível, e brevemente, que consequências**

As perguntas imediatamente anteriores a esta são as que dizem respeito ao trauma, se a participante o vivenciou, e se a situação de trauma ou violência vividos gerou consequências. Entre essas perguntas anteriores, duas alunas afirmaram que não sabiam dizer se vivenciaram situação de violência ou trauma. Posteriormente, uma delas disse que não tinha certeza se tinha vivido algo semelhante, e não queria marcar a opção sem se sentir preparada, mas que estava se tratando para uma depressão. Sendo assim, decidiu-se que ela responderia o segundo questionário de qualquer forma, pois estava comprometida com o projeto, e, caso se sentisse pronta, e entendesse pertinente, falaria sobre suas vivências, o que não ocorreu. A outra

solicitou participar do projeto pois precisava de Yoga e estava com ansiedade. Era uma aluna comprometida e permiti que ficasse.

Entre as outras alunas, todas responderam que sim, que o trauma gerou consequências. Portanto, a partir daqui, passamos a relatar as respostas dadas à pergunta acima mencionada:

> "Ansiedade, insegurança, baixa autoestima, depressão".
>
> "Aumento de ansiedade, e sentimento de eu não ter importância para algumas pessoas importantes para mim".
>
> "Desconfiança com homens, medo de me afastar da minha filha e ocorrer o mesmo, sexualidade com limitações".
>
> "Transtorno de ansiedade, insegurança extrema, a".
>
> "Aumento do nível de estresse".
>
> "Dores musculares, tensão, dor de cabeça, nervosismo".
>
> "Vergonha do corpo. Problemas de relacionamento. Medo de reincidência. Postura curvada, tímida".
>
> "Fiquei triste e deixei de acreditar na verdade dos homens".

Houve uma aluna que, nesse espaço do questionário, escreveu "violência psicológica, moral, patrimonial, sexual e física". Essa mesma aluna disse no questionário que buscou Yoga "por causa dos ataques de pânico, pensamento acelerado, respiração ofegante, medo".

Outra aluna fez uma resposta-depoimento que voltamos a visitar, dessa vez nesse outro momento do caminho, e transferindo um pouco adiante o foco do nosso olhar para enxergar mais longe: "sofri violência sexual e fiquei com uma tristeza profunda e sensação de impotência, durante um bom tempo, sobretudo, quando se aproximava a hora do fato ocorrido, que foi às 18 horas. Isso afetou a memória, fiquei com uma descontinuidade de auto-estima, uma cisão, uma interrupção de energia e entusiasmo, e isso afetou os meus estudos, tive que parar o Mestrado. Fiz terapia e acredito que tenho superado. Às vezes, é que ainda, vem de forma sutil, uma tristeza". Esse último depoimento nomeou aquilo que nas outras respostas se encontra implícito: a "descontinuidade", "cisão", "interrupção", o "parar", que também enxergamos nas outras respostas. Quando uma outra colaboradora diz "fiquei triste e deixei de acreditar na verdade dos homens", ela fala de uma interrupção, uma linha divisória entre a pessoa que ela era, que antes acreditava na verdade dos homens, e hoje, devido ao trauma, não mais. Trata-se também de uma cisão, esta na identidade da mulher, provocada pela violência

que gera trauma. Uma linha divisória entre a pessoa que se era antes do trauma, provavelmente uma pessoa que não era desprovida de medo, porém que não se definia por ele, como ocorre nas respostas observadas.

A cisão ou interrupção mostra sua força simbólica transbordante na realidade material durante o processo quando uma das colaboradoras, que respondeu o primeiro questionário, deixou o projeto por uma situação abusiva perpetrada por seu ex-marido, que não permitia, como empregador, que ela estivesse disponível para as aulas, depois de um mês de prática. Apesar de meus variados esforços para encontrar soluções para o caso, através de caronas, ou sugerindo que ela frequentasse as aulas apenas uma vez por semana, para que não se deixasse de usufruir os benefícios da prática, ela efetivamente deixou o programa. Aqui, a interrupção da própria violência no próprio corpo, no cuidado de si, na identidade, no seu comprometimento consigo e com o mundo.

> *"a aluna me procurou dizendo que talvez não fique na aula, devido a uma situação abusiva perpetrada por seu ex-marido e empregador, que me relatou de forma confidencial, informando que esta situação não a permite que financeiramente tenha condições para continuar indo para a UFPB duas vezes por semana, nem em termos logísticos. Mas, como a situação ainda não se sabe se poderá ser resolvida, ainda estamos buscando soluções para ela" (DIÁRIO DE CAMPO - 29/03/2018).*

Nos primeiros dias, muito se comentou sobre o desejo presente em todas as colaboradoras de reservarem um tempo apenas para si, para que pudessem se dedicar apenas a si mesmas, para o direcionamento da atenção a sintomas incômodos que possuíam, ou mesmo para voltar o olhar para descobrirem quem realmente eram. Havia uma sensação de desconhecimento de si, do corpo, muitas vezes de incompreensão de sintomas que se considera incontroláveis, como um "coração acelerado", uma "mente ansiosa e agitada demais", "peso no peito". Percebe-se, na própria linguagem, um desejo de transpor a sensação de fragmentação, exposta por Breton (2016, p. 223), quando diz "o homem é concebido in abstracto como o fantasma reinante em um arquipélago de órgãos, isolados metodologicamente uns dos outros". Conhecer o corpo por inteiro, integrar, unir, está presente no discurso das colaboradoras. Transcender a representação de corpo fragmentada que entendemos não ser apenas proveniente do trauma, mas algo subsistente na Modernidade.

> Na busca de sua eficácia própria, a medicina construiu uma representação do corpo que coloca o sujeito em uma espécie de posição dual em face de si mesmo. O doente é, então apenas o epifenômeno de um evento fisiológico (a doença) que advém em seu corpo. A linguagem dos doentes ("é o coração que começa a ser usado", "é o meu colesterol" etc.), ou por vezes aquela da rotina de certos serviços hospitalares ("o pulmão do 12", "o escarro do 34"...), registram perfeitamente esse dualismo que

> distingue o homem de seu corpo, e sobre o qual a medicina estabeleceu seus procedimentos e sua busca de eficácia (BRETON, 2016, p. 223-224).

Aliada a essa representação do corpo criada pela medicina, há o apagamento diário do corpo, sua dissolução no automatismo do cotidiano, seu silêncio, que só é quebrado pela anormalidade, pela doença, pela morte, tudo aquilo que desvie seu padrão de "normalidade de funcionamento". Sendo assim, consideramos o corpo como um apêndice incômodo que jamais deve dar o ar de sua graça, já que o seu silêncio significa saúde. Verifica-se, nas narrativas das colaboradoras acerca do seu próprio corpo, que ele está presente, em forma de dor, ansiedade, "coração acelerado", desânimo, rigidez, tensão, entre outras anormalidades: o corpo, nesse momento, passa a "dizer" alguma coisa, sendo um duplo que possui um discurso, e carrega um mistério, que suas "portadoras" desejam conhecer, para curar.

> No escoamento da vida corrente, o corpo se esvanece. Infinitamente presente --- porquanto, é o suporte inevitável, a carne do ser-no-mundo do homem ---, ele está também infinitamente ausente de sua consciência. Ele atinge aí seu estatuto ideal em nossas sociedades ocidentais onde seu lugar à aquele do silêncio, da discrição, do apagamento, e até mesmo do escamoteamento ritualizado. Georges Canguilhem pode assim definir, sem pestanejar, o estado de saúde como "a inconsciência na qual o sujeito faz parte de seu corpo". E René Leriche diz que ela é "a vida no silêncio dos órgãos". Fórmulas frequentemente citadas, mas que ilustram, à maneira de um lapso, o quanto é socialmente necessário o apagamento do corpo na vida de cada dia, o quanto a "saúde" repousa em uma repressão do sentimento da encarnação sem a qual, entretanto, o homem não existiria. Como se a consciência do corpo fosse o único lugar da doença, e apenas sua ausência definisse a saúde. Nessas condições, mal ousamos nos lembrar de que o corpo é, entretanto, o suporte material, o operador de todas as práticas sociais e de todas as trocas entre os atores. Fazer da ocultação do corpo o sinal da saúde traduz com toda evidência o imperativo de discrição que pesa sobre as manifestações tendentes a lembrar ao homem sua condição de carne (BRETON, 2016, p.150).

Refletimos sobre essa concepção de corpo e tudo que ela representa nos dias atuais, e ressaltamos que houve a forte percepção, durante a pesquisa, de que o corpo que se dispõe a praticar Yoga neste cenário é um corpo-sujeito que, se não o questiona completamente, ao menos deseja compreendê-lo melhor, no intuito de dialogar com aquilo que lhe é prejudicial. A partir desse momento, trazemos aqui um contraponto com as tradições tântricas e o Hatha Yoga, relembrando algumas questões que já foram levantadas. O tantrismo, como vimos, se assenta sobre uma visão dinâmica do Universo, ritmo e movimento são propriedades fundamentais da realidade, da qual o corpo faz parte. O corpo, de antes inimigo e fonte da corrupção do Espírito, se torna aliado. O corpo "transubstanciado" em "adamantino", "divino", o corpo que se ilumina por completo, faz parte da realidade, que, por sua vez, integra o Divino, em uma noção de "continuidade". Resgata-se aqui a noção de "teia tântrica", de linha contínua, essencial para a ideia do presente trabalho. A forma de vida yogue faz do adepto um mago, alquimista do seu

próprio corpo, do qual se apropria através de sua própria disciplina em um entrelaçamento com os textos sagrados, o "texto inscrito no corpo".

Ora, sabe-se que "a todo instante o sujeito simboliza por meio de seu corpo (seus gestuais, suas mímicas etc.) a tonalidade de sua relação com o mundo" (BRETON, 2016, p. 151). Se o Ocidente, em sua vida cotidiana, manifesta sua vontade de esquecer o corpo, silenciar suas manifestações, a expansão da prática de Yoga nessas mesmas sociedades vem de uma outra pulsão interna surgida paulatinamente no seio delas, de "escuta do corpo", da luta contra o silenciamento de si, como resposta a ele.

> Já sublinhamos repetidas vezes o crescimento dos transtornos psicológicos ligados ao narcisismo, impressão de nada sentir, vazio interior, sideração dos sentidos e da inteligência, brancura da existência, atonalidade. A exploração sensorial que favorece a caixa de isolamento, a sofrologia, as massagens, a ioga, as artes marciais, entre outras práticas, propondo-se um uso inédito do corpo, traduz essa necessidade antropológica de uma nova aliança com uma corporeidade subutilizada na Modernidade (BRETON, 2016, p.153).

Esse "engajamento energético com o mundo" através do corpo físico dialoga diretamente com a presente pesquisa, e a forma como ela se deu utilizando a Hatha Yoga como instrumento de enraizamento da mulher no mundo, reconstrução de si mesma, ressignificação da vida através da presença, do prazer de existir, de respirar, de pisar no chão. As primeiras aulas foram inscritas nesse sentido simbólico, e reconstruídas durante sua realização com o que era transmitido pelas alunas naquele momento, o seu prazer de existir. Breton fala desse "engajamento", que podemos relacionar à ideia de "integração" e continuidade tântrica:

> A busca de uma melhora por meio do melhor uso físico de si, notadamente no engajamento energético com o mundo, se ela é atravessada por um feixe de signos (a saúde, a forma, a juventude, etc.), responde ainda à necessidade de restaurar um enraizamento antropológico tornado precário pelas condições sociais de existência da Modernidade, porque o corpo não é mais o centro radiante do ser, ele torna-se um obstáculo, um suporte estorvante e penoso. As práticas e os discursos que o visam tornam-se então invasivos, a medida inversa da atrofia de que este é objeto ao longo da existência do sujeito. Elas têm os limites e a força de um "suplemento de alma", de uma pitada suplementar de sentido pela qual se constrói momentaneamente um maior prazer de existir (BRETON, 2016, p.154).

É interessante trazer essa noção de enraizamento antropológico que possibilita a construção de um maior prazer de existir. Nas aulas de Yoga, é dito que se constrói as posturas ou Ásanas "de baixo para cima", ou seja, é necessário que se observe a posição dos pés ou pernas, o contato com o chão (pontos de contato que variam conforme a postura seja em pé ou sentada, ou equilíbrio sobre mãos ou braços), a distribuição do peso equânime entre pontos-chave do membro em contato com o chão, a firmeza e encaixe dos grupos musculares

relacionados à base da postura, firmeza muscular sem tensões, a ascensão de energia para o alto, encaixe dos *bandhas*, ou seja, leveza e firmeza que vão se distribuindo paulatinamente até a forma final da postura e sempre ascendente. Ou seja, toda a construção se origina de uma base que traz uma maior "presença", um maior "existir" bem traduzido na fórmula que inclui concentração, relaxamento e um "fluir de energia".

Coincidentemente, exatamente no mês de março de 2018, período em que eram vivenciadas as bases das práticas, princípios da construção das posturas de forma mais proeminente, e, práticas fundadas com predominância do Muladhara-Cakra, o Cakra "raiz", ocorreu de nosso espaço utilizado, a Capelinha - Coreto da UFPB estar em obras. Sendo assim, no diário de campo, temos relatadas diversas ocorrências em que havia material de construção dentro da sala, poeira, escombros, ou mesmo a sala tinha sido interditada sem que nos avisassem, obrigando a transferir a aula para um outro lugar, geralmente ao ar livre, por escolha das alunas. Além disso, houve outras situações que nos levaram a adaptar a prática em bases fluidas, transferindo o nosso local de autocuidado: feriados, greve de caminhoneiros, eventos na UFPB que utilizaram a Capelinha. Em todas as ocasiões, era reforçada a importância de se reservar um espaço para o autocuidado dentro de si, de forma que ele fosse realizado a despeito de qualquer circunstância desfavorável externa.

> *Hoje fui avisada bem em cima da hora de que haveria um velório na Capelinha. Um professor de filosofia da UFPB faleceu. Cheguei lá mais cedo e avisei as alunas pelo whatsapp que eu as esperaria lá para encontrar outro lugar para elas. Quando todas chegaram, eu as encaminhei para o gramado do CCSO e começamos lá. Eu havia levado uma aula para as articulações, Pavana Muktasana, e a fiz ali totalmente debaixo das árvores e sobre a grama. As alunas demonstravam satisfação de estar ali naquele lugar. Fizeram muitos comentários de felicidade por estarei sob a copa das árvores, apesar das pessoas passando. Durante a aula, ouvimos um grande barulho e 2 alunas se levantaram. Era um poste estourando (fazendo faíscas). Por alguns segundos, ele fez como uma chuva de faíscas e depois parou. Nós esperamos para ver se ela aumentava e, depois que ele parou (inclusive perdendo a luz) continuamos. Ele não estava no mesmo gramado que nós, porém no consecutivo. Foi impressionante tão poucas se assustarem (a maioria apenas abriu os olhos e depois fechou e pediu para continuar o exercício de meditação) e elas quererem continuar, para mim. Percebi muita força de vontade. No fim da aula, recebi o que foi, até agora, a maior quantidade de agradecimentos, que geralmente sempre acontecem após. Elas também pediram para que nos encontrássemos mais para fazer aulas ao ar livre. Com todos os imprevistos, foi uma aula muito boa (DIÁRIO DE CAMPO, 19/04/2018).*

Esse relato do diário de campo tem muitos elementos simbólicos interessantes: a transferência do local de aula devido a um velório (de alguém que, inclusive, algumas alunas conheciam), o reconhecimento da morte, que interrompe uma vida; o deslocamento subsequente do trabalho terapêutico para um lugar mais adequado, que mantinha, inclusive uma

distância grande da Capelinha, por questões de necessidade; uma explosão, um ruído invasor, que não fazia parte dos ruídos rotineiros de onde nos encontrávamos, era um barulho que não havia sido previsto; o reconhecimento desse ruído, da explosão, e a decisão consciente das alunas de seguir com a aula no seu fluxo natural, até os agradecimentos e acolhimento final. São elementos simbólicos presentes em um mesmo fio tântrico da ressignificação desse corpo. Da mesma forma, houve algumas vezes em que se encontrou a Capelinha em obras, porém esta não havia sido interditada.

> *Recebi uma mensagem de uma aluna à tarde dizendo que a capelinha estava em obras pela tarde e perguntando se haveria aula. Eu confirmei que haveria, e que não sabia nada sobre reforma, mas cheguei lá mais cedo para remediar qualquer dano. De fato, quando cheguei constatei que havia obras, mas na parte de fora. Havia material de construção dentro, mas levei para o canto, e muita poeira no chão. Depois de arrastar o material, varri toda a sala, e fizemos a aula ali mesmo (DIÁRIO DE CAMPO, 20/03/2018).*

Isso estendeu por mais ou menos um mês, em algumas ocasiões arrastei alguns sacos de cimento para os cantos da Capelinha para termos aula, antes de fazer uma limpeza. As alunas iam chegando e muitas vezes me auxiliavam a tornar o ambiente propício para a prática. Nessas ocasiões, muitas vezes enquanto nos deslocávamos, ou adaptávamos o espaço, falava-se em *tapas*, no ardor ou "calor mágico" transformador da prática em si mesmo, que modifica a construção simbólica de um corpo. As alunas utilizavam muito o termo "autocuidado", e diziam que esses acontecimentos as ensinavam a reservar sempre esse espaço/momento para si mesmas, e que elas levavam esse aprendizado ou prática para as suas casas, quando decidiam meditar, ou praticar exercícios de Yoga ainda que as circunstâncias externas não fossem favoráveis.

Essas experiências apenas reforçavam o que já era vivenciado no espaço da sala de aula: as alunas costumavam dizer que, quando se sentavam em roda em presença das companheiras, juntavam as mãos em frente ao peito e entoavam o Mantra, a experiência do momento presente e da transcendência se iniciava. O corpo ali era instrumento para a experiência do "sagrado" através do "ardor", "fogo" de *tapas*, o corpo era o templo sagrado, ressacralizado através da prática, após ser "cindido", "interrompido" pelos acontecimentos da vida. Uma nova concepção de corpo se construía de prática a prática, através do texto sagrado inscrito no corpo ali disponível para ele, um fio tântrico, que, como um rio, contornava as pedras/obstáculos diários à prática devocional.

O mistério do corpo é aqui encarado como a busca da prática sagrada para resgatar aquilo que foi desfeito, os nós desatados à força, a vandalização de um templo. Muito semelhante ao que diz Le Breton quando fala de preencher a falta existencial pelo corpo:

> É pelo corpo que tentamos preencher a falta pela qual cada um entra na existência como um ente inacabado, produzindo sem cessar sua própria existência em sua interação com o social e com o cultural. (...) quando tudo se torna elusivo, incontrolável, mesmo a relação com o outro no casal e na família, quando a segurança existencial se interrompe, resta como única certeza a carne na qual o homem está preso, o lugar de sua diferença e de sua separação em relação aos outros (BRETON, 2016, p. 211).

Mais do que a busca de um sagrado através do corpo, a presente pesquisa observou a ressacralização do próprio corpo em si, através do trabalho colaborativo desse grupo de mulheres, e de seu fogo alquímico. Selecionamos aqui alguns relatos que se conectam com essa ideia:

> *Antes de tudo, quero agradecer pela aula de terça, foi muito boa, fortaleceu a sensação de* ***inteireza*** *corporal, de respirar consciente (Trecho de E-mail recebido por Tereza em 06/04/2018).*
>
> *O yoga chegou na minha vida carinhosamente. Assim também foi o projeto Hatha Yoga para mulheres. Por um acaso, vi uma postagem no Instagram e, desde o primeiro momento, me senti chamada à participar. Apesar da correria do dia a dia, os dois dias de aula sempre foram* ***religiosamente reservados*** *para a prática. Senti, desde o início, que meu humor mudava, que minha autoestima se expandia, que eu me* ***conectava*** *comigo mesma. Ainda hoje,* ***mesmo no recesso, tenho vontade de parar, respirar completamente,*** *promover alguns momentos de* ***autocuidado****. Tenho orgulho e encanto por participar, sobretudo por perceber que a ação reverbera em mim e ao meu redor de forma tão positiva (Depoimento de Fernanda, feito em novembro, e enviado por e-mail).*
>
> *Eu já havia identificado que havia rigidez, tensão crônica no corpo, estas percepções foram ganhando profundidade, uma lucidez com localização exata no meu corpo, como pescoço, o Cakra "Muladara", medo e ansiedade. No período do climatério que estou vivendo, a barriga diminuiu, porque a sensação de inchaço diminuiu, visivelmente percebida por mim e pelos meus pares. O meu sono profundo ficou/aconteceu com mais frequência. A minha postura melhorou, tenho escoliose. A respiração identificada como a circulação que percorre todo o corpo, pulsando vida, potência e amorosidade. Me veio uma expressão física de* ***expansão*** *peitoral, eu tive chikungunha e fiquei com os movimentos dos braços sem muito tônus muscular, e com os exercícios consegui* ***expandir****, ter mais* ***força****, nos braços ao respirar em plenos pulmões (RESPOSTA FINAL AO SEGUNDO QUESTIONÁRIO DE TEREZA).*

Percebe-se, pela trajetória, a importância do Hatha Yoga como instrumento de ressacralização do corpo através de *tapas,* que promove o resgate da autonomia do sujeito diante de uma situação que lhe deixou no passado completamente refém da impotência. A reapropriação de si mesmo através da prática, e a ressignificação desse corpo, que passa a se

sentir novamente “inteiro” através da percepção de seu contato diário com o sagrado é parte fundamental do caminho percorrido por esse trabalho de campo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa se baseia na concepção de corpo segundo o qual o corpo é parte fundamental do processo de cura do indivíduo, que deve se engajar, mobilizando todas as suas camadas, através da disciplina e dedicação do Yoga como Escola de Pensamento, visando sua evolução como ser. O corpo aqui é elemento preponderante na cura, uma ideia sucedânea às Tradições Tântricas originárias do Hatha Yoga, segundo a qual o processo de evolução espiritual do ser ocorre através do corpo, e não apesar dele. Essas noções se contrapõem à concepção de corporeidade pela qual ainda somos profundamente influenciados, que surgiu com a ascensão do individualismo ocidental, paralela à dessacralização da natureza. Nela, a ideia do corpo passou a se desconectar da natureza, e da noção de comunidade. No mundo de Descartes, o pensamento atingiu um maior reconhecimento, enquanto o corpo foi menosprezado, colocado em um patamar inferior, como algo que o indivíduo "possui", e está separado de sua noção de "alma", ou de psique.

Esses questionamentos, com os quais se introduz esta pesquisa, aprofundam-se em seguida quando nos deparamos com a Mulher vítima de violência, e com os desdobramentos do trauma e do sofrimento nesse corpo violado, o descolamento do sujeito de sua corporeidade, que sente e considera ferida, violada, fragmentada, um Templo invadido e vandalizado. Trazemos a prática do Hatha Yoga como um instrumento para ressignificação da corporeidade fragmentada da mulher, para que possamos observar essa reconstrução de si a partir do corpo.

No segundo capítulo, aborda-se as definições de Yoga dentro da evolução histórica da espiritualidade na Índia, formada por uma amálgama de tradições diferentes, não apenas uma dogmática. O surgimento do Yoga como Escola de Pensamento vem a propósito de responder questões ligadas à existência do sofrimento no mundo, à libertação do ser humano desse sofrimento, através da via da ascese e da meditação. Dentro desse traçado histórico, houve uma paulatina mudança de visão acerca dos sofrimentos da vida, o que implicou em diferentes conceitos de Yoga com o passar do tempo. Dentro de uma concepção Ocidental da História, segue-se o caminho pelos períodos pré-clássico e clássico do Yoga, marcado esse último pelas Escolas do Samkhya e do Yoga Clássico, e seus diálogos entre si sobre a libertação existencial do ser humano, a sua trajetória rumo ao pleno potencial do "Ser", ao encontro de sua verdadeira essência, como resultado de uma longa especulação acerca da razão da existência humana. Nesse capítulo, se compreende a via do reconhecimento e compreensão do sofrimento como

inerente à condição humana, que une as duas escolas, e a libertação dele por meio da ascese (Yoga) e do conhecimento (Samkhya).

A importância do traçado desse caminho é fundamental para que se compreenda o caminho dualista proposto pelo Yoga Clássico de Patanjali, onde ele propõe o "Sadhana–pada", o caminho óctuplo do Yoga, ou Ashtanga, e até onde ele influencia as tradições contemporâneas e a prática de Yoga nos dias atuais, e sua influência na prática orientada pelo presente trabalho. Além disso, a compreensão de que que o Yoga-Sūtra de Patañjali faz parte das tradições ou caminhos dualistas, o fato de que ele se assenta sobre a premissa básica da distinção entre o espírito ou essência divina, Purusha (puruṣa), o observador que não participa do mundo material, e o próprio, Prakṛti, o mundo fenomênico, do qual faz parte o corpo é fundamental para o caminho de entender, por contraponto, as tradições tântricas, que seguem adiante.

No terceiro capítulo, finalmente, aborda-se o surgimento, no primeiro milênio antes de Cristo, da espiritualidade que questiona a necessidade de submetermos corpo e mente à disciplina como se estes fossem inimigos a serem combatidos, as tradições tântricas, uma espiritualidade voltada ao princípio divino feminino, Śakti, diluído no mundo fenomênico, do qual faz partes o corpo. Adentra-se, aí, na abordagem da realidade corpórea como busca espiritual, o corpo como caminho para o Divino, base dos textos sagrados de Hatha Yoga, o culto ao princípio feminino, a fisiologia do corpo sutil que permite que o caminho para a evolução do ser implica na construção de um corpo adamantino. Com isso, pretendíamos mostrar o caminho através do qual se chegou até a prática de Hatha Yoga na atualidade, bem como como se constroem um caminho de ressignificação do corpo através dele.

No quarto capítulo analisa-se o trabalho de campo no qual foram ministradas aulas de Hatha Yoga para doze mulheres vítimas de trauma, violência física ou emocional, durante o período de 6 meses. Essas mulheres responderam um questionário antes do início das práticas, e outro após 3 meses de prática, que se realizou às terças e quintas, na Capelinha da Universidade Federal da Paraíba. Através da vivência que descrevemos nesses meses de prática, observou-se a ressignificação, através da disciplina corpórea, de uma corporeidade fragmentada após a violência: antes cindida, agora, no caminho para uma noção de integralidade. Foi necessário, para isso, entender quem era a mulher colaboradora deste trabalho, que corpo foi trazido ao trabalho de campo, como ele se sentia, que questões ele trazia e vivenciava em campo.

Percorre-se, nessa fase o relato do caminho de ressignificação, que envolve corpo, mente, alma, atravessados pela construção da prática para essas mulheres, pautada pelas

técnicas de Hatha Yoga, descritas em textos da tradição. Por esses relatos, se depreende a importância da prática ardorosa, a inscrição do texto no corpo da praticante, a apropriação daquele por este, através do conceito de *tapas,* conceito que remete a este "ardor", à entrega à prática. Verifica-se ali, através das respostas aos questionários, e da própria vivência relatada em trechos do diário de campo, um entrelaçamento entre os elementos da prática de Hatha Yoga, os acontecimentos do dia a dia, as repercussões do trauma e a forma de se relacionar com elas, ressignificações no engajamento das praticantes com o mundo e a visão que elas constroem de si. As participantes relatam a melhora de diversos sintomas físicos, inclusive de depressão e ansiedade, e a construção de uma nova relação consigo mesmas, de autoaceitação e autocuidado, que se constrói ali, para a mulher, em grupo, uma construção coletiva, de apoio mútuo.

Afirma Breton (2016) que o homem é um ser de símbolo, e de relação, e não se pode negligenciar isso em um contexto terapêutico, é necessária a escuta à história do sujeito, suas dores, angústia, meio social, familiar, sua relação com a dor, com a morte, com o desejo. Aqui, se verifica de importância primordial, no processo terapêutico entre mulheres, em um contexto pós-trauma ou violência, a visão não-dualista do Ser, para que haja a apropriação do próprio corpo como um instrumento terapêutico dentro de um contexto de reaproximação com a ideia de sagrado usurpada deste mesmo corpo. Nesse processo, o Yoga também traz a visão do ser humano como integral: este não é apenas "um corpo", ou "uma mente", mas um ser integral, conectado ao Cosmos, e que, por isso, deve ser tratado como tal.

Através da pesquisa, observamos que todas as participantes perceberam melhora em seus processos corporais, alívio em seus sofrimentos físicos/psíquicos e perceberam progresso em seus processos de autoaceitação e autocuidado. Para todas elas, conforme narraram, o Yoga foi uma ferramenta importante no processo terapêutico de superar e sobreviver aos traumas e violências sofridas, o que nos levou a observar e acompanhar um caminho de construção de uma nova relação com a corporeidade, com processos psíquicos e com sua própria identidade através da prática, conduzida pelo texto, e do cuidado de si. Por fim, observou-se, afinal, a trajetória de uma espiritualidade de viés prático, do texto inscrito no corpo, que manifesta em si o texto sagrado, que traduz por sua vez a esfera mais íntima desse trabalho. Foi possível, observar o caminhar da reinscrição do sagrado neste corpo violentado da mulher. Aqui, dialogamos com Breton quando percebemos que a palavra, ou o rito nela contido encontram eco nesse corpo, que as absorve numa "porosidade do corpo à ação do símbolo" (BRETON, 2016).

> A palavra, o rito ou o corpo bebem aqui na mesma fonte. Sua matéria-prima é comum: o tecido simbólico. Apenas diferem os pontos de imputação. Se o símbolo (o rito, a oração, a palavra, o gesto...), mediante certas condições, age com eficácia, embora pareça, a princípio, de uma natureza diferente do objeto sobre o qual ele se aplica (o corpo, a desgraça, etc.), é que ele vem mesclar-se, como água, à espessura de um corpo ou de uma vida que são eles mesmos tecidos simbólicos (BRETON, 2016, p. 228).

Por fim, podemos concluir que a prática de Hatha Yoga pode auxiliar muito a mulher na (re) construção de sua identidade frente ao contexto sócio-cultural em que está inserida, o que atravessa sua relação com corpo, espiritualidade e movimento. Através de um contexto de disciplinas yogues que traduzem dedicação a si (*tapas*), e do "autocuidado", termo muito utilizado pelas colaboradoras deste trabalho, pode-se atingir uma real ressignificação da vida, da identidade e a ressacralização do templo sagrado que é o corpo, a transformação pela via da apropriação de si e da transcendência de um passado triste de agressão e violência.

REFERÊNCIAS

BENTO, B. **A reinvenção do corpo**: sexualidade e gênero na experiência transexual. Rio de Janeiro: Garamond, 2006.

DAUSTER, G. **Yoga Sutra de Patanjali**. Chapada dos Veadeiros: Sankirtana Books, 2012.

DESIKACHAR, T.K.V. **O coração do Yoga:** desenvolvendo a prática pessoal. São Paulo: Mantra, 2018.

DEPRESSÃO em Encontro. Revista de Psicologia. Valinhos, São Paulo. Vol. 14, nº 21, ano 2011. Publicação 1 de junho de 2012. P.127-144

ELIADE, M. **Yoga**: imortalidade e liberdade. São Paulo: Palas Athena, 1996.

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

FLOOD, G. **The Tantric Body.** The Secret Tradition of Hindu Religion. New York, USA: I. B. Tauris & Co. Ltd., 2006.

GNERRE, M. L. A. **Ascensão e decadência da Śakti:** paradoxos do sagrado feminino entre a Índia medieval e a contemporaneidade. Disponível em <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MA/article/viewFile/4520/3803>. Acesso em: 20 nov. 2018.

GNERRE, M. L. A. **Gheraṇḍa Saṃhitā:** Corpo e Libertação na Tradição Haṭha Yoga. Disponível em:<https://www.scribd.com/document/230543902/Gheranda-Samhita-Corpo-e-Libertacao-Na-Tradicao-Do-Hatha-Yoga>. Acesso em: 20 nov. 2018.

GNERRE, M. L. A. **O corpo é um templo**: história do corpo na tradição do Hatha Yoga. In: Religião, a Herança das Crenças e as diversidades de Crer. Campina Grande, EDUFCG, 2013.

GNERRE, M. L. A.; BAEZ, G. C. O. **Tradições Religiosas e Filosóficas na Índia na Perspectiva de Mircea Eliade**. Disponível em <http://revista.faculdadeunida.com.br/index.php/reflexus/article/view/195>. Acesso em: 22 nov. 2018.

GULMINI, L. C.**O Yogasūtra, de Patañjali**- Tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos. 2002.453 f. Dissertação (Mestrado em Linguística) - Programa de Pós-graduação em Lingüística - Área de Semiótica e Lingüística Geral, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: 2014.

HERMÓGENES, J. **Yoga para Nervosos:** Aprenda a administrar seu estresse. 38. ed. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2004.

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

LE BRETON, D. **Antropologia do Corpo na Modernidade**. Petrópolis: Vozes, 2013.

LOURO, G. L. **Gênero, Sexualidade e Educação**: Uma perspectiva pós – estruturalista. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

LYSEBETH, A. V. **Tantra, o culto da feminilidade** - outra visão da vida e do sexo São Paulo: Summus,1994.

MEHTA, R. **Yoga** - A arte da integração. Brasília: Editora Teosófica, 2012.

MIELE, L. **Ashtanga Yoga** - O Yoga da Respiração.São Francisco de Paula: Bodigaya, 2014.

MONTENEGRO, H. L. **Ashtanga Yoga:** diálogos e conexões entre o Ashtanga Yoga e o Yoga Sūtra de Patañjali.2017.163 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) - Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2017.

POSSEBON, E. G, POSSEBON, F (Orgs.). **Ensaios sobre espiritualidade, emoções e saúde**. João Pessoa: Libellus, 2017.

RAVERI, M. **Índia e Extremo Oriente**: a via da libertação e da imortalidade. São Paulo: Hedra, 2005.

REICH, W. **Análise do caráter**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998. (3ª triagem 2004).

ROHIT, M. **Yoga**: A Arte da Integração. Brasília: Editora Teosófica, 2012.

ROSAS, P. **Avantara Sadhana**: Técnicas Tântricas. Rio de Janeiro: Exímia, 1998.

ROSAS, P. **Os Segredos do Tantra e do Yoga**. Rio de Janeiro: Editora Ciência Moderna Ltda, 2003.

ROSAS, P. **Tantraterapia**: o caminho para a cura física, mental e espiritual (Tantra Chkitsa). Rio de Janeiro: Editora Ciência Moderna Ltda., 2010.

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

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal** - Um breve histórico. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br>. Acesso em: 31 jan. 2017.

WHITE, D. G. **Yoga, Brief History of an Idea.** Disponível em:<http://press.princeton.edu/chapters/i9565.pdf>. Acesso em: 31 jan. 2018.

WOODROFFE, S. J. G. **O Poder da Serpente**. Disponível no site Shri Yoga Devi:<http://www.yogadevi.org/>.Acesso em: 31 jan. 2018.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Esta pesquisa intitula-se: **A CURA ATRAVÉS DO MOVIMENTO:O Hatha Yoga e história da cura através da disciplina do corpo** e está sendo desenvolvida pela aluna do Mestrado do**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES**, sob orientação de **Maria Lúcia Abaurre Gnerre**, professora do curso mesmo programa acima mencionado, da Universidade Federal da Paraíba. Os objetivos desta pesquisa são: analisar, objetivamente e subjetivamente, os efeitos benéficos da prática do Hatha Yoga em seu aspecto físico, bem como estabelecer correlações entre o trabalho em sua abordagem corporal, filosófica e espiritual e sua repercussão no mundo subjetivo e emocional das praticantes; A compreensão da História do Hatha Yoga em seus aspectos físico, filosófico, espiritual, enquanto ferramenta de cura e ressignificação da corporeidade de seus praticantes; a compreensão do movimento enquanto processo de cura, percebendo o vínculo entre ambos, e como estão diretamente relacionados, através da respiração, e como isso se relaciona com as bases da filosofia do Yoga;observar e registrar a prática do Hatha Yoga por mulheres, tendo em vista o quase ausente registro de praticantes do sexo feminino em seus primórdios, em comparação com a enorme quantidade de mulheres que o praticam no Ocidente nos dias de hoje, elaborando e descrevendo as relações entre prática e corporeidade feminina;analisar a construção de um sagrado feminino na Índia sob uma perspectiva das tradições tântricas, relacionando o panorama traçado ao trabalho realizado com o grupo de estudo escolhido, com o foco na visão de construção de um corpo tântrico e as consequências e aplicações práticas desta vivência.

Justifica-se tal estudo pela crescente importância das terapias integrativas complementares, principalmente, no Brasil, após a portaria 849/2017, que incluiu a Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. A sua participação na presente pesquisa é voluntária e de fundamental importância e, portanto, você não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelapesquisadora. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum prejuízo. Vale lembrar que esta pesquisa oferece riscos apenas do tipo "mínimo" (desconforto psicológico) aos participantes da mesma. Quanto aos benefícios, pretende-se com o estudo constatar e divulgar os benefícios físicos e psicológicos da prática do Hatha Yoga, em específico, dentro do gênero feminino, e, mais pontualmente ainda, entre vítimas de trauma. Os riscos se justificam, pois, sendo conhecedores dos prejuízos que o estresse após um trauma, a

pesquisadora poderáselecionar práticas direcionadas a auxiliar os participantes a lidarem com ele. Solicito sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos científicos ou publicar em revistas científicas. Por ocasião da publicação dos resultados, o seu nome será mantido no mais absoluto sigilo. A pesquisador responsável estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Vale ressaltar que durante todas as etapas da presente pesquisa serão cumpridas todas as determinações constantes da Resolução 466/12 do CNS – Conselho Nacional de Saúde, que disciplina as pesquisas envolvendo seres humanos no Brasil. Eu, _____ declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia deste documento, assinada por mim e pelo pesquisador responsável.

João Pessoa-PB, ____ de _____ de 2018.

_____ _____

Profa.Marília Thereza Costa OliveiraParticipante da Pesquisa
Pesquisadora Responsável

Endereço da Pesquisadora Responsável: Rua Doutor João Franca, 686, Manaíra - João Pessoa-PB - CEP: 58.102-090 - Fones: 98179-0112 - e-mail: marialucia.ufpb@gmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB (83) 3216-7791 – E-mail: eticaccsufpb@hotmail.com

ANEXO II

ROTEIRO DE ENTREVISTA - FORMULÁRIO I

I - DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DA AMOSTRA

I.1) Idade ____ anos;

I.2) Local de origem: _____(Município)/_____(Estado);

I.3) Renda pessoal: _____ (Salário-mínimo);

I.4) Renda familiar: _____ (Salário-mínimo);

I.5) Onde você reside?

( ) casa ( ) apto ( ) outro. Qual? _____

I.6) Com quem você reside?

( ) sozinho ( ) com meus pais ( ) casa de parentes ( )residência universitária ( )outro. Qual? _____

I.7) Profissão: _____

II - DADOS REFERENTES AOS OBJETIVOS DA PESQUISA

II.1) Você praticou Yoga? ( ) sim ( ) não

II.2) Caso afirmativo na resposta anterior, por quanto tempo e qual linha de Yoga praticou? _____

II.3) O que a motivou a buscar a prática de Yoga?

_____

_____

II.4) É portador de alguma lesão ou enfermidade no corpo que prejudique ou impeça a prática de atividades físicas? ( ) sim. qual? _____ ( ) não

II.5) Você já vivenciou alguma situação de violência (física ou sexual) ou trauma (físico ou sexual)? ( ) sim ( ) não

II.6) Considera que a situação de trauma ou violência vividos gerou consequências no seu corpo físico e mental? ( ) sim ( ) não

II.7) Em caso de resposta afirmativa da pergunta anterior, descreva, se possível e brevemente, que consequências.

_____

_____

II.7) É portador de depressão ou transtorno de ansiedade?

( ) sim ( ) não

II.8) Possui algum transtorno de natureza psicológica?

( ) sim. Qual? _____ ( ) não

II.9) Considera o seu corpo enrijecido de alguma maneira e/ou possui focos de tensão no corpo? ( ) sim ( ) não

II.10) Considerando uma escala de 0 a 10, onde 0 seria o conceito péssimo e 10 ótimo, como classificaria a qualidade do seu sono? _____

II.11) Considerando uma escala de 0 a 10, onde 0 seria o conceito péssimo e 10 ótimo, como classificaria a qualidade da sua respiração? _____

II.12) Possui algum foco de tensão muscular recorrente ou crônica no corpo? ( )Sim. Onde? _____ ( ) Não

II.13) Possui algum foco de dor recorrente ou crônica no corpo? ( ) Sim. Onde? _____ ( ) Não.

II.14) Você gosta do seu corpo? ( ) Sim ( ) Não

II. 15) Em poucas palavras, como descreve sua relação com o seu corpo?_____

II. 16) Você considera a sua mente agitada ou tranquila? _____

II. 17) Numa escala de 0 a 10, onde 0 corresponde ao conceito péssimo e 10 ao conceito ótimo, que número definiria sua qualidade de vida? _____

II. 18) Defina em poucas palavras o que você sente necessário, na rotina de seus cuidados com o corpo e com a saúde, para aumentar essa qualidade de vida? _____

ANEXO III

FORMULÁRIO III - FIM DO PERÍODO DE AULAS

III.1) Você considera que a prática contribuiu para alguma mudança no seu comportamento na vida cotidiana? ( ) Sim ( ) Não

III.2) Você percebeu uma melhora no seu corpo físico em geral após o início das práticas?
( ) Sim ( ) Não

III.3) Você percebeu alguma melhora nas tensões e dores no seu corpo após o início das práticas? ( ) Sim ( ) Não ( ) Nunca tive nenhuma delas.

III.4) Você percebeu alguma melhora na sua ansiedade ou depressão após o início das práticas?
( ) Sim ( ) Não ( ) Nunca tive nenhuma delas.

III.5) De maneira geral, o Yoga auxiliou você a lidar com as dificuldades, traumas e acontecimentos da vida? ( ) Sim ( ) Não

III.06) Considerando uma escala de 0 a 10, onde 0 seria o conceito péssimo e 10 ótimo, como classificaria a qualidade do seu sono? _____

III.07) Considerando uma escala de 0 a 10, onde 0 seria o conceito péssimo e 10 ótimo, como classificaria a qualidade da sua respiração? _____

III.08) A experiência da prática de Hatha Yoga ajudou a gostar mais do seu corpo?
( ) Sim ( ) Não

III. 09) Em poucas palavras, como descreve sua relação com o seu corpo após esse período de práticas?_____

III.10) Você considera a sua mente mais tranquila do que antes de começar as aulas? _____

III.11) Numa escala de 0 a 10, onde 0 corresponde ao conceito péssimo e 10 ao conceito ótimo, que número definiria sua qualidade de vida? _____

III.12) Você considera que sua qualidade de vida aumentou do início do ano para o período atual? ( ) Sim ( ) Não

III.13) Em caso de resposta positiva para a pergunta anterior, você considera que a prática de Hatha Yoga contribuiu para aumentar sua qualidade de vida? ( ) Sim ( ) Não

IV. 14) Comente brevemente algo sobre o seu estado mental antes da prática de Hatha Yoga e depois que você sai dela.

_____

_____

IV. 15) Comente brevemente sobre a sua relação com o seu corpo antes do início da pesquisa e após o final da pesquisa.

_____

_____

_____

_____

_____