UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CENTRO DE EDUCAÇÃO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES

CONCILIA CLÉRIA FERREIRA MUNIZ

TANTRA E HATHA-YOGA NO BRASIL: histórias de vida

JOÃO PESSOA - PB

2021

CONCILIA CLÉRIA FERREIRA MUNIZ

TANTRA E HATHA-YOGA NO BRASIL: histórias de vida

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba na Linha: Abordagens Filosóficas, Históricas e Fenomenológicas das Religiões, como requisito final à obtenção do título de Doutor.

Orientadora: Profª. Drª. Maria Lúcia Abaurre Gnerre

JOÃO PESSOA - PB

2021

CONCILIA CLÉRIA FERREIRA MUNIZ

TANTRA E HATHA-YOGA NO BRASIL: histórias de vida

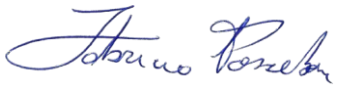
Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba na Linha: Abordagens Filosóficas, Históricas e Fenomenológicas das Religiões, como requisito final à obtenção do título de Doutor.

Orientadora: Profª. Drª. Maria Lúcia Abaurre Gnerre

Data da aprovação: 08/12/2021

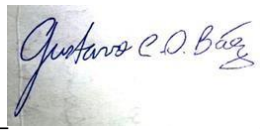
BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Maria Lúcia Abaurre Gnerre (PPGCR/CE/UFPB)
Orientadora



Prof. Dr. Fabrício Possebon (PPGCR/CE/UFPB)
Examinador interno

Profa. Dra. Ana Paula Cavalcanti (PPGCR/CEUFPB)
Examinador interno



Prof. Dr. Gustavo César Ojeda Baez (PPGCR/CE/UFPB)
Examinador externo

Prof. Dr. Rafael Parente Ferreira Dias (UERR)
Examinador Externo

Catalogação na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

M966t Muniz, Concília Cléria Ferreira.
Tantra e Hatha-yoga no Brasil : histórias de vida / Concília Cléria Ferreira Muniz. - João Pessoa, 2021.
182 f. : il.

Orientação: Maria Lúcia Abaurre Gnerre.
Tese (Doutorado) - UFPB/CE.

1. Ciências das religiões. 2. Tantra Yoga. 3. Hatha Yoga. 4. História oral. I. Gnerre, Maria Lúcia Abaurre. II. Título.

UFPB/BC CDU 279.224(043)

Elaborado por Gracilene Barbosa Figueiredo - CRB-15/794

Aos meus pais Jonas e Cleonice (in memorian), pelos ensinamentos éticos realizados ao longo de toda minha vida, que me ajudaram a construir minha essência como ser humano.

À minha filha Gabriela, dádiva de Deus, pela oportunidade de amar, cuidar, aprender e ensinar. Grata pela sua existência**.**

Aos meus irmãos: Cláudio (in memorian), José Calos, Cleudes, Carlos Cesar, Lígia e Cláudia, pelo apoio, carinho e o sentido de fraternidade e união que existe entre nós.

Ao meu marido Geovando pelo amor, carinho e compreensão nos momentos necessários.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pela inspiração na condução deste trabalho, me levando por caminhos a serem explorados com entusiasmo, determinação e coragem. A fé e a perseverança permaneceram firmes ao longo da jornada, permitindo um mergulho cada vez mais profundo nesse universo de magia, encanto e mistério.

Agradeço aos mestres indianos, pelo legado das ricas tradições do Tantra e do Hatha- Yoga, que vem se reproduzindo ao longo dos séculos, contribuindo para a evolução espiritual do ser humano na longa jornada da vida.

Agradeço aos mestres brasileiros colaboradores deste estudo, Mércia, Paulo e Horivaldo, pela disposição e gentileza e pelos ensinamenos que contribuiram para a disseminação do Tantra e do Hatha-Yoga no Brasil, abrindo as janelas do conhecimento e autoconhecimento. E aos seus discípulos pelo empenho, dedicação e sabedoria na condução das aulas de Yoga.

Agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para tornar este estudo possível.

À professora Maria Lúcia um agradecimento especial, pelos ensinamentos, compreensão, paciência e estímulo na orientação concedida.

Aos professores Gustavo, Fabrício, Ana Paula e Rafael, pelas sugestões que possibilitaram uma valiosa contribuição na construção desta pesquisa.

Aos professores Fabrício e Maria Lúcia, coordenadores, pela colaboração na trajetória do curso, sempre solícitos e atenciosos com toda a turma.

Às professoras Elisa e Fernanda, vice-cordenadoras do Programa, pelas palavras de apoio e estímulo diante dos desafios ao longo da jornada.

Ao professor Lusival, pela oportunidade de adentrar no campo e conhecer melhor o universo indígena.

À professora Ana Paula, por ter cedido gentilmente material bibliográfico.

À professora Elisa, pelas lições que aprendi sobre metodologia.

À professora Dilaine, pelos ensinamentos durante o curso.

A todos os professores do Doutorado, pelos ensinamentos e orientações prestados durante o curso.

Aos colegas de turma: Dávila (in memorian), Karla, Priscila Joselma, Maíra, Nestor, Glício e Elenilson. A todos vocês que compartilharam juntos desta jornada, para que mais uma etapa do nosso conhecimento fosse aprimorada, com a troca de experiências.

Aos colaboradores, pela participação generosa neste estudo. Sem eles não haveria a construção desta pesquisa.

Aos colegas de trabalho, Iraktania, Rita, Petrúcia, Yaponira, Adalgisa, Edna, Rozimere, Gilmar, Geraldo, Arthur, Jarbas, Katiane, Sandra, Fatoca, Iene, Isabela, pela compreensão nos momentos de necessidade.

Às amigas Raquel e Juliana, pela criteriosa revisão na formatação e conferência deste trabalho.

Às amigas Ana Márcia e Cida, pela amizade, carinho e comparilhamento de ideias para tornar nosso cotidiano mais suave e saudável.

À professora de Yoga Marília Thereza, pelos ensinamenos nas aulas de Yoga, que colaboraram para construção do autoconhecimento.

Aos funcionários do Doutorado em Ciências das Religiões, Felipe e Avani, pelo carinho, gentileza e paciência com toda turma.

À professora Diana Barbosa, pela cuidadosa revisão do português.

Eu adoro em meu coração a Deusa
cujo corpo está inundado de ambrósia,
bela como um raio, que, indo
da sua morada ao palácio real de Shiva,
abre os lótus do adorável canal axial (sushumna).

Bhairavi-Stotra (12)

O Yoga é uma visão de mundo perfeitamente estruturado e integrado
que visa a transformação do ser humano,
de sua forma atual e grosseira numa forma perfeita...
Podemos dizer que o Yoga visa a liberdade em relação a natureza,
incluindo-se aí a libertação em relação à natureza humana;
seu voo almeja a transcendência da humanidade e dos cosmos,
almeja o puro ser.

Ravi Ravindra

Devemos ser a mudança que queremos ver no mundo.

Mahatma Gandi

LISTA DE SIGLAS

UFPB- Universidade Federal da Paraiba.....15
CONFEF-Conselho Federal de Educação Física.....72
FEPAY-Federação Paraibana de Yoga.....79
AYPB-Associação Paraibana de Yoga.....79
ASHRAM - Associação holística Ramayana de Artes Milenares.....79
UFOP-Universidade Federal de Ouro Preto.....79

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Professora Mércia Rios Ribeiro.....93
Figura 2 -Professor Paulo Murilo Rosas 105
Figura 3 -Professor Horivaldo Gomes da Silva.....113
Figura 4 -Chakras: os centros psicobioenergéticos.....60

RESUMO

Objetivamos, nesta tese, analisar o entrelaçamento do Tantra e Hatha-Yoga, suas práticas no Brasil e as histórias de vida dos professores de Yoga. Neste sentido, analisamos as práticas de construção daquilo que Flood (2006) chama de "corpo tântrico" nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil, por meio de uma pesquisa qualitativa de resgate de histórias de vida, realizada com professores que estabeleceram tais práticas no país. Para tanto, apresentamos o conceito de Tantra no contexto indiano; o propósito de conhecer as histórias de vida dos professores e das professoras de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil; investigamos as práticas de construção de um "corpo tântrico" nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga, a partir da inserção no contexto cultural brasileiro e identificamos os elementos tântricos contidos nas aulas de Hatha-Yoga, por meio de observação on-line. Nossa pesquisa foi norteada pela hipótese de que o Yoga, ensinado como Hatha-Yoga em determinadas escolas do Brasil, possui elementos tântricos que o conectam, efetivamente, com concepções da tradição indiana. Este trabalho encontra-se anconrado em vários autores, dentre eles, destacamos: Feuerstein (2006), Eliade (2010), Gnerre (2011), Zimmer (1986), Flood (2006) e Possebon (2006), que discutem o processo histórico do Yoga no Brasil e na Índia, trazendo uma contribuição significativa para a área das Ciências das Religiões. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas, utilizando-se a história oral de vida como referencial metodológico. Foram entrevistados três professores, dois do sexo masculino e um do sexo feminino, com idade entre 64 e 80 anos. Vale salientar que dois residem no Rio de Janeiro e um na Paraíba. Os dados foram discutidos e apresentados em forma de narrativa. Em seus discursos, os colaboradores apresentaram suas experiências acerca das práticas do Tantra e Hatha-Yoga na Índia e no Brasil. Os elementos de discussão foram reunidos em seis principais categorias: o despertar do Yoga na vida dos professores de Tantra e Hatha-Yoga; percebendo o Yoga e o Tantra sob múltiplos olhares; compreendendo o Tantra e o Hatha-Yoga no Brasil; revelando a construção de um "corpo tântrico" nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga; a reinterpretação do Tantra e Hatha-Yoga no Brasil (originalidade); Yoga e rejuvenescimento: histórias e vivências. Como ressaltado no próprio título do trabalho, dois aspectos foram levados em consideração: o contexto que permitiu a difusão do Tantra e Hatha-Yoga no Brasil e as histórias de vida daqueles que colaboraram e colaboram para que essas práticas sejam cada dia mais difundidas e vivenciadas. Desse modo, este estudo possibilitou uma reflexão no que se refere às práticas do Yoga no Brasil: há uma necessidade de aprofundamento acerca do Tantra-Yoga.

PALAVRAS-CHAVE: Tantra Yoga. Hatha Yoga. História Oral. Ciências das Religiões.

ABSTRACT

The aim of this doctoral dissertation is to analyze the relations between Tantra and Hatha-Yoga, its practices in Brazil and the life stories of Yoga teachers. From this perspective, we analyze the construction practices of what Flood (2006) calls "tantric body" in Tantra and Hatha-Yoga classes in Brazil, through a qualitative research of life stories recovery, conducted with teachers who established such practices in the country. In order to do so, we present the concept of Tantra in the Indian context; the purpose of getting to know the life stories of Tantra and Hatha-Yoga teachers in Brazil; we also investigate the construction practices of a "tantric body" in Tantra and Hatha-Yoga classes, on the basis of a Brazilian cultural context insertion, and then, through online observation, we identify the tantric elements included in Hatha-Yoga classes. Our research was guided by the hypothesis that the Yoga, taught as Hatha-Yoga in some schools of Brazil, contain tantric elements that are actually connected with the Indian tradition conceptions. This work is theoretically grounded on several authors, such as: Feuerstein (2006), Eliade (2010), Gnerre (2011), Zimmer (1986), Flood (2006) and Possebon (2006), who discuss the historical process of Yoga in Brazil and India, making a significant contribution to the area of Religious Studies. The data was collected by means of interviews. In such way, the oral life history was used as a methodological referential. We interviewed three teachers, two male and one female, aged between 64 and 80 years old. It is important to point out that two live in Rio de Janeiro and one lives in Paraíba. We discussed and presented the data in narrative form. In their speeches, the collaborators presented their experiences concerning the practices of Tantra and Hatha-Yoga in India and Brazil. The elements of the discussion were assembled in six main categories: the awakening of Yoga in the lives of Tantra and Hatha-Yoga teachers; perceiving Yoga and Tantra under multiple perspectives; understanding Tantra and Hatha-Yoga in Brazil; uncovering the construction of a "tantric body" in the Tantra and Hatha-Yoga classes; reinterpretation of Tantra and Hatha-Yoga in Brazil (originality); Yoga and rejuvenation: stories and experiences. As highlighted in the title of the work, two aspects were taken into account: the context that allowed the spreading of Tantra and Hatha-Yoga in Brazil and the life stories of those who collaborated and still collaborate so that these practices are more and more disseminated and experienced. Therefore, this study offers a reflection concerning the practices of Yoga in Brazil: there is a need for probing deeper into the Tantra-Yoga.

KEYWORDS: Tantra Yoga. Hatha Yoga. Oral history. Religious studies.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 14
1.1 O âmbito da pesquisa 27
2 O ALVORECER DO YOGA NA ÍNDIA: CONCEITO E BREVE HISTÓRICO 30
2.1 Conceito de Yoga 30
2.2 Caminhos do Yoga 32
2.3 Hinduísmo 34
2.4 Vedas 40
2.5 Mitologia indiana 42
2.6 Período Pré-clássico 45
2.7 Período Clássico 46
2.8 Yoga Pós-clássico - Tantra e Hatha-Yoga: tecendo os fios da rede 49
2.8.1 Conceito de Tantra 49
2.8.2 Histórico do Tantra 51
2.8.3 O culto à Deusa 55
2.8.4 O Corpo Sutil 55
2.8.5 Prana: a força vital 57
2.8.6 Chakras: os centros psicobioenergéticos 59
2.8.7 Conceito de Hatha-Yoga 60
2.8.8 Histórico do Hatha-Yoga 61
2.9 Yoga no Ocidente 64
2.10 Yoga no Brasil 70
2.11 Yoga na Paraíba 76
3 A HISTÓRIA ORAL E SUAS METODOLOGIAS 82
3.1 História Oral como método de pesquisa 82
3.2 Inserção no Campo 87
3.3 Cenário 88
3.4 As entrevistas e a coleta de dados 89
4 HISTÓRIAS DE VIDA DOS COLABORADORES: MÉRCIA RIOS RIBEIRO, PAULO MURILO ROSAS E HORIVALDO GOMES DA SILVA 92
4.1 O encontro com a Professora Mércia Rios Ribeiro 92
4.1.1 História oral de vida da Professora Mércia Rios 93
4.2 O encontro com o professor Paulo Murilo Rosas 104
4.2.1 História de vida do professor Paulo Murilo Rosas 106
4.3 O encontro com o Professor Horivaldo Gomes da Silva 113

4.3.1 História de vida do Professor Horivaldo Gomes da Silva 115
5 INTERPRETANDO E SIGNIFICANDO AS HISTÓRIAS E VIVÊNCIAS 122
5.1 O despertar do Yoga na vida dos professores colaboradores Mércia, Paulo e Horivaldo 122
5.2 Percebendo o Yoga e o Tantra sob múltiplos olhares 128
5.3 Compreendendo a trajetória do Tantra e o Hatha-Yoga no Brasil 130
5.4 Revelando a construção de um corpo tântrico nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga . 132
5.5 A reinterpretação do Tantra e Hatha-Yoga no Brasil (originalidade) 144
5.6 Yoga e rejuvenescimento: histórias e vivências 149
5.7.1 Cenário virtual onde aconteceram as aulas *on-line* 152
5.7.2 Elementos tântricos identificados nas aulas virtuais de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil 153
CONSIDERAÇÕES FINAIS 165
REFERÊNCIAS 170
APÊNDICE A - ENTREVISTA 179
APÊNDICE B - TERMO DE CONSENIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO 184
APÊNDICE C – CARTA DE CESSÃO 181

1 INTRODUÇÃO

Esta tese, desenvolvida no âmbito do Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba-UFPB, tem como objetivo central analisar as práticas de construção de um "corpo tântrico" nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil, através de uma pesquisa qualitativa com abordagem de história oral e por meio de histórias de vida. Em busca do cumprimento desse objetivo, será necessário compreender, conceituar e contextualizar o Tantra indiano; conhecer as histórias de vida de professores de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil, a partir da fala de cada um; investigar como esses professores constroem o corpo tântrico nas práticas de Tantra e Hatha-Yoga no contexto cultural brasileiro contemporâneo, observando os elementos tântricos que reverberam nessas práticas e identificar elementos tântricos contidos nas aulas de Hatha-Yoga por meio da observação de aulas on-line.

Nossa pesquisa foi norteada pela hipótese de que o Yoga, ensinado como Hatha-Yoga em determinadas escolas do Brasil, possui elementos tântricos que o conectam efetivamente com concepções da tradição indiana. Com base nas entrevistas e em observação de campo realizada pela internet, nos propomos a afirmar essa hipótese e verificar se, embora os professores não declarem, acabam por incluir elementos tântricos nas práticas.

Tais colocações nos conduziram aos seguintes questionamentos: Qual a compreensão do conceito de Tantra no contexto indiano? Como se desenvolvem as histórias de vida dos professores de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil? Como os professores constroem o "corpo tântrico" nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga no contexto cultural brasileiro contemporâneo? Existem elementos tântricos nas aulas de Hatha-Yoga? Como caracterizar uma prática de Hatha-Yoga que seja especificamente vivenciada a um modo de visão tântrica? Quais as particularidades da filosofia tântrica que entraram na prática de Yoga no Brasil?

A partir desses questionamentos, a nossa pesquisa foi construída, essencialmente, sobre dois aspectos: o contexto que permitiu a difusão do Tantra e Hatha-Yoga no Brasil e as histórias de vida daqueles que colaboraram e colaboram para que essas práticas sejam difundidas e vivenciadas mais efetivamente.

Este estudo investigativo possui uma natureza qualitativa. Segundo Hernandez (2013), no enfoque qualitativo, o pesquisador usa a coleta de dados sem medição numérica, para descobrir ou aprimorar perguntas de pesquisa no processo de interpretação. Nesta pesquisa, escolhemos a abordagem narrativa, tendo em vista que, nas palavras de Hernandez (2013, p. 509) "nos desenhos narrativos o pesquisador coleta dados sobre as histórias de vida e experiências de algumas pessoas para descrevê-las e analisá-las". Assim, ao recorrer à pesquisa

qualitativa, procuramos apreender os acontecimentos em suas particularidades e em toda a sua complexidade, enfatizar as especificidades de um fenômeno em termos de suas origens e de sua razão de ser (HAGUETTE, 1999).

De acordo com Gonsalves (2018), a pesquisa qualitativa tem algumas características: a fonte direta dos dados é o habitat natural; a investigação qualitativa é descritiva; há existência do interesse prioritário pelos processos; a tendência é analisar os dados de forma indutiva; o significado é vital na investigação qualitativa. Desse modo, na pesquisa sobre o Tantra e o Hatha-Yoga no Brasil, é de grande relevância utilizar o método qualitativo e observar as suas características. É necessário compreender o contexto em que os colaboradores da pesquisa estão inseridos. O trabalho de campo é muito importante para entender como os professores trabalham nos espaços de Yoga. Observar o local é essencial. Para Gonsalves (2018), os pesquisadores qualitativos precisam ter uma atitude respeitosa para com o ambiente investigado, não introduzindo equipamentos ou outros instrumentos que possam modificá-lo.

A pesquisa qualitativa coloca o pesquisador no local instantaneamente, ou seja, faz o pesquisador pisar no chão da pesquisa e observar o entorno dela, analisando as relações sociais. Com isso, a pesquisa qualitativa nos deixa desenvolver relações, criando confiança com os professores colaboradores, a partir das histórias de vida que foram narradas. Nesse entendimento, para a realização da pesquisa qualitativa no âmbito de colher dados, foi utilizado o desenho metodológico narrativo. Segundo Sampieri (2013, p. 509), "o pesquisador coleta dados sobre as histórias de vida e experiências de algumas pessoas para descrevê-las e analisá-las".

No caminho da investigação, nos propomos a analisar as práticas de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil a partir de depoimentos e histórias de vida de importantes professores e sua relevância está assegurada, sobretudo, porque traçamos um breve histórico sobre o desenvolvimento desse sistema na Índia e, posteriormente, no Brasil, o que é bastante significativo para a prática dessa modalidade de Yoga no país, principalmente por considerarmos as especificidades adquiridas em território nacional, respeitando os preceitos indianos. Nesse entendimento, justificamos que a nossa pesquisa tem uma contribuição importante para a História e para o campo das Ciências das Religiões, no âmbito das fundamentações teóricas multidisciplinares, como preconizam os estudos acadêmicos da atualidade.

Estamos cientes de que as narrativas e relatos históricos tiveram as suas origens calcadas nas vivências dos depoimentos orais obtidos no cotidiano e durante a pesquisa, além das outras fontes escritas. Portanto, a base da produção historiográfica acerca do tema é, em parte, formada

pela memória pessoal ou depoimentos dos contemporâneos, bem como a partir da leitura de documentos escritos, com o apoio de concepções filosóficas. Desse modo, de maneira generalista, podemos dizer que os textos históricos, escritos da Antiguidade até os dias contemporâneos, caracterizam-se por apresentarem temas específicos, eventos e personalidades marcantes de uma determinada sociedade.

Trata-se, portanto, de um estudo que vai ressaltar esses aspectos históricos do Yoga no Brasil, essencialmente na percepção de colmatar lacunas da pesquisa sobre o Tantra-Yoga, principalmente no sentido de contribuir para esse preenchimento. Por assim dizer, buscamos trazer, ainda, uma discussão sobre o tema, tratando sobre o conhecimento de histórias de vida de professores desse sistema, através de uma compreensão mais abrangente do conceito de Tantra no contexto indiano e evidenciando uma investigação de como os professores constroem esse corpo tântrico nas práticas de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil.

Durante um curso de Yoga por meio de uma abordagem de visão tântrica, ministrado pela professora Mércia Rios Ribeiro, em 2015, várias práticas foram desenvolvidas: meditação, mantras, ásanas, mudrás, pranayamas e danças. Dentre essas práticas, duas nos chamaram a atenção pelo caráter inédito: o Pai Nosso com mudrás e a dança expressiva. A professora informou que são práticas de sua autoria e ainda não há registro escrito, ou seja, é algo realmente inovador dentro desse sistema no Brasil. Portanto, no campo das Ciências das Religiões, esse tema é relevante por mostrar como se desenvolveram, no Brasil, as práticas espirituais baseadas no Yoga, ainda pouco estudadas e, por se constituir uma temática merecedora de atenção acurada sob o ponto de vista acadêmico científico, para que assim, possamos compreender nossa diversidade de tradições espirituais.

Portanto, é possível perceber que a abordagem do nosso estudo foi a história oral de vida, que, para Meihy (2005), é a narração do conjunto de experiências de vida de uma pessoa, constituída numa perspectiva muito mais subjetiva do que objetiva. O autor acrescenta ainda que a história oral se mostra como forma de captação de experiência de pessoas dispostas a falar sobre aspectos de sua vida, mantendo um compromisso com o contexto social e facilitando o entendimento de aspectos subjetivos contidos nas experiências.

Assim, foram colhidas as histórias de vida dos professores de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil, tendo em vista a expansão das práticas orientais, nos últimos anos, em que muitas pessoas buscam compreender a relação entre as culturas ocidentais e orientais e a disseminação da prática da tradição do Yoga em terras brasileiras.

O diálogo entre o Oriente e Ocidente contribuiu para o surgimento de inúmeras pesquisas acerca do Yoga em território brasileiro. Na visão de Zimmer (1986, p. 19), “nós

ocidentais estamos próximos da encruzilhada que os pensadores da Índia já haviam alcançado cerca de sete séculos antes de Cristo". A investigação em torno de conceitos e imagem originária do Oriente se desenvolve de forma diferente em cada época e lugar, conforme características próprias histórico-sociais e culturais. Os temas "orientais" estão cada vez mais em evidência na sociedade "ocidental" contemporânea. Ano após ano, temos assistido ao lançamento de filmes e a publicações de diversos tipos, bem como a chegada de uma grande variedade de práticas espirituais e de saúde advindas deste "mundo oriental". Gnerre (2011) chama a atenção para o fato de que parece haver um interesse crescente por tudo que diz respeito a este universo cultural.

O Yoga é uma tradição espiritual milenar que surgiu na Índia por volta de 5.000 anos a.C. e contém registros no livro sagrado dos Vedas, nos textos Upanishads (1.500 a 400 a.C.) e no Yoga Sutra de Patanjali, o qual fez a compilação de textos do Yoga no século II a.C. O objetivo principal do Yoga é a transcendência do ego para alcançar a fusão da consciência individual com a consciência universal. O conhecimento é transmitido oralmente, de mestre para discípulo. "O simples fato de estar próximo do mestre, de serví-lo e obedecer-lhe humildemente significa acelerar o espírito e enriquecer a alma", afirma Gnerre (2011, p. 52).

Conforme Desikachar (2018, p.48), muitas interpretações para o termo Yoga foram legadas com o passar dos séculos. Uma delas é juntar, unir. Outro significado é "juntar, amarrar os cordões da mente". Essas duas definições podem parecer bem diferentes à primeira vista, mas elas realmente falam da mesma coisa. Se juntar nos remete ao aspecto fixo, "amarrar os cordões da mente" está relacionado, por exemplo, ao direcionamento da atenção para a sessão de Yoga, antes de iniciarmos, de fato, a prática. Uma vez que os cordões mentais se juntam para formar uma intenção, estamos prontos para começar o trabalho físico.

Quando começamos a estudar e praticar yoga, – seja pelos ásanas, pranayama, meditação ou estudando os textos de yoga – o modo que aprendemos é o mesmo. Quanto mais progredimos, mais ficamos conscientes da nossa natureza holística, percebendo que somos feitos de corpo, respiração, mente, entre outros. Muitas pessoas começam a estudar yoga pela prática de ásanas e só continuam aprendendo mais posturas até que o único significado de yoga para ela seja o exercício físico. Então, podemos começar no yoga partindo de qualquer ponto, mas, se queremos seres humanos completos, precisamos incorporar todos os aspectos de nós mesmos e fazer isso passo a passo, com dedicação, disciplina e muita força de vontade (DESIKACHAR, 2018).

O Yoga floresceu ao longo dos séculos e vários modelos foram surgindo a partir da transmissão oral de mestre para discípulo. Nesse contexto, surge a filosofia tântrica,

apresentando literatura complexa e método prático permeado de rituais e elementos utilizados para atingir a meta suprema do Tantra: a iluminação. Assim, o Yoga foi incluído nesse caleidoscópio tântrico. Para Eliade (1986), o termo Tantra é complexo e pode ser traduzido como "continuar", "estender", "multiplicar", indicando algo que não é interrompido. Para Flood (2006), a palavra Tantra designaria um "tear", em que a raiz tan, além de significar "estender" ou "esticar", estaria relacionado com Tanu, "corpo".

É importante destacar que, existe o Tantra Hindu e o Tantra Budista. O nosso estudo contempla o Tantra da tradição hinduísta, o Dakshina Tantra, escola da mão direita, que tem como finalidade equilibrar as caraterísticas masculinas e femininas do indivíduo. Abordamos, ainda, o Yoga Integral de Sri Aurobindo, que contempla elementos tântricos em seus ensinamentos.

Feuerstein (2006) reforça que o Tantra é um caminho Yogue legítimo. Compreende uma grande síntese cultural e filosófica, que surgiu nos primeiros séculos da era cristã e atingiu seu auge por volta de 1.200 d.C. Originalmente, só eram transmitidos da boca do mestre para o ouvido do díscípulo, mas esses textos, escritos principalmente em sânscrito, transmitem uma boa ideia da natureza dos ensinamentos a partir de 500 d.C. "Para os adeptos do Tantra, a libertação não consiste em entrar em uma outra dimensão, diferente do mundo sensorial, mas em transmutar o corpo e a mente na própria 'luz' da Realidade suprema." (FEUERSTEIN, 2005, p. 243). Dessa forma, o Tantra-Yoga é um ramo do Yoga que se norteia nos princípios tântricos populares da Índia, cujos escritos podem ser encontrados a partir do século VII d.C.

O Tantra-Yoga é um processo de transformação interno, no qual elevamos nossa consciência, por meio de todos os níveis de criação, até sua origem no Absoluto, que existe antes e além de todo mundo, universo ou estado mental possível. Essa transformação interna acontece através de uma forma especial de energia, que se desdobra em sua maneira dinâmica. Assim, o Tantra-Yoga procede por meio do despertar da kundalini Shakti, ou "fogo da serpente", no chacra raiz (Muladhara), na base da coluna. A kundalini desperta ascende através dos chakras até o chakra da coroa (Sahasrara), para a realização mais elevada: a união com o Absoluto (FRAWLEY, 2010).

De acordo com Gnerre (2011, p. 124), "o Hatha-Yoga é uma linha que representa as escolas ligadas à tradição do tantrismo que criam o cultivo do corpo adamantino e uma variedade de posturas que tanto fascinam os praticantes da atualidade." Vale salientar que, as posturas trabalham a conexão corpo e mente por meio do treino e da disciplina da prática de Yoga. Portanto, não são apenas exercícios físicos. Segundo Iyengar (2014, p. 44), com a prática de asanas, "a pessoa desenvolve agilidade, equilíbrio, resistência e grande vitalidade."

Quando escolhi como objeto de estudo o Yoga, foi devido à aproximação com o assunto ao longo da minha trajetória de vida. As questões espirituais povoam o meu imaginário desde a infância. Nasci no seio de uma família católica, fiz a primeira comunhão e comecei a participar das missas sempre celebradas aos domingos à tarde em uma cidade do interior, no alto sertão da Paraíba, chamada Catolé do Rocha. As pessoas comentavam acerca de promessas aos santos da Igreja Católica, testemunhos que se sedimentaram e contribuíram para a construção de valores, que se fortaleceram à medida em que eu desenvolvia o hábito de ler sobre temas relativos à espiritualidade.

Sou a filha mais velha de uma família de sete irmãos, sendo quatro homens e três mulheres. Talvez, isso justifique o dom que despertei para cuidar das pessoas. Lembro os cuidados com os irmãos mais novos com muito amor e carinho. Nosso pai é um ex-agricultor, mestre de obras e construtor. Nossa mãe, uma ex-agricultora e dona de casa. Fomos educados de forma a ter respeito pelo próximo, sermos honestos, cuidadosos com a saúde dos familiares, preservar a união da família e ter disposição para os estudos e o trabalho.

Nas enfermidades da infância, nossa mãe consultava médicos e, concomitantemente, fazia uso de fitoterápicos a base de camomila, erva-cidreira, erva-doce, boldo, sabugueiro, entre outros. Muitas vezes, quando detectava que era quebranto, ou seja, mau olhado, nós íamos a uma rezadeira, e, segundo nossa genitora, sempre havia êxito. A rezadeira, com o seu raminho fitoterápico, fazia uma oração em um tom baixinho, enquanto balançava o raminho em torno do nosso corpo. Esses conhecimentos da tradição do uso de plantas medicinais e das rezas influenciaram as minhas escolhas futuras no âmbito acadêmico e nas práticas cotidianas do cuidado com a saúde.

Nossa mãe conta que tinha um tio curandeiro, que curava pessoas e animais presencialmente e à distância. Ele tinha apenas uma foto de Jesus Cristo na parede, se ajoelhava e rezava quando as pessoas pediam para interceder pela cura. Certa vez, como o primo de mamãe tinha muitas verrugas nas pernas, o tio pediu para ela fazer um rosário de carrapateiro com a quantidade das verrugas e colocar em um fumeiro (fumaça do fogão à lenha). A seguir, ele passou a contemplar a foto de Jesus e rezar. Quando nossa mãe verificou depois, todas as verrugas haviam caído! Esse é um bom exemplo do catolicismo popular que permeia o sertão nordestino. Recordo de uma cura interessante em umas verrugas que eu tinha nos dedos das mãos.

Aos 11 anos, uma negra amiga da minha mãe nos orientou que colocássemos urina em um chifre de boi, que, no dia seguinte, as verrugas iriam se desprender dos meus dedos. Seguimos as instruções e, conforme foi dito, as verrugas caíram. A medicina não explica esses

fenômenos, mas eles existem e a compreensão faz parte da vida de quem vivencia o processo de cura por meio da fé.

Na nossa terra natal, assim como em outros municípios do interior, havia uma praça, uma igreja católica e uma evangélica, um grupo escolar, onde estudamos, com uma grande praça arborizada, um colégio de freiras e um colégio estadual que frequentei até o segundo ano do ensino médio. Desde a infância, sempre gostei de estudar, sendo considerada uma das primeiras alunas da turma no ensino fundamental. Gostava de todas as matérias, dos professores, dos colegas, do ambiente escolar, do recreio, do lanche, das brincadeiras, dos esportes nas aulas de educação física, dos eventos comemorativos: Dia das Mães, Dia dos Pais, São João, desfile do dia 07 de setembro, entre outros.

Outra lembrança importante na fase escolar é o fato de ser aplicada e exercer a solidariedade para com os outros. Assim, procurava ajudar aos colegas que encontravam dificuldades na aprendizagem. Corriqueiramente, convidava uma turma para a nossa residência e tirávamos as dúvidas de matérias, como português e matemática. Recordo que, certa vez, uma professora colocou no quadro a seguinte pergunta para desenvolvermos uma redação: O que você gostaria de ser quando crescer? A resposta, que foi o desenvolvimento do tema, falava sobre como gostava do exercício docente, que é hoje o caminho que estou trilhando.

Uma recordação agradável desse tempo de criança foi o passeio de bicicleta pelas ruas da cidade. Em outra ocasião, recordo de ter passado uma tarde inteira brincando com as andorinhas tentando pegá-las. Outro dia, fiquei de cabeça para baixo “plantando bananeira” - expressão utilizada na época - dentro de um tambor e, depois, por não conseguir sair, pedi socorro a alguém que passava no momento pelo local. No Yoga, essa postura tem o nome de sirsásana. À noite, gostava de contemplar a lua e as estrelas, nesse sentido, lembro, com uma saudável saudade, a música de Luiz Gonzaga: “Não há, ó gente, ó não, luar como esse no sertão”. As noites enluaradas do sertão são realmente muito lindas!

Ao amanhecer, o sol nascia por trás de uma serra em frente à nossa residência. Ai que saudades da infância, da terra onde nasci! Tempo de ouro guardados na lembrança e que traz sempre uma sensação de paz, amor, felicidade e plenitude na alma! Nossa casa era enorme: havia um jardim e um quintal onde se cultivavam frutas variadas: manga, banana, goiaba, caju, amendoim. A plantação de amendoim ficava na frente da casa. Nós tomávamos banhos de mangueira regando as plantas. Outro banho gostoso acontecia no açude, que ficava a poucos quilômetros de onde morávamos.

Ao concluir os estudos do fundamental ao ensino médio em escola pública, convivi com excelentes professores, aos quais o termo gratidão é apenas uma das palavras que professo,

pelos ensinamentos e pela troca de experiências. Mudamos-nos para João Pessoa em 1979. Os filhos cresciam e deveriam continuar os estudos em uma universidade. Continuei os estudos e passei no vestibular para o curso de Enfermagem em 1984, e o irmão mais velho ingressou em Jornalismo. Os outros irmãos trabalhavam na construtora e minhas irmãs, há cerca de 20 anos, migraram para os Estados Unidos. Começei a trabalhar cedo, aos 14 anos, em uma farmácia no interior, continuando nesse trabalho na capital, razão pela qual um curso na área de saúde foi uma opção desenhada há tempos.

Segui a trajetória trabalhando e estudando. Em 1984, passei em uma seleção em um órgão público municipal para trabalhar na área administrativa, como auxiliar técnico, com duração até hoje. No momento, faço parte de uma equipe multidisciplinar em saúde, composta por uma médica, duas auxiliares técnicas (com formação em Enfermagem, contribuímos também com o nosso conhecimento acadêmico, nos programas preventivos em saúde), uma assistente social, uma psicóloga. Também sou integrante do Núcleo de atenção à Saúde e Qualidade de vida, que funciona dentro da diretoria de Recursos Humanos.

Nesse Núcleo, desenvolvemos vários programas preventivos de assistência à saúde do trabalhador. Devido à grande demanda no atendimento de pessoas com hipertensão arterial, diabetes, enxaqueca, obesidade, problemas de coluna, entre outros, vários eventos contemplando esses temas são desenvolvidos, como palestras e programas de acompanhamento sistemático em saúde coletiva. Atualmente, desenvolvemos um programa de saúde itinerante, que tem como objetivo principal acompanhar os servidores do órgão e traçar um perfil de saúde, a fim de desenvolvemos estratégias de ação a partir de um diagnóstico final.

Nesse sentido, utilizo os conhecimentos em relação às práticas integrativas, como Yoga, Reiki[1], Massagem[2] e relaxamento para assistir o servidor. Certa vez, um servidor apresentava um quadro de hipertensão, então realizei um relaxamento induzido e uma visualização, contemplando a natureza - a praia, o sol, o mar e os coqueiros. O atendimento durou 20 minutos.

[1] Segundo essa tradição, Rei, significa energia universal, e ki, energia que anima todos os seres vivos. O reikiano é apenas um canal para a energia passar e realizar a cura. O reiki como prática integrativa complementar em saúde vem sendo estudado em todo mundo e suas implicações no bem-estar do indivíduo, sejam elas física, mental, emocional e espiritual. O Reiki auxilia no equilíbrio das emoções, como medo, raiva e tristeza (FERREIRA, 2018). O Reiki é uma energia cósmica universal. O Ki que compõe a palavra Reiki, é o mesmo Ki, comum a todos, a energia vital mostrando a relação de unidade entre tudo o que há no universo, no cosmos. A palavra Reiki também é usada para designar sistema Reiki, a prática terapêutica de aplicação dessa energia. Portanto ela é utilizada tanto para se referir a essa energia, como ao sistema, ou método Reiki (PETTER, 2013; MAKENZIE, 2010).

[2] A massagem é uma prática tradicional, tendo como base o relaxamento muscular, nutrição e oxigenação dos tecidos, melhora da circulação e da drenagem natural dos gânglios linfáticos. É um protocolo terapêutico eficiente na prevenção e cura de fatores de origens internas ou externas responsáveis pelas fisiopatologias proporcionando um bem-estar físico e psíquico (OLIVEIRA, 2016).

Ao seu término, a pressão arterial do servidor havia baixado. Na ocasião, ele expressou necessidade de tirar umas férias.

Em outras ocasiões, utilizei a técnica do Reiki para aliviar dores de cabeça, enxaqueca, amigdalite, dores na coluna, estresse, dentre outros. Em um dos atendimentos de Reiki, uma servidora relatou que percebeu a diluição de sua angústia no peito e desatou num choro incontrolável, revelando depois que se sentia mais leve e relaxada. Em várias palestras sobre saúde e bem-estar no ambiente profissional e nas caminhadas coletivas, realizei a prática de alongamento, relaxamento e Yoga. Além disso, utilizei a técnica de massagem relaxante para alívio de estresse e dores de um modo geral. O resultado é satisfatório e há uma boa demanda. Sobre o Reiki e a massagem, sempre pratiquei intuitivamente. Impunha as mãos em alguns colegas de trabalho, com o propósito de aliviar estresse e funcionava! Também aplicava a técnica de massagem no trabalho e na família quando o marido e a filha solicitavam, estava sempre disponível para atender aqueles que buscavam um alívio das dores nas costas, na cabeça e na coluna.

Assim, resolvi ingressar em um curso de Reiki I, ministrado pela mestra Mônica Heyoan. Depois de dois anos realizando aplicações pessoais, na família, nos amigos e nos colegas de trabalho e percebendo a sua eficácia, enveredei pelo Reiki II, que realiza cura a distância. Após quatro anos, com o convite da mestra que fez a nossa iniciação no Reiki I e II, participei do mestrado que compreende duas etapas: nível A, para enviar Reiki a distância para grupos maiores de pessoas, e nível B, para iniciar outras pessoas. O Reiki do qual faço parte é um sistema de origem japonês, fundado pelo monge budista Mikao Usui. Segundo a história contada pelos adeptos, este mestre passou 21 dias meditando nas montanhas e visualizou os símbolos utilizados na técnica do Reiki. Começou a impor as mãos visualizando os símbolos e percebeu a eficácia. Iniciou outras pessoas que trouxeram a técnica para o Ocidente.

Com relação à massagem, decidi fazer um curso para atender à demanda da família e dos colegas de trabalho de uma forma mais técnica. Assim, segui e ingressei em um curso de massagem terapêutica e relaxante. Com o maior rigor que precede as técnicas aprendidas/apreendidas, consigo atender a todos que solicitam, tendo em vista que é uma técnica que alcança bons resultados para harmonizar o corpo e a mente.

Outras terapias integrativas e complementares que fazem parte da nossa trajetória são a homeopatia[3] e a acupuntura[4]. Após um longo período para um tratamento de sinusite crônica com medicamentos halopáticos, em uma das ocasiões, indaguei ao médico especialista se ele iria passar novamente antibióticos e antialérgicos, ele respondeu que sim; em tom de indignação, procurei uma abordagem médica homeopata. A partir de então, marquei uma consulta para resolver o problema de saúde, obtendo excelentes resultados e garantindo a adoção desse tratamento até hoje, tendo constatado a sua eficácia para vários problemas de saúde. A médica homeopata trouxe também a acupuntura para sua clínica e aderi a tal técnica que tem sido tão eficaz quanto a homeopatia.

Por esse entendimento, recomendei para toda a família esse tratamento, e assim vamos fortalecendo as práticas integrativas com muitos adeptos, evitando que milhares de pessoas busquem nos hospitais a assistência medicalizada. É importante ressaltar que, em alguns casos, se faz necessário o uso de medicamentos, internações, procedimentos cirúrgicos, exames, etc. As práticas integrativas, muitas vezes aliadas ao tratamento medicamentoso, trazem mais saúde, bem-estar e qualidade de vida. Por vezes, a cura acontece apenas com o tratamento utilizando essas práticas que atuam no ser humano de forma integral e holística.

Quando ingressei no curso de graduação em Enfermagem, no ano de 1984, fiz com a expectativa de trabalhar com saúde pública, pois não me identificava com a assistência técnica e hospitalar. Sendo assim, a disciplina de Saúde Pública trouxe o despertar para o estudo da prevenção em saúde. A dificuldade de investimento na área já se fazia notar, bem como a precariedade, sobretudo, porque os investimentos estão voltados para a construção de hospitais com moderna tecnologia no setor privado. O setor público ainda sofre com a falta de estrutura e de profissionais. Embora haja hospitais públicos no nosso estado, a assistência para as pessoas que não têm plano de saúde ainda é precária, tanto nas Unidades de Saúde da Família quanto nos hospitais. Recentemente, foram criadas as UPAS, com a finalidade de diminuir a demanda nos hospitais.

---

[3] É um modelo terapêutico, cujo intuito é restabelecer o equilíbrio orgânico vital. A arte de curar homeopática deve ser capaz de identificar a susceptibilidade mórbida individual, reduzida na totalidade dos sintomas característicos (psicoemocionais gerais e físicos) manifestos pelo enfermo, a fim de escolher posteriormente um medicamento que despertou um conjunto de sintomas semelhantes ao experimentador sadio (TEIXEIRA, 2006, p. 31).

[4] Acupuntura é um dos elementos que compõem a medicina tradicional chinesa (MTC), que também utiliza técnicas como a massagem, a fitoterapia, exercícios físicos e respiratórios como Tai chi chuan e o qi qong, para promover a saúde física e espiritual do indivíduo. Baseada no princípio de que o homem dever estar em harmonia com as forças primordiais da natureza, yin e yang (dois princípios opostos e complementares que compõem todo universo), sendo que gera uma harmonia traduzida como saúde, e o desequilíbrio gera doença. Seu princípio preconiza que o equilíbrio é mantido no corpo humano por uma energia chamada qi, e o fluxo do sangue chamado xue. Em uma patologia, uma das formas de eliminar ou minimizá-las, é a inserção de agulhas em determinados pontos do corpo para restabelecer o fluxo suave (SILVA, 2010).

Na trajetória acadêmica, a partir de 2001, ingressei na Especialização em Saúde Coletiva da UFPB. Nesse curso, tive a oportunidade de ampliar minha visão no que concerne à saúde da população, do ponto de vista holístico. Graças à metodologia da pesquisa, pude conhecer diversos métodos e técnicas, entre os quais um particularmente me chamou a atenção: a *história oral*. Como pretendia ingressar no mestrado em Enfermagem com o tema das religiões e saúde, dediquei-me à leitura sobre o assunto, e, em 2005, realizei minha dissertação de mestrado intitulada: *A Fé no Processo de Cura: histórias de vida*.

A experiência no mestrado foi um desafio, porque o objeto de estudo se apresentou como inovador. Nessa perspectiva, naquele curso, enfrentei algumas dificuldades na aceitação do tema. A partir de então, segui em frente com a linha de políticas e práticas em saúde. Houve persuasão para a desistência do tema por ser considerado muito subjetivo, mas, com coragem, consegui um orientador para desenvolver o trabalho. Quando nos firmamos na nossa escolha, encontramos o apoio de quase todos os colegas e professores, inclusive de alguns que se opuseram no início. Vale considerar que parte da resistência se dava (como acontece nos dias de hoje) porque o modelo biomédico é adotado em saúde e ainda predomina. Alguns poucos trabalhos nessa área são desenvolvidos na perspectiva da religiosidade e da espiritualidade em saúde. Por esse entendimento, esperamos ter apresentado uma dissertação que tenha plantado uma semente no curso de Enfermagem da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

Os resultados desse estudo demonstraram que a fé tem uma importância significativa no processo de cura. Por meio do método de história oral, realizamos entrevistas com colaboradores católicos e evangélicos que afirmaram ter utilizado orações diversas no processo de cura de suas enfermidades. Além disso, a comunidade, a família, os amigos e o testemunho também contribuíram nesse processo.

Nessa Pós-Graduação, aprendemos que o aluno que pretende ingressar em um mestrado deve estar realmente seguro do tema que deseja pesquisar, buscar os referenciais teórico-metodológicos, se aprofundar e defender seus argumentos baseando-se nos autores que ancoram tais saberes. É um caminho árduo, persistente, que exige muita força, determinação, organização, atenção e planejamento do tempo para estudar. No entanto, pesquisar é bastante prazeroso, alimenta nossos sonhos e nossa capacidade de desafiar a nós mesmos.

Seguindo na caminhada das práticas integrativas, também participei de um curso de Tai chi chuan[5], uma técnica que faz parte da medicina tradicional chinesa. Desenvolvi um

[5] Tai chi chuan é uma arte milenar chinesa, que através de movimentos flexíveis e lentos, assim como da coordenação entre consciência e respiração, promove a harmonização das energias yin e yang, além de proporcionar a liberação das tensões corporais de seus praticantes (OLIVEIRA, 2001, p. 16).

sentimento de paixão por essa arte milenar, pois os movimentos que fazem parte das variadas formas são terapêuticos e cuidam do ser humano como um todo, no âmbito biopsicossocial e espiritual. Realizei essa prática por cinco anos e afirmava que nunca deixaria de treinar o Tai chi chuan. Mas, então, um dia descobri, através de uma amiga, o Yoga, que marcou o início de outra história.

Posteriormente, partindo de uma inter-relação com as vivências de Yoga no Projeto de Extensão em Yoga PROBEX-UFPB, "Cultura Oriental: Língua, Filosofia e Crenças", coordenado pela professora Dra. Maria Lúcia Abaurre Gnerre, houve um interesse pelo Tantra e o Hatha-Yoga, que é uma modalidade do sistema Yoga que utiliza posturas, mantras, mudrás e técnicas de respiração para alcançar o estado de meditação e a iluminação. Assim, conforme Gnerre (2011), Hatha-Yoga é um conjunto de regras e métodos utilizados para dominar o corpo. Também chamada de Yoga do corpo, essa modalidade do Yoga igualmente utiliza mantras, mudrás, posturas e técnicas de respiração para alcançar a meditação e assim buscar a iluminação. O Tantra-Yoga baseia-se nos textos tântricos e tem como objetivo principal o despertar da kundalini Shakti, que leva a transcendência do ego e à libertação ou iluminação (FRAWLEY, 2018). Existem algumas diferenças entre as duas escolas em relação às posturas, as técnicas de respiração, os mantras e os mudrás, entre outros. Por exemplo, o Tantra-Yoga inclui uma técnica de visualização geométrica chamada Yantra[6]. Após dois anos de prática, percebi a necessidade de me aprofundar principalmente nas leituras, portanto, resolvi fazer o Curso de Formação de Instrutores de Yoga, realizando estágio na Extensão da UFPB. Depois foi oferecido um curso de Yoga com visão tântrica no espaço em que concluí a formação em Yoga. Nesse momento, houve um despertar para desenvolver uma pesquisa sobre o Tantra e o Hatha-Yoga.

A busca pelo autoconhecimento é fascinante. Uma forma de aperfeiçoar os conhecimentos acerca do assunto proposto é disseminar todo o processo de aprendizagem sobre as práticas orientais no Ocidente. Além disso, busquei o Programa de Pós-graduação em Ciências das Religiões, quando ingressei no ano de 2016, na modalidade de aluna especial em duas disciplinas: "Yoga: história, filosofia e prática" e "Psicologia Transpessoal". Diversos

[6] É um esboço de energias do universo – personalizado na forma de uma determinada divindade (devata) - e, logo, do corpo humano (que e a replica microcósmica do macrocosmo). O Yantra pode ser desenhado em papel madeira, tecido ou qualquer outro material. O típico Yantra consiste numa orla quadrada que envolve círculos, pétalas de lótus, triângulo no centro e o "ponto seminal" (bindu). Cada componente tem um simbolismo de variável complexidade. Assim, o triângulo que aponta para cima significa Shiva, o polo masculino da realidade, ao passo que o triângulo que aponta para baixo significa Shaki, o polo feminino. O ponto Central é a matriz criativa do universo, o portal que se abre para a própria realidade transcendente (FEUERSTEIN, 2006, p. 442).

autores foram estudados, como Feuerstein (2005), Eliade (2004), Flood (2006) e Gnerre (2010), cujas obras são essenciais para embasar a discussão sobre o tema. Assim, o interesse foi despertado para o ingresso no doutorado em 2017, na linha de pesquisa abordagens histórico, filosófico e fenomenológico das Religiões.

Outra experiência de suma importância nessa trajetória de vida profissional que tem me ajudado a adquirir vários conhecimentos foi a participação no Programa de Voluntariado no Equilíbrio do Ser, um centro de práticas integrativas em João Pessoa. Desde 2015, atuo como professora de Yoga nessa instituição municipal. Com uma turma de 20 alunos e sempre disponível para o trabalho com Yoga, tenho ensinado e aprendido, nesse espaço, que a atenção, o acolhimento, a gentileza e a dedicação ao que realmente gostamos de fazer trazem uma felicidade que não tem preço. Todo o trabalho nessa perspectiva tem um retorno considerável, tendo em vista que a sensibilidade e o coração estão presentes em cada ato, cada olhar, cada abraço. É recompensador ministrar aula de Yoga, pois recobramos as energias, nos sentimos felizes e em estado de plenitude.

Assim, foi a partir de nossa própria trajetória de vida que construimos nosso interesse pelo tema e o texto da tese que aqui apresentamos com a seguinte divisão dos capítulos: neste primeiro capítulo introdutório, apresentamos as questões e os objetivos da pesquisa, o objeto de estudo, a metodologia, bem como a contribuição desta pesquisa para a área de Ciências das Religiões e da História das Religiões.

No segundo capítulo, discutimos o conceito de Tantra e Hatha-Yoga no contexto indiano e abordamos aspectos históricos dessas tradições. Além disso, apresentamos um percurso histórico do Yoga no Ocidente, no Brasil e na Paraíba. No terceiro capítulo, tratamos do desenho teórico-metodológico e da História Oral como método de pesquisa, ressaltando a modalidade história de vida e as etapas da história oral: transcrição, textualização, transcriação e conferência dos dados. Além disso, descrevemos a inserção no campo, o cenário, as entrevistas e a coleta de dados. No quarto capítulo, analisamos os depoimentos de três professores de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil, que aceitaram participar da pesquisa: Mércia Rios Ribeiro, Paulo Murilo Rosas e Horivaldo Gomes da Silva. Para analisar os dados no quinto capítulo, foram construídas seis categorias temáticas: o despertar do Yoga na vida dos professores de Tantra e Hatha-Yoga; percebendo o Yoga e o Tantra sob múltiplos olhares; compreendendo o Tantra e o Hatha-Yoga no Brasil; revelando a construção de um "corpo tântrico" nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga; a reinterpretação do Tantra e Hatha-Yoga no Brasil e, por fim, Yoga e rejuvenescimento: histórias e vivências. Além disso, analisamos os elementos tântricos contidos nas aulas de Hatha-Yoga, colhidos por meio da observação

participante, a saber: mantra, mudrá, chackras, nadi, kocha, prana e as deusas: Shaki, Kali e Durga.

1.1 O âmbito da pesquisa

A partir do exposto, é importante conhecer, dentro da literatura científica e dos trabalhos acadêmicos, a revisão da literatura, que é uma pesquisa mais refinada nos motores de busca disponíveis *on-line***.** Assim, esse tipo de revisão foi empreendido no domínio público, no banco da CAPES, nas principais universidades que possuem linhas de pesquisa sobre o tema e, finalmente, nas revistas especializadas. Sendo assim, realizamos um levantamento de pesquisa para identificar dissertações e teses que contemplavam o Yoga como campo de estudo na área Ciências das Religiões. A procura foi pela *Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações* - BDTB e foram encontradas algumas dissertações e teses centradas na abordagem dessa temática.

A primeira delas é a tese intitulada *Budismo tântrico: sexualidade e espiritualidade* de Rafael Parente Dias, defendida no Programa de Pós-graduação em Ciências das Religiões da UFPB, tendo como objetivo fazer uma análise da sexualidade humana aplicada aos ensinamentos do budismo tântrico. O método tântrico inclui, em seu bojo, uma grande variedade de exercícios: meditação, visualização e ritos. Entretanto, uma técnica em especial chama a atenção por seu caráter secreto e iniciático: o sexo-yoga. Portanto, foi demonstrado, ao longo do texto, que a prática sexual é um dos grandes pilares da espiritualidade budista e, quando executada de acordo com os ensinamentos tântricos, é capaz de conferir a principal meta do budismo: a iluminação espiritual, a libertação última do sofrimento e do julgo material (DIAS, 2018).

A dissertação intitulada *Reconstruindo o templo sagrado feminino*, por sua vez, tem como objetivo observar e registrar a prática do Hatha-Yoga por mulheres, elaborando as relações entre prática e corporeidade feminina. A prática do Hatha-Yoga pode auxiliar muito a mulher na (re)construção de sua identidade frente ao contexto sociocultural em que está inserida, o que atravessa sua relação com corpo, espiritualidade e movimento (OLIVEIRA, 2019).

A dissertação intitulada *Hinduísmo transnacional: tradição e brasilidade no método do caminho do coração de Sri Prem Baba* têm como objetivo refletir acerca das dinâmicas da transnacionalização da vida religiosa em um mundo globalizado, observando o contexto cultural da pós-modernidade. A pesquisa mapeia características dos campos religioso, cultural

indiano e brasileiro, identificando as aberturas e inclusivismos presentes em ambos, bem como pontos de contato entre as culturas aparentemente tão distantes, mas que se conectam pelos interstícios da vivência espiritual. É central o papel desempenhado pelos métodos espirituais, considerados a partir de duas perspectivas possíveis: como pedagogias para a transformação humana, individualmente adaptada, e, em um sentido mais amplo, como elemento que traz um sabor contemporâneo às tradições religiosas que os gurus se dispõem a preservar (MAIA, 2018).

Também na área de Ciências das Religiões, encontramos a dissertação intitulada *A tradição dos mantras no contexto do Yoga Integral (purna Yoga): um estudo entre Brasil e Índia,* do Programa de Pós-graduação em Ciências das Religiões, da Universidade Federal da Paraíba. Esse trabalho tem como objetivo proporcionar uma visão crítica sobre a prática dos mantras no contexto do Purna Yoga (ou Yoga Integral), lançando, no âmbito das Ciências das Religiões, um olhar etnográfico sobre uma das principais heranças espirituais da Índia. Essa prática continua sendo uma parte importante do Sadhana de várias linhas e ramos da Yoga, buscando, assim, compreender estas sonoridades, efeitos e seus significados. Foram selecionados o mantra OM, o Gaiatri Mantra e o Mantra Hare Krishna (Maha Mantra Vaishanava). Estes são considerados mantras universais que são praticados em várias tradições, inclusive no Yoga Integral de Sri Aurobindo (MIRANDA, 2014).

A dissertação intitulada *Hatha-Yoga: corpo e espiritualidade*, defendida por Aline Stoni no Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da UFPB, apresenta um estudo histórico da visão de corpo, corporeidade e espiritualidade através da tradição do Yoga (pesquisa documental), correlacionado com as mudanças de percepções corporais expressas pelos alunos de uma turma de Yoga no município de João Pessoa, entre os anos 2012 e 2013. Este estudo tem como objetivo analisar as mudanças de percepções espirituais e corporais através da prática do Yoga – despertar da espiritualidade, expressas pelos alunos de uma turma de Yoga, no âmbito de um projeto de extensão universitária (PROBEX). Um dos pontos relevantes dessa pesquisa foi a utilização, de forma pioneira, do questionário de Bem Estar Espiritual (BEE) – sem publicações anteriores, em pesquisa de caráter acadêmico sobre Yoga no Brasil (STORNI,2013).

A dissertação sob o título *O Yoga como caminho de elevação na espiritualidade e na saúde* tem como objetivo central analisar o significado do Yoga como um caminho para o desenvolvimento da espiritualidade e da saúde. Constata-se, com essa pesquisa, que os efeitos benéficos do Yoga apontaram para uma real possibilidade de mudança na qualidade de vida das

colaboradoras que vivenciaram experiências de vida tão ricas em significados, em que ficaram evidenciadas a elevação da saúde física, mental e da espiritualidade (LIMA, 2010).

A tese de doutorado intitulada *Yoga e Saúde: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS* tem como objetivo analisar as percepções dos líderes das principais tradições do Yoga em São Paulo sobre a possibilidade da inserção dessa prática como política pública no Sistema Único de Saúde (SUS) e seus processos de formação e profissionalização. Conclui-se que o Yoga é visto como um conjunto de práticas físicas, sociais e filosóficas úteis para o campo da saúde, todavia com muitos desafios para sua integração no SUS, devido à sua identificação com a cultura alternativa e o distanciamento das bases epistemológicas da medicina complementar integrativa (SIEGEL, 2010).

Já a dissertação intitulada O *YOGASUTRA,* DE *PATANJALI: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e lingüísticos* é hoje considerado um trabalho basilar na academia brasileira, tendo como objetivo realizar uma tradução comentada do sânscrito para o português daquele que é considerado, pelos estudiosos e pela tradição cultural da Índia, como o mais antigo e mais importante tratado de *Yoga* preservado até o presente: o *Yogasutra.* Foi elaborado um glossário com todo o vocabulário do *Yogasutra,* que elenca as raízes sânscritas dos termos, as propostas de tradução para o português e o número dos enunciados nos quais os termos pertinentes são referidos nos tratados sânscritos. Portanto, houve uma tentativa de transformar os principais aspectos culturais e contextuais do *Yogasutra* num "todo" significativo e coeso, com o auxílio metodológico das atuais teorias da linguística, sobretudo a análise do discurso e a semiótica aplicada aos estudos culturais (GULMINI, 2002).

Desse modo, encerramos nossa introdução, mostrando um breve panorama das pesquisas acadêmicas sobre Yoga e Tantra no Brasil, um campo em expansão significativa nas últimas duas décadas, no qual a nossa própria pesquisa também se insere.

2 O ALVORECER DO YOGA NA ÍNDIA: CONCEITO E BREVE HISTÓRICO

2.1 Conceito de Yoga

Embora, na atualidade, o Yoga tenha sido difundido no mundo inteiro, esse sistema deve ser compreendido à luz da cultura dos povos hindus e da sua espiritualidade. De acordo com Feuerstein (2005), é possível que trinta a quarenta milhões de pessoas pratiquem Yoga no mundo. A maioria dos praticantes encara o Yoga como método de treinamento físico. O Yoga reduziu-se a um caminho da boa forma, um método de alongamento, já que qualquer tipo de prática do Yoga seria um portal para a prática verdadeira, há uma necessidade constante de deixar claro para todos que o Yoga é uma tradição espiritual, cujo propósito não é a mera boa forma e a saúde física, mas antes a felicidade e a liberdade interior. Sendo assim, compreendemos que os frutos da prática do Yoga podem trazer saúde e melhorar a estética, mas seu objetivo principal é a conquista da libertação. Assim, para Eliade (2004, p.20), o Yoga pode ser definido como:

> Um conjunto de técnicas que permitem ao homem realizar a si mesmo, fundir a sua consciência egóica, individual com a mente universal. Desde sua origem, o problema central da filosofia é a busca da verdade, mas não a verdade para enaltecer o ego do filósofo, mas sim a verdade como meio para atingir a libertação da ilusão. O fim supremo do sábio na Índia é a conquista da

> liberdade: "libertar-se equivale a impor-se outro plano de existência, apropriar-se de outro modo de ser, transcendendo a condição humana".

Nesse sentido, por meio da união da consciência individual com a consciência universal, o praticante de Yoga alcança a transcendência, vive a experiência divina e atinge a libertação do ego. Nessa linha de raciocínio, o mestre de Yoga indiano BKS IYengar (2010) enfatiza que Yoga significa elevar a inteligência do corpo ao nível da mente e, então, atar as duas para uní-las à alma.

A representação metafórica da ligação entre o céu e a terra corresponde à união do corpo e da mente – e destes com alma universal – constituindo-se com o elemento central das grandes definições de Yoga. Na concepção de Hermógenes (2004), Yoga é uma filosofia, uma ciência, uma técnica de vida que há milhares de anos vem servindo de caminho de volta àqueles que buscam por, novamente, fundirem-se na plenitude. Yoga também quer dizer unificação de si mesmo.

De acordo com Feuerstein (2006), no sentido mais amplo, a palavra sânscrita Yoga significa "disciplina espiritual" no hinduísmo, no janaísmo[7] e em certas escolas de budismo[8]. Mesmo quando o termo não é usado explicitamente, essas três grandes tradições são essencialmente yogues. E, sob um ponto de vista mais estreito, o Yoga é um ramo particular da gigantesca árvore da espiritualidade hindu, sendo o Vedanta e o Samkhya os dois outros grandes ramos. A palavra Yoga é derivada da raiz verbal yuj ("jungir" ou "cangar" ou "arrear"). O praticante é chamado *yogin* (se for homem) ou *yoginî* (se for mulher). Segundo

[7] Ao lado do Budismo e do Hinduismo o Jainismo é um dos três grandes movimentos sociorreligiosos que nasceram do gênio espiritual da Índia que se destaca pela rigorosa observância dos preceitos morais, especialmente da não violência (ahimsâ). Foi esse elevado ideal associado a uma doutrina muito bem desenvolvida acerca da força causal (karma) que deriva da conduta do ser humano, que exerceu uma influência duradoura sobre a tradição Yogue. O Jainismo preservou uma espiritualidade do tipo arcaico, baseada na prática de ascese (tapas) com uma ênfase especial na renúncia e num rigorosíssimo código de ética tanto para monges quanto para leigos. Os mestres jainas principalmente da era pós-cristã, adotaram muitas ideias e práticas do Yoga hindu, particularmente do formulado por Patanjali no século II d.C (FEUERSTEIN, 2006, p. 187).

[8] É o nome que se dá à tradição cultural, que se cristalizou em torno dos ensinamentos de Gautama, o Buda, que provavelmente nasceu em 563 a.C e morreu aos oitenta anos de idade. A doutrina de Buda – chamada em geral dharma – procede toda da observação de que a vida é sofrimento (duhkha). Essa é a primeira das quatro Nobres grandes verdades. A ideia que está por trás dessa intuição, partilhada também pelos hindus e pelos jainos, é o seguinte: como todas as coisas são impermanentes e nada há que nos proporcione uma felicidade duradoura, a vida em última análise é cheia de sofrimento e dor. Assim nós competimos uns com os outros e até conosco mesmos, sempre em busca de uma felicidade maior, do conforto, da realização, da segurança, e sentimo-nos insatisfeitos até com as nossas conquistas. A segunda verdade é que o desejo é a causa do sofrimento que todos sentem. A terceira verdade afirma que é pela eliminação radical desse desejo inato, que nós podemos deixar para trás o sofrimento e chegar ao que é real e verdadeiro. E a quarta verdade assevera que o meio para erradicação do desejo é o caminho óctuplo proposto por Buda. Quando o estado supremo do nirvana é alcançado, todo sofrimento é então transcendido, pois a entidade ilusória que é a origem do sofrimento deixa de ser (FEUERSTEIN, 2006, p. 205-210).

Feuerstein (2006):

> Patanjali define Yoga como "a restrição dos turbilhões da consciência (citta-vritti-nirodha). Isto significa que o Yoga é a concentração da atenção no objeto que está sendo contemplada, a exclusão de todos os outros. Ao fim e ao cabo, a atenção deve concentrar-se no si mesmo transcendente e fundir-se nele. Não se trata de simplesmente impedir que os pensamentos surjam; trata-se de uma concentração no corpo inteiro, na qual todo o ser da pessoa se aquieta (...). A tecnologia do Yoga se realiza na sua própria transcendência, isto porque a libertação não é uma técnica, mas um modo de ser ou estar no mundo sem pertencer a ele. Depois de subir no último degrau na escada do Yoga, os yogins realizados se desfazem da escada e abandonam-se ao jogo infinito da realidade. No sentido técnico, Yoga se refere ao conjunto enorme de valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de pelo menos cinco milênios e que podem ser vistos como fundamento mesmo da antiga civilização indiana. Yoga é o nome genérico dos vários caminhos de auto transcendência extática, ou de transmutação metódica da consciência, até que esta se liberte do feitiço da personalidade egóica. É a tecnologia espiritual específica da grande civilização da Índia (FEUERSTEIN, 2006, p. 36-39).

Desse modo, os métodos e técnicas aplicadas nas aulas de Yoga preparam o aluno para entrar em estado de meditação. A atenção voltada ora para o corpo, ora para a respiração, ora para a observação dos pensamentos ou para o momento presente, cessa ou diminui os turbilhões da mente. Yoga é a cessação das flutuações da mente. Nesse entendimento, asseguramos que o propósito original do Yoga sempre esteve conectado ao aspecto espiritual da existência humana, ao que chamamos *religare*, processo de religar o homem ao ser divino. Isto constitui o objetivo supremo do Yoga, como sendo um processo de busca do praticante pelas próprias transcendências do ego, que, segundo um dos princípios filosóficos do Yoga, é um dos aspectos da consciência que nos torna sempre sujeitos individuais, separados do mundo no qual estamos imersos (IYENGAR, 2007).

2.2 Caminhos do Yoga

Gnerre (2011) afirma que é importante destacar vários caminhos que se desenvolvem ao longo da história do Yoga para alcançar a conexão com o "supremo si mesmo". Cada caminho toma como ponto principal um determinado tipo de prática, mas sempre tendo em vista o mesmo objetivo: a fusão da mente individual com a supra-consciência universal. Dentre os diversos caminhos do Yoga, podemos destacar: O Jnana-Yoga (Yoga do conhecimento), que se baseia, principalmente, no estudo e no discernimento; o Bhakti-Yoga (caminho da devoção e do amor); o Raja-yoga (conhecido como Yoga Real, caminho baseado no sistema de

Patanjali); o Mantra-Yoga (caminho que se baseia na vocalização dos sons de poder) e o Hatha-Yoga (o Yoga do corpo vigoroso, por meio do qual se cultiva o corpo de diamante, o veículo físico apropriado para esta conexão divina). Feuerstein (2006) afirma que a esses modelos devem ser acrescentados o Laya-Yoga e o Kundalini-Yoga, que estão intimamente ligados ao Hatha-Yoga, e, embora sejam mencionados como caminhos independentes, também se integram ao Tantra-Yoga.

Assim, de acordo com o referido autor o termo Raja-Yoga significa Yoga real, e entrou em vigor no século XVI d.C. Refere-se ao sistema Yoga de Patanjali, criado no século II d.C., e é utilizado, na maioria das vezes, para distinguir o caminho óctuplo de introversão meditativa do Hatha-Yoga. O Raja-Yoga se define a si mesmo como Yoga próprio dos verdadeiros heróis do controle da mente. Porém, também o Hatha-Yoga contempla uma prática meditativa e pode ser uma provação igual ao Raja-Yoga. Tanto na Índia quanto no Ocidente os praticantes do Hatha-Yoga não respeitam as metas espirituais ou mesmo fundamentos morais desse caminho, e a maioria fazem do Hatha-Yoga uma espécie de ginástica ou modelagem corporal.

Hatha-Yoga ou "Yoga vigoroso" é um produto da era medieval da Índia. O objetivo supremo é igual a todas as formas originais de Yoga: a transcendência da consciência egóica com a finalidade de realizar o si mesmo, a realidade divina. Porém, a tecnologia espiritual do Hatha-Yoga gira em torno do desenvolvimento do potencial do corpo, para que este possa suportar a força e o peso da realização transcendente. Isso porque os estados de êxtase como o samadhi, podem ter um efeito sobre o sistema nervoso. Assim, o Hatha-Yoga trabalha para fortalecer o corpo.

O nome Jnana-Yoga representa "conhecimento", "intuição" ou "sabedoria". O Jnana-Yoga praticamente não se diferencia do caminho espiritual do Vedanta**,** a tradição hindu do não dualismo. É o caminho da realização do si mesmo por meio do exercício da compreensão gnóstica, ou seja, é a sabedoria associada ao discernimento entre o real e o irreal, ou entre o real e o ilusório.

O Bakti-Yoga**,** o poder transcendente do amor, é a força emocional do ser humano que é purificada e canalizada para Deus. Na disciplina de autotranscedência extática, os bakti-yogins são mais expressivos do que o jnanin ou raja-yogin. Os adeptos do Bakti-Yoga derramam lágrimas de desejo pela divindade. Nesse caminho, a realidade transcendente é concebida, em geral, como uma pessoa suprema e não um absoluto impessoal. Não mencionam uma identificação total com Deus, como no Jnana-Yoga, mas, sim, uma comunhão e uma fusão parcial com Ele. O termo Bakti, derivado da raiz bhaj ("compartilhar" ou "participar), de um modo geral, é traduzido como "devoção" ou "amor". Portanto, o Bakti-Yoga é o Yoga da

dedicação amorosa à pessoa divina e da participação no amor dessa pessoa. O Bhaghavad-Gitâ**,** texto vaishnava composto provavelmente no século VI a.C., utiliza largamente a palavra Bakti, que representa a relação adequada entre o praticante da espiritualidade a divindade. Porém, nessa obra, Bakti não se refere somente ao caminho da devoção, mas, também, à própria meta de libertação.

Karma-Yoga é o caminho da liberdade na ação. A palavra Karma (ou Karman), derivada da raiz Kri ("fazer", "criar"), é permeada de significados. Pode ter o sentido de "ação", "obra", "produto", "esforço" e assim sucessivamente. Portanto, Karma-Yoga, literalmente, é o Yoga da ação. Entretanto, nesse caso, a palavra Karma significa um tipo específico de ação, ou seja, denota uma atitude interior perante a ação, que é em si mesma uma forma de ação. Karma-Yoga tem por objetivo a liberdade na ação, ou a transcendência das motivações egóicas. Mahatma Gandhi foi, na Índia moderna, o mais perfeito exemplo de um Karma-Yogin em ação, ao pôr em prática o elevado ideal do Karma-Yoga, teve de renunciar a sua vida. Entregou-se ao seu destino, confiante de que seus esforços espirituais se perderiam, como promete o Senhor Krisna no bhaghavad-Gitâ – que Gandhi lia todos os dias. O Karma-Yoga é o mais fundamentado de todos os caminhos Yogues. O grande ideal da ação na inação (naisshkarmya-karma) se aplica a todas as outras disciplinas espirituais, e hoje é tão importante quanto era há dois mil anos atrás, quando os sábios da Índia o formularam pela primeira vez.

O Mantra-Yoga é o caminho que utiliza o som como veículo de transcendência. Os Yoguins da Índia antiga e medieval conheciam o som como uma forma de vibração. Conforme a teoria dos sons sagrados – conhecida como mantra-vidya ou mantra sahastra – o universo existe num estado de vibração (spanda). O descobrimento de que os sons e, sobretudo, os sons repetitivos, afetam a consciência ocorreu há muito tempo, possivelmente, na idade da pedra. É provável que os rituais paleolíticos incorporavam alguma forma de canto e percussão simples. No florescimento da civilização védica na Índia, os sons eram utilizados nos rituais em forma de canto e música. Os hinos dos Vedas são chamados pela tradição de mantras (FEUERSTEIN, 2006).

2.3 Hinduísmo

As raízes do hinduísmo são muito antigas e é difícil delineá-las de forma exata. Resulta da fusão entre a religião das populações nômades e guerreira árias, que, perto de 1500 a.C., penetraram no vale do Indu, e a tradição religiosa das culturas autóctones. Os achados

arqueológicos[9] dos sítios de Monhenjo-Daro e de Harapa testemunham a existência de uma grande civilização pré-ária que alcançou seu apogeu em 2000 a.C, e que se articulava em comunidades sedentárias de agricultores (POSSEBON, 2006).

Para compreendermos as raízes históricas do hinduísmo, se faz necessário mergulhar em um tempo distante, em que pesquisadores levantaram várias hipóteses acerca da civilização que protagonizou e ajudou a construir o que hoje conhecemos como hinduísmo. Nesse sentido, Possebon (2006) esclarece que há diferentes abordagens historiográficas sobre o passado remoto da história da Índia. Uma destas abordagens defende que os aryas seriam povos de origem "indo-europeia", provenientes da região entre Cáucaso e Cárpatos, próximo ao Mar Negro. Por volta do III milênio antes de Cristo, estes povos teriam começado a se expandir em direção à Ásia e à Europa, levando consigo esta língua-mãe (o "Indo-Europeu") de onde deriva o Grego, o Latim e o Sânscrito. Embora não se conheça o Indo-Europeu, trata-se de uma teoria aceita em virtude das semelhanças etimológicas entre as três línguas citadas e outras línguas da Antiguidade.

Desse modo, o sânscrito, assim como o Grego e o Latim, são línguas originadas da língua-mãe Indo-europeia. Corroborando com essa informação histórica, Gulmini (2002) argumenta que o termo Yoga é um substantivo masculino de origem sânscrita. O sânscrito, língua de família indo-europeia, expandiu na Índia antiga, possivelmente, a partir do Século XX a.C – registrado nos quatro livros mais antigos da cultura sânscrita, *os Veda*, e em todos os séculos seguintes. Assim, Gnerre (2011) refere que os aryas, cujo nome significa "Nobres", seriam descendentes deste povo indo-europeu que, por motivos climáticos e ambientais, se vê obrigado a deixar suas terras de origem, e começa a florescer em direção à Ásia e ao subcontinente indiano. Foi justamente o estudo de vocábulos comuns entre essas línguas antigas que permitiu uma reconstrução histórica do modo de vida destes povos.

Não se sabe ao certo o que estes arianos encontraram no norte da Índia, no segundo milênio antes de Cristo. Porém, algumas descobertas arqueológicas do início do século XX (especificamente do ano de 1921) trouxeram informações importantes sobre os dois sítios arqueológicos, o de Harappa e de Mohenjo-Daro. São duas cidades datadas em cerca de 2.500 a.C., altamente desenvolvidas do ponto de vista tecnológico e localizadas ao longo do vale do Rio Indo. Mohenjo Daro, em seu ápice, teria contado com uma população de 200.000 pessoas,

[9] Na década de 1920, houve a descoberta e a exploração das cidades de Harappa e Mohenjo Daro, cidades encontradas às margens do rio Indu, cujo apogeu se situou entre 2000 e 2.500 a.C. No tocante à religião foi encontrado o culto à grande Deusa e a um deus, considerado um protótipo de Shiva (ELIADE, 2004).

sendo uma verdadeira metrópole da época. Foram compilados 400 símbolos de sua escrita, mas ainda não foram decifrados. Trata-se de uma civilização que teria estabelecido relações comerciais, sobretudo com a Mesopotâmia (GNERRE, 2011).

A descoberta destes sítios arqueológicos deu origem a seguinte teoria: a civilização Harapiana, originária da Índia e conhecida como dravídica, foi sendo empurrada para o sul com as invasões. Por isso, as línguas dravídicas (Canária, Telugu, Malayam, Tâmil, entre outros) encontram-se, hoje, sobretudo no Sul da Índia (POSSEBON, 2006). Há, ainda, uma outra hipótese aceita por muitos historiadores, segundo a qual, por volta de 1.500 antes de Cristo, tenha havido uma mudança radical no curso dos rios da região, quando o rio Indo teria sido completamente extinto. Isso teria dado início ao processo de migração. Essa hipótese não é conflitante com a perspectiva de uma invasão ariana[10], pelo contrário, ambos os fatores poderiam ter caminhado juntos para colaborar com a extinção desta sociedade harapiana (GNERRE, 2011).

Muitas teriam sido as condições que facilitaram a conquista do território indiano pelos aryas, nesta época Dravídica. Os invasores estariam bem mais equipados para a guerra, com carros puxados por cavalos e armas de bronze, enquanto os drávidas teriam carros puxados por bois e armas de cobre. Há também a hipótese de uma crise social desta civilização do Indo, que já estaria previamente enfraquecida no momento da chegada dos aryas – hipótese esta que se vincula à questão ambiental do rio Indo que secou (GNERRE, 2011). Desse modo, supõe-se que os invasores aryas poderiam ter invadido o subcontinente indiano com equipamento de guerra mais evoluído, mas também é possível que tenha havido um conflito social da civilização dravídica, associado às condições climáticas que resultou na secagem do Rio Indu.

Essa hipótese da invasão arya recebeu algumas críticas, como, por exemplo, do historiador britânico G. Feuerstein (2005). Para Gnerre (2011), conforme tais críticas, a invasão arya seria um conceito cristalizado pelos historiadores ingleses. Sem dúvida, alguns conceitos sobre a história e a pré-história da Índia tendem a mudar, acompanhando transformações políticas e culturais dos próprios historiadores, além das descobertas arqueológicas mais recentes (como as de 1984, que descobriram carros de guerra no leito do rio Indo), mas não

[10] Vários pesquisadores defendem a teoria da invasão ariana. Conforme essa hipótese, certas tribos asiáticas que falavam um idioma semelhante ao sânscrito e que constituíram os Vedas, teriam invadido a Índia entre 1500 e 2000 e supostamente teriam destruído ou expulsado a população nativa dravídica. Porém, essa teoria tem sido contestada por diversos pesquisadores que se opõe ao modelo de "invasão ariana", defendendo que a civilização indiana se desenvolveu ao longo de milênios dentro do próprio território, acusando os apoiadores da invasão de eurocêntricos (BIANTINI, 2012).

seria o caso de substituir antigas “verdades cristalizadas” por novas verdades (como a ideia de que não houve invasão alguma). Acreditamos que elementos de ambas as teorias podem ser levados em conta, e seria possível estabelecer diálogos sobre a complexa história da Índia Antiga.

A população da Índia, de aproximadamente 1,2 bilhão de pessoas, possui 80,5% de Hindus e o restante de mulçumanos, sikhs, cristãos, jainistas, budistas, pársis, judeus e seguidores de religiões “tribais”. São 13,4% de mulçumanos, 9% de povos tribais, 1,9% de sikhs e 2,3% de cristãos. Essa enorme diversidade de religiões e culturas interage com o hinduísmo numa pluralidade de formas. Há também um número significativo de comunidades hindus para além das fronteiras sul-asiáticas, como na África do Sul, África Oriental, América do Sul, índias Ocidentais, EUA, Canadá, Europa, Austrália, Nova Zelândia, Bali e Java. O censo realizado nos EUA, em 2004, estimou a população das comunidades indianas em 1,48 milhões, dos quais a maioria seria hindu, enquanto no Reino Unido a população Hindu, em 2011, foi estimada em 816.000 mil pessoas. Há também muitos ocidentais que alegam ser seguidores do hinduísmo ou de religiões que derivam dessa origem. Além disso, algumas noções de origem hindu, como karma, yoga e vegetarianismo, são atualmente bastante familiares no Ocidente (FLOOD, 2014). Desse modo, o autor pontua que:

> O termo hinduísmo refere-se às religiões da maioria dos povos da Índia e do Nepal, além de algumas comunidades de outros continentes que se autodenominam “hindus”. As dificuldades surgem quando tentamos entender precisamente o que isso significa, uma vez que o hinduísmo é extremamente diverso e possui uma história longa e complexa. Alguns podem alegar pertencendo ou não à tradição. Que devido a sua diversidade, existe uma “essência” que estrutura ou molda suas manifestações. A verdade dos fatos estaria provavelmente entre essas duas alegações. Pergunte a vários hindus e verá que eles se identificam como “hindus”, e não como cristãos, mulçumanos ou budistas. Ainda assim, o grupamento hindu ao qual pertencem varia grandemente e as diferenças entre esses grupamentos podem ser até maiores do que aquelas entre hindus e budistas, ou mesmo entre hindus e cristãos (FLOOD, 2014, p. 23).

Assim, é importante visitar as origens da palavra hindu para compreendermos a complexidade do contexto no qual se encontra inserido o hinduísmo. De acordo com Flood (2014), o termo “hindu” surge, inicialmente, no contexto da geografia persa para designar os povos que viviam além do rio Hindu. Nos textos árabes, Al-Hind é um termo que se refere aos habitantes do que é hoje a Índia moderna. Já o termo “Hindu” era usado pelos britânicos no fim do século XVIII para se referir aos povos do “Industão”, região noroeste da Índia. Com o tempo,

o termo hindu passou a ser usado para denominar um indiano que não fosse mulçumano, sikh, jainista ou cristão, abarcando, assim, uma série de crenças e práticas religiosas. O sufixo "-ismo" foi acrescentado à palavra hindu por volta de 1830 para designar a cultura e a religião dos brâmanes de castas elevadas no intuito de destacá-las das demais religiões. Em pouco tempo, a palavra foi apropriada pelos indianos, visando uma consolidação de uma identidade nacional que resistisse ao colonialismo.

O termo "hindu" é algo de difícil definição, uma vez que reúne um número significativo de tradições e ideias. As tradições hindus reverenciam o corpo sagrado dos Vedas como texto revelação; enquanto algumas religiões consideram certos rituais como pré-requisito para salvação, outras não; alguns filósofos hindus postulam uma realidade teísta que cria, outros rejeitam este pressuposto. O hinduísmo tem sido definido pela crença na reencarnação (samsara), que tem por fundamento a lei segundo a qual toda ação possui uma reação (karma) e a salvação estaria na libertação deste ciclo. Outras religiões sul asiáticas, como, por exemplo, o jainismo e o budismo, possuem também essa crença. Parte do problema do hinduísmo reside nos seguintes fatos: o hinduísmo não possui um fundador histórico, como é o caso de muitas religiões mundais; não tem um sistema unificado de crenças, codificado com código ou declaração de fé; não possui um único sistema soteriológico; e, por fim, não tem uma autoridade ou estrutura burocrática centralizadora. Essas características fazem do hinduísmo uma religião muito diferente do modelo monoteísta das tradições ocidentais e do islã, apesar de suas fortes semelhanças com o judaísmo serem indiscutíveis (ibidem, 2014, p.24).

É importante ter em mente que a constituição do hinduísmo, da maneira como conhecemos hoje, enquanto religião mundial deu-se somente a partir do século XIX, quando o termo passou a ser usado pelos reformadores hindus e orientalistas ocidentais[11]. Suas origens e as "correntes" que neles surgiram são, contudo, extremamente antigas e remontam ao período da civilização do Vale Hindu. Ao contrário do que sustentam alguns estudiosos, o "hinduísmo" não pode ser considerado como uma mera construção de orientalistas ocidentais em seus esforços de dar sentido à pluralidade de fenômenos religiosos que se fazem presente na vasta área geográfica da Ásia do Sul. O "hinduísmo" é um desenvolvimento das reflexões dos

[11] Na obra de Edward W. Said, Orientalismo, o oriente é concebido como uma construção do ocidente. Destaca-se que o oriente não é apenas uma denominação geográfica. Antes o "oriente" pode ser considerado uma invenção cultural e política do próprio "ocidente" que observa as várias civilizações que se desenvolveram ao leste da Europa como um complexo cultural marcado pelo exotismo e pela inferioridade. Há um processo histórico de formação de um imaginário social e cultural que concebe o oriente como sendo o lugar do outro, da diferença (GNERRE, 2011, p. 16).

próprios hindus; uma transposição de temas existentes para o mundo moderno (FLOOD, 2014).

A crença em um poder sagrado é de importância vital para a experiência de homens e mulheres ao longo da história das religiões. No hinduísmo, o sagrado pode ser experimentado através de um ser superior que transcende o si mesmo (self): trata, nesse caso, de uma experiência "numinosa", para usar o termo de Rudolf Otto**,** caracterizada pelo sentimento de temor, fascínio e mistério. A vivência do sagrado pode também se dá enquanto experiência interna e contemplativa dentro do próprio ser: é o que poderíamos denominar de experiência "mística". O sagrado é tido como um poder divino que se manifesta em diferentes contextos: templos, espaços, imagens e pessoas. O sagrado existe inteiramente dentro da cultura. A sacralidade do tempo, objeto e pessoas depende do contexto; as fronteiras entre o sagrado e o profano são fluidas. Um dançarino ritual, quando se encontra possuído pela divindade, funciona como mediador entre sua comunidade e o plano divino; em outras situações, ele será um simples humano; da mesma forma, antes da consagração, a imagem do templo é meramente uma pedra, um metal ou um pedaço de madeira. No entanto, após a consagração, essa mesma pedra, imagem ou ícone, passa a constituir um símbolo de poder e fonte de mediação: ele se torna sagrado a partir do momento em que nossa atenção se volta para ele de uma maneira especial. O sagrado no hinduísmo é mediado por múltiplas e dinâmicas imagens, o que evidencia um imaginário religioso de grande riqueza, centrado na mediação e na transformação (ibidem, 2014, p. 26).

O hinduísmo é, frequentemente, definido como uma religião politeísta. Entretanto, e apesar de ser correto que existem inúmeros deuses enquanto objetos de culto, os hindus, de forma geral, consideram estes últimos como manifestação do poder sagrado. A devoção (bakti) aos deuses, mediada por ícones e pessoas sagradas, provê refúgios em tempos de crise e, até mesmo, a liberação final (moksa) da ação (karma) e do ciclo de reencarnações (samsara). O transcendente é, também, revelado na literatura sagrada – "os Vedas"; e nos códigos de comportamento social, ritual e ético – geralmente, subsumido pelas palavras dharma – termo esse cujo conteúdo é objeto de revelação dessa literatura. Os dois termos vedas e dharma são de fundamental importância para aqueles que se autodenominam hindus (FLOOD, 2014).

De acordo com Raveri (2005), o hinduísmo não possui um único fundador nem uma só dogmática. As mitologias e crenças religiosas, os cultos de diversos povos e correntes culturais, interpenetraram-se e fundiram-se para formar uma tradição milenar, muito ligada à identidade hindu, que demonstrou, ao longo dos séculos, uma forte tendência à continuidade na renovação. Sucederam-se na Índia reinos e impérios, mas o mundo bramânico continuou a se concentrar nas suas próprias normas, aceitando e fundindo em um núcleo conceitual de base as

inovações especulativas que se desenvolviam no seu interior e as influências vindas de fora. Os filósofos e místicos construíram uma visão quase atemporal, segundo a qual as diversas expressões históricas do sagrado são manifestações de uma verdade única e mais profunda.

Conforme o referido autor, o centro da experiência espiritual hinduísta é a fé em um Absoluto, o Brahman, a única realidade verdadeira, fonte primeira e fim último de toda forma de cosmo, concebido também como um deus supremo pessoal[12] (Visnu, Siva). Brahman é o uno e o Tudo. Por sua vez, *Atman* é o princípio universal que ilumina todo indivíduo empírico, o sopro da eternidade contido em toda forma de existência que se transforma. As vidas se sucedem em um ciclo de renascimentos, governado pelo Karman, lei da retribuição dos atos, mas o *Atman* permanece. Os caminhos ensinados por gerações de mestres espirituais são vários: de renúncia, de meditação ou de devoção, mas todos convidam a uma busca interior que permita ao homem compreender, por fim, que os dois termos – a centelha do infinito em nós e o Absoluto – são a mesma realidade.

Podemos observar no hinduísmo a atuação de duas forças culturais contemporâneas que são características das comunidades modernas. De um lado, um movimento na direção da globalização e da formação de uma identidade que prioriza o hinduísmo como uma religião mundial transnacional, junto com o cristianismo, budismo e o islamismo. De outro lado, um processo de fragmentação que concebe o hinduísmo com uma concepção de identidade nacional estreita. Ambas essas forças – da globalização e do nacionalismo fragmentário – são poderosas no hinduísmo de hoje (FLOOD, 2014).

2.4 Vedas

Conforme Gulmini (2002), a palavra Veda designa um conjunto de textos sagrados sobre os quais se fundamentam a sociedade e a espiritualidade indiana. A influência deste cânone védico sobre a cultura indiana vai desde o segundo milênio antes de Cristo até a atualidade. Veda é um termo sânscrito que significa “Saber Revelado”. O sânscrito é uma língua

[12] Existe um debate intenso entre Deus e seu aspecto pessoal. A compreensão última de Deus e um tema em aberto. Alguns grupos hindus dizem que a máxima perfeição é o deus pessoal (personalistas), outros dizem que o deus impessoal é a máxima perfeição (impersonalistas). Segundo Feuerstein (2005, p. 20), “o Yoga tem ao mesmo tempo a concepção personalista de uma pessoa suprema (seja Deus ou Deusa) e a noção impersonalista de um Absoluto (frequentemente chamado brahman)”.

de origem indo-europeia (escreve-se samskrta) e seu nome designa “bem-feito”, bem-acabado. Trata-se de uma oposição às línguas populares (prácritos) faladas no período védico, consideradas bárbaras pelos povos arianos.

De acordo com Gnerre (2011), os *Veda* são um monumento literário, filosófico, religioso e cultural que servem de inspiração para toda a tradição Indiana. Na história da Índia, chamamos de período védico aquele compreendido desde a chegada dos Indo-Europeus (aryas) no subcontinente Indiano até a produção dos últimos textos dos Vedas, por volta de 800 a.C. Neste período de produção dos Vedas, surge a antiga religião hindu, que está registrada neste conjunto de escrituras. Assim, os textos dos *Veda* descrevem todo um universo místico-ritual do período ariano, fazendo parte da sabedoria revelada (Sruti). São ensinamentos ouvidos, intuídos, revelados e catalogados pelos sábios nos quatro livros principais do hinduísmo: Rig-Veda (ou RG-veda), Sama-Veda, Yajur-Veda e Atharva-Veda. Dessa forma, os textos do *Veda* descrevem todo um universo mítico-ritual do período ariano. Segundo Gnerre (2011), o *Veda* faz parte da sabedoria revelada (Sruti). São ensinamentos ouvidos, intuídos, revelados e catalogados pelos sábios nos quatro livros principais do hinduísmo.

O *Rig-Veda*. O nome deste livro significa “sabedoria das estrofes recitadas”. São 1028 hinos, divididos em dez livros (mandalas). Acredita-se que tenham sido compilados entre 1500 e 1000 a.C., porém, os ensinamentos orais seriam muito anteriores. No Rig-Veda, estão reunidos elementos míticos que serviram de matéria-prima para lendas e outros épicos da Índia, narrativas da criação do mundo, encantamentos mágicos para cura ou obtenção de desejos, regras de comportamento social, entre outros. Por isso, histórica e literariamente, o Rig-Veda é considerado o mais importante dos quatro livros. Nele, encontramos um retrato do momento inicial entre as culturas arya e drávida, com predominância da primeira. Neste Veda, estão as sementes de diversas concepções filosóficas que floresceram em solo indiano. Ele contém as perguntas que os indivíduos deste momento fizeram em relação à criação da vida, à natureza do universo e a sua própria função existencial.

O *Sama-Veda* consiste na sabedoria das estrofes cantadas, possui 1.549 hinos e compõe-se de melodias cantadas durante as oferendas sacrificais, pelos sacerdotes da classe udgatr. É composto de duas partes: a primeira contém 585 cantos, independentes uns dos outros, e classificados segundo seu ritmo ou os deuses aos quais se referem. A segunda parte é composta de 400 cantos de três estrofes, agrupados segundo a ordem dos principais sacrifícios. Muitas estrofes do *Sama-Veda* são semelhantes ao *Rig-Veda*.

O *Yajur-Veda* é uma coletânea que contém as fórmulas a serem murmuradas pelos sacerdotes adhvaryu no decorrer dos ritos sacrificiais. Há duas versões deste Veda. O Yajur-

Veda Negro é versão mais antiga, tem esta denominação por suas fórmulas serem consideradas obscuras. Já o *Yajur-Veda Branco* contém fórmulas claras e mais sistematicamente ordenadas.

O *Atharva-Veda* consiste no conhecimento de Atharvan. Coleção que contém os mais diversos temas, mas, principalmente, ensina magia e medicina popular. Possui cerca de 6000 fórmulas mágicas, divididas em 730 hinos. Além de hinos de teor medicinal, contém charadas filosóficas e passagens metafísicas que, conforme refere Feuerstein (2006), antecipam ideias e práticas da tradição do Yoga, como o controle da respiração. É o *Veda* dos sacerdotes das classes Atharvan – os sacerdotes do fogo.

A hipótese de que a civilização harapiana-dravídica teria sido sufocada pela cultura arya, de um modo geral, é aceita. Entretanto, com o passar do tempo, seus conceitos e crenças vão se infiltrando na civilização arya indo-europeia. Deste modo, alguns elementos de sua tradição são incorporados nas práticas védicas. Um exemplo disso seria o Yoga que se apresenta de forma incipiente nos textos védicos, mas que renasce nos textos produzidos no período posterior. Além dessa prática, divindades como Siva, que surge nos Veda com o papel secundário de Rudra, aparece com muita força na religiosidade posterior (GNERRE, 2011). Um selo foi encontrado em Monjero-Daro, identificado pelos especialistas como proto-Siva, deus inciador do Yoga e senhor dos animais selvagens. Desse modo, por meio da junção da cultura arya-drávida, denominda, posteriormente, de hinduísmo, houve, em paralelo, o desenvolviemento da mitologia hindu.

2.5 Mitologia indiana

Nos textos sagrados dos Vedas, estão as instruções para a realização dos cultos na tradição védica. De acordo com Eliade (2010), o culto védico não conhecia santuários. Os ritos realizavam-se na casa do sacrificante, ou num terreno limítrofe, atapetado de relva, no qual se instalavam 3 fogos. As oferendas eram leite, manteiga, cerais e bolos, mas havia também o sacrifício de animais, como a cabra, a vaca, o touro, o carneiro e o mais importante de todos: o cavalo. O sacrifício do cavalo (asva-medha) estava presente em outras sociedades indo-europeias, que teriam sido as primeiras a domesticar o animal.

No sacrifício védico, o cavalo era identificado com o cosmos (ou o deus Prajapati) ou ao próprio mito do homem primordial Purusa. Por meio do sacrifício do cavalo, os sacerdotes recriavam o começo da ordem cósmica e colaboravam para sua manutenção, podendo realizar vontades. Os sacrifícios podiam ter diferentes finalidades. Sacrifícios simples, de ordem

doméstica (como para o nascimento, concepção de uma criança), que poderiam ser realizados pelo próprio chefe de família, como também sacrifícios mais elaborados, que deveriam ser realizados com a presença dos sacerdotes (ELIADE, 2010).

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

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

De acordo com Zimmer (1986), o panteão védico representava, originalmente, todo o universo, no qual se projetavam as ideias e experiências dos homens. Nascimento, crescimento e morte eram projetados sobre os eventos cósmicos. As estrelas, as nuvens, os ventos, as tempestades, a terra, o sol, todos esses elementos eram associados a divindades específicas que, por sua vez, refletiam aspectos das experiências humanas. Estes deuses eram super-homens dotados de poderes cósmicos, mas, ao mesmo tempo, poderiam ser chamados a participar de uma festa por meio de oblações e rituais védicos. Os mitos são narrados em forma de cânticos que tem uma entoação certa para que se obtenha os poderes rituais. Isso é um pressuposto importante para a compreensão dos textos Vedas, que são leituras para serem entoadas junto dos rituais.

Para Zimmer (1986), na cultura indiana, com o fim do período védico, vai ocorrer uma transformação da religiosidade hindu. As deidades védicas foram integradas a uma visão mais ampla e profunda – como senhores que fazem parte de um império de rei mais poderoso – o poder sagrado representado pelo Brahmam, cuja presença pode ser experimentada em todos os seres através do Atman.

De acordo com Eliade (2019), o mito é uma realidade cultural complexa, abordada e complementada por meios de perspectivas múltiplas e complementares. Conta uma história sagrada, relata um acontecimento ocorrido no tempo primordial, o tempo fabuloso do

"princípio". Narra como as façanhas dos Entes Sobrenaturais, uma realidade que passou a existir, seja uma realidade total, o cosmo, ou apenas um fragmento. Os mitos descrevem as diversas erupções do sagrado no mundo. Os mitos representam vital importância para a humanidade, pois nascem na hora do desespero humano, a fim de confortar toda uma sociedade em seus momentos mais difíceis, consolando-a na derrota e a encorajando na luta. Do mito surge o rito:

> O rito refere-se, pois, a ordem prescrita, a ordem do cosmo, a ordem das relações entre deuses e seres humanos e dos seres humanos entre si. Reporta-se ao que se rima e ao ritmo da vida, a harmonia restauradora, a junção, às relações entre as partes e o todo, ao fluir, ao movimento, a vida acontecendo (VILHENA, 2005, p. 21).

Desse modo, quando o ser humano pratica o rito, ele busca a ordem, a harmonia. A prática do rito pode ter diversas modalidades e significados e ser praticado em tempos diferentes e em vários espaços. Para Barcelos (2005, p. 32), "o rito marca o dia a dia, os tempos, as estações, os lugares, cada pessoa. Assim, dentro de uma cultura determinada, cria um campo simbólico, que possibilita fomentar valores e estabelecer relações".

O rito se expressa nas orações, leituras, silêncios, pregações, gestos, danças, prostrações, posturas corporais, procissões internas e elevações. É a vida que anima o espaço sagrado. "Toda construção, ambientação e decoração desses lugares objetiva favorecer, criar o clima necessário para a vivência do ritual" (VILHENA, 2005, p. 116). Os ritos são uma ação pedagógica, na medida em que transmitem e ensinam formas sociais de comportamento, veiculam conhecimento, preservam e comungam tradições.

Conforme Eliade (2010), o ato de manifestação do sagrado pode ser chamado de hierofania, ou seja, que algo sagrado se revela. O homem toma conhecimento do sagrado porque este se manifesta, se mostra como algo diferente do profano. Para aqueles que têm uma experiência religiosa, toda natureza é susceptível de revelar-se como sacralidade cósmica. A manifestação do divino é chamada de hierofania, e, quando ela ocorre num determinado lugar, este espaço passa a ser sagrado, e o rito pode ser repetido. Desenvolve-se também uma narrativa dessa história: o mito. Segundo o mitólogo Josef Campbell (1990), o mito é sempre verdadeiro, pois não há outra explicação para os tempos primordiais. Com o tempo, as narrativas míticas vão se tornando mais elaboradas e o *Homo religiosus* que, no começo, foi tocado pelo encantamento do sol como um Deus, agora, já o descreve como um jovem de grande beleza, com uma grande cabeleira radiante, percorrendo o céu. Desse modo, nascem os deuses, mitos e ritos antigos, como aqueles presentes nos Vedas.

Na tradição do Hatha-Yoga, há o mito de Shiva, considerado o rei dos dançarinos. De acordo com Feuerstein (2006, p. 461), "é a imagem da 'dança Shiva' que melhor exprime essa ideia: Shiva, na qualidade de Nata-Râja ou senhor da dança, cria perpetuamente com o seu dançar, os ritmos do universo - os ciclos da criação (sarga) e destruição (pralaya)". Os adeptos do Tantra tornaram a incluir, no processo espiritual, todos os aspectos da existência que outras tradições haviam excluído por meio da renúncia – a sexualidade, o corpo e o universo em geral.

Os *Tantras Shatras*, as escrituras tântricas, registram diálogos entre a consciência suprema (Shiva) e a energia cósmica criadora (Shakti). São diálogos que tratam de vários assuntos, dentre eles, do tipo de adoração ritual (especificamente adoração às deusas). O elemento que unifica todas as escolas do Tantra é a atenção que prestam ao princípio feminino Shakti (poder), no Hinduísmo, e representado por deusas, como Kali, Durgá, Parvati, Sitá, Râdhâ e centenas de outras divindades. Sendo assim, desçamos a deusa Kali, que é a forma primária da deusa, sendo representada por uma figura escura e imprevisível, que opera por meio do tempo (kala) e destrói todos os seres e coisas. Entretanto, para aqueles que acreditam nos seus poderes, é uma mãe cuidadosa e protetora (FEUERSTEIN, 2006).

2.6 Período Pré-clássico

Apesar da tradição do Yoga não obedecer a períodos lineares, o entendimento ocidental dividiu esse sistema filosófico indiano em três períodos: pré-clássico, clássico e pós-clássico. O período pré-clássico antecede a formação do Yoga como disciplina filosófica e espiritual, dissociada de outras disciplinas ou sistemas de pensamento da Índia. Nesse mesmo período, ocorre a produção dos textos *Upanishads*, escritos no final e no período posterior aos Vedas, as escrituras sobre as quais se fundamenta a tradição Hindu.

Segundo Feuerstein (2006), a palavra *Upanishads* significa sentar-se perto do próprio mestre, e seria uma referência à transmissão oral do conhecimento esotérico de mestre para discípulo. Gnerre (2011, p. 47) refere que "os upanisad são um conjunto de textos sagrados desenvolvidos na Índia no período Bramanico, emtre 1000 e 400 a.C. Assim, segundo a periodização racional da literatura indiana, são textos produzidos no período pós-védico". Todos os *Upanishads* são considerados revelações sagradas, pertencendo à parte da sabedoria, em oposição à parte ritual da tradição védica. As técnicas de transcendência do Yoga surgem, neste contexto, como ferramentas para canalizar a energia para o universo interior dos homens. As referidas técnicas que se encontram descritas em diversas passagens dos textos

Upanishads, inclui a postura correta, o controle da respiração, a entoação de mantras e, sobretudo, a concentração e a meditação (GNERRE, 2010).

2.7 Período Clássico

No período Clássico, o sábio Patânjali produz uma compilação das técnicas de Yoga já existentes. O *Yoga Sutras* foi o texto produzido por esse sábio no sec. II a.C., depois desse período, o Yoga passa a ser reconhecido como sistema filosófico e constitui-se como um dos seis sistemas ortodoxos, conhecidos como dársanas. Os outros cinco sistemas, conforme Desikakachar (2018, p. 43), são "nyaya, vaisiseka, samkya, mimansa e vedanta". Segundo Gnerre (2010), a filosofia de Patânjali concebe o mundo através de um dualismo essencial entre o si mesmo transcendente (Purusha) e a natureza manifestada das coisas (prakriti). Para Patânjali, a nossa identificação com o corpo e a mente egóica, e não com o si mesmo transcendente, é a causa do sofrimento humano. A distinção desta filosofia para o sistema védico é que Patânjali não aceitava a identificação proposta pelo sistema anterior entre o si mesmo transcendente (Atman) e o fundamento transcendente do mundo objetivo (Brahman).

Há controvérsias em torno da figura do Patânjali. Alguns comentadores o identificaram como o gramático que viveu no século II d.C. Essa identificação foi aceita por alguns pesquisadores ocidentais e rejeitada por outros:

> Segundo as narrativas hindus, Patanjali teria uma origem mitológica, sendo uma encarnação de Ananta, o rei milecéfalo das serpentes, que guarda tesouros ocultos na terra. Diz-se que Ananta tomou o nome de Patanjali pois queria ensinar Yoga na terra e caiu (Pat) sobre a palma (anjali) de uma mulher virtuosa. Nesta narrativa mitológica, o sábio Patanjali seria um ser de mil cabeças que simboliza a onipresença (FEUERSTEIN, 2005, p. 272).

De acordo com Desikachar (2018), não há uma certeza sobre quem foi Patânjali. Assim, corroborando com o argumento de Feuerstein (2006), Patânjali pode ser concebido como uma encarnação divina da serpente Ananta que sustenta todo universo. Pode-se presumir que esse grande sábio não deu origem ao ensinamento do Yoga, mas o herdou dos Vedas, sistematizando em um modo de desenvolvimento acessível.

O Yoga Sutra de Patânjali é composto pelo caminho dos oito membros, em que cada membro depende do membro anterior. Este caminho óctuplo já foi comparado a uma escada, que conduz a vida ordinária ao si mesmo transcendental. Segundo Gnerre (2011), cada um destes membros tem sido objeto de muitos comentários em textos que se seguem ao de Patânjali,

desde seus comentadores iniciais até os estudiosos na atualidade. De um modo geral, podemos traçar os seguintes comentários sobre cada um dos membros:

1. **Yama** (ética ou disciplina) - trata-se da ética universal, que rege as relações do indivíduo com a sociedade. É um conjunto de cinco obrigações morais, que são o patrimônio de quase todos os grandes sistemas religiosos. É o grande voto que o yogue deve fazer antes de avançar em sua prática. O domínio de apenas uma destas obrigações já dota o praticante de poderes paranormais (*siddhis*). As obrigações são: a) ahimsa (não-violência), que vai além da restrição aos atos violentos (como matar ou ferir, e inclui também palavras e pensamentos; b) satya (veracidade), que é uma das virtudes mais exaltadas, o ato de não mentir, que, segundo Patânjali, dá ao yogue o poder de realização de suas palavras; c) asteya (não roubar), ao qual é a disciplina ligada à não violência, já que a apropriação indevida é uma forma de violência; d) Brahmacarya (castidade), que é o elemento central em muitas tradições espirituais. No Yoga clássico, a sua definição pode ser estendida ao pé da letra, como abstenção sexual. Textos posteriores abrem exceções para yogues casados, e hoje é entendida como "boa conduta sexual"; e) aparygrahayama (não cobiçar), que é o hábito de cultivar a simplicidade, não se desejando mais do que se tem.
2. **Nyama** (autocontrole) - os elementos do autocontrole dizem respeito à vida interior dos yogues. Enquanto as cinco regras de yama servem para harmonizar o relacionamento deles com os outros seres, as cinco regras de niyama harmonizam o relacionamento com a própria vida e com a realidade transcendente. São eles: a) Çauca (pureza): tanto a pureza externa, realizada por meio de banhos e alimentação adequada, quanto a pureza mental, que são parte de um ideal de purificação que é central na espiritualidade yogue. b) Santosa (contentamento): é uma virtude exaltada pelos sábios para se contentar com a vida da forma como ela se apresentar. Isso vai diametralmente contra a moderna mentalidade consumista que induz o indivíduo a uma insatisfação perene com o que tem, por exemplo. c) Tapas (ascese): abrange práticas ascéticas, como a de ficar em pé com o braço levantado por tempo prolongado, suportar a fome, o silêncio, etc... A palavra tapas designa clarão ou calor, podendo significar, segundo Feuesrtein (2006), a grande energia psicossomática que se produz com esse tipo de prática. d) Svadhyaye (estudo): é um dos aspectos mais significativos da práxis yogue. É composto pelos prefixos Sva (seu próprio) e adhyaye (entrar em) e denota o voto de penetrar no sentido oculto das escrituras. O objetivo deste estudo não é a compreensão intelectual, mas o entendimento meditativo das verdades reveladas. e) Isvarapranidhanani: a devoção ao senhor, que deve guiar toda prática de Yoga.

"Senhor" tem, aqui, a conotação do si-mesmo transcendente (Purusa) que, embora múltiplo, apresenta os diversos elementos desse múltiplo fundidos entre si. Sem devoção, o Yoga não se realiza.

3. **Asana** (postura) - após dominar os primeiros membros, que regem a vida social e pessoal do yogue, é hora de se concentrar no domínio do corpo. Segundo o Yoga Sutra (2.46**),** a postura deve ser estável e confortável. Postura, para Patânjali, significa a imobilidade do corpo com a coluna ereta. A multiplicidade de posturas que caracterizam o Hatha-Yoga surgem numa fase posterior (tântrica) que analisaremos adiante.
4. **Pranayama** (controle do prana) - após dominar o corpo e conseguir aquietá-lo, o yogue deve se concentrar na percepção de sua força vital (prana), circulando pelo corpo. A respiração é um aspecto externo do prana, o aspecto mais externo de sua manifestação, e também uma das formas de seu controle. A técnica do pranayama é a maneira mais evidente pela qual os yogues conseguem influenciar o campo bioenergético do corpo. À medida que a respiração ou força vital sobe pelo corpo, a atenção também sobe e vai produzindo experiências cada vez mais sutis, levando a concentração para os chakras (centros de energia) superiores.
5. **Pratyahara** (recolhimento dos sentidos) - a prática conjunta de posturas e respirações produz uma dessensibilização progressiva que termina por fechar os sentidos aos estímulos exteriores. Os yogues ganham a habilidade de recolher os sentidos, assim como uma tartaruga recolhe os membros para dentro de seu casco, vivendo cada vez mais no ambiente interior a mente.
6. **Dharana** (concentração) – a concentração é a contenção da mente num estado de imobilidade através do direcionamento da atenção para um determinado suporte que pode ser uma parte do corpo (físico ou sutil, por exemplo, nariz ou chakra), um objeto externo ou uma imagem de Deus que foi interiorizada.
7. **Dhyana** (meditação) - a concentração profunda produz, naturalmente, um estado de absorção na meditação. "Neste estado: não se perde a lucidez; muito pelo contrário, a impressão que se tem é de estar desperto, embora a consciência do ambiente externo seja pouca ou nenhuma" (FEUERSTEIN, 2006, p. 313). O objetivo é esvaziar a mente permanecendo no estado de alerta. Assim, a meditação é a interrupção do fluxo de atividade mental ordinária (vritti) – os redemoinhos da mente.
8. **Samadhi** – assim como a concentração, quando suficientemente aguda, conduz à absorção na meditação, também quando os "turbilhões" ou "flutuações" (vritti) da ordinária consciência são perfeitamente contidos pela prática de meditação, sobrevém o estado de êxtase (samadhi). Neste estado, quando cessam os pensamentos do eu individual, é possível

obter-se a claridade que nos mostra nossa identidade com o si-mesmo, ou o ser-consciência transcendente. “Trata-se de um estado pouco compreendido dentro da moderna ciência ocidental, mas que foi amplamente estudado pelos yogues” (FEUERSTEIN, 2006, p. 314). No Yoga clássico, há uma complexa classificação dos vários níveis de samadhi.

2.8 Yoga Pós-clássico - Tantra e Hatha-Yoga: tecendo os fios da rede

No período pós-clássico, ocorre a produção do texto *Gheranda Samhita,* em que ecoa a voz das tradições tântricas. Embora seja uma matriz ritualística muito antiga da tradição indiana, é na Índia medieval que o tantrismo acaba se desenvolvendo na forma de várias escolas e tratados. E, justamente por ganhar força neste período já avançado da história da Índia, acaba dialogando com as matrizes que o antecedem.

Nesse sentido, o tantra pode ser considerado uma chave para compreendermos o próprio contexto histórico, filosófico e social, no qual a tradição do Hatha-Yoga se desenvolve. Os mestres tântricos aspiravam à criação de um corpo divino, a morada de Deus, feito de substância imortal – o corpo de diamante. E este conceito de corpo de diamante é que dá origem às posturas do Yoga e às diferentes práticas de purificação que fazem parte desta técnica (GNERRE, 2013).

2.8.1 Conceito de Tantra

O antigo texto budista Guhya-Samânja-Tantra define tantra como “continuidade” (relacionada ao sentido de estender, esticar). O verbo estender pode estar relacionando 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 de ruptura que caracterizou as tradições dualistas que o precedem, insistindo na continuidade que existe entre o processo do mundo e o processo da libertação ou iluminação (FEUERSTEIN, 2006).

Nesse sentido, o autor afirma que a libertação não é uma questão de deixar o mundo para trás ou eliminar os próprios impulsos naturais. Antes, é uma questão de perceber que a realidade inferior está contida na superior e é idêntica a ela, e de deixar que a superior transforme a inferior. Assim, a característica básica do Tantra é a integração do eu com o si mesmo, da existência corpórea com a realidade espiritual.

Os ensinamentos tântricos podem ser identificados por meio de algumas características essenciais, tais como: o som sagrado (mantra), diagramas sagrados (mandala), gestos sagrados

(mudra), o uso de técnicas yóguicas e ritualísticas, grande ênfase no aspecto feminino, compreensão não dual da existência. Essas características formariam de um modo geral, o arcabouço da filosofia tântrica (CUMMNIGS, 2003). Nessa perspectiva, Dias (2019, p.26) define o Tantra como "um conjunto de textos e práticas místico-esotéricas, comportando ritos e ensinamentos secretos de certas tradições do pensamento oriental, sobretudo o budismo e o hinduísmo, com vistas à experimentação da realidade última da natureza." Ainda de acordo com Feuerstein (2006):

> 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 afirma 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 a realidade suprema (i.e., o Si Mesmo) e a realidade de que existe entre o próprio processo do mundo e o processo da libertação ou iluminação (FUERSTEIN, 2006, p. 418).

2.8.2 Histórico do Tantra

O Tantrismo surgiu na Índia como um novo tipo de espiritualidade, no período pré-clássico, quando era habitada pelo povo drávida por volta de 5.000 a 3.000 a.C. Essa antiga civilização foi comprovada por achados arqueológicos e contribuiu para o hinduísmo moderno. A partir de inscrições e objetos de cultos descobertos, podem-se auferir as ideias filósofo-religiosas, a exemplo do culto à Shiva e à Deusa mãe. Os antigos conhecimentos foram registrados pela literatura, no final do período védico, com o *Livro dos Vedas* em quatro coletâneas. Posteriormente, surgiram os textos *Upanishads*, escritos em forma de diálogos, que registram conversas entre mestre e discípulo. Assim:

> É importante perceber que a revolução tântrica não decorreu da mera especulação filosófica. Embora esteja vinculado a uma imensa estrutura de conceitos e doutrinas antigos e novos, o Tantrismo é intensamente prático. É, acima de tudo, uma prática de realização, ou o que se chama de sâdhana. Por isso, nele, o Yoga é um elemento central. Do ponto de vista histórico, o Tantra pode ser compreendido como uma reação dialética à atitude amplamente abstrata do Advaita Vedânta, que era e ainda é a doutrina dominante entre a elite hindu. O Tantra foi um movimento de base; dentre os seus primeiros protagonistas, muitos, senão quase todos, provinham das castas que compõem o chão da pirâmide social da Índia – pescadores, tecelões, caçadores, vendedores ambulantes, lavadeiras. Estavam atendendo a uma necessidade que muita gente sentia: a de um caminho mais prático, que integrasse as

> excelsas intuições metafísicas do não-dualismo, a um método 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 (FEUERSTEIN, 2006, p. 418).

No tantrismo, escolas importantes surgiram ao longo dos séculos, tais como: o shivaismo da Caxemira de Abnava Gupta, no século X, a tradição nath, que floresceu em bengala, a tradição dos aghori, a tradição kaula no Sul da Índia, entre outros. Conforme Feuerstein (2006), além dos numerosos Tantras, que compõem a base da literatura tântrica, há uma grande quantidade de outras obras, tanto comentários, quanto composições originais. Essas constituem monografias, manuais, resumos, dicionários, hinos e obras de magia. Os textos tântricos podem levar o nome de Tantra, Ágama, Yamala, Rahasya, Samhita, Arnava, Shikha, Purana, entre outros. Uma das mais relevantes obras tântricas é o Tantra-Aloka do erudito adepto caxemir Abinava Gupta. O discípulo Kshemaraja informa que, Abinava Gupa, compôs o Tantra-Aloka em estado de meditação, o que o aproxima da literatura inspirada. A obra tem quase seis mil versículos e traz referências e citações de muitos outros textos tântricos.

Abinava Gupta nasceu em meados do século X d.C. Foi o autor de uma imensa quantidade de textos, dos quais quarenta nos são conhecidos pelo nome. Após o Tantra-Aloka, os mais notáveis são o Tantra-Sara e o Para-Trinshika-Vivarana. Abinava Gupta era conhecido não só pela erudição, como também pela realização espiritual e pelos poderes milagrosos. Realizou o si mesmo pela graça de seu mestre Shambhu Natha, que o iniciou nos segredos e nos textos da escola Kaula, mas recebeu de muitos outros mestres, ensinamentos sobre os mais diversos assuntos, fundou ele mesmo uma grande escola a qual o falecido Swami Lakshmanjoo foi o maior representante no século XX. As doutrinas tântricas da Caxemira tornaram-se mais conhecidas no Ocidente por meio dos estudiosos que foram discípulos de Swami Lakshmanjoo, entre os quais se destaca Jaideva Singh, que traduziu várias obras de suma importância (FEUERSTEIN, 2006).

Outra corrente do Tantrismo, chamada kaula ou Kaulismo, também vem sendo se tornando acessível aos estudiosos ocidentais, especialmente depois das publicações de Marc S. G. Dyczkowski e Paul Eduardo Muller-Ortega. O kaulismo é um dos ramos mais antigos do Tantra e ficou famoso pelo ritual dos cinco M's. A maioria das escolas do Kaulismo não compreendia esse ritual literalmente, mas simbolicamente. Entretanto, no decorrer dos séculos, os críticos sempre dirigiram a sua atenção para a corrente de esquerda (literalista), deixando passar em branco a tendência convencional (samaya) do Tantra, que expressa o cumprimento puramente simbólico do ritual dos cinco M's. Dentre os kaulas já traduzidos os mais

extraordinários são Kula-Arnava-Tantra, o Kaula-Jnana-Nirnaya atribuído a Matsyendra Natha e o Mahanirvana-Tantra. A tradição Kubjika, que pode ter sido desenvolvida após a tradição Kaula original, deu origem a um grande número de textos, a maioria dos quais parece ter sido perdida. Das obras restantes, as mais importantes são o Kubjika-Mata-Tantra e o Goraksha-Samhita (que não é o manual de Hatha-Yoga) (Ibidem, 2006, p.424).

O Tantrismo é um campo de estudo amplo e complexo, o qual compreende duas abordagens do Tantra: o Tantra hindu e o Tantra budista. O enfoque do nosso estudo é o Tantra hindu. Feuerstein (2006) argumenta que é provável que os primeiros Tantras hindus tenham sido perdidos, e só os conhecemos por meio de referências realizadas em outras obras. É importante observar que o santo sul-indiano Tirumûlar, do século VII, refere-se a um grupo de vinte e oito Tantras.

Os *Tantras Shastras*, escrituras tântricas, registram diálogos entre a consciência Suprema (Siva) e a Energia Cósmica criadora (sakti). São diálogos que versam sobre vários assuntos: criação e destruição do universo, Yoga, rituais e meditação. Shiva é guru (mestre) e Sakti é guru (mestra). A tradição Hindu afirma a existência de sessenta e quatro Tantras que:

> Falam da criação da história do mundo, os nomes e as funções de um largo rol de divindades masculinas e femininas e de outros seres superiores; dos tipos de adoração ritual (especificamente 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 (Kundalini-shakti); de técnicas de purificação corpórea e mental; da natureza da iluminação; e, não menos importante da sexualidade sagrada (FEUERSTEIN, 2006, p. 418).

O Tantra se baseia no pressuposto radical de que, se a realidade está em algum lugar, ela deve estar em todo lugar, e não apenas dentro da psique humana. A grande máxima do Tantrismo afirma que a realidade transcendente e o mundo condicionado são coessenciais – nirvâna é samsâra. Em outras palavras, não há uma incompatibilidade irredutível entre o êxtase transcendente e o prazer sensorial. Na iluminação, o prazer se revela como êxtase. No estado não iluminado, o prazer não passa de um substituto do êxtase, que constitui a sua realidade profunda. Essa intuição criou toda uma filosofia de integração entre a busca espiritual e a existência material, integração essa que é particularmente necessária hoje (ibidem, 2006, p.419).

De acordo com Zimmer (1986), na filosofia tântrica, afirma-se o mundo tal qual é, não se renuncia a ele, como fazem os ascetas, nem se tenta mudá-lo, como os reformadores sociais. O pré-requisito para a iniciação é a superação real dos medos e desejos, o rito em si mesmo

confirma a concepção de que tudo é divino. Assim sendo, o verdadeiro amante da Deusa fica contente com o que ela lhe concedeu, e não critica as propriedades tradicionais relativas ao espaço e ao tempo. Pelo contrário, contempla a potência divina, com o qual é idêntico em essência e em todas as circunstâncias. Um princípio essencial na concepção tântrica é que o homem, em geral, tem de acender através e por meio da natureza, sem rejeitá-la. "Quando caímos no chão" – diz o Kularnava-Tantra - "temos que nos levantar com a ajuda do mesmo chão" (ZIMMER 1986, p. 409). Dessa forma:

> O ideal do tantrismo é alcançar a iluminação por meio daqueles objetos que os sábios anteriores procuravam afastar de suas consciências. O antigo culto védico afirmava o mundo, mas seus ritos eram principalmente aqueles das grandes cerimônias reais e populares em honra dos deuses do microcosmo. Por outro lado, os filósofos da floresta – dedicados às técnicas de introversão do Jainismo, do Yoga, do Samkya, do Vedanta e do Hanayana – esforçavam-se por reprimir seus impulsos biológicos, submetendo-se a uma dieta espiritual de purificação, com o intuito de vencer o rajas, o tamas e as vasana (os receptáculos da memória e do desejo). E quando isto, finalmente, os conduzia a um plano além do pecado e da virtude, continuavam sendo virtuosos para sempre. De fato, eles tinham de esgotar a capacidade de pecar logo no início, como primeiro pré-requisito necessário para se aproximar de um guru. Mas no Tantra, ainda que a meta seja aquela do iogue meditativo (não o poder mundano como buscavam os antigos sacerdotes bramânicos que conjuravam as forças do universo, mas sim a iluminação, a consciência absoluta e a beatitude transcendental), a maneira de aproximar-se não é a de negação, é a de afirmação. Ou seja, a atitude perante o mundo é afirmativa, como nos Veda, mas os deuses são reverenciados como residindo no microcosmo (ZIMMER, 1986, p. 408).

A identidade entre a natureza oculta do adorador com o deus adorado é o primeiro princípio da filosofia tântrica da devoção. Os deuses refletem no espaço (que é a obra de Maya-Sakti) a única realidade, o Brahman, que é a Sakti do devoto. Sabendo, então, que seu próprio Eu é o objeto de devoção, o sadaka tântrico aproxima-se da Deusa com espírito devoto (puja), por meio do murmúrio meditativo de orações (japa: a recitação da litania de seus nomes), a contínua repetição verbal (também japa) das fórmulas sagradas (mantra: sons-palavras que contêm a essência da Deusa), atos de oferenda (homa) mental e externa, e meditação centrada na visão interna da Deusa (dyana). O sadaka nunca poderia experimentar a visão final se ele não estivesse convencido e consciente de tal identidade desde o princípio. Mas, para sustentar sua aproximação preliminar, ele coloca ante seus olhos e ante sua mente uma imagem (pratika, pratima) da divindade que pode ser uma estátua, uma pintura, um símbolo qualquer, um yantra e, em casos especiais, um ser vivo, por exemplo, uma virgem (kumarpuja) ou a esposa de um adorador (ZIMMER, 1986). Nesse sentido:

> Os mestres do Tantra, que surgiram no decorrer dos primeiros séculos do primeiro milênio d.C., vieram com uma nova resposta e um novo estilo de espiritualidade. Os ensinamentos deles estão contidos nos Tantras, obras semelhantes aos Âgamas dos Shaivas e às Samhitâs dos vaishnavas, mas dedicadas ao princípio psicocósmico feminino, à Shakti (FEUERSTEIN, 2006, p. 418).

2.8.3 O culto à Deusa

O culto à Deusa, contido em muitas escolas tântricas, já existia no princípio da época védica. Os mestres e praticantes do Tantra só se aproveitaram das histórias sagradas e elementos rituais já existentes que tinham por objeto a Deusa, e que sobreviveram até hoje, principalmente, nas comunidades rurais da Índia. Alguns estudiosos, por isso, atribuíram ao Tantra uma antiguidade tão grande quanto à dos Vedas, senão mesmo maior. No entanto, enquanto fenômeno literário, o Tantra não parece ter surgido muito antes da metade do primeiro milênio d.C. (FEUERSTEIN, 2006). Em relação à Deusa, Oliveira (2019), refere que:

> 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 (OLIVEIRA,2019, p. 48).

Dessa forma, a força cósmica feminina, Shakti, personifica a Mãe divina que sustenta todos os seres e múltiplas manifestações do Universo e dos deuses. Acontece, 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 (OLIVEIRA, 2019).

No prefácio do importante obra *Tantra: the path of ecstasy*, Feuerstein (1998, p.1) referencia um belo texto do Bairavi Stotra (12) sobre uma experiência com a Deusa: "Eu adoro em meu coração a Deusa, cujo corpo está inundado de ambrósia, bela como um raio, que, indo da sua morada ao palácio real de Shiva, abre os lótus do adorável canal axial (sushumna)" (tradução nossa).

Desse modo, Feuerstein (2006) argumenta que os ensinamentos tântricos

contemplavam uma síntese entre teoria e prática, baseando-se num ecletismo vibrante, com forte tendência ao ritualismo e foram desenvolvidos para atender às necessidades espirituais da "era das trevas", que começou com a morte do Senhor Krishna ao fim da grande batalha relatada na epopéia Mahâbhârata. O princípio de sahaja, de espontaneidade, encontra-se em todos os ensinamentos tântricos, pois o rito mais simples tem a finalidade de ajudar o praticante a transcender a divisão artificial, operada pela mente não iluminada e recompor a integridade que existe entre a transcendência e a imanência, a bem-aventurança e o prazer.

Os adeptos do Tantra incluíram no processo espiritual todos os aspectos da existência que as tradições estabelecidas haviam excluído pela via da renúncia – a sexualidade, o corpo e o universo físico em geral. Do ponto de vista junguiano, podemos compreender esse processo como uma tentativa deliberada de reinstalar a anima, o princípio psíquico feminino, no seu devido lugar. Essa interpretação é confirmada pelo fato de que o elemento que unifica todas as escolas de Tantra é a atenção que prestam ao princípio feminino, chamado Shakti ("poder") no Hinduísmo e representado na iconografia por deusas como KâLî, Durgâ, Pârvatî, Sîtâ, Râdhâ e centenas de outras divindades (FEUERSTEIN, 2006). Corroborando com essa afirmação, Zimmer (1986), argumenta que:

> O desenvolvimento do tantrismo favoreceu a volta, ao hinduísmo popular, da figura da Deusa Mãe com seus diversos nomes: Devi, Durga, Parvati, Uma, Pdama, Candi, Tripura sundari, etc., cujo culto, enraizado no passado neolítico, havia sido eclipsado durante quase mil anos pelas divindades masculinas do panteão patriarcal ariano. A Deusa principiou sua hegemonia no período das últimas Upanishads. Hoje é novamente a principal divindade. Todas as esposas dos vários deuses são manifestações dela, e como sakti ou "poder" de seus maridos, representam a energia que os tornam manifestos (ZIMMER, 1986, p. 404-406).

Na obra *Os segredos do Tantra e do Yoga*, Rosas (2018) afirma que, na concepção Tântrica, o homem é uma combinação de energias e seu propósito primeiro é dirigir-se novamente à origem, à mãe ou Shakti, que contém e engendra todos os seres. O Tantra Yoga consiste na utilização adequada dessas energias, para se conseguir a realização plena do ser, que é chegar à realidade primordial da qual provêm todas as manifestações, inclusive as formas consideradas mais inferiores. Em termos propriamente tântricos, pode-se dizer que este processo visa à união de Shiva, o poder manifestador, e Shakti, a força de manifestação nas formas existentes.

2.8.4 O Corpo Sutil

O estudo do corpo sutil na tradição tântrica e, de modo mais específico, no Hatha-Yoga, é fundamental para a compreensão das práticas do Yoga. O corpo sutil corresponde ao corpo físico, sendo uma forma mais refinada de energia. Conforme o indólogo Zimmer (1986), há cinco camadas (kochas) que envolvem o corpo humano:

> a primeira e mais substancial é chamada anna-maya-kosha, 'o envoltório (kocha) feito (maya) de alimento (anna)' que logicamente é o corpo denso e seu mundo de matéria densa (...). O segundo envoltório prana-maya-kosha, 'o envoltório feito de mente e (sentidos) (manas)' junto com o quarto, vjnana-maya-kosha, 'o envoltório feito de entendimento, (compreensão) (vijnana)', compõem o corpo sutil, que corresponde ao plano de consciência durante os sonhos; ao passo que o quinto, ananda-maya kosha, 'o envoltório feito de beatitude (ananda)', que corresponde ao plano de sono profundo (...) é o que se conhece com o nome de corpo causal (ZIMMER, 1986, p. 294).

Segundo Feuerstein (2006), o pensamento esotérico parte da premissa de que o mundo que percebemos através dos sentidos corpóreos é uma fatia minúscula de uma realidade infinitamente maior, e há, portanto, muitos planos de existência mais sutis. Nesse contexto, podemos compreender essa ideia através da metade das faixas espectrais de ondas ou frequências de vibração. Os diversos níveis de existência postulados pelo esoterismo tradicional podem ser vistos como diferentes aspectos de um mesmo cosmo, que vibram em diferentes frequências. Assim, a psique e a mente, que existem no plano "sutil", vibrariam, muitas vezes, mais rápido do que os objetos materiais do plano "grosseiro" do espaço-tempo. As dimensões sutis da realidade constituiriam um quinto eixo que viria se acrescentar aos quatro eixos do espaço e do tempo ordinários: o comprimento, a largura, a altura e a duração.

O autor supracitado afirma que o cientista britânico Harold Schilling (1899-1979) sugeriu que a realidade seja encarada como "uma rede cibernética de circuitos", mais parecida com um tecido delicado do que com um edifício de tijolos e argamassa. Trata-se, porém, de uma rede dotada de "profundidade interior". Com efeito, quando examinamos a hierarquia interior da realidade, percebemos, nas palavras de Schilling - "uma profundidade dentro de outra profundidade dentro de outra profundidade" - como se a existência fosse um poço misterioso e, em última análise, insondável. A dimensão oculta da existência macrocósmica do cosmo espelha-se no microcosmo do corpo-mente do ser humano. As "estruturas profundas" do corpo estão ligadas às "estruturas profundas" do ambiente exterior. Todas as tradições esotéricas afirmam haver uma correspondência entre a realidade interior e exterior.

Assim, surge o estudo do corpo sutil, que, para Feuerstein (2006), é o mais antigo modelo de hierarquia interior, os cinco "invólucros" (Kocha), doutrina exposta no antigo *Taittirîya-Upanishad* e adotada pelo Tantra. É normal tanto na Índia quanto fora dela que o

corpo físico tenha uma correspondência sutil, que não é composto de matéria grosseira, mas de uma substância mais refinada, uma energia. A "anatomia" e a "fisiologia" dessa imagem suprafísica do corpo físico - o "corpo astral" ou "corpo sutil" (sûkshma-sharîra) - tornaram-se objetos de investigação por parte dos yogues, especialmente nas tradições do Hatha-Yoga e do Tantra em geral.

O corpo sutil, também chamado de "corpo tântrico" por Flood (2006), faz parte da literatura tântrica e conforme Gnerre (2013), não é algo que deve está disponível, devendo apenas ser descoberto, mas é algo que deve ser construído e praticado. As práticas se baseiam na própria experiência dos elementos que constiuem este corpo sutil (que existem e atua no nível energético), como Chakras, Nadis, Kundalini e outros componentes psicoenergéticos.

Os estudos tântricos são completos de descrições dos "centros" (*chakras*) e das "correntes" ou "canais" (*nâdî*), que são estruturas básicas do corpo sutil. Os *Chakras* ativados são como aponta a própria palavra tântrica "rodas" de energia, cujos raios assemelham-se a pétalas de lótus e podem ser representados como tais (FEUERSTEIN, 2006).

2.8.5 Prana: a força vital

O Yogue Ramacháraca em seu livro *Catorze lições de filosofia Yogue* refere que, "prana ou força vital encontra-se em todas as formas de vida, desde a mais elementar no reino vegetal até a mais elevada na vida animal. Prana a tudo penetra. Deve-se compreender que prana está em todas as partes e em todas as coisas"(RAMACHÁRACA, 1997, P.22). Nas práticas do Tantra-Yoga e Hatha-Yoga, há o controle da energia vital. Conforme Feuesrstein (2006, p.429), "a força vital (prâna) condensada no corpo sutil é semelhante à eletricidade, pois se move ao longo de caminhos de nâdis em sânscrito. Essa palavra sinifica "duto" ou "conduto". Os nâdis são correntes energéticas com padrões de fluxos definidos dentro do campo luminoso de energia chamado corpo sutil". Conforme Iyengar (2021),

> Os sábios indianos antigos sabiam que todas as funções do corpo eram desempenhadas por cinco tipos de energia vital (prana vayu). São conhecidos como prana, apana, samana, udana e vyana. Esses são aspectos específicos de uma força cósmica vital (vento vital), o princípio primordial da existência de todos os seres(...)Prana movimenta-se na região toráxica e controla a respiração. Absorve energia atmosférica vital. Apana movimenta-se na região inferior do abdome. E controla a eliminação da urina, do sêmen e das fezes. Samana alimenta o fogo digestivo, auxiliando na digestão e mantendo o funcionamento harmonioso dos órgãos abdominais. Ele integra o corpo humano físico completo. Trabalhando através da garganta (faringe e laringe) udana controla as pregas vocais e a entrada de ar e dos alimentos. Vyana

> permeia todo o corpo, distribuindo a energia oriunda dos alimentos e da respiração, através das artérias, veias e nervos (IYENGAR, 2021 p.39-40).

Os textos de Yoga falam que existem 72.000 nâdis e todos se originam no "bulbo" (kanda, kânda), uma estrutura que tem a forma de um ovo de galinha e, segundo alguns textos, situa-se entre o ânus e o pênis (ou o clitóris) e, de acordo com outros, localiza-se na região do umbigo.

> Os três circuitos principais do corpo sutil são: Sushumâ, Idâ e Pingalâ. Sushumnâ-nâdî, é o canal central que corre ao longo da coluna vertebral e significa a graciosíssima. É também chamada de brahma-nâdî, pois é a trajetória da Kundalini-shakti em sua subida do desperto "poder da serpente", que conduz a libertação no Absoluto (brahman). Idâ-nadî se localiza à esquerda da corrente axial, e é simbolizado pela lua, fria. Pingalâ-nadî situa-se à direita, e é representado pelo sol, quente. Os dois canais enrodilham-se em torno da sushumnâ, formando uma rampa helicoide. Encontram-se em cada um dos seis Chakras inferiores e terminam no centro situado entre as sobrancelhas. A Sushumnâ percorre o caminho inteiro desde o chakras inferior até o centro coronário (FEUERSTEIN, 2006, p. 429).

O objetivo do Yogin tântrico é estabilizar o fluxo de bioenergia no canal central. Enquanto a força vital fica oscilando para cima e para baixo em Idâ e Pingalâ, a atenção permanece exteriorizada, ou seja, a consciência do yogin permanece dominada pelas forças lunar e solar. Quando a energia vital (prâna) entra no canal axial, o yogin estimula a energia da Kundalini, até fazê-la subir como uma erupção vulcânica, inundando o centro coronário e produzindo, assim, o desejado estado de êxtase (samâdi) (ibidem, 2006, 430)

Segundo Feuerstein (2006), tanto a força vital, responsável pelo funcionamento do corpo e da mente, quanto a Kundalî-Shakti são aspectos de Shakti, o divino poder. Quando o poder da Kundalinî se desencadeia no corpo, produz mudanças profundas no ser físico e mental do yogin. Os adeptos do Tantra Yoga garantem que esse poder, bem conduzido, pode transformar o corpo mental num veículo divino, numa forma transubstanciada capaz de realizações incríveis. O sentido do controle da respiração (pranayama) para os yogins tântricos tem o propósito de transcender a própria condição humana. Querem ir além do condicionamento do corpo e da mente, e chegar ao domínio do Ser-Consciência-Beatitude transcendente. Para alcançar esse objetivo, necessitam 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.

2.8.6 Chakras: os centros psicobioenergéticos

Fonte: creative commons by Bing Images para word office 267.

Os centros psicobioenegéticos energéticos são chamados de Chakras, que, de acordo com Feuerstein (2006):

> São coágulos de energia vital que vibram em diferentes frequências. Existem sete grandes Chakras que se dispõem verticalmente ao longo do canal central. Cada chakra é associado com funções psicossomáticas específicas, mas não se deve confundir esses remoinhos de energia com os plexos nervosos do corpo físico, aos quais, porém, estão correlacionados (FEUERSTEIN, 2006, p. 430).

Os Chakras dispersos pelo corpo são muitos, mas destes, sete ocupam posição de destaque ao longo do sushumna-nadi. Há várias obras que tratam dos Chakras, de sua localização e funções. George Feuerstein (2006), Micea Eliade (2004), e Gnerre (2011) abordam a seguinte sequência dos Chakras:

a) **Muladhara** - o primeiro chakra, localizado no períneo, está ligado ao elemento terra, ao

olfato, aos membros inferiores. Seu mantra é Lam e o animal é o elefante. Representado pelo lótus vermelho de quatro pétalas, é a sede da Kundalinî-shaktî em estado latente, pronta para subir pelo sushumâ.

b) **Svadhishthana** - localizado na região dos órgãos genitais, este chakra está ligado ao elemento água, ao paladar, às mãos, ao mantra VAM e a um crocodilo. É representado pelo lótus alaranjado de seis pétalas.
c) **Manipura** - situado no umbigo, é conhecido também como Nabi chakra. Está ligado ao elemento fogo, sentido da visão, ao mantra RAM e ao carneiro (símbolo da energia ígnea). É representado pelo lótus amarelo forte de dez pétalas.
d) **Anahata** - centro localizado no coração, sendo o lótus do coração, onde pode-se ouvir o som transcendental, a música que não é tocada, divina. Ligado ao elemento ar, ao sentido do tato, ao mantra YAM e ao antílope negro (símbolo da presteza).
e) **Vishuda** - situado na garganta, está ligado ao elemento éter, ao sentido audição, ao mantra HAM e ao elefante branco. É representado por um lótus cor violácia de dezesseis pétalas.
f) **Ajna** - localizado no cérebro, no espaço intermediário entre os olhos. Este centro psicoenergético é também chamado de "terceiro olho". Através dele, o discípulo recebe a comunicação telepática com o mestre. Está ligado a manas, aspecto da mente que cuida do processamento das informações colhidas pelos sentidos.
g) **Sahasrâra** - situa-se no topo da cabeça e, a rigor, não faz parte do sistema de chakras. É um ponto que transcende o corpo, que faz a ligação entre a consciência e a forma humana. Não tem elemento, nem mantra, pois está em outra esfera.

2.8.7 Conceito de Hatha-Yoga

De acordo com Eliade (2004, p. 193), "o texto *Goracsa Padhati* explica a palavra Hatha. *Ha* significa sol e *tha* lua. Hatha é a união do sol com a lua. O termo também é utilizado para designar o conjunto de regras e métodos tradicionais, por meio das quais se chega a dominar o corpo". O Hatha-Yoga chegou ao Ocidente através de mestres indianos e, conforme Desikachar (2018, p.339), é uma escola de Yoga, cujo "objetivo é unificar as duas energias ha (a esquerda) e tha (a direita) e fundi-las no interior de sushumna, no centro da espinha dorsal; a fusão de prana e apana, no centro do corpo, no coração". O Yogue Ramcháraca, na sua obra *Hatha-Yoga ou filosofia Yogue do bem estar físico*, descreve essa escola, como sendo um "ramo da filosofia do Yoga, que trata do corpo físico, seu cuidado, bem estar, saúde, forca e tudo quanto tenda a manter o seu estado de saúde natural e normal" (Ramacháraca,1991, p.9).

As disciplinas do Hatha-Yoga foram criadas para facultar a manifestação da realidade suprema no corpo e na mente humana. Desse modo, expressa o ideal do Tantra, que é o de viver no mundo a partir da realização do si mesmo e não fugir da vida para chegar à iluminação (FEUERSTEIN, 2006). Esse processo é facilitado pelos corpos livres da doença.

A ideia do corpo livre de doenças fundamenta toda a tradição do Hatha-Yoga, que tem suas origens no movimento tântrico da Índia medieval. Segundo Gnerre (2011), os mestres tântricos aspiravam à criação de um corpo divino, a morada de Deus, feito de substância imortal – o corpo de diamante. E este conceito de corpo de diamante é que dá origem às posturas do Yoga e as diferentes práticas de purificação que fazem parte desta técnica. A esse respeito Feuerstein (2006, p. 474) cita o alquimista Bogar, do século XVII, autor da obra sobre Kundalini Yoga, que declara, em um versículo: "Tempo houve em que desprezei o corpo, mas então vi Deus dentro de mim. Percebi que o corpo é o templo do Senhor, e comecei a preservá-lo com infinito cuidado".

No Hatha-Yoga, o dualismo[13] existente em Patânjali se dissolve, e o próprio corpo passa a ser valorizado enquanto instrumento de iluminação. O surgimento desta forma de Yoga relaciona-se ao advento do Tantrismo, ramo filosófico que deixa de perceber o corpo como impuro, e passa a conceber o corpo como instância que também pode ser iluminada. Assim, a concepção central do Hatha-Yoga é justamente a realização do si mesmo por meio do aperfeiçoamento do corpo. Afinal, um corpo vigoroso seria um pré-requisito para suportar a força da própria experiência transcendental (GNERRE, 2011).

Desse modo, o Yoga, em sua origem, é uma prática essencialmente voltada para este aspecto espiritual do ser humano. Mas, trata-se também de uma prática variada, que, ao longo de sua história milenar, desenvolveu diversas técnicas de transcendência. Algumas destas técnicas estão diretamente relacionadas às práticas físicas, como a Hatha-Yoga ou Yoga do corpo.

2.8.8 Histórico do Hatha-Yoga

De acordo com Storni (2013, p.52):

[13] A concepção de divino no Yogasutra de Patanjali não é tocada pelas formas de Prakrti, nem pelos pensamentos que também diferem dessa natureza manifesta. O ser em si é mônada que permanece isolada da natureza. Por isso, a concepção de Patanjali é dualista (GENERRE, 2011).

> a tradição Hindu, associa a criação do Hatha-Yoga Goraksha Nâtha (Hindi:Gorakhanath) e ao mestre deste, Matsyendra Nâtha, ambos nascidos em Bengala. O termo Nâtha significa “senhor” ou “mestre” e refere-se ao yogue ou adepto que goza de libertação (mukti) e poderes paranormais. Esses nâthas são concebidos como seres imortais, que vagam pela região do Himalaia.

Hatha-Yoga é um caminho relativamente novo da evolução do Yoga e surgiu há pouco mais de mil anos. Entrou no Ocidente na década de 1920 e hoje é o mais praticado de todos os ramos doYoga Hindu, com dezenas de milhões de praticantes que se interessam em primeiro lugar pela saúde e a boa forma física e poucos sabem acerca dos objetivos tradicionais desse caminho: a autotranscendência, a autotransformação e a realizaçãodo Si mesmo. Na viagem queo levou da Índia medieval ao Ocidente moderno, sofreu algumas transmutações. As adaptações mais significativas foram feitas nas últimas décadas para atender às necessidades dos praticantes ocidentais (FEURSTEIN, 2005).

No Hatha Yoga existe uma extensa literatura, na forma de manuscritos e as edições e traduções impressas, conforme Feuerstein (2006), são escassas e preservadas nas casas de gente culta na Índia. O autor destaca o texto Hatha-Yoga Pradipika (luz sobre o Hatha-Yoga) que foi escrito por Svarama Yogendra em meados do século XIV. Trata-se do manual clássico sobre Hatha-Yoga. Compreende 389 versículos dispostos em quatro capítulos. O primeiro capítulo é dedicado a descrição das principias posturas (asana), o segundo explica as práticas de purificação da força vital (prana) e da ordenação dessa por meio do controle da respiração (pranayama), o terceiro capítulo apresenta a fisiologia sutil e as técnicas sutis, como os selos(mudra) e as travas (bandha) ,por meio das quais a força vital pode ser devidamente contida no corpo e a kundalini pode ser desperada. O último capítulo trata dos estágios superiores e fala do estado de êxtase (samadhi).

A outra obra importante do Hatha-Yoga, de acordo com Feuerstein (2006), é o Gueranda-Samhita (“Coletânea de Gueranda”), possivelmente composta em meados do XVII, é, dos textos do Hatha-Yoga, um dos mais conhecidos. O autor seguia a tradição do Yoga Vaishnava de Bengala. A obra tem sete capítulos e 317 versículos. Descreve 102 práticas de Yoga, entre as quais, vinte e uma técnicas de higiene, trinta e duas posturas e vinte e cinco selos (mudra).

A Gueranda Samhita afirma que existem tantas asanas quanto as espécies de animais. Segundo Gueranda, Shiva ensinou 840.000 posturas, das quais 84 são consideradas significativas pelos yogues. Já de acordo com o Hatha-Yoga-Pradipika, Shiva ensinou somente 84 posturas. Dessas, trinta e duas são descritas no Gueranda Samhita: Siddhasana (postura do

adepto), Padma-asana (postura de lotus), bhadra-asana(postura auspiciosa), mukasana(postura de liberação), Vajrasana (postura do raio), swastikasana (postura afortunada), simhasana (postura do leão), gomukhasana (postura da cabeça de vaca), virasana (postura do herói), dhanurasana (postura do arco), mritasana (postura do cadáver), guptasana (postura oculta), matsyasana (postura do Peixe), matsyendrasana (postura de Matsyendra), paschimottanasana (postura da pinça), gorakshasana (postura de Goraksha) , utkatasana (postura elevada), sankatasana (postura perigosa), mayurasana (postura do pavão), kukkutasana (postura do galo), kurmasana (postura da tartaruga), uttanakurmasana (postura da tartaruga em extensão), mandukasana (postura da rã), uttanamandukasana (postura da rã em extensão), vrikshasana (postura da árvore), garudasana (postura da águia) (FEUERSTEIN, 2006).

O Hatha-Yoga é considerado a mais importante das escolas do Yoga pós-clássico, que abarca um período compreendido entre os séculos XII e XVII d.C. Trata-se de uma linha que representa as escolas ligadas à tradição do tantrismo que criam o "cultivo do corpo adamantino" e desenvolve as posturas que tanto atraem os praticantes atuais. Algumas das mais influentes linhas do Hatha-Yoga são: Yengar Yoga, Ashtanga-vinyasa Yoga, Power Yoga, Yoga Integral, entre outros (GNERRE, 2011).

Para Feuerstein (2005) o Yoga Iyengar, que é a forma mais conhecida do Hatha-Yoga, foi criado por B.K.S. Iyengar. Esse estilo é caracterizado pela precisão na execução e pelo uso de instrumentos auxiliares, como almofadas, sacos estofados, bancadas, blocos de madeira e tiras de tecido. Iyengar formou milhares de professores e muitos estão nos Estados Unidos. O Ramamani Memorial Yoga Instituto, fundado em 1974 e dedicado à memória de sua esposa Ramamani, situa-se em Puna, na Índia, e é o destino de peregrinação anual de muitos dos alunos ocidentais de Iyengar. O Asthanga-Yoga foi criado por K. Pattabhi Jois, que estudou com Krisnamachari por 25 anos, e cujo Asthanga Instituto é sediado em Mysore, na Índia.

Nos textos clássicos da tradição do Hatha-Yoga utilizados para pesquisa (Hatha Pradipika e Gheranda Samhita) foram encontrados menção a sete elementos (e não oito como apresentado no Yoga Sutra de Patanjali) fundamentais deste caminho, a saber: kryás, ásana, mudrás, pranayama, prathyahara, dhyana e samadhi. As Kryás são técnicas de purificação que devem ser praticadas antes do Hatha-Yoga. Incluem exercícios de limpeza de diversas partes do corpo e tem como objetivo abrir os nadis para favorecer a circulação do prana durante a prática. Algumas purificações são o Kapala-Bhati (respiração do crânio brilhante) e Nauli (exercício de limpeza do abdômen). As purificações também incluem purificações da mente e

das ações, tendo uma correspondência com os Yamas de Nyamas descritos no caminho óctuplo de Patanjali (GNERRE, 2011).

Assim, compreendemos que o Tantra é um método prático ritualístico milenar, baseado em textos filosóficos sagrados da tradição indiana, que tem como objetivo principal alcançar a Realidade suprema. Uma das principais características do Tantra é o enfoque no culto às divindades femininas. O Hatha-Yoga, com o ideal de corpo adamantino, da transcendência através do corpo é uma escola que tem como propósito o fortalecimento do corpo e surge para dar continuidade ao ideal tântrico, afinal, o corpo necessita estar bem preparado, forte e livre de doenças para facilitar a subida da kundalini-shakti. Neste sentido, como afirma Feuerstein (2006), o corpo não é um inimigo a ser vencido, como pregavam os ascetas, mas um aliado capaz de suportar a força da subida da kundalini-shakti para realizar a união com Shiva. Assim, de acordo com Oliveira (2019, p. 60), "O Hatha-Yoga, surge, portanto, como uma prática de apoio à matriz do 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)".

Nesse entendimento Oliveira (2019), argumenta que, a ideia de que o mundo material, o Cosmos, está em movimento, possui um dinamismo, e de fluxo de energia, que na atualidade 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, no caminho da espiritualidade, o corpo era visto como inimigo. 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. 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 várias formas de apresentação desta que conhecemos hoje, que possuem tanto um condão ascético quanto ritualístico.

Dessa forma, enfatizamos que os conceitos apresentados até o presente momento, nos auxiliam a ter uma visão mais ampla do Tantra e do Hatha-Yoga, cujo entrelaçamento, propõe alcançar resultados significativos na vida dos praticantes. A seguir, apresentamos um panorama da história do Yoga no Ocidente, no Brasil e na Paraiba.

2.17 Yoga no Ocidente

De acordo com Albanese (2006), esse período vai de 1700 d.C. até a atualidade. Desde o século XVI, a Inglaterra, a Espanha e Portugal lançaram caravelas ao mar em busca do caminho das Índias. É curioso observar que os jesuítas eram os mais preparados e educados intelectualmente na sociedade europeia para esse tipo de contato com outras culturas, trocas, traduções e intercâmbios. Inicialmente, a sociedade indiana foi mal interpretada, e os resultados desses primeiros encontros foi o desinteresse de ambos no que se refere à troca de conhecimentos. Entretanto, somente no final do século XIX e início do século XX, através do desenvolvimento e da expansão dos profissionais da sociologia, da antropologia e da psicologia (deslocando-se até a Índia para pesquisas), surgiu no Ocidente, a necessidade de investigar o misterioso povo indiano, suas crenças e costumes, num momento em que se constatam, no mundo, tantos temas não estudados ou desconhecidos como o Yoga (LIMA, 2010).

Segundo Lima (2010), nesse período histórico, possivelmente, o Yoga já desenvolvia outros aspectos ou conhecimentos sobre o ser humano, apesar de apresentar um caráter ainda bastante espiritual. No entanto, foram sendo desenvolvidas outras técnicas, que eram apresentadas para o Ocidente. A história passa, então, a escrever nomes como *Swami Ramakrishna* (1836-1886), que preparou *Vivekananda* para o Ocidente, cuja mensagem foi de tolerância, aceitação e harmonia entre todas as religiões.

Swami Vivekananda (1863-1902) abre o Parlamento das Religiões na América do Norte, em Chicago, em setembro de 1893, que é o marco do Yoga do Ocidente e, por essa razão, fica morando três anos e meio entre os Estados Unidos e a Inglaterra. Ele ganhou fama de "orador de divino direito" e de "mensageiro da sabedoria indiana para o mundo ocidental" (FEUERSTEIN, 2006, p. 105). Fundou o *Ramakrishna Mission*, em *Kolkata*, na Índia, na preparação de serviços sociais, como assistência a vítimas de terremotos, ciclones etc. Além de fundar a *Vedanta* Society, em Nova York, sempre influenciou pessoas e sociedades diferentes pelo mundo através da educação.

Sri Aurobindo (1872-1950) fundou a escola de Yoga Integral, que proporcionou a capacidade de adaptação do Yoga ao mundo moderno e ao Ocidente, e cuja proposta seria garantir uma vida boa na próxima encarnação. Ele queria ver acontecer o Paraíso na Terra, aqui e agora. A filosofia do Yoga Integral é a transformação interna, que é possível de ser feita sem o cumprimento do ritual. Conforme Feuerstein (2006), o Yoga Integral não prescreve nehuma técnica, tendo em vista que a transformação interna é realizada pelo Poder divino. O aspirante deve abrir-se aquele poder superior que Sri Aurobindo idenfificava como a Mãe.

Krishnamacharya (1888-1988) desencadeou um verdadeiro renascimento do *Hatha*

Yoga nos tempos modernos, cuja forma é a mais utilizada atualmente entre os seus seguidores, como o *B.K.S. Iyengar* (1918 - 2014). Dando início ao uso terapêutico do *Yoga* no Ocidente, como é mais conhecido na Europa, nos Estados Unidos e na América Latina, seguido de *Swami Sivananda Sarasvati* (1887-1963), reconhecido como um dos maiores mestres e líderes espirituais de seu tempo. Médico por formação, abraçou a filosofia e formou inúmeros seguidores. Iniciado no Yoga, escreveu centenas de livros e artigos sobre Yoga e espiritualidade (IYENGAR, 2010).

Outro estudioso que contribuiu para o desenvolvimento do Yoga no Ocidente, foi *Paramahansa Yogananda* (1893-1952), que morou nos Estados Unidos da América, por mais de 30 anos, e fundou o Self Realization Fellowship (SRF). Autor de diversas obras e do clássico intitulado *Autobiografia de um iogue*, publicado em 1946, sua obra é uma bem-humorada e abrangente introdução ao Yoga, um livro sempre bem vendido em todos os tempos (YOGANANDA, 2009).

2.18 Yoga no Brasil

As primeiras obras sobre Yoga no Brasil, do autor Yogue Ramacháraca, foram traduzidas por Francisco Valdomiro Lorenz e publicadas pela Editora Pensamento, criada desde 1907. O Yogue Ramacháraca foi um disseminador de estudos orientalistas, principalmente aqueles que dizem respeito à India. Várias obras de sua autoria já foram publicadas, constituindo a coleção Yogue. As obras publicadas pelo Yogue Ramacháraca foram as seguintes: Catorze lições de Filosofia Yogue, Hatha-Yoga, Jnana-Yoga, Raja-Yoga, Curso adiantado de Filosofia Yogue, Ciência Hindu-Yogue da Respiração, Cura Prática Pela Água, A Ciência da Cura Psíquica, Cristianismo Místico e A Vida Depois da Morte.

Frantsek Lorenz ou Francisco Valdomiro Lorenz (1872-1957), imigrante da República Theca, aportou na cidade de Dom Feliciano, região metropolitana de Porto Alegre, no século XVIII. Em 1894, em companhia de sua mulher uma imigrante alemã e os 12 filhos, encontrou como meio de sobrevivência a agricultura e fundou a primeira escola da região. Poliglota e filósofo, aos 30 anos se tornou professor de uma escola estadual. O bisneto Fernando Lorenz, conta que aos quatro anos ele folheou o primeiro jornal e leu sem ter sido alfabetizado. Ele fava mais de 100 idiomas e dialetos. Uma delas era o Tupi Guarani, que o incentivou a produzir o primeiro dicionário da língua, sem nunca ter falado com um índio. Universalista, o agricultor escreveu obras sobre a cabala judaica, o hinduísmo, os povos do Egito, e os costumes dos povos Maias, Astecas e Ameríndeos. Publicou 72 obras, mas apenas 10 são encontradas na atualidade.

O filósofo Francisco Lorenz, escreveu para seu filho Otto: “Virá o tempo em que desenvolverás tuas forças de alma. O que há na vida e na natureza de maravilhoso e misterioso te atrairá, e então verás que não é o corpo visível que merece o nome de “eu”, mas que aquilo que chamamos de “eu” é a alma, que já existiu antes do nascimento, e sobrevive a morte do corpo, para continuar a colher experiências em outras condições de ser” (GLOBO, *online*, 2015).

A Editora Pensamento foi fundada em 1907 por Antônio Olívio Rodrigues, seguindo a linha do ocultismo com publicações de Alan Kardec, madame Bravatsky, Prentici Mulford, Vivekananda, entre outros. Ampliou seus assuntos de forma mais generalizada quando sua direção foi assumida por Diaulas Riedel, em 1943. Em 1950, adotou o acrônimo EDIPE, para as publicações não ocultistas e em 1957 chegava a produzir três milhões de exemplares por ano. Em 1955, constituiu-se a subsidiária editora Cultrix para editar sob a direção de Edgard Cavalheiro, textos literários, em especial clássicos da literatura brasileira, história, entre outros assuntos. A história do livro no Brasil relata o desenvolvimento do acesso aos recursos e de aquisição do livro no país, num período que se estende desde o início da atividade editorial, durante à colonização, até o mercado editorial atual, compreendendo a história das editoras e livrarias que permitiram acessibilidade moderna ao livro (GRUPO PENSAMENTO, online, 2021)

Nos anos 30 do século XX, outros registros de Yoga no Brasil apontam a chegada dessa prática indiana em território brasileiro. Pouco tempo depois de aportar nos Estados Unidos e na Europa, trazida por grandes mestres indianos como Swami Vivekananda, Paramahansa Yogananda e seus contemporâneos, a tradição do Yoga chega aos países da América do Sul, sobretudo na Argentina e Uruguai. Este processo, porém, não corresponde à migração de um yogue indiano para a região, mas sim à de um francês conhecido como Swami Sevananda (Leo Alvarez de Masqueville). A determinação do “primeiro” mestre de Yoga a chegar ao Brasil será sempre um ponto polêmico, assim como são todos os “pontos de origem” que a história busca estabelecer com precisão. No entanto, podemos dizer que a figura de Sevananda teria sido aquela de maior vulto neste momento inicial da história do Yoga no Brasil (ZICCA; GNERRE, 2016). Os autores destacam que:

> Ainda no início da década de 40 do século passado, Sevananda torna-se fundador do GIDEE (Grupo Independente de Estudos Esotéricos), espécie de ‘universidade espiritual’ que funcionou em Montevidéu (Uruguai). No interior deste grupo, teriam sido criadas linhas de estudos de Yoga, teosofia, budismo, vedanta. Além de debater, o grupo se propõe também difundir, através de

> palestras, os resultados obtidos através de seus estudos. E, partindo do Uruguai, missões de membros de GIDEE, passam a percorrer o Brasil (principalmente os estados do Sul) e outros países da América Latina, dando palestras sobre questões espirituais, a bordo de uma Kombi, nos anos 50 (ibidem, 2016, p. 802).

Essa informação é confirmada por Sanches (2015), quando afirma que a prática do Yoga no Brasil começa com os trabalhos do francês Leo Alvarez Costet de Mascheville (1901-1970), denominado Swami Sevananda. Segundo a própria biografia divulgada pela Ordem que fundou, Ordem dos Sarvas Swamis, o francês instalou-se no Uruguai em 1932, e, de lá, parte em junho de 1952, de jipe e trailer por uma jornada pelo Brasil. Ele e sua segunda esposa, Sadhana, chegam a Resende, no Rio de Janeiro, em 1953.

Sevananda fazia questão de ressaltar que o Yoga que ensinava era de conotação espiritual, diferindo do Yoga como prática meramente física. Nesses panfletos, Sevananda se autodenominava escritor, filósofo yogui e espiritualista militante. Ao lado da propaganda de suas conferências, há uma foto sua e de sua companheira trajando vestes monásticas (túnica, cinto, botina e bastão) e uma explicação sobre seu significado: "A nossa vida missionária como Monges Espirituais justifica a Túnica posta sobre as nossas roupas de treinamento da Yoga; constituindo, assim, um real símbolo da união: cristã-yoguística" (SANCHES, 2017, p. 18).

Sevananda se posicionava como um missionário cujo papel era propagar ideais espiritualistas. Como monge, buscou unir os ensinamentos práticos e filosóficos do Yoga e do hinduísmo aos ensinamentos cristãos, demonstrando que havia muito mais semelhanças do que diferenças entre o que foi propagado por Jesus Cristo e Mahatma Gandhi, constado no panfleto referenciado, as conferências de Sevananda levavam o título: O pensamento de Jesus e o de Gandhi e os seus sacrifícios nos unem a todos (SANCHES, 2015).

Swami Sevananda, na elaboração de seus panfletos, teria se utilizado de elementos do sistema educacional de Yoga Integral de Sri Aurobindo, além de elementos do pensamento de outros Yogues como Vivekananda, Ramakrishna, Sivananda e Yogananda. O próprio Sevananda também teria sido responsável pelas primeiras apresentações sobre Yoga no Brasil, no ano de 1947 e a fundação Ashram construído em Resende, no Rio de Janeiro, na década de 1950. Também foi patriarca da Igreja Expectante, e a biografia desta denominação religiosa nos traz também uma biografia deste "pioneiro do Yoga no Brasil", que tem contribuído nas pesquisas históricas sobre este primeiro momento desta apropriação do Yoga em território nacional. Em linhas gerais, podemos dizer que esta primeira fase teria se caracterizado por uma abordagem mais "monástica" do Yoga, que teria sido apresentado de forma mais restrita,

iniciática, apenas para aqueles que teriam presenciado palestras e seguido o ensinamento do mestre (ZICCA; GNERRE, 2016).

Durante suas conferências no Rio de Janeiro, fundou em Resende, no dia 20 de novembro de 1953, a sede da Associação Mística Ocidental (AMO-PAX), que confluía em um Ashram de Sarva Yoga e um Mosteiro Essênio e uma área de 12 hectares, recebido de doação. Os primeiros meses foram de intensa dificuldade para a manutenção do mosteiro, com pouco recurso e apoio financeiro, mas logo chegaram novos discípulos vindos até do exterior para formar uma comunidade esotérica que comungava distintas tradições espiritualistas. No ashram, Sevananda reuniu ensinamentos do Ocidente e do Oriente e aplicou sua doutrina de síntese pessoal. Ali, foram realizadas até mesmo cerimônias matrimoniais de acordo com o sistema da egrégora expectante, igreja onde até hoje Sevananda é considerado patriarca, juntamente com mestre Cedaior, seu pai e fundador da igreja, mestre Thoth e mestra Mariland Diniz Bezerra Nunes (Igreja Expectante APUD Sanches, 2015, p.19).

> Ainda que os componentes filosóficos do Yoga já estivessem presentes graças às atividades da Sociedade Teosófica, o primeiro núcleo de Yoga conhecido no Brasil foi fundado em Resende (Rio de Janeiro), por Sevananda Swami e Mestra Sadhana, sua esposa, que desenvolveram atividades a partir de 1953. Essa primeira geração de professores no Brasil inclui ainda Swami Sarvananda (George Kritikos), Pierre Weil, José Hermógenes, Jean Pierre Bastiou, Maria Helena de Bastos Freire, Maria Luiza S. Keddy, Caio Miranda, Neyda e Octávio Melchyades Ulysséa. A produção literária de Yoga no Brasil também teve início logo depois, especialmente por intermédio do Professor Hermógenes, que, desde 1955, escrevia apostilas didáticas, e é autor da obra intitulada *Autoperfeição com Hatha Yoga*, publicada no início da década de 60, que se encontra atualmente na 45ª. edição. Outras publicações dos primeiros anos dessa década incluem as obras do Professor Caio Miranda*: A Libertação pelo Yoga e Hatha Yoga*, a ciência da saúde perfeita, hoje esgotado, mas que foi integralmente utilizado como base de outras literaturas atualmente disponíveis. A partir dessas publicações iniciais, multiplicou-se exponencialmente o número de professores, praticantes e livros sobre Yoga no Brasil, em sua grande maioria diretamente derivados das atividades desse grupo de pioneiros (BORELLA, 2007, p. 38).

Em 2007, um artigo publicado na Revista Prana Yoga Journal, sob o título *A velha-guarda do Yoga II*, é dedicado unicamente ao professor Hermógenes que, ao lado de Caio Miranda, foi considerado pela revista como sendo responsáveis pelos primeiros passos do Yoga no Brasil. Hermógenes se tornou conhecido, sobretudo pela publicação de seu primeiro livro em 1960: *Autoperfeição com Hatha Yoga*. O livro trazia uma concepção do Yoga como prática milenar indiana, mas, ao mesmo tempo, como uma ferramenta técnica eficaz no combate às mazelas que assolam o homem contemporâneo. Para tal, buscou respaldo nos estudos médicos, estabelecendo um diálogo entre especialistas da saúde, professores, estudantes e praticantes de

Yoga por tal feito. Hoje, é lembrado como pioneiro e introdutor da Yogaterapia no Brasil, bem como da Medicina Holística. Hermógenes relatou que seu primeiro contato com o Yoga se deu na perspectiva terapêutica, em 1958, quando estava com tuberculose. Após ter se curado pela aplicação das técnicas do Yoga, passou a propagar sua prática através de publicações bibliográficas e aulas no Instituto Hermógenes, fundado em 1962, no centro do Rio de Janeiro (Cabral; Reif APUD Sanches, 2015).

Ainda na revista Prana Yoga Journal de 2007, foi publicado o artigo Velha-Guarda do Yoga III, que é dedicado ao general Caio Miranda, que, depois de entrar para a Reserva do Exército Brasileiro, dedicou-se ao estudo, ensino e publicação de livros sobre Yoga. Além do seu pioneirismo como escritor e formador de novos instrutores, Caio Miranda é lembrado pela revista como responsável por deixar um grande legado à história do Yoga no Brasil (Ribeiro APUD Sanches 2015).

As duas primeiras obras publicadas: *A libertação pelo Yoga* e *Hatha-Yoga: a ciência da saúde perfeita*, foram as que exerceram maior influência na década de 1960, sobretudo, na formação de novos instrutores. Além disso, Miranda inaugurou o Instituto de Yoga cuja direção esteve sob sua responsabilidade durante anos, em que ensinava Hatha-Yoga e Laya-Yoga. Uma de suas alunas, Sandra Garcia, foi colunista da Gazeta Esportiva e também trabalhou na TV Tupi, publicou dez obras sobre o assunto e foi responsável por levar o Yoga às redes de rádio e de televisão (SANCHES,2015).

Hermógenes é lembrado, frequentemente, por seu pioneirismo, por estar em atividade ensinando Yoga e por ser o mais querido yogi do Brasil. Já Caio Miranda é lembrado por ter escrito o primeiro livro sobre Yoga do Brasil, em 1960, e ter organizado os primeiros cursos de formação de instrutores de Hatha Yoga, no Rio de Janeiro. Aqui, se repetiu a representação presente nos três artigos sobre a Velha-Guarda do Yoga, ou seja, de que o Yoga atual está deturpado, dissociado dos aspectos espirituais, sendo apresentado e entendido apenas como prática física, como uma espécie de ginástica oriental (ibidem, 2015, p. 20).

A década de 60, e principalmente de 70, representa uma segunda etapa na história do Yoga no Brasil, em que se registra um crescimento sem precedentes de publicações sobre este tema, mas, cuidadosamente, não são representantes da contracultura ou do movimento nova era, os principais mestres deste período, e primeiros autores brasileiros a publicar livros sobre Yoga. Pelo contrário, temos, aqui, dois membros das forças armadas, que exercem um papel decisivo para história do Yoga no Brasil. O primeiro deles é o General Caio Miranda, e o segundo, o Tenente José Hermógenes (ZICCA; GNERRE, 2016).

Caio Miranda era um oficial do exército e membro da Sociedade Teosófica do Brasil. Sua porta de entrada no mundo do Yoga teria sido uma obra do autor britânico William W. Atkinson, que escrevia por meio do pseudônimo de Yogui Ramacharaca. Através do livro *As 14 lições da Filosofia Yogi*, uma das primeiras obras sobre Yoga traduzidas para o português, por Francisco Valdomiro Lorenz, Caio Miranda teria aprendido a fazer exercícios respiratórios do Yoga em sua própria casa. Em 1960, Caio Miranda publica aquele que é considerado o primeiro livro em língua portuguesa sobre Yoga: *A libertação pelo Yoga*. Em 1962, escreveu o segundo livro: *Hatha Yôga: a Ciência da Saúde Perfeita* (Sociedade Brasileira de Yoga Integral APUD Zicca; Gnerre, 2016, p. 74)

A valorização do físico e da saúde dos pulmões foi algo profundamente valorizado também por Caio Miranda no momento de introdução da prática do Hatha Yoga no Brasil. Há uma série de relatos sobre o referido autor que o descrevem como sendo uma "figura" carismática, alto, forte, corpo atlético, com voz firme e grave, era instrutor de educação física do Exército Brasileiro. Ao ser introduzido na prática das posturas (ásanas) do Yoga, já desenvolvia a função de professor de atividades físicas (ZICCA; GNERRE, 2016).

Este dado, associado às suas leituras do Yogue Ramacharaca, que também era um adepto do Yoga como fonte de "corpos saudáveis", nos dá indícios sobre a presença dos discursos que valorizam essa mesma perspectiva do corpo vigoroso dialogar tanto com a tradição do Hatha Yoga tântrico, quanto com a conhecida capoeira brasileira, que, embora não fosse difundida em âmbitos militares, sempre fez parte do nosso imaginário nacional de "corpo vigoroso" (ZICCA; GNERRE, 2016). No entanto, é importante notar também que esta ênfase na valorização do corpo físico na obra do autor não está destituída das outras dimensões corpóreas tão caras à tradição indiana. Segundo as palavras do próprio Caio Miranda:

> Nosso corpo físico contém, pois, uma parte densa, formada por substâncias em estado sólido, líquido e gasoso, e uma parte etérica constituída por matéria física em estados superiores ao gasoso. Essa parte sutil e invisível denomina-se "duplo etérico" (MIRANDA, 1963, p. 188).

Apesar da influente atividade e produção intelectual, Caio Miranda faleceu em 1969 acometido por um câncer de pulmão, aos sessenta anos de idade. Seu instituto e suas franquias foram fechados e aos poucos se desintegraram. Suas obras ainda circulam pelas livrarias e se constituem em significativo documento para história do Yoga no Brasil. É válido lembrar que ele foi responsável por introduzir o Yoga como profissão, divergindo da acepção mística e monástica de Leo Coster, o Sevananda Swami (SANCHES 2015).

De Rose publica a primeira edição daquele que viria a ser considerado seu livro mais importante: Prontuário de Yoga antigo, em que introduz o leitor ao seu modelo do Yoga, denominado Swásthya Yôga. Sob sua influência, surgiram diversos Cursos de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yoga em inúmeras Universidades pelo país (De Rose APUD Sanches, 2015).

O professor DeRose foi responsável pelo estabelecimento de cursos de formação de instrutores por meio das universidades. Isso nos dá indicativos dos meandros políticos e das tensões ideológicas que se iniciaram nas primeiras décadas da introdução do Yoga no Brasil. A partir de 1978, DeRose liderou a campanha de criação e propagação do primeiro projeto visando à regulamentação da profissão de professor de Yoga. Professores de diversas linhagens se posicionaram contra esse projeto e produziram documentos e manifestos a favor da autorregulamentação do Yoga no país. Essa disputa ganhou mais força quando, em 2000, apareceu mais uma polêmica através do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF). Com a proposta de regulamentar a profissão de educador físico, tal instituição propôs que atividades que envolvessem o corpo humano e que não estivessem sendo executadas por profissionais da área da saúde, como artes marciais, danças, capoeira, Yoga, dentre outras, fossem exclusividade dos profissionais de educação física. A tentativa mobilizou professores e mestres de vários campos, em especial do Yoga (SANCHES, 2015).

Contrários à proposta de regulamentação do Yoga, emergiram, por exemplo, o manifesto da Aliança do Yoga, que critica o Yoga LTDA e defende um Yoga Livre, sem vinculação a nenhuma tradição ou modalidade específica. Assinado por Pedro Kupfer, Karin Heuser, Maurício Wolf, Camila Reitz e Markus J. Weininger, o manifesto criticou não apenas a iniciativa do CONFEF, como também do grupo que levou ao Congresso Nacional a proposta de regulamentação dos profissionais de Yoga. Apesar de não citarem o nome DeRose, fica claro que os professores filiados à Aliança do Yoga estão se referindo aos profissionais do Swasthya Yoga. Para eles, com regulamentação, seriam criados Conselhos Regionais de Yoga para fiscalizar, controlar e extorquir dinheiro da comunidade de professores (Aliança do Yoga APUD Sanches, 2002, p. 43). Siegel (2010), refere que:

> Os primeiros cursos de formação em yoga datam da década de 1970 e, atualmente, apesar de existirem cursos acadêmicos esporádicos (...) a maior parte dos professores de yoga é formada nas escolas de yoga, em cursos que vão desde o básico, até o avançado, existindo cursos de aperfeiçoamento, de férias, intensivos, etc.. Muitos cursos de formação são dados nos finais de semana e variam bastante quanto ao conteúdo programático, à carga horária e aos valores do

> investimento. No caso de grupos que atuam como Novos Movimentos Religiosos, a formação yoguica se dá através de retiros, peregrinações aos ashrams, estadia junto aos mestres espirituais e iniciações, que podem incluir jejuns, purificações, isolamento temporário do mundo material, jornadas intensas de posturas, meditação, silêncio, recitação de mantrams, e estudos, etc (SIEGEL, 2010, p. 103)

O que se observa, principalmente a partir dos anos 70, quando se consolida a emergência da figura de DeRose, é um processo de competição em diversos níveis dentro do campo do Yoga, indo desde representações discursivas até ações políticas, como eleger uma data representativa do Yoga ou regulamentar a profissão. Afinal, justamente nos anos 70, estão se formando associações de Yoga em diversos estados do Brasil, e DeRose também começa um processo de formação de Federações de Yoga. Há uma densa disputa neste sentido, para o exercício de algum tipo de regime de regulamentação sobre as práticas do Yoga em território brasileiro, mas, sobretudo, há uma disputa entre concepções, em que há, de um lado, os defensores do inexorável processo de "abrasileiramento" do Yoga, e de outro lado, os defensores da preservação de uma pureza original. Até a contemporaneidade tendências deste tipo podem ser identificadas em diversos níveis discursivos e práticos que permeiam este caminho do Yoga no Brasil (ZICCA; GNERRE, 2016).

Com relação ao diálogo entre o Yoga e o catolicismo, talvez, o grande exemplo seja a obra de José Hermógenes, considerado o mais célebre professor brasileiro. No site do instituto que leva seu nome, sua biografia resumida é apresentada da seguinte forma: "Um dos precursores do Yoga no Brasil, desenvolveu diversos métodos de terapia holística, escritor de vasta obra, mestre de uma visão espiritual ampla, amorosa e sincretista". (INSTITUTO HERMÓGENES, 2021, *online*).

Chama atenção o fato de que o próprio discurso oficial sobre o mestre enfatiza seu caráter "sincretista". Ao contrário dos mestres que o precederam, acreditamos que justamente isso teria sido sua grande contribuição para a história do Yoga no Brasil: reconhecer o sincretismo como necessário para que esta prática fosse aqui compreendida. E este reconhecimento do sincretismo fica bastante claro em sua ampla produção bibliográfica (ibidem, 2016, p.802).

Embora a prática de Yoga na Índia esteja associada desde sua origem a praticantes do sexo masculino, no Brasil, ela foi sendo associada a um universo feminino, e ganhando espaço, principalmente, nas academias de ginásticas, desde a década de 70. Foi justamente galgando este caminho de transformação no imaginário social que a prática do Yoga, no Brasil, foi deixando de ser associada a elementos exóticos em nossa sociedade, como os magros Sadhus

indianos (conceito ainda corrente na década de 60, momento de lançamento das primeiras publicações) e passa, cada vez mais, a ser associada aos belos corpos femininos. A questão de gênero, no caso do Yoga brasileiro, seria um tema importante para um estudo a parte. Mas, de forma preliminar, podemos afirmar que corpos femininos em belas posturas serviram de "embaixadores" da prática em território nacional. E, nas publicações de De Rose, estes corpos surgem em várias posturas ilustrativas, como signo da perfeição estética alcançada pelas mulheres jovens em ásanas elaborados (ibidem, 2016, p.803).

O uso de práticas integrativas no Sistema Único de Saúde (SUS) vem crescendo a cada ano como complementos em tratamentos de saúde. As atividades coletivas como Yoga e Tai Chi Chuan aumentaram nos últimos dois anos, passando de 216 mil para 315 mil, entre 2017 e 2018. Por isso o Ministério da saúde, a partir da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), passou a ofertar um rol de 29 práticas integrativas que podem ser realizadas individual ou coletivamente (BRASIL, 2015).

Segundo Zicca e Gnerre (2016), as práticas espirituais e corporais de origem indiana e chinesa vêm adquirindo uma grande adesão em terras brasileiras. Tais práticas, como o Yoga e o Tai chi chuan, dispõem de singularidades tanto em suas propostas constitutivas quanto em suas trajetórias históricas em solo brasileiro. Neste sentido, uma das semelhanças mais importantes que reconhecemos entre estes distintos universos de práticas é que, em todas elas, a compreensão do corpo pode preceder a compreensão das palavras. E justamente por isso tais práticas têm servido como veículos para diálogos interculturais e religiosos. Estes "diálogos dos corpos" são perceptíveis na formação de novas corporeidades[14] entre os sujeitos destas práticas e de novas abordagens e nomenclaturas brasileiras para antigas gestualidades orientais:

> Os elementos espirituais que nestas tradições são passiveis de transmissão através de gestos e posturas corporais, constituem a nosso ver, uma autêntica "espiritualidade do corpo", que se caracteriza entre outras coisas, por ser dinâmica e mutável, como são os próprios corpos humanos. É justamente esta característica fluida e dinâmica que tem permitido um amplo processo de reinvenção de tais práticas no Brasil, seja no âmbito de nosso campo religioso, seja no âmbito de nossas corporeidades características, cuja feição peculiar só pode ser compreendida a partir de uma análise de processos históricos que incidem na formação de nossa sociedade (ZICCA; GNERRE, 2016, p. 791).

Trata-se do aspecto "não teológico" das tradições indianas e chinesas, que permite a estas tradições se propagarem mais através de suas práticas do que através de suas crenças, o

[14] Seria uma experiência de singularidade por excelência, já que cada corpo carrega suas feições e sua existência própria, o que instituem um "estar no mundo" singular daquele ser-corpo (ZICCA E GNERRE, 2016, p. 790).

que levaria a suas práticas corporais merecerem um destaque enquanto práticas espirituais (ibidem, 2016, p. 791). No que diz respeito ao sistema Yoga, Feuerstein (2006) assinala que não é uma religião no sentido convencional, mas uma forma de espiritualidade.

A tradição do Yoga vem ganhando feições próprias no Brasil em função das peculiaridades de nossa formação sócio-corporal, bem como de nosso universo singular de crenças e espiritualidades. De um lado, temos em nossa cultura elementos constitutivos de uma corporeidade própria – como a capoeira e as danças negras e indígenas (muitas vezes, travestidas em festas religiosas ou carnavalescas) - por outro lado, há elementos de uma espiritualidade própria, traduzida por um catolicismo popular que predomina no Brasil até os anos 70 do século XX e que tem se apresentado ao longo da sua história bastante aberto a diálogos com outras tradições, ainda que de forma não explícita:

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

Além da incorporação sincrética por parte daqueles que já se identificam com uma religião tradicional, o Yoga tem se tornado uma forma de prática espiritual para muitos adeptos que se encontram destituídos de uma religiosidade em sua vida cotidiana – fenômeno tão característico da sociedade materialista contemporânea. Desse modo, embora existam muitos discursos centrados no físico, pode-se e é possível perceber que, na sociedade brasileira, também há também espaço para as características espirituais da prática de Tantra e Hatha Yoga (ibidem,2016, p.801).

O Yoga indiano seria um pressuposto de harmonia entre os movimentos da natureza e a própria movimentação humana, guiada, na maior parte das vezes, pela respiração. Por meio dessa sinfonia fina entre o praticante e o fluir da natureza, que representa a própria ordem do universo, é possível sintonizar o ser individual a todas as coisas que existem, à unidade e à multiplicidade. Assim, pode-se dizer que, em tal tradição, é possível estabelecer a unidade plena através do movimento (ibidem, 2016, p.802). E é justamente esse movimento que se torna necessário na cultura brasileira, em que os valores são voltados para o exterior. Sendo assim, a busca pelo Yoga no nosso país se tornou cada vez mais constante, com o surgimento de espaços e formação de professores em diversas localidades.

Existem três fases na história do Yoga no Brasil. Uma fase inicial da chegada da prática, que antecede a emergência da chamada "nova era" no Brasil; uma segunda fase, de enorme difusão e aparecimento de figuras icônicas, como os professores Hermógenes e DeRose; e, por fim, uma terceira fase, de novos discursos que surgem a partir de revistas especializadas, grupos de estudos nas academias, entre outros. Quando sistematizamos dessa forma a história do Yoga no Brasil, não pensamos em criar períodos totalmente "diferentes", mas apenas observar características que marcaram determinadas etapas deste processo, que ainda hoje se encontra em curso (ZICCA; GNERRE, 2016).

Outro importante registro historiográfico sobre o Yoga no Brasil é a fundação da Casa de Sri Aurobindo na cidade de Salvador, no estado da Bahia, com o propósito de divulgar o Yoga Integral no Brasil. A casa de Sri Aurobindo foi fundada em 15 de setembro de 1971, pelo alemão naturalizado brasileiro e professor de dança Rolf Gelewski (1930-1988), em Salvador - Bahia, com o objetivo de se aspirar, em grupo, um sentido maior, universal da vida. Com base numa intensificação e transformação de consciência e, para tal, buscando, nos ensinamentos de Sri Aurobindo e de sua colaboradora e sucessora Mirra Alfassa, chamada a Mãe, criou-se a comunidade chamada a CASA**,** formada por pessoas que, junto a Rolf, se dedicaram ao trabalho inicial de tradução e publicação das obras de Sri Aurobindo e d'A Mãe, bem como a criação da revista Ananda. Rolf se dedicou a um trabalho de expansão, desenvolveu material didático próprio, com base no conceito de educação integral e ministrou cursos e palestras em diversas cidades do país. Em 1978, a CASA foi deslocada para São José do Rio Preto – SP, onde permaneceu até 1980. Depois, nesse mesmo ano, houve um crescimento de colaboradores da CASA, que se instalou na cidade de São Paulo - SP, onde permaneceu até 1985, e, logo em seguida, se mudou para Salvador, onde permaneceu até 1990, quando, a partir de um trabalho chamado Visão de futuro, foi desmembrada em quatro centrais, sendo uma situada em Fortaleza, outra em Salvador e duas em Belo Horizonte. Em 2000, decidiu-se por uma única sede em Belo Horizonte e a reativação dos grupos de colaboradores livres nas diversas cidades onde a CASA tem seus núcleos (CASA SRI AUROBINDO, 2021, *online*).

2.19 Yoga na Paraíba

Cristina Abreu[15] registra que, em 1958, conheceu o Yoga na cidade de Areia, Paraíba, através de dois médicos americanos, que realizaram uma experiência com mulheres gestantes,

[15] Pioneira de Yoga na Paraíba, foi aluna do professor Hermógenes, entre as décadas de 60 e 70 (LIMA, 2010).

para que elas tivessem parto sem dor. Depois do nascimento de sua filha, ela viaja para o Rio de Janeiro e passa a conviver com o Professor Hermógenes e outros mestres que estavam trabalhando com Hatha-Yoga. Lá, ela ingressa na Associação de Yoga do Rio de Janeiro. De volta para João Pessoa, busca um grupo de Yoga, porém só localizou um grupo em Recife – Pernambuco e participou dele. Continuando sua busca, ela teve notícia de que uma senhora, chamada Alzira Espínola, havia iniciado um grupo em João Pessoa, cuja base eram os ensinamentos de Hermógenes. Os acontecimentos ocorreram durante os anos de 1960 a 1970 (LIMA, 2010).

Posteriormente, Abreu localizou a senhora Clarisse Peregrino, que tinha um grupo de Yoga no Colégio das Neves e no Centro Social de Padre Dehon, no Bairro da Torre. Localizou também as professoras Luzia Pedrosa, do SESC, e Ada Zenaide, no Padre Dehon, que trabalhavam com grupos de Hatha-Yoga. Como a população receava que se tratasse de uma religião, Abreu (2010, p. 110), pediu ao Arcebispo da Paraíba, Dom José Maria Pires, para esclarecer à comunidade que o Yoga não era uma religião, era sim, "um caminho para sua verdade, dentro do físico, mental e espiritual". Dom José ficou tão encantado que convidou Maria Cristina Correia de Abreu para formar um grupo de Yoga no Centremar, do qual ele mesmo participava. Depois, o padre Everaldo também a convidou para formar outro grupo no salão da Igreja de Miramar. No dia 19 de agosto de 1990, foi criada a Associação de Yoga da Paraíba (na época, chamava-se AYPA), para dar suporte ao coletivo do Yoga no Estado.

Outra precussora do Yoga na Paraíba foi Ada Tavares Zenaide, de 78 anos, que, em sua narrativa para o estudo de Lima (2010), conta que o seu conhecimento do Yoga foi no período da contrução de Brasília, na década de 50, quando seu marido foi à cidade e trouxe o livro de "Chiang Sing", uma brasileira que adotou esse nome. Há quarenta anos, entrou em contato com o Yoga e começou a fazer sozinha, escondida, com as informações desse livro. "Quando alguém descobria, ficava com vergonha". Então, um filho adolescente, que era místico, lhe avisou de uma professora na Epitácio Pessoa. Isso foi no início da década de 1960, quando descobriu a professora de Yoga Maria do Carmo Galvão, uma senhora bonita, de coração bom, meiga, com uma força, passava muita confiança, podendo ser considerada mesmo uma segunda mãe. A partir daí, trabalhou com ela uns seis ou sete anos, juntamente com Luzia que era professora do SESC. Maria do Carmo era aluna do professor Hérmógenes e, durante todo final de ano, fazia uns estágios no Rio de Janeiro.

Essa história lembra a narrativa do professor Hermógenes, que, nos cinco anos que antecederam a escrita do livro *Auto perfeição com Hatha-Yoga*, teria praticado Yoga escondido no banheiro de sua casa, pois tinha recomendação médica de repouso absoluto (em virtude de

uma tuberculose em estado avançado, descoberta aos 36 anos de idade) e não queria preocupar ninguém com a execução de posturas tão inusitadas no contexto da época. Gnerre (2011) descreve uma entrevista realizada em 2009 com o autor, em seu apartamento no bairro de Botafogo, no Rio de Janeiro, onde houve a oportunidade da escuta presencial de sua narrativa a respeito disso, em que ele enfatizou a falta de perspectiva de cura que lhe foi oferecida pela medicina da época e a sensação única de poder voltar a respirar com seus pulmões saudáveis, após incontáveis anos de prática de pranayama.

No livro *Yoga para todos*, Silveira (2004) faz um relato de sua trajetória com o Yoga na Paraíba, informando que foi a partir de um acidente que lhe deixou sem andar alguns anos, com muitas dores, fazendo tratamento sem o resultado satisfatório, foi agraciada pela luz, que lhe fez perceber o Yoga e, em pouco tempo, recuperou sua vida em todos os sentidos. Por isso, seu maior propósito será sempre dar aulas e divulgar o Yoga. Como todo início de carreira, sofreu muitas críticas, mas isso a estimulou bastante no caminho profissional, para alegria de seus amigos e alunos, pela amizade e dedicação que empreende sempre para com todos e, em cada instante, se renova, no intuito de pesquisar e aprender mais, levando em conta que o Yoga é uma busca constante.

Assim, formada em educação física, e professora com Especialização em Yoga pela UFOP – Ouro Preto-MG vem consolidando sua missão como professora de Yoga. No período em que escreveu essa obra, ocupava o cargo de presidente da Federação Paraibana de Yoga (FEPAY) e era professora de Yoga da Associação holística Ramayana de Artes Milenares (ASHRAM), da Escola de Yoga da Vila Olímpica Ronaldo Marinho e da Escola de Yoga da academia de dança FUNESC (Espaço Cultural José Lins do Rego). No cenário atual, existe a associação de Yoga da Paraíba-AYPB, criada na década de 80 pela professora Cristina Abreu, que oferece cursos, encontros e eventos variados. Em dezembro de 2021, Abraão Carvalho, presidente da AYPB passou o cargo para Diana Alves.

O Yoga na Paraíba continua fazendo história, com a abertura de Espaços privados e públicos para o desenvolvimeno da prática. Dentre esses espaços, citamos duas escolas de formação de instrutores. A primeira delas é a Dhyana Yoga que vem desenvolvendo seus trabalhos por meio da professora Diana Alves, e a segunda coordenada pelo professor Ravi Miranda. As duas escolas estão localizadas no município de João Pessoa-PB. Assim, vamos apresentar um breve histórico:

A escola Dhyana Yoga, fundada por Diana Alves no ano de 2006, foi outro registro historiográfico importante sobre o Yoga na Paraíba. Inicialmente, foi denominada Flor de Lótus com endereço na cidade de Santana do Livramento-RS durante dois anos. Em 2009, foi

inaugurada a sede de João Pessoa-PB, ainda com o nome de Flor de Lótus, fixando-se, em 2014, como Dhyana Yoga, na cobertura de um edifício comercial, no Bairro de Tambaú, onde permaneceu até o mês de julho deste ano, 2021.

Na escola, além de Yoga, como principal atividade, aconteciam diversas terapias e cursos: Reiki, Thetahealing, Barras de Acces, Biodança, Hipnose clínica, Psicanálise, Terapia Floral, Constelação Familiar, Aromaterapia, entre outras. O principal curso da Escola acontece até os dias atuais e iniciou em 2010 com a primeira turma. Ainda era um curso registrado pela Federação Internacional do Yoga e seguiu assim na segunda turma, em 2011, e, na terceira turma, em 2012. Este curso tinha duração de 12 meses e contemplava 200 horas/aula.

A partir do ano de 2014, com muitas reformulações e registro pela Aliança do Yoga e Associação de Yoga da Paraíba, o Curso de Formação e Autoconhecimento em Yoga surge com muito sucesso na Paraíba, alcançando alunos de estados vizinhos e até pessoas de outros países. A primeira turma nesse novo formato de 14 meses e acompanhamento de aulas regulares, somando 300 horas/aula, foi a Turma Ganesha em 2014. Em 2015, Turma Krisna; em 2016, Turma Durga; em 2017, Turma Hanuman; em 2018, Turma Laksmi e Turma Shiva Nataraj; em 2019, Turma Saraswati, que iniciou presencial, no mesmo formato dos cursos anteriores e, em março de 2020, passou para o formato remoto, por conta da Pandemia do Covid-19; ainda em 2020, em fevereiro, teve início a Turma Rama, com apenas dois módulos presenciais, concluindo os 12 módulos seguintes, no formato remoto. Em agosto de 2020, iniciou-se a Turma Sita, que se manteve por 13 meses com ensino remoto e apenas no módulo de encerramento foi realizado um encontro presencial, no qual, em setembro de 2021, alguns alunos da Turma Sarasvati e da Turma Rama receberam seus certificados juntos com a Turma Sita.

Em abril de 2021, foi iniciada a Turma Surya, a qual sofreu muitas alterações para que pudesse acontecer, passou de ensino remoto ao vivo, para ensino EAD, com gravações e plantão de dúvidas. Esta turma tem prazo de conclusão para maio de 2022. Desde 2020, o curso foi registrado na Biblioteca Nacional de Curso (RDA), registro nº 03214BN. A escola já lançou a nova turma, modificando sua estrutura, passando para 18 meses e contemplando novos assuntos. A escola está em pleno funcionamento, sem sede fixa, mas mantendo suas atividades com Yoga e Reiki em escolas parceiras, na cidade de João Pessoa e no formato remoto. O conteúdo dos cursos contempla a história do Yoga na Índia, Hatha-Yoga, Bakti-Yoga, Mantras, Noções da língua sânscrito, metodologia e Yoga para mulheres e gestantes.

A outra escola, denominada Arte Yoga, foi fundada em 2002 pelo pesquisador e professor de Yoga Ravi Miranda. A escola vem atuando no cenário paraibano com o objeivo do desenvolvimento integral do ser. Desse modo, elabora eventos, como: work shop, grupos de estudo, palestras, viagens de aprofundamento, retiros, aulões abertos à comunidade e outras atuações fundadas no princípio do Purna Yoga ou Yoga Integral de Sri Aurobindo. Ao longo dos anos, a escola recebeu diversos mestres renomados em Yoga.

Desde 2015, a escola Arte Yoga vem desenvolvendo cursos de formação de instrutores em Yoga, buscando, a cada ano, melhorar e aperfeiçoar a qualidade, procurando parceiros e colaboradores que possam enriquecer essa jornada empreendedora e proporcionar aos formandos o conhecimento e o autoconhecimento em Yoga. De 2015 a 2017, a escola organizou as formações de instrutores de Yoga e Yogaterapia da Associação Nacional de Yoga Integral do Rio de Janeiro. Em 2017, elaborou um curso próprio de Formação e aprofundamento em Yoga, em parceria com o Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religões-PPGCR, da Universidade Federal da Paraíba-UFPB.

Em 2020, a escola Arte Yoga estabeleceu parceria com o Centro Universitário UNIESP e o curso de Relações Internacionais da Universidade Estadual da Paraiba-UEPB, para formação de uma turma de instrutores em Yoga. Assim, a escola já formou doze turmas de instrutores de Yoga Integral e Yogaterapia. Dentre os conteúdos apresentados nos cursos, podemos destacar: Introdução e histórico do Yoga, incluindo os textos dos Vedas e Upanishads, Hatha-Yoga, abordando os elementos: krya, ásana, pranayama, mudrá e bandha; Dhyana Yoga, meditação; anatomia e fisiologia tântrica; Bakti Yoga, o Yoga devocional; noções da língua sânscrita; mantra, sons de poder, metodologia, Yoga para mulheres e gestantes.

Em relação à implantação da prática do Yoga na esfera pública, é importante destacar a legalização das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) pela Política Nacional de Práticas Integrativas e complementares (PNPIC), aprovada pela Portaria Ministerial n° 971/2006. A área de atuação contempla a medicina tradicional chinesa, a medicina homeopática, a medicina antroposófica, a fitoterapia; o termalismo social/cromoterapia (BRASIL, 2006). De acordo com Ferreira (2017, p. 56), “essa política visa legitimar e regulamentar essas práticas no SUS, haja vista a crescente procura e utilização destas pela sociedade”. De outra parte, a busca pela ampliação da oferta de ações de saúde tem implantação e implementação da PNIC no SUS, a abertura de possibilidades de acesso a serviços antes restritos à prática de cunho privado (BRASIL, 2006). A portaria 849, de 27 de março de 2017 do Ministério da Saúde, incluiu Arterapia, Ayurveda, Biodança, Dança circular, Meditação,

Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia comunitária integrativa e Yoga à PNIC (FERREIRA, 2018, p. 57).

Assim, com o amparo legal, na cidade de João Pessoa, capital da Paraíba, no bairro dos Bancários, foi inaugurado, em 2012, pela Prefeitura Municipal de João Pessoa-PMJP, o Centro de Práticas Integrativas em Saúde "Equilíbrio do Ser", com referência para todos os níveis de densidade tecnológica, a saber: Atenção Primária à Saúde (APS), serviços de média complexidade e atenção especializada. O objetivo geral da instituição é promover a institucionalização dessas práticas no sistema único de Saúde (SUS), no âmbito nacional. Os objetivos específicos são: fortalecer as práticas integrativas no município de João Pessoa, na perspectiva da prevenção de agravos e na promoção e recuperação geral da saúde, voltada ao cuidado continuado, humanizado e integral; contribuir com o aumento da resolubilidade no SUS, com ampliação do acesso às PICS, garantindo qualidade, eficácia, segurança e eficiência no uso; promover e estimular alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável de comunidades e estimular as ações referentes ao controlole da participação social, promovendo o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde no município.

Atualmente, os serviços ofertados no Equilíbrio do Ser são os seguintes: escuta/acolhimento: todo usuário passa por essa escuta com um terapeuta, que vai direcianá-lo para as práticas individuais ou coletivas. As práticas individuais oferecidas são: acupuntura; ventosaterapia e moxa; auriculoterapia; aromaterapia; cromoterapia, homeopatia; reflexologia podal; reiki, terapia floral, laser de baixa frequência (ILIB), homeopatia, fitoterapia, massoterapia, biomagnetismo, argiloterapia, cone hindu, crânioterapia. Já as práticas coletivas são: alimentação saudável, alongamento e relaxamento, constelação familiar, partilhando artes, Tai Chi Chuan, Yoga, permacultura, terapia comunitária (TCI), resgate da autoestima (RAE), biodança, grupo de auriculoacupuntura, meditação, chá da tarde e fitoterapia, terapia de reprogramação traumática (ACAIR), grupo do equilíbrio e grupo do cuidar. Em relação ao número de atendimentos de usuários com a prática do Yoga desde sua implantação, obtivemos as seguintes informações: 2018, 4.656, 2019, 5.353, 2020, 1.530. A partir do dia 20 de março de 2020, o Equilíbrio do Ser suspendeu todos os atendimentos devido à pandemia causada pela covid-19. Em setembro de 2021, os atendimentos voltaram de forma gradativa, com a diminuição do número de casos da enfermidade, devido ao avanço da vacinação. Outro centro, coordenado pela PMJP, localizado no bairro do Valentina, é o "Canto da Harmonia", que também oferece práticas integrativas para a população de João Pessoa.

Neste capítulo, abordamos os conceitos de Tantra-Yoga e o seu entrelaçamento com o Hatha-Yoga, os caminhos do Yoga, o Hinduísmo, os Vedas e a mitologia indiana, os períodos históricos da tradição do Yoga, iniciando pela coletânea de textos védicos que pregava o sacrifício como forma de alcançar a iluminação, no período pré-clássico, os textos Upanishads que orientam a ascese e a meditação; no clássico, o sábio Patanjali sistematiza o Yoga e cria o caminho óctuplo; no pós-clássico, surge o Tantra e o Hatha-Yoga, que idealizam o corpo sutil e o corpo adamantino, feito de substancia imortal. Todos esses caminhos têm um único objetivo: alcançar a iluminação, transcender a personalidade egóica e unir o Si mesmo individual com a Consciência universal. Para tanto, os mestres utilizaram-se de métodos e técnicas variadas, como os ásanas, pranyamas, mantras mudrás, entre outros. Numa disciplina rigorosa e passando de mestre para discípulo, disseminaram o Tantra e o Hatha-Yoga na Índia e, depois, trouxeram para o Ocidente, o Brasil e a Paraíba. Aqui, esse conhecimento foi reinventado e adaptado à nossa cultura, sendo disseminado por meio de cursos, eventos e aulas individuais ou em grupo.

O próximo capítulo será constituído da História Oral e suas metologias.

3 A HISTÓRIA ORAL E SUAS METODOLOGIAS

3.1 História Oral como método de pesquisa

Com o propósito de escutarmos a voz de professores de Tantra e Hatha-Yoga, optamos pela História Oral como caminho para este estudo. Sendo assim, considera-se importante buscar a história de vida de pessoas com experiência nessa tradição espiritual em território brasileiro. Desse modo, a História Oral está contemplada no desenho metodológico narrativo. Assim, "nos desenhos narrativos, o pesquisador coleta dados sobre as histórias de vida e experiências de algumas pessoas para descrevê-las e analisá-las. O que interessa são os próprios indivíduos e o ambiente que os rodeia, incluindo as outras pessoas" (SAMPIERI; COLADO; LÚCIO, 2013, p. 509).

Na História Oral, o colaborador(a) é o sujeito primordial e tem liberdade para relatar sua experiência pessoal, por assumir papéis significativos em decorrência de sua participação em todo processo (DIAS, 2002). Para Meihy (2005, p. 14), pode-se fazer história oral a partir de uma pessoa, de algumas pessoas ou de um conjunto de entrevistas. Assim, o desenho narrativo pode se referir a toda história de vida de um indivíduo ou de um grupo, uma passagem ou época dessa história de vida, sendo um ou vários episódios.

Nesse desenho, utiliza-se uma perspectiva que fornece estrutura para entender o indivíduo ou grupo e escrever a narrativa. Os textos ou narrações orais também fornecem dados brutos para que sejam analisados pelo pesquisador e recontados no relatório da pesquisa (SAMPIERI; COLLADO; LÚCIO, 2013). Os desenhos narrativos que analisam histórias de vida podem ser de tópicos, biográficos e autobiográficos. Neste estudo, foi investigado o tipo autobiográfico. É importante escolher os indivíduos cujas histórias de vida reflitam experiências de interesse. No caso desta pesquisa, os indivíduos foram os professores de Yoga:

> No desenho metodológico, o pesquisador analisa a história de vida, passagem ou acontecimento em si. O ambiente em que a pessoa ou grupo viveu ou os fatos que aconteceram; as interações, as sequências de eventos e os resultados. Nesse processo, o pesquisador reconstrói a história do indivíduo ou a cadeia de eventos, depois os narra a partir de seu ponto de vista e descreve, também identifica categorias e temas emergentes nos dados narrativos (SAMPIERI; COLLADO; LÚCIO, 2013, p. 511).

Várias discussões perpassam o uso da História Oral, no que tange, principalmente, à sua aplicabilidade nas dimensões que abrangem método, técnica e/ou disciplina. Para Lozano (1998), a História Oral, mais do que uma decisão técnica ou de procedimento, é um espaço de contato e influência interdisciplinares, com ênfase nos eventos e fenômenos que possibilitem, por meio da oralidade, oferecer interpretações qualitativas dos processos históricos-sociais e culturais. Assim, a história oral busca destacar e centrar sua análise na visão e versão da experiência dos atores sociais. Além disso, Lozano (1998, p. 16) enfatiza que:

> A consideração do âmbito subjetivo da experiência humana é a parte central do trabalho desse método de pesquisa histórica. O propósito incluiu a ampliação, no nível social, da categoria dos conhecimentos históricos, pelo que também se identifica e se solidariza com muitos dos princípios da tão discutida "história popular".

Segundo Meihy (2005), história oral é a história do tempo presente, também conhecida como história viva que trabalha com a fonte oral e a documentação oral produzida, constituindo, assim, o resultado da pesquisa. Meihy (2005, p. 13-14) argumenta:

> A história oral se apresenta como forma de captação de experiência de pessoas dispostas a falar sobre aspectos de sua vida mantendo um compromisso com o contexto social (...) ela é relevante também para facilitar o entendimento de aspectos subjetivos de casos que, normalmente, são filtrados por racionalismos, objetividades e neutralidades esfriadas pelas versões oficiais, ou dificultadas pela lógica da documentação escrita que encerra um código diverso do oral.

Na sua relação com a memória, a história oral expressa sua importância. A esse respeito, Thompson, Frish e Hamilton (1998, p. 78-79) relatam que, além de entender as dimensões da memória coletiva no contexto da história, devemos compreender como a historicização formal e autoconsciente vem se transformando numa dimensão cada vez mais importante, como lembrarmos o passado e entendermos sua relação com a vida e a cultura contemporânea. Em se tratando de memória e cultura popular, os referidos autores afirmam que a história oral continuará mostrando aspectos do nosso passado, moldando sua expressão em nossas culturas.

De acordo com Meihy (2005), existem três modalidades de história oral: história oral de vida, história oral temática e tradição oral. A História Oral de Vida constitui a narrativa do conjunto de experiências de uma pessoa. A História Oral Temática tem como compromisso esclarecer a opinião do narrador sobre algum evento definido. E a Tradição Oral trabalha com a permanência dos mitos e com a visão de mundo das comunidades, que tem valores filtrados por estruturas mentais asseguradas em referências ao passado remoto. O enfoque do nosso estudo é a História Oral de Vida, que, para Meihy (2005), é a narração do conjunto de experiências de vida de uma pessoa, constituindo-se numa perspectiva muito mais subjetiva do que objetiva. A História Oral de Vida expressa o retrato oficial do depoente e, neste sentido, a versão verdadeira pertence ao narrador, que é soberano para revelar ou ocultar casos, circunstâncias e pessoas.

Na História Oral, o(a) colaborador(a) é o sujeito primordial e tem liberdade para relatar sua experiência pessoal, por assumir papéis significativos em decorrência de sua participação em todo o processo (DIAS, 2002). Para Meihy (2005), pode-se fazer a história oral a partir de uma pessoa, de algumas pessoas ou de um conjunto de entrevistas, no que reside o seu principal instrumento de coleta de dados: a entrevista gravada. A entrevista é composta por três etapas: pré-entrevista, entrevista e pós-entrevista. A pré-entrevista é a etapa relacionada à preparação do encontro para a gravação. Necessita ser efetuada em comum acordo com a disponibilidade do entrevistado. Quanto às entrevistas, estas podem ser: únicas ou múltiplas; estimuladas ou não (incluindo fotos, cartas, entre outros). No momento da gravação, é necessário que se esclareça que a entrevista terá uma conferência, e que só haverá publicação do material coletado após a autorização do colaborador. Na pós-entrevista, devem ser enviados os agradecimentos aos colaboradores (MEIHY, 2005).

Devido aos traços preponderantes que ligam a trajetória das pessoas, formam-se, a partir daí, as colônias. Meihy (2005) conceitua colônia como uma coletividade que tem um destino marcado. É por meio da definição de colônia que se estabelece a rede, que é o conjunto de relações e pontos em comum entre os entrevistados. O autor ainda coloca que, quando houver

dificuldade em se estabelecer prioridades, a primeira entrevista deve ser chamada de ponto zero, realizada por um depoente que conheça a história do grupo, ou com quem quer se fazer a entrevista central.

Há circunstâncias em que o ponto zero se transforma na primeira entrevista, passando a ser o guia capaz de orientar o andamento da coleta de dados. O colaborador adquire papel significativo no desenvolvimento do processo, decorrente de sua participação, que vai desde a etapa do relato inicial, passando pela transcrição, até a conferência e autorização do texto para publicação de parte e/ou todo material (MEIHY, 2005).

Neste estudo, a colônia foi formada pelos professores de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil. A rede foi composta pelos colaboradores professores Mércia Rios, Paulo Murilo Rosas e Horivaldo Gomes, que têm experiência de ensino nas tradições do Tantra e Hatha-Yoga, e aceitaram participar da pesquisa. Para a definição da rede, Gattaz (1996) acrescenta que outros entrevistados serão indicados pelos próprios depoentes, criando, desse modo, uma comunidade de argumentos. Na face técnica, a história oral constitui-se por vários procedimentos para a coleta de dados, que são as etapas utilizadas na construção do documento oral. Referindo-se a essa construção, podemos esclarecer que:

> A história oral compartilha com o método tradicional as diversas fases e etapas do exame histórico. De início, apresenta uma problemática, inserindo-a no projeto de pesquisa. Depois desenvolve os procedimentos heurísticos apropriados à constituição das fontes orais que se propõe produzir, na hora de realizar o rigor possível, ao controle e às críticas interna e externa da fonte constituída, assim como das fontes complementares e documentais. Finalmente, passa à análise e a interpretação das evidências e ao exame detalhado das fontes recopiladas ou acessíveis (LOZANO, 1998, p. 16).

As etapas da história oral são constituídas por entrevistas, transcrição, textualização transcriação e a elaboração do texto, para ser submetido à conferência e autorização para uso e publicação. Na entrevista, Meihy (2005, p. 55) afirma que deve ser registrado o nome completo, nascimento, profissão, estado civil, local e data do encontro. Em seguida, a entrevista deverá ser guiada pelas perguntas de corte. Segundo o autor, as questões norteadoras ou perguntas de corte constituem um elemento fundamental e comum pelo qual devem passar todas as entrevistas. Neste estudo, foi elaborada a seguinte pergunta de corte: Conte-me sua história como professor de Tantra Yoga e Hatha-Yoga. Nesta etapa, o Termo de consentimento é assinado constando o objetivo da pesquisa e o método utilizado, bem como o posicionamento ético da pesquisadora, que se encontra na legislação 196/96. Além disso, o depoente assina a

Carta de Cessão (APÊNDICE C**),** que é o documento utilizado para definir o uso da entrevista. Nela, o depoente cede os direitos da entrevista gravada ao pesquisador.

Para viabilizar o levantamento dos dados, além das entrevistas, foi utilizado o caderno de campo, em que foram feitas várias anotações em relação à própria impressão do momento, as informações que foram dadas pela linguagem não verbal do (a) colaborador (a). Essas anotações aconteceram (imediatamente) após a entrevista, objetivando o registro ainda no "clima" do encontro. Essas informações serviram para a construção da janela da narrativa, pois, assim, o leitor poderá ter acesso à impressão da pesquisadora em relação à experiência de escutar a história de vida dos seus colaboradores na pesquisa (DIAS, 2002). Neste sentido, Sampieri, Colado e Lúcio (2013) afirmam que, na imersão no campo, deve haver um reconhecimento e posterior revisão do lugar onde as histórias de vida e os fatos ocorreram, e busca de antecedentes históricos sobre os participantes e os fatos.

Na etapa de transcrição, segundo Thompson (1998), cada hora de fita gravada requer, em média, seis horas para ser realizada. De acordo com Meihy (2005), o seu objetivo será a mudança do estágio oral para o escrito. A transcrição ocorre logo após a realização das entrevistas. Nesta etapa, se faz necessário:

> Ouvir muitas vezes a entrevista até que se defina a música do relato. Depois de absorvido o ritmo da narrativa e a intenção, procede-se a transcrição que numa primeira etapa, deve ser fiel ao acontecido. Vícios de linguagem, erros de gramática, palavras repetidas devem ser corrigidas (MEIHY, 2005, p. 58).

A textualização é uma fase do processo de transcrição em que as perguntas são suprimidas e os vícios de linguagem são reduzidos sem que haja prejuízo ao texto. É neste momento que se escolhe o tom vital, que é a frase de epígrafe para a leitura da entrevista. Tom vital é a frase escolhida que funciona como uma luz a guiar a leitura da entrevista. Nessa fase, é recomendado o grifo de palavras chaves, e, em seguida, a reorganização cronológica da entrevista. Deve-se priorizar as ideias em detrimento da transcrição do discurso. A textualização se realiza após o término do processo de transcrição do depoimento (MEIHY, 2005).

A transcriação é a recriação do texto que se deve guiar pelas ideias e não pelas palavras do depoente. Para Meihy (2005), o texto é recriado em sua plenitude, havendo a interferência do autor no texto e a devida autorização do colaborador, que o legitima no momento da conferência. Esta etapa está relacionada à textualização, e é explicada por Gattaz (1996 p. 264):

> Na transcriação se processa uma intensa atividade entre o texto e a gravação, na qual as palavras, frases e parágrafos serão retirados, alterados ou acrescentados permitindo o que não literalmente dito, seja dito. Esse processo

> está relacionado à criação do teatro de linguagem, que é a passagem para o texto da comunicação não verbal: a emoção inusitada através de uma careta, de um sorriso ou de uma lágrima.

Nesse sentido, Meihy (1991, p. 30-31) ressalta:

> Teatralizando o que foi dito, recriando-se a atmosfera da entrevista, procura-se trazer o leitor ao mundo de sensações provocadas pelo contato, e como é evidente, isso não ocorreria, reproduzindo-se o que foi dito palavra por palavra (...) o fazer do novo texto, permite que se pense a entrevista como algo ficcional, e sem constrangimento se aceita esta condição no lugar de uma cientificidade que seria ainda mais postiça. Com isso, valoriza-se a narrativa enquanto o elemento significativo prenhe de sugestões (...) neste procedimento, uma atitude se torna vital: a legitimação das entrevistas por parte dos depoentes.

A conferência é o momento das possíveis negociações, devendo ser obedecidos os acertos partilhados anteriormente. É a fase que ocorre após o término do texto trabalhado, uma vez que, na versão final, o autor encaminha para ser autorizado pelo colaborador. O depoimento oral será trabalhado e transformado em texto escrito, seguindo as fases do processo apontado pela História Oral. Nessa fase, o texto pode ser refeito várias vezes. Com relação ao uso para publicação, deve-se obedecer aos parâmetros estabelecidos na Carta de Cessão (MEIHY, 2005). Segundo Gattaz (1996), nessa etapa, o depoente deve fazer as alterações ou correções que quiser, podendo acrescentar fatos, ou vetar aqueles que achar inconveniente. Sua palavra final deve ser respeitada em relação ao texto.

Para atender a uma questão normativa, este trabalho foi submetido ao Comitê de Ética. Assim, atendendo a Resolução Nº. 196 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), o projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Hospital Universitário Lauro Wanderley (CEP/HULW/UFPB).

3.2 Inserção no Campo

A inserção no campo ocorreu de forma espontânea e prazerosa. Despertei minha curiosidade em conhecer mais sobre Tantra e Hatha-Yoga após o Curso Formação em instrutores de Yoga, no Espaço Dhyana Yoga, que durou 14 meses. Nesse Curso, a professora Mércia Rios ministrou um módulo sobre Tantra-Yoga e depois ofereceu o Curso Yoga numa visão tântrica, do qual participei, com duração de 9 meses, cujo conteúdo abordava os chakras, força vital, pranayamas, ásanas, mantras, mudrás, dança expressiva e automassagem. Ademais,

as práticas na Extensão da UFPB e no Equilíbrio do Ser me impulsionaram em direção ao desenvolvimento da pesquisa.

Nesse percurso, conversei com a professora Mércia Rios sobre a possibilidade de participar da pesquisa e a resposta foi positiva. Na ocasião, solicitei o contato do professor Paulo Murilo Rosas, no Rio de Janeiro, que ministra aulas de Tantra-Yoga, no Espaço Kailasa em Copacacabana. Após contato com Aída, assessora de Paulo Murilo, marquei a entrevista e viajei para o Rio de Janeiro com essa finalidade, e também para participar de um Congresso da Anpetecre na PUC (Pontifícia Universidade Católica), que aconteceu entre 16 e 20 de setembro de 2019.

Conheci o professor Horivaldo Gomes no Encontro Nordestino de Religiões Orientais, promovido pelo programa de Ciências das Religiões da UFPB em 2012, coordenado pela professora Maria Lúcia Abaurre Gnerre. Nesse evento, participei de uma meditação com o referido professor e, no final, ele me abraçou de forma amorosa e calorosa. Senti um verdadeiro acolhimento nesse momento. Participei de uma aula prática de Astanga com a professora Maria Lúcia. O resultado potencializou minha energia física e mental e a disposição de correr dez quilômetros. Foi uma prática incrível, com mantras, ásanas e pranayamas.

O interesse em entrevistar o professor Horivaldo Gomes foi devido à informação no Curso de Instrutor do qual participei, em que fui informada que ele ministrava curso de Tantra Yoga. Antes, consegui o contato com a professora Milena e marquei a entrevista para novembro de 2019, em João Pessoa, pois Horivaldo Gomes veio do Rio de Janeiro para participar de um retiro neste mês na Paraíba, organizado pela professora Milena.

3.3 Cenário

O cenário para o desenvolvimento deste estudo foram os espaços: Kailasa, no Rio de Janeiro, onde o professor Paulo Murilo Rosas ministra aulas e cursos de formação de instrutores em Dakshina Tantra Yoga; o Purna Ananda Ashram – Ecovila Integral em Vassouras no Rio de Janeiro, onde o professor Horivaldo Gomes ministra cursos para instrutores de Yoga Integral e aulas práticas; e o espaço Arte Yoga, onde o professor Horivaldo Gomes ministra cursos de formação de instrutores em Yogaterapia, na perspectiva do Yoga Integral do Sri Aurobindo; o Dhyana Yoga, onde a professora Mércia Rios ministra o curso Yoga numa visão tântrica, em João Pessoa/PB. Nos lugares descritos, várias de suas atividades desenvolvidas são voltadas para a prática de Tantra e Hatha-Yoga no contexto cultural brasileiro. Os professores

entrevistados participam ativamente dessas práticas, inclusive com vasta bibliografia nessa área de conhecimento.

3.4 As entrevistas e a coleta de dados

As entrevistas são técnicas usadas por diferentes abordagens metodológicas. Escolhi as formulações adotadas pelo referencial da história oral, segundo as proposições de Meihy (2005) e colaboradores, que as compreende como mais um instrumento e englobam uma das etapas do projeto de história oral, tendo como pressuposto:

> Uma percepção do passado como algo que tem continuidade hoje e cujo processo histórico não está acabado. A presença do passado no presente imediato das pessoas é razão de ser da história oral (...) garante sentido social à vida dos depoentes e leitores, que passam a entender a sequência da história e sentir-se parte do contexto em que vivem (MEIHY, 2005, p. 13).

Na entrevista, ocorre o encontro entre a subjetividade do pesquisador e a do colaborador. Assim, o pesquisador precisa respeitar a forma utilizada pelo colaborador para construir sua narrativa, na tentativa de captar sua interpretação da realidade (GUALDA; LIMA, 2001).

A história oral responde aos nossos interesses por se apresentar, segundo Meihy (2005, p.13), como forma de captação de experiência de pessoas dispostas a falar sobre aspectos da sua vida, mantendo seu compromisso com o contexto social. Desse modo, apreendi que seus pressupostos proporcionaram um diálogo harmônico entre as narrativas dos colaboradores e o referencial teórico da temática. Na história oral, o colaborador é o sujeito principal, com liberdade de fazer a narrativa da maneira mais livre de sua experiência. Assim, a verdade depende, exclusivamente, de quem presta o depoimento (MEIHY, 2005).

De acordo com Meihy (2005), a pré-entrevista é a fase de preparação para o encontro. Nesta pesquisa, foram feitos contatos com os professores que estavam dispostos a participar do estudo. A primeira colaboradora foi a professora Mércia Rios, o segundo, o professor Paulo Murilo Rosas e, o terceiro, o professor Horivaldo Gomes.

Nesse momento, os colaboradores foram informados do projeto de pesquisa e, em seguida, convidados a participarem do estudo. Após a aceitação do convite, foi marcado o encontro para a realização da entrevista. Desse modo, foi assinado o termo de consentimento livre e esclarecido, solicitando permissão para o uso do gravador. Participaram desta pesquisa três colaboradores. Dentre eles, encontram-se dois homens e uma mulher, todos adultos com idades entre 64 e 80 anos.

Os dados empíricos foram coletados nos meses de julho, setembro e novembro de 2019. Os colaboradores demonstraram muito prazer em participar, sempre esclarecendo dúvidas que surgiam no decorrer do processo. Estabeleci uma relação de confiança entre eles e os contatos por telefone foram mantidos com frequência. No desenvolvimento das entrevistas, buscamos garantir os direitos dos colaboradores, prestando esclarecimentos em relação à:

a) Possibilidade de ser colaborador(a) deste estudo;
b) Objetivos e finalidades do estudo;
c) Direito de desistir de sua participação, no momento que achar necessário;
d) Direito de escolher nome fantasia, o que não foi utilizado na pesquisa, tendo em vista todos optarem por revelar sua verdadeira identidade;
e) Direito de incluir ou excluir algum aspecto de sua história, no momento da gravação, transcriação e conferências de suas histórias.

Não houve desistência de nenhum dos colaboradores no decorrer da pesquisa. Mas vale evidenciar que as entrevistas foram desenvolvidas em local, data e horários escolhidos de acordo com a disponibilidade de cada colaborador (a). Antes de iniciar cada entrevista, foram registrados os dados de identificação: título da pesquisa, nome do colaborador (a), data e local do encontro. O gravador foi previamente testado. Para começar a entrevista, enfatizei a possibilidade de desligar o gravador a qualquer momento e que a narrativa passaria por conferência e autorização de cada colaborador (a) antes da sua utilização.

Na história oral, segundo Meihy (2005), esse procedimento é primordial na definição que se estabelece entre o entrevistador e o entrevistado, possibilitando uma maior participação, não somente no que se refere à autorização para que se dê a divulgação, mas em todas as fases do processo de transcrição, textualização e transcriação do texto. As entrevistas foram guiadas por meio de quatro perguntas de corte, que perpassam todas elas:

a) Conte-me sua história como professor de Tantra e Hatha-Yoga.
b) Como o senhor (a) percebe a compreensão do Tantra Yoga no Brasil?
c) Como é construído o corpo tântrico nas suas aulas?
d) Qual a relação entre Yoga e rejuvenescimento?

O depoimento oral foi trabalhado e transformado em texto escrito, seguindo as fases do processo apontado pela História Oral:

A transcrição é a primeira fase do processo e compreende a escuta do material gravado por quantas vezes o pesquisador achar necessário. Nesta pesquisa, a transcrição foi feita logo após a realização da entrevista, ocorrendo a transformação de linguagem oral para a escrita, seguindo a lógica do narrador (a) da história. Nessa fase, foram retirados, apenas, os excessos de termos como: né, aí, então, como é que se diz, minimizando os vícios de linguagem e as palavras repetidas, para deixar o texto fluente e mais convidativo à leitura.

De acordo com Meihy (2005), os vícios de linguagem e as repetições das palavras devem manter-se em número suficiente para que o leitor sinta o tipo de narrativa ou o sotaque. Segundo Dias (2002), esse procedimento decorre do cuidado que o pesquisador precisa ter para que o narrador se reconheça no texto, em material produzido por ele. As dúvidas e os silêncios foram assinalados no texto por reticências.

Na textualização, as perguntas foram retiradas e diluídas no texto, que passa a ser domínio do narrador que aparece como figura única, assumindo a primeira pessoa da narrativa (MEIHY, 2005). O tom vital, nesse momento, já vem sendo construído pela marcação das palavras-chave, visando o estabelecimento das ideias centrais contidas no texto. Ele é formado por uma ou mais frases que serve de epígrafe e funciona como guia para o entendimento do trabalho (MEIHY, 2005).

A transcriação é a fase em que o texto é recriado em sua plenitude, como explica (MEIHY, 2005). O texto foi organizado em parágrafos, atentando para a pontuação em busca de uma compreensão da mensagem.

4 HISTÓRIAS DE VIDA DOS COLABORADORES: MÉRCIA RIOS RIBEIRO, PAULO MURILO ROSAS E HORIVALDO GOMES DA SILVA

Neste capítulo, apresentamos as histórias de vida narradas pelos colaboradores que demonstram compromisso e seriedade com o Tantra e o Hatha-Yoga, e promovem sua expansão em território brasileiro. Da relação entre Oriente e Ocidente, surge o cenário da compreensão, construção, interpretação e reinterpretação dessas práticas espirituais no nosso país. E, nesse processo, os protagonistas da nossa pesquisa apresentam suas histórias e vivências, trazendo um conteúdo intensamente prático e reinventado em terras brasileiras.

O material empírico coletado surge permeado de acontecimentos de grande significado e nos surpreendemos com a riqueza das narrativas, com as emoções contidas nas falas e os caminhos percorridos para a realização das práticas de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil. Nesse percurso, cada colaborador (a) desenvolveu livremente sua história a respeito das práticas de ensino de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil, privilegiando aspectos de acordo com sua verdade. Vejamos, a seguir, os encontros e as histórias dos professores Mércia, Paulo e Horivaldo.

4.1 O encontro com a Professora Mércia Rios Ribeiro

Para viabilizar o processo da primeira entrevista que aconteceu em julho de 2019 na residência da professora Mércia Rios em João Pessoa-PB, entrei em contato por telefone e marcamos o nosso primeiro encontro. O tema da pesquisa foi apresentado, bem como os objetivos, o termo de consentimento e a carta de cessão para publicação pública deste estudo. Mércia Rios me recebeu com cordialidade. Na entrada do seu apartamento, havia um altar com a imagem de Maria, Nossa Senhora, na tradição cristã. Em outro espaço, a entrevistada mostrou fotos da família e me apresentou ao marido, que, muito simpático e gentil, nos deixou à vontade para a realização da pré-entrevista.

Mércia Rios demonstrou muito interesse em contribuir com a história do Tantra e Hatha-Yoga no Brasil e marcamos a segunda entrevista que aconteceu no mês de julho de 2019. Nessa entrevista, ouvimos música clássica e tomamos um delicioso chá de hibisco. Emoções, sentimentos e memórias foram surgindo ao longo da entrevista e o compromisso com a missão de servir foi enfatizado com entusiasmo e um profundo sentimento de gratidão pela oportunidade de contribuir com a expansão do Yoga no Brasil e, de forma mais específica, na Paraíba.

A seguir, vamos apresentar trechos do depoimento da professora Mercia Rios Ribeiro, colhido em seu apartamento no dia 18 de julho de 2019. Posteriormente, faremos a análise no capítulo 5.

4.1.1 História oral de vida da Professora Mércia Rios

Figura 1- Professora Mércia Rios

Fonte: Dados da pesquisa (MUNIZ, 2019).

A professora Mércia Rios tem 80 anos, é casada, com dois filhos. Aprecia música clássica e literatura e ministra aula de Yoga há mais de 30 anos. Em todo momento, foi gentil e atenciosa na narrativa que compõe sua história com a tradição do Yoga.

"A grande proposta do Yoga é despertar a kundalini Shakti"

Antes de ser professora de Yoga, existiu uma vivência que me sensibilizou na busca do Yoga. Quando criança, fui iniciada no estudo da música pelo incentivo da minha mãe. E a

música, como qualquer linguagem da arte, sensibiliza muito as pessoas. A música faz com que você tenha um mundo particular, quando se está executando um instrumento ou se está apreciando uma música. Faz com que a gente se abstraia do aqui e do agora. A literatura também foi uma forma de me interiorizar, como também cultivar muito a minha imaginação. Uma estudante, com formação para o magistério, mas sempre muito ligada em não me debruçar em técnicas; mas, sim, analisar as técnicas propostas para ver se realmente seriam adequadas para aquele tipo de pessoa, no caso, ao aluno. Daí, vários métodos foram estudados e me especializei em alfabetização. Isso eu fiz em Belo Horizonte.

Retornando a João Pessoa, eu me voltei para as crianças com dificuldade de aprendizagem. No caso, crianças carentes. Crianças com várias repetições de ano. E quis mesmo trabalhar com essa clientela, dentro de uma proposta pós-piagetiana. Daí surgiu uma produção de um livro de alfabetização para essas crianças. Conversando com uma colega psicóloga, para que conhecendo eles pudessem resolver administrar mais as suas questões.

Então, planejamos um curso baseado numa proposta de Yoga, mais voltado para o trabalho de harmonização dos centros de energia, com o objetivo de que, conhecendo a especificação de cada chakra, houvesse um autoconhecimento. Nós tivemos a oportunidade de manter esse trabalho com essa turma por seis meses. Foi planejado e trabalhamos num respeito muito grande à proposta do Yoga. A clientela era de João Pessoa, uma terra de muito sol e tinha uma alimentação de acordo com a realidade do Nordeste. Começamos a fazer um trabalho.

Inicialmente, a primeira proposta foi transmitir o conhecimento do que é Yoga, o que são chakras e a partir dali o que nós poderíamos fazer para cada um se autoconhecer; e se autoconhecendo, minimizasse as suas questões. Então, o currículo do curso foi iniciado pela respiração, mas mostrando a diferença, que não é simplesmente captação de oxigênio e retirarmos o gás carbônico. Não. No Yoga, a respiração era um elemento captador para que conseguíssemos o pranayama. Então, explicava tudo sobre o pranayama, esse alimento vital. Ásanas, voltamos para o Hatha, com o maior respeito às limitações de cada pessoa. Mas os ásanas mais comuns do Hatha-Yoga. Isso foi muito bem aceito e a gente prosseguia, para que houvesse um autoconhecimento.

Então, apresentávamos as características específicas de cada centro de energia e assim por diante. Tínhamos o cuidado de orientarmos um relaxamento físico, inicialmente, para que houvesse um conhecimento completo do físico. Porque, muitas vezes, a gente está sentado e não se lembra como é que está sentado, como é que está a nossa coluna. A gente passa o dia inteiro respirando e não atenta como está a nossa respiração. E depois desse conhecimento da

nossa proposta, nós nos voltamos para a didática da sala de aula. Como esses professores poderiam, na sua sala de aula, ajudar aos seus alunos? Então, orientamos um momento de respiração na sala de aula, de alongamento, de flexibilidade. Em seguida, fizemos uma coletânea do folclore infantil que se adequava para o equilíbrio dos centros de energia daquelas crianças. O curso foi muito bem aceito, e essa foi a minha primeira proposta como facilitadora de um trabalho de Yoga para as pessoas.

Foi quando eu comecei a ter um trabalho com um grupo de pessoas no espaço de Cristina Abreu. Um grupo pequeno e eu não mais fazia um trabalho de Hatha-Yoga, eu não dava esse nome. Já era uma proposta de estudo baseada no Dakshina Tantra. Mas eu ainda estava muito apegada ao que Paulo dizia, orientava. Depois de Paulo, eu ainda não tinha me encontrado e sentido liberdade de uma proposta minha. Mas, nesse momento, surgiu a iniciativa de planejar o curso que eu chamei de Yoga numa visão tântrica. Eu não quis chamar Dakshina Tantra, mas numa visão tântrica. E eu também chamava harmonização dos centros de energia. E, aí sim, foi quando eu cunhei a minha personalidade nesse curso de Yoga numa visão tântrica, baseado em todo o estudo de autores, de diversos mestres. Mas, também, eu tinha feito uma interação. Eu, realmente, trabalho Yoga numa visão tântrica. Essa é a minha história com a Yoga.

O conhecimento do Tantra, aqui no Brasil, foi através do Paulo. É como ele mesmo diz na biografia dele: introdução do Dakshina Tantra no Brasil. Foi a partir de um pequeno livro dele que eu, particularmente, busquei inúmeros autores. Mas o trabalho de Tantra, no Brasil, eu nunca me debrucei quem faz quem não faz, porque, ultimamente, é que eu estou sentindo que está havendo uma abertura muito grande para o trabalho de equilíbrio dos chakras, harmonização dos chackas. Porém, até então, quando eu introduzi, não havia isto não.

Quando eu iniciei esse trabalho, houve uma desvalorização dos mestres de Yoga do Brasil quanto ao meu trabalho. Ah, isso não existe não. Depois, agora sim, eu vejo os convites, eu vejo os cursos, a maioria dos cursos... Equilibrar os chakras. Mas, até então, eu só conhecia Paulo, porque nesse Congresso Internacional que eu estive somente ele falou sobre o Tantra. Vejo sobre meditação, pranayama, mas, no Brasil, sobre Tantra, nesse Congresso Internacional, somente o Paulo. Os outros eram muito voltados para os ásanas: Ítália, USA, Israel, China.... Gostei muito dos trabalhos nesse Congresso Internacional. De Bueno Aires, houve a apresentação do Yoga artístico por professora de mantras do Peru, o que eu me lembro agora.

Em relação ao Yoga artístico, é até bom falar nisso, nunca tinha ouvido falar. Então, a professora começou o trabalho do Yoga artístico. Eu não quis participar fisicamente, fiquei

sentada. Aí, eu dizia, onde é que está o Yoga? Porque eram posturas físicas bonitas! Eu dizia: onde é que está a arte? Aí, houve uma apresentação em um ginásio. À noite, fomos convidados para um ginásio, em que vários países iam competir na apresentação de Yoga artístico. Havia a participação da Itália, USA, Brasil. Então, eu fiquei observando e disse: encontrei a arte, só não encontrei o Yoga! Competição em Yoga! Esse grupo fez o trabalho mais bonito do que aquele, então, vi a arte e não via o Yoga.

Foi quando eu pensei numa proposta de arte Yoga. Esse nome arte Yoga não foi dado por mim. Eu apresentei uma proposta de trabalho a Claurênia Abreu, filha de Cristina, que viu o trabalho e quem deu o nome arte Yoga! Porque vê a arte como sensibilidade, respeitando tudo que deve ser respeitado no Yoga, que é justamente a individualidade do ser, as características do ser. Pelo meu conhecimento com a arte e com meu conhecimento sobre Yoga, o que é que eu procuro fazer? Este casamento. Por que é que eu digo conhecimento, sem nenhuma arrogância, sem nenhuma autossuficiência? Porque eu não concebo nenhuma prática didática sem um profundo conhecimento. Então, dizer assim: eu faço Yoga segunda e quinta, eu pratico Yoga segunda e quinta, você se restringe realmente a uma prática naqueles dias. Mas o Yoga é uma prática constante!

Eu me volto até Aurobindo, que ele diz: Yoga é um esforço metódico, rumo à perfeição! Respeitando as suas potencialidades, com desejo de se conectar ao divino. Isso é uma coisa muito profunda, para eu dizer que faço Yoga terça e quinta, está certo? O aluno pode dizer isso ainda. Mas o professor de Yoga não! O professor de Yoga, para se dizer professor de Yoga, eu não gosto da palavra instrutor, eu prefiro dizer professor, ele precisa ter uma vida pautada na essência do Yoga. Esse casamento, hoje eu aceito, com muita simplicidade arte Yoga, porque eu encontrei como eu disse logo no começo da nossa conversa, eu encontrei, nas linguagens da arte, elementos que existem no Tantra.

No Tantra, em relação à proposta de se conhecer sobre o chakra para harmonizar. O que eu chamo arte Yoga é justamente isso. Um exemplo: eu sei as características do muladhara chakra, eu devo saber teoricamente todas as características do muladhara chakra. Desde a sua localização, a sua influência em determinadas atitudes do ser humano, que vivências no Yoga eu possa harmonizar aquele chakra, que mudrás, que mantras, que meditação, que ásanas, que respiração... Porque eu trabalho com a respiração diferenciada, que a maioria dos mestres indianos não aceita. Tanto a nossa fisiologia e estrutura dos chakras foram alteradas por conta de costumes, cultura e mudanças climáticas e também a nossa energia ascendente ou descendente, dependendo do movimento, de acordo com a necessidade do momento. Facilitando a dissolução de bloqueios para benefício de cada um dos estados de consciência.

O que eu fiz numa linguagem artística, trouxe a música, a literatura, a dança, os mudrás. O mudrá é uma vivência de Yoga que eu consegui experienciar já com uma coreografia. Essa é minha experiência do Yoga e assim tem sido nos vários cursos que ministrei. Até hoje, Concília, eu só tenho visto resultados que facilitam as pessoas quando saem daquele curso, que mexe com elas. E nenhum professor de Yoga deve ter a pretensão que vai estabilizar a vida daquele aluno. Mas ele vai mexer com o que estava estagnado, com o que estava parado. Aquele aluno não sai de um curso bem planejado da mesma forma. No mínimo, ele sai inquieto, querendo, sentindo que alguma coisa não está bem; que ele precisa mudar, que ele precisa continuar. Essa é a proposta do Tantra. Por quê? A grande proposta do Yoga é despertar a kundalini Shakti. E, se você não desperta a Kundalini Shakti, você está estagnado, você está parado. Você não sabe como caminhar na estrada enquanto essa Kundalini Shakti não perpassar por todos os centros de energia. Então, é esse o caminho.

A minha grande proposta é servir aos outros como o Yoga me serviu. Eu me considero uma autodidata. Tenho consultorias com mestres, converso, mas eu me considero uma autodidata, porque eu sinto uma modificação muito grande na minha pessoa diariamente, eu não me modifiquei, não, eu vivo me modificando. Eu quero chegar ao que Aurobindo disse: eu busco, eu vivo em busca da perfeição, até quando um ser humano pode chegar à perfeição aqui na terra, mas isso é constante.

Eu já não me debruço sobre os deuses da mitologia indiana, eu não sinto mais necessidade, porque entendi e compreendi que eles congregam. Quem? Esses deuses? Deus. E essas deusas? Eu sou cristã, Maria. Então, eu não necessito mais buscar esses deuses nem essas deusas, porque entendi, não foi fácil entender isso. Mas depois que eu entendi, eu disse: como eu estava boba, isso é mitologia. Isso é uma forma que os sábios da Índia encontram para fazer com que seus discípulos entendam os mais variados significados e manifestações. Entendi sobre a mitologia da necessidade de Shiva possuir várias esposas. Uma deusa somente para ele não era suficiente. Por quê? Porque ela só tinha um pouquinho de uma mulher: era bonita. Mas ele queria outra que fosse dona de casa e procurou outra que fosse só dona de casa. Depois ele procurou outra, já que aquela dona de casa não era materna. Ele procurou uma terceira que fosse materna. Depois, ele procurou uma que o defendesse, encontrando uma quarta. Então, eu achei aquilo lindo, quer dizer, a beleza que é a mulher. Uma mulher realmente precisa ter todas aquelas características, para que ela pudesse completar o lado masculino, no caso, do seu par. Então, eu acho muito bonita a mitologia. Mesmo na mitologia, eu me surpreendo que se oferte alimentos para deuses. Agora, o que existe são fatos que eu não posso desconhecer: o Livro dos Vedas, os textos UPanishads e os Tantras Shastras. Isso é

estudo que eu não vou mudar de forma alguma.

Eu tenho que fazer a transferência, essa atualização do Yoga, da prática do Yoga, por isso que eu digo Yoga numa visão tântrica. Isso é uma defesa que eu faço! Eu jamais vou dizer ao meu aluno que não pratique meditação deitado. Jamais! Porque nem todo corpo físico tem estrutura para passar muito tempo numa posição sentada. Está se agredindo. E o Yoga não é para respeitar? Como é que eu digo não pode meditar deitado? O que eu posso dizer é o seguinte: deitado é mais fácil de adormecer, e, se adormece, não está meditando, é outro estágio. E outra: esse ásana está praticado de forma errada. Até pode haver uma prática de forma errada, que esteja prejudicando algum músculo, a coluna. Mas porque não está naquela forma que se apresenta, eu também não posso fazer isso.

Quando eu posso corrigir uma respiração, não é nem corrigir, eu não gosto da palavra corrigir, eu posso orientar uma respiração. Eu posso orientar e devo a forma de emitir um mantra. Porque o que eu escuto é canto de mantra e não emissão de mantra. Porque o mantra, se não ressoar na caixa craniana, deixa de ser mantra. Cantar prejudica? Não. É ótimo. Tudo bem! Não tem problema. Agora, se eu quero atender àquele objetivo, eu tenho condição de ensinar e é muito simples. Simplesmente dizer qual é o tipo de respiração que você deve fazer para estar emitindo um mantra. Porque as pessoas cantam um mantra ou fazendo a respiração completa ou, às vezes, faz até uma respiração alta. E esquece que, para que eu cante, a minha respiração tem que ser intercostal. Não há aquelas paradas, o mantra é emitido sem interrupção. O pranayama é de grande importância para a prática de vivências para o Yoga.

No curso de Yoga numa visão tântrica, eu desenvolvi o Pai Nosso com mudrás. A primeira vez que eu tomei conhecimento do Pai Nosso foi com Maria Emília, que fazia parte do grupo do Yoga, de professores de Yoga de Recife. Então, ela usava os mudrás de sahashara para o muladhara e rezava o Pai Nosso. Ia descendo, descendo, descendo... Eu fiz aquilo. Pratiquei. Foi num seminário. Achei a ideia muito bonita, mas eu disse não está havendo correspondência na característica do chakra e no que se está se falando. Porque o Pai Nosso que estás no céu acima do sahashara está ótimo. Mas quando eu falava em terra, terra é muladhara. Assim na terra como no céu, continuava o mudrá do sahashara. Então, a partir daí, eu fiz uma análise da característica de cada chakra, para que eu pudesse colocar aquela conceituação, aquela afirmação do Pai Nosso, de acordo com a característica do chakra. Mas o que eu acrescentei foram mudrás específicos. Já que ela não usava os mudrás específicos, vinha apenas com um mudrá o tempo todo, certo? Essa proposta de trabalho foi muito bem aceita, não foi fácil. Sentia dificuldades. Que mudrá eu vou colocar no svadistana? Que mudrá eu vou colocar no vishuda? Quando chegou no ajna, eu senti muita dificuldade.

Surgiu um livro, eu tenho até esse livro, que não tem a característica própria para cada chakra, certo? Então, realmente, aquela criação do Pai Nosso com mudrás você pode usá-la daquela forma, porque a autoria é minha. Agora, você sabe que existe a neogestalt. Hoje em dia, não se cria, se recria. Tudo já existe. Se não a gente não poderia dizer que essa música que você está ouvindo é deste autor. Ele se baseou em sete notas musicais, depois em sustenidos, em bemós, em harmonia e outros. Agora, ele organizou da forma dele. Então, o que eu posso dizer sobre o Pai Nosso é que eu organizei, eu estruturei dessa forma. Com o cuidado de que cada fraseado do Pai Nosso correspondesse às características de cada chakra e fiz uma pesquisa nos mudrás correspondente a cada chakra. Quando eu coloco o mudrá do manipura, eu faço o específico do manipura, eu não faço qualquer mudrá. Essa foi a criação do Pai Nosso.

Depois veio a dança expressiva. Eu sou muito feliz com a dança expressiva, já que eu tenho um estudo muito profundo sobre dança. Nessa criação, eu fiz uma análise com as características de cada chakra. E por que eu chamei expressiva? Ela não é clássica e nem é contemporânea. Por que ela é expressiva? Porque eu não ensino nenhum movimento ao aluno. Eu só faço a dança expressiva com aquelas pessoas que já tem uma prática de Yoga, porque elas podem usar os movimentos, os ásanas que quiserem. Irão conceber, quando eu descrevo, coloco a música específica para o muladhara e descrevo suas características. Cabe ao dançarino expressar do jeito que está o seu muladhara naquela hora. Porque de noite pode estar diferente. Então, eu tive o cuidado de rever todo o conhecimento que eu tinha de cada chakra e uma proposta literária. Por isso que eu digo que uso a literatura também para harmonização do chakra. E é uma proposta bem aceita, mas não entendida por todos os participantes. Muitas vezes, eu falando sobre o anahata, eu vejo um passinho de dança clássica. Aquela pessoa não entendeu a essência. O que ele pôde fazer é aquilo, não vai haver correção. Eu vejo movimentos que não tem nada a ver com o que eu estou falando, nem com o chakra. Por quê? Aquela pessoa ainda não se encontrou. Ela ainda não entendeu o que é o seu chakra. Realmente precisa de muito estudo.

Eu sempre digo a todas as pessoas que eu tive oportunidade de ser orientadora do curso: isso aqui é uma pincelada, cabe a vocês estudar, estudar, estudar... Foi isso que eu disse, sábado e domingo, a trinta e dois alunos que lá estavam. Não tem o que fazer, é estudar, estudar... E tem mais uma coisa, um, dois, três, quatro, cinco, seis livros e comparar. Esse eu aceito, esse eu não aceito. O que é que esse se apropria do outro? O que é que confirma? E você adquirir o seu conhecimento e tem a capacidade de recriar esse conhecimento. Quando eu disse vocês vão receber um trabalho meu, uma aluna falou: "Professora, a senhora fez compilação?" Eu disse: eu nunca fiz uma compilação. O que eu faço são estudos em vários

autores e, no meu entendimento, escrevo da minha forma. Agora, o que existe são fatos que eu não posso desconhecer: o Livro dos Vedas, os textos Upanishads e os Tantras Shatras. Isso é estudo que eu não vou mudar de forma alguma.

Olhe, a inspiração para dança expressiva foi essa concepção que ásana é dança. Então, se o Yoga usa a dança ou se o Yoga usa o ásana, então ásana é o movimento de corpo, então a dança também é movimento de corpo. Se a dança é movimento de corpo e o ásana é movimento de corpo, este movimento não é somente físico, é físico e psíquico, harmoniza os chakras. A dança não é somente um movimento físico. É psíquico também. É emocional. A dança não é um trabalho só do corpo vital, mas a dança é um trabalho também do corpo emocional e do corpo mental. E os chakras percorrem todos esses três corpos. Os mesmos chakras existem no corpo vital, os mesmos chakras existem no corpo emocional e esses mesmos existem no corpo mental. Qual a diferença existente: a característica e a profundidade. O corpo vital ele está mais próximo do corpo físico, vai beneficiar mais o corpo físico. O corpo emocional está mais próximo do corpo etérico. O corpo vital tem características diferenciadas justamente na emoção. Nada mais emociona o ser e burila a sua sensibilidade do que a arte e a dança é arte. A arte é a linguagem que mais burila a sensibilidade do ser humano. E por que o mental? Porque você tem que entender o que eu oriento em forma, que você está chamando de literatura, para criar a sua expressão corporal.

Então, em relação à orientação dos passos, eu não sei se posso chamar orientação, eu chamaria mais de um incentivo. Eu uso a música e a literatura, e o dançarino através do seu corpo mental, ele entende qual é a proposta e ele é quem cria os passos de dança de acordo com a sua experiência no Yoga. Se ele tem uma boa vivência no Yoga, se ele pratica Hatha Yoga realmente com consciência, ele naturalmente, quando eu menciono que aquele momento é para determinado chakra, ele vai conceber quais são os ásanas que ele poderia colocar naquela dança. Mas quando eu digo ásana, não é aquela postura psicofísica do Hatha-Yoga não, é algo semelhante. É o ásana com modulação. Então, os passos não são orientados por mim, a estética é do aluno, o dançarino que cria. Agora, a literatura, está certo, fui eu que escrevi. A minha maneira de escrever com o conhecimento que eu tenho sobre a característica de cada chakra, e colocando uma linguagem poética na literatura, naqueles textos. E a linguagem poética, não significa dizer que seja um poema, que seja uma poesia, mas que conduzam à *sensibilidade.*

Quanto à música, precisa que a pessoa tenha conhecimento de música. Então, eu tenho que saber quais são as tonalidades maiores e menores da música. Quais são os autores? Quais são os compositores? Melhor dizendo que naquela música, naquela parte, naquele fragmento,

naquela linguagem musical tenha realmente harmonia. Se o chakra precisa de força, se o chakra precisa de mais emoção, isso precisa de conhecimento musical. Precisa que o orientador para uma espécie de trabalho desse, tenha um vasto conhecimento, um vasto repertório, de ter ouvido e apreciado aquela deerminada música. Não é um trabalho fácil.

Apresentei esse trabalho há dois anos, em um Seminário de Yoga para um grande número de pessoas de todo Brasil.Eu disse a Abraão, um dos organizadores do evento: eu fiz essa gravação em casa. Ele falou: professora, a senhora conseguiu isso? Eu disse que foi muito difícil. Eu tenho muita vontade Concília, de ter uma gravação melhor, e ter uma filmagem de toda aquela dança que eu nunca tive. Eu tenho assim, de que não gosto, sabe? Durante aquela dança toda, eu gostaria de pedir uma filmagem completa. Para tanto, o câmera tem que ter sensibilidade, porque são muitas pessoas dançando e nem todos estão dentro da essência daquele texto. Eu tenho muita vontade de fazer um documentário. Por que é que eu tenho essa vontade? Porque Concília, eu já tenho 80 anos, então eu estou parando e gostaria que pessoas dessem continuidade a minha proposta de trabalho.

Como eu fiquei feliz com a proposta de Débora Mota, que se comunicou comigo. Professora, fui sua aluna, no curso tal, de ano tal, eu estou com essa proposta de trabalho baseado naquele trabalho que a senhora apresentou e gostaria que você visse. Eu vi o trabalho. O que foi que eu gostei do trabalho dela? Ela não me imitou Concília. Ela concebeu de uma forma correta, uma proposta de trabalho para harmonizar os chakras. Ela não chama Tantra, não chama Dakshina, mas harmonização dos chakras. Ela introduziu outros conhecimentos. Ela introduziu outras técnicas de conhecimento dela também para harmonização dos chakras. Quer dizer, achei bonito esse trabalho dela. Estou fazendo propaganda. Ela vai fazer parece um trabalho de seis meses, mas somente quatro horas, de quinze em quinze dias, no sábado à tarde em um espaço. Ela vai fazer como eu. Ela vai entregar o e-book aos alunos. Ela pediu que eu fizesse a apresentação do e-book e eu fiz a apresentação.

Nem chamei de ásanas. Eu chamo de laboratório o trabalho de corpo que eu faço para cada chakra, aliado à respiração. Para que aquele trabalho de corpo favoreça a harmonização do chakra, favoreça os três canais ida, pingala e sushumna. Para que haja um despertar da Kundalini Shaki e uma ascensão, tanto uma manifestação quanto uma liberação. Isso em relação ao trabalho de corpo que eu chamo laboratório.

Quanto aos mantras, tem pesquisa da melodia, mas também quando eu uso mantra sânscrito, eu não tenho profundo conhecimento dos mantras sânscritos, mas na transliteração de que ele tem a ver com a aquele chakra. Se eu vou trabalhar com manipura, com o mantra sânscrito, eu procuro um que seja, que tenha relação com o fogo, com o sol e assim por diante.

Existem mantras que foram criações minhas, tanto na melodia, quanto na letra. Eu uso também o folclore. O folclore indígena para o muladhara, porque ele é muito terra. Quando eu procurei mantras, para o ajna e o Sahashara, eu já me voltei justamente para esse corpo mental. Através do ajna, esse corpo mental, que ele direciona para a lógica, mas também para espiritualidade. É nesse momento que realmente, o ser humano ele já começa a se desligar e a transcender, porque esse é o objetivo do Yoga. É transcender para que realmente haja uma abertura do sahashara chakra. No sahashara chakra só haverá essa abertura, se houver realmente uma harmonização do ajna, em que o conhecimento é aliado a espiritualidade. Assim, pode haver uma abertura do sahashara chakra, para que libere energia para os outros chakras.

Uma concepção poética minha é que tudo é permitido, ninguém pode censurar poesia. Então, quando a Kundalini Shakti que é a criação que se encontra com a consciência, em outras palavras, a linguagem sânscrita. Quando a Kundalini Shakti se encontra com Shiva, eu não os deixo na consciência, eu os trago para o coração e deixo que se acasalem. Que eles se amem lá. É uma concepção poética minha. Desculpem os mestres, mas eu tenho direito como poeta a ter essa imagem. Vi um estudo recente, mas sério, de Leonardo Boff, quando ele fala que quando a Kundalini desperta, na concepção dele, ela é liberada e fica no manipura, não desce mais para o muladhara. A concepção de Boff, eu ainda não me debrucei. Eu li, achei interessante, mas eu ainda tenho outras concepções. Eu acho que hoje nós estamos muito bem, fazendo tudo muito certo, mas amanhã eu posso dar uma derrapada medonha, e então a kundalini pode descer para o muladhara.

Então, você veja Concília, que é um estudo interminável. E por que é? Porque nós mudamos Concília, a sociedade está em mudança constante. Os nossos chakras são diferentes. Eles são não como energia, mas com necessidade de energia, certo? O muladhara não é sobrevivência? Não é casa? Não é comida? Não é emprego? Essas coisas estão mudando. Antigamente, as pessoas tinham que ter uma casa muito grande, hoje você pode morar apenas em um quarto, naquele quarto o tempo todo. Veja essa sobrevivência como mudou e pode não ser angustiante, a pessoa pode aceitar. No Japão, existem pessoas que moram em espaços, que eles só vão dormir, exclusivamente dormir! São caixotes, já que eles vivem no trabalho, eles vivem na rua. Ora, a exigência desse chakra é outro. Então eu vou dizer que esse chakra foi agredido? Se a pessoa conseguir harmonizar esse chakra, ele vai conviver bem daquele jeito. Você vai defender uma tese. Algum tempo depois, essa tese pode ser rebatida, porque o que estar afirmando pode ser negado, pode ser provado de outra forma. Mas esse é o seu momento e é o meu momento. Eu não sei se eu vou ter tempo de mudar, mas outras pessoas que virão depois de mim, podem rebater o que eu estou dizendo. Como eu rebato quem diga que

meditação só pode ser sentada; como eu rebato que a respiração é uma só para todos os chakras. Rebater uma tese, negar uma tese, não é agredir não, é uma evolução do conhecimento.

Yoga é conhecimento! Yoga não é fantasia, Yoga é filosofia. E a filosofia é baseada em conhecimento pessoal inicialmente, mas para depois ser baseado em teoria. Então, nenhum professor de Yoga, pense que fazendo o curso de um ano, um ano e meio, recebendo certificado, se diga professor de Yoga se ele não continuar estudando. O Yoga dentro da academia, dentro da Universidade é ótimo. Porque são pessoas que tem oportunidade e devem ser pessoas mais pensantes. Por quê? Porque eles têm teoria. E você pode legalmente obter o título de doutor em Yoga e mestre em Yoga. Mas o conhecimento seu, se parar aí, você se supera. E eu fico muito feliz como professora de Yoga, de ver poucos alunos caminhando. Vocês estão inquietos. Vocês estão querendo mais. Não vai ser viagem à Índia, não vai ser no Peru, que vai lhe dar conhecimento de Yoga não. Isso ajuda ao seu conhecimento. Mas se você for à Índia e você vier praticar Yoga, igual ao professor, o mestre da Índia, você não aprendeu nada. Você fez um belíssimo passeio de turismo. Você deve ver o que é que se adapta a minha pessoa e ao local em que vou trabalhar, certo?

Os ásanas são muitos. Então, há livros muito organizados, que dizem esse é para o muladhara, esse que é para o svadhistana. Cabe a quem está vendo se realmente está certo. Então como é que você sabe? Praticando os ásanas com consciência corporal. Que órgãos esse ásana está afetando? Porque eu não vou entrar nisso, mas tem que ver. Nós temos chakras que estão ligados a determinadas glândulas. E o ásana beneficia ou não beneficia aquela glândula? A pesquisa é essa de ásana. Tanto que eu chamo laboratório. Os yantras são muito baseados no desenho, nas linhas. Na minha publicação de Arte Yoga, eu regisro o que significa linha reta, curva e mista. É essa plasticidade, essa visão artística, que várias pessoas tiveram baseado em informação para conceber mandalas de cada chakras.

Em relação às cores, isso é muito discutido. A gente fala muito laranja, vermelho, amarelo, mas isso é muito discutido. Os chakras, de repente, eles são possuidores de todas as cores. Vai depender do momento, da orientação, como a pessoa está, do ambiente, da temperatura, da saúde física, mental, emocional. Mas os yantras não deixa de ser uma apresentação artística. Então, os yantras tem muito isso, tanto que eu dou total liberdade ao aluno de conceber o yantra da sua forma. Agora, os mudrás não. Os mudrás não são gestos criados aleatoriamente, não! Tanto que existe um manual de mudrá. Eles existem e eles são muito baseados na dança indiana. Então, quem quiser realmente se aprofundar em mudrá, procure todos aqueles mudrás da dança indiana. Mudrás, realmente, não é um gesto que eu

criei, que eu achei bonito. Na dança expressiva, o aluno pode até fazer um gesto dele, particular. Mas quando for trabalhar com mudrá, o professor de Yoga tem que ser muito honesto se é aquele mudrá específico. Existe o mudrá específico. Agora, existe mudrás budistas, indianos. O Tantra usa muito o mudrá e o mantra.

Quando eu uso os bandhas, são específicos porque tem que ter todo o conhecimento de bandha. Para que é que eu quero aquele bandha? Eu quero para guardar minha energia? Porque bandha é atar, é guardar. Por que é que eu quero forçar? Inclusive, é um dos trabalhos mais difíceis do Yoga, o bandha. Porque, se você o pratica de qualquer forma, você está agredindo aquele chakra, você está forçando aquela respiração. Mas eu tenho um objetivo, eu estou forçando para que o chakra superior ele seja beneficiado. Eu estou sentindo necessidade daquela energia, eu quero guardar aquela energia. Mas, eu só uso quatro bandhas. Eu uso, deixa-me ver se me lembro. Eu uso o mulabandha, uddiyanabandha, jalandarabandha e jihvabandha. Mas o que é, é atar, é conter. Então, você pode fazer kumbaka, você pode fazer rechaka, vai depender. Você pode fazer uma kumbaka, em que você esteja com o pulmão cheio ou você pode fazer com o pulmão vazio. Vai depender da necessidade. Om namah har.

4.2 O encontro com o professor Paulo Murilo Rosas

Figura 2 - Paulo Murilo Rosas

Fonte: Dados da pesquisa (MUNIZ, 2019).

Em relação à entrevista com o professor Paulo Murilo Rosas, que foi realizada no Rio de Janeiro, primeiro entrei em contato com a assessoria do Espaço Kailasa e a receptividade foi bastante acessível. Uma semana antes, reservei um hotel próximo ao espaço Kailasa, Yoga e terapias, localizado na cobertura de um edifício em Copacabana. Após o desembarque no aeroporto do Galeão, cheguei ao hotel às 08h e deixei a bagagem no hotel. Após tomar um delicioso café nas redondezas, segui para o Espaço Kailasa, às 9h.

A recepção foi tranquila, a responsável pelo espaço me apresentou o local, bastante espaçoso, onde se desenvolvem as aulas. Havia uma foto do professor Paulo Murilo com seguinte frase: “Yoga não e ficar de cabeça para baixo, mas ficar de pé em seus próprios pés”. Argolas de ferro e cordas penduradas na parede eram acessórios para o desempenho das aulas práticas. Um altar com fotos dos mestres adornava o local, demonstrando o respeito pela linhagem dos sábios ancestrais do Dakshina Tantra, tradição que o professor Paulo Murilo Rosas conheceu na Índia e trouxe os ensinamentos para o Brasil. Havia na parede um banner com uma sequência de Yoga Kurunta, uma das práticas idealizadas pelo mestre da floresta, a qual o professor segue e orienta seus alunos no desempenho das aulas. Em outra sala, havia uma estante com livros de Tantra nos idiomas português, inglês e espanhol, que estava ao alcance de todos os alunos que tivessem interesse em aprofundar seus conhecimentos no assunto. Algumas almofadas e cadeiras compunham o cenário para a prática de meditação. Na recepção, uma estante abrigava os seguintes livros do professor Paulo: Os segredos do Tantra

e do Yoga, Visão tântrica da vida, Tantraterapia, entre outros. Registro que adquiri alguns exemplares, para enriquecer a pesquisa.

Nessa manhã, realizei a primeira aula individual orientada pelo professor Paulo. Ele fez correções na postura quando realizei uma sequência de Yoga Kurunta, utilizando as cordas, as argolas, o tapete, uma bola grande e um apoio para trabalhar a panturrilha. Após essa sequência, que ajuda no fortalecimento do tônus muscular, melhora a flexibilidade e prepara para outras posturas do Hatha-Yoga, praticamos alguns ásanas, kryás, relaxamento e meditação para concluir. Toda essa prática depois foi orientada também pela professora Aída.

Durante toda semana, fiz essa sequência, além disso, realizei uma prática de meditação com uma aluna do curso de formação de instrutores em Tantra Yoga. Entoamos dois mantras: um direcionado ao deus Shiva e outro à deusa Lakshimi. Também participei de uma prática de Yoga em grupo, com a professora Renata, que incluiu ásanas, pranyamas e mudrás. Ainda participei de uma aula de Yoganidrá com o professor Paulo Murilo. Nessa prática, é solicitado uma contribuição consciente. A entrevista com o professor Paulo foi tranquila. Ele discorreu fluentemente toda história de uma forma leve, harmônica e emocionante! Embarquei nessa história e me senti privilegiada por estar entrevistando essa grande autoridade do Tantra Yoga no Brasil.

A seguir, apresentamos o relato do professor Paulo Murilo Rosas, colhido no Espaço Kailasa, no dia 18 de setembro de 2019.

4.2.1 História de vida do professor Paulo Murilo Rosas

O Professor Paulo Murilo Rosas tem 78 anos e é divorciado. Reside no Rio de Janeiro, onde fundou o espaço Kailasa, Yoga e filosofias, e ministra aula de Yoga há mais de 40 anos. Nosso encontro aconteceu nesse lugar que funciona em uma cobertura no bairro de Copacabana. Nosso colaborador foi amistoso e me recebeu para conceder a entrevista em uma sala bem iluminada e com almofadas. Durante o relato, demonstrou grande satisfação em contar sua história com o Tantra e o Hatha Yoga na Índia e no Brasil.

“Nós somos a felicidade que buscamos ser [...] então, o que você vai fazer é se equilibrar, através dos exercícios, das meditações, das visualizações e, então, perceber essa realidade que você é.”

Bom, naquela época, eu fui para Índia e depois comecei a estudar Yoga aqui. Na verdade, não estudava nem Hatha-Yoga, o que tinha aqui no Rio se chamava ásana Yoga, porque, na verdade, era só ásanas, não tinha pranayama, não tinha nada, era só ásana. Mas eu fui fazendo. Fui me interessando. Fui lendo muito. Comprava livros importados que, no nosso país, não tinha, e eu comecei a perceber, com as práticas, que minha personalidade ia se transformando. Eu ia perdendo o interesse por algumas coisas que eram mais superficiais, que era da idade do rapaz, e fui me interessando mais pelo estudo e pela introspecção. Então, eu resolvi que, como tinha essas modificações na minha personalidade e os professores do Brasil não diziam nada, só diziam: quando você tiver maduro, você vai saber, quando tiver pronto, o mestre aparece. E aquilo não me convencia muito.

Então, eu fui para Índia em 1976, e lá fui para diversos lugares que eu nem sabia que existiam. Até que eu fui estudar com o Senhor Yengar, e o que eu vi é que eu aprendi muito ásanas. Ele era maravilhoso, mas aquilo que eu pretendia, que era saber o porquê que a minha personalidade se transformava, eu não conseguia. Então, eu saí de lá de Pune e voltei para Delli, que era onde eu tinha chegado na Índia. Então, lá eu sempre ia para um ashram e era muito bem tratado. O Swami que me atendia era muito bom e eu sempre perguntava a ele que eu queria ver chacaracharya. Aí, ele dizia: você tem que fazer isso e aquilo. Quer ir lá para os Himalaias? Então, você vai para Richesch. Vai e pega um trem. Ele me ensinava tudo.

Bom, quando foi uma hora, que eu já tinha percorrido a Índia quase toda, eu disse: quer saber de uma coisa, isso, na verdade, não é Yoga, é outra coisa. Mas não é Yoga porque ninguém me explicava. Porque eu só ia aos professores de Hatha-Yoga, que era o mais comum lá. Então, eu voltei para esse centro que se chamava Yogásana em Delli, e comecei a perceber que o mestre modificava as aulas de acordo com as conversas que ele tinha com os alunos. E eu achava interessante, porque eu estudei com o senhor Iyengar, o maior mestre de Hatha Yoga, e eu venho para cá e só faço essas besteiras, essas coisas fáceis, que eu fazia lá no senhor Yengar. E lá eu fazia muito mais do que isso!

Bom, quando passaram 30 dias mais ou menos, ele me disse: olha, você vai agora falar com o mestre, que é aquele ali e diz para ele que você quer falar com ele. Então, eu fui falar com aquele que se chamava Direndha Brahmachary, que me deu uma carteirinha e anotou tudo que eu deveria fazer. E eu fui fazendo. Foi lá e disse: agora você vai lá dentro do ashram e procura o Svami Dattatreya. Eu não sabia quem era. Então, eu fui ver o Swami Dattatreya, que era aquele que tinha desde o princípio me ensinado e me recebido no ashram. Bom, com o Swami Dattatreya, fui admitido no ashram. Passei 30 dias lá de bobeira.

Então, eu fui admitido e passei a morar no ashram. Passei a ter minha obrigação como

estudante. A gente acordava às 4h da manhã, fazia meditação, as limpezas, depois fazia aula e a gente tinha uma parte para trabalhar no ashram e outra para estudar. O mestre mandava a gente estudar. Bom, e foi então que eu fui percebendo que ele ia me guiando através dos livros para aquilo que eu queria sem me dizer. Quando foi um dia, eu estava lendo um livro que se chama Sete Chakras Nirupa, lá na biblioteca, e eu fiquei extasiado, porque eu descobri o motivo que fazia com que minha personalidade se modificasse. E então, quando chegou 5 horas da tarde que eu fui estudar, ele perguntou (deve ter visto a minha cara de satisfação) o que é que eu estava sentindo. Então, eu disse para ele o que é que eu estava sentindo, como é que eu tinha recebido a resposta que eu busquei na Índia. Tinha andado por todos os lugares, mas não consegui e, lendo aqueles livros, eu tinha conseguido. Ele disse, está bom, agora você pode ler outro livro. Então, assim, ele ia me guiando e eu fui aprendendo. Fui vendo como era que se dava uma aula de Tantra, que é diferente da aula de Hatha-Yoga.

Primeira coisa que a gente faz no Tantra é colocar o kanda no lugar. Depois que o kanda está no lugar, a gente então vai fazer as nossas práticas: conversa com o mestre, diz as características da nossa personalidade e, então, ele faz uma aula para a gente de acordo com essas características. A gente vai se trabalhando, ele vai modificando de acordo com o nosso aproveitamento. E, assim, eu percebi o seguinte: primeiro, o kanda no lugar, depois, a gente fazia as kriás, que é a limpeza das narinas. Em seguida, a gente fazia as ásanas, que era a energização dos chakras e, depois, fazia o pranayama, para fazer essa energia passar de um chackra para o outro e por todos os chakras. Depois de certo tempo, a gente aprendeu a fazer dharana, que é a concentração, em seguida, nós aprendemos a fazer dhyana, que é a concentração nos chakras, depois, a gente aprendeu a fazer pranavich, que é a observação da circulação do prana. E, então, a gente, todo dia, fazia meditação.

Quando foi um dia, depois de um certo tempo, ele disse para eu ler um outro livro, que se chamava Vijñãna-bhairava-tantra. Esse livro traz 102 meditações diferentes, e é para gente perceber que meditação não é só a gente sentar meia hora de manhã, meia hora de noite. É ter uma vida meditativa. Isso é o que esse livro faz. Então, eu passei a praticar meditação em todos os momentos da vida. E foi isso a história. Quando chegou uma hora, ele disse que eu já podia vir para o meu país, para praticar aqui no meu país, e que eu ia ter alunos. Eu disse: mas, mestre, eu não vim para cá para ter alunos, eu vim para me sentir bem comigo mesmo e eu já consegui isso. Ele disse: está bom! Mas quer que eu te dê um diploma aqui do asrham? Então, eu disse: não, mestre, eu não estou interessado em dar aula.

Eu voltei aqui para o Rio, não tinha dinheiro, voltei a trabalhar. Depois eu conheci uma moça que também tinha ido para a Índia, então nós alugamos uma sala. Eu saí do banco

que eu trabalhava para ganhar um dinheiro e fui trabalhar dando aula. Então, comecei e já tem mais de trinta anos. Agora, estou com 78 anos e fui em 1976, quer dizer que eu tinha trinta e poucos anos. Faz uns quarenta anos ou mais, e essa foi a história.

O Tantra Yoga, quando eu cheguei aqui, não era visto com bons olhos. Eu não sabia por que eu não fazia Hatha-Yoga. Mas, quando eu cheguei, quase três anos depois, que eu falei para os meus amigos que eu aprendi Tantra na Índia, eles disseram: olha, Paulo, vou lhe dizer isso aqui, você não diz que ensina Tantra, porque senão ninguém vai estudar contigo. Alguns professores, no Brasil, dão aulas de Yoga e tem encontros sexuais, e dizem que é Tantra. Colocam um incenso, uma meia luz, botam uma música indiana e, então, se relacionam sexualmente, e eles dizem que isso é Tantra. Então, eu nunca disse que fazia Tantra, eu dizia que fazia Yoga.

Quando foi um dia, o pessoal, aqui no Rio, me convidou para ir a um Congresso em Recife. Era um Congresso de Yoga. Então, eu fui. Eu não disse que eu fazia Tantra. Eu fiz uma palestra e o pessoal gostou. Então, me pediram para fazer outra palestra e eu dei um curso prático. E, nas aulas práticas, eu falava do que nós estávamos fazendo. Então, quando chegou no encerramento do curso, eu perguntei para eles: o que é que nós fizemos? Eles disseram: Yoga, não é, professor? Eu disse: não, isso que nós fizemos foi Tantra. Todas essas explicações são do Tantra. Tudo que nós fizemos, todas as práticas aqui foram do Tantra. Eu gostei que vocês gostaram e perceberam que Tantra não é encontro sexual. Tantra vai produzir o equilíbrio da nossa personalidade, para nós percebermos as limitações e percebermos a realidade que nós somos. E, então, é que eles passaram a aceitar mais o Tantra.

Mas, olhe, isso já tem 40 anos. Depois que o Tantra ficou conhecido assim, veio um pessoal e disse que era Neotantra. Então, o Neotantra voltou aquela esculhambação que a gente já conhece. Mas aqui você viu a quantidade de alunos que tem. Você já é a felicidade que busca, você só não compreende isso se não vivencia. Então, o que você precisa fazer é ir se desapegando das coisas que você não é, para você viver o que você é. Na nomenclatura de Tantra, todos nós somos Shiva. Então, você não percebe, mas você é Shiva. O que você vai fazer é se equilibrar através dos exercícios, das meditações, das visualizações e perceber essa realidade que você é. Eu sei que é diferente de religião, do hinduísmo. O que é o hinduísmo? Tudo.

Mas, para nós, é tudo corpo físico, corpo causal, corpo sutil. O corpo sutil é o corpo psicológico, onde fluem as energias que você se expõe. Corpo físico é esse corpo grosso do nosso alimento. E o corpo causal é o do nosso nascimento, que é a causa do nosso nascimento aqui e agora. Mas isso tudo é apenas para a gente conversar a respeito das características da

nossa personalidade. Nada além disso. A gente não dá ênfase, nem é místico, nem é ritualístico, Tantra não é. Tantra é individualidade, é Shiva. Esse ser dualístico, como no Yoga, não é. Tantra é unicista, então, tudo é Shiva. A gente vai se equilibrando e percebendo que a gente não é esse corpo, não é essa mente, não é essa raiva que eu tenho, não são esses desejos que eu tenho, não são as emoções.

Eu tenho emoções, mas eu não sou as emoções, eu sou Shiva, entendeu? É isso. A dificuldade do Tantra para nós é que Tantra é unicista, e, em nós, na nossa religião do nosso país, é dualista, sou eu e Deus. Aliás, a gente tem até mais: eu, Jesus Cristo, Espírito Santo e Deus. E o Tantra é unicista. É só Shiva, ou, no nosso entendimento, só Deus. Não tem intermediário. E mais uma coisa: você é Deus. E, para nós, se Deus é onipotente, onipresente, onisciente, não é isso? Se ele é isso, você é também. Porque, senão, ele é onipotente, onipresente, onisciente e você não. Mas nós acreditamos piamente nisso! A religião diz isso, mas pratica outra coisa. Nós somos o todo, somos espirituais e materiais. Para nós, o espiritual e material está tudo aqui, tudo aqui e agora. Não tem divisões. Nós somos um todo. Porque, na verdade, eu já sou espiritual e material, por exemplo, eu só preciso é perceber isso. O que não me deixa perceber é a minha criação, os meus usos e costumes. Eu não faço puja, que são rituais, como tem ritual na igreja católica, tem no deles também. Tem rituais: o ritual do fogo, o ritual para Ganecha. E nós não somos! E qual a diferença de Ganesha para o Índio?

Dakshina significa direita. Porque, quando a gente fala em Tantra ou tantrismo, a gente pode falar de duas coisas: Dakshina Tantra, que é o Tantra da mão direita. Tantra da mão direita diz que eu e você, todos nós, somos Shiva. E nós precisamos perceber isso. Então, Dakshina Tantra diz que você tem características masculinas e femininas da sua personalidade, assim como eu. Nós precisamos equilibrar essas características para transcender as nossas limitações e perceber a realidade que nós somos. O Vama Tantra, que é o Tantra da mão esquerda, que surgiu depois, diz o seguinte: eu, homem, sou Shiva, você, mulher, é Shakti, então, precisou existir essa união entre Shiva e Shakti para que a gente possa sentir essa experiência. Qual é a coisa mais íntima entre Shiva e Shakti que o homem e a mulher podem fazer? É a relação sexual. Porque, na hora do orgasmo, você perde a consciência do que você é. Então, o Vama Tantra diz isso: que eu sou Shiva e você é Shakti. Mas o Vama Tantra, para nós, tem um inconveniente, pois precisa do companheiro e da companheira, precisa treinar, porque, em certa idade, o orgasmo comum é muito difícil.

Então, precisa treinar muito. Treinar muito é como? Tendo relações. Então, há uma dependência para ter essa experiência que é momentânea. Eu não quero uma experiência, eu quero uma vivência. Eu quero saber que eu sou essa realidade que eu busco, independente do

outro. Então, Dakshina Tantra não é contra a sexualidade. Sexualidade não faz parte da personalidade? Então, tem que se viver essa sexualidade. Mas isso não quer dizer que todos tenham que viver a sexualidade para se equilibrar. Você equilibra sua sexualidade, emotividade, afetividade, criatividade, para poder realmente perceber a realidade que você é. Então, Dakshina Tantra quer um todo, não quer uma parte. Porque, com uma parte, eu continuo desequilibrado. O Vama Tantra acredita na relação sexual para a gente ter essa experiência. Como o yogue, o yogue não quer ter experiência de samadhi? Então, eu não quero ter experiência. Eu quero viver isso, todos os dias da minha vida, viver isso. Essa realidade que eu sou.

Tem uma coisa na Índia que se chama Guru Shisya Parampara, que é a tradição que passa o ensinamento de guru discípulo, ou seja, discípulo que se torna guru e passa o ensinamento para o discípulo. Então, é o seguinte, eu vou te mostrar lá, no altar do espaço, Maharishi Kartikeya, que era o mestre da floresta que trouxe essa prática, Direndha Bramachary, que eu conheci, o Svami Dattatreya, e, agora, aqui no Brasil, eu. Maharishi Kartikeya vivia na floresta, no meio do mato. Tem uma coisa interessante que dizem que ele morreu com quase 300 anos. Queriam tirar fotografias com ele, só que as fotografias não saiam. E, quando foi um dia, ele tomou banho, colocou uma roupa, porque ia participar de um jantar. Então, ele disse para uma pessoa que podia fotografar e a fotografia dele saiu. Até então, a fotografia ficava branca, não saia.

Cada um deles tem uma história. Na vivência no Himalaia, era todo dia, o dia todo, a gente acordava 4h da manhã, fazia meditação no templo, depois a gente ia fazer as práticas, que é aquilo de tapar o nariz, depois limpar o nariz, vomitar, para tirar todas as intempéries do estômago, beber água e vomitar, sabe? Depois, ia fazer as práticas que não eram essas limpezas. A gente ia fazer as práticas que eram as kryás, as ásanas, os pranayamas. Depois a gente tinha um tempo de manhã, tomava café da manhã. Então eu, por exemplo, na época, estava trabalhando na dispensa. O que era a dispensa? Eu é que ia buscar lentilha, arroz. O cozinheiro pedia, fazíamos lá, eu e mais três, carregávamos lá para a cozinha e acabava nossa obrigação. E só lavava o prato, pois tinha que lavar o prato que comeu. Depois disso, tinha uma hora de descanso, que era quando a gente estudava. Depois que a gente estudava, mais ou menos 5 horas da tarde, a gente ia para aula, que chama aos pés dos mestres, para dizer o que tinha aprendido, quais as dúvidas. Assim era o dia, o dia todo. Eu passei lá dois anos e meio.

Eu não encontrei dificuldades, eu tive sorte. Eu fui para diversas partes da Índia, e eu me dei bem, porque pegando sol eu fico moreno. Então, moreno, com aquelas roupas indianas,

barbudo e cabeludo, qual era a diferença? E depois lá têm muitos idiomas, então, por exemplo, quem nasce em um lugar não fala a língua do outro que nasceu em outro lugar. Então, quando eu falava português, eles achavam que eu era de algum lugar da Índia e falava aquilo, mas não era da terra deles! Era gozado! (risos).

Deixa-me te dizer uma coisa que eu conheci lá, eu morava em uma cidade, mas não era lá onde eu estava. É que, na Índia, havia muita influência dos Russos, assim como aqui no Brasil tem influência americana. Então, quando eu fui para lá, foi naquela época de esputinique e tal, e teve uma feira que eles foram mostrar as coisas da ciência da Rússia. Então, tinha maquinário, esputinique, e depois eu fui ver que esputinique era uma bolinha desse tamanho! Uma lâmpada, uma bola de aço desse tamanho, com uma porção de antenas. Então, era isso. Eu pensei que era um negócio enorme! Bom, e teve uma feira Russa lá, que os médicos russos e cientistas pediram para o meu mestre que tinha ido lá para taekwondo (o taekwondo era a estação dos foguetes russos) dá um treinamento para os astronautas. E então, quando eles vieram para fazer a feira, eles pediram para o mestre arranjar um yogue que pudesse fazer uma experiência de ficar enterrado durante 30 a 60 dias, que eles queriam ver como é que funcionava, para que se houvesse algum problema no espaço, eles saberem como se comportar.

Bom, então o mestre chamou o yogue, que morava lá em uma cidade sagrada, que tem a confluência de dois rios. Esse yogue veio e trouxe a esposa, porque os yogues se casam, os svamis não. Ele trouxe a esposa e dois filhinhos, entre cinco e sete anos, um menino e uma menina. Eu os conheci no ashram. Então, cavaram um buraco no ashram, taparam, ele se deitou numa madeira e puseram uma placa de cimento em cima e uns fios ligados a ele, para que, se houvesse alguma coisa, retirava. Cientista não quer que ninguém morra. Então, ele ficou lá e disse: olha, eu vou ficar sessenta e três dias e depois vocês me tiram. E então ele ficou lá, realmente eu vi, porque eu estava morando lá. Sessenta e três dias os caras monitorando noite e dia ele. Tiraram a placa, ele estava magrinho, muito debilitado, mas estava consciente. E, então, foi para um quarto, assim como eu tinha um quarto, ele tinha o quarto dele, e a esposa começou a fazer uma alimentação especial para ele, até ele se recuperar. Depois eu até conversei com ele, quando ele se recuperou. Ele tinha 101 anos. Tinha dois filhos. Depois, quando eu trouxe meu mestre aqui no Brasil, eu perguntei por ele: e aquele yogue? Ele disse: olha, Paulo, eu fui visitá-lo, e eu disse para ele o seguinte: rapaz, por que agora se acabar o casamento ou a sua esposa morrer você não vai ser swami? Ele disse: eu não, Dattatreya. Eu quero ser yogue, vou casar-me de novo para ter mais dois filhos. 101 anos! Quando Svami veio aqui, ele tinha 111 anos!

Nós temos duas séries de rejuvenescimento que foram dadas por ele. Eu trouxe, então,

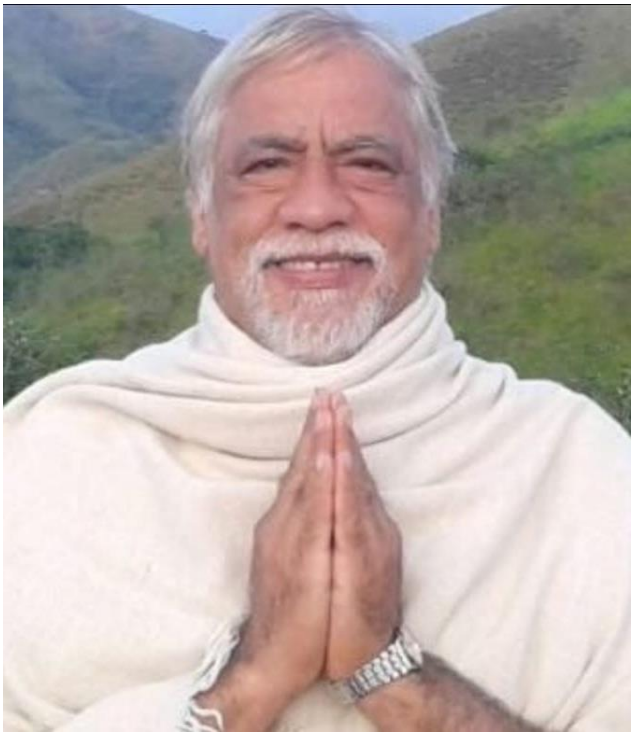
nós fizemos os bonequinhos. E, quando a pessoa é mais velha, que não tem flexibilidade, já tem certa dificuldade, então nós damos para eles. Porque ele dizia o seguinte: meu filho, ficar de cabeça para baixo, essas coisas todas, não precisa. Você só precisa fazer isso aqui. Então, mostrou para a gente o que era, eu copiei, trouxe para o Rio e nós fizemos. As duas séries. Quer dizer, era uma série só, eu que dividi em duas, porque senão ficava muito comprida, já que aqui a gente não tem tempo para isso.

Tudo isso é para energizar os chakras. Então, eu energizo com as ásanas, com as visualizações, com as mentalizações, com as meditações e com o Yoga Nidrá. Porque o que eu estou fazendo com o Yoga Nidrá é te tirar desse dia a dia, liberar essas tuas imagens no inconsciente, para você tomar consciência delas e superá-las. Toda conversa do Tantra vai ser essa. Eu faço uma entrevista individual com o aluno de 45 minutos a uma hora. Quando tem muito problema, é mais, quando tem menos problemas, é menos. O aluno precisa treinar, para a gente vê como ele está fazendo e avaliar. A série deve ser feita como tem que ser feita, as ásanas e as kriás. Então, o aluno segue fazendo aquela série. Depois é avaliado, verificado se ele está fazendo corretamente e se pode modificar de acordo com o que se está sentindo. Porque a personalidade é dinâmica. Você está sentindo isso, daqui a pouco, não está mais. Isso tudo é através da energização dos chakras. À medida que ele for energizando. O chakra é uma flor de lótus, tem pétalas, botão e raiz. É uma coisa figurada. Isso quer dizer o seguinte: cada um desses chakras tem o nível de energização das pétalas, que é dada pela flor, pelo botão e pela raiz.

Então, para cada desses negócios, tem kryás, tem mudrás, tem ásanas e tem pranayamas. Então, a gente tem que ir acompanhando, vai aprofundando e você vai mudando. Se eu estou bem comigo mesmo, eu me alimento de uma forma adequada, me relaciono de uma forma adequada, se eu estou equilibrado. Se eu não estou equilibrado, não adianta, porque, por mais que eu queira, eu não consigo fazer a coisa certa. Porque a minha tendência é fazer aquilo que eu estou acostumado a fazer. Mas isso é um papo longo. Cada chakra não tem só as características da personalidade, tem o nível de consciência. E, dependendo do chakra que tiver o teu nível de consciência, é a tua compreensão de vida! Namastê!

4.3 O encontro com o Professor Horivaldo Gomes da Silva

Figura 3 - Horivaldo Gomes da Silva



Fonte: Dados da pesquisa (MUNIZ, 2019).

A entrevista com o professor Horivaldo aconteceu em um flat na cidade de João Pessoa, numa oportunidade em que o entrevistado veio participar de um retiro de Yoga. Fui ao local, chegando pela manhã, sendo recebida com muito respeito e carinho. Expliquei os objetivos da pesquisa e o termo de consentimento livre e esclarecido foi assinado. Horivaldo respondeu às questões com muito entusiasmo, pois, segundo ele, ele é feliz com a missão de levar Tantra Yoga para tantas pessoas em todo o Brasil. Sua linha é o Yoga Integral do Sri Aurobindo. A entrevista foi fluente e dentro de uma hora concluímos.

Agendei, por meio de Milena, um atendimento individual com o professor Horivaldo no espaço Terra Sakti, da professora de Yoga Milena, onde aconteceu o atendimento. Participamos, com mais algumas pessoas, de um Satsanga, no qual Horivaldo conduziu muito alegre, tocando violão e mantras indianos. Depois de compartilhar um lanche, ele me atendeu de forma muito atenciosa. Identificou os nós (granthis) e prescreveu uma série de ásanas, pranayamas, kryás e mantras, além do Yoga do riso. Comentou que eu levava a vida muito a sério e que, por isso, precisava equilibrar estudo, trabalho, lazer e a prática do Tantra e Hatha Yoga. Segui as suas orientações para a prática do Tantra e Hatha Yoga e ainda pratico reiki, acupuntura, massagem e oração.

O professor Horivaldo Gomes da Silva, após a entrevista, em maio de 2021, faleceu de Covid-19. É possível que esta seja sua última entrevista no âmbito de um trabalho acadêmico.

Participei de uma live que homenageou o mestre Hori, como ele era conhecido, organizada pelas pessoas responsáveis pelo seu Espaço em Vassouras e foi emocionante! Havia cem pessoas entre família, amigos, alunos e professores de todo Brasil.

A seguir, apresentamos o seu depoimento, colhido no dia 29 de novembro de 2019, na cidade de João Pessoa. Ouvimos a voz do mestre Hori.

4.3.1 História de vida do Professor Horivaldo Gomes da Silva

O professor Horivaldo (1955-2021) era casado e tinha três filhos. Nosso encontro aconteceu em um flat, no bairro de Cabo Branco em João Pessoa. Na ocasião, ele estava coordenando um retiro de Yoga Integral. Contou sua história com o Tantra, o Hatha e o Yoga Integral com bastante entusiasmo. Ao término da narrativa, me presenteou com o seu mais recente livro: Manual de Yogaterapia, que seria referência para um curso que seria ministrado em João Pessoa, mas foi adiado devido à pandemia. Na dedicatória do livro, escreveu: "Ser jovem é estar sempre aprendendo".

"A gente trabalha levando luz, levando Shakti. O poder do espírito para a mente, para ela se abrir, para melhorar a concentração, levando luz para o coração, para perdoar mais, para se amar mais, amar mais o próximo, levando luz para o corpo para tirar a preguiça, mandar embora as doenças..."

A minha história começou aos doze anos de idade. A minha irmã me levava sempre à missa aos domingos, e essa irmã, que nunca tinha ido a um centro espírita, numa tarde, eu e ela sozinhos, abaixou uma entidade que se dizia um preto velho; e começou a dizer que havia um hindu ao meu lado e que a minha missão seria divulgar o Yoga aqui nessa encarnação. Imagina! Eu não sabia nem o que era Yoga. Aquilo tudo foi uma surpresa. Mas tudo aquilo que essa entidade me falou, não só para mim, mas para outras pessoas da família, foi tão forte, que a família decidiu montar um centro espírita para ela, que, durante 10 anos, fez trabalhos de caridade, recebendo essas entidades. E isso me marcou muito, porque ela foi a pessoa que me levou a pesquisar sobre Yoga, meditação, comecei a ver sobre os mestres, os monges lá do Tibet... Então, a partir daí, não parei mais. Eu comecei a minha prática de Yoga e, nessa brincadeira, já são mais de cinquenta anos de prática.

Eu fiz faculdade muito cedo também, de Direito, e decidi dar o diploma para minha família que pagou meus estudos. Até hoje, está lá na casa da minha mãe. Decidi me embrenhar nos Cursos de Formação de Instrutor de Yoga, já que eu queria uma prática que, justamente, ajudasse as pessoas. O meu objetivo sempre foi de trazer um pouco mais de felicidade para as pessoas, pois eu via muita gente infeliz ao meu redor, começando pelos meus parentes. Eu via que o Yoga me levava a um estado de consciência de felicidade que as pessoas estão precisando acessar.

Então, começou a minha caminhada, em que eu fiz vários cursos de formação de Yoga na época. Coincidentemente, até em relação à pesquisa, eu comecei pela prática do Tantra Yoga, com o Suastya Yoga, que é uma linhagem tântrica, com o professor De Rose. É uma pessoa que eu tenho muito carinho e ele sempre teve muito carinho por mim. Então, eu fiz o curso com ele e me embrenhei, eu me interessei muito pelo Tantra. Você imagina, no auge dos meus hormônios, eu queria saber o que é que eu fazia com toda essa potência energética que eu estava e o Tantra me ajudou muito. Nesse sentido de elevação da energia, de saber concentrar, captar, distribuir essa energia vital que o Tantra trabalha. Então, foi por aí.

E, um dia, eu estava na praia, lá em Cabo Frio, era carnaval e, numa meditação, eu vi uma mestra falando que o Yoga que eu estava procurando existia e, mais adiante, eu ia acessar esse Yoga. Eu fiquei com a pulga atrás da orelha, não entendi muito, mas eu percebi que era um ser de muita luz que eu acessei na meditação. E, em março do ano de 1980, eu recebi na academia que eu já ministrava (era instrutor) Yoga tântrico, que é o Suastya Yoga, um dançarino que praticava o tantrismo branco da Índia, e tocou profundamente a minha alma. E esse mestre era um alemão naturalizado brasileiro que tinha vivido também na Índia. Ele me deixou o apartamento que ele tinha na Índia, na época, para que eu ficasse lá, fosse praticar e estudar. E, nesse dia, ele me mostrou a fotografia da mestra dele. Nada mais, nada menos, era a senhora que eu tinha visto na minha meditação, que era o Yoga, que seria o Yoga da minha vida, que é o Purna Yoga, o Yoga Integral, que é considerado o tantrismo branco da Índia. Muita gente não entende isso, o que quer dizer isso. Quer dizer que o tantrismo na Índia, normalmente, trabalha com elevação da kundalini, que é a energia ígnea, é o poder energético que nós temos, é a concentração de prana em nós. A pessoa pensa só em sexualidade, mas não. Por exemplo, eu estou falando agora e já é emanação da minha kundalini. Pensar, falar, sentir, tudo é emanação. A digestão, o coração batendo, isso é uma inteligência. Tanto é que, na Índia, eles chamam mãe kundalini. Quer dizer que é a concentração energética em mim, que me sustenta. Então, a elevação dessa energia, o trabalho que eu aprendi é muito forte. Para ter

uma ideia, eu não tenho meu cóccix, porque, de tanta prática que eu fiz, explodiu o cóccix. É uma bomba atômica mesmo!

Mas eu sentia justamente uma frustração com esse trabalho do Tantra antigo, que era justamente que a energia subia, mas depois descia! Então, toda prática do tantrismo antigo visa isso. É o samadhi, é a iluminação. Que é a elevação dessa energia na direção do sétimo chakra ou expansão da consciência. Mas o problema todo é que, justamente, a consciência voltava. Descia. E, realmente, eu me sentia como se fosse um ioiô, tem que estar sempre fazendo um trabalho para elevar essa energia. E, depois, claro que ela descia e eu tinha que fazer de novo o trabalho. Então, eu tive a graça de receber esse trabalho tântrico branco que não é movido pelo fogo da kundalini e sim inspirado pelo poder da shakti, quer dizer o poder espiritual, o poder da luz. O trabalho do Tantra do mestre Sri Aurobindo e da Mãe Mirra Alfassa, que eu falei que vi na meditação, trouxe uma nova visão do Tantra, em que o importante não era a elevação da kundalini, mas a descida da shakti, a descida da supramente, a descida da luz sobre a natureza. Porque, então, você se mantém, você se estabelece mais nessa luz. E esse trabalho, essa alquimia que os mestres Sri Aurobindo e a mãe têm são muito importantes. Eles eram admiradores do Tantra, porque o Tantra é um caminho que valoriza a natureza! Outros caminhos, na Índia, dizem que a natureza simplesmente é maya, é ilusão. Mas o que diz o texto Kula-Arnava-Tantra é que, quando você cai no chão, você precisa apoiar no chão para se levantar. Então, é um caminho que valoriza a natureza e usa para transcendência. Esse princípio de valorização da natureza é algo que, realmente, sempre muito me agradou. Essa coisa de fugir da natureza nunca foi interessante para mim, mas amar e acolher a natureza me agrada muito. E o Tantra ensina várias formas de acolher essa natureza.

No Yoga antigo, você tem que liberar os nós para a kundalini poder subir e toda coisa que está amarrando para o desenvolvimento dos chakras, isso é toda a base do tantrismo. Sri Aurobindo fala justamente dessa importância, mas não de baixo para cima. Fazer isso de cima para baixo, trazer luz para mente, soltando os nós da mente, da vida matéria, com o poder da alma, com o poder do Atman. Então, isso acolheu de uma forma tal, até hoje é o trabalho que eu tenho procurado fazer, é o trabalho que eu acredito, e que eu tenho passado quarenta anos de prática para as pessoas melhorarem. O resultado tem sido assim, maravilhoso! Mas é um trabalho que tem que ser realmente inspirado, onde a gente precisa ter fé que existe um poder supremo. Tem que se abrir para Ele e permitir que Ele, esse poder, faça o trabalho de abertura dos chakras, de abertura da consciência para transformar. O meu mestre Aurobindo dizia que você não soluciona fugindo da natureza. Tem que iluminar, transformar para melhorar as condições do mundo. Você se ilumina e o mundo como é que fica? Então, qual é o sentido da

vida? Diz meu mestre: se o objetivo da vida é simplesmente sair da natureza, por que é que a gente encarnou? A manifestação é uma tentativa do espírito, do dinossauro, até hoje, de se expressar. E é isso que consta nesse Tantra integral, do mestre Sri Aurobindo. Ele deixou um legado forte. Vocês podem pesquisar, por exemplo, no livro A vida divina, que é um clássico, que tem na editora Pensamento. Vale a pena vocês começarem a entender uma visão cósmica, holística do ser. Ele fala justamente que o objetivo é essa realização plena do ser. Não é simplesmente uma iluminação. Para vocês terem uma ideia, o meu mestre Aurobindo, no final da vida, ele se recusava até de sentar-se para meditar. Ele ficava caminhando para que essa luz descesse e ele não desligasse a natureza e sim ligasse ela para conectar com a alma.

Eu tenho visto muita incompreensão. Primeiro que as pessoas pensam que tantra é o Yoga do sexo. Não vê que a tantra é o Yoga esotérico, é um Yoga de alquimia do ser. E, no Brasil, a gente sabe dos problemas culturais, até das nossas influências religiosas, em que o sexo, muitas vezes, ou está liberado ou está reprimido e até muito mal resolvido. Então, como existe a linhagem do Tantra que trabalha com a transmutação da energia sexual em energia espiritual, realmente foi um bom leque para o ocidente, mas, na verdade, o Tantra é muito mais do que as pessoas pensam. Por exemplo, eu conheci, na Índia, no Himalaia, um mestre tântrico que só trabalha com cristais, mestre tântrico que só trabalha com cores. Conheci um grande mestre tântrico que só trabalhava com som, para a elevação da energia da kundalini. Então, é um caminho assim muito vasto e os mestres sérios da Índia reconhecem o Tantra. O mestre Sivananda, grande mestre de Hatha-Yoga, ele dizia assim: o Tantra está para os Vedas, assim como o perfume está para as flores. Os Vedas são os textos sagrados da Índia. Então, é algo muito respeitado na Índia. Na prática de Yoga, muitas técnicas vieram do Tantra, porque grandes mestres do Hatha-Yoga eram tântricos. O mestre Goraksha Shataka e Matsyendra Nataraja são mestres dessas escolas. Você pode pesquisar os textos do Yoga Pradipika, o mestre Gheranda Samhita.

Então, esses textos tântricos falam da elevação da energia, do domínio da energia, da abertura de chakras, isso tudo é campo esotérico. E, até hoje, por exemplo, você vê as escolas esotéricas, como Rosa Cruzes, os maçons fazendo práticas tântricas. São práticas esotéricas para elevação da energia, os gnósticos, isso tudo são escolas esotéricas, escolas que trabalham com iniciações, é claro com técnicas tântricas milenares.

No nosso Tantra, a gente procura levar luz para a matéria. Então, esse é um trabalho que a gente faz, para que, cada vez mais, o corpo reflita a alma e não esconda a alma que nós somos, o espírito que nós somos. Esse é o trabalho tântrico, essa alquimia tântrica que é feita no Yoga Integral, no Tantra Integral do mestre Sri Aurobindo. E nisso existe um método

chamado Livre Progresso, em que se ensina a fazer esse processo de abertura da natureza para esse poder espiritual. O método Livre Progresso não limita a ásana, prana. Por exemplo, ele coloca todas as possibilidades que possa ajudar o homem a evoluir. No espaço Sri Aurobindo, tem lugar para a dança, ásanas, pranayamas, artes marciais, ou seja, tudo que ajudar a evolução da natureza humana para aflorar essa espiritualidade deve ser usado. Sri Aurobindo não limitava ao ásana! Existem várias possibilidades da alma se expressar com o corpo. Mas não é só no corpo. Então, a gente precisa se expressar na mente, através da poesia, da pintura, da escultura, do desenho... É um método que vem de dentro para fora, do poder espiritual, do contato com a nossa luz, para trazer luz com a nossa natureza. É como se fosse uma flor que vai desabrochando, a cada dia mais, e expressando as nossas potencialidades. Isso é o mais importante.

A mente tem que ser o instrumento da nossa alma, a emoção foi feita para isso. O nosso corpo também não pode esconder o espírito. O Tantra de Sri Aurobindo não se limita ao ásana. Todas as formas de consciência corporal que possam levar luz para a matéria no Sri Aurobindo Asram acontecem. Inclusive, ele coloca a parte de esporte para o desenvolvimento, como o futebol, vôlei, corrida, eles colocam tudo. Para se ter uma ideia, antes de fazer a meditação, os velhinhos com mais de oitenta anos faziam ginástica antes de sentar-se para meditar, porque o corpo não pode ser um entrave para o espírito. No tantrismo antigo, o rejuvenescimento é o trabalho da energia. Como já falei a kundalini, que é o potencial energético em nós, que vai rejuvenescendo os órgãos, rejuvenescendo músculos, nervos... Então esse trabalho no Yoga antigo era feito assim. No trabalho do Yoga Sri Aurobindo, esse Tantra integral, esse rejuvenescimento é feito por outro poder, que é o poder da luz. Quanto mais você tiver paz, você não vai ter rugas. Quanto mais você tiver amor, você não vai ter problemas cardíacos, porque você perdoa, você ama. Então, ele parte de outro poder muito mais poderoso do que a própria kundalini para rejuvenescer, que é o poder da alma que nós somos.

Uma das traduções do Tantra é teia, mas é um conhecimento esotérico, pra mim tantra é alquimia. É o caminho dos magos, é o caminho dos alquimistas. Isso é uma das coisas que mais me atraiu no Tantra, esse trabalho de transmutação. Eu costumo dizer que todos nós deveríamos andar com uma plaquinha no peito: desculpe o transtorno, estamos em obra, isso para mim é Tantra. A palavra Yoga é união, é união com a alma, é união com a divindade. Você colocar o pé na cabeça, isso tudo o pessoal do circo faz melhor que a gente. Não é isso! É união com a divindade. Eu diria que os ásanas são oração com o corpo. A respiração é uma forma de você comungar com um Deus que é vida.

Então é a busca dessa fonte, dessa essência, que, na Índia, se chama de Atman. A alma das coisas, para dar um sentido às coisas. Sem conteúdo não faz sentido a vida. Meu mestre dizia assim: sem esse divino a vida é uma ilusão dolorosa. Não tem sentido! Agora, com esse conteúdo, tudo é magia, tudo é deleite. Desde o ano de 86, eu tenho levado pessoas para Índia, eu tenho ido à Índia, então eu tenho contato, de dois em dois anos, estou voltando agora, já devo ter chegado umas dez ou doze vezes. São quarenta anos trabalhando com Tantra Yoga. Comecei no Tantra Yoga antigo, com o mestre De Rose, depois o meu mestre espiritual, como lhe falei, Sri Aurobindo e a mãe Mirra Alfassa.

Desde 86, eu tenho estado nesse caminho. Já dei cursos em São Paulo, Minas Gerais, cheguei aqui no Nordeste e o pessoal me sequestrou. Dei vários cursos em Recife, na Bahia, aqui em João Pessoa. Natal já dei cursos. Estou voltando a dar em Natal, e aqui também em João Pessoa, que me convidaram. Eu vou aonde me convidam, onde sou bem-vindo eu vou. Então, nessa brincadeira, dois finais de semana eu dou curso no Rio, um final de semana eu dou curso em Vassouras, onde eu tenho uma comunidade, onde a gente organiza lá curso de instrutores. Você vê o quarto final de semana eu estou sempre fora em algum estado dando curso. Então é onde me convidam. Eu só tenho um final de semana por mês, o curso geralmente é um ano, dois anos. Quando acaba o curso, já tem um pessoal de Brasília me chamando. O curso é o final de semana que eu posso. Durante a semana eu estou lá na comunidade. Então, eu não tenho parado esses anos.

A minha ideia é diminuir, fixar mais no ashram, nessa reta final da minha vida, para não viajar tanto, porque chega um ponto que você cansa de ficar de avião para lá e para cá. Cheguei duas horas da manhã em João Pessoa e seis horas da manhã já estava dando prática na praia hoje. Então, é puxado, mas é uma missão. É muito interessante, porque, com isso, praticamente minha família só me vê durante a semana, mas, para mim, foi uma forma de eu viver no Yoga 24 horas. Eu saio de um lugar para o outro, eu devo minha vida ao Yoga. Essa tem sido minha vida.

No Tantra do Sri Aurobindo, todas as coisas que a tua alma pedir para usar, para se conectar deve ser usado. Então, a gente usa mantra, yantra, dança, música, pintura, escultura, tudo que você possa imaginar, desenho, tudo para te ajudar a conectar com a alma. Meu mestre dizia assim: você tem que usar, não limite ao Yoga antigo a sua conexão com tua a alma. A nossa alma transcende o negócio da alma, transcende Índia, transcende oriente, transcende ocidente. Quando dou Curso de Yogaterapia, vejo como que eu posso fazer um trabalho de transformação das pessoas, de melhoria da saúde com esse Tantra de Sri Aurobindo. Quando dou curso de formação de instrutor, eu ensino esse Tantra Sri Aurobindo, como fazer isso.

Agora mesmo a gente vai ter um retiro e vou ensinar esse Tantra. É uma experiência interessante, como a gente faz um trabalho para as pessoas se conectarem com a alma. Então, várias ferramentas a gente utiliza. Isso o pessoal do Yoga antigo fica até assim, abismado porque, normalmente, estão limitados naquelas técnicas: pranayamas, mudrás. O Yoga Integral usa também pranayama, mas usa dança, usa canto, usa poesia, usa tudo o que for para não está limitado às técnicas milenares. O método livre e progresso do Sri Aurobindo não limita a nenhuma técnica. Tudo que for para ajudar sua alma a aflorar, estudar, canalizar e aproveitar. Que a encarnação é curta. Namastê! Espero que seja útil, para o seu trabalho. É uma nova visão do Tantra para vocês."

5 INTERPRETANDO E SIGNIFICANDO AS HISTÓRIAS E VIVÊNCIAS

Neste capítulo, foi elaborada uma discussão guiada pelo tom vital, indicando as temáticas relevantes que emergiram das entrevistas, iluminadas pelo diálogo com autores pertinentes. Nessa discussão, encontram-se expressos os elementos do Tantra e Hatha-Yoga na Índia e no Brasil, contidos nas histórias de vida contadas de forma singular por cada colaborador, apresentando traços comuns às experiências vivenciadas. Utilizamos como suporte teórico para elaboração as categorias temáticas referenciadas em Bardin (2016).

Os elementos de discussão foram reunidos em seis principais categorias: O despertar do Yoga na vida dos professores colaboradores Mércia, Paulo e Horivaldo; Percebendo o Yoga e o Tantra sob múltiplos olhares; Compreendendo o Tantra e o Hatha-Yoga no Brasil; revelando a construção de um corpo tântrico nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga; A reinterpretação do Tantra e Hatha-Yoga no Brasil, naquilo que possui de acréscimos originais da realidade de uma prática nacional; Yoga e rejuvenescimento: histórias e vivências.

5.1 O despertar do Yoga na vida dos professores colaboradores Mércia, Paulo e Horivaldo

No material empírico coletado, o caminho do Yoga percorrido por cada colaborador surge de diferentes formas, permeado por acontecimentos e ricos significados, como veremos, a seguir, nas narrativas dos colaboradores. Mércia narrou que a música e a literatura contribuíram para o seu despertar na busca pela tradição do Yoga:

> Antes de ser professora de Yoga, existiu uma vivência que me sensibilizou a busca do Yoga. Muito criança, fui iniciada no estudo da música pelo incentivo da minha mãe, e a música, como qualquer linguagem da arte, sensibiliza muito as pessoas. A música faz com que você tenha um mundo particular, quando se está executando um instrumento ou se está apreciando uma música. Faz com que a gente se abstraia do aqui e do agora. A literatura também foi uma forma de me interiorizar, como também cultivar muito a minha imaginação.

Assim, a colaboradora, no decorrer da sua narrativa, depertou para a criação de mantras em português e a criação de textos para a dança expressiva. A formação em magistério de Mércia colaborou para elaboração de um curso de Yoga para crianças em fase de alfabetização:

> Uma estudante, com formação para o magistério, mas sempre muito ligada em não me debruçar em técnicas; mas, sim, analisar as técnicas propostas para

> ver se realmente seriam adequadas para aquele tipo de pessoa, no caso, ao aluno. Daí, vários métodos foram estudados e me especializei em alfabetização. Isso eu fiz em Belo Horizonte. Retornando a João Pessoa, eu me voltei para as crianças com dificuldade de aprendizagem. No caso, crianças carentes. Crianças com várias repetições de ano. E quis mesmo trabalhar com essa clientela, dentro de uma proposta pós-piagetiana. Daí, surgiu uma produção de um livro de alfabetização para essas crianças, conversando com uma colega psicóloga, para que conhecendo eles pudessem resolver, administrar mais as suas questões. Então, planejamos um curso baseado numa proposta de Yoga, mais voltado para o trabalho de harmonização dos centros de energia, com o objetivo de que, conhecendo a especificação de cada chakra, houvesse um autoconhecimento.

A proposta do Dakshina Tantra da professora Mércia para um grupo de praticantes de Yoga, no espaço de Cristina Abreu, uma das pioneiras do Yoga na Paraíba, iniciou sua jornada no Tantra Yoga: "foi quando eu comecei a ter um trabalho com um grupo de pessoas no espaço de Cristina Abreu. Um grupo pequeno e eu não mais fazia um trabalho de Hatha Yoga, eu não dava esse nome. Já era uma proposta de estudo baseada no Dakshina Tantra".

O Dakshina Tantra é uma escola baseada nos ensinamentos do Tantra, cujo precursor é o Swami Datatreya, que viveu no século 20, na Índia. Grande mestre de Yoga, disseminou várias técnicas utilizadas no tratamento de doenças, proporcionando aos indivíduos a pureza mental (KAILASA, 2021, *online*). Paulo Murilo Rosas, na sua obra Visão Tântrica da Vida (2018), esclarece que os homens e as mulheres têm os componentes de ambos os gêneros na personalidade. O lado esquerdo representa as características femininas e o lado direito as masculinas. É de fundamental importância que essas características sejam equilibradas, ou seja, Shiva e Shakti devem estar em perfeito equilíbrio. No Dakshina Tantra, cada um une-se consigo mesmo, unindo-se às características básicas de cada indivíduo. Esse método tem como objetivo o equilíbrio dos chakras, que tem características da nossa personalidade**.**

Paulo contou sobre o início da sua trajetória no Yoga em terras brasileiras na década de 70, quando praticou apenas ásanas, que, na época, nem se chamava Hatha-Yoga. A prática do Yoga promovia uma transformação na sua personalidade e o interesse por leituras, conforme relato:

> Eu, na verdade, não estudava nem Hatha-Yoga, o que tinha aqui no Rio se chamava ásana Yoga, porque, na verdade, era só ásanas, não tinha pranayama, não tinha nada, era só ásana. Mas eu fui fazendo. Fui me interessando. Fui lendo muito. Comprava livros importados que no nosso país não tinha, e eu comecei a perceber, com as práticas, que minha personalidade ia se transformando. Eu ia perdendo o interesse por algumas coisas que eram mais superficiais, que era da idade do rapaz, e fui me interessando mais pelo estudo e pela introspecção.

Quando o colaborador Paulo fala sobre os ásanas, Iyengar (2014, p. 44) define

como sendo “Posturas que se desenvolveram ao longo dos séculos de modo a exercitar cada músculo, nervo e glândula do corpo. Eles asseguram um físico harmonioso, forte e elástico e mantém o corpo livre de doenças. Sua importância reside na maneira como disciplinam a mente”. Ásanas são posturas do Hatha-Yoga, que produzem efeitos físicos e mentais profundos. Muitas delas têm simbologias associadas a animais, divindades ou mesmo sábios importantes de sua tradição de origem (GNERRE, 2011). Gomes (2005, p. 28) conceitua ásana como posição e explica que Patanjali definiu ásana da seguinte forma: é uma posição física ou psicofísica que deve ser firme e agradável. Paulo narrou em seu discurso sobre duas técnicas importantes do método do Yoga: os ásanas (posturas) e o pranayama (controle da respiração).

Pranayama, na concepção de Gnerre (2011), são exercícios respiratórios, que, segundo os textos clássicos, devem ser ensinados pelo mestre ou guru depois que o praticante já dominou os ásanas. O termo pranayama, descrito no texto de Patanjali, significa o controle do alento, da prana, da energia vital que circula no corpo. Tais exercícios ganham um significado especial no contexto do tantrismo, quando o corpo sutil é estudado em detalhes. Justamente por trabalhar com energias sutis, são considerados uma etapa superior da Hatha-Yoga, que deve ser trabalhada pelo praticante que já domina o ásana. No entanto, as práticas de Hatha-Yoga, difundidas contemporaneamente no Ocidente, costumam incluir o pranayama, como forma de “aquietar a mente”. Para Gomes (2005, p. 47), “prana” significa energia e “yama” significa domínio. “Pranayama”, portanto, é o domínio da energia através de exercícios respiratórios.

A seguir, observamos o relato da viagem à Índia do colaborador Paulo em busca de conhecimento e autoconhecimento sobre Tantra e Hatha-Yoga:

> Então, eu fui para a Índia em 1976, e lá fui para diversos lugares que eu nem sabia que existiam. Até que eu fui estudar com o Senhor Yengar, e o que eu vi é que eu aprendi muito ásanas. Ele era maravilhoso, mas aquilo que eu pretendia que era saber o porquê que a minha personalidade se transformava, eu não conseguia. Então, eu saí de lá de Pune e voltei para Delhi, que era onde eu tinha chegado na Índia. Então, lá eu sempre ia para um ashram e era muito bem tratado. O Swami que me atendia era muito bom e eu sempre perguntava a ele que eu queria ver chacaracharya. Aí, ele dizia: você tem que fazer isso e aquilo. Quer ir lá para os Himalaias? Então você vai para Richesch e pega um trem. Ele me ensinava tudo. Bom, quando foi uma hora, que eu já tinha percorrido a Índia quase toda, eu disse: quer saber de uma coisa, isso na verdade, não é Yoga, é outra coisa. Mas não é Yoga porque ninguém me explicava. Porque eu só ia nos professores de Hatha-Yoga, que era o mais comum lá.

No depoimento acima o colaborador Paulo, argumenta sobre sua viagem a Índia, o estudo e prática com o mestre de Hatha-Yoga Iyengar e explica que nesse pais essa prática tem uma maior adesão dos praticantes. Segundo Iyengar (2014, p. 546), "Hatha-Yoga é o caminho da realização por meio da disciplina rigorosa". Para Feursein (2005, p. 283) "Hatha-Yoga é um dos principais ramos do Yoga, desenvolvido por Goraksha e outros adeptos por volta de 1.000 d.C. Dá enfase ao aspecto físico da prática de transformação, com destaque para as posturas, as técnicas".

No Ocidente onde a cultura de cultivo ao corpo se destaca, o Hatha-Yoga é um caminho seguido por muitas pessoas de vários países do mundo, inclusive do Brasil. Neste sentido, Feuerstein (2005), esclarece que, é notoriamente admitido que tantos ocidentais, se voltam para o Yoga e gozam de seus benefícios. Atualmente, nos Estados Unidos, 20 milhões de pessoas praticam Yoga. Em 99% dos casos, essa prática consiste na prática de posturas do Hatha-Yoga, uma ou duas vezes por semana. Independente de quais sejam as nossas atuais condições físicas, emocionais ou espirituais, sempre podemos melhorar nossa situação, recorrendo às disciplinas yogues. A esse respeito Feuerstein (2006, p. 474) cita o alquimista Bogar, do século XVII, autor da obra sobre Kundalini Yoga, que declara, em um versículo: "Tempo houve em que desprezei o corpo, mas então vi Deus dentro de mim. Percebi que o corpo é o templo do Senhor, e comecei a preservá-lo com infinito cuidado".

A seguir, apresentamos o relato do encontro do professor Paulo com os mestres de Tantra Yoga na Índia:

> Bom, quando passaram 30 dias mais ou menos, ele me disse: olha, você vai agora falar com o mestre, que é aquele ali e dizer para ele que você quer falar com ele. Então, eu fui falar com aquele que se chamava Direndha Brahmachary. Ele me deu uma carteirinha e anotou tudo que eu deveria fazer, e eu fui fazendo. Foi lá e disse, agora você vai lá dentro do ashram e procura o Swami Dattatreya, e eu não sabia quem era. Então, eu fui ver que Swami Dattatreya era aquele que tinha desde o princípio me ensinado e me recebido no ashram. Bom, com o Swami Dattatreya, fui admitido no ashram (...) então, eu fui admitido e passei a morar no ashram. Passei a ter minhas obrigações como estudante. A gente acordava às 4 horas da manhã, fazia meditação, as limpezas, depois fazia aula e a gente tinha uma parte para trabalhar no ashram e outra para estudar. O mestre mandava a gente estudar. Bom, e foi então que eu fui percebendo que ele ia me guiando através dos livros para aquilo que eu queria sem me dizer. Quando foi um dia, eu estava lendo um livro que se

> chama Sete Chakras Nirupa, lá na biblioteca, e eu fiquei extasiado, porque eu descobri o motivo que fazia com que minha personalidade se modificasse.

Direndha Bhamachary foi um mestre renomado e querido pelos indianos. Cresceu sob orientação de Kartikreya, a quem passou a seguir suas andanças por toda a Índia, e de quem herdou os ensinamentos do Yoga, seus tesouros mais altos e seus mistérios. Foi o guru que ensinou Paulo na prática do Yoga Suksma Viyayama, da qual não há textos disponíveis. Viveu em peregrinação pela Índia, cuidando dos cinco Asrhams (centro de estudos) de Yoga criados por Kartikreya. Foi o guia espiritual do Neruh, o primeiro presidente da Índia após a independência do país e de toda família Gandhi (KAILASA, 2021, *online*)

Swami Datatreya foi um grande Rish tântrico**.** Encarregado de cuidar do Vishvayatan Yogasram, Nova Déli, um dos cinco centros de estudos e formação criado pelo Swami Kartikreya. Renunciou a todo tipo de bem material e foi viver nos Himalaias, Badrinath, de onde saia em peregrinação para ensinar (KAILASA, 2021, *online*).

Swami Kartikreya foi o precursor do Dakshina Tantra, e viveu até o início do século XX, na Índia. Ele teria vivido 300 anos e era considerado uma encarnação do Senhor Rama. Nasceu numa família brahmana em Utar Pardesh, e, desde cedo, demonstrou profundo conhecimento das estruturas sagradas. Ainda criança, foi colocado diante do épico Mahabhararata, escrito em Sânscrito, e teria lido com muita facilidade e fluência. Logo após sua cerimônia sacra, deixou sua casa e foi viver nos Himalaias. Ao deixar sua casa em peregrinação pela Índia, estabeleceu-se na floresta de Badrinata, de onde saiu e começou a ensinar. Grande mestre de Yoga, dedicou-se ao bem-estar da humanidade, difundindo raras e valiosas técnicas, comprovadamente eficazes no tratamento de doenças, proporcionando aos indivíduos estabilidade e pureza mental (KAILASA, 2021, *online*).

Horivaldo narrou sobre o despertar do Yoga na sua vida:

> A minha história começou aos doze anos de idade. A minha irmã me levava sempre à missa aos domingos, e essa irmã que nunca tinha ido a um centro espírita, numa tarde, eu e ela sozinhos, abaixou uma entidade que se dizia um preto velho; e começou a dizer que havia um hindu ao meu lado e que a minha missão seria divulgar o Yoga aqui nessa encarnação. Imagina! Eu não sabia nem o que era Yoga. Aquilo tudo foi uma surpresa. Mas tudo aquilo que essa entidade me falou, não só para mim, mas para outras pessoas da família, foi tão forte, que a família decidiu montar um centro espírita para ela, que durante 10 anos fez trabalhos de caridade, recebendo essas entidades. E isso me marcou muito, porque ela foi a pessoa que me levou a pesquisar sobre Yoga, meditação, comecei a ver sobre os mestres, os monges lá do Tibet... Então, daí não parei mais. Eu comecei a minha prática de Yoga e, nessa brincadeira, já são mais de cinquenta anos de prática.

Na narrativa acima, o professor Horivaldo relata sobre o trânsito religioso que percorreu, passando pelo catolicismo e espiritismo, até chagar ao Hinduísmo, em que conheceu o Yoga. A colaboração da família foi muito importante na sua trajetória de vida. O colaborador demonstrou grande interesse pelo tema, e acrescenta que dedicou sua vida ao Yoga, deixando um grande legado para a história do Yoga no Brasil, com várias obras publicadas e cursos ministrados em todo território brasileiro.

O professor Horivaldo Gomes relatou sobre a passagem dos mestres de Yoga Sri Aurobindo e Mirra Alfassa na sua vida:

> Então, eu tive a graça de receber esse trabalho tântrico branco que não é movido pelo fogo da kundalini e sim inspirado pelo poder da shakti, quer dizer o poder espiritual, o poder da luz. O trabalho do Tantra do mestre Sri Aurobindo e da mãe Mirra Alfassa, que eu falei que vi na meditação, trouxe uma nova visão do Tantra, em que o importante não era a elevação da kundalini, mas a descida da shakti, a descida da supramente, a descida da luz sobre a natureza. Porque, então, você se mantém, você se estabelece mais nessa luz. E esse trabalho, essa alquimia que os mestres Sri Aurobindo e a mãe têm são muito importantes. Eles eram admiradores do Tantra, porque o Tantra é um caminho que valoriza a natureza! Outros caminhos, na Índia, dizem que a natureza simplesmente é maya, é ilusão. Mas o que diz o texto Kula-Arnava-Tantra é que, quando você cai no chão, você precisa apoiar no chão para se levantar. Então, é um caminho que valoriza a natureza e usa para transcendência.

Apresentamos um breve histórico sobre o mestre do professor Horivaldo, Sri Aurobindo. Conforme Miranda (2014,) o erudito e poliglota Aurobindo Ghosh mais tarde conhecido como Sri Aurobindo, nasceu em Calcutá, na Índia, em 15 de agosto de 1972. Ele trouxe uma nova visão para o Yoga, o Purna Yoga ou Yoga Integral. O Yoga que uniu a vida espiritual a vida material. Sri Aurobindo deixou uma vasta produção literária, dentre as principais obras temos: Essays on the Gita - Ensaios sobre o Gita (1928), The Divine Life - A Vida Divina (1940), The Sínteses of Yoga - A Síntese do Yoga (1948), The Human Cycle – O Ciclo Humano (1949), The Ideal of Human Unity - O Ideal da Unidade Humana (1949), O poema épico Savitri (1950). Foi um líder nacional revolucionário, poeta, um pensador social, um filósofo espiriual, um visionário humanista e educador. Mas ficou conhecido como um mestre de Yoga, um rish (na Índia rish é um grande sábio sistematizador do Veda e dos Upanishads). Foi um grande estudioso de tradições espirituais passadas, mas foi em busca de uma realização mais completa, em que pudesse integrar e unir dois polos, Espírito e matéria. Os discípulos do Sri Aurobindo Ashram, relataram que o mestre era um homem de vida austera, o que lhe serviu de base para

o seu processo de divinização da vida na terra, seu trabalho no Yoga um processo de evolução do homem na vida material. Estágio esse, o qual ele chamou de Supra-mental, que deu origem ao Yoga Integral ou Purna Yoga. Faleceu em 1950, aos 78 anos, mas manteve vivo seus ensinamentos chamando a atenção de diversas partes do mundo. Seu trabalho ficou conhecido como o Yoga Integral de Sri Aurobindo.

Sri Aurobindo escreveu em sua obra *A Vida Divina* (2018, p. 257) ,"O divino desce da existência pura para entrar no ser cósmico por meio da Consciência-Força, da Beatitude e do agente criativo que é a Supramente; nós nos elevamos da Matéria em direção ao ser divino por meio de uma vida, alma e mente em desenvolvimento e da Supramente como agente iluminador".

Mirra Alfassa, colaborou com Sri Aurobindo para a realização do Yoga Integral.. De acordo com Miranda (2014) Mirra Alfassa foi uma pessoa de fundamental importancia nessa história e ficou conhecida como "A Mãe". Nasceu em Paris em 28 de fevereiro de 1878, foi estudante da Academie Julian na França, e logo foi reconhecida como importante artista da época. Ainda muito jovem, por volta dos 12 anos teve algumas experiências espirituais que ela percebia como uma revelação não só da existencia do divino, mas a possibilidade do homem unir-se a ele, consagrando toda sua existencia. Tornou-se discípula de Sri Aurobindo e em 1926, quando Aurobindo entrou em reclusão ela tomou conta de seus discípulos e foi a principal responsável pelo desenvolvimento do Ashram. Após a morte de Sri Aurobindo, seguiu com seu trabalho sempre fiel aos ensinamentos de seu Guru. Em 1952, ela fundou o Sri Aurobindo International Centro Education, um centro de educação para expeimentação nos moldes do Yoga. Em 1968, fundou a international de Auroville dedicada ao ideal da unidade humana viva. A "Mãe" faleceu em 17 de novembro de 1973.

5.2 Percebendo o Yoga e o Tantra sob múltiplos olhares

Os colaboradores revelaram seus conhecimentos acerca da filosofia Tântrica e do Yoga, concebendo como caminhos que valorizam a natureza e proporcionam um equilíbrio na personalidade. Vejamos os relatos, a seguir:

> Eu me volto até Aurobindo e ele diz: Yoga é um esforço metódico, rumo à perfeição! Respeitando as suas potencialidades, com desejo de se conectar ao divino (...). Yoga é conhecimento! Yoga não é fantasia, Yoga é filosofia. E a filosofia é baseada em conhecimento pessoal inicialmente, mas, para depois, ser baseado em teoria (Mércia).

> A palavra Yoga é união, é união com a alma, é união com a divindade (Horivaldo).
>
> O Tantra vai produzir o equilíbrio da nossa personalidade, para nós percebermos as limitações e percebermos a realidade que nós somos. (...) Na nomenclatura de Tantra todos nós somos Shiva. Então, você não percebe, mas você é Shiva. O que você vai fazer é se equilibrar através dos exercícios, das meditações, das visualizações e perceber essa realidade que você é (Paulo).
>
> Tantra é um caminho que valoriza a natureza! (...) Tantra para mim é, justamente, uma das traduções é teia, mas é um conhecimento esotérico, pra mim tantra é alquimia. É o caminho dos magos, é o caminho dos alquimistas. Isso é uma das coisas que mais me atraiu no Tantra, esse trabalho de transmutação. (...). No nosso Tantra, a gente procura levar luz para a matéria. Então, esse é um trabalho que a gente faz, para que, cada vez mais, o corpo reflita a alma e não esconda a alma que nós somos, o espírito que nós somos. Esse é o trabalho tântrico, essa alquimia tântrica que é feito no Yoga Integral, no Tantra Integral do mestre Sri Aurobindo (Horivaldo).

As narrativas nas vozes dos entrevistados abordam o conceito de Yoga e Tantra. Assim, ancorados na visão dos autores que estudam e praticam essas tradições, apontamos suas definições. O Yoga é um caminho de integração, que é um ato de se tornar inteiro, completo. O Tantra, ao invés de questionar se qualquer tipo de Yoga (conhecimento) está certo ou está errado, afirma que cada abordagem é verdadeira, porém, parcial, e, então, visualiza como encaixar estas verdades parciais e integrá-las, ao invés de escolher uma em detrimento da outra (ROSAS, 2018). Conforme Gomes (2005, p. 18), "Yoga é a união, junção, método, maneira." Gomes (2005, p.18) ainda acrescenta que Sri Aurobindo define Yoga da seguinte forma: "é um esforço metódico rumo à autoperfeição, através da expressão das potencialidades latentes do ser e de uma união do indivíduo com a existência universal e transcendente". Segundo Feuerstein (2005, p. 286) "Tantra é um tipo de obra em sanscrito que contém ensinamentos tantricos; a tradição do Tantrismo tem por centro o aspecto shaktico da vida espiritual e se originou numa época, correspondendo ao começo da Era Cristã, tendo se cristalizado em sua forma classica por volta do ano 1.000 d.C".

Conforme Rosas (2018), na concepção Tântrica, o homem é uma combinação de energias e seu propósito primeiro é dirigir-se novamente à origem, à mãe ou Shakti, que contém e engendra todos os seres. O Tantra Yoga consiste, pois, na utilização adequada dessas energias para se conseguir a realização plena do ser, seja chegar à realidade primordial da qual provêm todas as manifestações, inclusive as formas consideradas mais inferiores. Em termos

propriamente tântricos, pode-se dizer que este processo visa à união de Shiva, o poder manifestador, e Shakti, a força de manifestação nas formas existentes.

5.3 Compreendendo a trajetória do Tantra e o Hatha-Yoga no Brasil

Nas vozes dos entrevistados, podemos compreender o Tantra Yoga no Brasil. Mércia, Paulo e Horivaldo apresentam as dificuldades de trabalhar com a prática dessa filosofia, conforme revelam seus depoimentos:

> Quando eu iniciei esse trabalho, houve uma desvalorização dos mestres de Yoga do Brasil quanto ao meu trabalho. Ah, isso não existe não. Depois, agora, sim, eu vejo os convites, eu vejo os cursos, a maioria dos cursos, equilibrar os chakras. Mas, até então, eu só conhecia Paulo, porque nesse Congresso Internacional que eu estive somente ele falou sobre o Tantra (Mércia).

> O Tantra Yoga, quando eu cheguei aqui, não era visto com bons olhos. Eu não sabia porque eu não fazia Hatha-Yoga, mas, quando eu cheguei, quase três anos depois, que eu falei para os meus amigos que eu aprendi Tantra na Índia, eles disseram: olha, Paulo, vou lhe dizer isso aqui, você não diz que ensina Tantra, porque senão ninguém vai estudar contigo. Alguns professores, no Brasil, dão aulas de Yoga e tem encontros sexuais, e dizem que é Tantra. Colocam um incenso, uma meia luz, botam uma música indiana e, então, se relacionam sexualmente, e eles dizem que isso é Tantra. Então, eu nunca disse que fazia Tantra, eu dizia que fazia Yoga (Paulo).

> Eu tenho visto muita incompreensão. Primeiro que as pessoas pensam que Tantra é o Yoga do sexo. Não vê que o Tantra é o Yoga esotérico, é um Yoga de alquimia do ser. E, no Brasil, a gente sabe dos problemas culturais, até das nossas influências religiosas, onde o sexo, muitas vezes, ou está liberado ou está reprimido e até muito mal resolvido. Então, como existe a linhagem do Tantra que trabalha com a transmutação da energia sexual em energia espiritual, realmente foi um bom leque para o Ocidente, mas, na verdade, o Tantra é muito mais do que as pessoas pensam (Horivaldo).

Nos relatos dos colaboradores acima, observamos que havia um olhar distorcido acerca das práticas tântricas no Brasil. As pessoas interpretavam essa filosofia indiana como sendo voltada apenas para a sexualidade. Feuerstein (2005) descreve que, nos anos recentes, o Tantra tem se tornado cada vez mais popular. Porém, essa tendência não colaborou para que essa antiga tradição espiritual fosse mais bem compreendida. A popularidade do Tantra no Ocidente gerou mal-entendidos. Por exemplo, se pegarmos uma revista do movimento Nova Era[16], veremos

[16] A Nova Era pode ser caracterizada como um conglomerado de tendências sem textos ou líderes, nem organização estrita, nem dogmas. A Nova Era embora tenha iniciado nas décadas de 1970 e 1980, em raízes muito antigas. Podemos enxergar dois grandes pilares que sustentarão as correntes da Nova Era: a influência da

propagandas e seminários de Tantra que prometem conhecimento espiritual e diversão. Aquilo que se costuma vender como sendo o Tantra é, na melhor das hipóteses, um treinamento de sensibilidade sexual. Não é de se surpreender que muitos estudantes de Yoga equiparam o Tantra às práticas sexuais e uma forma de diversão.

De acordo com Rosas (2018), é preciso esclarecer que, no tantrismo, existem duas linhas de pensamento que, apesar de apresentarem pontos de semelhança, são marcados por diferenças importantes: Vama e Dakshina Tantra. Para o Vama Tantra, o homem é considerado a representação de Shiva, enquanto a mulher seria a representação de Shakti. Apenas pela união de ambos e, sendo a forma mais íntima de união a relação sexual ritualizada (Maithuna), se poderia atingir a experiência do nenhum, que se caracterizasse pela superação das diferenças individuais. Para o Dakshina Tantra, tanto homens quanto mulheres são dotados de características masculinas e femininas em sua personalidade. Essas características devem ser equilibradas para que o indivíduo possa transcender às suas limitações e perceber, então, que é a felicidade que busca. A experiência é passageira, ela acontece e termina, enquanto a vivência permanece na medida em que se incorpora à personalidade, passando a integrá-la.

Rosas (2018) ainda assinala que, quando o Tantra veio para o Ocidente, foi trazido e ensinado de uma forma deturpada. Muitas pessoas aproveitaram-se dessa filosofia e ciência para promover encontros de casais com ambientes previamente preparados, com incenso, música oriental muito suave, entre outros. Se perguntássemos aos frequentadores desses locais o que estavam fazendo, responderiam logo: Tantra Yoga.

Todos nós, homens e mulheres, temos componentes de ambos os gêneros em nossa personalidade. O lado esquerdo representa as características femininas e, o lado direito, as masculinas. É fundamental que equilibremos essas duas características, ou seja, Shiva e Shakti devem estar em perfeito equilíbrio. Segundo Rosas (2018, p. 15), "essa dualidade é representada por uma figura da mitologia indiana chamada Ardhanareshvara, que é metade homem e metade mulher. Para que tenhamos uma pessoa integral, é preciso equilibrar as características masculinas e femininas, a fim de que possamos viver a plenitude de nossa personalidade."

---

comunidade Esalen na Califórnia desde a década de 1950. Houve ali, a junção de um grupo de pessoas interessadas em religiões orientais e acreditavam em algo como "força vital" ou "grande unidade". Com a chegada de Abraham Maslow um dos fundadores do jornal For Humanistic Psycology, juntou-se a psicologia humanista a espiritualidade oriental. Formando o movimento do potencial humano. Inclui a psicologia transpessoal e a psicologia humanista, englobando consciência gestáltica, análise transacional, senso de percepção, bioenergética, massagens, psicosintese, psicologia humanística, meditação transcendental, controle mental e ioga. Desde o decênio de 1970, começa a crescer a rede de centros holísticos que apresentam um conjunto eclético de crenças e atividades, ornando a Nova Era visível ao grande publico. Em termos doutrinários, juntam-se os elementos advindos das religiões orientais, das sociedades esotéricas, das tradições indígenas e xamanicas e das civilizações antigas. E forte a critica a ciência moderna e busca-se a consolidação de uma nova ciência, mais humanizada sob novos paradigmas (GUERRIERO, 2006, p. 104-106,108).

Vama Tantra é a experiência de plenitude, alcançada por duas pessoas em comunhão. No entanto, para Dakshina Tantra, essa plenitude é atingida individualmente. Em um, a união é externa, no outro, é interna, ou seja, no Dakshina Tantra, cada um se une consigo mesmo, unindo-se as características femininas e masculinas de sua personalidade. É essa a diferença básica entre as duas escolas. Dizem os Tantras que nós - homens e mulheres - temos sete centros principais chamados Chakra (roda, anel, espiral). Sua localização é a seguinte: um no alto da cabeça (Sahasrara), outro entre as sobrancelhas (Ajna); o terceiro no pescoço (Visuddha); o quarto no esterno, entre os seios (Anahata); o quinto, na altura do umbigo (Manipura); o sexto, na altura dos ovários, um pouco acima do sexo (Svadhisthana) e o sétimo e último, na parte inferior da bacia, na base da coluna vertebral (Muladhara). Cada chackra tem características da nossa personalidade (ROSAS,2018).

Adiante, explanamos acerca da fala dos mestres praticantes no Brasil, as suas releituras e reinterpretações do Tantra e Hatha-Yoga no contexto brasileiro, no sentido de mostrar as adições realizadas em suas práticas originais, sem que esses percam de vista a sua origem e a tradição criteriosa e rigorosa existente. Assim, o item a seguir traz um olhar estruturado no 'regionalismo' e no 'entendimento' dos mestres, que vai contribuir para que essas adaptações traduzam as experiências vividas em suas vivências no país.

5.4 Revelando a construção de um corpo tântrico nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga

Os colaboradores apontam para o mais significativo fenômeno nas tradições Tantra e Hatha-Yoga: o despertar da kundalini Shakti. Segundo Feuerstein (2006, p. 95), "o termo Kundalini significa a enrodilhada, e refere-se ao fato de que a Kundalini é representada como uma serpente adormecida e enrodilhada três vezes e meia em volta de um falo (linga) no muladhara chakra." Eis alguns trechos desses relatos:

> O Yoga da minha vida, que é o Purna Yoga, o Yoga Integral, que é considerado o tantrismo branco da Índia. Muita gente não entende isso, o que quer dizer isso? Quer dizer que o tantrismo na Índia normalmente trabalha com elevação da kundalini, que é a energia ígnea, é o poder energético que nós temos, é a concentração de prana em nós. A pessoa pensa só em sexualidade, mas não. Por exemplo, eu estou falando agora e já é emanação da minha kundalini. Pensar, falar, sentir, tudo é emanação. A digestão, o coração está batendo, isso é uma inteligência. Tanto é que na Índia eles chamam mãe kundalini. Quer dizer que é a concentração energética em mim, que me sustenta. Então, a elevação dessa energia, o trabalho que eu aprendi é muito forte. Para ter uma ideia, eu não tenho meu cóccix, porque de tanta

> prática que eu fiz explodiu o cóccix. É uma bomba atômica mesmo! (...) A gente trabalha levando luz, levando Shakti, o poder do espírito para a mente. Para ela se abrir, para melhorar a concentração, levando luz para o coração. Para perdoar mais, para se amar mais, amar mais o próximo. Para levar luz para o corpo, para tirar a preguiça, mandar embora as doenças. No nosso Tantra, a gente procura levar luz para a matéria. Então, esse é um trabalho que a gente faz, para que, cada vez mais, o corpo reflita a alma e não esconda a alma que nós somos, o espírito que nós somos. Esse é o trabalho tântrico, essa alquimia tântrica que é feito no Yoga Integral, no Tantra Integral do mestre Sri Aurobindo. E nisso existe um método chamado Livre Progresso, onde se ensina a fazer esse processo de abertura da natureza para esse poder espiritual. O método Livre Progresso não limita a ásana, prana. Por exemplo, ele coloca todas as possibilidades que possa ajudar o homem a evoluir. No espaço Sri Aurobindo, tem lugar para a dança, ásanas, pranayamas, artes marciais, ou seja, tudo que ajudar a evolução da natureza humana para aflorar essa espiritualidade deve ser usado. Sri Aurobindo não limitava ao ásana! Existem várias possibilidades da alma se expressar com o corpo. Mas não é só no corpo. Então, a gente precisa se expressar na mente, através da poesia, da pintura, da escultura, do desenho... É um método que vem de dentro para fora, do poder espiritual, do contato com a nossa luz, para trazer luz com a nossa natureza. É como se fosse uma flor que vai desabrochando a cada dia mais e expressando as nossas potencialidades. Isso é o mais importante. A mente tem que ser o instrumento da nossa alma, a emoção foi feita para isso. O nosso corpo também não pode esconder o espírito. O Tantra de Sri Aurobindo não se limita ao ásana. Todas as formas de consciência corporal, que possam levar luz para a matéria no Sri Aurobindo Asram, acontecem. Inclusive, ele coloca a parte de esporte para o desenvolvimento, como o futebol, vôlei, corrida, eles colocam tudo. Para se ter uma ideia, antes de fazer a meditação, os velhinhos com mais de oitenta anos, eles faziam ginástica antes de sentar-se para meditar, porque o corpo não pode ser um entrave para o espírito (Horivaldo).

> A grande proposta do Yoga é despertar a kundalini Shakti. E, se você não desperta a Kundalini Shakti, você está estagnado, você está parado. Você não sabe como caminhar na estrada enquanto essa Kundalini Shakti não perpassar por todos os centros de energia. Então, é esse o caminho. A minha grande proposta é servir aos outros como o Yoga me serviu (Mércia).

O termo Kundalini vem da palavra sânscrita Kundala que significa uma “espiral” ou “enrodilhada”. No Yoga, Kundalini Shakti significa “potência em forma de espiral”. É comparada a uma serpente que permanece enrolada enquanto descansa. Nos textos sagrados indianos, há muitas referências à Kundalini. Shankaracharya, em seu tratado Saundarya Lahari, diz: a invencível Kundalini Shakti penetra os seis chakras e entra em sua morada devagar, passso a passo. No Mundamalatantra, a Kundalini Shakti é chamada de força sagrada do corpo. No Varahopanishad (5:51), a Kundalini é chamada de poder supremo. Na Yogashikhopanishad, é dito que, quando a Kundalini Shakti sobe acima de seu ponto de descanso (o kanda), o yogue atinge a libertação (JOHARI, 2010).

O aspecto mais importante do corpo sutil é a força psicoespiritual chamada Kundalini-shakti. Do ponto de vista metafísico, a Kundalini é uma manifestação microcósmica de Shakti,

a energia primordial. É o poder universal, na medida em que se liga ao corpo e à mente finitos. A expressão "energia kundalini" não é a mais apropriada, pois a nossa tendência é a de considerar a energia como uma força física, neutra. Em contrapartida, o termo Shakti significa algo muito mais positivo e criativo. Shakti é, acima de tudo, uma força consciente e inteligente. Não obstante, convém, às vezes, usar, na língua portuguesa, os equivalentes "poder" e "energia" (FEUERSTEIN, 2006).

Conforme Gomes (2015), Kundalini é o potencial prânico em nós, que faz a conexão entre os chakras. Na sua estrutura, a parte quente é chamada de pingala, a parte fria de ida, e a parte neutra de sushumna. O prana é utilizado para sacudir a Kundalini dormente, pô-la em ação. Trata-se de algo análogo ao bombardeamento do núcleo atômico com partículas de alta energia. O átomo se desestabiliza e libera uma quantidade imensa de energia. Por meio da respiração controlada, a energia vital (prâna) é tirada dos nâdis da esquerda (idâ) e da direita (pingalâ), e forçada a entrar no canal central (sushumâ). Dessa forma, a Kundalini Shakti é despertada. Esse processo é explicado, muitas vezes, como um "aquecimento" da Kundalini e pode ser comparado ao desencadear de uma reação atômica, por meio da explosão de uma bomba convencional. A meta do Tantra e do Hatha-Yoga é o de induzir esse despertar da Kundalini em condições controladas, de modo que o praticante não venha a sofrer efeitos colaterais (FEUERSTEIN, 2006). Assim:

> A Kundalini é a manifestação mais elevada da Shakti dentro da nossa natureza individual. É o poder espiritual da alma, a porção da Divindade que nós somos, em nossa identidade mais profunda. A kundalini mantém o corpo e a mente durante o nosso tempo de vida, animando até os reflexos autônomos no corpo físico. A kundalini contém o potencial do desenvolvimento da consciência suprema dentro de nós. Honrar a Kundalini como uma forma da Deusa assegura o nosso relacionamento adequado com ela e o desenvolvimento harmônico de todas as nossas energias internas (FRAWLEY, 2010, p. 182).

Nas tradições do Tantra e Hatha-Yoga, quando a Kundalini-shakti desperta, sobe até o centro coronário (sahasrara), em que ocorre a união de Shiva e Shakti. A revolução tântrica não decorreu da mera especulação filosófica. Embora esteja vinculado a uma imensa estrutura de conceitos e doutrinas antigos e novos, o tantrismo é intensamente prático, sendo uma prática de realização (sâdana). Por isso, nele, o Yoga é um elemento central (FEUERSTEIN, 2006).

Nesse contexto, Feuerstein (2006) esclarece que o Yoga Integral de Sri Aurobindo é uma prova viva de que a tradição Yogue sempre primou pela capacidade de adaptação, e continua a desenvolver-se e a reagir mais às mudanças das condições culturais, é a mais

destacada tentativa de reformular o Yoga de acordo com as necessidades do homem moderno. Sri Aurobindo, além de preservar a continuidade da tradição do yogue, propunha adaptar o Yoga ao contexto singular do mundo ocidental atual. Suas bases se fundaram na educação ocidental e na sua experiência e experimentações com a vida espiritual. Aurobindo via em todas as formas passadas de Yoga uma tentativa de transcender o envolvimento do ser humano comum com o mundo externo, por meio da meditação, do controle da respiração e de outros meios yogues.

No relato de Paulo, o Tantra utiliza exercícios, meditações e visualizações para proporcionar um equilíbrio mental e físico. Vejamos, a seguir:

> Você já é a felicidade que busca, você só não compreende isso se não vivencia. Então, o que você precisa fazer é ir se desapegando das coisas que você não é, para você viver o que você é. Na nomenclatura de Tantra, todos nós somos Shiva. Então, você não percebe, mas você é Shiva. O que você vai fazer é se equilibrar através dos exercícios, das meditações, das visualizações e perceber essa realidade que você é. Eu sei que é diferente de religião, do Hinduísmo. O que é o Hinduísmo? Tudo. Mas, para nós, é tudo corpo físico, corpo causal, corpo sutil. O corpo sutil é o corpo psicológico, onde fluem as energias que você se expõe. Corpo físico é esse corpo grosso do nosso alimento. E o corpo causal é o do nosso nascimento, que é a causa do nosso nascimento aqui e agora. Mas isso tudo é apenas para a gente conversar a respeito das características da nossa personalidade. Nada além disso. A gente não dá ênfase, nem é místico nem é ritualístico, Tantra não é. Tantra é individualidade, é Shiva. Esse ser dualístico, como no Yoga, é unicista, então, tudo é Shiva. A gente vai se equilibrando e percebendo que a gente não é esse corpo, não é essa mente, não é essa raiva que eu tenho, não são esses desejos que eu tenho, não são as emoções. Eu tenho emoções, mas eu não sou as emoções, eu sou Shiva, entendeu? (Paulo).

O colaborador Paulo apresenta uma visão diferente da fala de Mércia**,** quando afirma que, no Tantra, nós somos Shiva, reafirmando sua crença na mitologia indiana. Na tradição do Hatha-Yoga, há o mito de Shiva, considerado o rei dos dançarinos. De acordo com Feuerstein (2006, p. 461), é a imagem da "dança Shiva" que melhor exprime essa ideia. Shiva, na qualidade de Nata-Râja, ou senhor da dança, cria, perpetuamente, com o seu dançar, os ritmos do universo, os ciclos da criação (sarga) e destruição (pralaya). Os adeptos do Tantra tornaram a incluir no processo espiritual todos os aspectos da existência que outras tradições haviam excluído por meio da renúncia – a sexualidade, o corpo e o universo em geral.

O depoimento da professora Mércia compara as vivências ocorridas nas suas aulas com um laboratório:

> Nem chamei de ásanas. Eu chamo de laboratório o trabalho de corpo que eu faço para cada chakra, aliado à respiração. Para que aquele trabalho de corpo favoreça a harmonização do chakra, favoreça os três canais ida, pingala e sushumna. Para que haja um despertar da Kundalini Shakti e uma ascensão,

> tanto uma manifestação quanto uma liberação. Isso em relação ao trabalho de corpo que eu chamo laboratório (Mércia).

Feuerstein (2005) afirma que é muito pequeno o número de pessoas que se dedicam com profundidade e coerência a estudar a psicotecnologia dos vários ramos da tradição yogue. São elas que estão descobrindo que a consciência, o corpo-mente do ser humano é um laboratório muito bem equipado, no qual, por meio da autotranscendência extática, pode-se encontrar a pedra filosofal – o elixir alquímico da iluminação. Todas as formas de Yoga têm o mesmo propósito final: a libertação, a iluminação, a liberdade, a transcendência do estado humano, a realização do nosso máximo potencial.

Sabemos que nem todos são capazes de seguir o exemplo dessas pessoas. Não obstante, a tradição yogue, que ainda conta com os mestres que oferecem uma grande oportunidade de mergulhar nas dimensões psíquica e espiritual que a nossa civilização pós-industrial não valoriza. Podemos estudar os textos de Yoga antigos e modernos e deixar que o conhecimento e a sabedoria esotérica neles contidos alimentem a nossa compreensão da natureza humana. Com uma boa orientação, podemos até tentar pôr à prova em nossa própria pessoa algumas afirmações feitas pelos mestres de Yoga do passado e do presente. É claro que isso não se deve reduzir a uma simples questão de imitar o Oriente, mas nós podemos aprender com as suas vitórias e os seus fracassos (FEUERSTEIN, 2005).

Para compreender melhor o processo de construção do corpo tantrico é importante compreender o termo alquimia e sua relação com o Tantra e o Hatha-Yoga. Conforme Eliade (2004), seja em textos chineses, indianos ou gregos, os ensinamentos alquímicos estão sempre vinculados com "a Arte", indicando mudança radical e benéfica, também vinculada à transmutação.

Neste sentido Dias (2018, p. 78) argumenta que, é " importante é ter em mente a característica transmutatória da alquimia, a qual sempre acompanhou seus ensinamentos ocultos em diversas tradições religiosas". A origem milenar da alquimia e sua aparição em contextos culturais multiformes é atestada por Eliade:

> Em todas as culturas onde a alquimia floresceu, ela sempre esteve intimamente relacionada com uma tradição esotérica ou "mística": na China ao Taoísmo, na Índia ao Yoga e ao Tantrismo, no Egito helenístico à gnósis, nos países islâmicos Escolas místicas e esotéricas, na Idade Média ocidental e renascimento ao hermetismo, misticismo sectário cristão e à Qabbalah [...]. Por esta razão, o alquimista enfatiza o sigilo [...]. No prólogo de um dos tratados alquímicos clássicos indianos, *rasārṇava*, a Deusa pede a Śiva o

> segredo de se tornar um *jīvanmuleta*, ou seja, um "liberto em vida". Śiva lhe diz que esse segredo é raramente conhecido, mesmo entre os deuses (...). (ELIADE, 2004, p. 235).

Para Eliade (2004), no Tantrismo havia a idealização de conquistar "um corpo de diamante". O Hatha-Yoga fortalecia o corpo com o propósito de prepara-lo para a transmutação final e torna-lo apto à imortalidade. Os processos tântricos efetuavam-se em um corpo sutil, semelhante ao cosmos. O discípulo devia contemplar a dissolução e a criação dos universos e finalmente experimentar em si mesmo a "morte" (dissolução) e a "ressurreição" (re-criação) tanto do cosmos quanto de seu corpo sutil.

Em relação à compreensão do Tantra, Micea Eliade (1979), faz uma analogia à alquimia argumentando que:

> Colaborar com a natureza, ajudá-la a produzir num tempo cada vez mais rápido, modificar as modalidades da matéria – cremos ter descoberto aí uma das fontes da ideologia alquímica [...] - o que existe de comum entre o fundidor, o ferreiro e o alquimista é que todos três reivindicam uma experiência mágico-religiosa particular nas suas relações com a substância. Essa experiência constitui um monopólio deles e o seu segredo se transmite através dos ritos iniciatórios dos ofícios. Todos três trabalham com uma matéria que reputam ao mesmo tempo viva e sagrada, e, com seus esforços, procuram transformar a matéria, "aperfeiçoá-la", "transformá-la". (ELIADE, 1979, p. 10).

Os ensinamentos alquímicos e seu peculiar processo de hibridização parecem possuir elementos capazes de conferir, aos seus adeptos, elevadas conquistas espirituais por meio de ensinamentos. De acordo com Eliade (1979), o alquimista ocidental, no seu laboratório, tal como o seu colega indiano ou chinês, operava sobre si próprio, sobre a sua vida psicofisiológica, tanto quanto sobre a sua experiência moral e espiritual. Os textos insistem nas virtudes e qualidades do alquimista, que deve ser sadio, humilde, paciente e casto. Deve ter o espírito livre e harmonizado com a obra, ser inteligente e sábio e, ao mesmo tempo, obrar, meditar, rezar etc. Dessa forma, vê-se que não se trata apenas de operações de laboratório. O alquimista entrega-se por completo à sua obra.

Dias (2018) argumenta que a *Obra*, mencionada por Eliade, constitui-se em um dos mais completos simbolismos resultantes da união entre Deus e o Homem, indicando a clássica fusão, em termos eliadianos, entre o sagrado e o profano. Em outros termos, o homem alquímico, aquele que forjou sua própria obra, seria o espelho da contemplação divina, representaria a interseção entre a terra e o céu. O alquimista é simplesmente um indivíduo

que reconheceu, em seu "DNA espiritual"(expressão metafórica para designar a nossa natureza búdica inata, que é, em essência, auto-iluminada e plena de sabedoria) um plano maior, que descobriu que dentro de si mesmo existe um projeto audacioso de "reconstrução", um protótipo do ser regenerado, cuja forma e proporção estão em perfeita sintonia com a existência incondicionada.

Para Dias (2018), ao começar seu "processo de construção", o alquimista adquire um caráter obstétrico, pois sua "arte régia" se encontra em um estágio embrionário, adormecido, talvez, por milhares de vidas. O crescimento e o aperfeiçoamento de sua própria obra são, agora, iniciados. A "embriologia espiritual" impulsiona-o a ultrapassar todos os seus limites, a ir além da natureza e realizar o seu destino: o nascimento de um novo ser, de um "homem-deus". O grande segredo consiste em trabalhar mais depressa do que a natureza; se o homem simplesmente acompanhar o desenvolvimento natural, o seu destino seria como o de todos os outros seres humanos. Os cinco sentidos e a razão que recebemos gratuitamente da natureza é simplesmente um empréstimo temporário, uma herança recebida sem esforço. Até esse ponto, a natureza fez o seu papel, agora, somente o próprio indivíduo, com um choque adicional, poderá prover a si mesmo com novas faculdades. Clarividência, intuição, *samādhi*, conhecimento das vidas passadas, todas essas e muitas outras virtudes espirituais não se desenvolveriam espontaneamente, como ocorre com os cinco sentidos. Ou o indivíduo trabalha duramente, entregando-se por completo à sua obra, ou vagará como o restante da humanidade trabalhando com uma máquina precária (corpo-mente), muito longe das aspirações alquímicas.

De acordo com Dias (2018), a *Obra* está vinculada com a "arte da transmutação", que, por sua vez, está em estreita conexão com os ritos metalúrgicos, os quais foram muito utilizados pela literatura europeia medieval. Também na Índia encontram-se os mesmos simbolismos relacionados aos elementos. Ouro, prata, cobre, fogo, sol, lua, em síntese, todos esses elementos naturais pertencem à Mãe-Terra. O alquimista, percebendo que seu corpo possui as mesmas substâncias elementares da natureza, busca realizar dentro de si mesmo uma passagem da matéria bruta (vícios e apegos) ao ouro puro (virtudes). Nessa perspectiva,

> Enquanto os gregos, e posteriormente os árabes e alquimistas medievais da Europa (a quem esta ciência foi transmitida pelos árabes), basearam sua teoria da transmutação dos metais e de outros elementos nesta ideia e tentaram confirmá-la experimentalmente, existia na Índia um grupo de místicos, que aplicavam este princípio ao próprio desenvolvimento espiritual, e declaravam que aquele que penetrasse na origem e no princípio último da unidade no seu próprio interior, poderia não somente transformar os elementos do mundo exterior, como também aqueles do seu próprio ser.

> E alcançando isto, conquistariam este misterioso poder mágico que as escrituras Budistas designaram de *siddhi* (Pali: *iddhi*; Tibetano: *grub-pa*), um poder que é igualmente efetivo no mundo espiritual e no material. Nestas bases, se diz que certos iogues adiantados testavam seus logramentos, exercitando seus poderes de transmutação sobre elementos materiais. (GOVINDA, 1995, p. 56-57).

No depoimento de Mércia, os mantras são elementos importantes no método tântrico, para harmonização dos chakras. Apresentamos os relatos:

> Quanto aos mantras, tem pesquisa da melodia, mas também quando eu uso mantra sânscrito, eu não tenho profundo conhecimento dos mantras sânscritos, mas na transliteração de que ele tem a ver com a aquele chakra. Se eu vou trabalhar com manipura, com o mantra sânscrito, eu procuro um que seja, que tenha relação com o fogo, com o sol e assim por diante. Existe mantras que foram criações minhas, tanto na melodia, quanto na letra (Mércia).

No curso Yoga numa visão tântrica, ministrado por Mércia em 2015**,** foi apresentado e cantado, nas aulas, um mantra de sua criação, elaborado para o chackra sacral, svadhistana. Eis a descrição da letra:

> Deixe a água cair
> Deixe a água cair
> Deixe a água
> cair na terra
> Que as Plantas
> cresçam
> Que a água caia
> Que o verde cresça
> Na terra

O mantra criado pela professora Mercia Rios apresenta características alquímicas da natureza: a chuva que cai fertilizando a terra, germinando a semente que cresce originando árvores frutíferas que alimentam os seres humanos. Nesse contexto, Boff (2008), na sua obra *Saber cuidar*, apresenta um significativo comentário sobre a função do planeta terra, afirmando que a terra produz as águas, a capa verde com a infinita capacidade de plantas, flores e frutos. Joseph Campbell, no livro, *Deusas: o mistério do divino feminino* (2007, p.33), afirma que, "a manifestação mais simples da Deusa nas primeiras tradições agrárias do Neolítico é como a Mãe Terra. Da terra brota a vida, e a terra sustém a vida, portanto, seus poderes são análogos ao da mulher". A colaboradora também utiliza elementos das tradições indígenas.

A seguir, podemos observar outro mantra apresentado por Mércia no curso para equilibrar o chakra muladhara:

> A terra é nossa mãe, cuidemos bem dela
> Sobre ela caminhemos com cada passo dado

Conforme Gomes (2015), cada chackra é simbolizado por um elemento, o muladhara, e representado pelo elemento terra, o svasdhistana, a água, o manipura, o fogo, o anahata, o ar e ajna, o éter, e todos apresentam características próprias: o muladhara, que, quando em desequilíbrio, pode causar problemas ósseos, dentários e musculares.

Mércia apresentou, no curso, um mantra do autor Valter Pini sobre os cristais:

> Cristal
> Cristal de luz
> Luz da vida
> Senhor de toda cor
> Senhor de todo amor
> Vibrai Minha voz
> No tom do coração
> Dourai Meu ser
> Ligai-me
> De novo ao Pai

Um trecho da entrevista de Mércia apresenta a criação de um mantra para ativar o ajna e sahasrasha chackra:

> Quando eu procurei mantras, para o ajna e o Sahashara, eu já me voltei justamente para esse corpo mental.
> Eu sou luz (4 vezes)
> SoHam
> Eu sou Luz (5 vezes)
> Eu sou luz (4 vezes)
> Sou Ham
>
> Através do ajna, esse corpo mental, que ele direciona para a lógica, mas também para espiritualidade. É nesse momento que realmente, o ser humano ele já começa a se desligar e a transcender, porque esse é o objetivo do Yoga, transcender... Para que realmente haja uma abertura do sahashara chakra. O sahashara chakra só haverá essa abertura, se houver realmente uma harmonização do ajna, em que o conhecimento, aliado à espiritualidade, consiga haver uma abertura do sahashara chakra, para que o sahashara chakra libere energia para os outros chakras. (Mércia).

A colaboradora Mércia relata sobre a importância do ajna chakra para o equilíbrio de todos os chakras. Os “chakras são centros de energia por onde fluem todas as formas de vibração com as quais o ser humano tem contato. Há sete chakras principais no corpo humano. Além dos

sete principais, existem mais centros de energia, mas estes são secundários e dependem dos sete principais" (FIORAVANTI, 2009, p. 11). O Tantra preconiza que precisamos energizar corretamente todos os chakras e as áreas afetas a eles, para que possamos viver a plenitude das emoções, sentimentos e sensações que estão relacionadas a cada um deles. Estaremos, assim, vivenciando o que chamamos de Samadhi, ou seja, a experiência da plenitude de cada um desses chakras, em seus diferentes níveis de consciência. Nenhum de nós está equilibrado. O que todo ser humano deseja alcançar é a unidade (ROSAS, 2018).

Para o Yoga, é fundamental que a energia (Prana) passe por meio dos condutos (nadis) até o chakra, e distribua por toda a área ligada a esse centro, energizando-a. Essa distribuição é feita através de centros secundários, que se localizam nas articulações. Portanto, é preciso que os centros estejam em boas condições para permitir que a energia flua livremente (ROSAS, 2018).

De acordo com Rosas (2018), se o aluno tem um desequilíbrio no chakra Anahata, por exemplo, ao fazer a postura da árvore (Vrkshasana), ele não pode levantar os braços corretamente, ou coloca a cabeça muito para frente e os braços bem para trás. Quando se executa bem a postura, a articulação vai até o ponto ideal sem dificuldade, pois não havendo nenhum bloqueio nos chakras auxiliares do Anahata, a energia flui livremente por toda a área afetada por esse centro e a pessoa tem bastante mobilidade com os braços. Ao abraçar alguém, o faz com força, carinho e espontaneidade, pois essa é a área da afetividade.

Para uma questão de sistematização e compreensão desse diálogo, é essencial que, nesta análise, seja estabelecida a relação entre mantra, chackras e posturas. Para tal, começamos com o entendimento de Eliade (2004), quando afirma que o 'mantra' é símbolo no sentido arcaico do termo. Existe uma correspondência oculta entre as letras e as sílabas místicas (matrka, "as mães", bija,"as sementes") e os órgãos sutis do corpo humano, e entre esses órgãos e as forças divinas adormecidas ou manifestadas no cosmos. Trabalhando com um símbolo, despertam-se todas as forças que lhes correspondem em todos os níveis do ser. Para o entendimento acerca do que é 'chackra', vale o que já foi utilizado e dito anteriormente, utilizado no Ocidente, ainda que preserve a sua origem hindu, e que aqui está reescrito apenas para a composição da ideia, ou seja, enquanto centros de força, são pontos de conexão ou enlace pelos quais flui a energia de um a outro veículo ou corpo do homem, como assinala Feuerstein (2005) – uma parte 'fisiológica' do corpo sutil, do mesmo modo, 'posturas' ou 'ásanas' se constituem como as práticas físicas da Yoga.

Nesse sentido, há uma correlação entre esses termos, não como palavras, mas como um processo constituído em busca desse desprendimento do corpo físico, sem perder a sensação de

si próprio, mas, antes, compreendendo a sua totalidade que é responsável por essa conectividade. Assim, são ferramentas que compõem um conjunto de práticas (não apenas físicas) na trajetória em busca da superação da personalidade egoica que vai dar lugar ao transcendental, como adiante afirma Rosas em seu depoimento.

O método do Dakshina Tantra, vivenciado na Índia, é narrado pelo professor Paulo Murilo Rosas:

> Primeira coisa que a gente faz no Tantra é colocar o kanda no lugar. Depois que o kanda está no lugar, a gente então vai fazer as nossas práticas: conversa com o mestre, diz as características da nossa personalidade e então ele faz uma aula para a gente de acordo com essas características. A gente vai se trabalhando, ele vai modificando de acordo com o nosso aproveitamento. E assim eu percebi o seguinte: primeiro o kanda no lugar, depois a gente fazia as kryás, que é a limpeza das narinas. Em seguida, a gente fazia as ásanas, que era a energização dos chakras e depois fazia o pranayama, para fazer essa energia passar de um chakra para o outro e por todos os chakras. Depois de um certo tempo, a gente aprendeu a fazer dharana, que é a concentração, em seguida nós aprendemos a fazer dhyana, que é a concentração nos chakras, depois a gente aprendeu a fazer pranavich, que é a observação da circulação do prana. E então, a gente todo dia fazia meditação. Quando foi um dia, depois de um certo tempo, ele disse para eu ler um outro livro, que se chamavaVijñãna-bhairava-tantra. Esse livro traz 102 meditações diferentes, e é para gente perceber que meditação não é só a gente sentar meia hora de manhã, meia hora de noite. É ter uma vida meditativa. Isso é o que esse livro faz. Então, eu passei a praticar meditação em todos os momentos da vida (Paulo).

Nessa passagem, o depoimento narra as instruções do mestre do professor Paulo no asram, em que ele permaneceu durante sua caminhada em busca do conhecimento da prática do Tantra Yoga. Na Índia, os ensinamentos são passados de mestre para o discípulo por meio da oralidade. De acordo com Feuerstein (2006), fenômenos e realizações acontecem no caminho Yogue. O ideal é que lhe tenha chegado ao último grau de todo esforço Yogue, a iluminação (bodha, bodhi) ou libertação (moksha). Na tradição do Yoga, quando uma pessoa tomava a decisão de abraçar a vida espiritual, aproximava-se de um mestre de Yoga com o "combustível nas mãos", na esperança de ser aceito por ele. Esses bastões apresentados cerimonialmente ao seu possível mestre eram um sinal exterior de sua disposição interior em permitir ser guiado pelo guru, a ser consumido no fogo da prática espiritual. O Yoga sempre foi comparado a um fogo purificatório que consome a personalidade egóica até deixar somente a identidade transcendental.

Nesse sentido, o depoente comenta a sua história e vivência em relação às etapas do Tantra Yoga para entrar no estado de meditação. Primeiro, coloca o kanda no lugar. O kanda, na concepção de Gomes (2015), é um centro físico energético, com o formato de um ovo,

também chamado “ovo de passarinho”, e é o ponto de origem dos 72.000 nadis. Depois, faz as kryás (purificação) e a energização dos chakras, em seguida, os ásanas (posturas) e pranayamas (exercícios de controle da respiração), posteriormente, o dharana (concentração) e o dhyana (meditação) e, por fim, o pranavich (observação da circulação do prana). E, assim, através da prática diária, o discípulo Paulo parte rumo ao seu objetivo principal: transcender a personalidade egóica e alcançar a iluminação (samadhi).

> Porque ele dizia o seguinte: meu filho, ficar de cabeça para baixo, essas coisas todas, não precisa. Você só precisa fazer isso aqui. Então, mostrou para a gente o que era, eu copiei, trouxe para o Rio e nós fizemos. As duas séries. Quer dizer, era uma série só, eu que dividi em duas, porque senão ficava muito comprida, já que aqui a gente não tem tempo para isso. Tudo isso é para energizar os chakras. Então, eu energizo com as ásanas, com as visualizações, com as mentalizações, com as meditações e com o Yoga Nidrá. Porque o que eu estou fazendo com o Yoga Nidrá, é te tirar desse dia a dia, liberar essas tuas imagens no inconsciente, para você tomar consciência delas e superá-las. Toda conversa do Tantra vai ser essa. Eu faço uma entrevista individual com o aluno de 45 minutos a uma hora. Quando tem muito problema é mais, quando tem menos problemas é menos. O aluno precisa treinar, para a gente vê como ele está fazendo e avaliar. A série deve ser feita como tem que ser feita, as ásanas e as kryás. Então, o aluno segue fazendo aquela série. Depois é avaliado, verificado se ele está fazendo corretamente e se pode modificar de acordo com o que se está sentindo. Porque a personalidade é dinâmica. Você está sentindo isso, daqui a pouco, não está mais. Isso tudo é através da energização dos chakras. À medida que ele for energizando. O chakra é uma flor de lótus, tem pétalas, botão e raiz. É uma coisa figurada. Isso quer dizer o seguinte: cada um desses chakras tem o nível de energização das pétalas, que é dada pela flor, pelo botão e pela raiz. Então, para cada desses negócios, tem kryás, tem mudrás, tem ásanas e tem pranayamas. Então, a gente tem que ir acompanhando, vai aprofundando e você vai mudando. Se eu estou bem comigo mesmo, eu me alimento de uma forma adequada, me relaciono de uma forma adequada. Se eu estou equilibrado. Se eu não estou equilibrado, não adianta, porque por mais que eu queira, eu não consigo fazer a coisa certa. Porque a minha tendência é fazer aquilo que eu estou acostumado a fazer (Paulo).

O Yoganidrá, mencionada pelo professor Paulo, é uma técnica recente e, conforme Borella (2007), foi criada por Satyananda, em 1935, a partir de sua vivência pessoal e de suas pesquisas, sendo utilizada por muitas escolas em todo o mundo. É um termo sânscrito do gênero feminino e simboliza um conjunto de técnicas que ensina a maneira de repousar e recuperar-se mais rápido das tensões diárias, predispondo-se até chegar à obtenção de um estado de consciência específico, intermediário entre o sono e a vigília, denominado yoganidrávastha. O Yoganidrá está dentro de uma faixa de atenção concentrada, excluindo todos os estímulos externos e pode ser definido como a eliminação de toda extática mental e a mais completa abstração dos sentidos.

Sendo assim, o Yoganidrá produz um aumento da capacidade de descontração e redução do estresse, facilita a adaptação a novas situações e o processamento mais rápido das informações, ativa o potencial criativo e aumenta a concentração, a memória e a aprendizagem (BORELLA, 2007). No mundo contemporâneo ocidental, é uma técnica muito útil para lidar com as pressões do cotidiano da vida no âmbito familiar, profissional e acadêmico.

5.5 A reinterpretação do Tantra e Hatha-Yoga no Brasil (originalidade)

Como proposta inicial, levantamos a tese de que, em território nacional, há uma prática de Tantra e Hatha-Yoga modelada nos aprendizados dos mestres brasileiros, que, apesar de manterem o seu aprendizado original, reservam-se ao direito de criar uma releitura que mostra uma prática original brasileira, ou seja, um modo de fazer reconhecidamente nacional. Nesse sentido, apresentamos a palavra de Mércia, uma vez que esta detalha as suas mudanças, sobretudo dentro da pluralidade religiosa brasileira. Explicamos, de maneira ilustrativa, pois, nas suas narrativas, a colaboradora reconhece o seu pertencimento à religião de caráter cristão, e, por esse motivo, não cultua os deuses e deusas da mitologia indiana, embora respeite o lugar deles dentro da cultura na qual o Tantra e a Hatha-Yoga se encontram. Nesse sentido, apresentamos o seu relato, abaixo:

> Eu já não me debruço sobre os deuses da mitologia indiana, eu não sinto mais necessidade. Porque entendi e compreendi que eles congregam. Quem? Esses deuses? Deus. E essas deusas? Eu sou cristã, Maria. Então, eu não necessito mais buscar esses deuses nem essas deusas. Porque entendi, não foi fácil entender isso. Mas depois que eu entendi, eu disse: como eu estava boba, isso é mitologia. Isso é uma forma que os sábios da Índia encontram para fazer com que seus discípulos entendam os mais variados significados e manfestações. Entendi sobre a mitologia da necessidade de Shiva possuir várias esposas. Uma deusa somente para ele não era suficiente. Por quê? Porque ela só tinha um pouquinho de uma mulher: era bonita. Mas ele queria outra que fosse dona de casa e procurou outra que fosse só dona de casa. Depois ele procurou outra, já que aquela dona de casa não era materna. Ele procurou uma terceira que fosse materna. Depois ele procurou uma que o defendesse, encontrando uma quarta. Então eu achei aquilo lindo, quer dizer, a beleza que é a mulher. Uma mulher realmente precisa ter todas aquelas características, para que ela pudesse completar o lado masculino, no caso do seu par. Mesmo na miologia, eu me surpreendo que se oferte alimentos para deuses. Agora, o que existe são fatos que eu não posso desconhecer, sobre o Livro dos Vedas, os textos Upanishads e os Tantras Shastras. Isso é estudo, que eu não vou mudar de forma alguma (Mércia).

Ao apontar para a sua religião cristã em posição antagônica ao politeísmo indiano, a

praticante não se posiciona de forma contrária fazendo oposição, sobretudo, por exercer uma concepção dialética, diferenciada do dualismo que secciona. Assim, compreende que, ao possuir o seu Deus uno, não significa renunciar a toda a construção da Yoga, em especial do Tantra e da Hatha-Yoga, mas aproveitar os seus melhores aspectos, aquilo que lhe conforta e lhe complementa, deixando de lado, sem descartar essa parcela cultural que faz parte do complexo conjunto de signos e símbolos, filosofia e práticas que compõem o imaginário da Yoga, em geral. Nessa fala, valemo-nos das palavras de Hervieu-Léger (2008) que, ao referir-se à sociologia da religião nos dias hodiernos, aborda sobre essa dialética da fé que tem trânsito maleável e se propõe bem mais plural.

Aqui, abrimos parênteses para evidenciar o que Hervieu-Léger apresenta em sua obra *O Peregrino e o Convertido* (2008), evidenciando uma análise da situação das religiões e das expressões de fé nos dias contemporâneos, a partir de uma abordagem sociológica, transpondo o nível de religião e assumindo que a prática do Yoga se liga diretamente ao bem-estar e, por conseguinte, à espiritualidade. Aquiescemos com o ponto de vista da autora, quando aponta uma busca para esclarecer os aspectos da evolução do quadro religioso na modernidade, constatando o fim das entidades religiosas antigas e o aparecimento de novas crenças, com outras motivações para crer, e com a independência em relação às instituições religiosas históricas (CRUZ, 2010).

Nesse sentido, o que Hervieu-Léger (2008) faz é, sobretudo, lançar luzes sobre uma reflexão acerca da mobilidade religiosa. Não fala de práticas Yogas, mas aponta para as transformações, as bricolagens de fé, nas quais os praticantes acrescentam, adaptam e entrelaçam práticas religiosas e espirituais trazendo um modelo novo de uma prática antiga. Há, assim, a aproximação entre as práticas do Yoga e os ensinamentos do cristianismo, do esoterismo e do kardecismo. Em várias situações em suas obras e entrevistas, a autora fez referência a Jesus como um grande yogue, bem como a outros personagens do cristianismo, como Madre Tereza de Calcutá.

Sanches (2015), por sua vez, afirma que Hermógenes escreveu inúmeras obras que tratam da espiritualidade, dentre elas, destacamos: Superação (1975); Yoga, caminho para Deus (1975); Yoga, paz com a vida (1978); Convite a não-violência (1983), que trouxeram à tona essa perspectiva da prática do Yoga como um caminho de realização espiritual. Em Caminhos para Deus, Hermógenes apresentou sua prece yogui, inspirada nas palavras de Paramahansa Yogananda, conforme Caruso APUD Sanches (2012):

> Senhor, estou aqui para adorar-Te em todas as imagens, nos santos de todas as religiões, em catedrais, sinagogas, capelas, mosteiros, mesquitas, terreiros; em ladainhas, terços, mantras, pujas, missas, rituais e ofícios; em todos os altares; nas florestas, nas praias, nas ruas, nas casas, nas estradas, nos corações, em sorrisos e lágrimas, em todos, em tudo [...] vem me ajudar dando pureza, infinito, eternidade e universalidade ao meu amor. Eis-me aqui Senhor Jesus, Senhor Buda, Senhor Maitreya, Senhor, Krishna, Sai Baba, Maria de Nazaré, Ramakrisna, Baba-U-LIáh, Ynayt Khan, Sankara, Ramanuja, Ramana, Santa Tereza (Caruso, APUD Sanches 212, p. 83).

A bricolagem aparece no relato de Mércia, quando associa os mudrás do método tântrico com o Pai Nosso da tradição cristã. Essa reinterpretação é realizada no curso de Yoga numa visão tântrica. Vejamos:

> No curso de Yoga numa visão tântrica, eu desenvolvi o Pai Nosso com mudrás. A primeira vez que eu tomei conhecimento do Pai Nosso, foi com Maria Emília, que fazia parte do grupo do Yoga de professores de Yoga de Recife. Então, ela usava os mudrás do sahashara para o muladhara e rezava o Pai Nosso. Ia descendo, descendo, descendo... Eu fiz aquilo. Pratiquei. Foi num seminário. Achei a ideia muito bonita, mas eu disse não está havendo correspondência na característica do chakra, e no que se está se falando. Porque o Pai Nosso que estás no céu acima do *sahashara* está ótimo. Mas quando eu falava em terra, terra é muladhara. Assim na terra como no céu, continuava o mudrá do *sahashara.* Então, a partir daí, eu fiz uma análise da característica de cada chakra, para que eu pudesse colocar aquela conceituação, aquela afirmação do Pai Nosso, de acordo com a característica do chakra. Mas o que eu acrescentei foram mudrás específicos. Já que ela não usava os mudrás específicos, vinha apenas com um mudrá o tempo todo (Mércia).

Nos relatos apresentados, a professora Mércia Rios faz uma reinterpretação da prática de Yoga, criando uma sequência do Pai Nosso com mudrás nos chakras principais, fazendo uma releitura de outro trabalho. A colaboradora afirma que os chakras têm características próprias e, neste sentido, utilizou vários mudrás e não apenas um como havia na criação da outra autora. Assim, faz uma recriação da sequência, observando os elementos presentes em cada chakra: terra, água, fogo, ar e eter.

Na obra O Pai-Nosso e os chakras (2009), a autora Celina Fioravanti faz uma correspondência da oração cristã, o Pai Nosso, com os sete chakras. A primeira frase “Pai Nosso que estás nos céus, santificado seja Vosso nome” corresponde ao sétimo chakra, sahasrara. Assim, a autora argumenta que essa primeira afirmação é uma invocação ao Senhor, que está relacionada ao centro de energia mais elevado, o chakra coronário. Ao chamar o Pai, o filho está pedindo a religação do seu espírito com a fonte de energia mais pura e absoluta que poderá nutri-lo.

Outro autor que expressa a correlação do Pai Nosso com os chakras é o mestre criador do método de cura prânica Chao Kok Sui (2013), que argumenta sobre um sistema cuja aplicação promove a limpeza, a energização e a ativação dos chakras. Assim, ocorre simultaneamente a verbalização e alinhamento dos chakras começando com a mentalização nos centros energéticos superiores com o propósito de regular os chakras inferiores.

Com a prática regular dessa meditação, há uma descida de energia espiritual para o chakra da coroa, depois para baixo, na área próxima a base da coluna, onde o fogo da kundalini é despertado. Juntos, a energia espiritual e o fogo da kundalini sobem até a coroa, manifestando-se finalmente como iluminação, bem-aventurança e unidade divina, que são usualmente vivenciadas pela maioria dos santos de todas as religiões. A descida de energia espiritual é nomeada de batismo pelo espírito e o despertar do fogo da kundalini é chamado de batismo pelo fogo. Esse é o significado do batismo pelo espírito e fogo. No Yoga essa experiencia espirtiual é chamada samadhi e no budismo, nirvana. Quando se atinge esse estado por meio da graça ou da benção de um guru, na terminologia esotérica é chamado de "iniciação", que geralmente resulta em certo grau de expansão da consciência (SUI, 2013).

Assim compreendemos que o método do Pai Nosso com mudrás idealizadado pela professora Mércia, possui um alinhamento com os sistemas idealizados pelos autores referenciados Fioravanti (2009) e Sui (2013), demonstrando o processo de bricolagem que permeia as tradições Hindu e Cristã, todos com o propósito de alcançar o objetivo supremo do Tantra e do Hatha-Yoga: a iluminação.

A colaboradora Mércia também denvolveu a dança expressiva para trabalhar a harmonização dos chakras. Eis os relatos:

> Depois veio a dança expressiva. Eu sou muito feliz com a dança expressiva já que eu tenho um estudo muio profundo sobre dança. é uma das coisas que me faz muito feliz. Nessa criação, eu fiz uma análise das características de cada chakra. E por que eu chamei expressiva? Ela não é clássica e nem é contemporânea. Por que ela é expressiva? Porque eu não ensino nenhum movimento ao aluno. Eu só faço a dança expressiva, com aquelas pessoas que já tem uma prática de yoga, porque lá elas podem usar os movimentos, os ásanas que quiserem. Irão conceber, quando eu descrevo, coloco a música específica para o muladhara e descrevo as características do muladhara, cabe ao dançarino, expressar do jeito que está o seu muladhara naquela hora. Porque de noite pode estar diferente. Então, eu tive o cuidado de rever todo o conhecimento que eu tinha de cada chakra e uma proposta literária. Por isso que eu digo, que uso a literatura também para harmonização do chakra. E é uma proposta bem aceita, mas não entendida por todos os participantes. Muitas vezes eu falando sobre o *anahata*, e eu vejo um passinho de dança clássica. Aquela pessoa, não entendeu a essência, o que ele pôde fazer é aquilo, não vai haver correção. Eu vejo movimentos que não tem nada a ver com o

> que eu estou falando, nem com o chakra. Por quê? Aquela pessoa ainda não se encontrou. Ele ainda não entendeu o que é o seu chakra. O que é realmente, precisa de muito estudo. Eu sempre digo a todas as pessoas que eu tive oportunidade de ser orientadora do curso: isso aqui é uma pincelada, cabe a vocês estudar, estudar, estudar...(...) olhe, a inspiração para dança expressiva foi a concepção que ásana é dança. Então, se o Yoga usa a dança ou se o Yoga usa o ásana, então ásana é o movimento de corpo, então a dança também é movimento de corpo. Se a dança é movimento de corpo e o ásana é movimento de corpo, este movimento não é somente físico, é físico e psíquico, harmoniza os chakras. A dança não é somente um movimento físico. É psíquico também. É emocional. A dança não é um trabalho só do corpo vital, mas a dança é um trabalho também do corpo emocional e do corpo mental. E os chakras percorrem todos esses três corpos. Os mesmos chakras existem no corpo vital, os mesmos chakras existem no corpo emocional e esses mesmos existem no corpo mental. Qual a diferença existente? A característica e a profundidade. Nada mais emociona o ser e burila a sua sensibilidade do que a arte, e a dança é arte (Mércia).

Uma peculiaridade que pode ser percebida na narrativa acima é o incentivo ao amadurecimento, sendo que esse incentivo é muito mais perceptível do ponto de vista da professora Mércia (e, de algum modo, repassado aos seus alunos) do que daqueles que estão sob a sua orientação. Falamos isso em relação à ‘dança expressiva’, uma vez que não se trata de uma expressão artística criada com técnicas vincadas no Tantra ou Hatha-Yoga, mas, sim, de uma derivação da Yoga, já em seu caráter brasileiro, uma vez que, ao aplicar o que chamou de ‘dança expressiva’, buscou unir os cuidados com os chakras por meio das melhores práticas das ásanas. As posturas são realizadas acompanhando a música e, assim, o praticante realiza o movimento, entretanto, não é repreendido por executar um movimento de forma incorreta, apenas é esperado que a pessoa estude mais, se empenhe mais e amadureça fisicamente, psiquicamente e emocionalmente. Ou seja, procure, cada vez mais, equilibrar-se dentro dos seus envoltórios que devem vibrar em harmonia. Neste sentido, Passos (2006) enfatizou que o dançarino alemão Rolf Gelewski, elaborou vários materiais referentes ao uso de improvisação na dança, cujas propostas didáticas apresentam um cuidado com a reflexão e a integração do raciocínio com o trabalho corporal. Também utilizam o princípio da improvisação estruturada, propiciando aos alunos uma maior experimentação de suas possibilidades de movimentação e expressão (PASSOS, 2006). Assim, Rolf Geleski, como já foi abordado anteriormente, realizou vários trabalhos educativos na Casa Sri Aurobindo relacionados com a dança e o Yoga.

Mércia cria textos literários para cada chakra, também observando as características desses elementos. Assim, a harmonização dos chakras acontece de forma, às vezes, leve e suave ou de modo firme e marcante. A professora ressaltou que, para realizar a dança expressiva, os

alunos necessitam ser praticantes de yoga, porque serão eles que utilizarão os ásanas correspondentes a cada chakra.

5.6 Yoga e rejuvenescimento: histórias e vivências

Não é de hoje que as sociedades procuram, de alguma forma, prolongar o seu estágio físico na Terra, com saúde física e mental, Nesse sentido, o Yoga "oportuniza o autoconhecimento dos indivíduos em suas possibilidades e limitações, tornando-os mais autônomos na busca de bem-estar, mais saudáveis e conscientes" (BERNARDI *et al*., 2021, p. 1), o que é compreensível a inserção dos sujeitos dentro dos Sistema Único de Saúde (SUS) no conjunto das Práticas Integrativas e Complementares (PICs), se tornando, assim, parte de uma política pública em Saúde Coletiva, como assinalam Bernardi *et al* (2021).

Os colaboradores apresentam suas histórias e vivências em relação ao rejuvenescimento. De acordo com Hermógenes (2017), o rejuvenescimento geral, o emagrecimento sadio, o embelezamento, o aprimoramento da voz, a maior resistência às moléstias e a estafa, um estado de energia e de leveza física, são, no plano físico, os primeiros resultados que o praticante nota em si mesmo. No plano psíquico, vão surgindo os beneficios: serenidade, autoconfiança, equilíbrio emocional, tranquilidade e clareza mental. Abaixo, os relatos exemplificam essas questões:

> Nós temos duas séries de rejuvenescimento que foram dadas por ele. Eu trouxe, então nós fizemos os bonequinhos. E quando a pessoa é mais velha, que não tem flexibilidade, já tem certa dificuldade, então nós damos para eles. Porque ele dizia o seguinte: meu filho, ficar de cabeça para baixo, essas coisas todas, não precisa. Você só precisa fazer isso aqui. Então, mostrou para a gente o que era, eu copiei, trouxe para o Rio e nós fizemos. As duas séries. Quer dizer, era uma série só, eu que dividi em duas, porque senão ficava muito comprida, já que aqui a gente não tem tempo para isso (Paulo).

> No tantrismo antigo, o rejuvenescimento é o trabalho da energia. Como já falei a kundalini, que é o potencial energético em nós, que vai rejuvenescendo os órgãos, rejuvenescendo músculos, nervos... Então esse trabalho no Yoga antigo era feito assim. No trabalho do Yoga Sri Aurobindo, esse Tantra integral, esse rejuvenescimento é feito por outro poder, que é o poder da luz. Quanto mais você tiver paz, você não vai ter rugas. Quanto mais você tiver amor, você não vai ter problemas cardíacos, porque você perdoa, você ama. Então ele parte de outro poder muito mais poderoso do que a própria kundalini para rejuvenescer, que é o poder da alma que nós somos (Horivaldo).

Os exemplos acima falam nessa ligação que há entre a prática da Yoga e a juventude, sendo esta compreendida para além da longevidade. Trata-se de uma carga de ensinamentos emocionais, físicos e espirituais, uma vez que é parte do bem-estar físico de cada pessoa o seu equilíbrio emocional e a sua busca por transcender o espaço material e se ligar com a sua espiritualidade.

No depoimento do professor Paulo, observamos que os ensinamentos passados de mestre para discípulo continuam se perpetuando nas práticas realizadas no Espaço Kailasa. As séries de exercícios que corroboram com o rejuvenescimento trazem benefícios aos alunos e, especificamente, aos mais idosos, como menciona o colaborador. Desse modo, constatamos que as práticas tântricas advindas da Índia se disseminam nos espaços de yoga e vão se multiplicando na medida em que acontecem os cursos de formação de professores.

Já o professor Horivaldo assinala que o Yoga rejuvenesce por meio de uma energia. Desse modo, quanto mais paz, quanto mais alegria, quanto mais tranquilamente se vive, perdoando e amando, mais se encontra com o amor. Assim, demonstra os benefícios da prática de yoga no corpo físico e sutil. A ação acontece de dentro para fora, ocorrendo a transmutação de elementos, provocando uma alquimia do ser. Gomes (2005, p. 15), em sua obra *Manual de yogaterapia*, se baseia no modelo de Yoga Integral do seu mestre Sri Aurobindo e afirma: " O Yoga Integral resgata nossas potencialidades latentes. A educação integral proposta por Sri Aurobindo parte da nossa essência espiritual ou alma, dando todo apoio para aflorar e reinar sobre a natureza".

A seguir, apresentamos o relato do professor Paulo sobre a tradição dos ensinamentos guru/dìscipulo e a busca pela longevidade e imortalidade:

> Tem uma coisa na Índia que se chama Guru Shisya Parampara, que é a tradição que passa o ensinamento de guru discípulo, ou seja, discípulo que se torna guru e passa o ensinamento o para discípulo. Então é o seguinte, eu vou te mostrar lá (no altar do espaço) Maharishi Kartikeya, que era o mestre da floresta que trouxe essa prática, Direndha Bramachary, que eu conheci, o Svami Dattatreya, e agora aqui no Brasil eu. Maharishi Kartikeya vivia na floresta, no meio do mato. Tem uma coisa interessante que dizem que ele morreu com quase 300 anos. Queriam tirar fotografias com ele, só que as fotografias não saiam. E quando foi um dia, ele tomou banho, colocou uma roupa, porque ia participar de um jantar. Então ele disse para uma pessoa que podia fotografar e a fotografia dele saiu. Até então a fotografia ficava branca, não saia. Cada um deles tem uma história (Paulo)

Neste relato, o colaborador Paulo faz menção à transmissão do conhecimento de Guru para discípulo (Parampara) e cita um mestre com uma idade bastante longeva e que possuía o

poder de não aparecer em fotografias sendo mostrado apenas um ponto branco, o que se remete à energia. Nesse sentido, vale ressaltar a afirmação de Feuerstein (2006) sobre o culto ao corpo na Índia, o ideal do corpo de diamante. O culto dos sidhas floresceu entre os séculos VII e XII e foi um dos fatores essenciais para a conclusão da grande síntese do Hinduísmo, do Budismo e do Janinismo, bem como da alquimia e da magia popular. O nome sidha significa realizado ou perfeito, e refere-se ao adepto do Tantra que alcançou a iluminação suprema e também possui poderes paranormais de todo tipo. O sidha é um alquimista espiritual que opera sobre a matéria impura do corpo e mente do ser humano e a transforma em ouro puro, na essência espiritual imortal. 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 surgiu o Hatha-Yoga. Nesse sentido, Feuerstein (2006) enfatiza que:

> A busca da imortalidade e da liberdade é fundamental para a civilização humana. Vemo-la tanto no elixir da juventude, na corrida espacial e na aspiração à criação da utopia na terra. Mas em nenhum outro lugar essa busca tornou-se um tema cultural tão evidente e tão comum a toda uma sociedade quanto na Índia. Já os videntes védicos procuravam descobrir o domínio imortal onde os Deuses habitam além de todo sofrimento, além mesmo dos paraísos de delícias dos espíritos ancestrais. Mais tarde, os sábios upanishádicos fizeram uma descoberta revolucionária: a imortalidade não é um apanágio de outro mundo – até os deuses têm de morrer - mas um traço essencial da realidade suprema, do fundamento último de toda a existência. Consequentemente, ensinaram que basta-nos realizar a nossa natureza íntima para poder gozar do si mesmo, da Identidade de todos os seres – aqui e agora. Os sábios acreditavam que o si mesmo imortal (âtman) não poderia ser conhecido, pois não é um objeto, mas poderia ser realizado pela identificação direta. Essa realização consiste numa mudança radical da consciência que temos da nossa identidade, de quem julgamos ser. Ao passo que o comum dos mortais se concebe como um corpo e uma mente específicos e limitados, o ser que realizou o si mesmo já não se identifica com o indivíduo limitado pela pele, mas com a quintessência eterna de todos os seres e coisas (FEUERSTEIN, 2006, p. 417).

Eliade (2004), em sua obra, Yoga imortalidade e liberdade, revela que a busca pela imortalidade e liberdade, pode ser encontrada em vários lugares, tanto nas pirâmides do Egito e nas catedrais da Europa Medieval, quanto na moderna procura dos médicos pelo elixir da juventude, na corrida espacial e na aspiração à utopia na terra.

Desse modo Storni (2013), argumenta 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 relevante para o desenvolvimento da espiritualidade na Índia, mas não superou de todo o hábito do pensamento dualista -do questionamento do abandono do corpo para gozar do Si mesmo (imortal). Assim, a superação deste pensamento dualista tem sido um passo importante na

tradição indiana de busca pela libertação. E esta superação dos dualismos se dá justamente com o advento do tantrismo na índia medieval.

5.7 Identificando os elementos tântricos contidos nas aulas de Hatha-Yoga no Brasil

Apresentamos, aqui, os elementos tântricos identificados nas aulas on-line de Hatha-Yoga em terras brasileiras. A técnica de observação foi utilizada para o cumprimento do objetivo específico: identificar os elementos tântricos que reverberam nas aulas de Hatha Yoga no Brasil. É importante ressaltar que os professores ministrantes das aulas observadas, foram alunos dos professores entrevistados nessa pesquisa: Diana, aluna de Mércia; Vanderley e Bernadete, alunos de Paulo, e Ravi, aluno de Horivaldo.

Para registro das aulas, utilizamos a técnica de observação que, segundo Lavile e Dione (1999), deve ser feita em um caderno de notas, deve ser transcrita e complementada num diário de campo. Assim, o cenário, as aulas e os elementos tântricos foram registrados para descrição de suas particularidades. As aulas aconteceram entre os meses de agosto e dezembro de 2020.

5.7.1 Cenário virtual onde aconteceram as aulas *on-line*

As aulas on-line, realizadas no Espaço Dhyana Yoga, ministradas pela professora Diana, apresentaram as seguintes características quanto ao cenário: na primeira aula, que aconteceu no mês de agosto de 2020, havia, na parede, uma grande mandala colorida e um pequeno altar com a imagem do Buda, que adornavam o ambiente. Um mantra tocava baixinho enquanto a professora Diana explicava sobre o objetivo da aula, que era o equilíbrio dos sete chakras. A segunda e a terceira aula de Diana apresentaram o seguinte cenário: um jardim e um tapete.

No modo de transmissão on-line, os microfones dos alunos são desligados e, quando há dúvida, eles ligam o som e dialogam com o professor. Na primeira aula da professora Diana, observamos a utilização de slides para a explicação teórica sobre chakras, bem como para o esclarecimento de dúvidas. Nas três aulas, a professora corrigiu a postura de alguns alunos.

O cenário virtual para a aula do professor Vanderley foi o Espaço Kailasa, Yoga e terapias no Rio de Janeiro: Na parede, havia argolas de ferro, cordas penduradas e acessórios que são utilizados para a prática de Yoga Kurunta. Também havia um tapete de Yoga no solo para acomodar o professor. As duas aulas observadas aconteceram no mês em setembro de 2020. A professora Bernadete, por sua vez, utilizou o mesmo cenário em sua aula, com o acréscimo de uma almofada.

Na primeira aula do professor Vanderley, explicou-se que seria uma aula forte, com a utilização de pranayamas e os alunos que tivessem pressão alta deveriam evitar a prática de bastrika pranayama.

O professor Ravi realizou as três aulas no Espaço Arte Yoga. O cenário virtual apresentava a seguinte composição: no espaço, havia um jardim e um tapete. As aulas se desenvolveram ao som de mantras e aconteceram nos meses de agosto, outubro e dezembro de 2020. No intervalo de cada movimento na aula, o professor tocava um sino. No início de cada aula, o professor Ravi solicitava aos alunos para se sentarem em uma posura meditativa. Observamos que a maioria dos alunos escolheu o ásana sukasanana.

5.7.2 Elementos tântricos identificados nas aulas virtuais de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil

Os conceitos tântricos foram apresentados nas aulas por cada professor. Desse modo, verificamos que há uma transmissão de Guru para discípulo (Parampara), ou seja: os ensinamentos dos mestres fizeram escola e continuam sendo difundidos, agora, na modalidade on-line. As práticas tântricas milenares, mesmo sendo transmitidas a distância, continuam sendo repassadas e, talvez, tenham ganhado mais importância no contexto pandêmico, por sua força e poder para melhorar os estados mentais das pessoas e, consequentemente, a saúde mental.

Observamos que, em todas as aulas ministradas pelos professores: Diana, Vanderley, Bernadete e Ravi, reverberam elementos tântricos. Dentre eles, citamos: mantra, mudrá, chakra, nadi, prana, kocha, Shakti, Kali, Durga. Todos esses elementos contribuem para elevar a Kundalini Shakti e atingir a iluminação.

I. Mantra e mudrá

O termo mantra não tem equivalente exato em inglês ou português. É derivada da raiz man (pensar ou estar atento). O sufixo *tra* em mantra sugere uma função instrumental. Entretanto, conforme uma explicação esotérica, *trana* representa “ato de salvar”. Portanto, o mantra é aquilo que salva a mente de si mesma, ou que conduz à salvação por meio da concentração da mente. “O mantra é uma expressão vocal sagrada, um som numinoso ou um som dotado de poder espiritual sagrado. É um veículo meditativo de transformação do corpo e

da mente humana" (FEUERSTEIN, 2006, p.90). Conforme Desikachar (2018), o mantra é um som sagrado, usado como objeto de foco durante a meditação.

A entoação de mantras nas aulas on-line acontece de forma individual, ou seja, cada aluno canta o mantra e o som inaudível para o professor impossibilita avaliar a pronúncia correta, a forma, a vibração e a altura da voz. Os professores explicaram os objetivos dos mantras entoados e cantaram de forma virtual, sendo acompanhados pelos alunos. O som das aulas permitiu perfeitamente a audição dos mantras cantados pelos professores.. É válido ressaltar, ainda, que alguns professores indagavam aos alunos sobre a qualidade da transmissão da aula on-line

Os professores utilizaram nas aulas os mantras: Gayatri Mantra, Purnamadah, Sahana Vavatu, Om Dum Durgaya Namahah, bija mantras: lam, vam, ram, yam, ram, om, So Ham. Vejamos os mantras entoados nas aulas da professora Diana:

> Vamos fazer um trabalho de concentração com mudrás e o bija mantra de cada chakra. Entoar sete vezes o mantra. Postura sukasana, sentado de pernas cruzadas. No primeiro chakra, o bija mantra é lam. O mudrá é o bu mudrá, energia de aterramento, junta os dedos indicador e médio e pousa no chão, entrelaça os outros dedos. No segundo chakra, o bija mantra é o vam, bija mantra é o som primordial. Entrelaça os dedos mínimo, anelar e médio e colocar na altura do umbigo. O terceiro mudra é o matangi mudrá, entrelaça todos os dedos e deixa só o médio estirado. O bija mantra é o ram. No Anahatha chakra, faz o padma mudra, flor de lótus. O quinto chakra, garuda mudraá ajna chakra. Junta todos os dedos e coloca no alto da cabeça e mentalmente produz o mantra So Ham. Sahashara é o sétimo chakra. Entoar sete vezes o bija mantra de cada chakra.

No exemplo acima, a professora Diana utilizou o bija mantra para alinhamento dos chakras, Segundo Feuerstein (2006, p. 543), "o mantra pode ser uma única sílaba seminal (bija), como om, ou toda uma fieira de sons e palavras, que podem ou não ter um significado explícito". O professor Ravi entoou os mantras: Gayatri e Loka samastar sukino bavantu:

> Vamos entoar o Gayatri mantra - mantra cantado na Índia à luz do dia. Respiração completa, conectando com as energias de troca, internas e externas. Estamos sempre trocando com a natureza, recebendo, doando, conectando com esse ato de respirar (...). Gayatri mantra: Om bhur bhuvaha svaha, Tat savitur varenyam, Bargo devasya dhimahi, Dhiyo yonah prachodayat. Que é a luz do sol ilumine nossas mentes e nosso coração, que possamos entrar em união com todos os seres (...) então, com essas reflexões vamos unir nossas mãos frente ao peito. Mantra: Loka samastar sukino bavantu: que todos os seres em todos so lugares, sejam livres e felizes. Namastê.

De acordo com Ravi (2014), a primeira parte, do Gayatri mantra, *Om bhuh, Om*

bhuvah, Om suvah, teria como objetivo estimular, nos veículos do praticante, determinados poderes que preparam o terreno para as partes seguintes. A segunda parte, *Tat savitur Varenyam Bhargo Devasya Dhimahi*, visa estimular no praticante uma forte aspiração com o propósito de entrar em contato com a Consciência de *Savita*, que seria a Divindade que preside o nosso sistema solar. Em relação a última a última parte, *Dhiyo Yo Nah Prachodayat*, Taimni Apud Ravi (2014) afirma: A terceira parte objetiva criar uma atitude de autoentrega (*atma-samarpana*), a qual é essencial para o descenso da graça Divina (*Kripa*).

A seguir, percebemos outros mantras cantados nas aulas de Ravi:

> A gente vai entoar um mantra semente um bija mantra, que é para trabalhar mais forte essa energia de kali, que é o krim. Krim é o bija mantra, o mantra semente, que vai fazer esse trabalho de libertação. Então, a gente vai vibrar, om, krim, ma. Ma é mãe. Mãe ou shakti. Onde você identifica que está precisando. Os mestres dizem que no caminho do yoga, você vai se deparando com questões que vão aflorando, que muitas vezes são repetitivas, vão voltando em ciclos para você. Então mentalize aquilo que você quer se libertar, e a gente vai vibrar juntos *om krim ma*. Mentaliza, *om krim ma* e entoa na altura da cabeça, no coração e acima do umbigo. Permaneça com a repetição mental do mantra, se chama manas mantra, permaneça. Então, no caminho do Yoga, que a gente estuda, o Purna Yoga. Sri Aurobindo fala para você tirar, afastar de tudo aquilo que você não quer mais, começa a identificar cada vez mais com a sua essência e começa a deixar de lado, a se libertar daquilo que não soma no seu caminho. Cada um sabe, a consciência de cada um. Essa energia de kali é bom acessar com esse princípio mesmo de libertação. Pode realizar essas práticas no seu dia a dia. Vão manter a posição sentada.
>
> A gente vai trazer as nossas mãos para frente, os braços abertos assim com o polegar dobrado e vai vibrar um bija mantra. O mantra semente do manipura chakra, que é o ram, se pronuncia como se fosse um motor dando partida, rrrram. Mantenha esse gesto. Toda vez que a gente vibra rrrram, a gente vai atrás. A gente vai fazer uma torção do tronco, e a gente faz rrram. Rram, rram, para um lado e para o outro, mantendo o gesto das mãos no alto.

Os mudrás utilizados nas aulas foram: pronam mudrá, anjali mudrá, risha mudrá, janana, mudrá e mudrá de Kali. De acordo com Menen (2017), os mudrás são movimentos do Yoga que envolvem braços e mãos. Eles liberam a energia presa no corpo por meio de canais de energia, chamados nadis e por meio de centros de energia conhecidos por chakras. Eles ajudam a criar paz e força interior, minimizam a ansiedade, ajudam a superar situações de estresse, dentre outros. Conforme Gomes (2005, p.25):

> Mudrá significa gesto ou selo. Constitui os gestos reflexológicos, simbólicos ou magnéticos com as mãos, visando tranquilizar o aluno e conscientizá-lo do

> início da prática. Ao colocar-se em um gesto Yogue, o aluno liga o fio que penetra no inconsciente coletivo hindu, pois ele está reproduzindo um gesto que é feito por todos os praticantes de Yoga há milhares de anos.

Na aula do professor Ravi, ele ensina a entoar e bija mantra, associado a um mudrá:

> Então, eu vou ensinar uma prática muito simples, para a gente fazer um bija mantra com mudrá. Essa é uma prática para você ter discernimento sobre as coisas. É dito que essa lança, essa energia de Durga, que mata nosso eu inferior, nosso ego. A gente transcende ao ego, e traz luz, clareza, discernimento. Se você tiver alguma questão pode colocar na intenção da prática agora. Se tiver alguma questão mal resolvida e precisar de uma luz, uma clareza mental para entender esse processo, então você já pode fazer essa prática. O mantra já tem um poder em si como vocês já sabem. Se você acrescenta ao mantra um mudrá, um gesto reflexológico. Você potencializa o poder da prática. Então, vamos lá, durga mudrá. O mantra é Om Dum Durgaya Namahah. Feche um pouquinho os olhos, entre em contato com essa energia de Durga. Relaxe um pouquinho os ombros, os braços e mantenha-se silencioso.

A professora Diana também associou, nas suas aulas, a prática de mantra e mudrá:

> Vamos fazer um trabalho de concentração com mudrás e o bija mantra de cada chakra. Entoar sete vezes o mantra. Postura sukasana, sentado de pernas cruzadas. No primeiro chakra, o bija mantra é lam. O mudrá é o bu mudrá, energia de aterramento. Junta os dedos indicador e médio, e pousa no chão, entrelaça os outros dedos. No segundo chakra, o bija mantra é o vam, bija mantra é o som primordial. Entrelaça os dedos mínimo, anelar e médio, e coloca na altura do umbigo. O terceiro mudra é o matangi mudrá, entrelaça todos os dedos e deixa só o médio estirado. O bija mantra é o ram. No Anahatha chakra, faz o padma mudra, flor de lótus. O quinto chakra, garuda mudraá ajna chakra. Junta todos os dedos e coloca no alto da cabeça, e mentalmente produz o mantra So Ham. Sahashara é o sétimo chakra. Entoar sete vezes o bija mantra de cada chakra.
>
> Iniciando com o primitrimudra, gesto da terra. Começar com o pronam mudra, alinhando a coluna, contando com a respiração. Relaxando a musculatura da face, do maxilar, aliviando a tensão dos ombros, das escápulas dos ombros, das mãos. Cantar o mantra sarana vavatu... (...) deixar os dedos indicador e médio juntos e os outros estirados, tocando os dedos no chão, conecta com a respiração. Começa com a respiração completa, inspira desde o abdome, costelas, o peito e expira contraindo o abdome (...) sinta a expansão das costelas, do peito, segura a respiração e exala, liberando o ar do pulmão. Repete três vezes. Inspira em quatro tempos e exala em oito tempos. Quando hábito plenamente em meu corpo, sigo minha jornada confiantemente. Cultivar segurança. Abre os olhos, observe como está agora.

O professor Vanderley utiliza, nas suas aulas, o mantra junto com o mudrá:

> As primeiras seis vezes é o “L”, e na última vez, na sétima vez, contraindo o ânus é o pronam mudrá, dessa forma. Então, sentou-se, estica os braços na cabeça, faz o “L”, alonga e pode fechar os olhos, inspira entoando o **“So**” e

> exala fazendo “Ham”. Inspira e solta. Inspira no “So”, contrai a região anal e segura, solta “Ham”. Abaixa os braços devagar, ótimo, baixou as mãos respira fundo.

O professor Vanderley utiliza, nas suas aulas, os mudrás:

> Exala, respira fundo e vamos ficar de pé. Então vamos lá, junte os pés, coloca as mãos em pronam mudrá. Pode fechar seus olhos, coluna ereta, quadril encaixado, ombros relaxados, rosto relaxado, inspira em quatro tempos e solta. A respiração vem desde o umbigo até a garganta. Inspira, exala. Vamos fazer dez respirações (...) mantém a posição, faça o jnana mudrá. Você vai fazer respiração completa, só mandando ar, começa a respirar no umbigo e exala de volta, vamos fazer dez vezes.

Observamos, nos relatos acima, que os mudrás, mesmo transmitidos de forma on-line, visam contribuir para que os estudantes se conectem em casa com os princípios tântricos através da corporeidade das mãos.

II. Chakra e Nadi

Os professores trabalharam, em suas aulas on-line, com os seguintes chakras: muladhara, svadhistana, manipura, anahata, vishuda, ajana, sahashara. Para Gomes (2005), os chakras são centros captadores, armazenadores e distribuidores de prana. Localizam-se no corpo sutil e se relacionam com o corpo físico por meio de plexos e glândulas. Para cada chakra principal situado no corpo sutil, existe um órgão glandular correspondente no corpo físico. As glândulas correspondem a cada chakra e sua localização: muladhara, gônadas, se localiza na base da coluna; svasdhistana, suprarrenais, situa-se na região do baço; manipura, pâncreas, localiza-se no umbigo; anahata, timo, localiza-se no coração; vishuddha, tiroide, situa-se na garganta; ajan, pineal, localiza-se no intercílio; sahashara, hipófise, localiza-se no alto da cabeça.

A professora Diana trabalha, em sua aula, o equilíbrio dos sete chakras:

> Vejamos no slide o significado da palavra chakra – é uma palavra sânscrita que significa roda, vórtice de energia. Está localizado no pranamayakocha, esse corpo feito de prana (...) vamos trabalhar os sete chakras, que usualmente são conhecidos através da prática do Yoga. O prana circula no nosso corpo através dos nadis, que são canais de energia. Cada nadi, quando se encontram, já que são vários, formam vórtices de energia que formam os chakras (...) deixa os pés paralelos, abre os pés, agarra no chão e ativa panturrilha, coxas. Encaixa a pelve, ombros, relaxa os braços. Essa é a postura da montanha para enraizar. Criar raízes que vai penetrando na terra, cada vez mais fundo,

> expandindo pela lateral. Essa energia nutre o muladhara chakra, responsável pela sobrevivência. Tenha esse chakra como um bebê, alimente o muladhara chakra. Crescer lá no alto, para estar bem. Para trabalhar os sete chakras, é preciso ativar o ajna chakra. Colocar o peso do corpo na perna direita, fortalecendo a nossa base e colocar a perna esquerda na coxa. Olhar um ponto fixo, unir as mãos em pronamudrá e colocar no alto da cabeça, assim, ativa-se o ajna chakra. Contrair o assoalho pélvico para dar mais estabilidade. Postura da árvore. As mãos podem ficar na altura do chakra cardíaco, anahatha ou na altura do coronário, o sahashara. (...) Alinha punhos e ombros, e começa a estimular o segundo chakra, svadhistana. Inspira, abre o peito e olha lá para cima. Expira, aponta o cóccix para baixo, e continua no movimento. Estimula o svadisthana chakra, a partir desse movimento. Visualizar as águas internas, trabalhe o fluir da vida, a criatividade e a sensualidade. (...) Trabalhando o plexo solar, o manipura chakra a gente vai trabalhar uma postura que vai comprimir a região abdominal. Estira as duas pernas e ativa a musculatura das coxas. Deixe a perna direita estirada e cruze essa perna com a perna esquerda. Estira o braço direito. Mantem firme, puxe a perna direita e cruza. (...) Vamos trabalhar o anahatha chakra, nossas tristezas, nossas angústias. Esse exercício limpa energeticamente o pulmão. Cada um faz no seu tempo, cada um tem um tempo de retenção. Faz três vezes de cada lado. Quando terminar, relaxa, solta a cabeça para um lado. Cada um vai fazendo no seu tempo. Quando terminar tudo relaxa (...) mantenha-se deitado de barriga para baixo, braços lá na frente. Inspira, tira os braços do chão e permanece, trabalhando o anahata, vamos deixá-lo fortalecido para lidar com nossas emoções. Força nos braços. Vamos fazer agora o crocodilo. Apoiar o cotovelo no chão, posição de pegar o sol lá na praia. Postura da esfinge. Pode manter o trabalho do ajna, mantendo olhar no ponto fixo ou descansar a cabeça. Depois faz o contrário, comprimir a região da garganta, do chakra laríngeo. E solta os braços lá para trás, ombros e braços relaxados, observa sua respiração.

O professor Vanderley trabalha o anahata chakra:

> Bom dia, pessoal. Hoje a gente vai fazer uma aula para o anahata chakra. Eu estava falando com o Paulo que é importante fazer exercício para o anahata, que é a parte afetiva desse momento (...) Então, são exercícios que todo mundo faz tranquilamente. Como aqui na sala só tem pessoas que já sabem fazer as kriás, então a gente vai fazer as kriás. Então, a gente vai sentar sobre os calcanhares, cruzem os braços na frente do peito. As mulheres com o braço esquerdo por cima e os homens com o braço direito. A gente vai fazer 15 respirações profundas.

A professora Bernadete trabalha o ajna e o anahata chakra:

> E de olhos fechados traga sua atenção no espaço entre as sobrancelhas, espaço do ajna chakra, energização do ajna chakra. Deixa os braços agora ao longo do corpo, abra os olhos, leve a mão no topo da cabeça, no chakra da coroa no sarashara chakra. Atenção no centro da coroa, e no olhar em direção ao teto(...)você já fez o movimento para desobstruir os chakras, agora sinta a energia fluindo livremente do anahata chakra para as mãos, dedinhos das mãos, flexiona os cotovelos na altura dos ombros. Atenção no centro do peito, sentindo a energia fluir livremente para as mãos, dedinhos das mãos, fluindo pelos braços, antebraços, punhos, mãos, dedinho das mãos. Inspira, eleva, exala e desfaz.

Observando os depoimentos acima, é importante destacar que os trabalhos realizados com o chakras pelos colaboradores Mércia, Paulo e Horivaldo, que fazem um intenso ensinamento nos cursos de formação, contribuiram para o entendimento dos professores Diana, Vanderley e Bernadete. E, embora o professor Ravi não tenha mencionado os chakras nas aulas on-line, não significa que não domine o assunto, apenas não fez referência de forma explícita. Então, no campo do trabalho com os chakras, que envolve um profundo conhecimento do corpo sutil, podemos dizer que há uma transmissão de conhecimento entre mestre e discípulo no Brasil.

O corpo sutil consiste numa rede de canais ao longo dos quais corre a força vital (prana). Estima-se um número de 72.000 nadis, sendo os mais importantes: idâ, pingala e sushumnâ. Este último inicia no centro psicoenergético mais baixo (muladhara chakra), na base da coluna, até o centro do topo da cabeça (sahasrara chakra). É por esse canal central que deve subir a kundalini desperta (FEUERSTEIN, 2O06). Na concepção de Desikachar (2018), nadi é a passagem sutil no corpo pelo qual o prana se move. A professora Diana faz uma explanação sobre os nadis: "O prana circula no nosso corpo através dos nadis, que são canais de energia. Cada nadi, quando se encontram, já que são vários, formam vórtices de energia que formam os chakras".

Vale ressaltar que não observamos mais comentários sobre os nadis nas demais aulas, mas isso não implica dizer, necessariamente, que os outros professores não dominem o tema, apenas que não realizaram alusões explícitas em suas aulas.

III. Prana e Kocha

Iyengar afirma que "prana é a energia que permeia o universo em todos os níveis. É a energia física, mental, intelectual, sexual, espiritual e cósmica. Todas as energias vibracionais são prana. Todas as energias físicas, seja o calor, a luz, a gravidade, o magnetismo, e a eletricidade também são prana." Segundo Feuerstein (2006), prana é a força vital que sustenta o corpo, a qual tem cinco formas principais: prâna, apâna, samâna, udâna e vyâna. Nas palavras de Desikachar, grande mestre indiano, em sua obra O coração do Yoga:

> A palavra pranayama consiste em duas partes: prana e ayama. Yama significa "alongar", "expandir" e descreve a ação do pranayama. Prana significa aquilo que está infinitamente em todo lugar. Com referência a nós humanos, prana pode ser descrito como algo que flui continuamene de algum lugar dentro de

> nós, preenchendo-nos e nos mantendo vivos: é a vitalidade. Nessa imagem, o prana flui do centro para o corpo inteiro (DESIKACHAR, 2018, p. 104-105)

De acordo com o referido autor, há cinco formas de prana, todas com nomes diferentes, conforme as funções corporais a que correspondem: udna-vayu, correspondente à região da garganta e à função da fala; prana vayu, correspondente à região do peito; samana-vayu, correspondente à região central do corpo e à função da digestão; apana-vayu, correspondente à região do baixo abdome e à função de eliminação; vyana-vayu, correspondente à distribruição de energia a todas as partes do corpo.

Em toda prática de yoga, a respiração é um elemento bastante significativo e o aluno deve estar sempre consciente do ato de respirar. Conforme Desikachar (2018, p. 107), "em pranayama nós concentramos nossa atenção na respiração. Na prática de pranayma, é muito importante manter a mente alerta porque os processos que estão sendo observados são muito sutis. Desse modo, todos os professores de yoga observados solicitaram aos alunos foco na respiração e atenção no momento presente.

Segundo Feuerstein (2006, p. 544), prana é a força vital que sustenta o corpo, a qual tem cinco formas principais: prâna, apâna, samâna, udâna e vyâna. Diana explana sobre a circulação do prana:

> Prana é a energia sutil, que circula no nosso corpo. Esse prana circula através da nossa consciência (...) enquanto a respiração acontece, você vai sentido o prana circulado pelas nadis. Sentado alinhando a coluna, conecta com a respiração. Receba prana por todas as células, tecidos e órgãos. Se tem algum órgão que não funciona cem por cento da sua função leve prana para esse órgão agora, pode ser coração pulmões, os rins, fígado, estômago, tireoide, ovários, pâncreas suprarrenais, deixe que o prana ative todo seu corpo e se expanda para o seu corpo mental, dando maior discernimento, clareza, na escolha do pensamento. Lembremos também das nossas emoções, sem se transformar em muitas emoções, e respirando deixe que esse prana atinja seu corpo de sabedoria, seu eu superior, entre em contato com as crenças limitadoras. Que possamos fortalecer nosso sistema de crenças, o poder da regeneração celular, entramos em contato com essa inteligência, para encontrar nosso propósito, que nos leva para o caminho do bem, da empatia do cuidado, do respeito, que possamos acessar o nosso anandamayakoxa. Diversas camadas, e vamos descascando cada uma dessas camadas, que muitas vezes por nossa ignorância, pelos nossos padrões repetitivos. Então com essas reflexões vamos unir nossas mãos frente ao peito. Mantra: Loka samastar sukino bavantu. Que todos os seres em todos so lugares, sejam livres e felizes. Namastê.

Em relação ao prana, observamos mais comentários nas demais aulas, mas isso não significa, necessariamente, que os outros professores não dominem o tema, apenas que não realizaram alusões explícitas em suas aulas.

Conforme Feuerstein (2006), kocha significa envoltório corpóreo. Existem cinco envoltórios: annamayakocha, composto de alimento; prânamayakocha, composto de força vital; manomayakocha, composto de pensamento; vidjnânamayakocha, composto de conhecimento; anandamayakocha, composto de bem-aventurança. A colaboradora Diana apresenta os kochas:

> Inicialmente, vou apresentar a explanação teórica dos cinco corpos (kochas). Anandamayakocha, é o corpo físico, denso, feito de alimento, em que através dele podemos ativar os outros corpos. Pranamayakocha, é o corpo sutil, onde estão os nossos chakras. Vamos equilibrar, já que eles estão em conjunto, um afeta o outro. Manomayakocha, é o corpo psicoemocional, formado por pensamentos e emoções. Dhyanamayakocha, é o corpo de sabedoria e testemunha interior. Anandamayakocha, é o corpo da bem-aventurança, nosso ser divino. Esse ser simples e feliz que às vezes acessamos. Quando ficamos muito presos ao corpo físico e mental não conseguimos acessar essa paz, essa plenitude (...)

IV. Shakti, Kali e Durga

Para Feurstein (2006, p. 546), Shakti significa "poder". É o aspecto feminino de Deus, sua energia, fundamental para a metafísica e a espiritualidade do Shaktismo e doTantrismo". Com base nessas considerações, vejamos um trecho da aula de Ravi sobre Shakti: "Manter uma postura meditativa. Observe a postura, se está confortável. Bem-vindos! Início da prática. Um dos aspectos que se chama Shakti, na Índia, é a energia do sagrado feminino."

Na concepção de Feuerstein (2006), o princípio feminino é chamado de Devi, a Deusa. A Deusa é, acima de tudo, a Mãe do universo, a esposa do divino masculino, seja ele invocado como Shiva, Vishnu, Brama ou Krishna. A forma primária da Deusa é chamada de Kali. É simbolizada por uma figura escura e imprevisível. Opera por meio do tempo (kâla), que destrói todos os seres e coisas. Porém, para seus devotos, é uma mãe amorosa que nunca deixa de proteger e cuidar deles.

A seguir, observarmos uma passagem da aula de Ravi acerca de Kali:

> A gente vai acessar hoje a energia de kali. Energia de liberação, de libertação. Peço que cada um entre em contato com alguma coisa que você precisa transmutar. Alguma energia, alguma doença, a nível físico, mental, alguma dificuldade que você esteja tendo em uma área, qualquer área e aí se você identifica isso como uma dificuldade mental. A gente vai fazer kali mudrá. Faça esse gesto, entrelace os dedos indicadores para cima, esquerdo em cima do direito. Mudrás são gestos reflexológicos. Como falei se você identifica alguma coisa que precisa ser mudada mental, algum pensamento repetitivo. As emoções estão relacionadas aqui, no chakra cardíaco. Você pode trazer, se for um medo, uma emoção perturbadora, ou mais abaixo, no plexo solar, você vai ver o que está mexendo com você. Alguma coisa que você não quer mais.

> O nome kali vem de tempo, em sânscrito. Está ligado assim, como se você não quisesse mais perder tempo com determinada coisa. Uma coisa que te atrapalha. Cuidado com o que você pensa nesse momento, aspira, mentaliza, porque é essa energia de libertação mesmo. Aquilo que realmente que você não quer mais pra você. Se é uma questão física mesmo, uma dor no joelho você vai fazer esse gesto e encostar no seu joelho que doi, ou qualquer outro lugar. Você identifica esse lugar no seu corpo e entra em contato com essa energia de libertação.

Há evidências de que o culto à Deusa constitui uma prática antiga no sul da Ásia. Na cidade de Mergarh, foram encontradas figuras femininas de argila datadas do quinto ou sexto milênio. O culto à Deusa Durga, encontra-se largamente disseminado desde os primórdios do período medieval (FLOOD, 2014). Vejamos o trecho descrito da aula de Ravi:

> Bom dia a todos, a gente vai manter ainda uma postura meditativa. A gente vai fazer um mudrá de Durga, que é como se você segurasse uma lança, com a mão direita em frente a testa e a mão esquerda, próxima ao coração. Posição firme. Então, eu vou ensinar uma prática muito simples, para a gente fazer um bija mantra com mudrá. Essa é uma prática para você ter discernimento sobre as coisas. É dito que essa lança, essa energia de Durga, é que mata nosso eu inferior, nosso ego. A gente transcende ao ego, e traz luz, clareza, discernimento. Se você tiver alguma questão pode colocar na intenção da prática agora. Se tiver alguma questão mal resolvida e precisar de uma luz, uma clareza mental para entender esse processo, então você já pode fazer essa prática. O mantra já tem um poder em si, como vocês já sabem. Se você acrescenta ao mantra um mudrá, um gesto reflexológico, você potencializa o poder da prática. Então, vamos lá, Durga mudrá. O mantra é Om Dum Durgaia Namahah. Feche um pouquinho os olhos, entre em contato com essa energia de Durga. Relaxe um pouquinho os ombros, os braços e mantenha-se silencioso.

Acreditamos que a ressurgência do sagrado feminino se constitui como uma imperiosa necessidade, tendo em vista a supervalorização masculina incutida nos cultos religiosos mais tradicionais (DIAS, 2018). Heinrich Zimmer (1986) assegura que estamos vivenciando uma época em que a Grande Deusa ressurgiu, retomou, ainda que tardiamente, o seu protagonismo no âmbito das religiões, e o Tantra teria uma participação especial em todo esse processo. O tantrismo contribuiu para o retorno da adoração ao aspecto feminino da existência, porém, mesmo nos dias atuais, o culto à Grande Mãe parece ainda balbuciar. É Importante contemplar as divindades femininas compreendeendo, todo arcabouço doutrinal que elas carregam (DIAS, 2018).

Entretanto, a ressurgência do poder feminino finalmente conseguiu adentrar nas seculares camadas do vedantismo indiano por meio da cosmogonia tântrica Śiva-Śakti, onde,

por sinal, o poder da deusa igualou-se em importância cultural ao aspecto masculino. Assim como no budismo, o hinduísmo também precisou ressignificar, espiritualmente, a sua ancestral relação com o eterno feminino, encontrando na deusa Kālī e em outras divindades femininas, sua lembrança Neolítica, um período marcado pela preponderância da "Deusa Mãe", a qual foi ofuscada, por séculos, pela dominação patriarcal ariana(DIAS 2018). Heinrich Zimmer destaca em seu livro *Filosofias da Índia*:

> (...) O desenvolvimento do Tantrismo favoreceu a volta, ao hinduísmo popular, da figura da Deusa Mãe com seus diversos nomes: Devī, Durgā, Kālī, Pārvatī, Umā, Satī, Padmā, Candī, Tripura-sundarī, etc., cujo culto, enraizado no passado neolítico, havia sido eclipsado durante quase mil anos pelas divindades masculinas do panteão patriarcal ariano. A Deusa principiou sua hegemonia no período das últimas *Upaniṣad*. Hoje, é novamente a principal divindade (...). É perfeitamente possível que esta restauração da Deusa – tanto nos cultos populares como na profunda filosofia do Tantra – seja um outro sinal do ressurgimento da religiosidade da tradição matriarcal, não-ariana e pré-ariana, dos tempos dravídicos. (ZIMMER, 1986, p. 404-405).

A pureza crepuscular da mulher, em certa medida despertam o sentimento da "grande deusa", típico dos ritos arcaicos. O culto ao sagrado feminino despontou em diferentes períodos de tempo, em diversas culturas (DIAS, 2018). Georg Feuerstein (2006) aponta para a existência, desde o período Paleolítico (aproximadamente 25.000 a.C), de uma espiritualidade centrada nas divindades femininas; este sentimento religioso arcaico é evidenciado por meio das estatuetas (algumas delas demonstrando o corpo de divindades femininas) encontradas pelos arqueólogos do século XX.

O ressurgimento da concepção religiosa matricarcal, nos dias atuais, destacado por Zimmer é um indício de outra característica tântrica mencionada pelos textos e mestres antigos. Os tântricos insistem na ideia de que as suas práticas (incluindo aqui principalmente a adoração à Deusa) estariam adaptadas às exigências materialistas desta era na qual vivemos, Kali-Yuga (DIAS, 2018). Corroborando com esse argumento, Oliveira (2019) argumenta que é importante destacar, 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 (Era a qual nos encontramos e que de acordo com Micea Eliade, kali significa, discórdias, conflitos e disputas), 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.

De acordo com Oliveira (2019), na tradição tântrica houve a inclusão, no processo

espiritual, de todos os aspectos das existências que haviam sido renegados nas tradições anteriores, por meio 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.

> 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).

Um dos aspectos mais significativos no Tantra é a manifestação da kundalinî-shakti, uma energia primordial feminina, em forma de serpente que de maneira consciente e inteligente, integra o corpo sutil enrolada ao redor do centro ou chakra mais baixo do corpo humano (muladhara) 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* (OLIVEIRA, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo em tela sobre Tantra e Hatha-Yoga no Brasil tem grande relevância para a área de História e Ciências das Religiões, tendo em vista que o Tantra, no Brasil, apresenta lacunas e este trabalho de campo possibilita uma compreensão acerca da inserção dessa filosofia indiana que existe desde o século XX em solo brasileiro.

Acreditamos ter alcançado o objetivo central deste estudo, que foi analisar as práticas de construção de um "corpo tântrico" nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil, através de uma pesquisa qualitativa com abordagem de história oral de vida. As histórias dos mestres tântricos no Brasil e a observação das aulas on-line dos seus discípulos se alinharam à nossa hipótese de que o Yoga, ensinado como Hatha-Yoga em determinadas escolas de Hatha-Yoga no Brasil, possui elementos tântricos que se conectam efetivamente com concepções de tradição indiana.

A escrita de um trabalho de pesquisa é um processo um tanto quanto freiriano (de Paulo Freire), "um aprender ensinando e ensinar aprendendo", trata-se, portanto, de uma prática que possui uma dinâmica bastante peculiar, uma vez que, para passar os seus ensinamentos, os mestres os receberam antes dos gurus, que vivificaram e ressignificaram. Entretanto, poucas pessoas se dispõem a enfrentar os meandros que desfazem equívocos, e colocamos isso não em tom de crítica, mas à guisa de uma atenção particular, haja vista a literatura acadêmica ainda se constituir incipiente.

Até bem pouco tempo, o Tantra, tantrismo e termos assemelhados, eram vistos de forma preconceituosa, voltado apenas para a sexualidade. Na década de 70, quando o professor Paulo

Murilo retornou da Índia, por meio de uma prática do Dakshina Tantra, esclareceu aos alunos presentes, em um Congresso realizado em Recife, que o Tantra é uma filosofia que vai para além da sexualidade e abrange o ser humano como um todo e essa visão integral é que tem prevalecido à custa de muito esforço por parte dos praticantes.

A nossa pesquisa contemplou a expansão do Yoga no Brasil e apresentou as histórias de vida de mestres brasileiros contemporâneos. A professora Mércia Rios, que foi a nossa primeira colaboradora, fez consultoria sobre Tantra, com Paulo Murilo, contribuiu com nosso estudo narrando a sua história rica em bricolagem, trazendo a mistura da cultura indiana com a brasileira. Em seguida, o professor Paulo Murilo Rosas trouxe grande contribuição para a história do Tantra e Hatha-Yoga, trazendo da Índia o modelo Dakhina Tantra. O terceiro colaborador, o professor Horivaldo Gomes da Silva, contribuiu de forma primorosa, abordando o Tantra e aspectos do Yoga Integral.

Com a observação das aulas on-line, realizadas pelos discípulos dos professores colaboradores desse estudo, verificamos a continuidade dos ensinamenos trazidos da Índia pelos mestres brasileiros. Os conceitos e práticas dos elementos tântricos transmitidos aos alunos demonstram que cada professor busca passar o conhecimento aprendido/apreendido com os mestres, e ao longo do tempo, haverá a sedimentação por aqueles que despertam o interesse pela prática de Tantra e Hatha-Yoga.

E, assim, fomos tecendo os fios da rede, dando continuidade (como afirma o Feuerstein (2006), "Tantra é continuidade") à existência dessa prática milenar indiana, denominada Yoga, contribuindo para a manutenção da memória no tempo presente, cumprindo nossa missão acadêmica no campo das Ciências das Religiões.

A realização desta pesquisa possibilitou uma maior compreensão em torno do Yoga no Brasil, primeiro, na década de 1910, com a tradução dos livros do Yogue Ramacháraca, por Francisco Valdomiro Lorenz e depois com a chegada da filosofia tântrica e do Hatha-Yoga advindos da Índia que se difundiram em todo território brasileiro, a partir da década de 50, com a chegada do Swami Sevananda. Além disso, contribuiu, de forma efetiva, para o meu crescimento pessoal e profissional, uma vez que as leituras desenvolvidas aprofundaram minha visão sobre essas práticas realizadas na atualidade.

Motivada pelo interesse em conhecer mais sobre os caminhos do Yoga no Brasil, escolhi os espaços de Yoga de professores que ministram aulas de Tantra e Hatha-Yoga como cenário, tendo em vista que a expansão dessas práticas espirituais despertou a atenção em relação aos elementos tântricos contidos nas aulas de Hatha-Yoga.

Conhecer as histórias de vida dos professores permitiu adentrar em um campo rico de conhecimento, experiências e vivências. Assim, a investigação trouxe a inovação, com práticas construídas a partir de um processo de bricolagem, em que elementos da cultura indiana se misturam com os elementos da cultura brasileira, promovendo um verdadeiro caleidoscópio no campo do Yoga.

Neste trabalho, foram identificados elementos associados à Yoga que possibilitaram a construção de seis categorias temáticas: O despertar do Yoga na vida dos professores de Tantra e Hatha-Yoga; percebendo o Yoga e o Tantra sob múliplos olhares; compreendendo o Tantra e o Hatha-Yoga no Brasil; revelando a construção do "corpo tântrico" nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga; a reinterpretação do Tantra e Hatha-Yoga no Brasil e, por fim, Yoga e rejuvenescimento: histórias e vivências.

Dentre as categorias citadas, podemos descrever, de modo mais específico, a revelação da construção de um corpo tântrico nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil. Os professores Mércia e Paulo, que trabalham com o Dakshina Tantra, utilizam a prática de asanas, pranayamas, meditação, visualização, kryas, mantras, entre outros, para viabilizar a subida da kundalini e atingir o objetivo principal do Yoga: a iluminação. Observamos que, no Yoga Integral de Sri Aurobindo, conforme o colaborador Horivaldo relatou em sua entrevista, a prática do Yoga vai além das técnicas indianas, e utiliza-se também a dança, o esporte, a pintura, entre outros. Assim, neste estudo, foram identificadas diversas linhas de transmissão de concepções tântricas ressignificadas por mestres brasileiros, que continuam vivas e sendo transmitidas mesmo no contexto on-line, apesar de várias possíveis limitações.

A outra categoria que podemos destacar é a reinterpretação do Tantra e Hatha-Yoga no Brasil: a professora Mércia trouxe inovação para o campo do Yoga tântrico, apresentando uma releitura do Pai Nosso com mudrá e criando a dança expressiva, alinhada com os chakras e os mantras em português. O processo de bricolagem utilizado em suas aulas demonstra as possibidades de criatividade e desenvolvimento das potenciadades, demontrando que o entrelaçamento das culturas oriental e ocidental acontece aqui e agora em território brasileiro e enriquece o diálgo intercultural, favorecendo a criação de novos caminhos no campo do Yoga do Brasil, preservando, contudo, o conhecimento da tradição indiana.

A expansão do Tantra Hatha-Yoga, no Brasil, vem acontecendo por meio de aulas em espaços privados e públicos, mas também através de Cursos e Eventos promovidos pelos espaços e Associações. Os cursos surgem como espaços de criação/laboratório do Tantra Yoga no Brasil, deixando antever que a característica híbrida da bricolagem é saudável, por criar condições de respeito ao regionalismo das práticas. Portanto, o Yoga traz consigo, elementos

de tradições religiosas orientais, que se disseminam através da criação de novas corporeidades entre seus praticantes. A prática corporal e espiritual do oriente tomou rumo bastante multifacetado em território brasileiro.

Vale ressaltar que, o mundo atravessa uma crise humanitária, principalmente com a chegada da pandemia. Porém, a conjuntura atual gera oportunidades para reflexões mais profundas. Com a covid-19, a maioria das pessoas teve que se submeter ao isolamento social e, com isso, os praticantes buscaram as aulas de Yoga realizadas a distância, com profissionais utilizando recursos tecnológicos. A comunicação virtual favoreceu a expansão do ensino de Yoga no Brasil e muitas pessoas usaram esses recursos para evitar o adoecimento, tendo em vista que a prática do Yoga reduz os índices de ansiedade e depressão provocados pelo momento atual.

Nessa perspectiva, Correia (2020), refere que, diante do cenário de pandemia e isolamento social, a prática regular de Yoga, parece ser uma terapia bastante promissora no controle dos níveis de estresse, ansiedade e depressão. Os praticantes mais experientes que realizaram um maior número de sessões semanal durante a pandemia da covid-19, reportam um menor impacto psicológico. Assim, o incentivo para a continuação da prática diária de Yoga, pode colaborar para o controle da saúde física e mental durante esse momento de pandemia.

Alinhado com esse pensamento, Silva (2020), argumenta que, no atual panorama de uma pandemia, em que as medidas de distanciamento são as principais ferramentas existentes para prevenir a disseminação desenfreada do SARS- CoV-2, surge um problema de saúde mental na população, devido em parte desse isolamento. As PICS, já tem um lastro positivo no tratamento de sintomas em doentes crônicos e vem se mostrando eficazes no controle dos sintomas ansiosos e depressivos durante o isolamento social. Diversas práticas, a exemplo da meditação e do Yoga, auxiliam na concentração, autocontrole, autoconhecimento e são bastante acessíveis e são encontradas aulas desde plataforma de vídeos até aplicativos de celular. Portanto, as PICS devem ser consideradas no contexto da pandemia da covid-19, tanto na promoção da saúde quanto na prevenção e tratamento de agravos de saúde mental.

Dessa forma, levar o autoconhecimento para o maior número de seres humanos é a grande contribuição dessa tradição milenar do Yoga, que possibilita um mergulho no universo interior, levando ao desenvolvimento da espiritualidade, a conquista do bem-estar e de um estilo de vida mais saudável. Portanto, a grande contribuição da disseminação do Tantra e Hatha Yoga no Brasil é o diálogo entre o saber oriental e ocidental. Não foi nosso propósito fazer deste trabalho um estudo conclusivo. O campo do Yoga no Brasil ainda pode ser bastante explorado no que se refere ao Tantra.

Sendo assim, concluimos nosso trabalho esperando que possamos contribuir para a disseminação da prática do Yoga no Brasil, em específico, o Tantra Yoga e que possamos alimentar outros trabalhos sobre o tema. Apresentamos, aqui, um poema do nosso colaborador Horivaldo Gomes da Silva, ou Mestre Hori:

> Voe, confie que você pode voar,
> não creia que os limites
> não possa ultrapassar,
> Voe, confie em suas asas frágeis,
> Voe, não desanime com as quedas,
> Pelo contrário elas mostram,
> que o chão não é nosso lugar,
> Voe, mesmo que para isto
> você tenha que abandonar a razão,
> Voe, não deixe a chama se apagar,
> E acredite no caminho
> que você quer encontrar,
> Voe, e perceba o que há além das nuvens,
> Note bem que o céu é eternamente azul.
> Voe, transforme sonho em realidade
> e entregue toda sua vida a essa possibilidade,
> Voe, é preferível arriscar-se no perigo fértil,
> Do que na segurança estéril,
> Voe, o mais alto que puderes,
> e o mais dentro que sentires,
> Voe, voe comigo,
> Estou aqui para voar contigo,
> Voe, o mais alto que puderes
> e o mais dentro que sentires,
> Voe, voe comigo,
> Voemos juntos,
> Na direção do infinito (GOMES, 2915, p.13-14).

REFERÊNCIAS

ABREU, Maria Cristina Correia de. **Vida e superação.** João Pessoa, Ed. Sal da Terra, 2010.

ALBANESE, Marília. **Índia Antiga: grandes civilizações do passado.** Tradução: Francisco Manhãs. Barcelona: Ed. Folio, 2006.

AUROBINDO, Sri. A vida divina: uma visão da evolução espiritual da humanidade. Tradução Aryamani. São Paulo: Ed. Pensamento, 2018.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Ed. 70, 2016.

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

BERNARDI, Marina Lima Daleprane et al. Yoga: um diálogo com a Saúde Coletiva. **Interface** - Comunicação, Saúde, Educação [online]. v. 25 [Acessado 11 novembro 2021], e200511. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/interface.200511>. ISSN 1807-5762. https://doi.org/10.1590/interface.200511.

BIANTINI, Flávia. A origem da civilização indiana no vale Indo-sarasvati: Teoria sobre a invasão ariana e suas críticas recentes. **Cultura Oriental: Língua, Filosofia e Crença.** Orgs. Maria Lúcia A. Genrre & Fabrício Possebon. João Pessoa: Editora Universitária, 2012.

BOFF, Leonardo. Saber Cuidar. Petrópolis: Editora Vozes, 15ª Ed., 2008.

BORELLA, Ana et al. In Tacollini Marcos (org.). **O livro de ouro do Yoga.** Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS-PNIC-SUS,** 2006. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNPIC.pdf. Acesso em 06 de jan. de 2022.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativase Complementares no SUS-PNIC-SUS.** Disponível em:https://aps.saude.gov.br/noticia/5275#:~:text=Nas%20atividades%20coletivas%2C%20como%20yoga,rol%20de%2029%20pr%C3%A1ticas%20integrativas. Acesso em 20 de dezembro de 2021.

CAMPBELL, Joseph. **O poder do mito.** São Paulo: Palas Athenas, 1990.

_____ **Deusas: os mistérios do divino feminino.** Editado por Safron Rossi; (tradução de Tônia Avan Aceker) - São Paulo: Palas Athena, 2015.

CASA, Sri Aurobindo. Disponível em: http://casasriaurobindo.com.br/. Acesso em: ago de 2020.

CORREIA, Cíntia Andriota. **Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados, durante a pandemia de Covid-19 em praticantes de Yoga.** Disponível em:https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14288/11053 Acesso em 15 de jan. de 2022.

CRUZ, João Everton da. Religião em movimento. **Relig. soc**., Rio de Janeiro, v. 30, n. 2, p. 184-186, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-85872010000200010&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 14 jul. 2020. https://doi.org/10.1590/S0100-85872010000200010 .

CUMMINGS, Cathleen. **Tantra in India.** In: HUNTINGTON, John C; BANGDEL, Dina.

The Circle of Bliss: Buddhist Meditational Art. Chicago: Serindia, 2003.

DESIKACHAR, T. K.V.**O coração do Yoga.** São Paulo: Mantra, 2008.

DIAS, Maria Djair. **Mãos que acolhem vidas:** as parteiras tradicionais no cuidado durante o nascimento em uma comunidade nordestina. Tese (doutorado) – Universidade de São Paulo, 2003.

DIAS, Rafael Parente Ferreira. **BudismoTântrico: sexualidade e espiritualidade.** Tese (doutorado) – Universidade Federal da Paraíba, 2018.

ELIADE, Micea. **O mito do eterno retorno.** São Paulo: ed. Edições 70, 2019.

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

_____ **Yoga: imortalidade e liberdade.** São Paulo: Palas Athena, 2004.

_____ **Ferreiros e alquimistas.** Rio de Janeiro: Zahar, 1979.

FERREIRA, Renata Shirley. **Reiki:** uma abordagem do ponto de vista das emoções. Dissertação (mestrado) – Universidade Federal da Paraíba, 2017.

FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga.** São Paulo, Pensamento, 2006.

_____**Uma Visão Profunda do Yoga: teoria e prática.** São Paulo: Pensamento, 2005.

_____**Tantra: the path of ecstasy.** Boston & London, 1998.

FIORAVANTE, Celina. **O Pai-Nosso e os Chakras: como ativar os centros de energia**. São Paulo: Pensamento, 2009.

FLOOD, Gavin. **The Tantric Body. The Secret Tradition of Hindu Religion.** New York U.S.A. IB. Tauris & Co. LDT., 2006.

FRAWLEY, David. **Yoga Tântrico Interior: Trabalhando com a Shakti Universal: Os segredos dos mantras, das divindades e da meditação.** São Paulo: Pensamento, 2010.

GLOBO, Jornal. **A história do agricultor que sabia falar mais de 100 idiomas.** Dom Feliciano, Rio Grande do Sul, 09 de maio de 2015. Acesso em 10 de janeiro de 2022. Disponível em: https://g1.globo.com/rs/rio-grande-do-sul/noticia/2015/05/conheca-historia-do-agricultor-que-sabia-falar-mais-de-100-idiomas.html

GOMES, Horivaldo. **Práticas do Yoga**. Rio de Janeiro: Pallas, 2005.

_____**Manual de yogaterapia.** Rio de Janeiro: Associação Nacional de Yoga Integral, 2015.

GNERRE, Maria Lúcia Abaurre. **O corpo é um templo: história do corpo na tradição do Hatha Yoga.** In: João Marcos Leitão Santos. (org.). Religião, a herança das crenças e as diversidades do crer, Campina Grande, EDUCG, 2013.

_____ **Religiões orientais: uma introdução.** Tradições da India. Do Veda ao Yoga. 2ª ed. JoaoPessoa: Editora Universitária/UFPB, 2011.

_____ **Identidades e paradoxos do Yoga no Fronteiras:** Revista de História. Universidade Federal da Grande Dourados- V. 12, n. 21, jan./jun., 2010.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Conversas sobre iniciação à pesquisa científica**. 6° Ed.- Campinas, SP: Editora Alínea, 2018.

GRUPO EDITORIAL PENSAMENTO, 2021. Disponível em: https://www.grupopensamento.com.br/quem-somos. Acesso em 10 de dez. de 2021.

GUERRIERO, Silas. **Novos movimentos religiosos: o quadro brasileiro.** São Paulo: Paulinas, 2006.

HAGUETTE, Teresa Maria Frota. **Metodologia qualitativa na sociologia**. 6a. Ed., Petrópolis: Vozes, 1999.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga, um clássico sobre saúde e qualidade de vida.** Ed. Nova Era, Rio de Janeiro, 2004.

HERVIEU-LÉGER, Daniele. **O peregrino e o convertido**: a religião em movimento. Petrópolis: Vozes, 2008.

INSTITUTO, Hermógenes. Disponível em: https://institutohermogenes.com.br/. Acesso em: 01 nov. 2021

IYENGAR, Bks. **Luz sobre pranayama:** o guia completo para a arte da respiração. São Paulo: Mantra, 2021.

_____ **Luz sobre Yoga:** yoga dipika, o guia completo de yoga escrita pelo embaixador do yoga no Ocidente. São Paulo: Pensamento, 2016.

_____ **A sabedoria e prática do Yoga: Saúde, harmonia e equilíbrio do corpo e da mente.** São Paulo: ed. Publifolha, 2010.

_____ **Luz na vida: a jornada da Yoga para a totalidade, a paz interior e a Liberdade suprema.** São Paulo, Summus, 2007.

JOHARI, Harish. **Chakras: centros de energia de transformação.** São Paulo: Pensamento: 2021.

JUNG, Carl Gustav. **O homem e seus símbolos**. 6ª. Edição. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1996.

KAILASA, **Filosofia, Yoga, Terapias e Filosofia**. Disponivel em: http://tantrayoga.com.br/. Acesso em: 01 ago. 2020.

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

MAKENZIE, Eleonor. **A Bíblia do Reiki:** o guia definitivo para a arte do Reiki. São Paulo: Pensamento, 2010.

MEIHY, J. C. S. B. **Manual de história oral**. 5ª ed. São Paulo: Edições Loyola, 2005.

MEIHY, J. C. S. B. **Canto de Morte Kaiwoá:** história oral de vida. São Paulo: Edições Loyola, 1991.

MENEN, Rajendar. **O poder curativo dos mudras.** São Paulo: Madras, 2017.

MIRANDA, Roberto Silva**. A tradição dos mantras no contexto do yoga integral (purna yoga):** um estudo entre Brasil e India. Dissertação (mestrado). Universidade Federal da Paraíba, 2014.

OLIVEIRA, Marília Thereza Costa**. A cura através do movimento: processos terapêuticos entre mulheres através da disciplina do corpo no Hatha-Yoga.** Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal da Paraíba, 2019.

OLIVEIRA, Rosana Fernandes de etal. Efeitos do treinamento de Tai Chi Chuan na aptidão física de mulheres adultas e sedentárias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** Brasília: vol.9 n.3 p.15-22, julho, 2001.

OLIVEIRA, Geovana Canella de et al. **A fibromialgia e a Massoterapia caminhando juntas.** Revista eletrônica Belezain.com.br, pp. 4-5, 2016.

PASSOS, Juliana Cunha. **Dança Criativa e espontânea e o legado de Rolf Gelewski.** Campinas, Unicamp, Mesa Temática. Coordenação: Elizabeth Zimmerman. II Seminário de pesquisa do Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena, Campinas, Unicamp, 2014.

PETTER, Frank Arjava. **Isto é Reiki:** das origens japonesas ao uso prático: cura para o corpo, a mente e o espírito. São Paulo: Pensamento, 2013.

POSSEBON, Fabrício. **Espiritualidade e Saúde: uma experiência grega arcaica.** Interações- Cultura e comunidade, Belo Horizonte, Brasil, v. 11 n20, p. 115-128, jul./dez., 2016.

RAMACHÁRACA, Yogue. **Hatha Yoga ou Filosofia Yogue do Bem Estar Físico.** São Paulo: Editora Pensamento, 1991.

_____ **Catorze lições da filosofia yogue.** Saõ Paulo: Editora Pensamento, 1997.

ROSAS, Paulo Murilo. **Os Segredos do Tantra e do Yoga.** Edição revista e ampliada. Rio de Janeiro: ed. ABDTI, 2017.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5 ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SANCHES, Rafael Lugo. **Curar o corpo salvar a alma: as representações do Yoga no Brasil.** Dourados, MS: ed. UFGD, 2017.

SIEGEL, Pamela. **Yoga e Saúde: o desafio de uma prática não convencional no SUS.** Tese (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, 2010.

SILVEIRA, Fátima. **Yoga para todos.** João Pessoa: UFPB/ed. Universitária, 2004.

SILVA, André Luiz Picolli. **O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura:** um estudo de caso. Psicologia, Ciência e Profissão, 2010.

SILVA, Rafael Cícero de Lima, et al. **O papel das práticas integrativas na Saúde Mental no contexto da pandemia da COVID-19.** Disponível em: http://editorapasteur.com.br/publicacoes/covid-19-sob-olhar-das-especialidades-medicas/capitulos/capitulo%2011.pdf Acesso em 10 de jan. De 2022.

SUI, Choa Kok. **Meditação Universal e Cabalista dos chackras na oração do Pai-Nosso.** Tradução Alessandra Grassi Salles. Editora Brasileira de Estudos Interiores, 2013.

STORNI, Aline Telles. **Hatha-Yoga:** corpo e espiritualidade. Dissertação (mestrado). Universidade Federalda Paraíba, 2013.

TEIXEIRA, Marcos Zukian. **Homeopatia: ciência, filosofia e arte de curar.** Ver Med (São Paulo).2006 abr.-jun.;85(2):30-43.
Disponivel em https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/59211/62227

TEXIER, Martine; VICENT, Phililippe. **Yoga, Mudras e Chakras:** os movimentos da energia vital. São Paulo: Pensamento, 2009.

THOMPSON; FRISH; HAMILTON. História oral e memória. In: FERREIRA, M. de M; AMADO, J. (Coord.). **Usos e abusos da história oral**. Rio de Janeiro: Editora da Fundação Getúlio Vargas, 1998.

VALA, Jorge A. "Análise de conteúdo". In: SILVA, Augusto Santos; PINTO, José Madureira (Orgs.). **Metodologia das ciências sociais**. Lisboa: Afrontamento, 1986.

VILHENA, Maria Ângela. **Ritos: Expressões e propriedades**. São Paulo: Paulinas, 2005.

YOGANANDA, Paramahansa. **Autobiografia de um Yogue. Radução:** Antônio Olinto e Lúcia Sweet-Lima.3. Ed. Rio de Janeiro: Ed. Lous do Saber, 2009.

WOODROFFE, S. J. G. **O Poder da Serpente**. Disponível no site Shri Yoga Devi:<http://www.yogadevi.org/>.Acesso em: 02 ago. 2020.

ZICCA, Matheus da Cruz; Gnerre, Maria Lúcia. Índia “Ocidental”, China “tropical”: uma “espiritualidade do corpo” como elemento propiciador de encontros culturais no Brasil. **Revista Horizonte.** V. 14, nº 43, jul./set. 2016-Dossiê: Espiritualidades, Filosofias e Religião do Oriente.

ZIMMER, Heinrich. **Filosofias da Índia.** São Paulo: Editora Pala Atena. 4ª edição, 1986.

GLOSSÁRIO

Âjna - sexto chakra, também chamado de frontal.

Anahata - quarto chakra, também chamado cardíaco.

Atman - para as escolas não dualistas, representa o si mesmo, idêntico ao absoluto, Brahman.

Bakti Yoga - Yoga da devoção a Deus.

Bakti Yoga - Yoga da Devoção a Deus (DESIKACHAR, 2018).

Bhagavad-Gitâ- o mais antigo e popular de todos os textos de Yoga, que contém os ensinamentos transmitidos a Arjuna pelo Senhor Krishna (FEUERSTEIN, 2006).

Brahman - para a filosofia Vedânta, é o absoluto, o fundamento transcendente da existência.

Budhi - intelecto.

Jnãnã Yoga - Yoga do conhecimento.

Jnana Yoga- Yoga não dualista, da sabedoria auto transcendente, baseada no discernimento, entre o Real e o ilusório (FEUERSTEIN,2006).

Mahatma Gandhi- Foi, na índia moderna o maior exemplo de um Karma-yogin em ação. Nasceu em 1869 e morreu em 1948(FEUERSTEIN, 2006).

Manipura - terceiro chakra, conhecido por plexo solar.

Muladhara - primeiro chakra, conhecido como básico ou raiz.

Sádhana - prática diária de Yoga.

Sahasrâra - sétimo chakra, também chamado de coronário.

Samâdhi - estado de meditação no qual apenas o objeto de meditação é evidente.

Sirshásana - conhecida como postura da cabeça, é uma postura invertida do Hatha Yoga.

Svadhistana - segundo chakra, também chamado de sacral.

Vaishinava - relativa ao deus Vishnu.

Vedanta - Tradição filosófica predominante no Hinduísmo, que ensina que a realidade é não dual (FEUERSTEIN, 2006).

Vishuda - quinto chakra, também conhecido como laríngeo.

Yantra - figura geométrica.

Yoga sutra - texto fundamental do Yoga clássico, compilado por Patanjali.

Yoga Sutra - texto clássico de Patanjali sobre Yoga (DESIKACHAR, 2018, p. 344).

APÊNDICE A - ENTREVISTA

I. Dados de identificação

1. Nome:_____
2. Idade:_____
3. Escolaridade:_____
4. Estado Civil:_____
5. Profissão:_____

II. Questão de corte

Conte-me sua história como professor (a) de Tantra e Hatha-Yoga.

APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Na qualidade de aluna do Doutorado em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba, pretendo realizar um estudo intitulado: *TANTRA E HATHA-YOGA NO BRASIL: histórias de vida*. Este estudo tem como objetivo: analisar as práticas de construção de um corpo tântrico nas aulas de Tantra e Hatha-Yoga no Brasil, através de uma pesquisa qualitativa de resgate de histórias de vida, realizada com professores de Tantra e Hatha-Yoga.

Desse modo, solicito sua colaboração, que será de grande importância para a realização deste estudo. Por isso venho pedir o seu consentimento para realizar uma entrevista gravada, dando-lhe garantia de que seu nome será mantido em sigilo, bem como as informações fornecidas, e também a livre decisão de participar ou desistir em qualquer momento da pesquisa.

Declaro estar ciente dos objetivos desta pesquisa e aceito participar da mesma, com a liberdade de retirar o meu consentimento.

_____

Assinatura do participante

A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer dúvida ou esclarecimento.

_____

Concilia Cléria Ferreira Muniz

APÊNDICE C – CARTA DE CESSÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CENTRO DE EDUCAÇÃO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES

João Pessoa, ___de_____de____

Eu,_____,
declaro para os devidos fins, que cedo os direitos da minha entrevista gravada, para a **Universidade Federal da Paraíba** usá-la integralmente ou em partes, sem restrições de prazos e limites de citações desde a presente data. Da mesma forma, autorizo o uso para terceiros ouvi-la e usar citações, ficando vinculado o controle à **Universidade Federal da Paraíba**, a qual tem a guarda da mesma.

Abdico dos meus direitos e dos meus descendentes, subscrevo à presente, que terá minha firma reconhecida em cartório.

_____

Assinatura do depoente