

VÂNIA CRISTINA LUCENA LIMA

**O YOGA COMO CAMINHO DE ELEVAÇÃO NA
ESPIRITUALIDADE E NA SAÚDE**

**JOÃO PESSOA-PB
2010**

O YOGA COMO CAMINHO DE ELEVAÇÃO NA ESPIRITUALIDADE E NA SAÚDE

L732y *Lima, Vânia Cristina Lucena.*

**Yoga como caminho de elevação na espiritualidade e na saúde / Vânia
Cristina**

Lucena Lima.- João Pessoa, 2010.

107f. : il.

Orientadora: Berta Lúcia Pinheiro Klüppel.

Dissertação (Mestrado) – UFPB/CE.

VÂNIA CRISTINA LUCENA LIMA

**O YOGA COMO CAMINHO DE ELEVAÇÃO NA
ESPIRITUALIDADE E NA SAÚDE**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ciências das Religiões, da Universidade Federal da Paraíba, na linha de pesquisa Espiritualidade e Saúde, como exigência para a obtenção do título de mestre.

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª Berta Lúcia Pinheiro Kluppel

JOÃO PESSOA-PB
2010

VÂNIA CRISTINA LUCENA LIMA

**O YOGA COMO CAMINHO DE ELEVAÇÃO NA
ESPIRITUALIDADE E NA SAÚDE**

Aprovada em 30/11/2010

Banca examinadora

Profa. Doutora Berta Lúcia Pinheiro Kluppel
Orientadora

Prof. Dr. Estélio Gomberg

Prof. Dr. Fabrício Possebon

JOÃO PESSOA-PB
2010

Afirmações da Vontade

Eu quero recarregar a minha vida de energia;
Com a vontade de Deus
Eu quero energizar
Meus nervos e meus músculos,
Meus tecidos, meus membros e tudo mais,
Com as vibrações de um fogo crepitante
Com o poder da alegria flamejante.
No sangue e nas glândulas
Pelo comando soberano
Eu ordeno que fluas
Sob o meu comando,
Pelo meu comando.
Pelo meu comando,
Pelo meu comando,
Eu ordeno que brilhes.

(PARAMAHANSA YOGANANDA, 2008, pp. 46-47).

Ao nosso Deus e aos nossos Mestres, pela vida.

DEDICO.

AGRADECIMENTOS

À UFPB e ao Programa de Pós-graduação em Ciências das Religiões - Mestrado, aos meus professores, colaboradores e colegas, de modo especial, a Raimunda Neves Couras, a Rosângela Xavier da Costa e a Gilvando Estevam da Silva;

Às colaboradoras da pesquisa, Ada Tavares Zenaide, Mércia Rios Ribeiro e Maria Cristina Correia de Abreu;

A todos do Departamento de Fisioterapia, especialmente às queridas Márcia do Carmelo Batista, Myrna Deirdre Bezerra Duarte, Maria Tereza de Assis Santiago, Eva Maria Oliveira Silva, Cristina de Fátima Martins Germano e Maria Cláudia Gatto Cardia;

Aos colegas do Programa de Assistência Integral ao Alcoólico e Outros Dependentes Químicos-PAIAD/PROGEP/UFPB;

Aos colegas do Núcleo Integrado de Estudos e Pesquisas da Terceira Idade - NIETI/PRAC/COPAC/UFPB, especialmente a Ivaldo Medeiros da Nóbrega;

Ao querido professor, Everaldo Torres Barbosa (in memoriam);

À todos os grandes amigos do Yoga e em especial à yoguine, Belminda Vinagre;

À amiga irmã, Maria Joseli Espínola Martins;

A TODOS AGRADEÇO.

AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

A minha mãe, Maria das Graças Lucena que, em todas as horas da minha vida, com a Graça de Deus, está presente, orientando o caminho espiritual que devemos seguir;

Ao meu pai, Antônio Lima, (in memoriam);

Aos meus filhos, Ana Carolina, Daniel e André, e ao meu genro, Daniel;

Aos meus irmãos, Dimas, Virgínia e Evelyne;

Aos meus cunhados e sobrinhos, César, Akira, Sandra, Joan, Miguel, Ayumi e Hannah;

À Professora Neide Miele, pelo cuidado e pelo caminho que foi aberto;

À minha professora orientadora, Berta Lúcia Pinheiro Kluppel, pelo zelo e pela dedicação com que me conduziu neste estudo.

RESUMO

O presente estudo retrata uma pesquisa realizada em João Pessoa – PB - durante o período de novembro de 2009 a outubro de 2010, sob a metodologia qualitativa da História Oral de Vida. Os objetivos foram analisar o significado do Yoga como um caminho para o desenvolvimento da espiritualidade e da saúde; delinear seu percurso histórico desde a Índia até a sua chegada na Paraíba; analisar os benefícios dessa prática na saúde física e mental das colaboradoras **Ada Tavares Zenaide, Mércia Rios Ribeiro e Maria Cristina Correia de Abreu**, além de identificar como passaram o conhecimento do Yoga para a comunidade de João Pessoa. Nesse percurso, foi possível compreender melhor o significado dessa filosofia, numa perspectiva sócio-histórica, o que possibilitou uma maior clareza sobre a sua pré-história e história e permitiu que se conhecesse, através dos autores consultados, como Lílían Gulmini, Iyengar, Paulo Rosas, Hermógenes, Possebom, Cristina Abreu, entre outros, a tradição filosófica do Yoga como um eixo direcionado para a elevação da espiritualidade e da saúde física e mental. Nos resultados do estudo, foram identificadas as três metodologias utilizadas pelas colaboradoras: o Iyengar Yoga (Ada), o Tantra Yoga (Mércia) e o Hatha Yoga (Cristina). **Quanto à elevação da saúde física**, Cristina revelou que, através da prática do Yoga relativa aos exercícios físicos, à maneira correta de respirar e de se alimentar e à meditação, houve uma modificação em seu estilo de vida, que lhe permitiu recuperar-se de uma anemia profunda e reorganizar o funcionamento do seu organismo. **Ada** aplica o conhecimento do Yoga com conforto, carinho e zelo para promover a saúde de suas alunas; trata da coluna, dos encurtamentos do corpo e aplica técnicas de relaxamento, pois o conforto físico desencadeia o conforto emocional. **Mércia** afirmou que é uma pessoa saudável, que quando faz avaliações com seu médico clínico, ele não prescreve medicamentos porque ela não necessita. Do ponto de vista da saúde mental, **Cristina** aprendeu a respeitar mais a si e aos outros, a relaxar, a se libertar das tensões da vida diária, vivenciando o momento presente. **Ada** acredita que a sua longevidade é decorrente da prática do Yoga, pois, sem essa vivência, acha que já teria morrido, pois, por ser emotiva, o seu coração não aguentaria as angústias da vida devido ao acúmulo de emoções negativas. Em relação à **elevação da espiritualidade**, Ada relatou que o Yoga, em sua vida, foi uma forma de encontrar Deus ou uma libertação. Portanto, através deste estudo, constatou-se que os efeitos benéficos do Yoga apontaram para uma real possibilidade de mudança na qualidade de vida das três colaboradoras, que vivenciaram experiências de vida tão ricas em significados, em que ficaram evidenciadas a elevação da saúde física, mental e da espiritualidade. Esses resultados são compatíveis com os objetivos delineados nesta pesquisa. Conclui-se que existe uma lacuna na formação dos profissionais, principalmente na área da educação e da saúde. Portanto, demandando um potencial campo de ação para as políticas públicas.

Palavras Chaves: 1. Yoga. 2. Espiritualidade 3. Saúde. 4. Educação.

ABSTRACT

This current study portray a research conducted in João Pessoa, PB, during the period November 2009 to October 2010, under the qualitative methodology Oral History of Life. The purpose were analyze the Yoga meaning like a spiritual development way and health; delineate a historical route of yoga from India to their beginner in Paraíba; analyze the benefits of this practice in mental and physical health of the collaborators Ada Tavares Zenaide, Mercia Rios Ribeiro and Maria Cristina Correia de Abreu, and identify how these collaborators transmitted this knowledge of yoga to the community of Joao Pessoa. In this way, it was possible to better understand the meaning of yoga within a socio-historical perspective; This allowed enlarge clarity on its prehistory and history, but also allowed us to know through the authors, like Lílían Gulmini, Iyengar, Paulo Rosas, Hermógenes, Possebom, Cristina Abreu, among others, the philosophical tradition of yoga as an axis directed toward the elevation of spirituality and physical and mental health. In the study results were identified by the three methods used by collaborators: the Iyengar Yoga (Ada), Tantra Yoga (Mercia) and Hatha Yoga (Cristina). Regarding the increase in physical health, Cristina found that through the practice of yoga on exercise, the correct way of breathing, feeding and meditation, there was a change in their lifestyle, which enabled her to recover a deep anemia and the reorganization of the functioning of your body. Ada applies knowledge of Yoga with comfort, affection and zeal to promote the health of their students, theirs column unstiffening of the body and apply relaxation techniques, physical comfort as the triggers emotional comfort. Mercia said it was a healthy person, when she does their assessments with clinician, he does not prescribe medications because she does not need. From the standpoint of mental health, Cristina most learned to respect herself and the others, to relax, to escape from the stresses of daily life, experiencing the present moment. Ada believes his longevity is a result of yoga practice, for without this experience, she says would've died, to be its emotional heart could not bear the pangs of life due to the accumulation of negative emotions. Regarding the rise of spirituality - Ada reported that yoga in his life was one way to find God or a release. So Through this study, there was the finding that the beneficial effects of yoga suggested a real possibility of change in quality of life of the three collaborators, they lived life experiences so rich in meanings, which would be evidenced in the increase in physical health, mental and spirituality, the results are consistent with the goals outlined in this research. We conclude that there is a gap in the training of professionals, especially in education and health, requiring a potential scope for public policy.

Keywords: 1. Yoga. 2. Spirituality 3. Health 4. Education.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. YOGA: PROCESSO HISTÓRICO	16
2.1 SEMÂNTICA DO TERMO YOGA.....	16
2.2 O YOGA NA VIDA DO POVO INDIANO.....	18
2.2.1 YOGA NO PERÍODO VÉDICO SAGRADO	20
2.2.2 YOGA NO PERÍODO BRAMÂNICO	23
2.2.3 PERÍODO UPANISHÁDICO OU PÓS-VÉDICO	24
2.2.4 YOGA NO PERÍODO ÉPICO OU PRÉ-CLÁSSICO	26
2.2.5 YOGA NO PERÍODO CLÁSSICO	27
2.2.6 YOGA NO PERÍODO TÂNTRICO	30
2.2.7 YOGA NO PERÍODO SECTÁRIO	33
2.3 O YOGA NO OCIDENTE - PERÍODO MODERNO	34
2.4 O YOGA NO BRASIL	37
2.5 O YOGA NA PARAÍBA	40
3. METODOLOGIA.....	42
3.1 HISTÓRIA ORAL DE VIDA.....	42
3.2 ASPECTOS ÉTICOS DO ESTUDO	43
3.3 PERCURSO METODOLÓGICO	43
3.4 A GRAVAÇÃO DAS ENTREVISTAS COM AS COLABORADORAS	44
4. APROXIMAÇÃO E NARRATIVAS DAS COLABORADORAS “ADA, MÉRCIA E CRISTINA”	48
4. 1 APROXIMAÇÃO COM “ADA TAVARES ZENAIDE”	48
4.1.1 História oral de Ada Tavares Zenaide	49
4.2 APROXIMAÇÃO COM “MÉRCIA RIOS”	54
4.2.1 História oral de Mércia Rios Ribeiro	55
4.3 APROXIMAÇÃO COM “CRISTINA CORREIA ABREU”	64
4.3.1 História oral de Maria Cristina Correia de Abreu	65
5. ANÁLISE DAS HISTÓRIAS DAS TRÊS EDUCADORAS DE YOGA.....	72
5.1 A BUSCA DO CONHECIMENTO DO YOGA	72
5.1.1 ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE AS COLABORADORAS	73
5.2 AUTODESCOBERTA – ELEVAÇÃO DA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E DA ESPIRITUALIDADE	79
5.3 ENSINO DO YOGA NA COMUNIDADE PESSOENSE	85
6. CONSIDERAÇÕES E SUGESTÕES.....	88
7. REFERÊNCIAS	92

ANEXO 1 – GLOSSÁRIO	96
ANEXO 2 - CERTIDÃO DO CONSELHO DE ÉTICA.....	103
ANEXO 3 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO A	104
ANEXO 4 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO B	105
ANEXO 5 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO C	106
ANEXO 6 - CARTA DE AUTORIZAÇÃO A	107
ANEXO 7 - CARTA DE AUTORIZAÇÃO B	108
ANEXO 8 - CARTA DE AUTORIZAÇÃO C	109

LISTA DE FIGURAS

Figura 1..... 21

Figura 2..... 28

1. INTRODUÇÃO

O homem tem cinco faculdades mentais que podem ser usadas de modo positivo ou negativo: a correta observação e o correto conhecimento, a percepção, a imaginação, o sono sem sonhos e a memória. Às vezes, a mente perde a estabilidade e a clareza e usa mal suas várias faculdades. A prática do yoga leva a empregarem-se essas capacidades de modo positivo, pondo a mente num estado de atenção e discernimento. A percepção consciente, junto com o discernimento e a memória, focaliza os maus hábitos, que são essencialmente ações repetitivas baseadas em percepções equivocadas, e procura substituí-los por bons hábitos. Dessa forma, a pessoa fica mais forte e mais honesta e ganha maturidade, tornando-se capaz de perceber e compreender com clareza as outras pessoas, as situações e os fatos. A mente madura e experiente transcende gradualmente suas fronteiras e vai além das observações e experiências corriqueiras, cumprindo a jornada que leva da confusão à clareza – um dos maiores benefícios do yoga (IYENGAR, 2009, p. 26).

O presente estudo retrata uma pesquisa realizada em João Pessoa - PB, durante o período de novembro de 2009 a outubro de 2010, na qual se buscou, através da metodologia qualitativa da História Oral de Vida, analisar como ocorreu o processo histórico do Yoga na vida das colaboradoras **Ada Tavares Zenaide, Mércia Rios Ribeiro e Maria Cristina Correia de Abreu**. O foco do trabalho são os benefícios dessa prática na vida das colaboradoras, em suas dimensões da saúde e da espiritualidade, além de identificar como elas passaram tal conhecimento para a comunidade de João Pessoa.

O Yoga faz parte da cultura indiana, tem seus fundamentos na espiritualidade e na religiosidade desse povo. Tal cultura tem sido difundida na sociedade ocidental pelo seu impacto na saúde física, mental e espiritual das pessoas. Entretanto, apesar de ser uma prática milenar, o Yoga ainda não está inserido no contexto das instituições de ensino e nos serviços de saúde brasileiros como instrumento de promoção da saúde, visando a uma compreensão ampliada e ao enfrentamento do processo saúde/doença nas comunidades.

Também, durante experiências pessoais e de acordo com os diálogos realizados com os clientes na prática profissional, verificou-se a insuficiência do conhecimento do Yoga nas comunidades. Suas práticas ainda são permeadas de preconceitos, limitadas a raros serviços públicos ou privados de educação e saúde. Isso, possivelmente, ocorre devido ao

conhecimento insuficiente de seus princípios, pois não existem práticas de ensino que possibilitem uma habilitação dos profissionais para a sua compreensão, muito menos para realizarem a sua prática, de forma mais sistemática, nas instituições de educação e saúde, visando à elevação dos níveis de bem-estar das pessoas. Essa problemática, junto com a experiência pessoal e profissional, em minha própria história yoguine, criou a oportunidade e propiciou motivação para realizar este estudo no Programa de Pós-graduação em Ciências das Religiões - PPGCR/UFPB.

Yoga é um tema que passou a ser conhecido em minha adolescência (década de 1980), quando passou a ser fonte de curiosidade e, depois, de esperança. Curiosidade especial devido a sua conotação em ser um tipo de ‘terapia’, pois assim foi a primeira compreensão do Yoga, adquirida por meio de referências populares, razão pela qual tinha certa tranquilidade em participar e em buscar solução para os problemas com a saúde física e emocional. Tal processo me chocava a cada dia, pois sentia perder as esperanças de encontrar solução para um problema que teve início aos quatorze anos de idade, devido a uma crise convulsiva, cujo diagnóstico não ficou claro na época nem o tratamento. Além disso, tinha um desvio de coluna e não encontrava uma abordagem adequada a respeito do assunto.

O problema que mais causava preocupação era o das convulsões. Já haviam se passado 13 anos de uso de medicamentos anticonvulsivantes e, mesmo assim, ocorriam crises esporádicas. Percebia também que sempre que estava diante de problemas emocionais, as convulsões aconteciam. Perdia, assim, a confiança na medicina e no próprio organismo. Não podia confiar em meu corpo físico como garantia de vida, pois poderia morrer asfixiada, a qualquer momento, “com a língua enrolada na garganta”. Fantasmas de uma criança que cresceu com medo de morrer. Foi então que, em 1994, surgiu o convite do professor de Fisioterapia, Everaldo Torres Barbosa, para participar do grupo de extensão em Yoga, do qual ele era o instrutor e o responsável desde o início da década de 1990, formado por pessoas da comunidade no Departamento de Fisioterapia da UFPB, onde éramos colegas de trabalho.

O referido grupo foi fonte de apoio emocional, e um dos primeiros aprendizados foi como respirar fundo e viver no presente, sem preocupação com o futuro incerto. Na época, já trabalhava como fisioterapeuta no Serviço de Fisioterapia Infantil da UFPB, que funcionava nas proximidades da sala de exercício terapêutico, onde aconteciam as vivências em Yoga. Foi uma experiência aconchegante, que era compartilhada entre todos do grupo e cheia de novas autodescobertas, e que frequentei durante nove anos, até 2003.

Encantada com o bem-estar que sentia durante e após as aulas, que se prolongaram em anos de prática diária, buscava elevar o conhecimento do Yoga. Em João Pessoa, o acesso a livros sobre o tema era limitado, e eu não conhecia outras pessoas que tivessem tal literatura ou com quem discutir sobre o assunto. Porém, aos poucos, fui organizando uma biblioteca, encontrando algumas pessoas com as mesmas afinidades e foram surgindo novas propostas de práticas. Em 1998, entrei em contato com o processo de profissionalização no Yoga, apesar de o meu objetivo inicial ter sido aprofundar o conhecimento do Yoga e não ter procurado fazer essa formação para atuar profissionalmente.

Fiz o curso de formação em Hatha-Yoga, método de Hermógenes (2010), que foi oferecido pela Associação de Yoga da Paraíba, em 1998. Percebi que era um conhecimento relevante para elevar a saúde física, mental e espiritual de qualquer pessoa. Como recebedora do Yoga e por estar nessa posição há muitos anos, desejei que esses conhecimentos fossem estendidos para meus familiares, amigos e clientes de Fisioterapia, pois queria compartilhar com todos eles o bem-estar que sentia. Meu desejo era transmiti-los para todas as pessoas, com a intenção de ajudar na elevação da saúde e na transformação do ser e, assim, contribuir para um mundo melhor.

Ao terminar o curso de capacitação em Yoga em 1999, aos poucos, fui trazendo para minha vida profissional as práticas do Yoga, como a respiração, os alongamentos, a valorização do corpo e suas possibilidades, além dos desafios em conseguir minha melhora. Como buscava solução para as convulsões, vivenciadas desde os quatorze anos de idade, foi através do Yoga que encontrei uma forma de conviver melhor com o problema, pois, apesar de tomar medicamento controlado para não ter convulsões, sofria as consequências dessa problemática desde a adolescência.

Esse problema me levou a questionar os tratamentos medicamentosos, já que não surtiam efeitos para a cura. Entretanto, aprendi a aceitar o que não dá para modificar; a viver o aqui e agora, a ser paciente, tranquila, ou, no mínimo, não perder o controle emocional. Passei a compreender o significado linguístico e o significado vivido, pré-sentido e pós-sentido em meu corpo, que eu não dominava ainda, mas respeitava. Nesse sentido, o Yoga me ajudou a superar tais dificuldades e a visualizar novas possibilidades de vida mesmo diante do inusitado da convulsão.

Como mãe, através do Yoga, consegui o restabelecimento da saúde de um filho de oito anos de idade, diagnosticado pelos médicos de portador de ‘asma’, problema do qual ele era vítima desde o primeiro mês de vida. Tais acontecimentos deixavam sequelas e atrofia em seus músculos respiratórios. Ao usar os *Pranayamas* ou os exercícios para o desenvolvimento de sua respiração, juntamente com as modificações alimentares, consegui, de imediato, que ele saísse da crise asmática. Aos poucos, as atrofia muscular começaram a melhorar e, dentro de meses, ele se restabeleceu completamente. Sobre pesquisas a respeito de asma, através do Yoga, pode-se consultar Miller (2001).

Usava a mesma técnica com os pacientes do serviço em que trabalhava. Como fisioterapeuta que cuidava de pessoas com sequelas neurológicas e reeducação postural, incluí o método do Hatha Yoga, segundo Camargo (2008), no tratamento dos clientes, e sempre obtive sucesso, dentro das possibilidades de cada um, de cada caso. A avaliação chegava pela observação da equipe de trabalho e dos familiares dos usuários do serviço. A partir do ano 2000, foram iniciadas algumas posturas yoguis, ao fazer o tratamento especificamente postural com alguns adolescentes no Serviço de Fisioterapia Infantil da UFPB. Verificou-se que as técnicas do Yoga eram mais apropriadas para essas pessoas do que o tratamento convencional que eles, geralmente, abandonavam.

Após os resultados positivos de um Curso de Escola de Posturas que havia ministrado para adolescentes estudantes de música da UFPB, colaborando com a Prof^a. Cláudia Gatto Cardia, que desenvolvera o método da Escola de Posturas, foi aberta uma turma para tratar dos desvios posturais no Serviço de Fisioterapia Infantil, associando-se as técnicas da Escola de Posturas às do Hatha Yoga, específicas para a postura física e para as possibilidades e necessidades de clientes com desvio postural. Era um tratamento para um grupo de, no máximo, oito meninos e meninas adolescentes, em idades que variavam entre 10 e 18 anos (LIMA, in: CARDIA et al. 2006).

Foi assim que iniciei minha experiência profissional com a prática do Yoga na UFPB. Como praticante, no entanto, já tinha elementos de qualidade como desenvolvimento da tranquilidade, do cuidado com a saúde, percepções de limites internos e externos. Enfim, estava caminhando para o autoconhecimento, no sentido de enfrentar os desafios físicos e mentais no desenvolvimento de agilidades, destrezas e habilidades, como também com a consciência de que o Yoga é um caminho para a espiritualidade (LIMA, 2009).

Fui buscando o Yoga como uma forma de cuidar da minha vida e da vida dos outros, e isso foi um marco em meu caminhar, pois hoje compreendo que a busca era, principalmente, dos aspectos que são fundamentais na vida de um ser. Esse é o marco referencial da minha vida pessoal e profissional durante mais de duas décadas de vida, em que venho utilizando o conhecimento e a prática do Yoga. Sempre tive o apoio de colegas, que confiaram e respeitaram plenamente o desenvolvimento desse trabalho na UFPB e sou grata aos que participaram ativamente como pacientes ou praticantes do Yoga comigo. Portanto, a necessidade de realizar este estudo se justifica por elevar a compreensão do Yoga, através da experiência das pessoas que iniciaram o seu processo histórico no Estado da Paraíba e, nessas vivências, conhecer as dificuldades e as possibilidades que foram surgindo com a prática do Yoga e sua correlação com a elevação da saúde física, mental e espiritual.

Assim, considerando todos os aspectos aqui abordados, o objetivo geral deste estudo foi analisar o significado do Yoga como um caminho para o desenvolvimento da espiritualidade e da saúde. Para isso, foram elencados os seguintes objetivos específicos: delinear um percurso histórico do Yoga desde a Índia até a sua chegada à Paraíba; conhecer, através de análises, os benefícios dessa prática na dimensão da saúde física e mental, além de identificar como as colaboradoras passaram o conhecimento do Yoga para a comunidade de João Pessoa.

O método empregado para o desenvolvimento desta pesquisa foi o da “História Oral de Vida”, por permitir uma visão mais aproximada do fenômeno em estudo. Essa visão se elevou com a pesquisa teórica e as narrativas das três colaboradoras, ao relatarem suas experiências vivenciadas no percurso do Yoga em suas vidas.

Para nortear o estudo, foram elaboradas as seguintes questões: Como ocorreu o processo histórico do Yoga na vida das colaboradoras? Qual é a correlação dessa prática com a elevação da saúde física, mental e espiritual e como elas passaram o conhecimento do Yoga para a comunidade em João Pessoa?

Neste primeiro capítulo, foi introduzido e justificado o objeto de estudo e expostas as metas da pesquisa; no segundo, foi apresentado o percurso histórico do Yoga na Índia, no Ocidente, e sua introdução no Brasil e na Paraíba. Nesse percurso, desvendaram-se as tradições filosóficas e seus conceitos, à luz dos teóricos ocidentais; no terceiro capítulo, foi apresentada a metodologia da História Oral de Vida; no quarto, foi feita uma abordagem sobre a aproximação com as três colaboradoras e sistematizadas suas histórias, conforme havia sido

planejado nos objetivos; no quinto capítulo, procedeu-se a uma aproximação conceitual, elegendo-se os “núcleos de sentido comuns” nas entrevistas para nortear as análises do material colhido. Por fim vêm as considerações finais, em que não se pretenderam nem se conseguiram esgotar todas as análises e contribuições possíveis a partir dessa experiência tão rica em significados, o Yoga surge como um caminho para a elevação da espiritualidade e da saúde dos seus praticantes.

2. YOGA: PROCESSO HISTÓRICO

Neste capítulo, foram abordados alguns períodos históricos fundamentais do Yoga, situados no tempo, uma vez que o povo indiano não fez referência a marcos políticos em seus textos, pois o mais importante, para eles, foi a sua história sagrada e, em virtude da necessidade ocidental de se situar no tempo, seguiu-se a sua linha histórica com base na organização de alguns autores ocidentais específicos nesse campo do conhecimento e de pesquisas, como: Zimmer (1989), Feuerstein (2006), Borella (2007), Gulmini (2002), Albanese (2006), Frawley (2000; 2006), Eliade (2009), Campbell (1990) Abreu (2010), entre outros, buscando uma melhor visão do desenvolvimento de seu lado religioso tão rico em sua espiritualidade.

Os autores acima referidos ajudarão a compreender o significado do Yoga dentro de uma perspectiva histórica, incluindo as dimensões da saúde e da espiritualidade, de modo claro e objetivo. Seus estudos abrirão perspectivas para se fazer um passeio pela Índia, com uma visita em sua pré-história, história, literatura e filosofia, além de apontar alguns marcos fundamentais para o entendimento do Yoga, seu modo sagrado de ser e sua trajetória histórica na Índia, sua introdução no Ocidente e sua adaptação no Brasil.

2.1 SEMÂNTICA DO TERMO YOGA

No decorrer deste texto, aparecem palavras em sânscrito¹. É importante adiantar que elas expressam significados específicos de sua cultura religiosa, milenar, diferente, e que o sânscrito,

[...] assim como o grego e o latim, forma a base sobre a qual se assenta a tradição clássica indo-européia. São as línguas mais bem conhecidas da antiguidade e transmissoras de uma vasta cultura. Como último elemento incorporado ao patrimônio, o sânscrito é ainda pouco conhecido e estudado, entre nós[...] (POSSEBON apud WILIAN JONES, 2006, p.9).

¹ Ver o significado das palavras em sânscrito no Glossário, Anexo 1.

Como referem os autores supracitados e também Kupfer (2000), o sânscrito é uma língua cujo parentesco com o latim está confirmado; é rica em significados e em musicalidade.

Convém esclarecer que se pode escrever e pronunciar “yoga” ou “yôga”. A transliteração da palavra em sânscrito não tem acento. Porém, sua pronúncia é semelhante à da palavra, “hoje”, fala-se “ô”, mas escreve-se com “o”. Borella chama a atenção para o uso da grafia correta, dizendo o seguinte:

[...] em memória ao Professor Caio Miranda, falecido desde a década de 1960, também é necessário corrigir uma informação incorreta, esporadicamente veiculada, esclarecendo que não foi ele quem introduziu no Brasil a desunião de propor grafias alternativas para Yoga (união). Isso ocorreu posteriormente, fruto de autores que copiaram parte de sua obra, sem fazer o devido reconhecimento ao autor e distorcendo alguns conceitos da filosofia. Em seu livro *Hatha Yoga, a ciência da saúde perfeita*, o professor Caio Miranda grafa o termo sempre como YOGA (sem acento e em maiúsculas) para referir-se à filosofia, e apenas numa única página ele escreve literalmente: “A palavra YOGA, cuja pronúncia correta é ‘yôga’, é termo sânscrito[...]” (BORELLA, 2007 p. 26).

Conforme pode ser observado, os textos citados estão ricos em palavras com “aspas” e em *itálico*, designando o sânscrito conforme está escrito, com exceção da acentuação, pois não estão disponíveis em equipamentos, como no computador, por exemplo. Em algumas ocasiões ou textos de diferentes autores, a mesma palavra, em sânscrito, está escrita de modo diferente. É importante esclarecer que tais diferenças entre os modos como os autores escrevem as palavras se faz devido à diversidade de línguas locais e à dificuldade com as traduções dos livros de Yoga no Brasil que, recentemente, vêm diminuindo.

Entretanto, a literatura sobre Yoga ainda tem produções feitas por tradutores que não tinham domínio do assunto, não conheciam o sânscrito e o traduziram do inglês, do francês e do espanhol, sem o devido cuidado. Somente depois é que foram traduzidos para o português. No período de 1960 a 1990, a maioria da literatura sobre Yoga que foi disponibilizada no Brasil sofreu enganos e, até mesmo, erros de traduções, como o de pronunciar Yoga “a yoga”, como se fosse uma palavra do gênero feminino, conforme pode ser verificado em diversas traduções. Porém, Gulmini esclarece que

a palavra *yoga* é um substantivo masculino de origem sânscrita. O sânscrito, língua da família indo-européia, floresceu na Índia antiga, a partir provavelmente do Século XX a.C. – época do sânscrito védico, registrado nos quatro livros mais antigos da cultura sânscrita, os *Veda* e em todos os séculos seguintes (GULMINI, 2002, p. 13).

Prosseguindo no desenvolvimento do Yoga, os estudiosos organizaram um event, em nível internacional, e sistematizaram “o padrão internacional para romanização do alfabeto devanágari”. Tal proposição, de acordo com os estudos de Borella,

[...] foi em setembro de 1894, em Genebra, durante a X Conferência Internacional de Orientalistas, por um comitê de transliteração que debateu sobre o tema. Dessa proposta saiu um padrão denominado International Alphabet for Sanskrit Transliteration (IAST), cujas retificações finais ficaram prontas no Congresso de Atenas, em 1912. Esse padrão tornou-se a norma acadêmica de transliteração para o sânscrito e desde então não foi mais modificado. No entanto, o fato de utilizarem diacríticos (sinais gráficos especiais que são acrescentados às letras comuns) impediu a disseminação dessa norma, prejudicada pela falta de recursos gráficos nas tipografias da época. O resultado disso foi a utilização de uma grande variedade de soluções alternativas, incorretas do ponto de vista acadêmico, para grafar as palavras sânscrita com nosso alfabeto (BORELLA, 2007 p. 19-20).

Conforme pode ser verificado no texto de Borella, qualquer tentativa de grafar o vocábulo em sânscrito não será correta. Então, diante do fato, resolveu-se escrever com letras iniciais maiúsculas e em itálico. No Anexo 1, pode-se verificar o seu significado, como dito na primeira página deste capítulo.

2.2 O YOGA NA VIDA DO POVO INDIANO

Esta seção traz uma síntese, uma espécie de fio condutor da presença do Yoga na vida do povo indiano, pois, ao longo da sua história, foram acrescentados novos conhecimentos e técnicas, permitindo uma ideia da sua capacidade de adaptação e sua evolução ao longo do tempo. Desde o ritual místico de adoração do *homo religiosus* à vida moderna no Ocidente e, principalmente, possibilitando saber sobre o Yoga como um caminho ao sagrado como uma atitude de vida.

Segundo Eliade (2009), o Yoga faz parte de um conjunto de conhecimentos filosóficos que tinham o papel de constituir a vida de todo um povo, desde os valores éticos, morais, atitudes, preceitos e técnicas espirituais, até a sua conduta para com a natureza, ou seja, os cuidados essenciais com a própria saúde física, mental e espiritual. Esses cuidados, sendo dirigidos para o profundo cultivo do sagrado e a manutenção de uma maneira harmoniosa para a plenitude de conjugar o verbo viver, aqui, agora, é uma das grandes forças propulsoras da espiritualidade indiana.

Nas pesquisas de Campbell (1990), um dos primeiros pesquisadores ocidentais a discorrer sobre o tema, o Yoga tinha uma função sagrada, um ritual, o qual levava o indivíduo a se libertar do medo e do desejo, que poderiam ser controlados através do treino da respiração, imbuindo o ser a técnicas adequadas, que fazem a percepção da consciência aumentar e debelam o medo de morrer e o desejo de adquirir “coisas” materiais e inúteis que tiram o ser do seu centro, do seu foco.

Sobre o período mítico, a autora brasileira, Lilian Gulmini, especialista em gramática e tradutora de sânscrito, em seus trabalhos, enumera duas formas míticas que o homem indiano encontrou para compreender a morte e conviver com ela e a passagem do tempo:

a primeira era a reconstituição ritualística da “história”, ou melhor, dos mitos que explicavam os fenômenos do mundo, e o papel dos deuses. A segunda, o *Yoga*, está relacionada igualmente ao conceito de tempo cíclico, agora expandido da ciclicidade das estações do ano e dos fenômenos naturais para a ciclicidade das reencarnações. [...] o discurso dessas escolas indianas que buscavam descrever o mistério e o indizível, categorias míticas por excelência, é um discurso profundamente racional e ordenado, e nenhuma relação guarda com as lendas de heróis e deuses que constituem aquilo que, estereotipadamente, esperaríamos do adjetivo “mítico”. Além do mais, uma cultura de caráter sagrado, ao contrário do que esperam nossos estereótipos, pode perfeitamente desenvolver-se nas chamadas “ciências naturais e exatas”, e, no caso da Índia antiga, são notáveis seus conhecimentos em medicina, metalurgia, astronomia, matemática, etc. (GULMINI, 2002, p. 40).

A citação acima demonstra que os indianos conheciam bem o que pregavam, e o que aprenderam, ainda de maneira sagrada, eles ensinavam ao seu povo. É memorável toda a sua cultura milenar extraída dos achados arqueológicos, dos vales dos rios *Indo* e *Sarasvati*, como foi abordado neste estudo.

2.2.1 YOGA NO PERÍODO VÉDICO SAGRADO

Os *Vedas* são os povos mais antigos que originaram a cultura indiana. O *homo religiosus*, ou homem religioso, é aquele homem pré-histórico que vivia dedicado ao sagrado, ocupado com a sua sobrevivência e do seu grupo. Ele percebia qualquer manifestação da natureza e a respeitava como sendo uma manifestação do divino. Esses são estudos de antropologia mergulhados na curiosidade desse passado tão rico e tão desconhecido, como assevera Eliade (2009).

Assim, o indiano daquele período já vivia organizadamente essa experiência do sagrado, que estava presente no Vale do *Indo* e do *Sarasvati*, onde foram encontrados os hinos do *Rig Veda*. Borella aponta que,

além da importância cultural, por exprimir os valores primordiais dos povos védicos, são também o equivalente a uma preciosidade arqueológica; em vez de monumentos, estátuas ou objetos escavados, esse achado arqueológico trata de textos e versos, com profundo conteúdo filosófico, que chegaram intactos aos nossos dias por meio da tradição oral, sendo transmitidos tais como foram concebidos há mais de quatro milênios (BORELLA, 2007, p. 36).

Tais textos são escritos em forma de versos e fazem referência a um dos aspectos fundamentais do Yoga, que são os princípios da concentração e da meditação. Foram escritos pelos *Rishis*, como são chamados os seus autores e que, segundo a tradição, foram recebidos diretamente dos deuses quando estavam em estado de iluminação espiritual há milênios.

De acordo com Feurstein (2006, p. 39),

o termo *yoga* é usado com muita frequência na literatura sânscrita. Já fora empregado de diversas maneiras no antiquíssimo *Rig Veda*, que é para o hindu piedoso o que o Antigo Testamento é para o cristão. O *Rig Veda* é uma coletânea de hinos arcaicos, alguns dos quais provavelmente foram compostos de três a cinco mil anos a.C. A palavra *yoga* é etimologicamente derivada da raiz verbal *yuj*, que significa “conjugar, juntar, jungir”, pode ter muitas conotações, como as de “união”, “conjugação de dois astros”, “regra gramatical”, “empenho”, “ocupação”, “equipe”, “equipamento”, “meio para um fim”, “artimanha”, “agregado”, “somatória” e por aí afora. Tem ralação com o inglês *yoke*, o francês *joug*, o alemão *joch*, o grego *zugos*, o latim *iugum*, o russo *igo*, o espanhol *yugo*, o sueco *ok* e o português *jugo*.

Essas escrituras sagradas são compostas de uma coleção de 1028 hinos, divididos em quatro temas: 1. *Rig-Veda*, a sabedoria das estrofes recitadas; 2. *Atharva-Veda*, a sabedoria do encantamento; 3. *Sama-Veda*, a sabedoria das estrofes cantadas e 4. *Yajur-Veda*, a sabedoria das fórmulas ritualísticas, que compreende o corpo, a mente e o espírito, numa única visão, e tem métodos específicos para trabalhar com cada um deles, onde está contido o conhecimento sobre o Yoga (FRAWLEY, 2000). Na maioria desses hinos, a temática é religiosa, pois

[...] o Yoga parece ter sido a prática da introspecção disciplinada, ou a concentração meditativa, associada aos rituais de sacrifício. É sob essa forma que o Yoga se nos apresenta nos quatro *Vedas*, os primeiros e os mais preciosos textos sagrados do Hinduísmo. Essas quatro coletâneas de hinos contêm o conhecimento revelado, ou “sobre-humano” (*atimânusha*), da civilização arcaica da Índia, na qual se fala o sânscrito (FEUERSTEIN, 2006, p. 63).

Assim, os quatro *Vedas* representam os mais antigos textos já catalogados pela ciência, pois formam a base do extenso sistema de escrituras sagradas do povo indiano, representam a mais antiga literatura, dos vários sistemas das línguas hindus, detêm uma sabedoria própria e influenciam toda a civilização do vale do Indo, de onde surge a literatura do Hinduísmo.

O Hinduísmo é uma religião tradicional da Índia, que já se desenvolvia no período pré-védico, que é paralelo ao que, na cultura ocidental, data-se de período pré-histórico, quando a cultura é plenamente dedicada ao sagrado. Esses escritos sagrados surgiram por acaso, pois, durante a construção de uma ferrovia, aconteceram escavações arqueológicas na região de *Mohenjo-Daro*, visualizada no mapa que segue:



Figura 1 Mapa da região de Mohenjo Daro, Índia

Portanto, foi no vale do rio *Indo* e do *Sarasvati*, entre o norte da Índia e o Tibet, em 1920, que tais escritos surgiram e trouxeram esclarecimentos ou provas da existência de uma grande civilização (védica) às margens do rio *Sarasvati*, que secou, onde atualmente é a região de *Mohenjo-Daro* e *Harapa*, conforme pode ser visualizado no mapa na Figura 1. Talvez o grande elo entre o Oriente e o Ocidente, no passado, tenha sido essa grande Civilização Védica. De acordo com os estudos de Feuerstein,

[...] a civilização védica do Indo-Sarasvati não é somente a mais antiga do planeta; era também a maior civilização da alta antiguidade, muito maior do que a Suméria, a Assíria e o Egito juntos. Pelo que sabemos (e os trabalhos arqueológicos ainda estão em estágio incipiente), no final do terceiro milênio a.C., essa civilização estendia-se por uma área de mais ou menos 750.000 quilômetros quadrados (FEUERSTEIN, 2006, p. 142).

Para o autor acima referido, as mais recentes pesquisas arqueológicas situam esses escritos entre 6500 e 2500 a.C. A palavra Veda é atribuída a todo o conjunto das escrituras e significa conhecimento. Os Vedas eram a manifestação do conhecimento revelado, e esse era um tipo especial, no qual havia toda uma prática religiosa com um modo de ser transmitida oralmente. “O conhecimento védico era transmitido ao jovem pela palavra falada e tinha de ser cuidadosamente memorizado. O mestre tinha a obrigação de guiar o discípulo em seus estudos, de levá-lo a compreender a sabedoria dos *Vedas* e de cuidar do seu bem-estar” (FEUERSTEIN, 2006, p. 42, 104).

Demorou milênios para que houvesse o reencontro entre a cultura da Europa e a indiana; foi somente há 200 anos que o europeu começou a respeitar e a estudar esse povo de costumes estranhos e língua difícil de uma forma mais apropriada. Depois de anos de estudos, verificou-se que o sânscrito é da mesma raiz que o latim, conforme afirmam Possebon (2006), Feuerstein (2006) e Eliade (2009). Nesse sentido, a cultura do Yoga vai sendo difundida entre os povos do Ocidente:

O pensador védico elabora sua vida e a vida da sociedade em torno do ritual. Nada é mais característico da civilização védica do que seus elaborados rituais de sacrifício, por meio dos quais os deuses são nutridos e o equilíbrio do universo é conservado intacto. O sacrifício é praticado na presença indispensável do fogo, que é chamado de “boca dos deuses”, pois é lançando o alimento ao fogo que se oferece a refeição aos deuses (BORELLA, 2007, p. 243).

Tais rituais promoviam forças vindas da divindade ou de fora, que se interiorizavam e transformavam-se numa espécie de força interna ou de autocontrole. Há milhares de anos, os indianos apontavam o condicionamento humano como o seu problema central e sabiam como era difícil de ser controlado, mas os praticantes de Yoga tinham esse domínio, pois, através de uma boa comunicação oral entre os mestres e os yoguins, havia ocorrido a transmissão desses conhecimentos, que proporcionavam toda uma vida de tarefas e sacrifícios na atitude religiosa repleta do cumprimento ou não das normas, que significavam uma aquisição ou o pagamento de carmas desta e da próxima vida. Isso afirmava a sua meta de buscar a verdade.

Acreditavam que a vida era eterna, mas que o não sacrifício poderia gerar algum carma,² como nascer na próxima vida como uma planta ou um animal, ou, se viviam mal ou sem saúde, era por carma e castigo de *Brahman* [o deus absoluto, subjetivo]. Por essa razão, os indianos têm um irrestrito respeito pela natureza desde esse passado milenar, repleto de escritos sobre seus costumes, seus deuses, métodos, receitas, descrições, experiências e uma infindável literatura de textos originais. Somem-se a isso cópias e interpretações, em que se registra uma história na qual “toda a produção é religiosa, inserida naquela visão de mundo sacralizada, mantendo-se a tradição dos mitos e dos ritos” (POSSEBON, 2006, p. 20).

O Yoga é um fenômeno espetacularmente multifacetado e, como tal, é muito difícil de definir, pois cada regra concebível terá as suas exceções. O que todos os ramos e escolas de Yoga têm em comum, portanto, é o fato de estarem ligados a um estado de ser ou de consciência que é realmente extraordinário (FEUERSTEIN, 2006, p. 35).

De acordo com as pesquisas de Campbell (1990), assim foi esboçado o sentido de coletividade por meio do qual esse povo se posicionou em sua sociedade.

2.2.2 YOGA NO PERÍODO BRAMÂNICO

O Período Bramânico caracteriza-se pelo fim dos grandes centros urbanos da civilização védica no vale do *Indo* e *Sarasvati*. Foi marcado por profundas mudanças sociais em suas cidades que, aos poucos, foram sendo deslocadas para as margens do Rio *Ganges*. Esse período compreende a época de 2500 a 1500 a.C., de acordo com Feuerstein (2006), Borella (2007) e Albanese (2006). Nessa época, a classe sacerdotal transformou-se numa elite

² Carma - atitude que gera uma consequência. Para o indiano, gera consequência até na próxima vida.

profissionalizada, altamente especializada e que dominava a religião e a cultura védicas disponibilizadas em “obras em prosa que explicam e sistematizam os sacrifícios rituais védicos e a mitologia que os acompanha. Foram criados pela elite sacerdotal védica e são de tendência totalmente ortodoxa” (FEUERSTEIN, 2006, p. 170).

Nesse contexto, os *brâhmanas* tratam de especulações teológico-mitológicas e das ocupações rituais dos sacerdotes. Durante os últimos séculos da época descrita anteriormente, ocorreu a redação dos *aranyakas* e dos muitos *sutras* que tratam de assuntos específicos como das ciências, das artes e das questões éticas e jurídicas. Nesse sentido,

os *aranyakas*, ou “ensinamentos da floresta”, são muito semelhantes aos *brâhmanas* e foram concebidos como “livros” rituais para os brâmanes ortodoxos que se retiravam na floresta (*aranya*) a fim de viver na solidão, dedicando-se a uma vida de silenciosa contemplação e rituais místicos (FEUERSTEIN, 2006, p. 171).

É possível verificar, nas pesquisas de Feuerstein (2006), Borella (2007) e Albanese (2006), que esse período trata do desenvolvimento dos textos clássicos, que irão explicar os rituais e os cultos.

2.2.3 PERÍODO UPANISHÁDICO OU PÓS-VÉDICO

Esse período vai de 1500 a 1000 aC. *Upanishads*, em sânscrito, significa tratado filosófico. Esses são os textos, escritos pelos *Rishis*, que são considerados os primeiros sábios de que se tem notícia, apesar de constarem nas escritas mais recentes dos Vedas. Mantêm-se na linha da metafísica e da contemplação, que são os ensinamentos esotéricos daqueles que fizeram da meditação o meio principal para obter a iluminação.

Segundo Feuerstein (2006), esses textos trazem a liberação da morte, ou seja, a lenda da imortalidade e da liberdade. Introduziram o ideal de um ritual interno ou sacrifício interior associado à renúncia às coisas do mundo. Tratam de manifestar e explicar as coisas que os *Vedas* afirmam de maneira sintética. São escrituras que tratam das ações simbólicas, constituem-se em um total de 108 hinos e reúnem todas as ideias místicas monísticas e universais que começaram nos antigos hinos védicos e que influenciaram toda a cultura hindu. Segundo a tradição, os *Upanishads* contêm informações básicas da religião hindu, como por

exemplo, a crença em um espírito universal – *Brahman* - e em uma alma individual - *Atman*. Portanto,

os antigos sábios upanishádicos não estavam sozinhos em suas intuições místicas. A era que viveram foi uma época de grande efervescência, na qual a casta guerreira teve papel importante na disseminação da sabedoria. Os sábios upanishádicos simplesmente deram expressão à aspiração generalizada pelo pensamento metafísico e pelas experiências místicas na sociedade pós-védica (FEUERSTEIN, 2006, p.185).

Esse conhecimento influenciou bastante as escolas de Yoga clássica que trazem o pensamento histórico das *Upanishads*. Nesses escritos, está contida a prática do Yoga, relativa aos valores éticos e morais; suas estrofes recitadas e cantadas em sua trama servem de base para se entender mais profundamente o conteúdo ensinado, sentido e aprendido subjetivamente dentro do texto, levando ao entendimento da linguagem yóguica, que posiciona a pessoa na imagem: ‘do manter concentrado’, ‘ter preso’, ‘a condução ao *Brahman*’ e leva a uma maturidade individual dentro do limite de cada um. De acordo com tal entendimento, Eliade (2009, p.108) traz a seguinte experiência: “O homem é perfeitamente senhor de si, é comparado a um hábil cocheiro, que sabe dominar seus sentidos”. E

é esse homem que conquista a liberação. Saiba que o atman é o senhor do carro, que o corpo é o próprio carro, que a razão é o cocheiro e que os pensamentos são as rédeas. Os sentidos são os cavalos, os objetos dos sentidos são seu caminho [...]. Àquele que tem o conhecimento e o pensamento sempre devotado ao conhecimento, os sentidos são obedientes: são como bons cavalos para o cocheiro [...]. Aquele que tem o conhecimento, provido de pensamento sempre puro, chega ao lugar de onde não se nasce de novo (IB., III, 3-4, 6, 8; tradução de L. Renou, IN: ELIADE, 2009, p.108).

Observa-se ainda, nesse mesmo estudo de Eliade (2009, p. 40), o conhecimento de uma fisiologia mística yóguica: “há cento e uma veias no coração, das quais só uma se eleva à cabeça; por ela se vai à imortalidade”. Essa mística revela conhecimentos de ordem anterior, que dão origem a uma coleção de textos, que inauguraram filosofias independentes, como a literatura tântrica e as *Upanishads Yoga*.

A época em que as “*upanishads*” foram compostas antecede a época do budismo e se estende de cerca de 1000 a.C. até por volta de 500 a.C. Os relatos sobre esse período revelam que ocorria uma crescente divisão entre os praticantes do hinduísmo, que se repartiam entre *brâhmanes* e *shramanas* (BORELLA, 2007, p. 246).

Tais conhecimentos colocam os ocidentais numa posição de, pelo menos, admiração e contemplação, diante de uma cultura antiga e tão profunda, norteadas por textos filosóficos. Isso porque a crença era de que se tratava da transmissão de um conhecimento que tinha sido revelado pelo Deus Supremo, o qual continha o saber do Yoga e proporcionava o autodomínio ou a libertação do ser dos condicionamentos a que estava submetido no dia a dia, tanto do corpo, quanto da mente ou do espírito.

2.2.4 YOGA NO PERÍODO ÉPICO OU PRÉ-CLÁSSICO

Nessa época, foram desenvolvidas as teses do Budismo, do Jainismo e do Yoga, num período que vai de 1000 a 100 a.C. Surgem também os primeiros Sutas, com a finalidade de facilitar a memorização de um assunto complexo. É um sistema de escrita que estimula discussão e discordâncias, pois apresenta o assunto de forma linear, com pouquíssimas palavras, o que torna muito difícil sua leitura, ainda que facilite a memorização. Cada aforismo decorre naturalmente do anterior. Pesquisadores acreditam que os *Sutas* do Yoga tenham sido redigidos no mesmo período do Budismo (BORELLA, 2007, p. 247). Por essas razões, os Sutas são, frequentemente, acompanhados por comentários extensos, produzidos por mestres de várias épocas, com vistas a entender bem mais o seu conteúdo.

Outro conceito menos erudito de Yoga se desenvolveu na composição da poesia épica. O que poderíamos chamar de Yoga “épico” tem sua expressão máxima num trecho do sexto livro do gigantesco épico *Mahabharata*, e que se torna muito popular como se fosse um livro à parte. Esse canto é conhecido como a *Bhagavad Gitá* (BORELLA, 2007, p. 246).

É interessante observar, através dos estudos de Feuerstein (2006, p. 104), a maneira sagrada como os indianos perpetuavam sua cultura, em relação ao modo de reunir e de classificar os conhecimentos escritos ancestrais, com o objetivo principal de valorizá-los, do ponto de vista teórico, espiritual e religioso. Eles os fundamentavam e os traziam para uma linguagem mais moderna ou mais popular, adaptando-os a uma linguagem local, por ser a

Índia um extenso país, de infindáveis fonemas regionais, e suas peculiaridades com textos diferentes, mas com o mesmo significado. Portanto, conforme o autor acima referido, os intelectuais saíam à procura de outros com quem debater. Assim, surgia uma grande quantidade de textos e se avolumavam as teses e os debates. Nessa época, foram criados os grandes épicos, como o *Mahabharata*, o *Baghavad Gita*, o *Ramayana*, o desenvolvimento do *Sankhya* e o debate ético.

2.2.5 YOGA NO PERÍODO CLÁSSICO

É um período de grande movimentação intelectual e produção científica na Índia, que vai, aproximadamente, de 100 aC. a 500 dC. Nesse período, em que a Dinastia dos Guptas dominava, teve início o seu declínio, o que deu liberdade à população para dialogar com diálogos entre as escolas, que foram se popularizando, formando-se as seis grandes escolas clássicas de Filosofia: 1. *Yoga-Sutras* de Patânjali; 2. *Brahma-Sutra*; 3. *Badarayana*; 4. *Samkhya-Karika*; 5. *Ishvara-Krishna* e 6. *Vaishnavismo*.

Segundo os estudos de Georg Feuerstein (2006) e Ana Borella (2007), foi nesse período em que o Budismo *Mahayana* se fortaleceu, consequentemente havendo uma florescência dessa filosofia em toda a Índia, com sua expansão pelo Himalaia e pelo Paquistão. O forte debate filosófico evoluiu também para conflitos entre essas escolas de filosofia. A partir de tais estudos, desenvolveram-se as artes, as ciências, a medicina e a prática do vegetarianismo. Naquele período, portanto,

o Yoga Clássico afirma um dualismo estrito entre o Espírito (*purusha*) e a matéria (*prakriti*), dualismo esse que nos faz lembrar do Gnosticismo, movimento esotérico que concorreu com o Cristianismo e floresceu no Mediterrâneo por volta da mesma época em que Patanjali pôs escrito os seus aforismos (FEUERSTEIN, 2006, p. 37).

Na Índia, o desenvolvimento histórico do Yoga foi ocorrendo em longos períodos, como mostra o gráfico seguinte (figura 2):

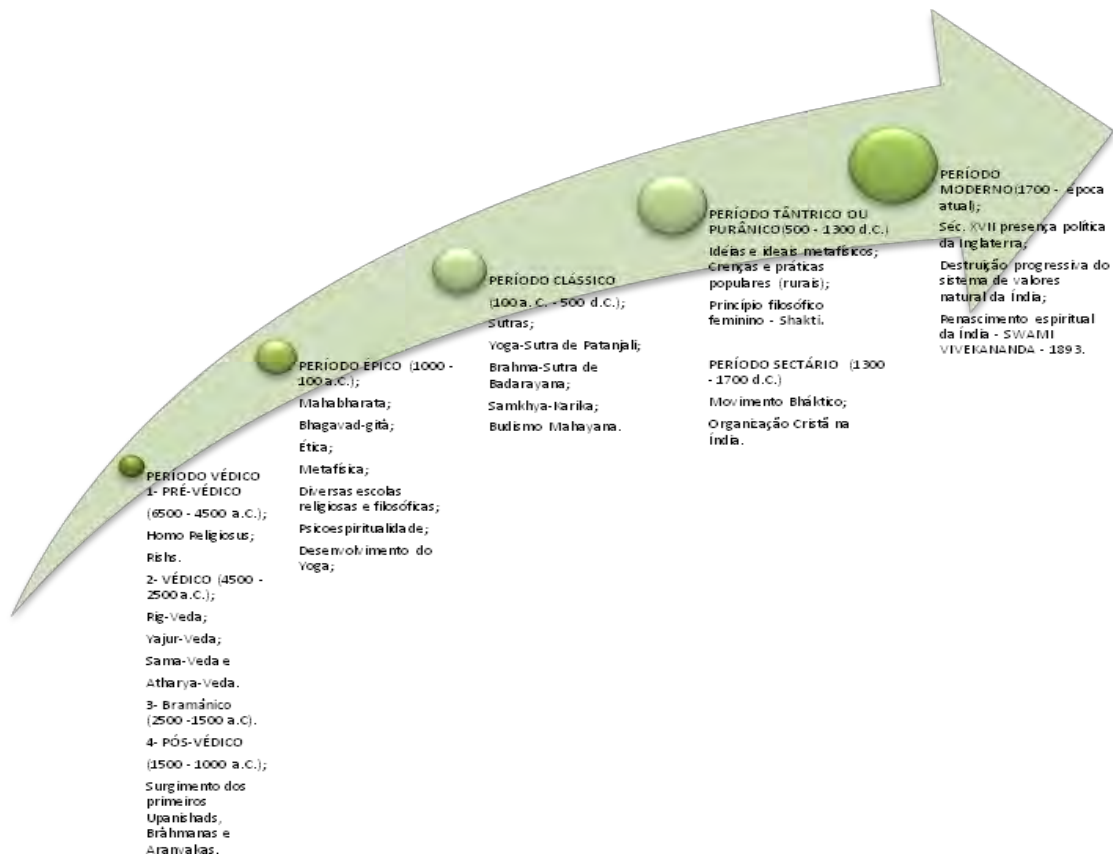


FIGURA 02: Percurso histórico indiano no tempo.
FONTE: LIMA, Pesquisa direta, 2010.

Patânjali é o autor dos *Yoga-Sutras*, que é um tratado onde se reúnem, sob a forma de breves aforismos, as regras do rito, da moral e da vida cotidiana. Adepto do Yoga, ele conseguiu produzir um texto, que foi reconhecido como o Yoga Clássico e até como o sistema oficial, devido à estrutura teórica homogênea, inaugurando um suporte teórico, mesmo dentro de uma tradição oral. Dessa forma, Patanjali codificou o Yoga no Século I e deixou enumerados cinco fatores que geram todas as formas de limitações e sofrimentos da humanidade, a saber: ignorância, egocentrismo/egoísmo, apego, aversão e medo, conforme se pode verificar nos estudos de Eliade (2009), Feuerstein (2005-2006), Borella (2007), entre outros.

O Yoga ensinado nos *Sutras* é conhecido como *Raja Yoga*, Yoga Clássico ou Yoga do *Samkhya*. O sistema do *Samkhya* é o que dá sustentação teórica à proposta prática defendida por Patânjali, que se tornou um grande líder e marco para o seu tempo. A partir daí, “cada escola do Hinduísmo produziu o seu próprio *Sutra*, palavra sânscrita que significa,

literalmente, ‘fio’. Um *Sutra* é uma composição de afirmações aforísticas que, juntas, dão ao leitor como que um ‘fio’ com que amarrar todas as ideias” (FEUERSTEIN, 2006, p. 273).

A obra de Patânjali compõe-se de 196 aforismos ou Sutras, que se distribuem em quatro capítulos: 1. O êxtase; 2. A via; 3. Os poderes e 4. A libertação. Através desse novo aporte teórico, a tradição oral vai perdendo a força e as ideias originais, dando margem ao surgimento tanto de pensamentos divergentes quanto de comentários que a divulgam. Assim, marcam uma geração de discussões sobre o conhecimento e a organização que ele inspirou, seja estimulando uma infinidade de escrituras, seja gerando críticas, e um novo período na literatura sânscrita. Dessa forma,

[...] o *Yogasûtra* pode ser considerado, com justiça, a síntese dos pressupostos de uma verdadeira “ciência da consciência”, muito antiga e extremamente eficiente, destinada a promover a evolução do homem – física, intelectual, emocional e espiritual – e culminar no ápice de suas potencialidades latentes (GULMINI, 2010, p. 68).

Propunha um Yoga que qualquer um era capaz de realizar, através da sua nova organização no modelo óctuplo ou, o *asthangayoga*, envolvendo oito membros ou oito partes, conforme veremos adiante. Seu método foi o mais abrangente, sistemático e superou todos os outros Sutras anteriores. O controle da respiração é o quarto membro (*Anga*) do caminho óctuplo de Patânjali. Imaginando uma respiração completa [inspiração e expiração], pode-se acompanhar, com facilidade, esse controle da respiração, que consiste na inalação (*Puraka*), na retenção (*Kumbhaka*) e na exalação (*Rechaka*) conscientes; num estado avançado, a retenção da respiração ocorre espontaneamente por longos períodos (FEUERSTEIN, 2006; BORELLA 2007; GULMINI, 2002; ELIADE, 2009). Ressalte-se que

a origem das teorias e práticas do *Yoga* é desconhecida, mas, pelo testemunho dos textos sânscritos que nos foram legados, sabemos que o sistema já se encontrava desenvolvido antes mesmo do primeiro milênio antes de Cristo. A estrutura iniciática que envolvia a aquisição dos saberes do *Yoga* manteve-se, com poucas alterações, por todos os séculos seguintes, e até o presente, no caso das escolas mais tradicionais da disciplina (GULMINI, 2010, p. 72-73).

Assim, na Índia, o Yoga constituiu-se não somente do treinamento e da conquista da perfeição mediante as posturas físicas ou asanas. Ele é, antes de tudo, uma tradição espiritual edificada em suas religiões. Porém, esse autocontrole e seu constante treinamento, segundo Feuerstein (2009, p. 16), “diz respeito ao crescimento pessoal e ao objetivo último de completa autotranscendência até o ponto da perfeita liberdade interior”. A meta é reconhecer a perfeição que já existe dentro de cada um.

2.2.6 YOGA NO PERÍODO TÂNTRICO

O *Tantra* é um conhecimento tão antigo quanto a literatura védica. Porém, no período medieval ou no primeiro milênio dC., foi que começou a ser um fato literário atribuído à própria divindade. Trata de inúmeros assuntos como: a criação do mundo; nomes e funções de divindades masculinas e femininas; fisiologia esotérica; técnicas de purificação corpórea e mental; natureza da iluminação e da sexualidade sagrada. Mas o *Tantra* caracteriza-se, principalmente, por ser considerado a psicologia do Yoga, conforme Paulo Murilo Rosas (2003), que apresenta uma breve demonstração do exercício do *Tantra*, com seus aspectos psicológicos, desde as análises das *Mandalas* aos seus efeitos benéficos ou patológicos. Porém

curioso é descobrir na psicologia ocidental moderna, em suas novíssimas descobertas, as mesmas verdades antigas de *yoga*. A consciência dos vários níveis psicológicos dos *Chakras* é tão moderna e ao mesmo tempo milenar como o *yoga* (ROSAS, 2003, p. XII).

Foi um movimento de base realizado, principalmente, por caçadores, pescadores, vendedores, ambulantes, lavadeiras, ou seja, pela base da pirâmide da casta social indiana, no início da época medieval, quando florescia o Cristianismo no Ocidente. Embora não tenha acrescentado novas ideias ao pensamento filosófico indiano, foi um movimento extremamente integrador das ideias e dos ideais metafísicos mais elevados, como as crenças e práticas populares. Estendeu-se de 500 a 1300 dC. E representa a “grande síntese filosófica e espiritual”, a partir da divergência das muitas escolas indianas. Talvez o grande propósito do movimento tântrico “fosse apenas sugerir a existência de um conhecimento ou saber secreto,

sinalizando para o restante da comunidade a força daquela família” (BORELLA, 2007, p.127-128).

Segundo a concepção Tântrica, o homem é uma combinação de energias e seu objetivo 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, qual 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 esse processo visa à união de *Shiva*, o poder manifestador, e *Shakti*, a força da manifestação nas formas existentes. (ROSAS, 2003, p. XVI).

Outro grande aspecto do *Tantra* foi a integração dos elementos que haviam sido excluídos pelas tradições espirituais através da renúncia, como a sexualidade, o corpo e o universo físico em geral, conforme enumera Feuerstein (2006). São várias as escolas de *Tantra* e apenas um ponto em comum: o apreço ao princípio feminino ou, à Deusa, à Mãe do universo, à esposa do princípio Masculino, *Shakti*.

De acordo com Feuerstein (2006), a chamada revolução sexual do Ocidente, nos anos de 1960 e 1970, inseriu e trouxe o *Tantra* para o contexto ocidental, que se tornou pouco compreendido por essa cultura, apesar de ter se tornado conhecido, mas de uma maneira equivocada, sem o apreço e respeito devido à verdade que sua prática propõe, pois costuma ser confundido com artes eróticas (*kama-shastra*) do Hinduísmo.

Nos manuais modernos de Hatha-Yoga, os sete *cakras* também costumam ser associados a certas funções psíquicas. Assim, o mais baixo dos *cakras* estaria ligado ao medo, o *cakra* da região genital à tristeza, o *cakra* do umbigo à ira e o *cakra* do coração ao amor. Os *kundalini-yogins* sempre cuidam de elevar o poder da serpente pelo menos até o centro do coração, pois a ativação dos *cakras* inferiores pode ter efeitos indesejáveis sobre a vida instintiva do indivíduo. O centro da garganta às vezes é associado a atitudes positivas ou negativas em relação à vida; *ajuna-cakra*, ao espírito fundamental de desconfiança ou confiança na existência; e o *sahasrara-cakra*, no topo da cabeça, ao nosso sentimento de estarmos unidos à Realidade ou separados dela (FEUERSTEIN, 2006, p. 433).

A literatura sânscrita é cheia de mapas e descrições minuciosas sobre o corpo sutil, como é chamado o corpo invisível aos olhos, ou os centros circulares em forma de uma roda em pontos fixos no corpo - são sete os principais (*chakras*) - e correntes ou canais que sobem ou descem paralelos à coluna vertebral - são três os principais (*nadis*) - facilmente perceptíveis e manipuláveis ao yoguín, segundo a descrição abaixo:

Os circuitos do Corpo sutil a força vital (*prana*) condensada no corpo sutil é parecida com a eletricidade, pois se move ao longo de caminhos chamados *nadi* em sânscrito. Essa palavra significa “duto” ou “conduto”, mas os *nadis* não devem ser concebidos como estruturas tubulares, como embora alguns textos tradicionais de Yoga dêem essa impressão. Não são tampouco idênticos às veias e artérias, e nem mesmo aos nervos. Os *nadis* são correntes energéticas, padrões de fluxo definidos dentro desse campo luminoso de energia que é o corpo sutil. Os desenhos clássicos da rede de *nadis* não chegam a representar fielmente o esplendor vivo e vibrante do veículo suprafísico, que para o olhar experimentado, tem o aspecto de uma massa de luz móvel e tremulante dotada de focos de diversas cores e, às vezes, de áreas escuras que demarcam os pontos fracos do corpo e às vezes até um doença (FEUERSTEIN, 2006, p. 429).

Convém salientar que, embora o corpo sutil não seja considerado pela ciência ocidental, nos manuais de Hatha-Yoga, não estão se referindo às veias, às artérias e aos nervos das ciências biológicas. Percebe-se também que o mundo do indiano, aqui, é o cuidar dessas fontes interiores de energia onde o ser possa desenvolver sua ética (*Yama* e *Nyama*) em sua realização pessoal com a responsabilidade sobre sua evolução através das técnicas do Yoga. Nesses treinos, faz-se o exercício dos seus centros psicoenergéticos e os canais através dos quais existe uma comunicação. Tais centros (os *Chakras*) são sete e são descritos nas citações que seguem:

Existem ao todo sete grandes *cakras*, que dispõem-se verticalmente ao longo do canal axial. São coágulos de energia vital que vibram em diferentes frequências. Cada *cakra* 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).

Existem três canais principais que são universalmente reconhecidos pelos textos de Yoga. O canal central ou axial, que corre ao longo da coluna vertebral, chama-se *sushumna-nadi*, que significa “a graciosíssima”. Chama-se também *Brahma-nadi*, pois é a trajetória da *kundalini-shakti* em

sua subida, do desperto “poder da serpente” que conduz à libertação no Absoluto (*Brahman*) (FEUERSTEIN, 2006, p.429).

Assim, o Yoga leva o praticante a treinar constantemente a percepção - audição, visão, olfato, sensibilidade de pele, relaxamento - e treina a mente de modo que melhora o senso de discernimento, levando a pessoa a planejar melhor seus objetivos e a se preparar adequadamente para os resultados de forma ponderada.

2.2.7 YOGA NO PERÍODO SECTÁRIO

Esse é o período que compreende o fortalecimento do movimento bháktico, sendo o mesmo período da organização cristã, 1300 a 1700 dC., o qual fez materializar-se a vontade de organização monoteísta das comunidades sectárias, que nunca tinham tomado força de maneira hegemônica como um movimento, uma vez que a cultura indiana sempre foi voltada para o princípio da religião politeísta, conforme o Hinduísmo se apresenta. Nessa época, o referido movimento conseguiu enfraquecer o politeísmo na Índia.

Feuerstein (2006) refere que a história do movimento é vasta e complexa e vem sendo abordada nos textos hindus desde o período védico até o período moderno, pois a sua referência é feita em seus textos sagrados, durante muitos períodos históricos indianos, de maneira isolada ou regionalizada.

A palavra *Bhakti* significa amor, porém é uma doutrina monoteísta, em que a força emocional do praticante é purificada ou canalizada para Deus, e seu ideal é a adoração do deus *Vishnu*, que foi promovida pelos *Alvars*, “um grupo de doze santos *bhaktas* (dos quais só uma era mulher). Cantaram eles os seus cânticos de louvor nos Séculos VII ou VIII d.C.” (FEUERSTEIN, 2006, p. 78, 79). Diferente, portanto, da tradição hinduísta, que é politeísta,

[...] o Bhakti-Yoga é, portanto, o Yoga da dedicação amorosa à Pessoa divina e da participação no amor dessa Pessoa. É a via do coração entendido como força volitiva ou emocional. (...) É o único tipo de apego que não reforça a personalidade egóica e o destino dessa (FEUERSTEIN, 2006, p. 74).

O Movimento Bháktico fez materializar-se a vontade de se organizarem de forma monoteísta as comunidades sectárias, uma vez que a cultura indiana sempre foi voltada para o

princípio da religião politeísta, como o Hinduísmo, razão por que foi denominado de período sectário.

Ainda no período Bháktico, no Séc. XVII, houve, na Índia, a presença política da Europa, com a destruição dos valores milenares indianos, através do sistema educacional ocidental, que não considerou e não respeitou os princípios da Yoga em sua cultura milenar.

2.3 O YOGA NO OCIDENTE - PERÍODO MODERNO

Esse período vai de 1700 dC. até a atualidade. Desde o Séc. XVI, a Inglaterra, a Espanha e Portugal lançaram caravelas ao mar em busca do caminho das Índias, de acordo com Albanese (2006). 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. No entanto, somente no final de Séc. 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, por exemplo, o Yoga.

Em todo o mundo, também vão surgindo os primeiros estudiosos e interessados por esse conhecimento milenar, que remonta aos tempos da Índia Antiga, com suas consequências filosóficas, espirituais, medicinais e sociais, visto que tomou um espaço nos jornais da época, em que se destacam os estudos elaborados por psiquiatras como C. Jung, de acordo com Feuerstein (2006), que identificou nessa filosofia uma profunda dimensão do conhecimento da psique humana nunca antes encontrada em outra sociedade. Daí por diante, foram percebendo que

o *yoga* refere-se ao conjunto enorme dos valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de pelo menos cinco milênios e porque podem ser vistos como o fundamento mesmo da antiga civilização indiana. *Yoga* é, portanto o nome genérico dos vários caminhos indianos de autotranscendência extática, ou de transmutação metódica da consciência até que essa se liberte do feitiço da personalidade egóica. É a tecnologia psicoespiritual específica da grande civilização da Índia (FEUERSTEIN, 2006, p. 38).

O *Hatha Yoga*, que é a parte do Yoga direcionada para o controle e o domínio do corpo físico, veio fazer parte do conhecimento ocidental no início do Século XIX. À medida que o estudo da Sociologia e da Antropologia cultural desenvolveu-se, fez-se necessário manifestar o respeito e a admiração por uma cultura tão profunda, por parte dos estudiosos, que para lá se dirigiam em busca de investigações sobre o povo “primitivo”.

De acordo com Wilber (2006), verifica-se, na sociedade atual, que a ciência, quando descartou a religião ou a fé dos tratamentos, descartou também a qualidade de vida das pessoas. Tais qualidades são inerentes ao ser humano, tanto na fisiologia quanto na psique e na mente, o que o torna envolvido por toda a esfera subjetiva, que não faz parte do universo científico. Porém, diante de tantos meios científicos, chega-se ao limite objetivo e material que permeia o ser humano e também à profundidade subjetiva incompreensível.

Na pesquisa de Borella (2007), pode-se também observar como o renascimento espiritual indiano surge através do espírito missionário de seus grandes sábios da época. Seu modo de ser vai despertando a curiosidade dos ingleses que, aos poucos, convidam seus Mestres para fazerem palestras explicativas no Ocidente, para ensinarem a sabedoria milenar da Índia, o que causou admiração por parte do público ouvinte.

Nesse período, provavelmente, 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) funda a escola de Yoga Integral, que proporciona 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.

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 - atualmente com 92 anos), 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 (YIENGAR, 2008, 2009, 2010).

Outro estudioso que contribuiu para o desenvolvimento do Yoga, no Ocidente, foi *Paramahansa Yogananda* (1893-1952), que morou nos Estados Unidos da América, no litoral oeste, 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).

Dessa forma, homens estudiosos indianos trouxeram sua sabedoria, espiritualidade e prática do Yoga para a sociedade ocidental, na intenção de divulgá-la e contribuir com a qualidade de vida de seu povo, no sentido de elevar o seu nível de consciência nesse aspecto:

Mais recentemente com os resultados das pesquisas indianas em algumas áreas específicas já “sabemos que uma parte do vasto legado da cultura sânscrita é dedicada à descrição minuciosa das estruturas psíquicas humanas, das faculdades intelectuais, operações mentais, tipos de cognição e modos de apreensão da realidade; propõe teorias do conhecimento, sistemas éticos, estabelece leis de lógica e inferência, analisa exaustivamente os elementos da expressão linguística e de seus vários níveis de interpretação, hierarquiza e classifica sujeitos e objetos, tudo *quase* como *nós*, os sujeitos culturalmente constituídos pela herança greco-latina (e atualmente pelo pensamento europeu dos séculos mais recentes, incluindo o positivismo e o cientificismo). E dizemos *quase*, pois há

diferenças fundamentais que chamam e repelem, atraem e intrigam (GULMINI, 2010, p. 69).

Como se pode observar, devido à sua profundidade, o Yoga, ao chegar ao Ocidente, trouxe muitas transformações, com múltiplas adaptações, para satisfazer às necessidades ocidentais. Entretanto, sua missão maior é a elevação da consciência. Para Kriyananda,

a auto-realização é o conhecimento, em todas as partes do corpo, da mente e da alma, de que você agora está na posse do reino de Deus; de que você não tem de rezar para que ele venha até você; de que a onipresença de Deus é a sua onipresença; e de que tudo aquilo de que você necessita é melhorar o seu conhecimento (KRIYANANDA, 1990, p. 175)³.

Atualmente, o *Hatha Yoga* é o ramo mais praticado no mundo por pessoas que o procuram pelos benefícios físicos, mas desconhecem seu objetivo tradicional: a autorrealização presente em todo o seu percurso histórico.

Assim ao longo da evolução do Yoga, uma série de exercícios foram desenvolvidos e incorporados no seu patrimônio. Esses foram, ao longo de seu desenvolvimento, catalogados em grupo conforme sua abordagem. Os exercícios que estimulam o corpo e a sensibilidade passaram a se chamar *ásana*, se estimulam a respiração e a energia, *pranayama*, se estimulam a voz e a concentração, *mantra* e assim por adiante (BORELLA, 2007, p. 82).

Foi dessa forma que o Yoga veio da Índia para o Ocidente, fortemente impregnado de Hinduísmo. Entretanto, Yoga não é uma religião, porém, sua prática valoriza e dinamiza a vida religiosa, qualquer que seja o seu credo, porquanto transforma a simples rotina diária em uma adesão consciente, para que haja a elevação mental e espiritual, na busca da autorrealização.

2.4 O YOGA NO BRASIL

³ Kriyananda foi discípulo de Paramhansa Yogananda, durante os três últimos anos de sua vida.

O Yoga chegou ao Brasil através do francês Led Alavrez Masqueville, em 1947, com o Yoga Integral ou *Sarva Yoga*. Esse estudioso fundou um centro de estudos no Rio de Janeiro, chamado Amo Pax. Ensinou em várias cidades do Brasil e conquistou um grupo de discípulos. Seu nome espiritual era *Sivananda*.

Com as bases técnicas e filosóficas bem sedimentadas, o Yoga passa por uma nova fase no cenário internacional: o desenvolvimento de dezenas de novas escolas e estilos, a criação de empresas na área da saúde e bem-estar que utilizam o Yoga, a integração do Yoga como método para terapia e medicina preventiva. Também há o incremento de pesquisas científicas sobre o funcionamento de suas técnicas e de seus efeitos e também uma grande quantidade de aplicações, estilos e integração com outros sistemas, alguns bem heterodoxos (BORELLA, 2007, p. 313).

A partir daí, o Yoga começou a engatinhar no Brasil, porém nenhum professor conhecia a tradição direta da fonte, o guru (o mestre/professor que impulsiona ao caminho espiritual). Todo o conhecimento era obtido através de esforço e dedicação pessoal. De acordo com Abreu (2010), na primeira etapa do Yoga no Brasil, em 1952, o mestre Swami Sevananda se destacou por sua ética, espiritualidade e seu carisma, reunindo e preparando os primeiros discípulos. Nesse período, em Resende, Rio de Janeiro, foi fundado o Mosteiro Amo Pax. Ele também percorreu o Brasil inteiro divulgando o Yoga nos meios de comunicação de massa e realizando conferências e entrevistas nos jornais.

Grande parte da literatura era importada, poucos livros chegavam aqui para serem traduzidos, entre eles, um dos mais utilizados foi *Como fazer-se Yogi*, do Swami Abhedananda (*Ramakrishna Vedanta*), de 1927. Dessa forma, a trajetória histórica do Yoga foi prosseguindo no Brasil:

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 (RJ) 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 Melchtyades 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. 312).

Nesse contexto, surge também a academia do professor de educação física, Jean Pierre Bastiou, autor do livro *Globe – Trotter da Consciência*, em 1957. Em 1958, período denominado por Abreu (2010) de segunda fase do Yoga no Brasil, são fundadas as primeiras academias no Rio de Janeiro e em São Paulo, respectivamente pelo professor Bastiou, sob a responsabilidade do general Caio Miranda e do coronel José Hermógenes de Andrade Filho. A terceira fase ocorreu por volta de 1955, quando foram criados os cursos profissionalizantes para professores de Yoga.

De acordo com a citação acima, outro nome muito conhecido é o do professor Caio Miranda, escritor do primeiro livro em nossa língua - *A libertação pelo yoga*. Ele foi também responsável pela formação de alguns professores. Seu livro, escrito em 1960, mostra a riqueza de conhecimento do Yoga num tempo em que ainda não existiam livros escritos em língua portuguesa. Dessa forma, ele ofereceu uma reunião de conhecimentos filosóficos e espirituais indianos, que ainda hoje são pouco difundidos no Brasil. A publicação desse livro foi esgotada na década de 1960.

Em 1965, é lançada a primeira edição do livro do Prof. Hermógenes: *Auto-perfeição com Hatha-Yoga*, que já se encontra na sua 50ª edição comemorativa em 2009. Querido por uma legião de yoguis, Hermógenes continua, amorosamente, distribuindo a sabedoria do Yoga no Brasil. Ele é responsável pela propagação da filosofia e pela fidelidade à tradição que descreve em vários livros (HERMÓGENES, 2009).

Abreu (2010) afirma que à medida que esse conhecimento era difundido, vários professores começavam a despertar seu interesse em buscar o Yoga da fonte, na Índia, a partir de 1970, o que vem ajudando a manter a tradição sem deturpações. Esse período foi chamado de quarta fase do Yoga no Brasil. A quinta fase se destacou pela fundação de Associações de

classe, como a Associação Internacional de Professores de Yoga do Brasil e a Federação Internacional de Yoga de São Paulo.

2.5 O YOGA NA PARAÍBA

A autora Cristina Abreu, acima referida, uma das três colaboradoras deste estudo, registra que, em 1958, conheceu o Yoga na cidade de Areia, PB, através de dois médicos americanos, que realizaram uma experiência com mulheres gestantes, 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 localizou um grupo em Recife – PE 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.

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 a comunidade de 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. Essa história pode ser reconhecida mais detalhadamente através dos relatos de “Ada, Mércia e Cristina”, colaboradoras desta pesquisa.

Atualmente, existem formações de professores e Pós-graduação de Yoga em universidades como as Faculdades Metropolitanas Unidas, em estúdios e *ashrams*, por todo o Brasil. Em 2002, foi criada a Aliança do Yoga, liderada por professores respeitados e queridos no país, com o objetivo de fornecer apoio e assessoria em Yoga e estabelecer padrões

mínimos de formação para todos os profissionais, por se tratar de um conhecimento profundo da inteireza humana.

Paramahansa Yogananda diz, em seus ensinamentos aos discípulos sobre o Yoga, que

[...] a energia vital não se perde, nem é desperdiçada pelos sentidos, sendo compelida a fundir-se às energias mais sutis da coluna vertebral. Por meio dessa revitalização, o corpo do iogue e as células cerebrais são eletrificadas pelo elixir espiritual. Com isso, deixa de estar sujeito a uma observância compulsória das leis naturais, que só podem conduzi-lo a um Objetivo que ele levaria um milhão de anos para alcançar por meios indiretos, propiciados por uma alimentação adequada, luz solar e pensamentos harmoniosos (YOGANANDA, 2009, p.250).

É interessante observar que, embora haja profundidade em seu conhecimento, o Yoga tem uma simplicidade de adaptar-se bem a quem o pratica, seja em qualquer sociedade e em qualquer tempo. A sua prática pode ser utilizada com objetivos religiosos e espirituais e podem ser adaptadas para o conhecimento local. Todavia, Wilber, ao prefaciар o livro de G. Feuerstein (2006, p. 13), enfatiza que, apesar da quantidade de informações disponíveis,

[...] nenhum tratado de Yoga pode ser deixado a cargo dos estudiosos ou de praticantes somente. A quantidade de informações que têm de ser compreendidas para escrever-se sobre o Yoga é imensa e, para tanto, é necessário um estudioso. Mas o Yoga em si mesmo nasce do fogo da experiência direta. Precisa ser abraçado, vivido e praticado.

O Yoga, mesmo originário de outra cultura, possibilita ao praticante desfrutar dos seus resultados para o benefício de própria saúde. No Brasil, a incorporação do Yoga como um método de prevenção e manutenção da saúde não é reconhecida pela nossa cultura ocidental e é justificada por se tratar de uma cultura ou por ser diferente. Porém, muitas produções indianas, como objetos de utilidade própria ou iguarias, como ninguém conhecia no mundo, foram incorporadas à cultura e à necessidade europeia. Por essa razão, buscou-se o caminho das Índias atravessando-se os mares através das caravelas atrás do açúcar, da canela, dos perfumes, dos aromas e dos sabores, entre outros. Até mesmo os próprios valores greco-romanos na antiguidade, desenvolvidos através de Platão e de Aristóteles, como o culto ao corpo e à beleza, os condicionamentos, a disciplina, a lei, a psicologia etc., são valores que influenciaram bastante o desenvolvimento da cultura ocidental ao longo do último milênio.

3. METODOLOGIA

Neste capítulo, é abordada a metodologia da História Oral de Vida, escolhida para dar conta deste estudo, juntamente com a produção do material empírico, produzido por meio da gravação das entrevistas realizadas com as três colaboradoras, desde o contato com cada uma delas para convidá-las a participar da pesquisa, até a gravação e sua autorização para a publicação dos resultados - todas as fases do percurso da gravação, transcrição e transcrição das entrevistas, especificamente, na história do Yoga, e o seu foco na vida de três yoguines educadoras.

3.1 HISTÓRIA ORAL DE VIDA

Para desenvolver esta pesquisa, buscou-se a orientação em Minayo (2009), sobre a metodologia qualitativa, e em Meihy (2007, p. 29-30), segundo o qual, “para uma boa realização de projeto, fazem-se necessárias algumas combinações de conhecimento, habilidades, meios e pertinência da pesquisa. Um bom roteiro é essencial para se pensar no desdobramento do trabalho”; além disso, procurou-se seguir os cinco passos da História Oral, quais sejam: 1. Elaboração do projeto; 2. Gravação das entrevistas; 3. Organização das histórias escritas; 4. Aproximação conceitual; 5. Sua guarda em arquivos; e 6. Retorno social do conhecimento construído. O emprego da História Oral nesta pesquisa se justifica porque ela

chama a atenção por ser um recurso crescente, prático, persuasivo e, para muitos, respeitável. Sua utilidade se abre para apreensão, registro e, eventualmente, trabalho analítico sobre experiências de pessoas e grupos que se dispõem a deixar testemunhos ou que são convidadas para, pela fala, transformar sua experiência em documentos escritos (MEIHY, 2007, p. 63).

Como pontos fundamentais do estudo em História Oral de Vida, foram feitas entrevistas com cada uma das colaboradoras separadamente, com as quais foram mantidos contatos para que fossem esclarecidas sobre a maneira como se processariam suas colaborações. Através da narrativa de suas histórias de vida, dentro da perspectiva do Yoga, as três mulheres, cujas participações foram fundamentais para este estudo, deram uma

importante contribuição para a história do Yoga na Paraíba e o desenvolvimento desse conhecimento no meio social.

3.2 ASPECTOS ÉTICOS DO ESTUDO

De acordo com a Resolução Nº. 196 do Conselho Nacional de Saúde, este projeto foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Hospital Universitário Lauro Wanderley – CEP/HULW/UFPB, visando obter permissão para realizá-la, sob protocolo de número 276/10, e foi aprovado por meio do documento nº 339526 (Anexo 2).

3.3 PERCURSO METODOLÓGICO

A metodologia empregada para o desenvolvimento desta pesquisa obedeceu à seguinte sequência:

Pré-entrevista – Nessa etapa preliminar, foram providenciados o agendamento e a checagem do endereço e do local das gravações e preparados os objetos necessários, tais como gravador, pilhas, caderno de anotações, tudo o que precisava ser checado com cuidado, além do transporte e até mesmo da prevenção de alguma desistência ou engano durante todo o processo de preparação das entrevistas.

Entrevista - No momento da gravação, teve-se o cuidado com a condução do processo para que fosse bem sucedido. Para isso, tratou-se de evitar perda de tempo, indução ou fuga do tema em estudo, para que a geração do material documental fosse fiel às narrativas.

Pós-entrevista - No tempo imediatamente após a gravação, o armazenamento da gravação foi feito cuidadosamente em arquivo eletrônico de computador. Nesse momento, percebeu-se a responsabilidade assumida em relação à instituição, às entrevistadas e ao objeto de trabalho. Foi uma experiência poucas vezes experimentada, a de poder cuidar, armazenar, proteger e utilizar tais documentos, até que fossem aprovados pelas colaboradoras, publicados e arquivados depois da avaliação do texto final.

Nessa senda, Meihy (2007) chama a atenção para um dos conceitos-chaves em História Oral de Vida - o momento da transcrição - que vai inspirar o trajeto de

procedimentos e o espírito da transformação da fala do interlocutor, desde a ocasião da entrevista, sua transcrição, textualização e transcrição, até os últimos trabalhos, como a interpretação e a redação do texto.

Transcrição – De acordo com Meihy (2007, p. 120), “o fazer entrevistas, além dos momentos de sua realização prática, demanda a finalização que a habilita para ser usada. Independentemente, cada entrevista é um documento, e o conjunto, um *corpus* documental específico”. Assim, essa foi a fase da transformação da gravação em entrevista escrita, e esse documento imediato foi preservado como a fonte fundamental do texto final.

Textualização - Fase na qual foram suprimidas as perguntas e separados as entrevistas e os temas, com o objetivo de tornar as entrevistas mais claras. Para isso, teve-se o cuidado de preservar as narrativas, apesar de alguns termos terem sido substituídos por outros, para tornar a linguagem mais objetiva, com aprovação das colaboradoras.

Transcrição – Segundo Meihy (2007, p. 136), a noção de transcrição é “[...] um fundamento-chave para a história oral de vida, pois, sendo ela aplicada aos estudos de grupos, comunidades e indivíduos, abandona os estritos caminhos da racionalidade e se abre às convenientes dimensões subjetivas[...]”, além de dar novos sentidos na história oral. Ele entende essa fase da pesquisa como um ato de recriar para comunicar melhor o sentido e a intenção do que foi registrado. Assim, procede-se com as três colaboradoras deste estudo.

3.4 A GRAVAÇÃO DAS ENTREVISTAS COM AS COLABORADORAS

A gravação das entrevistas aconteceu após dia, hora, local e tempo de duração definidos e previamente agendados com as colaboradoras, o que caracterizou o empirismo, ou seja, a história de cada uma delas contada livremente, dentro de um universo temático, e vivências com o Yoga. A gravação da voz foi feita através do registro eletrônico, com um gravador de voz no formato de áudio WAVE (MP3), equipamento recomendado pela Biblioteca Central da UFPB.

As entrevistas seguiram livremente e respeitando-se as falas das colaboradoras. Porém, fez-se um breve roteiro com algumas perguntas básicas, para evitar que saíssem do foco do tema. Assim, elas falaram livremente de suas histórias como yoguines. Segundo Meihy (2007,

p. 35), uma das formas que diferenciam a História Oral de Vida da História Oral Temática é a existência de perguntas norteadoras, ou seja, em história oral de vida, na medida do possível, deve-se trabalhar com o que se convencionou chamar de “entrevistas livres”.

As entrevistas seguiram um roteiro, composto pelas seguintes questões norteadoras:

- Como você conheceu o Yoga?
- Qual foi o motivo para o seu primeiro contato com o Yoga?
- Como era a prática do Yoga em João Pessoa na época em que você iniciou?
- Que tipo de Yoga você tem praticado?
- Que efeitos a prática do Yoga trouxe para a sua espiritualidade, sua saúde física e mental?
- Como você passou o conhecimento do Yoga para as pessoas na comunidade?

Meihy (2007) assevera que, independentemente da existência de documentos, para a história oral, justifica-se a captação de entrevistas quando se pretendem fazer estudos de memória, construção de identidade e formulação de consciência comunitária, ainda que, muitas vezes, a produção de entrevistas seja usada como alternativa para preencher vazios de documentos convencionais, de lacunas de informações e, até mesmo, para complementar outros documentos. É importante ressaltar que é possível, de maneira positiva, assumi-la isoladamente e propor análises das narrativas para verificar aspectos não revelados, subjetivos e alternativos aos documentos escritos.

Depois da gravação, foi iniciada a transcrição e, posteriormente, a transcrição das entrevistas, as quais, de acordo com o autor acima referido, pela sua dupla função textual e de presença, são como um corpo documental do projeto de pesquisa.

Foi realizada a escuta em computador as vezes que foram necessárias, até que estivesse pleno e claro o sentido das palavras empregadas, as emoções, as entonações, as sensações e os significados. Em seguida, foram feitas as transcrições. Depois, partiu-se para as transcrições, em que se realçam os mecanismos operacionais propostos, visando instruir dois procedimentos que se completam: 1) a elaboração do *corpus* documental; 2) a inscrição das entrevistas no projeto, fazendo com que ele ganhe sentido em conjunto (MEIHY, 2007).

Todo esse processo foi acompanhado com um caderno de campo, no qual foram anotados os detalhes observados durante as entrevistas, contendo informações importantes, inseridas nas transcrições do texto. Também foram feitos registros sobre a postura e a receptividade das colaboradoras, bem como as dificuldades encontradas durante o percurso para a produção do material empírico.

Na sequência, os textos foram entregues às colaboradoras para serem lidos e autorizados. Depois de autorizados, foram inseridos na pesquisa, observando-se os parâmetros do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e a Carta de Autorização (Anexos de 3 a 8 conseguinte). Depois desse percurso, foram incorporadas as histórias das três colaboradoras na Dissertação, por meio da História Oral de Vida, a técnica da busca de núcleos de sentido. Meihy assevera que

a incorporação do indizível, do gestual, das emoções e do silêncio, convida à interferência que tenha como fundamento a clareza do texto e sua força expressiva. Em história oral, o reconhecimento do texto procedido pela conferência e pela autorização determina se o colaborador se identificou ou não como o resultado (MEIHY, 2007, p. 139).

Ainda de acordo com o autor acima referido, a história oral ganha significado ao filtrar as experiências do passado, através da existência de narradores no presente e, também, por dar voz a setores desprezados da sociedade que poderiam ser documentados. Assim, após todo esse procedimento, as entrevistas de **Ada, Mércia e Cristina** ficarão sob a guarda da UFPB, formando um banco de dados, de modo a possibilitar consultas posteriores.

Portanto, com este estudo, pretendem-se registrar as memórias das pessoas que iniciaram e divulgaram o Yoga em João Pessoa, pois elas foram escolhidas devido a sua representatividade nesse movimento na Paraíba e por se prestaram a contribuir com os objetivos da pesquisa, possibilitando ao pesquisador tomar conhecimento de sua prática como caminho de elevação da espiritualidade e da saúde.

Meihy (2007) concebe que o conjunto das histórias recolhidas, além de propor discussão sobre as motivações individuais e coletivas que levaram ao projeto, serve para que, se equiparadas, forneçam elementos capazes de iluminar o conjunto das individualidades que se sustentam sob alguns traços comuns:

A necessidade de se ativar ou materializar o que existe em estado oral retido na memória, ou mesmo o que foi abafado por processos de cerceamento, quase sempre acontece por desafios da própria comunidade, que não quer deixar morrer determinadas experiências e que, para isso, produz situações nas quais, no tempo presente, reinventaram o passado não resolvido. Nesse sentido, a história oral se mostra fator significativo, meio de manter a experiência passada em estado de “presentificação”. Mas deve-se lembrar sempre que não é apenas quando não existem documentos necessários que a história oral acontece (MEIHY, 2007, p. 25-26).

Portanto, buscamos, por meio da colaboração de **Ada, Mércia e Cristina**, resgatar seu processo histórico com o Yoga na sociedade paraibana. De acordo com Eliade (2006) e Feuerstein (2009), o ensinamento do Yoga sempre foi considerado útil, passado de geração em geração, ao longo dos milênios, através do qual as pessoas transmitem suas experiências, preceitos e seus pontos de vista particulares, respeitando os limites do seu corpo, com a mesma técnica para respeitar o outro e a natureza.

4. APROXIMAÇÃO E NARRATIVAS DAS COLABORADORAS “ADA, MÉRCIA E CRISTINA”

Este capítulo trata da transcrição das Histórias Orais de Vida de **Ada, Mércia e Cristina**, no qual se discorre sobre a aproximação com as yoguines educadoras. Elas foram apresentadas, a fim de se traçar o caminho pessoal e profissional de cada uma com seus “mestres”, como também suas narrativas sobre a forma como transmitiram o conhecimento do Yoga em João Pessoa. Foram organizadas as análises das entrevistas, sob o ponto de vista dos temas abordados, através dos “núcleos de sentido comuns” às três colaboradoras, conforme se pode observar a seguir.

4. 1 APROXIMAÇÃO COM “ADA TAVARES ZENAIDE”

Nos primeiros contatos com Ada, ela demonstrou certa dificuldade de confirmar a sua participação, pois estava vivenciando problemas de saúde. Em 23 de novembro de 2009, foi realizado um novo contato por telefone e refeito o convite e foi explicado sobre a sua participação no projeto de pesquisa, que ela aceitou prontamente. Demonstrando humildade, Ada disse que não merecia tanta consideração já que não tinha curso de nível superior, razão pela qual considerava seu conhecimento insuficiente para colaborar com um estudo na UFPB. Emocionada, ela solicitou que fosse entrevistada acompanhada de Glória Almeida, sua aluna e amiga, que a ajudaria a ficar mais serena.

No dia dois de dezembro de 2009, foi feito um novo contato com Ada para acertar a sua colaboração e a necessidade de sua assinatura no termo de consentimento livre e esclarecido. Ao saber desse documento, quis desistir, pois sentiu que era muita responsabilidade. Parecia tímida, talvez pelo fato de não ser conhecida nem mesmo na Universidade. Informou que havia sofrido uma queda de rede, na qual tinha machucado a coluna vertebral e estava em repouso. Além disso, nesse mês de dezembro, encontrava-se com muitos compromissos. Foi-lhe dito que ficasse à vontade, mas que não desistisse, pois a entrevista poderia ser feita em janeiro, quando ela melhorasse e se sentisse mais à vontade. Ficou decidido que se faria um novo contato por telefone depois da passagem do ano novo, o que aconteceu no dia 18.02.2010, quando ela aceitou participar do estudo. Nesse mesmo dia, às 16h., houve um contato presencial com a ela, durante o qual ficou explicada a sua

colaboração no projeto de pesquisa. Ao chegar a sua residência, Ada já estava aguardando e parecia curiosa no portão de entrada - dizia que não se achava tão importante para merecer contribuir com o estudo, pois o seu conhecimento em Yoga era autodidata e não poderia participar de um trabalho científico. Também estava preocupada em assinar o termo de consentimento. Foi explicada a importância de sua participação devido ao fato de ser uma pessoa de idade, veterana e referência no Yoga em João Pessoa.

A conversa em sua residência transcorreu num clima de agradável tranquilidade. Tomou-se chá, falou-se sobre ervas medicinais, flores e pássaros. Posteriormente, passou-se ao assunto da pesquisa e a explicação dos objetivos. Em seguida, ela demonstrou compreensão sobre a importância de sua participação e aceitou colaborar com o estudo, porquanto o achou interessante e ficou grata por ter sido lembrada, apesar de seu trabalho ser tão singelo.

Ada explicou que o Yoga é algo sagrado para ela que não queria assinar documentos para falar sobre isso. Foram esclarecidas as suas dúvidas e enfatizou-se a importância de se registrar a sua história e deixar como documento arquivado na UFPB. Em seguida, foi confirmada a entrevista para o dia 24 de fevereiro, às 10h, em sua casa, sem a presença de Glória, com a presença da Profa. Berta Lúcia⁴. Esse foi um marco especial para o estudo, devido à ligação da colaboradora com a história do Yoga na Paraíba.

4.1.1 História oral de Ada Tavares Zenaide

A gente vai promover saúde, paz e trabalho interno de cada um, o ser de cada um, que foi o que eu fiz.

Eu sou Ada, estou completando setenta e oito anos de idade. Eu vim de uma família numerosa do interior, tive uma educação rígida, com muita disciplina. Morávamos numa fazenda, que foi do meu avô, e papai, filho de um velho português, que também vinha de uma educação muito rígida e de uma família numerosa, ficou com um pedaço dessa terra, ele, nos educava da mesma maneira que havia sido educado pelo meu avô. Ele não reclamava de nada, nos controlava apenas com o olhar... Mas papai tinha uma rigidez que a gente aceitava porque era um homem manso, bom

⁴ Ada fora professora de Yoga de Berta Lúcia, e aquele reencontro foi um motivo de alegria entre as duas.

e honesto. Então a gente tinha muita admiração por ele. A fazenda era no município de Soledade. Naquela época [1932], era o município mais importante de todo aquele trecho do cariri.

O que eu desejava era estudar enfermagem, na juventude, eu já ajudava as pessoas da fazenda em seus problemas de saúde, mas fui impedida pelo pai, e depois de casada, pelo marido. O casamento se impunha como uma saída daquela vida disciplinada, exigida demais com um futuro incerto... Meu pai foi prefeito em Soledade e, no dia da posse, um rapaz jornalista do jornal O Norte foi fazer a cobertura no local. Naquele dia, dançamos e, mais ou menos após um mês, ele voltou à fazenda. Namorei com ele e casei em dois anos. Tinha vinte pra vinte e um anos, quando vim para João Pessoa e desde então estou aqui, há 56 anos.

O conhecimento do yoga - eu me lembro que foi no período da construção de Brasília (década de 1950), meu marido foi pra lá e me trouxe um livro de “Chiang Sing”, trata-se de uma brasileira que adotou esse nome. Conheço Yoga há mais de 40 anos.

Eu comecei a fazer Yoga sozinha e escondida, com as informações desse livro. Quando alguém descobria, eu ficava morta de vergonha! Era pega em flagrante! O pessoal em casa fazia gozação, mas não criticava ferindo: “Você também agora não para mais, né? Cadê isso?” Cobravam até as coisas que eu não fazia em casa.

Foi quando meu filho adolescente, que era muito místico, me avisou de uma professora na Epitácio Pessoa. Isso foi no início da década de 1960, quando eu descobri Maria do Carmo Galvão. Então fui na casa dela, que me pareceu uma senhora bonita! Uma mulher de um coração bom, meiga, uma força... uma mulherona, que passava uma confiança na gente... que era mesmo que ser uma segunda mãe. A partir daí, trabalhei com ela uns seis ou sete anos. Eu e Luzia, que era professora do SESC. Maria do Carmo era aluna de Hermógenes, durante todo final de ano ela fazia uns estágios com ele no Rio de Janeiro.

Eu ia para o Seminário de Yoga, fazia Yoga lá, as pessoas me viam e diziam: “Eu quero fazer Yoga com você”. E essas pessoas ficavam, achavam bom, eu escutava seus elogios, fui me sentindo mais segura e tratei de arranjar um cantinho na Associação para trabalhar com aquele grupo.

Autodescoberta, autocura e autoconstrução - Fui começando a sentir tanto prazer, tanta força! Interiormente, eu me dizia que estava pronta para qualquer eventualidade em que eu me sentisse sofrida, machucada! Que eu tinha aquela força interior que estava desabrochando em mim! E que eu agora estava com vontade de viver, descobrindo a vida com isso! Também, comecei a estudar tudo o que me veio na mão a respeito do Yoga.

Mas o Yoga que praticamos é o Yoga da saúde. **A gente vai promover saúde, paz e trabalho interno de cada um, o ser de cada um, que foi o que eu fiz.** Trabalhar para cada ser, se encontrar como eu me encontrei. É aquela resposta que cada um procura quando pensa mais profundamente: De onde eu vim? Quem sou eu?

Nós passamos um ano fazendo curso de autoconhecimento com Maria Alice Figueiredo pelo método 'Holf', onde aprendi a realizar um trabalho com as bolas, que eu faço até hoje para os desencurtamentos do corpo. Ela introduz alongamento e depois o relaxamento. Em seguida, é que a gente vai introduzindo as posturas, os asanas! Mas com muito... com relaxamento, porque a gente faz muitas travas no corpo devido às emoções. Então, a gente introduz um pouco o trabalho através dos Chakras e faz também o trabalhinho de somatização, de energização das polaridades. Trabalhar as polaridades! Trabalhar os sentimentos. Como é difícil! Duas grandes dificuldades a trabalhar nos grupos são as emoções e a respiração. Não tanto nesse grupo, que já está muito idoso e já tem muita prática como nos outros.

Trabalho também com as pessoas que tem dores nas costas, articulação e coluna defeituosa ... eu utilizo a bola e também o rolo. E, já puxando esse trabalho do Iyengar, eu utilizo esse 'acolchoamento', que faço para a pessoa se deitar, colocar o corpo cansado e ficar confortável. Eu estou trabalhando agora com essa parte da coluna lombar, que se coloca no chão e sente, e através dela, a pessoa vai transferindo o peso para relaxar. Da mesma maneira, a coluna dorsal, com seus músculos, o ombro, que carrega o peso. Porque é um espaço que eu quero que fique como uma base para a coluna assentar. Ou seja, no lugar de colocar a coluna lombar no apoio, eu vou colocar as omoplatas e as costelas no chão, através do relaxamento e da respiração, e colocar também a lombar, que é o que sustenta a posição vertical e, principalmente, a de quem envelhece primeiro. Mas é um trabalho que não é fácil, com três meses é que aparecem os resultados. Mas, devagarzinho a gente chega lá, elas sempre pedem para a gente trabalhar devagar. Mas, durante essa prática, a pessoa precisa sentir que está de um lado e saber que precisa passar para o outro ou então nunca ficar nos extremos, encontrar o caminho do meio.

Yoga e espiritualidade - Eu não sabia nada e detestava espiritismo, porque papai detestava também. Então, eu não queria aceitar aquela história de voltar a viver outras encarnações que fazia parte da cultura do Yoga. Quando meu marido falou em espiritismo e me convidou a ir para um Centro Espírita com ele, eu recuei. Não quis, mas ele me impunha e eu fui pra sessão espírita. Mas, com a cara seca, esquisita para o grupo. Não quis conversa, fiquei num canto calada, não estava emburrada, mas também só olhava e detestava! Na volta eu disse: Olhe, posso até acreditar que a gente reencarna e tudo o mais, mas você fica no seu canto e eu fico no meu, porque minha raiz já está feita, se eu for mudar minha raiz agora, eu vou morrer! Então fique na sua raiz, que você modificou, e eu

fico na minha. Aí, ele disse que a minha junção com ele seria na outra encarnação, aceitou essa história e fiquei acalentando essa desculpa.

É. Mas, foi forte! Foi preciso eu já ter um Yoga interno, foi preciso eu pensar, nas minhas convicções, muito, muito, pra poder chegar a esse ponto de falar e de impor! Como era que eu iria impor antes?

Antes eu só acatava e ficava calada, sofria e esse sofrimento mexeu muito com meu emocional e eu tinha um plexo solar e um terceiro Chakra muito abafado, que vinha da infância, eu até hoje trabalho com esse plexo solar sofrido. Mas eu! Trabalho com ele, trabalhei com ele e pronto!

Daí pra cá eu segui minha, minha vidinha com meus alunos, com um grupinho que tem meninas que fazem Yoga comigo há 30, 40 anos, quase...

Seu próprio grupo de yoga - nós somos um grupo muito coerente e fechado. São poucas pessoas, mas muito unidas. Quando o grupo essa presente é uma só energia. Nós somos tolerantes com todos os problemas de cada um, é que nós temos tolerado muito reviravoltas, muitos problemas durante nossa vida. E a gente, às vezes quer fraquejar...

Primeiro é o escutar. Escutar, escutar, escutar! Saber como devagarzinho, consigo sentir o corpo e ir descobrindo através do relaxamento e da respiração onde se encontra o ponto do bem estar. É um trabalho de respiração e relaxamento, para e soltando as dores e descobrindo as portas em que elas tenham contato com a terra para ir soltando tudo isso. Ir se sentindo mais leve, com menos dor. Muito relaxamento, logo são pessoas idosas, com problemas articulares, que não têm mais dor de coluna, nem tem mais dores nas costas. Tem uma pessoa no grupo, que não tem mais a cifose acentuada. Ela não conseguia botar a cabeça no chão. Porque a cifose era tão alta, que ela tinha que botar um suporte, e eu colocava um travesseiro. Hoje ela diz: “Está vendo que eu estou me sentindo melhor?” Agora, faz uns cinco meses que ela teve um estado emotivo muito forte, acentuou novamente o problema da coluna e a emoção negativa se voltou para o rosto dela. Eu digo: olhe como está o seu rosto! Sua emoção essa toda no rosto. Você está sentindo? Olhe para o espelho e veja como você está, como seus olhos e sua testa estão diferentes! Quando você sentir a sua máscara no espelho faça isso! Procure relaxar a máscara e procure se sentir! Que é através do se sentir que você vai diminuindo essa tensão. Mas estamos trabalhando no grupo para ela voltar ao seu bem estar anterior.

Contribuições do Yoga para a sua saúde e o seu autocuidado
- eu tive um problema de tiróide e tive também um cisto que era benigno. Sou acompanhada pelo endocrinologista. Tenho que tomar remédio e sinto os seus efeitos em forma de dores de cabeça, mas eu vou compensando com a respiração, não tomo analgésicos. Mas eu me cuido muito, minha

filha. Eu vou fazer setenta e oito anos e, não tenho nada de muito anormal. Faço todos os exames, de mama, de tudo. Minha família tem traço de câncer. Meu pai morreu dessa doença, eu tinha muito medo de morrer de câncer de mama, mas eu não tenho nada. Vou ao ginecologista, faço todos os exames, vou sem muita vontade, mas vou. Essa bom, não é? (risos). Meu trabalho interno, foi o autoconhecimento. Estudei muito o lado físico e também tive muita dificuldade no mental, por causa da emoção, porque até bem pouco tempo eu não tinha coragem de me abrir com ninguém, nem de conversar.

Às vezes, quando eu tenho emoção forte, tenho taquicardia ou arritmia, cheguei ao ponto de ter um choque no coração e minha médica, (eu tenho dois médicos cardiologistas) dizia que minha doença era emotiva. Então eu escolhi uma pessoa e disse: Você vai ser minha terapeuta. Aí a terapeuta me ajuda demais! É preciso trabalhar mais a agressividade do dia a dia, para eu saber, não deixar me atingir, né! Respirando, respirando, respirando... vou convivendo melhor com a velhice e as limitações da saúde.

Yoga para a pessoa idosa - agora tem o trabalho da Yoga restauradora para o idoso ou para pessoas tensas demais. Aí, sabe o que eu faço? Eu faço assim: estudei Iyengar, e estou fazendo um trabalho de restauração, trabalha-se para proteger o corpo da pessoa com almofadas, com cobertores, um cantinho que ela se encoste, se a pele é muito sofrida, se o joelho é inchado, eu coloco um cálcio então a partir da hora que ela começar um trabalho de relaxamento dirigido, então ela trabalha com a base que é o cobertor e a almofada, então a sensação dela vai ser de aconchego. Esse trabalho de restauração assim também é para mulheres adolescentes, gestantes, na menopausa e principalmente o idosas cardiopatas. Eu gosto.

O significado do yoga na sua vida - às vezes, acho que eu já teria morrido. Deixe-me eu ver, se encontro a palavra. Sem eixo. Eu me sentiria como, como uma pessoa no barco que passou a noite procurando por ti e não encontrou. Eu não chegaria a lugar nenhum. Foi uma descoberta de encontrar Deus. Encontro... Renascimento... Isso é o que eu penso.

Ah! Uma libertação. O que eu quis passar para o meu grupo foi, a libertação! Naquela época as mulheres eram marginalizadas e muito abafadas, e eu, não via também, muito progresso nas mulheres. As mulheres cresceram depois do feminismo, depois que elas começaram a se impor. Mas, eu ajudei a criar essa libertação para as mulheres. Eu começava a trabalhar com o Yoga dentro de casa e elas iam se fazendo e eu ajudando a fazer com que elas fizesse o caminho para o interior delas, para que elas se encontrassem na via, no caminho da liberdade! Tá feito! Hoje eu tenho vários exemplos, de vida, se vocês quiserem conhecer.

A minha vida? Sem a libertação? Eu acho que já eu teria morrido, por que eu sou muito emotiva e o meu coração não aguentaria. E era sabe o que também? O meu terceiro Chakra foi muito abafado ou melhor pressionado. Não era para dizer isso, não era para dizer aquilo, não era para reclamar, não era para dizer não. Era para, aceitar! E eu, qual era o meu futuro? Eu não conhecia ainda a reencarnação! Aí eu dizia: Viver essa vida aqui, dessa maneira? o futuro era o caos. Agora acredito que o nosso grupo é formado por pessoas conscientes, que nós temos uma semente do corpo físico de Deus, em desenvolvimento, que ele perdoou nossas falhas e que isso a cada dia a gente tem que estar levando para a frente, porque é aquela semente que está em desenvolvimento, que leva você a outro degrau. O que me custa mais é, encarnar de novo e enfrentar um novo sofrimento, (risos). A roda! Mas que é uma coisa verdadeira, é. Não sei se vocês acreditam! (risos)

4.2 APROXIMAÇÃO COM “MÉRCIA RIOS”

O primeiro contato com Mércia Rios foi por telefone, em 02 de dezembro de 2009. Ela ficou muito honrada e se dispôs a contribuir com o estudo e com a Universidade. Foi mais fácil o contato com ela, devido à boa comunicação que já havia, pois, tempos atrás, havia realizado um curso de formação em Hata-Yoga pela Associação de Yoga da Paraíba (AYPB), do qual ela foi uma das professoras colaboradoras. O encontro foi agendado para o dia seguinte em sua casa, onde se iniciou uma conversa, durante a qual se apresentaram o projeto de pesquisa e os objetivos do estudo. Também foram explicadas a metodologia da História Oral de Vida e a forma como a entrevista seria gravada.

Mércia agradeceu, dizendo que achou interessante o Yoga ser um tema objeto de pesquisa na UFPB. Então, apoiou o projeto e aceitou colaborar com o estudo. Deu o seu endereço eletrônico para que fosse enviado o termo de consentimento livre e esclarecido, que ela imprimiria e assinaria em casa para ser entregue em seguida. A entrevista foi agendada para o início de 2010. Desse encontro, ficou um sentimento de satisfação e de alegria, pela confiança que passada de que seria uma entrevista proveitosa para o estudo.

Após as festas natalinas e as férias de janeiro, foi realizado um novo contato com Mércia e combinada a gravação da entrevista para o dia 2 de fevereiro, às 16h, em sua residência. Porém, nessa mesma semana, ela adiou a entrevista para março, pois estaria recebendo em sua casa uma pessoa da família para fazer tratamento de saúde. Disse que ficasse despreocupada e foi combinado um contato por telefone quando houvesse as condições para continuar a proposta.

Depois de um mês, em outro contato por telefone, foi marcado um encontro em sua residência no dia 11 de março de 2010. Ao chegar à sua casa, às 10 horas, conforme foi agendado, estava preparada a sala de leituras, local em que foi realizada a entrevista, e havia, inclusive, um fundo musical agradável. A entrevista transcorreu de forma tranquila e agradável, naquele lugar aconchegante. Na ocasião, Mércia mencionou, com alegria e gratidão, que em julho completaria 21 anos de história do Yoga na sua vida.

4.2.1 História oral de Mércia Rios Ribeiro

O Yoga para mim é o caminho da harmonização.

Eu sou Mércia Rios Ribeiro, nasci em Campina Grande, PB, sou casada, tenho 71 anos de idade. Sou casada, tenho duas filhas e um filho. Minha formação acadêmica foi em Arte Educação e Comunicação e Expressão [1970], na Fundação Regional João Pinheiro em Belo Horizonte [FRJPBH], sou aposentada e, sempre realizo atividades, tais como, cursos e palestras sobre o Yoga. Publiquei dois livros intitulados: “Sentindo Poesia” (1993) trata-se de uma obra direcionada ao trabalho dos professores com os alunos repetentes e, “O Prazer de Construir” (1995), é um obra em parceria com Stella Maria Gaspar de Oliveira, direcionada apenas ao aluno com resultados escolares insuficientes.

Tomei conhecimento do Yoga como trabalho de corpo aqui em João Pessoa, em julho de 1989 após ler um anuncio no jornal, descobri que era perto da minha casa, daí então comecei a praticar e a gostar. Inicialmente, havia algumas colocações da instrutora de Yoga, que assinalavam para alguma coisa a mais, mas eu estava muito pragmática, achava que não era aquilo não. Após dois anos dessa prática, senti a necessidade de um aprofundamento e busquei a literatura do Yoga, pois, senti que não era somente o corpo que estava sendo beneficiado através do Yoga, da respiração e dos alongamentos. Mas também, por conta da forma tranquila, lenta e leve dos alongamentos dos asanas, senti que existia alguma coisa a mais e que embora a instrutora fosse uma pessoa muito simpática, eu entendia que o trabalho dela só chegava até ali. Ela não teria mais a oferecer.

Busquei outro grupo, ainda em João Pessoa, com uma professora que tinha maior experiência e com ela passei três anos. Mas novamente, fui me aprofundando nas leituras e surgiram os Seminários de Yoga, outros encontros, pessoas de fora, de outros centros, mestres, palavras de mestres com maior experiência... E fui descobrindo que havia algo mais. Coincidentemente minha filha Márcia estava fazendo Doutorado sanduiche

Inglaterra-Brasil, e no Brasil ela estudava em Porto Alegre. Sabendo que eu praticava Yoga há cinco anos e do meu interesse em elevar esse conhecimento, ela me disse: “Mamãe, seria bom se você viesse aqui, porque vai haver um Congresso Internacional de Yoga, mas, em paralelo, a esse Congresso vão ocorrer vários cursos”.

Achei uma oportunidade muito boa, e foi nesse Congresso Internacional, que o leque se abriu para mim, porque até então eu só ouvia falar em Hatha-Yoga, e lá eu encontrei um leque muito maior, de ramos do Yoga como Tantra Yoga, Karma Yoga, Mantra Yoga, Yoga para gestantes, Yoga para os atletas e me chamou a atenção o que eles chamavam de Yoga Artístico. Então, como Márcia [filha] residia lá, eu pude participar das palestras, das conferências e das vivências do congresso. E me interessei bastante pelo Yoga Artístico, chegando em seguida a ir até a Argentina – Buenos Aires, por ser bastante disseminado esse tipo de Yoga naquele país.

Quem me indicou esse espaço de Yoga Artístico em Buenos Aires, foi Marta Molinero, uma argentina, radicada no Brasil, que eu tive a oportunidade de juntamente com Maria Alice Figueiredo, fazer um curso de quase dois anos de duração. Era um Curso de Integração do Ser, e nele todo o trabalho de Chacras era vivenciado, estudado e experimentado. E, através de Marta, que conhecendo essa minha formação de arte educadora, logo que foi concluído o congresso de Porto Alegre fui para Buenos Aires. Também ao mesmo tempo em que eu ia fazendo uma viagem de turismo, ia identificando as placas indicativas de Yoga, eu tenho a curiosidade, na medida do possível, de saber o que é e o que tem para se conhecer.

Quando eu cheguei em Buenos Aires houve uma coincidência muito grande porque o hotel onde fiquei hospedada era próximo do espaço de Yoga Artístico, mas quando tomei conhecimento de sua proposta eu disse: Ah! Não era isso que eu pensava do Yoga Artístico! Me pareceu uma espécie de ginástica artística. Porque eram aqueles Asanas, muito bem feitos coreografados. Aí voltei e disse não.

Muito bem, eu voltei a Porto Alegre a repensar o que era a junção de Yoga e Ásana, por que isso? Já havia feito o curso, tinha me encontrado com Paulo Rosas, ele é o introdutor do Tantra Yoga no Brasil, a que ele dá o nome de Dakshina Tantra Yoga. Porque o Tantra tem as duas correntes, que outros autores chamam, e que, particularmente, eu não gosto muito, de direita e esquerda ou então, negro e branco. Isso é a terminologia, que foi dada no Ocidente nas traduções dos livros chegados da Índia para a língua inglesa, francesa e, em seguida, para o português.

Entretanto, existe uma coisa mais correta, não sei se posso dizer assim, que, no Tantra tem o Vama e o Dakshina. E o Dakshina, é justamente o encontro, é quando há uma autoanálise e a gente tem consciência de que é um ser com energia feminina e masculina. No caso do Tantra, nós somos Shiva e Shakti. Enquanto que, no Vama, para que haja essa harmonia desses pólos, femininos e masculinos, Shiva e Shakti, é

preciso que haja o intercuro sexual, no Dakshina Tantra, não. É um trabalho, em que você tem a oportunidade de vivenciar outras atividades, sem precisar do intercuro sexual.

Nas criações artísticas a gente trabalha com Mudrás, Mantras, Pranayamas, Asanas e vai mais além. Vai ao autoconhecimento, porque trabalhando os sete Chakras principais, cada um dentro do Dakshina, tem suas características específicas. Então, em busca desse equilíbrio, a gente trabalha com Kriyas, Bandha, Pranayama, Yogásana, Mudrás, Mantra, Yantra e Meditação. Isso dentro de uma técnica e de uma metodologia. Entretanto, por conta da minha formação em educação artística, eu acrescentei a esse trabalho cor e forma, que é quando a manipulação e a interseção das variadas linhas, tonalidades, formas como elementos de equilíbrio.

Introduzi a literatura: é a leitura e interpretação de textos poéticos com mensagens específicas; a musicoterapia: é o resgate do som, do ritmo interno para a construção e a reorganização das emoções. E, ultimamente, uma coisa bem mais recente, a dança expressiva. Ela dá um resultado muito bom para você aflorar os seus sentimentos, mas não só aflorar, você ter coragem de expressar, porque é um movimento de narrativa pessoal. Se eu sinto tristeza, exploro aquela dinâmica de tristeza; se sinto alegria, passo nas expressões fisionômicas.

Os depoimentos que são feitos quando eu trabalho com as pessoas, com dança expressiva, mostram que elas se sentem muito à vontade, inclusive dizem assim: “Eu tinha muita vontade de dançar, mas não se estabelecia uma técnica, se está bonito ou se está feio e agora não, eu danço, e o meu corpo expressa o que eu estou sentindo”. Então, dentro desse trabalho do Tantra, nessa linha do trabalho dos Chakras, abordo tudo isso.

Trabalho comigo e com os grupos em que eu tenho oportunidade de conviver. E, a proposta também é essa, cada Chakra, com sua característica. Sendo bem sintética: no primeiro Chakra, Muladahara que é o da Sobrevivência. Então procedo uma autoanálise, como é que anda a minha a sobrevivência? Como é que eu estou administrando minha vida? Não está bem? Então que Ásana eu devo fazer? Em que Mantra eu devo atuar? Que Kriya eu devo fazer? Para que? Para harmonizar aquele centro de energia. Centro de energia que no Tantra, vai harmonizar um corpo sutil, o corpo emocional e a gente sabe que a medicina ocidental, não acredita que existe além desse corpo físico todas essas energias que o influenciam.

Gosto primeiro de trabalhar com os outros, fazer comigo faço sempre. Nós passamos algum tempo nos observando, depois a gente passa para o segundo Centro de Energia, em Sânscrito, o Swadsthana, em que se trabalha a sexualidade de uma maneira muito ampla. Tanto a sexualidade como a interação entre dois seres, mas a sexualidade como realização. A

mesma coisa a gente usa: que Bandhas? Que Pranayamas? Que Asanas vão beneficiar para harmonizar, equilibrar esse centro? Aí vem o terceiro Centro, o Manipura – O Poder. Como é que eu estou exercendo o meu poder? Ele está realmente com o poder de liderança? Mas de uma liderança que convive bem com o grupo? Ou eu sou um mandatário? Ou eu não tenho poder? Eu sou aquela pessoa que baixa a cabeça? Tudo isso é autoanalisado quando nós estamos trabalhando o terceiro centro de energia e o trabalho é esse! As cores, os Pranayamas, a meditação...

Ao trabalhar cada Centro de Energia, trabalho a Mandala, e o que é a Mandala de cada Chakra? É aquele círculo com aquelas pétalas e o número de pétalas varia de Chakra para Chakra, como variam também as cores dessas pétalas, que formam um arco íris, do vermelho até o sétimo Chakra, chegando num violeta translúcido. Por conta da sua lembrança, essa forma das rosas, essa geometria do Yantra, que são formas geométricas: é um quadrado, é um círculo, é a meia lua, é o triângulo.

O som dos Mantras, os Bijamantras de cada Chakra, que corresponde as sete notas musicais. Então, eu senti que poderia fazer um trabalho com a arte em consonância com o Yoga. Por conta dessa correlação dos sons da natureza, na arte representados pela música e no Yoga, representados pelo Mantra. As cores e formas da natureza, a correlação da arte nas artes plásticas e, no Yoga a aura e os Yantras, que são essas formas geométricas. O movimento na natureza, a correlação entre arte e o Yoga com asanas, Mudrás e agora estou colocando a dança expressiva. Isso então é uma justificativa que eu tenho para dizer que a gente pode trabalhar com a Arte Yoga. Agora, esse nome Arte Yoga, no Sul, Peru, Argentina, Itália, eles chamam de Yoga Artístico. Mas, eu não gostei do que eu vi. Conversando, aqui em João Pessoa, Claurênia, filha de Cristina Abreu, foi quem deu o nome de Arte Yoga. E eu fiquei com esse nome, Arte Yoga. Mas eu tive a felicidade de um professor aqui de João Pessoa, Roberto, me pedir autorização para colocar o nome do espaço dele de Arte Yoga. Eu fiquei muito feliz e concordei.

Esse trabalho, que eu chamo de Arte Yoga, é um modo de cuidar dessa visão do Yoga, dentro de uma abordagem tântrica. Trabalho com o Dakshina Tantra, que é o Tantra em que não há uma necessidade desse intercuro sexual, não se proíbe, não existe nada contra, mas o Dakshina é uma interpretação simbólica do Tantra, não observa essa dualidade, aquele par é homem, aquele ser é masculino, esse ser é feminino, para que haja essa harmonização é preciso que aqueles corpos se encontrem dentro do Tantra, isso é feito com muita espiritualidade. Mas o Dakshina não precisa, ele respeita o ser, cada um de nós, como possuidores de características psicológicas femininas e masculinas. Então, o nosso trabalho é justamente isso, possibilitar que essa união interior ocorra equilibrando os Chakras e Centros de Energia. Equilibrando de que forma? Dessa forma que eu falei anteriormente, toda aquela escala de vivências, Kriyas, Mantras etc. Com

isto, eu vivo me perguntando, como eu seria se eu não fizesse essa vivência no Yoga? Esse caminho espiritual?

Fico pensando como eu seria se não tivesse conhecido o Yoga. Porque eu sempre fui uma pessoa de uma sensibilidade muito aguçada, uma pessoa precipitada e muito verdadeira. Então, eu achava que a verdade deveria surgir assim, de todos e de todas. Isso me dava um equilíbrio muito grande para a vida, eu acho que o Yoga dentro dessa linha, burilou minha vida, a capacidade de pensamento que eu tenho, a inteligência que me foi dada por Deus. Eu acho que todos nós somos diamantes brutos. O Yoga me possibilitou esse burilamento.

Falando assim, não significa que eu não tenha as minhas quedas. Só que é o seguinte: eu estou em um estágio em que não demora, para que eu tenha a compreensão que eu errei. Eu estou em um estágio em que a autoanálise é feita logo, não passa muito tempo para eu reconhecer, que eu não deveria ter praticado aquela ação... Assim, a convivência fica mais fácil e se torna algo muito melhor, mas com as pessoas que não entendem essa postura às vezes dificulta, só que eu respeito muito a postura de vida de cada pessoa. O Yoga me fez ser uma pessoa respeitosa com as diferenças. Até porque eu entendo que as pessoas são diferentes. Por que as pessoas estão tendo determinada atitude? Porque os seus Centros Energéticos ainda não estão harmonizados e elas ainda não encontraram o caminho que obrigatoriamente, não precisa ser o Yoga, existem outros caminhos para se chegar à espiritualidade.

Então, conversando em palestras, uma vez um professor falou assim: “E o que eu faço para me equilibrar, se eu não sei o que é Chakra?” Eu disse: Não existe somente esse caminho. Esse foi o que eu encontrei. Sou grata, gosto. Houve essa coincidência para trabalhar minha sensibilidade.

No momento presente, eu me sinto na responsabilidade de não ficar com isso somente para mim. Como eu sempre fui professora, e quero sempre ser uma boa professora, então há muito tempo que o Yoga faz parte do meu magistério. Há alguns anos atrás [1998], tive a oportunidade de fazer um trabalho com um grande número de professores de João Pessoa, na oportunidade eu e a psicóloga Mirian Teixeira ministramos dois cursos, que demos o nome de: “Professores Harmonização Psicofísica”. Trabalhamos, durante seis meses, com esses professores empregando a filosofia do Yoga. Tivemos também a oportunidade de trabalhar com grupos de Yoga Arte e Energia Jornada de Desenvolvimento [2001], por nove meses, percorrendo, vivenciando cada Chakra como um todo. Ultimamente, já há cinco anos, tenho trabalhado dentro da linha do Tantra Yoga, e os resultados aparecem nos depoimentos das pessoas, elas são muito gratas a essa filosofia do Tantra, é uma forma mais fácil de administrar a vida, porque por incrível que pareça, os resultados são bem imediatos.

Estudo bastante, tenho muitos autores e, através de todo esse estudo e do trabalho que faço com os Chakras, vivo buscando esse autoconhecimento. Essa é a minha história do Yoga. Para a gente encontrar o equilíbrio de cada Chakra, é preciso ter um estudo mais profundo, porque, eu particularmente sinto dificuldade, apesar de consultar uma vasta bibliografia. Mas a gente precisa ter cuidado porque, às vezes, o que se escreve, é muita compilação, há muita repetição. Mas há autores que nos transmitem o conhecimento com mais clareza. E eu sempre digo, a mim, e às pessoas, quando a gente está fazendo esse trabalho é necessário que cada um saiba dar-se, cuidar-se bem, respeitando a sua individualidade. Isso é muito importante! Respeitar os nossos limites, aos nossos Yin e Yang, as características diferenciadas de cada um.

Leio muito o Bhagavad Gitã. Nele há muitas colocações sobre as quais a gente tem que se debruçar! Por exemplo: o Bhagavad Gitã diz assim: “Quem realiza o que deve ser realizado, sem se preocupar com a vantagem ou desvantagem, encontra a sabedoria”. E a gente não está preocupado com o resultado, a gente está realizando com seriedade. E, as verdades do Vedanta! - A força para agir, o agente, o instrumento, a ação, o resíduo de hábitos anteriores, é muito importante. Quando nós estamos fazendo esse trabalho de auto-reconhecimento, são hábitos dos atos anteriores. Tanto que esse trabalho é um mexer no nosso poço! Porque às vezes a gente pensa assim: Por que eu vou mexer no que está no fundo do poço se a água está brilhando aqui? E se eu mexo essa água não vai ficar tão límpida? Só que, eu acredito que a gente não pode viver tão iludido! Eu acho que o caminho da gente é o da purificação, tanto que eu sempre tenho uma reflexão, essa reflexão caiu assim, sabe! Eu não sei se foram os Mestres. Alguma coisa que eu digo assim:

Caminhando, caminhando, eu te procurei,
Caminhando, caminhando, eu te encontrarei,
Nos caminhos por onde andei, eu pisei muitas pedras.
Percorri altas montanhas atravessei muitos rios,
Na floresta em que eu entrei, eu fugi de muitas feras.
Pelas ruas da minha vida, muitas falas escutei,
Avistando muitas luzes, não sabia qual escolher,
Continuo na minha busca para sempre te alcançar.
Caminhando, caminhando, caminhando, caminhando,
Caminhando, caminhando, caminhando, caminhando,
Eu te encontrei!

O Yoga para mim é isso, é o que diz Sadana! É o caminho da harmonização. Não sei se era isso que você queria saber... Se você quiser perguntar mais alguma coisa, eu lhe respondo. Eu já tenho a felicidade de ter netos, e com cinco netos estender o Yoga para os eles. Eu tenho Letícia, ela tem 10 anos, em um trabalho que fiz com Dakshina Tantra Yoga – Caminho da Harmonização, em João Pessoa, PB, durante o ano de 2007, ela fez todo trabalho de Mudras. Os pequenininhos brincam, brincam, e quando não tem mais do que brincar, chegam para mim e

dizem: “Vovó, vamos brincar de Yoga?” Eu tenho uma neta que um dia o pai estava no computador muito atarefado e ela disse: “Papai faz OM!” Quer dizer, interiorizou!

No último curso de formação que a Associação de Yoga promoveu, fui convidada para apresentar quatro assuntos, Dakshina Tantra Yoga, Arte Yoga e Metodologia do Yoga. Eu disse: Meu Deus! Metodologia do Yoga! O que é que eu vou fazer? Aí, com o meu conhecimento de professora, fui fazendo uma correlação e sugeri às pessoas, principalmente que tivessem seriedade, não improvisassem as aulas, planejassem e, que é uma característica particular que às vezes eu sinto dificuldade com muitos mestres de Yoga: - Não se debruçassem na filosofia indiana, mas lembrassem que nós somos do Brasil, de João Pessoa, então a gente não tivesse aquela metodologia, como no processo indiano, de exigir que as pessoas fiquem em uma postura, que às vezes, é incômoda. Que, para meditar, necessariamente não precisa ficar em Padmasana, eu acho que a meditação, antes de tudo é, não sofrer. Ninguém pode meditar sofrendo. Eu introduzo muito, a meditação dinâmica para depois, chegar à Meditação mais silenciosa. Tanto que tenho muitos Mantras em português, pesquisei o nosso folclore e encontrei músicas que são Mantras. Não nego os Mantras em Sânscrito, mas trabalho também com muitas músicas do nosso cancioneiro.

Você é uma das pessoas que conhece o meu trabalho, é isso que eu tenho para lhe dizer. Se você precisar de mais alguma coisa. Se quando você voltar para casa, se você sentir uma lacuna em que eu possa ser mais objetiva volte aqui, você já pode vir com algumas perguntas, se for o caso, não se incomode. É um prazer muito grande participar do seu estudo!

Você sabe que no Yoga, a gente fala muito em aura, pois bem, esse campo áurico a gente sempre diz: - as cores do arco-íris. Pois é, lendo pesquisando, encontrei, em Ascenso Ferreira: “Como é bonito, como é bonito, cheio de cores cheio de cores, oh! Como é belo tem sete cores, vida arco íris também.” E, eu faço essa ligação com as cores da nossa aura.

Falar do significado do Yoga na minha vida - é tão grande o campo do Yoga e assim que você terminou de fazer a pergunta eu pensei: o indivíduo quando está nesse estado de serenidade, ele tem abertura maior para compreender e respeitar o outro. Nós vivemos num mundo muito agitado, e isso faz com que a gente não possa ter serenidade e às vezes quando a gente olha para um bebê dormindo sente o que é serenidade. E o Yoga traz para a pessoa, a serenidade.

Trabalhando com o Yoga não sofri preconceito, pois isso ocorre quando você não aceita. Mas, talvez assim, como uma proposta dentro de uma linha tântrica, era mais diferente do que da linha hatha-yôguica, principalmente aqui em João Pessoa, porque a prática de Hatha-Yoga era mais conhecida. O preconceito não era comigo, eu acho que o preconceito era com o desconhecimento do que era o Tantra Yoga. Porque

infelizmente no Ocidente..., bem não sou eu quem estou dizendo, muitos autores colocam que quando o Tantra chegou ao Ocidente, chegou como uma orgia sexual. Uma maneira de se fazer sexo de modo exacerbado. Então havia um desconhecimento. O preconceito machuca, então eu acho que não houve o preconceito porque nunca me magoou. Ao contrário, foi um incentivo para que eu me motivasse para estudar mais sobre o Tantra e mostrar para as pessoas como não era isso. Tanto, que falo ou dou aula sobre o Tantra, algumas pessoas dizem: “Ah! Mais não era isso que a gente pensava!” e, começam a aceitar.

Como sugestão para o ensino do Yoga na comunidade paraibana - Eu tenho um sonho que foi acordado, vivenciado, por algum tempo na Prefeitura. Quando trabalhava com o curso para professores, alguns deles eram psicólogos, educadores físicos, diretores de colégios e de outras profissões. Alguns desses professores se sentiram tão motivados, que tiveram apoio de seus diretores, e é bom que se diga isso, algumas escolas colocaram atividade com Yoga sob nossa supervisão. Eu e a professora Miriam Ribeiro, psicóloga, desenvolvemos o curso de Educação Holística no Centro de Capacitação de Professores Luiz Alberto Moreira em 1996.

Houve também, um colégio da rede estadual que sabendo disso, me fez o convite e eu ia uma vez por semana lá, eu não trabalhava com os alunos, eu trabalhava com os professores para que eles pudessem desenvolver atividades elementares de Yoga com os alunos. Eram Asanas e respiração, não chegávamos a Pranayamas, chegávamos apenas à consciência de respiração e, relaxamento conduzido. Mas você sabe que com as mudanças de Secretário de Educação, não há continuidade.

Os resultados da experiência acima citada foram avaliados através de depoimentos dos professores, revelando que melhorou a famosa disciplina na escola [comportamento], os alunos apresentaram comportamento mais moderado e a aprendizagem melhorou. Porque eles ficavam mais atentos, então a matemática foi beneficiada, o professor de português falou que as redações melhoraram, mas tudo isso significa que o aluno estava mais centrado. Que o Yoga faz com que a pessoa fique mais centrada e que conviva melhor na sociedade. Eu tenho esse sonho, e eu estou aberta, não para coordenar, eu não estou mais nessa fase de coordenar um trabalho sistematicamente, ter obrigação de horário. Hoje eu me dou à liberdade de prazerosamente, trabalhar no momento em que eu quero e como eu quero; mas, com a minha experiência posso contribuir com qualquer entidade, e dar a minha contribuição, as minhas orientações. Eu estou à disposição também para uma consultoria.

Desde a época que eu fiz o curso em Porto Alegre, eu fico atenta, e quando tenho notícia que no Rio de Janeiro, no Paraná, Santa Catarina ou no Rio Grande do Sul vai haver algum evento, eu vou. Há dois anos atrás Cristina Abreu foi homenageada, pelos seus 50 anos de Yoga aqui em

nosso Estado. A pessoa mais antiga na minha vida relacionada com Yoga, foi Cristina.

É realmente interessante! Há mais de cinquenta anos que ela trouxe o Yoga para cá, uma experiência particular dela. Entretanto, todos esses outros mestres como Prof. Hermógenes, Horivaldo Gomes, Taunay do Valle, Paulo Murilo, foram meus professores em Porto Alegre. Eu tive também a oportunidade de sugerir a Associação de Yoga, PB, que convidasse Paulo Rosas e Horivaldo para virem dar cursos para aqui em João Pessoa, sugestão essa que foi aceita pela diretoria. Depois dessa ocasião Horivaldo está vindo muito, por conta dele estar com um espaço, um Ashram, em Pernambuco. E ele foi convidado pela Associação de Yoga da Paraíba-AYPB quando eu fazia parte da diretoria, para ser um dos professores do curso de Yoga. Ele fez amizade com o grupo e está sempre vindo. Inclusive, ele deu um curso de yogaterapia que terminou o ano passado; nesse curso, eu assisti a algumas aulas, fiz com ele Mantras e Mudras, além de participar na entrega dos certificados.

Eu sempre digo que o Yoga é necessário para que a gente possa ter as energias equilibradas, para poder sentir, compreender e criar, enfim, viver em harmonia! Isso é uma mensagem minha. O homem necessita de equilibrar suas energias.

O Yoga contribuiu para minha saúde - eu me pergunto por que eu sou uma pessoa saudável. Eu sou uma pessoa que não toma nenhuma medicação, porque eu não necessito. Eu não nego a medicina, inclusive meus médicos clínicos são alopatas. Só que eles não me medicam porque eu não necessito. Aí Vânia, afirmar que é o Yoga, eu não posso provar, mas eu sinto o seguinte: na respiração e na meditação eu consigo o equilíbrio. Eu consegui construir meu Mantra particular, eu não busquei nenhum Mestre, nenhum Guru, eu construí meu Mantra particular, levou muito tempo, e esse Mantra particular que você sabe, é sigiloso, ele não é passado para ninguém. Ele me acompanha em todos os momentos. Ele me serve para os momentos alegres e tristes. Medito silenciosamente esse Mantra, ele me ajuda muito, a ponto de conversar com o médico, e ele perguntar: “E o que é que tá fazendo para não ter doença?” - Eu não sei, mas eu tenho o meu Mantra particular. “E ele diz assim: Eu não sei que é isso, mas continue”. É o que eu posso lhe dizer.

Às vezes, quando eu fujo desse equilíbrio, dessa serenidade, eu me volto para a respiração, o equilíbrio e a serenidade retornam. Eu administro a vida dessa forma, agora afirmar que é o Yoga, eu pergunto: Se eu não praticasse como eu estaria? Não sei. Então eu continuo praticando. O que está dando certo, não se muda. Não é isto?

Vânia, obrigada por ter lembrado de mim, eu estou a sua disposição. No trabalho que eu faço você tem um espaço para o seu momento fora do seu trabalho acadêmico. Caso precise de um seminário, uma roda de conversas ou um momento de Mudras, Mantras, Arte Yoga,

dança expressiva, algo bem espontâneo como é o meu trabalho, dentro dos princípios do Tantra pode contar comigo. Eu apenas tive a ousadia de regionalizar o Tantra, não sei o que os Mestres Indianos diriam disto, mas hoje eu trabalho com muita segurança.

Enfim, só para concluir, com relação ao Dakshina Tantra, não observa a dualidade entre o masculino e o feminino, eu gostaria de dizer a frase do Alexandre Perlingeiro – “Nem homem nem mulher, simplesmente coração”. Lindo isso! Eu acho que sintetiza a harmonização do ser. É como o Vama vê para que haja união entre o homem e a mulher, o Dakshina diz “nem homem nem mulher, simplesmente coração”.

4.3 APROXIMAÇÃO COM “CRISTINA CORREIA ABREU”

O primeiro contato com Cristina ocorreu por telefone, no dia 17 de novembro de 2009. Ela foi bastante receptiva e pediu que fosse à sua academia para conversar. Esse encontro ocorreu às 19 h do mesmo dia, quando foi-lhe feito o convite para participar do estudo, que ela, prontamente, aceitou. Disse que sempre era convidada para dar entrevistas e que não seria nenhum incômodo. Pediu para agendar para depois das férias de janeiro, pois, como estava próximo do Natal, não queria assumir novos compromissos. Ficou combinado outro contato por telefone em fevereiro de 2010, o que aconteceu no dia três.

No dia 03 de fevereiro de 2010, foi realizado outro contato por telefone com Cristina e ficou combinado de encontrá-la no sábado, dia seis, às 15h, em sua casa, para fornecer informações sobre o projeto de pesquisa. No dia e no horário combinados, ocorreu o encontro em sua casa. Iniciou-se uma conversa agradável até às 17:40h, acompanhada de troca de notícias sobre o Yoga. Em seguida, houve a apresentação do projeto e a explicação da metodologia do estudo sobre Yoga. Ela confessou que, depois da conversa por telefone, ficou pensando que estava sendo escrito um livro sobre o Yoga na Paraíba, e que a sua entrevista seria sobre esse assunto.

Esclarecido que se tratava de uma pesquisa para o Mestrado em Ciências das Religiões da UFPB, ela pareceu satisfeita com as explicações e, de forma agradável e bem humorada, começou a contar sua trajetória no Yoga. Disse que poderia telefonar na hora e no dia que necessitasse, bastava que não tivesse compromisso e dispusesse de tempo suficiente para realizar o encontro. Ficou combinada a entrevista para o dia 25 de fevereiro de 2010, à tarde, depois das 15 horas, quando ela assinaria o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Assim sendo, na data e hora programadas, Cristina passou a contar a sua história. Ela prontamente se colocou à disposição e disse que escreveu até alguns fatos pensando em facilitar este

trabalho. Neste pequeno manuscrito, ela contou como ocorreu o seu encontro com o Yoga no ano de 1958. Ao terminar a entrevista, o prato estava posto na mesa para o jantar, cuja refeição foi agradável na companhia de Cristina e de seu esposo. Essa é uma memória da pesquisa que será guardada com eterna gratidão.

4.3.1 História oral de Maria Cristina Correia de Abreu

Porque o que me serve não são minhas palavras, é o meu exemplo.

Eu sou Cristina, nasci em Areia PB, sou casada, tenho 80 anos de idade, sou mãe de um filho e três filhas às quais, praticam Yoga. Passei anos de minha vida viajando, indo para o Rio, São Paulo, Belo Horizonte, Brasília, depois que havia criado os meninos, então eu já ia sozinha para os encontros, para os Congressos de Yoga. Eu fiz um curso de turismo e comecei a organizar viagens, para levar os alunos e nessas viagens, conheci esse Brasil inteiro de ônibus com o Yoga e fui até para a Europa. Eu trabalhava organizando as viagens e ganhava passagem, hospedagem e comida. Nessas viagens ia muito para Recife onde era tratada como irmã. Mas a minha história ligada ao Yoga na Paraíba começou assim:

Eu e minha família, morávamos em Areia-PB. Em julho de 1958, numa manhã de sexta-feira, chegaram em nossa residência, dois jovens médicos que queriam me conhecer. Havia na cidade um Hospital e Maternidade da antiga Fundação SESPE e nele havia um convênio Brasil e Estados Unidos, era lá que eu ganhava meus filhos. Eles, os médicos, recém chegados queriam trabalhar com mulheres grávidas. Afirmavam que o parto sem dor era possível se a parturiente soubesse respirar, e isto era uma notícia rara. Eu estava com três meses de gravidez e lógico, me matriculei. O curso era ministrado na maternidade em aulas diárias. Qual não foi a minha surpresa, realmente aprendi tudo direitinho e o parto foi sem dor. Os Pranayamas foram promissores.

Em 1962, esperava a minha quarta filha, foi uma gravidez difícil e os obstetras que cuidavam de mim não diagnosticaram que eu tinha placenta prévia e, realmente minha filha nasceu de cesariana, acompanhada de uma indesejável hemorragia. O parto foi no hospital em Areia e lá não tinha banco de sangue e muito menos UTI, daí ocorreu que o bebê estava ótimo, mas a mãe foi quem sofreu sérios problemas. Além dos médicos de Areia, vieram outros de Campina Grande, pelo diagnóstico não havia jeito e o prognóstico era de talvez um ano de vida.

Após muitos tratamentos fiquei com anemia profunda, com a histerectomia houve uma esperança, mas a anemia e a oscilação de pressão

eram sérios problemas. Viajei para o Rio de Janeiro a procura de ajuda através do Yoga e foi lá que houve a estabilidade e a saúde foi devagarzinho se reorganizando. Recuperei o peso, normalizei a pressão e a anemia foi lentamente desaparecendo.

Eu passei muitos anos doente, cheguei a pesar trinta e dois quilos e minha pressão era muito baixa, eu que fui uma criança sadia ia para o hospital por nada. Foi só por causa da anemia profunda e da placenta prévia. Graças a Deus, eu sou tão feliz, que minha filha tem uma saúde! Quando ela terminou o curso, se formou eu me ajoelhei lá na universidade, no chão e disse: Obrigado meu Deus eu agora já posso morrer em paz, ela já tem do quê viver, já tem sua profissão. E, é uma coisa boa você saber que criou uma família direitinho que está tudo arrumado. Felicidade é isso! Felicidade é você estar em paz com você mesmo, com sua família, todos têm coisas fantásticas, têm mérito, têm defeitos como eu tenho, mas a gente tem que aceitar cada um como é. Você é mãe, sabe que os dedos das mãos são diferentes. Então o elo de tudo é isso, é a respiração.

O significado do yoga na minha vida - se eu não tivesse conhecido o Yoga eu teria morrido. Porque a anemia, seguiu-se por anos e anos. Eu tomei tanto remédio e continuava com anemia profunda. Depois que eu conheci o Yoga, passei a ser naturalista de uma maneira tal... Aqui no Nordeste era difícil encontrar médico naturalista. Mas havia uma coisa que a gente encontrava e, que se encontra, que é a meditação. A meditação significa eu sair de mim para ficar comigo mesmo. Porque o que existe de mais difícil em mim, sou eu, são as barreiras que eu tenho com relação a mim mesmo. **Porque o que me serve não são minhas palavras, é o meu exemplo.**

Por exemplo, como eu lidaria com esse problema de meu esposo [mal de Alzheimer], porque não é fácil ter uma pessoa, muito inteligente e estudioso; era um grande mestre da música e professor de Física da UFPB onde participou da implantação dos cursos de Nutrição e Engenharia de Alimentos. Era um dono de casa, que cuidava de tudo e, de uma hora para outra ficou sem saber de nada. Mas ele sabe respirar, sabe relaxar. Ele sempre foi disciplinado e com Yoga ficou mais. Ele estaria muito pior e eu também, o que nos ajuda a lidar com tudo isto é o Yoga. Eu boto minha espuminha aqui e outra para ele do lado. O negócio é comandar o corpo. Agora que estamos idosos é se preparar, porque a hora é chegada! Ninguém vai deixar de morrer porque faz Yoga. Ninguém vai deixar de adoecer porque faz Yoga. Mas é valorizar as outras coisas, hoje tem muita facilidade para ser vivenciada.

Hoje eu respiro, conto vinte movimentos, retenho dez, expiro trinta, quer dizer o Prana está sempre em mim, funcionando, um controle, uma consciência. Então justamente, quando a gente aprende a respirar, é uma ciência que é exata tanto para o analfabeto como para o cientista. Não há quem diga: Eu não sei ler por isto não vou fazer Yoga. Um dos grandes alunos de Yoga que eu tive, tinha um metro e oitenta, era analfabeto, tinha

muita saúde física e há muito tempo lutava contra uma depressão. E, a prática do Yoga foi o que o salvou, principalmente a respiração. Quando ele aprendeu a respirar ele se encantou com ele mesmo. Foi uma felicidade.

O Yoga é assim, significa você está presente em você, aí se respeita mais o outro. O outro vem conta sua particularidade, mas você caladinho, escuta tudo, mas não vai dizer você está certo, ou errado. Ou você não tem o oxigênio necessário. Logo, não tem discernimento e está fragilizado, não adianta eu querer lhe corrigir, você não tem a energia que é o Prana. Mas, adianta eu querer que você relaxe! Quando você passa a relaxar, é porque você aprendeu a respirar.

É interessante! Agora mesmo, naquele caso que a menina ficou dentro do mar por quinze horas e o que fez a menina ficar em paz, foi à esperança de encontrar a mãe. E ela não sabia nada do que tinha acontecido, ela foi jogada fora do avião, mas ela ficou em cima do pedaço do avião que caiu com ele. Depois de encontrada, no barco, ela não pediu socorro nem nada, naquela ansiedade porque a mãe estava preocupada porque ela tinha caído do avião, e só salvou-se ela. Mas a força do amor, que era o amor dela pela mãe, foi quem a salvou. A fé e a esperança. E porque, a fé e a esperança, só vêm para a gente na hora do apherreio? Porque no apherreio a gente fica diferente dos outros? Era para permanecer sempre na esperança. Não adianta eu querer endireitar o outro, ele pode estar irritado, reclamando, mas não sabe o porque. Agora, quando se aprende a respirar, aprende a relaxar e a meditar, encontra o caminho para a saúde física, mental e a saúde espiritual. Porque encontra algo divino superior dentro de si. Você sabe que existe um ser superior e isso não tem nada a ver com religião. Mas existe dentro de nós o lado espiritual. Quando encontro com ele, eu não fico melhor do que os outros em nada, mas eu controlo a mim mesmo. Eu tenho que ter austeridade comigo mesma.

A meditação - porque as pessoas não suportam meditar? É uma dificuldade enorme porque elas não sabem ficar com elas mesmas. Na hora que eu aprendo que só existe o agora, eu tenho que valorizar esse agora e estar preparada para o que vier. É o caminho para a saúde física, mental e espiritual. Porque você encontra algo divino em você, algo superior a você. Você sabe que existe um ser superior dentro de nós, é o lado espiritual. Eu tenho que ter austeridade comigo mesma.

Controlar a mim mesmo, não é fácil, todo mundo passa por uma situação difícil. Eu tenho que ter autocontrole. Por exemplo, eu acho que eu tenho que saber o que é mais importante nesse momento. Eu não vou pensar o que é que eu tenho amanhã. Eu quero que seja assim, mas se não for, não tem importância nenhuma. Percebo que as pessoas se perdem de si, elas não sabem nem mastigar, nem fazer uma oração. Quando eu digo Pai Nosso, ele é meu e é teu. Então nós somos da mesma raça. E eu tenho que orar por todos. Então é uma oração válida. Eu não vou orar só pela minha família, eu oro por todos.

Eu creio que os amores têm diversos caminhos. Tudo é importante, mas as pessoas não sabem valorizar. Elas ficam doentes porque não valorizam o fato de que todos nós precisamos uns dos outros, eu preciso daquele homem que está ali na padaria fazendo o pão, de quem está plantando feijão, de quem fez meu sapato, de quem costura a roupa..., eu preciso de todos no mundo. Através do Yoga eu cheguei a esse conhecimento, descobri que há um Deus presente, passei a perceber que uma vida vivida com mais amor, é uma vida com mais consciência. Diariamente eu me preparo para morrer, Diariamente! Então, eu acho que, o morrer, não é morrer. É ir para outra dimensão. Para muita coisa a gente ainda não tem resposta...

Com o envelhecer, Deus vai mudando nossos valores, a vida se torna tão boa. Quando a gente é jovem, gosta de passar a noite em uma festa que atualmente acaba às sete da manhã. O carnaval era três dias, agora é um mês. Não há corpo, não há nada, não há energia, não há Prana que aguarde um negócio desses. As pessoas falam: “fulano envelheceu tão cedo!” Para você envelhecer precocemente só é bastante não dormir cedo. A lei natural das coisas é que a gente deve dormir cedo e acordar cedo, as glândulas só funcionam no turno da noite quando dormimos.

A falta de repouso, as noites, as angústias, por isso é que tem tanta gente por aí com depressão. Tudo é importante, tudo é progresso, mas eu tenho que saber conviver com o progresso. Os valores estão sempre mudando. Mas Yoga é aquilo que exige uma autodisciplina, para trabalhar energia, de preferência vestir branco, porque branco? Porque são todas as cores. É bom que você tenha seu estômago vazio para ir ministrar aula. Mas é assim, a gente vai ficando idoso e praticando o Yoga. Faço Yoga vinte e quatro horas por dia. Eu me sento aqui, para mim é a maior alegria sentar nessa posição, mas tem muita gente da minha idade que não consegue dobrar a perna. Eu digo aos meus alunos respirem e não vamos ter medo de morrer que depois dos oitenta, não tem dia nem hora! [risos].

Em relação com a espiritualidade no Yoga - conheci um médico psiquiatra, que se curava com os Salmos. A proposta do Yoga é que Deus está dentro de mim, se eu me acalmo, eu acalmo meu espírito e me encontro. Se eu me encontro, eu encontro algo diferente de mim que eu não tinha. É a consciência. A gente ver a existência da presença de Deus.

O mesmo eu digo a você, e o que acontece é que eu tenho a mania de querer bem, eu quero bem às pessoas, eu quero que elas estejam no caminho do bem, querer bem é isso. Eu fico querendo bem aos meus alunos, e eu digo para todos eles, você me conhece, quando estiverem estressados, respirem.

Felicidade é paz de espírito, é viver, felicidade para mim é a minha convivência comigo e com o outro. Você quer coisa mais agradável do que um banho na água fria, aquela aguinha caindo. Um banho de mar, você boiando no mar! Eu já tomei muito banho de lama lá em Brejo das Freiras,

é maravilhoso. Você ir ao pomar tirar uma fruta, degustar. Eu vou sempre a Areia, foi lá que me criei, eu ficava com meus filhos pequenos e dizia, vamos escutar o silêncio. Fazia Yoga desde criança e não sabia. Da minha casa a gente escutava o sino. Você quer coisa mais bonita do que um sino bem tocado? Quer coisa mais bonita do que olhar o céu estrelado? Olhar as estrelas se mudando de lugar. As crianças não veem isso, ninguém mostra. Já pensou, quando a lua, o sol vem saindo de dentro do mar? É uma coisa bela! Ninguém aprecia.

Já pensou você estar conversando com uma pessoa que você quer bem? Pode ser velhinha, pode ser analfabeta, pode ser quem for, são pessoas que você quer bem. Uma conversa simples, às vezes falando de um filme. Tinha uma mensagem de amor, mensagem de perdão. Mas as pessoas não sabem o que querem... misturam a religião e querem separar a religião - a minha é boa, a sua não! Papai do céu nunca fez isso, não. Religião é cumprir os mandamentos. São dez, basta um, para salvar o mundo. Espiritualidade no Yoga é tudo isso. Em 2004, eu escrevi um livro intitulado Encontro Com a Vida. Agora em 2010, eu escrevi outro, que vou ver se lanço no próximo seminário, vou falar com o novo presidente, vou dar o seguinte nome: Vida e Superação.

A minha experiência com o ensino do Yoga na comunidade: aqui em João Pessoa, de três em três meses tinha um encontro de Yoga. Neles eu dava aula de respiração dentro 'd'água'. Os padres vinham, também, fazer Yoga. Era maravilhoso! Porque as pessoas se descobriam. O Padre Dehon me convidou para ensinar num centro educacional que ele tinha no bairro da torre, ele cedeu um espaço e a gente se reunia uma vez a cada mês. De noite a sala de aula que era enorme ficava cheia, os padres estavam sempre presentes. Eu também ia com eles para a praia e dava aula dentro d'água. Lá no Padre Dehon, era uma doação, as pessoas pagavam uma besteira, que era para ajudar. Eu não tinha essa estória de ganhar dinheiro, eu ia por amor. No Padre Dehon, eu sustentei setecentos alunos por mês, durante muitos anos. Era um trabalho por amor mesmo. Foi um trabalho em que eu aprendi muito durante vinte anos, duas vezes à tarde e duas vezes à noite. Eu comecei a deixar o trabalho no Padre Dehon, para me dedicar ao trabalho com as mulheres gestantes que cada dia aumentava a quantidade.

Eu fui à primeira brasileira que trabalhou com o Yoga para gestante no país. É uma semente que foi plantada com sacrifício e que gerou filhos, porque vindo dessa semente, já tem muitos professores de Yoga aqui em João Pessoa e em outros lugares.

Desde, que eu fiquei doente, eu fui atrás do Prof. Hermógenes, ele foi meu grande Mestre e ainda hoje é. Estava em Natal, RG, e eu o convidei, para ele vir aqui para fazer um encontro pois eu queria criar a Associação de Yoga, então avisei por telefone para muita gente. Quando ele e Maria sua esposa vinham comigo no carro ele viu aquela multidão e disse: "Oh Cristina, o quê está acontecendo aqui? Você não disse que era uma instituição de caridade?" Eu disse: É Professor, uma instituição de

caridade, o quê está acontecendo aqui é que o Prof. Hermógenes está chegando! E ele perguntou: “E como você conseguiu tanta gente se você me ligou ontem?” Eu respondi: Mas o prof. Hermógenes, foi quem conseguiu esse povo todo. Quando ele chegou, a sala estava lotada não tinha onde sentar, eu me sentei no chão e coloquei duas cadeiras, uma para ele e outra para a sua esposa. Então eu disse: Pronto, agora já tem um grupo bom e está na hora de criar essa Associação! Eu sempre disse que ele seria o padrinho da Associação e aqui ele está. Foi assim que foi fundada a Associação. Eu tenho fotografias documentando tudo isto.

Eu já tinha visto muitas associações de Yoga e já tinha uma certa experiência. Então idealizei fundar essa Associação porque conheci o Brasil todo, atrás de aprender o Yoga, em todo Estado que eu chegava era fácil encontrar as pessoas que faziam parte das Associações de Yoga. Elas se conheciam. Eu fiz amizade com todas elas. Mas em João Pessoa, era difícil! Como eu não morava aqui, eu morava em Areia, eu disse: Eu vou criar essa Associação. Eu queria que todos no Brasil ao chegarem em João Pessoa e na Paraíba encontrassem uma Associação de Yoga!

Mas, os outros professores de Yoga já existiam, existia Ada, Clarisse e D. Maria José [falecida], existiam essas professoras, mas cada qual no seu cantinho escondida. Luzia foi minha aluna, depois ela se tornou professora de Yoga. Hoje não, hoje já têm muitos outros professores, cada qual no seu cantinho, fazendo o seu trabalho. Então eu comecei a fazer os Seminários, divulguei na televisão e fundei a Associação. Foi organizada toda a diretoria, no princípio foi bom, pagavam tudo direitinho fiquei na diretoria dessa Associação quinze anos porque ninguém queria, porque dava muito trabalho e não se ganhava nenhum tostão.

A Associação de Yoga da Paraíba (AYPB), foi constituída em 19 de agosto de 1990 com a finalidade de promover o conagração dos praticantes de Yoga, estimulando o aprimoramento cultural e profissional através de eventos diversos. Promovendo atividades sociais, aperfeiçoando as relações de intercâmbio com entidades congêneres do país e do exterior. Fui sua primeira fundadora e presidente que ficou no cargo de diretora durante quatorze anos.

Em outubro de 1992 ocorreu o 1º Seminário Paraibano de Yoga. Esse evento continua acontecendo anualmente e sistematicamente até hoje, o qual reúne profissionais de toda região.

Em setembro de 2004 foi eleita nova administração da Associação de Yoga da Paraíba, a Yoguine Maria do Socorro Barbosa assumiu o cargo de presidente, a qual precisou se ausentar em maio de 2005, e em seu lugar ficou a vice-presidente Maria de Lourdes da Rocha von Sohsten, que permaneceu no cargo até completar o mandato. Depois em Assembléia Geral Ordinária, realizada no dia 8 de janeiro de 2009, houve uma nova eleição onde a Presidente reeleita foi Maria de Lourdes. Atualmente o presidente é Abraão Carvalho Correia e Silva.

Com relação à implantação do ensino do Yoga na comunidade - seria uma maravilha! que esses professores fizessem cursos e se capacitassem para ensinar Yoga, porque por exemplo: um neurologista dá um bom professor de Yoga. Mas não é por ser um neurologista, um psicólogo, um fisioterapeuta um professor de educação física daria um bom professor de Yoga, mas eles necessitam aprender. Pois não bastam os movimentos e os exercícios, tem que se falar da grandiosidade da meditação e da filosofia do Yoga. Nos cursos de Yoga, ocorrem estudos muito sérios sobre o corpo, mente e o espírito, não podemos separar essas três dimensões de cada um de nós.

A Universidade poderia dar bons cursos de Yoga. A Universidade tem condições financeiras, poderia trazer bons professores para ministrarem cursos com mais frequência e tratar da filosofia do Yoga.

5. ANÁLISE DAS HISTÓRIAS DAS TRÊS EDUCADORAS DE YOGA

As histórias de vida das três professoras de Yoga, contadas no capítulo anterior, demonstram que **elas** enfrentaram desafios, como o da solidão, da procura pelo novo e, principalmente, como esse caminho representava a busca da elevação da espiritualidade, da saúde física e mental, que elas entendiam como libertação ou, talvez, a própria cura. Os temas abordados em suas narrativas encontram ressonância nas palavras dos mestres, conforme está apresentado a seguir na forma de “núcleos de sentido comuns” às entrevistadas.

5.1 A BUSCA DO CONHECIMENTO DO YOGA

Em sânscrito, o termo Yoga, normalmente, é traduzido ou interpretado como união. Mas, para Patânjali, a partir do início da era Cristã, refere-se a uma tomada de contato, um encontro consigo mesmo e com o outro, que o praticante poderá, de acordo com suas necessidades, ir realizando em suas atividades, ao longo de sua vida. Tal encontro pode levar a pessoa a desenvolver a espiritualidade e a saúde (FEUERSTEIN, 2009).

Para Feuerstein (2009, p. 27), “Yoga é espiritualidade, e não, religião”, embora existam algumas escolas com uma característica mais religiosa que outras. O caminho espiritual ou espiritualidade, no Yoga, significa a libertação interior do ego e a superação do sofrimento provocado pelo “apego, sensação interior de falta, inadequação, não realização, fragmentação, inquietação, infelicidade, angústia, desconforto físico, dor, pensamentos hostis”. Essa libertação vai ocorrendo através do crescimento pessoal e da transcendência.

Essa evolução espiritual traz saúde para o corpo e para a mente. A saúde mental está relacionada com a qualidade dos pensamentos - se há alegria, na maior parte do tempo, há um elevado nível de bem-estar; se há tristeza ou pensamentos depressivos, a saúde mental e comportamental será afetada, pois a pessoa é o que pensa. Nesse contexto, entra o estado de espírito: bondade, compaixão, benevolência e amor, ou raiva, medo, inveja e cobiça. Quando um desses estados predomina, são desenvolvidos estados mentais correspondentes, que afetam a fisiologia, o comportamento social e o bem-estar físico. Assim, quando a pessoa

consegue permitir que a “[...] infinita consciência da mente e do corpo trabalhe conjuntamente”, estará caminhando na direção da saúde perfeita (CHOPRA, 2007, p. 115).

Nessa busca do significado do Yoga como caminho de elevação da espiritualidade, da saúde física e da saúde mental, Gulmini (2010, p. 132) explica que o Yoga não é exclusivamente um esporte no sentido da cultura física, nem uma religião, nem um método de psicologia ou de fisioterapia,

[...] muito embora se possa obter um pouco de tudo isso com a disciplina do *Yoga*, mesmo bem antes de se virar asceta. Como pudemos observar, o *Yoga* é, sem dúvida, um recorte bastante coerente de uma área do conhecimento; mas é um recorte feito por outra cultura, com outros moldes e sistemas de medida, e portanto não se “encaixa” facilmente nas especificidades de nossa cultura (...) no caso do “encaixe” em nossa cultura, não podemos senão interpretar a multidisciplinaridade do *Yoga* como uma reunião de todos os aspectos que devem estar associados num processo de evolução integral do homem.

Para Iyengar (2009, p. 19-41), os exercícios físicos realizados nas academias muitas vezes são exaustivos. Alguns demandam boa resistência física e, apesar disso, podem até mesmo provocar fadiga em poucos minutos. São atividades físicas que abrangem apenas o sistema músculo esquelético, sem se importar com as individualidades e os limites da cada pessoa. “Os asanas, ao contrário, atingem todas as camadas do corpo e até a própria consciência”. No Yoga, é possível manter tanto o corpo quanto a mente relaxados, mesmo fazendo movimentos de alongamento, extensão, rotação ou flexão, e o nosso corpo é considerado como um templo, que precisa ser mantido higienizado e purificado, para que a alma possa habitá-lo⁵.

Para Feuerstein (2009), na tradição indiana, o Yoga era, antes de tudo, um meio de chegar à liberdade, à paz e à felicidade. Mas, para isso, é preciso conhecer e praticar os seus princípios filosóficos e espirituais.

5.1.1 ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE AS COLABORADORAS

Cristina foi aluna do professor de Hatha Yoga, José Hermógenes de Andrade, nascido em 1921, na capital de Natal, Rio Grande do Norte, dedica-se a sua academia de Yoga no Rio

⁵ HARRIS, 2004

de Janeiro, onde, além de discípulo praticante, é mestre e divulgador do Yoga no Brasil. Doutor em Yogaterapia, título concedido pelo Word Development Parliament, da Índia, é pioneiro em medicina holística no Brasil, criador do treinamento anti-stress e publicou cerca de vinte e dois livros, artigos em jornais e na internet, além de proferir conferências em congressos científicos⁶. Cristina trilhou o seu caminho ao encontro do Yoga, tendo seu primeiro conhecimento na forma de um curso para gestantes.

Morávamos em Areia-PB, numa manhã de sexta-feira, recebemos, em nossa residência, dois jovens médicos recém-chegados que queriam trabalhar com mulheres grávidas. Afirmavam que o parto sem dor era possível se a parturiente soubesse respirar, e isto era uma notícia rara. É lógico, me matriculei na hora, estava com três meses de gravidez, o curso era administrado na maternidade em aulas diárias. Qual não foi a minha surpresa, realmente aprendi tudo direitinho e o parto foi sem dor. Os Pranayamas foram promissores (Cristina).

Acometida de graves problemas devido às complicações decorrentes do seu último parto, ela procurou o Yoga como um recurso para restaurar a sua saúde:

Após muitos tratamentos fiquei com anemia profunda, com a histerectomia houve uma esperança, mas a anemia e a oscilação de pressão eram sérios problemas. Viajei para o Rio de Janeiro a procura de ajuda através do Yoga e foi lá que a estabilidade da saúde foi devagarzinho chegando. Recuperei o peso, normalizei a pressão e a anemia foi lentamente desaparecendo (Cristina).

Cristina contou que o Prof. Hermógenes a recebeu em sua academia, no Rio de Janeiro, e ajudou-a a sair das complicações de saúde através dos conhecimentos do Yoga. Disse que o Yoga “salvou sua vida” e que havia se dedicado, inicialmente, às técnicas de respiração (*Pranayama*) e alimentação natural. Assim, recuperou-se da anemia e se conscientizou, através dessa ciência, da capacidade da elevação de sua mente (*Meditação*), do seu corpo (*Asana*) e do seu espírito.

Ada conheceu o Yoga a partir de um livro presenteado pelo seu marido, o qual foi a fonte de inspiração para o seu primeiro aprendizado, que prosseguiu durante alguns anos como um caminho solitário e envolvido, até mesmo, pelo sentimento de vergonha, quando ela

⁶ informações no site do Prof. <http://www.profhermógenes.com.br>

praticava as posturas do livro escondida no banheiro de sua casa, até encontrar a sua primeira mestra.

Conheço Yoga há mais de 40 anos. Meu marido trouxe de Brasília, no final da década de 1950, o livro de Chiang Sing, uma brasileira que adotou esse nome. Eu comecei a fazer Yoga sozinha e escondida, com as informações desse livro. Até quando, em 1960, meu filho, que já era adolescente, me avisou de uma professora na Eptácio Pessoa. Foi quando eu descobri Maria do Carmo Galvão. Fui à casa dela, que me pareceu uma senhora bonita e sábia. Então, eu trabalhei com ela uns seis ou sete anos. Eu e Luzia, uma colega de Yoga, que também era professora do SESC e aluna de Hermógenes e fazia uns estágios com ele no Rio (Ada).

Ada relatou que, posteriormente, fez outros cursos de Yoga e aplicava os conhecimentos adquiridos, adaptando-os às necessidades de seus alunos:

A Associação exigia um curso e eu fiz o curso de autoconhecimento com Maria Alice durante um ano. Esse trabalho com as bolas que eu faço, foi desse curso de autoconhecimento. Os desencurtamentos do corpo pelos alongamentos de Ida Holf. Eu aprendi, apliquei e aplico muito ... tem o trabalho da Yoga restauradora para o idoso ou para tensos demais. Estudei Iyengar Yoga, e estou fazendo um trabalho de restauração (Ada).

O estudo relatado por Ada sobre *Iyengar Yoga* caracteriza-se pelo uso terapêutico do *Yoga*, que é o próprio *Hatha Yoga*, diferente em sua metodologia, na forma pragmática de se concentrar em suas posturas, no correto alinhamento geométrico, e coerente com as forças do corpo, sempre adaptando-as às individualidades e particularidades de cada pessoa. O *Hatha Yoga* foi um método inspirado pelos primeiros mestres yoguins indianos que vieram para o Ocidente, no início do Século XX. A partir daí, passaram a divulgar o *Yoga* e estimular a criação de métodos europeus de facilitação de relaxamento. Esse é o método que a yoguine educadora Ada realiza em sua prática e apresenta em sua entrevista.

Ela alerta, conforme Iyengar (2009, p. 17), que, na posição de yoguin praticante, as pessoas devem estar alertas aos benefícios das posturas, pois “os asanas do Hata Yoga baseiam-se nas três posturas básicas: em pé, sentado e deitado”, porém não são uma série de movimentos a serem executados de modo mecânico, visto que têm uma lógica própria que

deve ser internalizada por cada ioguim para que possam praticá-las eficientemente. Sua essência é o movimento estável, que não tem um fim em si, mas se corporifica na tranquilidade. No método de Iyengar,

o diafragma é a sede da inteligência do coração e a janela para a alma. Em situações estressantes, ele enrijece, quando se inspira e expira. Os exercícios de yoga devolvem-lhe sua elasticidade de modo que, estando alongado, ele possa enfrentar o estresse intelectual, emocional ou físico (IYENGAR, 2009, p. 20).

Para o autor acima referido, no dia a dia, as pessoas estão vulneráveis a tensões físicas, mentais e emocionais, que bloqueiam a passagem da energia sutil – *Prana* - pelo *Sushumna Nadi*, por isso precisam estar atentas, pois os

[...] sinais de progresso no caminho da ioga são a saúde, uma sensação de leveza física, a estabilidade, expressão pura e uma bela voz, aroma corporal agradável e libertação dos desejos. O iogue tem uma mente equilibrada, serena e tranquila. É ele o próprio símbolo da humildade. Pois, a mente é o produto de pensamentos sutis e fugazes, portanto, difíceis de controlar. Um pensamento bem guardado por uma mente controlada traz felicidade. Para tirar o melhor de um instrumento, é preciso conhecer seu funcionamento. A mente é o instrumento usado para pensar, por isso é necessário saber como ela funciona (IYENGAR, 1980, p. 51-55).

Assim, ao longo da vida, é importante que o ser conheça os processos que levam à harmonia e à desarmonia da personalidade e os compreenda, para que, através da conscientização, possa se proteger das tensões físicas, mentais e emocionais e seus respectivos modos de relaxamentos, que são facilitados através das diversas práticas do Yoga.

Mércia Rios contou que buscou o Yoga através de um anúncio de jornal e, desde então, foi procurando, sucessivamente, ampliar o seu conhecimento, por meio do contato com os mestres e da aquisição de novas técnicas.

Eu iniciei o Yoga aqui em João Pessoa. Em julho de 1989, vi um anúncio no jornal. Após dois anos dessa prática, eu busquei a literatura do Yoga, não só

encontrei como também senti a necessidade de um aprofundamento, além dos alongamentos. Mas, por conta da forma tranquila, lenta e leve dos alongamentos dos asanas, senti que existia alguma coisa a mais e fui me aprofundando nas leituras e surgiram os seminários, outros encontros, pessoas de fora, mestres, palavras de mestres com uma maior experiência de outros centros (Mércia).

Fui a um Congresso Internacional de Yoga em Porto Alegre e lá o leque se abriu, porque até então eu só ouvia falar em Hatha-Yoga, e lá encontrei os vários tipos de Yoga: Tantra Yoga, Karma Yoga, Mantra Yoga, Yoga para gestantes, Yoga para os atletas e me chamou a atenção, o que eles chamavam de Yoga Artístico... Fui fazer um curso depois em Belo Horizonte, o Curso Integração do Ser, nesse curso todo trabalho de Chakras era vivenciado, estudado e experimentado (Mércia).

Assim, Mércia demonstrou como foi absorvendo a cultura do Yoga em sua vida. Na visão de Gulmini (2010), na cultura sânscrita, o caminho para a obtenção do autoconhecimento não está nas palavras, nem nas informações, mas na subordinação a uma disciplina psicológica e física por parte do praticante de Yoga, com cuja técnica objetiva se podem alcançar os níveis profundos do subjetivo. Isso significa que, da visão indiana, o caminho da *gnose* não se esgota nem se constrói somente sobre as bases do discurso objetivo, racional, do intelecto, mas empregando os esforços para que sejam superados a ignorância e os limites ao estudar e praticar, como Mércia tem praticado o Yoga utilizando o método Dakshina Tantra, como pode ser observado em sua narrativa registrada a seguir:

Esse trabalho, que eu chamo de Arte Yoga, é um modo de cuidar dessa visão do Yoga, dentro de uma expectativa tântrica. Trabalho, com o Dakshina Tantra, que é o Tantra em que não há uma necessidade desse intercurso sexual, não se proíbe, não existe nada contra, mas o Dakshina é uma interpretação simbólica do Tantra, não observa essa dualidade, aquele par é homem, aquele ser é masculino, esse ser é feminino para que haja essa harmonização é preciso que aqueles corpos se encontrem dentro do Tantra isso é feito com muita espiritualidade. Mas, o Dakshina respeita o ser, cada um de nós, como possuidores de características psicológicas femininas e masculinas. Então, o nosso trabalho é justamente isso, possibilitar que essa união interior ocorra equilibrando os Chakras e Centros de Energia. Equilibrando de que forma? Dessa forma que eu falei anteriormente, toda aquela escala de vivências, Cryias, Mantras etc.

Corroborando a prática de Mércia, Rosas (2003, p. 11) refere que, segundo a literatura *Tantra*, os centros de energia vêm da “[...]criação *Maya-Shakti* (o poder da criação), e o

processo se faz numa linha descendente, isto é, começando pelos elementos e formas mais sutis até chegar aos mais concretos ou grosseiros”. A tranquilidade e a paz vêm de dentro para fora.

No *Dakshina Tantra Yoga*, os centros hormonais glandulares estão associados à ação muscular imediata. Se não houver uma ação coerente e harmoniosa com a emoção e os princípios inerentes a cada pessoa, são provocadas tensões nos músculos, e se não houver percepção dessa tensão, ela poderá evoluir para um processo doloroso, gerando um desequilíbrio da energia que, em uma medida fora do padrão, pode provocar uma hipo ou hiper energização.

Mércia Rios demonstrou ser cuidadosa e criteriosa com o Tantra Yoga - seu caminho metodológico de trabalho - no qual ela teve, entre seus mestres, Paulo Murilo Rosas, professor do Tantra Yoga que, desde 1963, dedica-se ao estudo e à propagação do Yoga, ministrando cursos e conferências no Brasil e no exterior. No Rio de Janeiro, foi aluno de Jean Pierre Bastiou. Em 1975, estudou na Índia, onde, em dois anos, completou sua formação em *Dakshina Tantra Yoga*, com Swami Dattatray e Dharendra Bramachari, além de fazer um aperfeiçoamento no método Hatha Yoga com Sri Iyengar.

Paulo Rosas, mestre de Mércia, com quem ela mantém um intercâmbio aqui em João Pessoa, é também membro da Associação Brasileira de Professores de Yoga (AYPB), professor e sócio benemérito da Associação Argentina de Professores de Yoga, fundador e vice-presidente do Centro de Estudos Vidya Mandir. É uma das maiores autoridades no conhecimento e no ensino do *Dakshina Tantra Yoga* e autor de inúmeros artigos publicados e de livros fundamentais em Tantra Yoga, tais como “Os Segredos do Tantra e do Yoga”, “A Psicologia do Tantra” e “Avanthara Sadhana” (ROSAS, 2010, <http://www.tantrayoga.pro.br/mestres1.htm> disponível: em 27/09/2010).

Portanto, o *Dakshina Tantra Yoga* é a metodologia que fundamenta o trabalho da professora Mércia Rios. Um fato que chamou a atenção, na metodologia do *Dakshina*, foi a sua reflexão de que a natureza do ser humano é de felicidade. Assim, é preciso apenas ter consciência dessa natureza, que é facilitada pelo equilíbrio da personalidade através da harmonização dos *Chakras*. Os *Rishis*, desde o período pré-védico, percebiam, através do estudo do *Prana*, que tudo o que existe e se manifesta são formas diferenciadas de uma mesma energia espiritual: a felicidade.

5.2 AUTODESCOBERTA – ELEVAÇÃO DA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E DA ESPIRITUALIDADE

Aqui **Ada** descreve a aplicação do conhecimento do Yoga através das técnicas sugeridas pelo método Iyengar, seguindo uma linha coerente, com a intenção de promover a saúde ao cuidar das suas alunas com conforto, carinho e zelo. Ela mesma confecciona os acessórios [almofadas], através dos quais pode promover o conforto físico que desencadeia o conforto emocional.

Passei um ano, fazendo um curso com Maria Alice Figueiredo, de autoconhecimento. Esse trabalho com as bolas que eu faço, foi desse curso. Para os desencurtamentos, do corpo, ela introduz o método Ida Holf para alongamentos. Eu aplico na coluna, utilizando a parede, como referência de sustentação para o corpo ou com a pessoa deitada colocando pequenas almofadas para promover conforto nas curvas do corpo. Esse método é também restaurador e relaxante. Depois que você trabalha bem esse lado, é que a gente vai introduzindo as posturas, os asanas! Mas com muito relaxamento, por causa das travas que as pessoas fazem no corpo com as emoções negativas.

A esse respeito, o próprio Iyengar explica que, com o avanço da idade, fica mais difícil fazer exercícios vigorosos, devido ao endurecimento das articulações e dos músculos, que perdem o tônus; as pessoas com idade mais avançada ou com problemas físicos ou sequelas não conseguem praticar satisfatoriamente os exercícios isométricos, pois a possibilidade de problemas musculares é intensa, ou mesmo o agravamento de tais problemas. O praticante de Yoga acredita que a saúde espiritual é ativada por um sistema de *chakras* ou centros “nervosos”, situados ao longo da coluna vertebral, e que a energia cósmica que se encontra adormecida nesses *chakras* deve ser despertada num processo de autorrealização (IYENGAR, 2009, p. 35).

Nesse processo de autoconhecimento através do Yoga, busca-se a evolução da saúde física, mental e espiritual. Sobre tal processo, *Krishnamacharia*, que se destacou por sua excelente capacidade de adaptar e acomodar seus conhecimentos às necessidades de seus discípulos, além de ajustar uma maneira confortável de praticar o *IyengarYoga*, tinha cuidado com as posturas no alinhamento geométrico e coerente com as forças do corpo, adaptando-as, de forma individual, às particularidades de cada pessoa. Esse é o método que a yoguine educadora Ada usa na sua prática e apresenta em sua entrevista ao falar do seu trabalho.

Fui começando a sentir tanto prazer, tanta força! Interiormente eu me dizia que estava pronta para qualquer eventualidade em que eu me sentisse sofrida, machucada! que eu tinha aquela força interior que estava desabrochando em mim! E que eu agora estava com vontade de viver, descobrindo a vida com isso! Também, comecei a estudar tudo o que me veio na mão. Comecei a estudar a respeito do Yoga (Ada, 2010).

Assim, pode-se aprender com Ada e com Iyengar (2009) que a energia é difundida do cérebro para as outras partes do corpo – cérebro e corpo passam a trabalhar juntos, e a energia é igualmente distribuída quando se praticam os asanas e os pranayamas, pois eles ajudam a integrar corpo, respiração, mente e intelecto. “A expiração lenta, que se faz sem esforço na prática de um asana, proporciona serenidade às células do corpo, relaxa os músculos faciais e solta a tensão dos órgãos da percepção: olhos, ouvidos, nariz, língua e pele” (IYENGAR, 2009, p. 21). No entanto, o yoguin praticante do Iyengar deve se manter alerta aos benefícios das três posturas básicas - em pé, sentado e deitado - e à essência dos movimentos, que não têm um fim em si, mas se corporificam na tranquilidade. “Os asanas não são uma série de movimentos a serem executados de modo mecânico. Têm uma lógica própria, que deve ser internalizada, para que cada uma das posturas possa ser praticada corretamente” (IYENGAR, 2009, p. 17).

No dia a dia, com o treinamento dessa prática, coloca-se o cérebro em quietude, através do esvaziamento de todos os pensamentos, e o relaxamento dos músculos da coluna vertebral, juntamente com os músculos da face, o couro cabeludo, os membros inferiores e os superiores, de tal forma que se possa impedir que o estresse permaneça na vida das pessoas.

Segundo Yengar (2009), a boa saúde resulta do perfeito entrosamento entre cada parte do corpo e da mente, quando as células estão em comunhão umas com as outras; assim, o Yoga levará a uma sensação de bem-estar físico, mental e espiritual. Conforme essa harmonização acontece na vida das pessoas, vem a sensação de serenidade, constatada nas narrativas da colaboradora:

O Yoga traz a serenidade. A serenidade do Yoga é interior, é uma coisa construída, ela não vem de fora para dentro, ela é construída. Às vezes, quando eu fujo desse equilíbrio dessa serenidade, eu me volto para a respiração, esse equilíbrio essa serenidade retornam. Eu administro a vida dessa forma, agora afirmar que é o Yoga, eu pergunto: - Se eu não

praticasse como eu estaria? - Não sei. Então eu continuo praticando. O que está dando certo, não se muda (Mércia, 2010).

É importante enfatizar que a serenidade evita que os sentimentos negativos dominem a mente, porque eles podem prejudicar o desenvolvimento espiritual. Os antigos mestres do Yoga sempre souberam que a condição física está ligada ao estado mental. Mas, “para alcançar a saúde física perfeita, devem-se ativar os *chakras*”, centros energéticos localizados na coluna, que vão do cérebro até a região do cóccix. Porém, “enquanto a coluna vertebral é uma estrutura física, os *chakras* não se compõem de matéria e, mesmo assim, governam todos os elementos do corpo” (IYENGAR, 2009, p. 36).

Para Rosas (2003), *Yama* e *Niyama* são qualificações da mente que devem ser assimiladas e interiorizadas, pois elas visam nos proporcionar a elevação da consciência e a compreensão do *Dharma* (agir em sintonia com as leis da natureza), para que sejamos capazes de agir em harmonia conosco mesmos, porque o objetivo fundamental do Yoga é restaurar a simplicidade e a paz da mente, na busca de libertação das confusões e aflições.

A calma advém da prática dos asanas e dos pranayamas. Diferente de outras formas de exercícios, que forçam os músculos e sobrecarregam os ossos, o Yoga rejuvenesce e revigora o corpo com delicadeza e, ao revigorá-lo, liberta a mente dos sentimentos negativos causados pelo ritmo acelerado da vida moderna. “A prática do yoga preenche o Ser interior com esperança e otimismo, ajuda a superar os obstáculos da vida, a recuperar a saúde e propicia contentamento espiritual. É um renascimento” (IYENGAR, 2009, p. 9).

Essa sensação de renascimento foi relatada pela colaboradora Ada, ao ser questionada sobre o sentido do Yoga em sua vida:

Foi uma descoberta, uma forma de encontrar Deus. Foi um renascimento. Deixe-me ver, se encontro a palavra. Sem o Yoga, me sentiria sem eixo. Eu me sentiria como, uma pessoa num barco que passou a noite procurando e não encontrou um porto. Eu não chegaria a lugar nenhum. Isso é o que eu penso... (Ada).

O Yoga para mim foi a libertação e o que seria da minha vida sem ele? Sem a libertação? Eu acho que eu teria morrido, por que eu sou muito emotiva e o meu coração não aguentaria as angústias. Tem também o meu terceiro Chakra que foi muito pressionado. Não era para dizer isso, não era

para dizer aquilo, não era para reclamar, não era para dizer não... Agora acredito que nós somos conscientes, que nós temos uma semente de Deus em nosso corpo físico e que cada dia a gente tem que estar consciente disso e levar para frente, porque é aquela semente que essa em desenvolvimento que leva você a outro degrau. O que me custa mais é encarnar de novo e enfrentar de novo o sofrimento, é enfrentar a roda... (Ada).

Através da narrativa anterior, pode-se fazer a seguinte reflexão: “Assim como um cientista é capaz de obter resultados maravilhosos ao aplicar as diversas leis da natureza, da mesma forma, alguém que aplica as leis do amor com precisão científica pode realizar coisas ainda maiores”. Ao agir sem violência, é possível obter resultados de uma sutileza extraordinária, semelhante às forças da natureza (YOGANANDA, 2009, p. 459).

Cristina - A Hatha Yoga, de acordo com Hermógenes (2010), é um método de medicina natural, de rejuvenescimento e de repouso, uma vez que, afetando energeticamente o nosso sistema nervoso e o endócrino, vitaliza as vísceras e estimula os tecidos, proporcionando saúde e resistência ao corpo, transforma-o em instrumento adequado à sintonia com os planos mais sutis do Universo e permite que cada praticante supere suas debilidades físicas e mentais. Portanto, trata-se de um meio eficaz de crescente libertação.

Veja-se o que Cristina falou sobre o significado do Yoga em sua saúde:

Se eu não tivesse conhecido o Yoga eu tinha morrido. Porque por anos e anos eu continuava com anemia profunda. Depois que eu conheci o Yoga, passei a ser naturalista de uma maneira tal... Aqui no Nordeste era difícil encontrar médico naturalista. Mas tinha e tem uma coisa que a gente encontra que é a meditação. A meditação é eu sair de mim para ficar comigo mesmo. Porque o que existe de mais difícil em mim, sou eu, são as barreiras que eu tenho com relação a mim mesmo. Porque o que me serve não são minhas palavras, é o meu exemplo (Cristina).

De acordo com Cristina, o Yoga significou recobrar a saúde. Ela contou que o Professor Hermógenes a recebeu em sua academia, no Rio de Janeiro, e ajudou-a a sair do quadro de anemia profunda através desses conhecimentos. Afirmou que o Yoga “salvou sua vida”, através das técnicas de respiração (*Pranayama*), alimentação natural e da conscientização sobre o potencial da própria mente (*Meditação*) e do corpo (*Asana*).

Conforme já foi descrito no segundo capítulo, o Hatha Yoga é uma técnica de época medieval, cuja meta principal é superar o Ego, ou seja, através dela, é possível adquirir a

capacidade de superar os próprios transtornos. Feuerstein (2006, p. 66) assevera que “a tecnologia psíquicoespiritual do Hatha Yoga gira especialmente em torno do desenvolvimento do potencial do corpo, para que ele seja capaz de suportar a força e o peso da realização transcendente”

Cristina, em sua entrevista, convida-nos a participar dessa prática, exemplificando o quanto ela e seu esposo aproveitaram os benefícios do Yoga em suas vidas, apesar do processo de envelhecimento que vivenciam atualmente. Conta como seus hábitos yoguins produziram bons resultados, tanto para ela quanto para o marido, e como os levaram a enfrentar suas dificuldades, inclusive o sentimento de aproximação da morte física:

Por exemplo, o problema de meu marido [início de quadro demencial], o que é isso tudo? Ele estaria muito pior e eu também se não fosse o Yoga. Porque não é fácil ter uma pessoa inteligente, que era um grande mestre, estudioso da música, um dono de casa que sabia tudo e, de uma hora para outra, ficar sem saber nada. Mas ele sabe respirar, sabe relaxar. Ele sempre foi muito disciplinado com o Yoga. Eu boto minha espuminha aqui e outra para ele do lado e nós sentamos juntos. O negócio é comandar o corpo envelhecido. Agora se preparar, porque a hora é chegada! Ninguém vai deixar de morrer porque faz Yoga. Ninguém vai deixar de adoecer porque faz Yoga. E valorizar as outras coisas... (Cristina).

É possível compreender que, nessa fase da vida de Cristina e do seu marido, o Hatha Yoga é uma modalidade adequada, porque não implica movimentação estafante. Seus movimentos são lentos, quase parados, é uma ginástica estática. Seus melhores efeitos psicossomáticos e sua perfeição decorrem do maior tempo em que a pessoa consegue manter uma determinada postura. Passar dez segundos num determinado *ásana* propicia maiores e melhores resultados do que repeti-lo vinte vezes seguidas. Deve-se fazer a movimentação no Hatha Yoga com lentidão, sem impulsos, arrancadas ou paradas bruscas; ao se mover de um a outro *ásana*, deve-se concentrar a mente em todos os músculos que, ao se distenderem ou se contraírem, estarão massageando as vísceras, enquanto as outras partes do corpo, não envolvidas na postura, mantêm-se em perfeito relaxamento. São movimentos graciosos, equilibrados, lentos e precisos como o desabrochar de uma flor (HERMÓGENES, 2010, p. 46).

Todos os movimentos são acompanhados da respiração, e Cristina relembra o próprio encantamento com a vida, quando aprendeu a respirar com o Prof. Hermógenes, em 1960, no Rio de Janeiro, período em que vivenciava as complicações decorrentes do parto. Ela enfatiza

também o efeito do Yoga sobre a própria mente após se conscientizar da importância do ato de respirar:

Hoje, ao respirar, conto vinte movimentos, retenho dez, expiro trinta, quer dizer o *Prana* está sempre em mim, funcionando, numa consciência. Então justamente, quando a gente aprende a respirar, é uma ciência que é exata tanto para o analfabeto como para o cientista. Não existe alguém que diga: Eu não sei ler, não vou fazer Yoga (Cristina).

Ela relata sobre um de seus maiores alunos de Yoga que, há muito tempo, lutava contra uma depressão:

[...] ele era analfabeto e tinha um metro e oitenta de altura, muita saúde física e caiu em uma depressão. E a proposta do Yoga foi o que o salvou, a respiração. Quando aprendeu a respirar ele se encantou com ele mesmo. É a felicidade. O Yoga é assim, você está presente em você e você respeita mais o outro... quando você passa a relaxar, é porque você aprendeu a respirar. Na hora que eu aprendo que só existe o agora, eu tenho que valorizar esse momento e estar preparada para o que vier. É o caminho para a saúde: **física, mental e espiritual**. Porque você encontra algo divino em você, algo superior a você. Você sabe que existe um ser superior. Isso não tem nada a ver com religião. Mas existe um ser dentro de nós, é o seu lado espiritual (Cristina).

Portanto, neste estudo sobre *Yoga*, constatou-se que, entre as principais relações constituídas entre o corpo e a mente, estão os ritmos respiratórios. A respiração é um ato involuntário no homem comum, que está relacionada aos seus estados de consciência. Numa pessoa nervosa e agitada, constata-se que o seu ritmo respiratório é mais acelerado, enquanto que, em estado de sono profundo, a respiração se torna cada vez mais lenta. Assim, é possível controlar, voluntariamente, o ritmo respiratório, com o propósito de disciplinar a frequência e a intensidade dos estados físicos e psicológicos. Essa é a base de umas das mais importantes disciplinas do *Yoga*, denominada *pranayama*, que, alicerçada no controle respiratório, pretende provocar alterações no fluxo de *prâna* e, com isso, elevar as condições de saúde física, mental e a consciência da espiritualidade (GULMINI, 2010).

Segundo o professor Hermógenes (2010, p. 98),

a respiração yogue se faz segundo três fases: *puraka*, ou inspiração; *kumbhaka*, ou retenção; *rechaka*, ou expiração. Conforme sabemos, quando inspiramos apenas pela narina esquerda, terminal do naddi id,

absorvemos prana negativo (Tha), e quando o puraka se faz pela narina direita, onde termina o naddi pínjala, incorporamos prana positivo (Ha)

Dessa forma, conclui-se que, para a ciência do Yoga, a respiração é muito mais do que um fato fisiológico, é também psicológico e prânico e, portanto, um dos atos mais importantes da vida, porquanto, por seu intermédio, pode-se conseguir acesso a todos esses planos.

5.3 ENSINO DO YOGA NA COMUNIDADE PESSOENSE

O Professor de Yoga, no processo de ensino/aprendizagem, leva o praticante a adquirir confiança, ajudando-o a desenvolver a força de vontade necessária para enfrentar todas as circunstâncias da vida com serenidade. O mestre aperfeiçoa constantemente suas técnicas de ensino, abrindo os olhos do discípulo e improvisando, quando necessário, para criar novas dimensões em seus ensinamentos; ele deve ser confiante, desafiador, atencioso, cauteloso, construtivo e corajoso. A clareza e a criatividade de seus ensinamentos devem refletir sua devoção e sua dedicação relacionadas com as complexidades e sutilezas do Yoga (IYENGAR, 2009). Ao ensinar Yoga, Ada revelou:

Ah! O que eu quis passar para o meu grupo foi a libertação! Naquela época, as mulheres eram muito marginalizadas e muito abafadas, e eu não via também muito progresso nas mulheres. Elas cresceram depois do feminismo, só depois é que começaram a se impor. Mas, eu ajudei nessa libertação para as mulheres. Eu trabalhava com o Yoga dentro de casa e ia ajudando elas a se interiorizar. Para elas encontrarem a via, o caminho da liberdade! Tá feito! Hoje eu tenho vários exemplos! (ADA).

Assim, Ada demonstrou que passou grande parte de sua vida ensinando Yoga, enfrentando as dificuldades de praticar um conhecimento desconhecido para sua época, razão pela qual ela cita o grupo como “muito coerente e fechado”. Entretanto, os alunos internalizaram a filosofia do Yoga, pois a clareza disso é mostrada quando Ada avalia que “o grupo é uma energia só, sempre presente. Há tolerância com todos os problemas de cada um”. Ela explica que já vivenciaram reviravoltas, diversos problemas durante suas vidas, que, às

vezes, querem fraquejar, mas o grupo é bastante unido. Porém, na visão dessa colaboradora, o ponto marcante do grupo é

o escutar, escutar, escutar, escutar! Saber como, devagarzinho, consigo sentir o corpo e ir descobrindo através do relaxamento e da respiração onde se encontra o ponto do bem-estar. É um trabalho de respiração e relaxamento, para ir soltando as dores e descobrindo as portas em que elas tenham contato com a terra para ir soltando tudo isso. Ir se sentindo mais leve, com menos dor. Muito relaxamento, são pessoas idosas, com problemas articulares, que não têm mais dor de coluna, nem tem mais dores nas costas.

Ada, uma das primeiras professoras de Yoga em João Pessoa, em sua simplicidade, demonstrou a sabedoria adquirida ao dizer que “daí pra cá eu segui minha vidinha com meus alunos, com um grupinho que tem meninas que fazem Yoga comigo há 30, 40 anos”.

Os mestres yogues aqui referenciados, como Iyengar (2009, p. 39), ensinam que, com o olhar do yoguin educador, ou seja, com o seu lado cuidador, no processo de ensinar, deve levar seus alunos a “adquirirem confiança, ajudando-os a desenvolverem a força de vontade necessária para enfrentarem todas as circunstâncias com calma”. O mestre vai aperfeiçoando as suas técnicas de ensino/aprendizagem, buscando elevar a consciência do discípulo à medida que vai criando formas de ensinar. Nesse processo, é preciso aceitar desafios, ser atencioso, cauteloso, construtivo, corajoso e confiante.

Mércia Rios realizou o sonho de ser professora de Yoga, ministrando cursos através da Secretaria Municipal de Educação, para diretores de colégios, professores, psicólogos, educadores físicos, entre outros. Tais profissionais passaram a realizar, com o apoio dos seus diretores, atividades de Yoga em algumas escolas, sob a supervisão de Mércia. Aplicavam asanas e respiração, chegavam à consciência da respiração e ao relaxamento conduzido. Para Iyengar (2009, p. 17), “os asanas baseiam-se nas três posturas básicas: em pé, sentado e deitado”. Porém, eles não são uma série de movimentos a serem executados de modo mecânico, têm uma lógica própria, que deve ser internalizada, para que cada postura possa ser praticada correta e serenamente. Os resultados com os alunos de Mércia Rios foram: a melhoria da aprendizagem, da disciplina, do comportamento e da concentração. Eles ficavam mais atentos e apresentavam evolução em matemática e português, principalmente nas redações. Entretanto, como yoguin praticante, a pessoa deve se manter alerta aos benefícios

das posturas, pois, conforme a experiência de Mércia, como educadora, “o Yoga faz com que a pessoa fique mais centrada e que conviva melhor na sociedade. Ela se disponibiliza para contribuir com o ensino do Yoga através de uma consultoria”.

Cristina revelou que seria importante se professores e outros profissionais liberais, como, por exemplo, médicos, psicólogos, fisioterapeutas e professores de educação física, fossem capacitados em Yoga, pois assim, eles compreenderiam melhor as dimensões do corpo, da mente e do espírito para não tratá-las em separado.

Na opinião de Cristina, a Universidade poderia trazer bons professores para ministrarem cursos de Yoga, oferecendo formação para os profissionais de João Pessoa e de todo o Estado.

6. CONSIDERAÇÕES E SUGESTÕES

Nesse percurso, foi possível compreender melhor o significado do Yoga dentro de uma perspectiva sócio-histórica. Isso possibilitou uma maior clareza sobre a sua pré-história e história e permitiu conhecer, através dos autores consultados, como Gulmini, Yengar, Paulo Rosas, Hermógenes, Possebom e Cristina, entre outros, a tradição filosófica do Yoga como um eixo direcionado para a elevação da espiritualidade e da saúde física e mental.

Um fato importante identificado neste estudo está relacionado às três metodologias utilizadas pelas colaboradoras: o Yengar Yoga (Ada), o Tantra Yoga (Mércia) e o Hatha Yoga (Cristina). Em relação à elevação da saúde física, Cristina revelou que, através da prática do Yoga, relativa aos exercícios físicos, à maneira correta de respirar, de se alimentar e à meditação, houve uma modificação em seu estilo de vida, que lhe permitiu recuperar-se de uma anemia profunda e reorganizar o funcionamento do seu organismo.

Ada aplica o conhecimento do Yoga através do método Iyengar, com conforto, carinho e zelo para promover a saúde de suas alunas, tratar da coluna, dos desencurtamentos do corpo e aplica técnicas de relaxamento, pois o conforto físico desencadeia o conforto emocional.

Mércia afirmou que é uma pessoa saudável, que quando faz avaliações com seu médico clínico, ele pergunta o que ela faz para não ter doença. Ela responde que é através da respiração e da meditação praticadas no Yoga, o que mantém o seu equilíbrio; o médico diz que não sabe o que é isso, mas que ela continue a fazer tais práticas e não prescreve medicamentos porque ela não necessita.

No que diz respeito à elevação da saúde mental, Cristina aprendeu a respeitar mais a si e aos outros, a relaxar, a se libertar das tensões da vida diária, vivenciando o momento presente.

Ada acredita que a sua longevidade é decorrente da prática do Yoga, pois, sem essa vivência, ela afirma que já teria morrido, porque é bastante emotiva, e o seu coração não aguentaria as angústias da vida. Como nasceu numa cultura rígida, teve seu terceiro Chakra pressionado e tinha que suportar as coisas das quais não gostava, pois, no período de sua juventude [década de 1950-1960], “as mulheres eram marginalizadas, discriminadas e abafadas” e apresentavam travas no corpo devido ao acúmulo dessas emoções negativas. Ada reconheceu que, depois do Movimento Feminista, as mulheres passaram a se libertar e, em seu trabalho com o grupo de Yoga, ela ajudou na emancipação de muitas dela.

Mércia revelou que, por ser uma pessoa de elevada sensibilidade e verdadeira, era precipitada, e isso lhe causava problemas, pois ela achava que a verdade deveria ser dita de forma aguçada. O Yoga burilou sua capacidade de pensar, e sua inteligência possibilitou equilíbrio em sua vida, resultando no reconhecimento de que todos os seres humanos são diamantes brutos e precisam de lapidação.

Mércia Rios, ao utilizar o Tantra Yoga, destaca os estudos e a interpretação de textos poéticos, a musicoterapia e a dança expressiva. Com esse trabalho, ela obtém bons resultados em relação ao reconhecimento dos sentimentos. Nesse sentido, se a pessoa sente tristeza ou alegria, ela busca coragem de expressá-los como um movimento de narrativa pessoal. Dessa forma, as pessoas vão realizando uma autoanálise, respeitando as diferenças de cada uma e as existentes entre o masculino e o feminino, a fim de reorganizar as emoções no sentido de harmonizar seus centros energéticos.

No que concerne à elevação da espiritualidade, Ada relatou que o Yoga ajudou-a a renascer. Foi uma forma de encontrar Deus ou uma libertação, que a fez descobrir que existe dentro de cada ser humano a semente divina. Sem o Yoga, ela se sentiria sem eixo, como um barco sem encontrar o porto.

Em relação à elevação da espiritualidade, Cristina afirmou que descobriu a existência de um Ser Superior dentro de si, que ela denominou de “algo divino”, em que encontra forças para enfrentar o que a vida lhe apresentar, inclusive a velhice e a morte.

Mércia fez refletir sobre o estado de agitação no qual as pessoas vivem, que as impede de manterem um estado de serenidade. Ela orienta que tal estado deve ser construído no interior de cada um, através de um trabalho de autodisciplina. Nesse sentido, o Yoga é o esforço metódico, rumo à perfeição e que, embora se esteja distante dessa perfeição, é possível ir buscando o caminho da harmonização através da serenidade. Disse que vive se perguntando como seria se não tivesse percorrido esse “caminho espiritual”, que ela denominou de Yoga, que lhe **“possibilitou essa lapidação”**.

Sugestões para a divulgação do ensino do Yoga na comunidade

Outro aspecto relevante que surgiu neste estudo foi a constatação de que os efeitos benéficos do Yoga apontam para uma real possibilidade de mudança na qualidade de vida de uma parcela significativa da população, ao mesmo tempo em que existe uma lacuna na

formação dos profissionais, principalmente na área da educação e da saúde, o que demanda um potencial campo de ação para as políticas públicas.

Como asseverou Ada, uma das primeiras professoras de Yoga em João Pessoa, com essa prática, é possível obter um envelhecimento ativo, pois, entre seus alunos, existem pessoas que praticam Yoga há cerca de 30 ou 40 anos. Ela aprendeu com Iyengar e ensinou que o educador em Yoga precisa aceitar desafios, ser atencioso e cauteloso, mas, sobretudo, corajoso e confiante, para levar seus alunos a confiarem neles próprios, a desenvolverem força de vontade para enfrentar todas as circunstâncias da vida com serenidade e a entender que o processo de ensino-aprendizagem deve ter como meta elevar a consciência do discípulo.

Mércia Rios conseguiu atuar como professora de Yoga na Secretaria Municipal de Educação, onde ministrou cursos para diretores de colégios, professores, psicólogos, educadores físicos, entre outros profissionais, que atuaram sob sua supervisão, como elementos multiplicadores do conhecimento do Yoga em outras escolas de nossa capital. Os resultados mostraram que houve melhoria da aprendizagem, da disciplina, do comportamento e da concentração. Os alunos evoluíram, principalmente em Matemática e em Português, e melhoraram, inclusive, a qualidade das suas redações.

Também, nesse processo de investigação, ficou evidente como surgiu o Yoga na Índia e sua chegada ao Brasil, à Paraíba e a João Pessoa e que as colaboradoras dedicaram suas vidas contribuindo com o ensino e com essa prática, que demonstra contribuir para a melhoria dos problemas de saúde física e mental, ao mesmo tempo em que capacita a pessoa para superar seu ego e elevar sua espiritualidade.

De acordo com os autores aqui consultados, foi possível perceber que os princípios filosóficos do Yoga, aplicados no trabalho das colaboradoras com seus educandos, possibilitaram uma relação permeada pelo sentimento amoroso, pressuposto para a escuta sensível e a relação dialógica, visando à construção coletiva de uma consciência mais elevada. Aqui fica registrado que, no caminho trilhado com o Yoga, as três colaboradoras vivenciaram experiências muito ricas em significados, em que se destaca a elevação da saúde física, mental e da espiritualidade, resultados que estão compatíveis com os objetivos delineados nesta pesquisa.

Concluindo, sugere-se que o Yoga seja inserido nas universidades e na Política de Práticas Alternativas e Complementares - PNPIC⁷, já que aponta para a importância de envolver, nos serviços de saúde, abordagens holísticas, com recursos terapêuticos eficazes e seguros, com vistas a uma compreensão mais ampliada do processo saúde/doença e à promoção da saúde.

No contexto da PNPIC referida anteriormente, o Yoga pode ser uma prática que possibilitaria um espaço de acolhimento para o desenvolvimento do ser humano, sua integração consigo mesmo, com o meio ambiente e a sociedade, além de facilitar o vínculo terapêutico entre os clientes e os serviços de saúde. Portanto, pode ser inserido na rede de apoio social para contribuir com a elevação dos níveis de saúde da população.

Encerra-se esta abordagem agradecendo a Deus e à Professora Berta Lúcia pelo término deste estudo, coloca-se em destaque para o leitor uma reflexão de cada colaboradora.

Escutar, escutar, escutar! Saber como devagarzinho, consigo sentir o corpo e ir descobrindo, através do relaxamento e da respiração, onde se encontra o ponto do bem-estar (Ada).

Caminhando, caminhando, eu te procurei,
Caminhando, caminhando, eu te encontrarei,
Nos caminhos por onde andei, eu pisei muitas pedras.
Percorri altas montanhas, atravessei muitos rios,
Na floresta em que eu entrei, eu fugi de muitas feras.
Pelas ruas da minha vida, muitas falas escutei,
Avistando muitas luzes, não sabia qual escolher,
Continuo na minha busca para sempre te alcançar.
Caminhando, caminhando, caminhando, caminhando,
Caminhando, caminhando, caminhando, caminhando,
Eu te encontrei! (Mércia).

Você quer coisa mais bonita do que um sino bem tocado? Quer coisa mais bonita do que olhar o céu estrelado? Olhar as estrelas se mudando de lugar. As crianças não veem isso, ninguém mostra. Já pensou, quando a lua, o sol vêm saindo de dentro do mar? É uma coisa bela! (Cristina).

João Pessoa, 10 de novembro de 2010

Vânia Cristina Lucena Lima

⁷ Política realizada pelo Sistema Único de Saúde - SUS, regulamentada pela Portaria 97/03/05 de 2006.

7. REFERÊNCIAS

- ABREU, Maria Cristina Correia de. **Vida e superação**. João Pessoa: Ed Sal da Terra, 2010.
- _____. **Felicidade**. João Pessoa, PB: Ed. Sal da Terra, 2001.
- _____. **Encontro com a vida**. João Pessoa, PB: Ed. Sal da Terra, 2004.
- ALBANESE, Marilia. **Índia Antiga. Grandes civilizações do passado**. Tradução: Francisco Manhães. Barcelona: Ed. Folio, 2006.
- BLAY, Antonio. **Fundamento e técnica do Hatha-Yoga**. Rio de Janeiro: Edições Loyola, 1977.
- BORELLA, Ana et al. IN: TACOLLINI, Marcos (Org.). **Livro de ouro do Yoga**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.
- CAMARGO, Sílvio. **Ioga postural**. São Paulo: Pensamento, 2008.
- CHOPRA, Deepak. **Conexão saúde: como ativar as energias positivas de seu organismo e ter saúde perfeita**. Tradução: Ibraíma Dafonte Tavares, Theresinha Monteiro Deutsch. 3ª. Ed., Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2007, p. 115.
- _____. **A cura quântica: o poder da mente e da consciência na busca da saúde integral**. Tradução Evelyn Kay Massaro e Marcília Brito. 45ª. Ed., Rio de Janeiro: Editora Best Seller 2009.
- CAMPBELL, Joseph. **As transformações do mito através do tempo**. Tradução: Heloysa de Lima Dantas. São Paulo: Ed. Cultrix, 1990.
- ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade**. Tradução: Tereza de Barros Velloso; transliteração sânscrita Lia Diskin. 4ª. Ed. São Paulo: Palas Athena, 2009, p 40.
- ELIADE, Mircea. **Origens. História e sentido na religião**. Tradução: Teresa Louro Perez. Lisboa: Edições 70, 1969, p. 203.
- FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. Tradução Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2006, p. 576.
- _____. **As virtudes do Yoga: antigos ensinamentos para essa época de crise global**. Tradução: Marcia Fiker. São Paulo: Pensamento, 2009, p. 303.
- _____. **Uma visão profunda do Yoga: teoria e prática**. Tradução Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2005.
- FRAWLEY, David. **Uma visão ayurvédica da mente. A cura da consciência**. Tradução: Alípio Correia de Franca Neto. São Paulo: Editora Pensamento, 2000.

FRAWLEY, David. **Neti: Segredos terapêuticos do Yoga e do Ayurveda**. Tradução: Paulo Salles. Editora Pensamento, São Paulo, 2006.

GULMINI, Lilian Cristina. **O Yogasutra de Patañjali – tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos**. Dissertação (Mestrado em Linguística) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências da Universidade de São Paulo: 2002, p. 455.

_____. **RAJA YOGA E SAMKHYA: INVESTIGAÇÕES SOBRE A CONSCIÊNCIA**. IN: POSSEBON, Fabrício. *Cultura indiana: ensaios e reflexões*. João Pessoa: Editora Universitária, 2010, p. 63-134.

HARRIS, Judith. **Jung e o Yoga: a ligação mente-corpo**. Tradução: June Camargo. São Paulo: Editora Claridade, 2004.

HERMÓGENES, José de Andrade Filho. **Autoperfeição com Hatha-Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. 50ª. Edição Comemorativa. Rio de Janeiro: Ed. Nova Era, 2010, p. 440.

_____. **Yoga para nervosos: aprenda a administrar seu estresse**. 44ª. Edição. Rio de Janeiro: Ed. Nova Era, 2009, p. 490.

IYENGAR, B. Krishnamacharya Sriman. **A luz da Yoga**. Edição concisa do clássico de B.K.S. Iyengar *Light On Yoga*. Tradução: Norberto de Paula Lima. São Paulo: Editora Cultrix, 1980, p. 222 KAMINOFF, Leslie.

_____. **Yoga - Posturas principais: uma introdução às posturas clássicas**. Tradução: Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Cores & Letras Editora, 2009, p. 09-17-19-20-21-26-35-36-39-51-55 (160).

KAMINOFF, Leslie. **Anatomia da Yoga. Guia ilustrado de posturas, movimentos e técnicas de respiração**. Tradução: Isabel Zanella da Silva Saragoça. Barueri, SP: Ed. Manole, 2008.

KRIYANANDA, Swami. **A essência da Auto-realização: a sabedoria de Paramhansa Yogananda**. Tradução: Alípio Correia de Franca Neto. São Paulo: Ed. Pensamento, 1990.

KUPFER, Pedro. **História do Yoga**. 2ª. Ed. Florianópolis: Editora Dharma, 2000, p. 172.

LIMA, Vânia Cristina Lucena. **Relaxando o corpo**. In: CARDIA, M. C. G. (Org.) *Manual da Escola de Posturas*. 3ª. Ed. João Pessoa, PB: Editora Universitária, 2006.

_____. **Yoga como caminho espiritual**. In: III SIMPÓSIO INTERNACIONAL SOBRE RELIGIOSIDADES, DIÁLOGOS CULTURAIS E HIBRIDAÇÕES, Anais... Campo Grande: 2009 p. 174.

Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares**, Brasília, PORTARIA Nº 971, DE 3 DE MAIO DE 2006. <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNPIC.pdf> Acesso em 23 de setembro de 2010.

MEIHY. José Carlos Sebe Bom e HOLANDA, Fabíola. **História Oral. Como fazer, como pensar**. São Paulo: Editora Contexto, 2007.

MILLER A. L. **The ethiologies, pathophysiology, and alternative/complementary treatment of Asthma Alternative Medicine Review** . Ano 6, vol 1, p. 20-47, 2001.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org.) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 28ª. Petrópolis, R.J., Ed. Vozes, 2009.

MIRANDA, Caio. **A libertação pelo YOGA**. 2ª. Edição, Rio de Janeiro: Gráfica e Editora NAP S.A, 1960, p. 330.

NUNES. Tales da Costa Lima. **Yoga: do corpo à consciência: o significado da experiência corporal em praticantes de Yoga**. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis: 2008, p. 166.

PRABHUPÁDA Swami. **Bhagavad-Gítá. Como ele é**. 4ª. Ed. São Paulo: The Bhaktivedanta Book Trust, 2006, p. 903.

RIG-VEDA: **A sabedoria das estrofes**. IN: Fabrício Possebon (Org). João Pessoa: Ideia Editora Universitária, UFPB, 2006, p. 20.

ROSAS, Paulo Murilo. **Os segredos do Tantra e do Yoga**. Rio de Janeiro: Editora Ciência Moderna Ltda., 2003, p. 166.

ROSAS, Paulo Murilo. <http://www.tantrayoga.pro.br/mestres1.htm>, disponível em 27/09/2010.

RIBEIRO, Mércia Rios. **Sentindo poesia**. João Pessoa, Gráfica JHC, 1993.

_____ e OLIVEIRA, Stella Maria Gaspar de. **Prazer de construir**. João Pessoa, Gráfica JHC, 1995.

WILBER. Ken. **A união da alma e dos sentidos: integrando ciência e religião**. Tradução: Afonso Teixeira Filho. São Paulo: Cultrix, 2006.

WILBER. Ken. **Espiritualidade integral: uma nova função para a religião nesse início de Século**. Tradução: Cássia Nasser. São Paulo: Ed. Aleph, 2006, p.13.

YOGANANDA. Paramahansa. **Autobiografia de um Yogue**. Tradução: Antônio Olinto e Lúcia Sweet-Lima. 3ª. Ed. Rio de Janeiro: Ed. Lótus do Saber, 2009, p. 500.

YOGANANDA, Paramahansa. **Afirmações científicas de cura**. Tradução: Tomaz Lima. Rio de Janeiro: Ed. Lótus do Saber, 2008, p. 46-47.

ZIMMER, Heinrich. **Mitos e símbolos na arte e civilização da Índia**. Tradutora: Carmen Fisher. São Paulo: Editora Palas Athena, 1989, p. 234.

Dicionário Eletrônico Houaiss da Língua Portuguesa 3.0 Licenciado para Vânia Cristina Lucena Lima.

Glossário Sânscrito on line : <http://www.yoga.pro.br/artigos/331/3037/glossario-sanscrito> disponível em 27/09/2010 . 15:59h.

Alexandre Perlingeiro. **Associação Brasileira de Professores de Yoga. Dakshina Tantra Yoga** <http://www.tantrayoga.pro.br/mestres1.htm> disponível em 27/09/2010 17:03h.

Associação de Yoga do Paraná: História do Yoga no Brasil. <http://www.aypar.org.br/historia.php> pesquisado em 26/09/2010 22:15h

ANEXO 1 – GLOSSÁRIO

Arjuna - O herói do *Baghavad Gita*, discípulo do Senhor *Krishna*

Ahimsa – Inofensividade, a mais importante de todas as disciplinas morais (*Yama*-não ferir), a prática de abster-se de pensamentos, atos e palavras danosos e nocivos.

Anahata – Roda do som não tocado, centro psicoenergético localizado no coração.

Ananda - Bem aventurança, êxtase suprema, felicidade

Anandamaya kosha – Invólucro da bem aventurança, o mais importante dos cinco invólucros alcançados pela prática do *Yoga*.

Annamaya kosha - Invólucro anatômico, um dos cinco invólucros do corpo

Anga – Membro. O corpo como um todo ou um membro do corpo; uma categoria de práticas yogues.

Aranya - Floresta

Aranyakas – Que tem relação com a floresta; um tipo antigo de texto usado pelos ascetas que residiam nas florestas.

Asth – oito

Asthanga – União de oito membros

Asthangayoga – *Yoga* óctuplo de Patanjali, que consiste na disciplina moral (*Yama*), no autodomínio (*Niyama*), na postura (*Asana*), controle da respiração (*Pranayama*), inibição sensorial (*Pratyahara*), concentração (*Dharana*), meditação (*Dhyana*) e êxtase (*Samadhi*) e conduz à libertação (*Kaivalya*).

Atharva-Veda – Conhecimento sagrado de *Atharvan*. Uma das quatro coletâneas de hinos védicos, que tratam, principalmente, de encantamentos mágicos, mas contém também diversos documentos do *Yoga* dos tempos antigos.

Atman – Si mesmo, eu, alma, ânima, a própria pessoa, o si mesmo transcendente

Atimânusha – Sobre-humano

Aum – Todo. Transmite os conceitos de “onisciência”, “onipresença” e “onipotência”.

Baghavad-Gita – Cântico do Senhor, o mais antigo livro dedicado ao *Yoga*, faz parte do *Mahabharata*.

Bhakti – Amor

Bhakti-Yoga – *Yoga* devocional

Bhakta – Devoto praticante

Bija – Semente; nome dos mantras monossilábicos que ativam os centros de força: yam, lam, ham, ram, vam.

Bijamantra – Sílabas seminais – um dos mantras fundamentais, como *om*, *ram* ou *yam*.

Brahma – O Deus Criador do Universo, da famosa tríade de divindades do Hinduísmo medieval. Os outros dois são *Vishnu* (o Preservador) e *Shiva* (o Destruidor ou Transformador). *Brahma* deve ser cuidadosamente distinto de *Brahman*, que é o fundamento eterno e impessoal da existência, superior a todas as divindades.

Brahman – A realidade suprema, o Absoluto, o mesmo que *Purusha*; o fundamento transcendente da existência distinto de *Brahma*, o criador. Também *Atman*, *Sac-Cid-Ananda*.

Brahmacharya – Observar a castidade ou a correta utilização da sexualidade, quarto *Yama*.

Brahmanes – Sacerdotes.

Badarayana - (c. 200 a.C) Fundador do sistema Vedanta, sistematizador do Veda e autor do *Brahmá* ou *Vedanta Sûtra*.

Chakra – Roda; literalmente, a roda de uma carroça ou carruagem; metaforicamente, um dos centros psicoenergéticos do corpo sutil; no Yoga budista, conhecem-se cinco desses centros, ao passo que, no Yoga hindu, mencionam-se sete ou mais: *Muladhara-Chakra*, na base da coluna; *Swadhistana-Chakra*, na altura dos órgãos genitais; *Manipura-Chakra*, na altura do umbigo; *Anahata-Chakra*, no coração; *Vishuddha* ou *Vishuddhi-Chakra*, na garganta; *Ajuna-Chakra*, no meio da cabeça, e *Sahasrara-Chakra*, no topo da cabeça.

Citt – Consciência; a realidade suprema superconsciente

Chitta – Aquilo que é consciente; a consciência mental comum, que não é idêntica a *Cit*.

Dakshina – O lado direito

Dharana – Suportação; concentração, o sexto membro (*Anga*) do Yoga óctuplo de Patanjali.

Dhyana – Ideação; meditação, o sétimo membro do Yoga de Patanjali, compreendido como um aprofundamento da concentração; também *Samadhi*.

Dosha – Defeito, falha. O termo refere-se, especificamente, aos cinco defeitos, que são a luxúria (*Kama*), a ira (*Krodha*), a cobiça (*Lobha*), o medo (*Bhaya*) e a ilusão (*Moha*). Pode denotar também os três humores: *Vata* (vento), *Pitta* (bílis) e *Kapha* (fleuma).

Guru – Preceptor espiritual, que ilumina as trevas ou a dúvida do espírito.

Ha – Sol. Simboliza a polaridade positiva da manifestação universal.

Hatha Yoga - *Yoga* forte; *Yoga* da disciplina física rigorosa.

Ida – Conduto pálido; a corrente ou arco de *Prana* que sobe à esquerda do canal central (*Sushumna*), contornando todos os *Chakras* até a narina esquerda. É associado ao sistema nervoso parassimpático e, quando ativado, tem o efeito de esfriar ou acalmar a mente.

Indriya – Os sentidos de externalização

Ishvara – Senhor, soberano; refere-se quer ao criador (*Brahma*) quer, no *Yoga-Darshana* de Patanjali, a uma pessoa (*Purusha*) transcendente especial.

Jivatma – Alma vivente; alma individuada, contraposta ao Si Mesmo transcendental

Kaivalya – Isolamento, solidão; o estado de liberdade absoluta em relação à existência condicionada

Kali – Deusa que incorpora o aspecto feroz (da dissolução) da Divindade.

Kali-Yuga – A era negra de derrocada espiritual e moral, na qual estamos. Segundo a tradição Hinduísta, começou em 3102 a.C.; *Kali* não se refere à Deusa *Kali*, mas a um lance de dados perdedor.

Kama – Desejo

Karana - Causal

Karma, Karman – Ação. Qualquer tipo de atividade, inclusive a ritual; *Karma* é também a consequência “kármica” dos atos, destino.

Karma-Yoga – Yoga da ação. O caminho libertador autotranscendente

Krishna – O que atrai; uma encarnação do Deus *Vishnu*, o deus homem, cujos ensinamentos podem ser encontrados no *Bhagavad-Gita* e no *Bhagavata-Purana*.

Kosha – Invólucro, envoltório. Qualquer um dos cinco invólucros que envolvem o Si Mesmo transcendente (*Atman*) e assim bloqueiam sua luz: *Anna-Maya-Kosha* (invólucro feito de alimento, o corpo), *Prana-Maya-Kosha* (invólucro feito de força vital), *Mano-Maya-Kosha* (invólucro feito de beatitude); segundo algumas tradições, este último invólucro é idêntico ao Si Mesmo.

Kumbhaka – Retenção da respiração; apneia cheia

Kundalini – Poder enrodilhado. O poder da serpente que permanece adormecido no centro psicoenergético mais baixo do corpo. Seu despertar é o objetivo central do Tantrismo e do *Hatha-Yoga*. A subida da *Kundalini* até o centro psicoenergético mais alto, no topo da cabeça, provoca um estado temporário de identificação extática com o Si Mesmo.

Mandala – Círculo; um espaço sagrado; um diagrama dotado de profunda representação simbólica.

Maya – Ilusão, ilusório; medida, o poder divino de medir e dividir.

Maha – Grande

Mantra – Som sagrado que dá à mente o poder de concentrar-se e transcender os estados comuns de consciência.

Moksha – Libertação; o estado de liberdade em relação à ignorância e aos efeitos do *Karma*.

Manipura – O centro psicoenergético do umbigo

Mahabharata – Uma das epopeias nacionais da Índia antiga, que conta a grande guerra ocorrida entre os *Kauravas* e os *Pandavas* (o partido de *Arjuna*). A epopeia contém grandes ensinamentos morais e espirituais, entre os quais, o *Bhagavad-Gita* e o *Moksha-Dharma*.

Mahayana – Grande veículo

Manas – Mente. A mente inferior, compreendida como a faculdade que centraliza os dados obtidos pelos sentidos.

Mudra – Posições do corpo e gestos. Além de ter significado simbólico, conduz a energia vital de uma maneira específica.

Moenjo-Daro – Sítio arqueológico da civilização das Regiões dos rios Indo e Sarasvati

Muladhara – Roda do apoio da raiz. O mais baixo de todos os centros psicoenergéticos do corpo humano, situado na base da coluna vertebral. É aí que jaz adormecido o poder da serpente (*Kundalini*).

Nadi – Conduto. Um dos 72.000 ou mais canais sutis ao longo dos quais circula a força vital (*Prana*) no ser humano. Os três mais importantes são *Ida-Nadi*, *Pingala-Nadi* e *Shushumna-Nadi*; Rio, corrente ou torrente.

Namaste – Saudação indiana, feita com a junção das mãos à altura do peito, curvando-se, quebrando ao meio, como que a dizer: Deus em mim saúda Deus em você.

Niyama – Autodomínio. O segundo membro do *Yoga* óctuplo de *Patanjali*

Nirvana – Extinção

Om – O mantra original que simboliza a Realidade suprema. Símbolo do *Yoga*.

Patanjali – Autor do *Yoga-Sutra*, o texto fundamental do *Yoga* Clássico

Paramatman – Supremo Si Mesmo

Pingala – Conduto avermelhado. A corrente ou arco de *prana* que sobe à direita do canal central (*Sushumna-Nadi*), está associado ao sistema nervoso simpático, e quando ativado, tem efeito energizador sobre a mente.

Prana – Vida. A vida em geral que sustenta o corpo, a qual tem cinco formas principais: *Prana*, *Apana*, *Samana*, *Udana* e *Vyana*; a respiração como manifestação externa da força vital.

Prakriti – Procriadora

Pranayama – Controle da respiração; a cuidadosa ordenação da respiração, que é o quarto membro do *Yoga* óctuplo de *Patanjali*.

Pratyahara – Recolhimento; desprendimento dos sentidos; quinto membro do *Yoga* óctuplo de *Patanjali*

Puraka – Preenchimento; a inalação; um aspecto do controle da respiração; *Pranayama*

Purusha – Homem. Nas tradições do *Yoga* e *Samkya*, o Si Mesmo transcendente, o Espírito, a Consciência na medida em que se distingue da individualidade finita.

Ramayana – Vida de Rama. Uma das duas grandes epopeias nacionais da Índia, que conta a história de *Rama*, *Mahabharata*.

Rechaka – Expulsão; exalação, um aspecto do controle da respiração, *Pranayama*

Rig-Veda – Conhecimento sagrado do louvor; o hinário védico mais antigo; a escritura mais sagrada dos hindus

Rishi – Vidente; uma espécie de sábio antigo que via os hinos *Veda*.

Sahasrara – Roda de mil raios. O centro psicoenergético do topo da cabeça é o ponto para onde se dirige o poder da serpente.

Samadhi – Êxtase. O oitavo membro do Yoga óctuplo de Patanjali. Consiste na identificação temporária entre sujeito e objeto e tem duas formas principais: êxtase consciente (pensamentos que surgem espontaneamente) e êxtase supraconsciente (não há ideiação).

Samana – Um dos pneumas vitais, cuja função é auxiliar a digestão.

Shramanas – Ascetas

Sama-Veda – Conhecimento sagrado dos cantos; o hinário védico que contém os cânticos (*Saman*) usados nos rituais do fogo.

Samskara – O ativador; a impressão subconsciente deixada por cada gesto de volição. A representação deixada no inconsciente.

Samhkya – Enumeração; uma das seis escolas clássicas de pensamento hindu, que trata da classificação dos vários princípios (*tattva*) ou categorias da existência.

Sanskrita – Sânscrito; bem feito, acabado

Sarasvati – Um grande rio que corria pelo coração do território védico; uma deusa védica que personifica o rio e as artes.

Satya – Verdade, realidade suprema

Shakti – Poder; aspecto feminino de Deus, sua energia

Shashtra – Manual, ensinamento; um conjunto de conhecimentos, geralmente reunidos num livro.

Sat – Ser. A realidade, o que é sumamente real.

Satchidananda, Sac-cid-ananda – ser-consciência-beatitude, segundo o Vedanta; realidade suprema.

Shiva – Benigno, benfazejo. O aspecto destruidor da trindade no hindu. Deus que serviu de modelo aos yoguins no decorrer das eras.

Shvasa-prashvasa – Respiração irregular ou inquietude

Suksma-Sharira – O corpo sutil, uma das três camadas

Sushumna-Nadi – Canal graciosíssimo. A corrente ou arco central de prana no corpo sutil, ao longo do qual o poder serpentino (*Kundalini-Shakti*) tem de subir rumo ao centro psicoenergético situado no topo da cabeça, quando então se alcança a libertação.

Sutra - Tratado onde se reúnem, sob a forma de breves aforismas, as regras do rito, da moral, da vida cotidiana, como o *Yoga Sutra*; fio.

Surya – Sol

Svadhishthana – Roda que fica de pé por si mesma. O centro psicoenergético dos órgãos genitais.

Swami – Mestre de si mesmo

Tha – Lua. Símbolo da polaridade negativa da manifestação Universal

Tantra – Continuidade, fuso. Uma espécie de texto sagrado pertencente ao Tantrismo, que trata primordialmente da adoração ritual voltada para o princípio feminino da Divindade Shakti. Originou-se numa época correspondente ao começo da Era Cristã, tendo se cristalizado em sua forma clássica por volta do ano 1000 dC.

Udana – O *Prana* do *Vishudha Chakra* encarregado da ação inversa.

Upanishad – A palavra deriva dos prefixos “*upa*” (perto) e “*ni*” (embaixo), acrescidos à raiz “*shad*” (sentar). Significa sentar-se junto ao guru para receber a instrução espiritual. Os *Upanishads* são a parte filosófica dos *Vedas*, a mais antiga literatura sagrada dos hindus, tratando da natureza do homem e da união da alma individual ou eu, com a Alma Universal.

Vyana - O *Prana* do *Svadhishthana Chakra* encarregado da distribuição

Vama – O lado esquerdo

Vedanta – Fim do *Veda*. A tradição filosófica predominante no Hinduísmo

Vaishnava – Relativo a qualquer designação de *Vishnu*, seja processo, obra literária, etc, que diga respeito ao deus *Vishnu*.

Veda – Conhecimento

Vishudha Chakra – Roda pura. O centro psicoenergético da garganta

Vishnu – O que penetra todas as coisas. O preservador da trindade hindu. A divindade adorada pelos vaishnavas e bhagavatas, cujas duas encarnações mais famosas foram *Rama* e *Krishna*.

Viveka – discernimento entre o real e o ilusório, o permanente e o transitório

Vritti – Remoinho, atividade mental. Uma das cinco modalidades de atividade mental que têm de ser controladas: a cognição válida, a cognição errônea.

Vyadhi – Doença. A doença compreendida como um desequilíbrio dos três humores (*doshas*).

Yajur Veda – Conhecimento sagrado dos sacrifícios. O hino védico que contém as fórmulas sacrificiais.

Yama – Disciplina. O primeiro membro do *Yoga* óctuplo de *Patanjali*, que compreende cinco preceitos morais de validade universal.

Yantra – Instrumento que serve para reter. Símbolo ou diagrama utilizado na prática de meditação.

Yoga – União, no sentido de integração. Pode significar também: equipe, veículo, transmissão, uso, aplicação, meio, método.

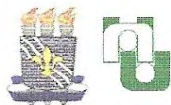
Yoga Nidra – Sono do yoguin. Estado de consciência que se situa entre o sono profundo e a meditação.

Yoga-Sutra – Aforismo do *Yoga*. O texto fundamental do *Yoga Clássico*, compilado por *Patanjali*.

Yuga – Jugo. Uma era no mundo. Segundo a cosmologia hindu, essas eras são em número de quatro, e cada uma delas dura vários milhares de anos. O período mais negro seria o *Kali-Yuga*, que precede, porém numa nova era de ouro.

Yuj - Conjuguar, juntar, jungir.

ANEXO 2 - CERTIDÃO DO CONSELHO DE ÉTICA



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA - UFPB
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY - HULW
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS - CEP

PARECER CONSUBSTANCIADO

I – Identificação:

Título do projeto: O YOGA COMO CAMINHO ESPIRITUAL

Protocolo no CEP Nº. 276/10

Classificação no fluxograma: Grupo III – Folha de Rosto nº. 339526

Área de conhecimento: Ciências da Saúde – Fisioterapia e terapia ocupacional

Finalidade: MESTRADO

Pesquisadora responsável: VÂNIA CRISTINA LUCENA LIMA

Local de realização: residências de professoras de yoga

Data de recebimento no CEP-HULW: 13.05.10 **Data da apreciação:** 25/05/2010

II – Objetivo geral

- Identificar na fala de três yoguins como a prática da Yoga influenciou suas vidas

III – Sumário do projeto

Estudo cujo método envolve a história oral de vida, com três mulheres importantes para a história da Yoga na Paraíba. Como instrumento para a coleta de dados utilizar-se-á a entrevista gravada após consentimento livre e esclarecido.

IV – Aspectos éticos – Resolução nº 196 – Conselho Nacional de Saúde

Aspectos relevantes para avaliação	Situação
1. Título	ADEQUADO
2. Objetivos	Adequados
3. Método	
• Tipo de projeto	Pesquisa em seres humanos
• Delineamento	Adequado
• Amostra	Adequada
• Relação risco-benefício	Adequada
• Uso de placebo	Não
• Monitoramento da segurança e dados	Adequado
• Instrumento de coleta de dados	Adequado
• Plano de análise dos dados	Adequado
• Privacidade e confidencialidade	Adequada
• TCLE	ADEQUADO
5. Cronograma	Adequado
6. Orçamento	
• Solicita recursos à instituição	Não
• Fonte de financiamento	Recursos próprios
7. Referências bibliográficas	Adequada
8. Currículo lattes	Entregue
9. Carta de anuência	TCLE'S assinados

PARECER DO CEP/HULW: APROVADO**Diante do exposto o CEP/HULW solicita:**

- Entregar uma cópia do TCLE ao participante da pesquisa.
- No final da pesquisa encaminhar ao CEP/HULW uma cópia da pesquisa, em CD, para emissão da Certidão.

João Pessoa, 26 de maio de 2010.


Iaponira Cortez Costa de Oliveira
Coordenadora do Comitê de Ética
em Pesquisa - CEP/HULW

Profª Drª Iaponira Cortez Costa de Oliveira
Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa-HULW

Hospital Universitário Lauro Wanderley-HULW- 4º andar - Campus I – Cidade Universitária. Bairro: Castelo Branco –
João Pessoa-P - CEP: 58059-900 Fone (83) 32167302 CNPJ: 24098477/0007-5 E-mail - cepulw@hotmail.com

ANEXO 3 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO a

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
MESTRADO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezada Senhora,

Esta pesquisa, intitulada “O Yoga como caminho de elevação na espiritualidade e na saúde”, está sendo desenvolvida por Vânia Cristina Lucena Lima, aluna do Curso de Mestrado em Ciências das Religiões, da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Professora Berta Lúcia Pinheiro Kluppel.

O objetivo do estudo é compreender o discurso do Yoga como um caminho para o bem-estar espiritual e seus possíveis efeitos físicos e mentais.

Solicitamos a sua colaboração para conceder uma entrevista, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo na Dissertação da mestranda acima referida, em eventos locais, nacionais e internacionais, bem como sua publicação em revistas científicas e livros. Conforme acordado, seu nome completo e ou sua fotografia serão divulgados junto com as informações prestadas, em todos os veículos citados. O seu depoimento será gravado, transcrito, transcriado, textualizado e, antes de ser utilizado, passará por sua revisão e concordância por escrito.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, a senhora não é obrigada a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pela pesquisadora. Caso decida não participar do estudo ou resolva, a qualquer momento, desistir de participar dele, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que venha recebendo na Instituição.

A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecida e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para a publicação dos resultados. Estou ciente de que receberei uma cópia deste documento.

Ada Tavares Zenaide

Assinatura da testemunha

Contato com a pesquisadora responsável: Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora Vânia Cristina Lucena Lima, pelos telefones de números: 3226-8427 e 8806-3693.

ANEXO 4 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO b

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
MESTRADO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezada Senhora,

Essa pesquisa intitulada “O Yoga Como Caminho de Elevação na Espiritualidade e na Saúde” está sendo desenvolvida por Vânia Cristina Lucena Lima, aluna do Curso de Mestrado em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Professora Berta Lúcia Pinheiro Kluppel.

O objetivo do estudo são compreender o discurso do Yoga como caminho ao bem estar espiritual e seus possíveis efeitos físicos e mentais.

Solicitamos a sua colaboração para conceder uma entrevista, como também sua autorização para apresentar os resultados desse estudo na Dissertação da mestranda acima referida, em eventos locais, nacionais e internacionais, bem como sua publicação em revistas científicas e livros. Conforme acordado, seu nome completo e ou sua fotografia, serão divulgados junto às informações prestadas, em todos os veículos citados. O seu depoimento será gravado, transcrito, transcriado, textualizado e antes de ser utilizado, passará por sua revisão e concordância por escrito.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, a senhora não é obrigada a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pela Pesquisadora. Caso decida não participar do estudo, ou resolva a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que venha recebendo na Instituição.

A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecida e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para a publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Mércia Rios Ribeiro

Assinatura da Testemunha

Contato com a Pesquisadora Responsável: Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora Vânia Cristina Lucena Lima nos telefones de Números: 3226-8427 e 8806-3693.

ANEXO 5 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO c

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

MESTRADO EM CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezada Senhora,

Essa pesquisa intitulada “O Yoga Como Caminho de Elevação na Espiritualidade e na Saúde” está sendo desenvolvida por Vânia Cristina Lucena Lima, aluna do Curso de Mestrado em Ciências das Religiões da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Professora Berta Lúcia Pinheiro Kluppel.

Os objetivos do estudo são compreender o discurso do Yoga como caminho ao bem estar espiritual e seus possíveis efeitos físicos e mentais.

Solicitamos a sua colaboração para conceder uma entrevista, como também sua autorização para apresentar os resultados desse estudo na Dissertação da mestranda acima referida, em eventos locais, nacionais e internacionais, bem como sua publicação em revistas científicas e livros. Conforme acordado, seu nome completo e ou sua fotografia, serão divulgados junto às informações prestadas, em todos os veículos citados. O seu depoimento será gravado, transcrito, transcriado, textualizado e antes de ser utilizado, passará por sua revisão e concordância por escrito.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, a senhora não é obrigada a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pela Pesquisadora. Caso decida não participar do estudo, ou resolva a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que venha recebendo na Instituição.

A pesquisadora estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecida e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para a publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Maria Cristina Correia de Abreu

Assinatura da Testemunha

Contato com a Pesquisadora Responsável: Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora Vânia Cristina Lucena Lima nos telefones de Números: 3226-8427 e 8806-3693.

ANEXO 6 - CARTA DE AUTORIZAÇÃO a**República Federativa do Brasil****Ministério da Educação****Universidade Federal da Paraíba**

João Pessoa, 05 de fevereiro de 2010.

Departamento de Educação/ Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões/Mestrado.

Eu, Ada Tavares Almeida, casada,
Identidade - 68869 PB

declaro para os devidos fins que cedo os direitos de minha entrevista, gravada em _____, para **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 de terceiros ouvi-la e usar citações, ficando vinculado o controle à **Universidade Federal da Paraíba**, que tem a guarda da mesma.

Abdicando direitos meus e de meus descendentes, subscrevo à presente, que terá minha firma reconhecida em cartório.

Ada Tavares Almeida

ANEXO 7 - CARTA DE AUTORIZAÇÃO b

República Federativa do Brasil
Ministério da Educação
Universidade Federal da Paraíba

João Pessoa, 05 de fevereiro de 2010.

Departamento de Educação/ Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões/Mestrado.

Eu, Mercia Nogueira Ribeiro
casada, CI 140.409 SSP/PB,
declaro para os devidos fins que cedo os direitos de minha entrevista,
gravada em _____, para **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 de
terceiros ouvi-la e usar citações, ficando vinculado o controle à
Universidade Federal da Paraíba, que tem a guarda da mesma.

Abdicando direitos meus e de meus descendentes, subscrevo à
presente, que terá minha firma reconhecida em cartório.

Mercia Nogueira Ribeiro

ANEXO 8 - CARTA DE AUTORIZAÇÃO c

República Federativa do Brasil
Ministério da Educação
Universidade Federal da Paraíba

João Pessoa, 05 de fevereiro de 2010.

Departamento de Educação/ Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões/Mestrado.

Eu, Maria Kristina Boreia de Azevedo
casada Idetidade 203.441,
declaro para os devidos fins que cedo os direitos de minha entrevista,
gravada em 25-02-2010, para **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 de
terceiros ouvi-la e usar citações, ficando vinculado o controle à
Universidade Federal da Paraíba, que tem a guarda da mesma.

Abdicando direitos meus e de meus descendentes, subscrevo à
presente, que terá minha firma reconhecida em cartório.

M. Kristina B. Azevedo