

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

MARIA CRISTINA ALVES DE PONTES

**O IMAGINÁRIO DO HATHA-YOGA:
UM CAMINHO DE VOLTA PARA O CENTRO**

**JOÃO PESSOA – PB
2011**

MARIA CRISTINA ALVES DE PONTES

**O IMAGINÁRIO DO HATHA-YOGA:
UM CAMINHO DE VOLTA PARA O CENTRO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões como requisito para obtenção do título de Mestre em Ciências das Religiões por Maria Cristina Alves de Pontes.

Orientadora Prof^a. Dr^a. Eunice Simões Lins Gomes.

JOÃO PESSOA – PB
2011

P814i Pontes, Maria Cristina Alves de.

O imaginário do Hatha-Yoga: um caminho de volta para o centro / Maria Cristina Alves de Pontes.-- João Pessoa, 2011.

110f. : il.

Orientadora: Eunice Simões Lins Gomes

Dissertação (Mestrado) – UFPB/CE

1. Ciências das Religiões. 2. Yoga. 3. Hatha-Yoga - Imaginário. 4. Imagens gestuais e verbais. 5. Hermêutica simbólica.

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

“IMAGINÁRIO DO HATHA-YOGA: UM CAMINHO DE VOLTA PARA O
CENTRO”

Maria Cristina Alves de Pontes

Dissertação apresentada à banca examinadora constituída pelos seguintes professores:


Profa. Dr^a. Eunice Simões Lins Gomes
Orientadora - PPGCR


Profa. Dr^a. Marinalva Vilar de Lima
Membro – Externo - UFCG


Profa. Dr^a. Maria Lucia Abaurre Gnerre
Membro – PPGCR

Dedico aos meus pais José Alves de Pontes, hoje com 94 anos e a Isabel de Araújo Pontes (*in memoriam*) e a toda a minha família.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Todo Absoluto por essa experiência única em minha vida.

As minhas queridas orientadoras Eunice Simões Lins Gomes e Lúcia Abaurre Gnerre.

Aos meus queridos alunos, que tiveram paciência com as minhas ausências e não desistiram de mim.

À Helisânia Bandeira Santos, um ser humano afavelmente forte, que sendo aluna de yoga, tem sido mestra na coragem, vontade e no exercício de viver, representando todos os demais alunos, em suas essências e peculiaridades: todos e todas especiais.

A Eline de Oliveira Campos: razão do meu sucesso! Sua companhia constante significou estímulo e alimento, me encorajando e fortalecendo em cada passo rumo à reta final desse trabalho. Sua luz clareou meus caminhos e seu profundo conhecimento acerca do meu ser, lhe conferiu a capacidade, de, com movimentos suaves e precisos, contornar os meus momentos de fraquezas, de medos, me fazendo persistir e jamais desistir.

À Josefa Vênus de Amorim, amiga do mestrado, que tantas vezes me apoiou nos momentos mais difíceis dessa jornada.

À professora Cristina Abreu, minha primeira mestra de Yoga e à Mônica Paulino de Medeiros (*in memoriam*), que impulsionou o meu caminhar na trilha do Hatha-Yoga.

À Ana Maria de Araújo Gomes e Josete Marinho de Lucena pela a importância de suas vidas na minha.

E a todos os amigos, e todas as amigas, que fazem parte do meu convívio.

Encontra-se sempre uma forma de Yoga quando se trata de experimentar o sagrado, ou chegar ao perfeito domínio de si mesmo, que é o primeiro passo para o domínio mágico do mundo.

Mircea Eliade

RESUMO

O Yoga é uma prática milenar ligada a comportamentos e, sobretudo, a modos de viver da cultura Hindu que foi transposta para o Ocidente, e vem encontrando espaço, sobretudo, nos meios urbanos brasileiros. O Hatha-Yoga é uma das mais recentes escolas de Yoga. É exatamente do Hata-Yoga que objetivamos nessa análise, identificar qual o imaginário dos gestos dominantes nesta escola, através do levantamento do repertório de imagens gestuais (*asanas* escolhidas como amostragem), e verbais expressadas pelos praticantes durante o período das aulas; bem como se a mitologia presente nos *asanas* influencia a produção imaginária do praticante do Hatha-Yoga. A metodologia que utilizamos para o procedimento de análise foi a hermenêutica simbólica baseada nos pressupostos da Teoria Geral do Imaginário de Durand (2002). Ela pode ser entendida como um método ou técnica voltada para a interpretação dos arquétipos e símbolos oriundos do imaginário. Buscou-se delinear as constelações de imagens acompanhando o seu movimento, ou seja, sua convergência. A título de organização elegemos alguns *asanas* da prática do Hatha-Yoga que podem ser expressivos para se abordar a convergência das imagens mitológicas. Percebemos que a prática do Hatha-Yoga estimula a operacionalização de imagens mitológicas, transformando-as em metáforas do reestabelecimento psico-físico dos praticantes, o que lhes permitiu que encontrassem um eixo de estabilização. Isso foi possível porque o imaginário é criador da realidade, pois é onde se formam as representações humanas que precedem a materialização de ações e objetos. As modificações nas atitudes mentais dos praticantes trouxeram tanto autoconhecimento como consequências comportamentais positivas que se refletiram em seu autoconhecimento e nos seus relacionamentos interpessoais, dando-lhes um equilíbrio psico-físico-espiritual.

Palavras-Chave: Yoga. Imaginário. Hermênutica Simbólica.

ABSTRACT

Yoga is a millenary practice attached which is linked to behaviors and, especially, the ways of living the Hindu's culture that was transposed to the West, and it is finding space, especially, in the middle of Brazilian urban. The Hath-Yoga is one of more recent schools of Yoga. We have met one's objectives in this analysis, to identify which Hath – Yoga dominant imaginary of the gestures; through survey of the repertoire of gestures images ("asanas" were chosen like a cross sample), and verbal expressed by practiced people during the classes period; and if the mythology is presented a "asanas" influences the production of Hatha-Yoga's practiced people. The mythology that we use in this method of analysis was a symbolical hermeneutic based on assumption of Duran's Imaginary General Theory (2002). It can be understand like a method or a technique turning toward the interpretation of the archetypes and symbols from the imaginary. To seek oneself to outline the constellation images following its movement, that is, its convergence. By way of organization, we selected some "asanas" in the Hath- Yoga practice that they can be expressive to broach the convergence of the mythological images. We have noticed that the practice of The Hath-Yoga encourages the mythological operational images, transforming them in metaphor of the practice people's psycho-physique that allowed them finding a line of stabilization. This was possible because the imaginary is the creator of the reality, indeed where form the human representations that precede the materialism of the actions and objects. The modification in the practice people's mental attitudes has brought both self-knowledge and positive behavior consequences which reflected themselves on their interrelated relationships, giving them a balance.

Keywords: Yoga. Imaginar. Symbolical hermeneutic.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 –República da Índia.....	24
Figura 2 – Proto-Shiva.....	44
Figura 3 – Padmasana	49
Figura 4 – Shiva Adinatha	50
Figura 5 – Lakshimi	52
Figura 6 – Ardhanareshvara	53
Figura 7 – Matsyendrasana.....	54
Figura 8 – Matsyendra	55
Figura 9 – Gomukhasana	56
Figura 10 – Nandi e Shiva.....	57
Figura 11 – Bhujangasana.....	58
Figura 12 – Nagas	58
Figura 13 – Tadasana e Vrikshasana.....	60
Figura 14 – Monte Meru	61
Figura 15 – Paineis de pedra de <i>Mahabalipuram Tamil Nadu</i>	63
Figura 16 – União mítica da árvore com a montanha.....	65
Figura 17 – Virabhadrasana	66
Figura 18 – Virabhadra	66
Figura 19 – Natarajasana	68
Figura 20 – Shiva Nataraja.....	68
Figura 21 – Garudasana.....	70
Figura 22 – Garuda	70
Figura 23 – Padma Sarvangasana	72
Figura 24 – Shavasana.....	73
Figura 25 – Kali e Niskala.....	74

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – As oito divisões do Yoga	27
Quadro 2 – Identificação dos depoimentos escritos	77
Quadro 3 – Sensações experimentadas nas aulas de Hatha-Yoga relatadas nos questionários	89
Quadro 4 – Principais mitos e imagens emergentes das posturas	93

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
2 O YOGA E A TEORIA GERAL DO IMAGINÁRIO: CONSIDERAÇÕES	19
2.1 O YOGA, A RELIGIOSIDADE E A CULTURA HINDU	21
2.2. AS IMAGENS E A TEORIA GERAL DO IMAGINÁRIO	38
3 A MITOLOGIA E O IMAGINÁRIO DO HATHA-YOGA	43
3.1 A MITOLOGIA PRESENTE NO HATHA-YOGA	44
3.2 AS POSTURAS DO HATHA-YOGA	48
3.3 AS ANÁLISES SIMBÓLICAS DAS POSTURAS	76
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	95
REFERÊNCIAS	100
APÊNDICES	104
ANEXOS	109

1 INTRODUÇÃO

No decorrer da minha vida profissional e acadêmica, eu conheci a prática milenar do yoga, mais precisamente no ano de 2000, assistindo uma palestra do Professor José Hermógenes de Andrade na Universidade Estadual da Paraíba – UEPB Campus III, na cidade de Guarabira. O professor Hermógenes, que é um dos precursores na implantação dessa atividade no Brasil, falou de sua experiência e de como conheceu essa filosofia. A maneira serena de expor sua teoria encantou-me e estimulou-me a partir desse momento, o meu ingresso no mundo do yoga de forma espontânea, descortinando possibilidades de um melhor, mais profundo e mais verdadeiro conhecimento de mim mesma.

A partir deste encontro, comecei a perceber a existência de uma associação da prática do Hatha-Yoga com a atividade física. Atividade esta, exercida muitas vezes de maneira cartesiana na nossa cultura Ocidental, no que se refere à graduação de Educação Física, profissão que exerço no Estado da Paraíba há mais de duas décadas.

Descobri que mesmo sendo de culturas tão diferentes no Hatha-yoga e na Educação Física, existem pontos em comum entre as duas práticas que são: os movimentos, a respiração, a melhoria do condicionamento físico e o bem-estar mental, trazidos pela substância chamada serotonina que é o hormônio que (é liberado, eclode durante essas atividades dando uma sensação de prazer.

O presente estudo surgiu da minha experiência significativa como facilitadora da prática do Yoga durante seis anos. A vivência deste trabalho me causou curiosidade e o desejo profundo de estudar mais sobre questões de religiosidade, sobretudo no que concerne à existência do ser humano, a sua permanência na terra, a sua relação com a(s) divindade(s), consigo mesmo e com o outro.

A motivação principal para a pesquisa surgiu das inquietações e aprofundamentos que venho obtendo através de estudos, participação em eventos científicos, bem como de questionamentos a respeito da crença de que o ser humano é um complexo bio-psico-social, e que na atualidade, ainda sente necessidade de cultivar a religiosidade como ponto de equilíbrio, buscando isso de outras formas alternativas.

Através da identificação com a Teoria Geral do Imaginário de Durand, encontramos nessa Teoria do Imaginário um suporte consistente, para explicar todos os acontecimentos de transformações que ocorrem no campo das ideias dos praticantes. Sendo assim, faz-se necessário percebê-lo como um ser integral, no qual não se pode separar o físico da mente.

O que vai de encontro ao pensamento de Durand (2002), quando fala sobre o homem simbólico¹, cujo processo de captação, interpretação (construção) e ordenação da realidade (atribuição de sentido), ou seja, o relacionamento do homem com o mundo é mediado por suas criações simbólicas, que atribuem significado aos objetos e situações. Logo, aos poucos fui relacionando yoga, educação física, sagrado, imaginário, o que formou o arcabouço teórico que sustenta a minha análise.

A partir da vivência como professora de jovens e adultos na periferia da cidade de Guarabira-PB, implantei o Hatha-Yoga como uma das práticas dentro das aulas de Educação Física. No início houve uma resistência natural, mas à medida que o tempo foi imprimindo seu ritmo natural os alunos foram aceitando essa prática tão antiga.

Acrescenta-se a isso a participação em cursos relacionados à prática do Yoga. O primeiro feito com a professora Maria Cristina Correia de Abreu presidente da Associação Paraibana de Yoga (AYPB) por mais de dez anos e retiros de meditação. Tudo isso suscitou vários questionamentos quanto à influência das práticas educativas que o Yoga proporciona na mudança de postura diante da vida, no cultivo da religiosidade e no bem-estar, que oferece a seus praticantes, segundo relato dos mesmos.

A Especialização em Ciências das Religiões, realizada na Universidade Federal da Paraíba foi a oportunidade para aperfeiçoar minhas investigações. Durante o período do curso, tive os primeiros contatos com a Teoria Geral do Imaginário nas aulas. Prossegui frequentando o Grupo de Estudos e Pesquisas em Antropologia do Imaginário – GEPAI do qual faço parte como pesquisadora, como

¹ O conceito de *Homo Symbolicus* de Durand é adaptado do de Cassirer que denomina o ser humano de Animal Simbólico. O ser humano é considerado *Homo Symbolicus* porque o processo de captação, interpretação (construção) e ordenação da realidade (atribuição de sentido), ou seja, o relacionamento do homem com o mundo é mediado por suas criações simbólicas, que atribuem significado aos objetos e situações.

também Seminários e Eventos científicos nos quais venho desenvolvendo análises sobre o tema.

Minha experiência existencial, acadêmica e profissional nos interstícios de instituições religiosas e escolares tem me feito constatar que há uma relação dialética inevitável entre o Yoga e imaginário, o objetivo e o subjetivo, o cognitivo e o místico. Acredito que esta constatação tem-me feito entender a vida e o mundo, os fenômenos sociais e naturais, não mais pela epistemologia cartesiano-newtoniana.

O Yoga etimologicamente é de origem sânscrita (língua de origem indo-europeu e seu nome designa “bem feito” “bem acabado”) deriva da raiz *yuj* “ligar” “atrelar”, “juntar”. É um sistema óctuplo, descrito pela primeira vez em um conjunto de textos atribuídos a um sábio chamado *Patañjali*. Ele compilou as técnicas do Yoga no famoso texto “*Yoga-Sutra*” (produzido por volta do século II a.C.).

Esse texto divide-se em quatro capítulos: *Samadhi Pada*, *Sadhana Pada*, *Vibhuti Pada* e *Kaivalya Pada*. Nele são apresentados os oito patamares do Yoga: *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. Sistema este que forma o conjunto completo dessa prática. Por ser complexo e extenso, nós delimitamos no nosso estudo, ao Hatha-Yoga *Pradipika* que embora se utilize primeiramente dos *Asana* e *Pranayama* para a sua execução, acaba por fazer emergir, as demais etapas que compõe esse sistema.

A importância do estudo do Yoga para as Ciências das Religiões repousa no fato de que, embora não seja uma religião constituída, partilha do código de ética universal, que estabelece a harmonia, a convivência social pautada pelo respeito, o bem estar físico, o vínculo com uma divindade e a necessidade de crescimento pessoal através do autoconhecimento.

Por essas constatações e pela suspeita de não ser possível entender um fenômeno apenas pelo viés mecanicista causa-efeito, é que me proponho investigar o Hatha-Yoga, prática mais conhecida no Ocidente. Logo, entendo a relevância deste estudo a partir da sua própria matriz epistemológica, que busca compreender o fenômeno do Yoga.

Esse estudo insere-se na linha de pesquisa Religião, Cultura e Produção Simbólica, umas das quatro linhas das oferecidas pelo Programa de Pós-Graduação de Ciências das Religiões (PPGCR) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), que tem como um dos objetivos “Estudar o fenômeno religioso em suas formas contemporâneas e arcaicas inseridas no âmbito da cultura e do pluralismo religioso,

com base nas interpretações formuladas pelas Mitologias, Teorias do Imaginário e Teorias da Religião” (PPGCR, 2011, s/p).

As Ciências das Religiões é um ramo das Ciências Sociais relativamente recente. Desenvolveu-se a partir da História das Religiões se constitui como disciplina autônoma pouco depois dos primórdios do Orientalismo. Tinha como preocupação, o estudo da forma como foi vivenciado o fenômeno religioso nas várias culturas. Levava em conta que para se compreender o fenômeno, devia-se evitar o reducionismo, pois todos os aspectos da vida religiosa são importantes.

Filha da História das Religiões, as Ciências das Religiões foram reunindo, no seu percurso, uma série de outras disciplinas como a Antropologia, a Sociologia, a Psicologia, dentre outras, tornando-se um Campo Disciplinar (FILORAMO e PRANDI, 1999). Como previu Eliade (1969, p. 22), os estudos originados desse campo disciplinar, deverão “utilizar, integrar, articular, os resultados dos métodos de abordar um fenômeno religioso”, oriundos de outras disciplinas.

Os estudos das Ciências das Religiões procuram fazer “avançar a compreensão do homem recuperando ou reestabelecendo sentidos que foram esquecidos, desacreditados ou abolidos” (ELIADE, p. 83). Pois assim, poderão “iluminar universos espirituais que se encontram submersos ou que apenas são acessíveis com grande dificuldade” (ELIADE, p. 83), esclarecendo os sujeitos e contribuindo para a diminuição das diferenças e preconceitos.

Quanto ao Yoga, é necessário considerar que vem de uma cultura em que o corpo é visto como veículo para a aquisição de experiências importantes no caminho do autoconhecimento e que considera o estado de atenção plena, como o estado natural do ser humano. Segundo esta tradição o estado perturbativo no qual vivemos o dia-a-dia é uma situação que nos predispõe a doenças físicas e mentais. Portanto, transferir estes ensinamentos para a nossa sociedade exige cuidado, porque estamos acostumados a visualizar o corpo e os movimentos humanos unicamente pela estética.

O *lôcus* da pesquisa foi o espaço denominado “Yoga Shanty” localizado na Rua João Pimentel Filho, 321 na cidade de Guarabira-PB, com pessoas de várias denominações religiosas, que dizem experienciar, no local da prática do Yoga, sensações semelhantes às denominadas de experiência do sagrado.

A escolha do objeto a ser pesquisado foi motivado por alguns questionamentos: Como acessar um sentimento ou o significado de um gesto se

eles são expressões e decorrem da imaginação? Tudo acontece no mundo do sujeito individual ou são criadas com base nas representações coletivas? E, como essa produção imaginária influencia na saúde física e emocional do indivíduo? Traz modificações que levam a melhoria de qualidade de vida?

Decorrentes de algumas dessas indagações surgiu esse estudo. Assim, objetivamos identificar qual o imaginário dos gestos dominantes do Hatha-Yoga, através do levantamento do repertório de imagens gestuais (*asanas* escolhidas como amostragem), e verbais expressadas pelos praticantes durante o período das aulas; e se a mitologia presente nos *asanas* influencia a produção imaginária do praticante do Hatha-Yoga.

No levantamento bibliográfico, aproveitamos materiais escritos, que nessa área, são encontrados, em grande parte em livros de mestres e praticante do Yoga, bem como dos teóricos da TGI ou dos pais fundadores. Dentre vários autores que embasaram a pesquisa, destacamos além de Eliade, Maffesoli, Durand, Zimmer, Gulmini, Souto, Feuerstein, Hermógenes, Kupfer dentre outros.

Em seguida, optamos pela pesquisa descritiva, que tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno. A pesquisa descritiva observa, registra, analisa e correlaciona fatos ou fenômenos (variáveis) sem manipulá-los. Procura descobrir, com possível precisão, a frequência comum que um fenômeno ocorre, sua relação e conexão com outros, sua natureza e características.

A metodologia utilizada para o procedimento de análise foi a hermenêutica simbólica, que pode ser entendida como um método ou técnica voltada para a interpretação dos arquétipos e símbolos oriundos do imaginário, que são expressados através de imagens gestuais, verbais ou visuais, no intuito de interpreta-las, levando-se em consideração um dado contexto histórico-temporal.

A hermenêutica simbólica é baseada nos pressupostos teóricos da Teoria Geral do Imaginário (TGI) de Durand (2002), enquanto “capital pensado do humano” (DURAND, apud GOMES, 2010, p. 23) que é uma teoria que busca utilizar um dos elementos mais usados do ser quando se propõe a criar: a imaginação. A imaginação constrói uma rede de ideias bem estruturadas, para dar significação às coisas, as sensações da vida. Mesmo porque existe uma rigorosa concordância entre os gestos do corpo, os centros nervosos e as representações simbólicas.

Durand (2002) apresenta a noção do trajeto antropológico. O trajeto pode partir indistintamente da cultura ou do natural psicológico, uma vez que o essencial da representação e do símbolo está contido entre esses dois marcos reversíveis. Desse modo, a hermenêutica simbólica dá conta de articular o biopsíquico e o sociocultural, ou seja, os dois pólos do trajeto antropológico.

Para esse autor, o caráter basal da linguagem simbólica induz a pistas para a construção pluri, trans e metadisciplinar de uma Antropologia do Imaginário, apoiada num projeto de unidade da “Ciência do Homem” (GOMES, 2009, p.87). Vale considerar, que a hermenêutica simbólica de Durand é um método próprio ao estudo do imaginário válido para qualquer mensagem (e expressão) que emana do homem.

A segunda abordagem procedimental se deu através do Método da Convergência, compreendendo-a como os eixos dos trajetos antropológicos desenvolvidos. Trata-se de delinear as constelações de imagens estruturadas pelos símbolos, acompanhando o movimento das imagens, ou seja, sua convergência, que é mais uma homologia² do que uma analogia. A título de organização elegemos algumas séries de imagens da prática do Hatha-Yoga que podem ser expressivas para se abordar a “convergência” (maneira como se organizam) das diferentes representações do mito.

Intentamos, na catalogação das imagens, seguir a estrutura do “trajeto antropológico”, valorizando apenas os *schémes* (tendência geral dos gestos). Sendo assim, catalogamos as imagens de acordo com: 1) Os *asanas* selecionados para a análise, 2) Histórias de cada sujeito da pesquisa após a prática do Hatha-Yoga. Descobrimos nessa constelação de imagens como se estrutura a dinâmica dos símbolos que circulam nos núcleos organizadores, pois é através da noção dessa dinâmica que se dá o conhecimento aprofundado da cultura.

Durante a observação de campo, foram colhidas as informações relativas ao grupo delimitado, através da observação direta. Foram aplicados também 16 questionários abertos em um universo de 30 alunos regularmente matriculados nas aulas de Hatha-Yoga, no espaço Yoga Shanty, *lócus* dessa pesquisa. Dentre eles, seis são do sexo masculino e os demais do sexo feminino.

No intuito de deixar os indivíduos pesquisados mais a vontade para expressarem suas impressões sobre a prática do Yoga, os questionários foram

² Uso reiterado das mesmas palavras, conceitos e imagens.

entregues a eles e devolvidos posteriormente, sendo respondidos pessoalmente por cada um dos alunos em suas residências. As respostas aos questionários foram consideradas em sua maioria, e transcritas as que, por analogia, representavam um pensamento comum.

Para complementar esse procedimento, captamos as falas dos praticantes envolvidos na pesquisa (depoimentos espontâneos) durante as aulas, momento em que eles materializam espontaneamente, imagens relacionadas ao objeto de estudo, no intuito de descobrir o(s) sentido(s) que eles atribuem à atividade. No total somaram-se vinte e seis colaboradores da pesquisa, visto que os depoimentos nem sempre são das mesmas pessoas que responderam ao questionário.

A abordagem escolhida foi a qualitativa, pois é de cunho exploratório por ter como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses. Seu planejamento foi bastante flexível, de modo que possibilitou a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado, envolveu levantamento bibliográfico, análise e interpretação dos *asanas* e entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o Hatha-Yoga.

No primeiro capítulo, esta **Introdução**, relatamos a experiência e os caminhos que motivaram a realização da pesquisa atual, bem como expomos a metodologia que possibilitou a concretização da análise. Ao final, colocamos um resumo dos capítulos que compõem a pesquisa.

No segundo capítulo, **Yoga e a Teoria Geral do Imaginário: considerações**, registramos a pesquisa bibliográfica, onde traçamos um breve histórico do Yoga, a religiosidade e a cultura relacionados a ela, relatamos a transposição dessa prática para o Ocidente, levando em conta as adaptações que sofreu, dentre outros fatores. A *posteriore*, expusemos resumidamente os pressupostos teóricos da TGI.

No terceiro capítulo, **Mitologia e Imaginário do Hatha-Yoga**, salientamos os mitos fundantes do surgimento do Hatha-Yoga no Oriente, fomos buscar os simbolismos inerentes às *asanas* selecionadas dentre as posturas clássicas do Hatha-Yoga, e nos dedicamos às análises dos gestos dominantes presentes nessa modalidade de Yoga e à hermenêutico-simbólicas dessa prática.

2 O YOGA E A TEORIA GERAL DO IMAGINÁRIO: CONSIDERAÇÕES

Nesse estudo o Yoga é percebido como uma prática oriunda do Oriente, “criação do solo asiático, das raízes indianas” (ELIADE, 1996, p. 296). Ao entrar em contato com o Yoga, mais precisamente o Hatha-Yoga, percebemos que a organização dos espaços onde acontecem as aulas fornecem aos praticantes a sensação de estar em separado do mundo.

Esse estar separado do mundo é semelhante ao espaço sagrado porque segundo Eliade (2001) ele se destaca do meio cósmico que o envolve e se torna qualitativamente diferente. Como todo espaço sagrado alude a uma hierofania, ou seja, um momento em que o sagrado irrompe no mundo, esse fato nos fez refletir a respeito da possibilidade da prática do Hatha-Yoga estar possibilitando aos seus praticantes a experiência de sensações semelhantes às que se tem nos lugares sagrados.

Esse ambiente aparentemente torna-se um local onde eles podem reforçar os laços afetivos, buscar forças para continuar a conviver com o *stress* do cotidiano, sendo facilitador do encontro consigo e com os iguais, que se revestem de significados e representações simbólicas.

A simbolização por parte dos seres humanos é possível porque “o cérebro do homem, um ser marcadamente diferente das demais criaturas vivas, torna-o um *homo symbolycus* desde suas origens mais remotas” (DURAND, 2004, p. 48). Onde ele esteja, elabora uma cultura que possui um conjunto de imagens que servem de modelos para o comportamento de seus membros.

A prática do Hatha-Yoga, por si mesma já propicia o despertar de imagens e representações oriundos do capital pensado do *homo sapiens*, porque é originária do Oriente, um meio onde as narrativas visionárias, segundo Durand (2004, p. 7) “baseiam-se nesta ‘imaginação criadora’ que permite ao contemplativo o acesso a um *mundus imaginalis*, um mundo “intermediário”.

Outro fato que merece destaque nesse estudo é que nos dias atuais, principalmente os habitantes das grandes cidades, no esforço para aceitar os papéis impostos pela sociedade, vivem uma vida desenraizada da sua natureza, negando o corpo como fonte de informação, mas tanto ele como as suas respostas são uma fonte de conhecimento (KELEMAN, 2001). Sabemos ainda que, além de fonte de

conhecimento, “o nosso corpo tem uma capacidade inata para influenciar a si mesmo a partir da sua experiência emocional” (KELEMAN, 2001, p. 60).

Percebemos que a prática do Hatha-Yoga, “que tem por objetivo a libertação por meio da transformação física” (FEUERSTEIN, 2007, p. 30), possui uma profunda ligação com o corpo e seus processos. Esse fator ajuda a compor uma subjetividade pessoal baseada nos modelos culturais formando “um conjunto de percepções e outro de movimentos musculares que podemos volitivamente ligar ao comportamento” (KELEMAN, 2001, p. 60).

Esse diálogo entre o interior e o exterior do praticante, ajuda a formar uma subjetividade pessoal caracterizando o trajeto antropológico de Durand (2002), do qual falaremos mais adiante. Nessa conjuntura, é preciso admitir a anterioridade ontológica do imaginário como construtor da cultura, das relações sociais e mesmo da história humana.

Os *asanas*, recorte no universo do Hatha-Yoga, a serem analisados, trazem consigo uma série de imagens míticas subjacentes. Seu gestual, baseado nesses mitos, também traduz essas imagens. Sua repetição torna-os bem próximo do rito que “é um gesto que também significa outra realidade” (CROATTO, 2010, p. 330-331). E, tanto quanto “o mito é uma maneira de perceber os mundos interior e exterior” (KELEMAN, 2001, p. 27), os gestos do corpo também o são, tornando-se ambos, uma forma de (auto)conhecimento.

Baseando-nos nesses fatores, pretendemos identificar se, e como a mitologia presente nos *asanas* influencia a produção imaginária do praticante do Hatha-Yoga, se traz modificações para a sua vivência, modificando as suas estratégias de enfrentamento dos processos próprios à dinâmica da vida.

Temos como hipótese, que durante a execução dos exercícios, os praticantes provocam a ativação de uma série arquétipos, que vão se agregar e despertar imagens surgidas do inconsciente. Esses arquétipos, por sua vez, são oriundos de um cabedal imaginário comum a toda humanidade, que podem ser acessados em determinados estados de consciência, a exemplo dos estados meditativos.

Com esse objetivo, entendemos que a Teoria Geral do Imaginário de Durand (2002) é um instrumento capaz de desvelar essas possíveis influências, porque “a imagem, onde quer que se manifeste, é uma espécie de intermediária

entre um inconsciente inconfessável e uma tomada de consciência confessada (DURAND, 2004, p. 36).

O procedimento será feito através do levantamento das imagens gestuais e verbais (observação dos sujeitos nas aulas e a colheita de seus depoimentos) e da investigação do imaginário subjacente aos gestos dominantes do Hatha-Yoga, para compreender até que ponto essas representações criadas pelos sujeitos interferem na recriação de seus mundos individuais e levando-os a criar novas realidades.

Nesse sentido, iniciaremos essa análise a partir de um breve histórico sobre a prática do Yoga enquanto patrimônio cultural, sua trajetória da Índia, país onde se originou, sua entrada no Brasil, até chegar à Guarabira, cidade onde se situa o *lócus* da pesquisa. Na sequência, será feita uma exposição sucinta da Teoria Geral do Imaginário e de suas hipóteses básicas.

2.1 O YOGA, A RELIGIOSIDADE E A CULTURA HINDU

A história cultural e social de um determinado lugar é, sobretudo, a história individual de cada ser humano em construção com seus semelhantes. É nesta perspectiva que atividades humanas fazem movimentar espaços urbanos, criando novos sentidos para objetos usados em grupos sócio-culturais diversos ao que originou tal utilização.

Como menciona Geertz (1989, p. 4), “o homem é um animal amarrado a teias de significação que ele mesmo teceu” sendo a cultura uma dessas teias. Dessa forma, começaremos com a discussão sobre o conceito do Yoga para situar a visão dessa prática dentro da cultura em que ela se originou. Seu surgimento é historicamente indeterminado e

No sentido técnico, *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 que podem ser vistos como o fundamento mesmo da civilização indiana. Yoga é, portanto, o nome genérico dos vários caminhos de autotranscendência (FEUERSTEIN, 2009, p. 38).

O Yoga é conseqüentemente, o produto de um complexo desenvolvimento histórico e espiritual que se iniciou na Índia, há cerca de 5.000 e que em certo momento, recebeu essa denominação proveniente de uma raiz sânscrita, *yuj*, que significa “atrelar, unir, juntar”, e que é correlata do latim *iugo*, do

português “jungir”, do inglês *yoke*, etc. Logo yoga pode significar “junção”, “união”, ou também “jugo” (GULMINI, 2002, p. 14).

Segundo o professor Hermógenes (2000), quer dizer ainda, unificação de si mesmo. Esteves (2007, p. 19) define-a ainda como “uma ciência, uma filosofia, de vida e uma reeducação integral do indivíduo, abrangendo desde o corpo físico até as emoções e pensamentos”, podendo ser praticada por qualquer ser humano, independentemente de idade, sexo, ou religião.

“O Yoga Clássico afirma um dualismo estrito entre o Espírito (*purusha*) e a matéria (*prakriti*)” (FEUERSTEIN, 2009, p. 37), já a filosofia do Hatha-Yoga visa à integração das polaridades, equilibrando energeticamente os indivíduos. As diferenças se tornam compreensíveis quando se compreende que a prática e a doutrina são variáveis segundo as escolas ou os mestres.

O Yoga visa a supressão da instabilidade da consciência. Significa, portanto, o ato de afastar o devaneio que “surge diante do impasse entre [...] o que gostaria que fosse e o que é” (GOMES, 2009, p. 51), buscando uma consciência estável que reflete o Eu Absoluto, o *Purusha*, que é o ser incondicionado.

Nota-se nos postulados desta disciplina uma sede profunda de transcender os condicionamentos inerentes à condição humana. Observa-se a necessidade de tornar *cósmico* o homem, de desenvolver todas as suas potencialidades para conquistar a reintegração no *Purusha*³, a unidade original. É nesse sentido que Eliade afirma que “‘ligar’, ‘conservar atado’, ‘colocar em jugo’, tudo isto tem por objetivo unificar o espírito, abolir a dispersão e os automatismos que caracterizam a consciência profana” (1996, p. 20).

A revigoração se encontra assim, no próprio esforço que o indivíduo faz no intuito de auto-disciplinar-se. Graças a esse esforço ele alcança uma “concentração do espírito antes mesmo de ter pedido a ajuda da divindade” (1996, p. 20). Em outras palavras, a união mística que o Yoga proporciona encontra seu fundamento no esforço humano para superar suas imperfeições de caráter e, assim, conseguir esta união, que é obtida no plano moral pela reinterpretação do sofrimento no que se refere ao mental e as dores orgânicas.

Hinduísmo, na verdade, é uma denominação dada a esse modo de vida pelos colonizadores ingleses por volta de 1930. “O verdadeiro nome do Hinduísmo é

³ Segundo Gulmini (2002, p. 92) *Purusah* é “o ser incondicionado, é o Eu, a “consciência de existir”.

Sanâthana-Dharma, significando uma norma perene de existência” (FOLLMANN e SCARLATELLI, 2006, p. 20). Portanto, cultura e religião são uma só e a mesma coisa. O hinduísmo que existe na atualidade é o resultado de um longo percurso e de sincretismos.

O Yoga, parte integrante dessa cultura e originalmente uma técnica de ascese, também seguiu o mesmo percurso, quando foram somando-se novas técnicas, experiências e constatações das sucessivas gerações de *rishis*⁴, tornando-se atemporal. O fascínio que ainda hoje a cultura Oriental exerce sobre a cultura Ocidental, é marcado por uma ambivalência que pode assim ser descrita:

O Oriente é visto, por um lado, como uma civilização de rica tradição cultural, símbolo de sublimidade espiritual, força inspiradora e fonte de sabedoria; por outro, como uma região sombria de impenetrável mistério, irracional, não-científica, portadora de um exotismo sinistro e ameaçador. De fato, o Oriente é um lugar que nos convida a vãos imaginativos e exageros de toda espécie. (NOGUEIRA E CAMARGO Jr. 2007, p. 842).

É certo que existem diferenças entre o ponto de vista Ocidental e Oriental segundo alguns conceitos religiosos. Mas esses vãos imaginativos são responsáveis por um grande número de mitos ou ideias preconcebidas, que acabam criando formas exóticas, exageradas ou muitas vezes equivocadas no imaginário do homem do Ocidente.

Dessa forma, a cultura Ocidental absorve, reconstrói e adapta a cultura indiana, sobremaneira, através da vivência do Yoga no cotidiano, a seu modo. Talvez como uma das tentativas atuais de viver no mundo em transformações constantes, de tentar sair do caos tão estimulado pelas ideologias consumistas e massificadoras que se opõem à valorização do ser humano. De busca do ser religioso que ainda jaz latente nos indivíduos.

Surgida nesse contexto do Hinduísmo, o Hatha-Yoga migrou de uma realidade sócio-histórico-cultural determinada e ganhou espaço em praticamente todo o mundo. A seguir, será descrito sucintamente o percurso da Índia até Guarabira, cidade onde se dá esse estudo.

⁴ *Rishis* são mestres espirituais, sábios que se tornaram guardiães da sabedoria encerrada nas *Upanishads*. A tradução literal de *Rishis* seria vidente, pois a palavra é derivada do Sânscrito “*dris*” que significa ver.

2.1.1 Da Índia ao Brasil

Figura 1 – República da Índia



Fonte: <http://www.ibge.gov.br/paisesat/main.php>.

A Índia, um país localizado na Ásia do sul ocupando maior parte do subcontinente indiano e ainda as ilhas Laquedivas e Andamão e Nicobar. “Seu nome deriva do rio Indo, que vem do persa Hindu, que por sua vez, provém do sânscrito Sindhu. No idioma hindi, o nome do país é *Bharat*, originário de um antigo rei local” (IBGE, 2011, s/p). É o segundo país mais populoso do mundo e o sétimo maior em extensão. Essa civilização surgiu no vale do

Indo e seus maiores “centros parecem ter sido as cidades de *Mohenjo-Daro* e de *Harapa*” (ELIADE, 2003, p. 173).

Seu nome oficial é República da Índia, tem como capital Nova Delhi e dois idiomas oficiais: o Hindi e o Inglês. Escavações arqueológicas ocorridas no início do século passado, ao longo da costa oeste da Índia, na região do Mar da Arábia, “revelam vestígios de uma civilização que existiu há 9500 anos” (BARROS, 2002, p. 74), o que demonstra a existência de civilizações muito antigas e avançadas do que antes se supunha.

As pesquisas ocorridas em *Mohenjo Daro* trouxeram à tona fatos como os referentes aos “elementos espirituais que subsistem, até os nossos dias, no Hinduísmo popular, e cuja origem não é encontrada nos textos sagrados arianos” (BARROS, 2002, p. 75). Entre essas civilizações antigas destaca-se o povo drávida que habitava o Vale do Hindu, a Noroeste da Índia há mais de 5000 anos.

Essa cultura transmitiu seus conhecimentos, dentre eles o Yoga, por tradição oral até sua codificação. O registro escrito do sânscrito, quando passa de língua oral para escrita, denomina-se de *devanagari*. Essa palavra é derivada de *devas* que significa (semi)deuses, pois se explica que é língua de comunicação entre os homens e Deus. (FREITAS, 2007, p. 375).

O percurso de construção do Yoga ilustra bem a construção dos conteúdos imaginários das sociedades, pois

[...] os conteúdos imaginários (os sonhos, desejos, mitos etc) de uma sociedade nascem durante um percurso temporal e um fluxo confuso, porém importante, para finalmente se relacionarem numa “teatralização” de usos “legalizados”, positivos ou negativos, os quais recebem suas estruturas e seus valores das várias “confluências” sociais, perdendo assim a espontaneidade mitogênica em construções filosóficas, ideológicas e codificações” (DURAND, 2004, p. 96).

Quanto a *Maharishi Patanjali*, provável codificador do Yoga, não se sabe ao certo se realmente viveu no século II d.C. porque as informações disponíveis sobre ele são muito poucas, além do fato de que na Índia são conhecidos muitos *Patanjalis*. Estima-se que ele tenha existido entre um período entre 200 a.C. a 200 d.C.

Patanjali é geralmente identificado com um gramático hindu muito famoso à época, que escreveu um texto chamado *Maha-Bhasya*. O que não é muito provável porque “tanto o conteúdo quanto a terminologia do *Yoga Sutra* aponta para o século II d.C. como data provável para a existência de *Patanjali*, quem quer que tenha sido” (FEURSTEIN, 2006, p. 272).

Foram encontradas ainda, referências em uma obra litúrgica do templo de *Nataraja*, no século XIV, a um mestre *shaivista* feita por parte de *Umapati Shivacharya*, que teria escrito o *Patanjali Sutra*. De uma forma ou de outra, a escola de Yoga fundada por *Maharishi Patanjali*, foi a que “acabou sendo reconhecida como o sistema oficial (*darshana*) da tradição *yogi*” (FEURSTEIN, 2006, p. 272), porque foi a que mais desenvolveu as técnicas do Yoga no início da Cristã.

Ele agrupou e detalhou sistematicamente, por meio dos 196 *sutras*⁵ o que alguns *Upanisads* já haviam citado sobre essa prática. “As *Upanisads* que fazem referência ao *yoga* são textos produzidos fora do contexto ritualístico védico” (GULMINI, 2002, p. 28).

A compilação evitou que esse conjunto de ensinamentos se perdesse, principalmente durante a invasão dos arianos ao território indiano, por volta de 1500 a.C. Pois os *Aryas* ou *Arianos*, ao contrário da filosofia do Yoga original era um povo guerreiro, místico e patriarcal. Os *Arianos* eram inclusive carnívoros e praticavam sacrifícios de animais (ELIADE, 2003).

⁵ *Sutra* é uma palavra oriunda do sânscrito que traduzida literalmente significaria fio ou cordão. Segundo Gnerre (2010, p. 17) É “uma composição de afirmações e aforismos que, juntos, dão ao leitor um fio com que amarrar as ideias importantes”.

Tais características tentaram ser impostas por esses invasores ao povo, cuja civilização e filosofia de vida eram completamente diferentes, incluindo-se aí a prática do Yoga. Filosofias e práticas mais voltadas para a pacificação e ascensão espiritual do que a tendência à dominação através das invasões guerreiras.

Não é possível provar que o Yoga já estivesse presente na época dos Vedas pois, foi somente “nos hinos védicos mais tardios” [que foram encontradas] as primeiras referências aos homens que se comportavam de forma totalmente diferente dos sacerdotes, mas que os intrigavam com os seus estranhos hábitos” (GULMINI, 2006, p. 28).

Mesmo não havendo alusões ao Yoga no *Vedanta*, “os conhecimentos *purânicos* remontam à Era Védica, quando os *Puranas* não eram ainda escritos, mas memorizados e transmitidos oralmente. [...] Eles eram vistos como um quinto *Veda*, sinal de grande estimam que já lhes foi dedicada” (FEUERSTEIN, 2009, p. 366).

Em alguns *Maha-Puranas* podem ser encontrados ensinamentos sobre o Yoga, como no *Brahma-Purana*, considerado inclusive o *Adi-Purana* (original)⁶. Também alguns mitos sobre os *asanas* remontam ao tempo em que os *Puranas* ainda eram transmitidos de forma oral. Tinham como objetivo a instrução dos adeptos, mas estenderam a sua influência à educação de grande parte do povo Hindu.

Os *Puranas* se referiam a uma diversidade grande de escolas de Yoga, e neles há uma mistura de tradição, história e inovação. Segundo Feuerstein (2009, p. 366) são verdadeiras

[...] enciclopédias populares que seguem o estilo divagante e multifacetados da epopeia *Mahâbhârata*, embora sejam um pouco mais estruturados. A palavra *purâna* por si só significa ‘antigo’ e, no caso, denota uma narrativa cuja origem se perde na noite dos tempos; refere-se especificamente ao conteúdo das narrativas, que tratam da origem das coisas – desde as genealogias das dinastias reais até a genealogia do próprio universo.

O texto assemelha-se ainda ao *Mahabaratha* por ter sido organizado em forma de um diálogo. Ele acontece entre o Deus *Vishnu* e *Garuda*, e reúne os ensinamentos esparsos em textos védicos sobre a forma como acontece a transmigração das almas. Subdividem-se em *Maha-Puranas* ou grandes e *Upa-Puranas* menores/secundários.

⁶ Ver mais detalhes no anexo 1, no resumo dos Ensinamentos sobre Yoga nos *Maha-Purânas*.

O Yoga “não é pouca coisa em sua terra de origem; ao contrário, é tido como uma das bases fundadoras do edifício cultural que, posteriormente seria conhecido pelo nome de Hinduísmo” (GULMINI, 2006, p. 36). Em outras palavras, para além da prática do Yoga, numa visão mais filosófica, ela tem um componente místico, inclusive de retidão de comportamento, que se liga ao essencial da vida.

O Yoga possui oito preceitos originais ou divisões básicas que são os *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. A seguir, apresentaremos a título de esclarecimento, um quadro com o resumo dos oito preceitos do Yoga, que devem ser praticados pelo yogue.

Quadro 1: As oito divisões do Yoga

Denominação	Disciplina	Descrição/Conceito
1. Yamas: Conjunto de observâncias morais Rege o relacionamento do yogue com os outros seres	<i>Ahimsa</i>	Não-violência: de qualquer forma, seja física, moral, psicológica, através de palavras pensamentos
	<i>Satya</i>	Verdade: Compromisso consigo mesmo de falar a verdade com objetivo de empoderar suas palavras
	<i>Asteya</i>	Não-roubar: desde objetos (roubo material) até a paciência de outrem (roubo moral)
	<i>Brahmacarya</i>	Abstenção ou boa conduta sexual
	<i>Aparygrahayamah</i>	Ausência de cobiça: hábito de cultivar a simplicidade sem desejar mais do que possui
2. Niyama: elementos de auto-controle harmonizam o relacionamento com a própria vida e com a realidade transcendente	<i>Shuaca</i>	Pureza: tanto a do corpo quanto a mental
	<i>Samtosha</i>	Contentamento: capacidade de contentar-se com a vida como ela é.
	<i>Tapas</i>	Ascetismo: conjunto de práticas, comportamentos e evitações visando o autocontrole do corpo e do espírito como caminho para se chegar à verdade, à divindade
	<i>Svadyaye</i>	Estudo: de caráter devocional com o objetivo de chegar à compreensão das verdades reveladas
3. Asana	Postura: prática que tem como objetivo o domínio do corpo enquanto veículo para alcançar o Ser-consciente transcendente (<i>purusha</i>)	
4. Pranayama	É o controle da respiração que o yogue deve proceder concentrando sua atenção na circulação do prana (força vital) ao seu redor, depois de ter alcançado o controle corporal	
5. Pratyahara	Recolhimento dos sentidos: se dá pela prática conjunta da respiração e das posturas	
6. Dharana	Concentração: direcionamento da atenção do yogue para um ponto com a intenção de imobilizar a mente	
7. Dhyana	Meditação: esvaziamento da mente onde se procede a interrupção da atividade mental ordinária através de concentração profunda, mantendo-se em estado de alerta	
8. Samadhi	É o êxtase atingido quando cessam os pensamentos do Eu individual e obtem-se a unidade com o <i>purusha</i>	

Fonte: Elaboração da autora

Esses estágios por que passa o praticante de Yoga agem como diferentes pontos de entrada para um sentimento expandido do Eu por meio de interpretações, escolhas e experiências que nos fazem lembrar a nossa natureza essencial.

Apesar de tratar-se de uma prática milenar, ligada a comportamentos e, sobretudo, modos de viver do povo oriental, distanciando-se um pouco da orientação judaico-cristã vivenciada pelo homem ocidental, essa prática vem encontrando espaço no Ocidente, sobretudo nos meios urbanos brasileiros.

Alguns fatores, mas principalmente dois, contribuíram para a aceitação da prática. O primeiro deles foi a denominada Orientalização do Ocidente, o segundo a tendência do culto ao corpo na cultura Ocidental. Para C. Campbell, a Orientalização do Ocidente é um processo que, “embora venha ocorrendo por cerca de duzentos anos, somente agora começa a se tornar de fato amplamente visível” (1997, p. 7).

Mas foi com o começo das grandes transformações do século XX e a globalização da cultura em nível mundial e a crise da racionalidade oriunda do período da modernidade, algumas práticas e religiões orientais começaram a ser incorporadas à cultura Ocidental, como o Yoga.

No campo do fenômeno religioso, “a década de 1960 foi o momento decisivo crucial, o momento histórico em que uma teodicéia foi efetivamente substituída por outra” (p. 17). O que foi denominado, por associação, como Orientalização das Religiões.

A tendência do culto ao corpo na cultura Ocidental foi um fator que privilegiou a fixação do Hatha-Yoga, pois a cultura desse lado do mundo, sendo herdeira da civilização Grega, dá grande importância ao corpo, estando acostumada aos exercícios direcionados à manutenção do corpo físico.

Na Grécia, o corpo era visto como instrumento de comunicação com os deuses, devendo ser exercitado e conservado para que fosse digno desse fim. Nesse ponto, encontrou-se algo em comum com a prática do Hatha-Yoga, já que esse sistema privilegiava, no início da prática, os exercícios físicos.

Outro ponto que poderia facilitar a assimilação de práticas Orientais por parte do Ocidente (além dos dois já citados) é o fato de que, nessa filosofia “o problema da redescoberta e assimilação do Eu” já estava presente desde os textos dos *Upanisads*⁷, onde “houve uma mudança de orientação dos valores, deslocando

⁷ Conjunto de comentários relativos aos Vedas.

o foco de atenção do universo exterior e limites tangíveis do corpo para o universo interior tangível” (ZIMMER, 2008, p. 23). Fato muito valorizado na atualidade.

Houve, então, uma grande repercussão da prática do Yoga, que se propagou através de filmes, novelas e outros meios de divulgação midiática, incorporando-se ao dia-a-dia de muitos indivíduos ocidentais. Nesse caso, “os significados são aprendidos e apreendidos, socializados, identificados, confirmados e testemunhados por aqueles que se defrontam com o outro” (GOHN, 2004, p. 46).

Essa receptividade, no entanto, não foi generalizada. Pois, dentre as formas de Yoga a que encontrou maior receptividade no Ocidente, foi o Hatha-Yoga. A tradição do Hatha-Yoga, ou tradição *Hatha-Vidya* foi perpetuada pelos *Nathas*, através da transmissão ritual de guru para discípulo e dos *shastras*⁸.

É possível perceber ainda, que a adesão à prática do Yoga acontece também como alternativa de fugir do estresse cotidiano que atinge os habitantes das grandes cidades. Ou ainda, grande número de sujeitos recorre ao Yoga para obter saúde, dentro do conceito mais amplo que essa palavra significa que é “um estado de completo bem estar físico mental e social e não somente a ausência de afecções ou enfermidades” (OMS, 1946).

Como também buscam uma longevidade com qualidade e equilíbrio. Esse equilíbrio é almejado para auxiliar no processo de superação das possíveis dificuldades que surgem no cotidiano, trazendo mais harmonia ao praticante. Ao chegar ao Ocidente, o Yoga assumiu também o significado de terapia alternativa, que tem como principal objetivo, auxiliar na melhoria de vida do ser humano, respondendo de alguma maneira, as necessidades que residem no âmago de alguns indivíduos.

A escola *Natha* foi oriunda da filosofia *Tantra*. Os primeiros mestres do tantrismo apareceram nos primeiros séculos da Era Cristã. Por ser uma espiritualidade revolucionária, que se ligou diretamente às experiências de corporificação, foi relacionado com práticas sexuais.

Mas seu verdadeiro pensamento “se evidencia da melhor maneira possível na definição do termo *tantra* [...]. ‘tantra é continuidade’. A palavra é derivada da raiz *tan*, que significa ‘estender, esticar’. É comumente interpretada como aquilo pelo qual o conhecimento ou compreensão se expandem ou se

⁸ *Shastras* são escrituras sagradas, textos védicos, e são divididos em quatro classes: *Shruti*, *Smriti*, *Purana*, *Tantra*.

espalham” (FEUERSTEIN, 2009, p. 419). Ele não foi um movimento da elite sacerdotal Hindu,

O Tantra foi um movimento de base; dentre os seus primeiros protagonistas, muitos, senão quase todos, provinham de castas que compõem o chão da pirâmide social da Índia – pescadores, tecelões, caçadores, vendedores ambulantes, lavadeiras (FEUERSTEIN, 2009, p. 419).

Foi uma filosofia surgida do povo e para o povo, que não tinha acesso às práticas bramânicas e tinham a sua vivência muito mais ligada aos cuidados com a subsistência do que com práticas espirituais rígidas como o Raja-Yoga. No tantrismo aconteceu uma valorização do corpo, que ganhou “uma importância que nunca havia tido antes na história espiritual da Índia” (ELIADE, 1996, p. 192).

Eles trouxeram um novo estilo de espiritualidade, mais adequado às necessidades espirituais de sua casta. É atribuído a eles a introdução do Hatha-Yoga na Índia, tornando-a um elemento central de sua doutrina, pois essa escola de Yoga mantém profunda afinidade com o *Tantrismo* que é intensamente prático, mesmo quando se refere às técnicas que levam à realização.

Os tantristas afirmavam que a prática do Yoga era o caminho para a perfeição e os *Nathas* davam tanta importância ao Yoga como caminho para alcançar essa perfeição, que acreditavam que o Yoga não deixaria de existir mesmo que o próprio universo fosse instinto.

Era comum na Índia, as religiões ou seitas reivindicavam uma origem divina. No caso dos *Nathas*, “a origem de sua linhagem é atribuída ao próprio Deus *Shiva*, o Senhor Primordial ou *Adinatha* (FEUERSTEIN, 2009): *Adi* significa primeiro ou original, e *natha* significa mestre. Apesar dos seus seguidores afirmarem essa origem divina, a fundação histórica da seita é atribuída a *Matsyendra Natha*, do qual falaremos adiante.

A tradição *Natha* enfatiza o corpo como uma casa bonita que possui nove portas, sete *chakras*, dois pontos de concentração (*laksyas*), dezesseis pontos vitais e diferentes formas de energia vital (*vayus*) que circulam por eles e pelas linhas de energia (*nadis*). O iniciante deve compreender a importância de seu corpo, sendo essencial que faça a purificação total de todos os órgãos vitais, para que possa passar a estágios posteriores. Esta preparação inicial do discípulo é típica dessa

escola e não está presente nos *Yoga-Sutra* de *Patanjali* e sim, no *Gheranda Samhita*:

8. O corpo é uma vasilha de barro crua que, se submergida na água, desintegra-se. Por isso, deve ser exposto ao fogo do Yoga para fortalecer-se e purificar-se.

12. Devem ser praticados os seguintes *satkarmas* ou ações de purificações: *dhauti*, *basti*, *neti*, *lauliki*, *trataka* e *kapalabhati*.

13. *Dhauti*: que os aspirantes eliminem as impurezas do corpo pela prática dos quatro tipos de *dhauti*: *antar dhauti*, *danta dhauti*, *hrddhauthi* e *mula shodana*. (apud SOUTO, 2009, p. 267-269).

Os *satkarmas* são os seis processos de purificação usados pelo aspirante para a limpeza de seus órgãos internos. O *dhauti* é uma lavagem interna que serve também para limpar os instintos, feita com água ou ar e com a mesma intenção: purificar o corpo.

Outro texto que fala da filosofia *Natha* e esboça os vários níveis do Yoga e das técnicas do Hatha-Yoga, é o *Shiva Samhita*⁹, “está situado no grupo dos três principais textos do *Hatha Yoga*, ao lado do *Hatha Yoga Pradipka* e do *Gheranda Samitha*” (KALYAMA, 2009, p. 12). Foi provavelmente escrito no século XVII ou XVIII. É composto de cinco *patalas* (capítulos), tem ao todo 540 aforismos que são compostos em uma métrica chamada *trishtubh*, sua autoria é atribuída ao próprio deus *Shiva* e é um relato da experiência do praticante de Yoga:

55. O *yogin* sentaria em local solitário, controlando seus sentidos, repetindo o *pranava Om* por longo tempo, para destruir todos os obstáculos.

76. O sábio *yogin* que diligentemente pratica tais concentrações sobre os cinco elementos torna-se imortal. Não há morte para ele, mesmo em mil anos de *Brahma*.

94. Agindo de acordo com esses métodos, o sábio *yogin* torna-se perfeitamente independente do mundo. Assim, livre de todos os obstáculos, ele pode ir a qualquer lugar que deseje. (KALYAMA, 2009, p. 61-68).

A tradição *Natha* do Hatha-Yoga atribui muita importância à prática das posturas físicas ou *asanas*, tendo o iniciante a obrigação de aprendê-las, pois facilitam a meditação, podendo facilitar a ativação das energias e dos seis *chakras*, menos o *chakra* de mil pétalas (*sahasrara*) que se situa no alto da cabeça, porque,

⁹ *Shiva Samhita* pode ser traduzido como coleção de ensinamentos de *Shiva*.

sendo um ponto de transcendência que permite ao Ser se ligar com o Todo, não é considerado propriamente parte do sistema de *chakras*.

Originalmente, a prática dos exercícios não objetivava diretamente o bem-estar físico nem a obtenção da saúde, mas a ativação e purificação das *nadis*, levando a uma transformação psíquica total e conseqüentemente uma mudança de comportamento, usando-se como meio, um conjunto complexo de práticas físicas. Foi justamente a ênfase dada à prática física um dos fatores que mais contribuíram para a identificação da cultura Ocidental com esse sistema de Yoga.

Em resumo, as fases de desenvolvimento do Yoga conhecidas são seis:

- Arcaico ou Proto-Yoga – 3.000 a 1800 a.C.
- Pré-Clássico – 1500 a.C.
- Épico – 500 a.C. a 500 d.C.
- Clássico – 200 d.C.
- Pós-Clássico – 200 a 1900 d.C.
- Moderno – Após 1900 d.C.

Do Período Arcaico até o Moderno, foi uma longa jornada de elaboração e re-elaboração do Yoga através dos tempos, como também de encontro com outras culturas. Levando-se em consideração esse longo percurso, foi apenas bem recentemente que o Yoga chegou ao Ocidente e ao Brasil. E, precisar como foi essa chegada no nosso país com exatidão, seria incorrer num grande equívoco, pois a discrepância que há entre os historiadores é bem diversificada.

Sabe-se, no entanto, que a implantação do Yoga no Brasil foi marcada pela figura de um francês de nome Leo de Macheville, sendo conhecido por *Swami Sarvananda*, em 1952, perto de Resende, Rio de Janeiro, no Mosteiro AMOPAX (CORREIA, 2010). Esse francês saiu percorrendo o Brasil inteiro fazendo conferências, palestras, difundindo aquela que seria, em sua opinião, uma das práticas mais salutares para alcançar o equilíbrio bio-psíquico do ser humano, que é o Yoga.

A repercussão das suas palestras foi se ampliando até alcançar outros meios de divulgação como revistas, jornais e emissoras de rádio (CORREIA, 2010). Formou-se de início dois grupos: um interno que pertencia ao Mosteiro e outro externo com organização de pequenos grupos nos lares dos praticantes seguindo a orientação do *Sarvananda*. Este teve o apoio de um professor argentino chamado

Vaynananda, que por sua vez teve como mestre, o indiano *Sri Assuri Swami*, que depois formou uma academia no Rio de Janeiro.

Surgiram então, nas duas grandes metrópoles São Paulo e Rio de Janeiro, a formação de centros e academias de Yoga, no ano de 1958, aparecendo a figura do professor Jean Pierre Bastion, do general Caio Miranda e o coronel José Hermógenes de Andrade Filho. O primeiro recebeu o título de “Cidadão do Estado de Guanabara”, por fundar a primeira Academia de Hatha-Yoga, no dia 30 de março de 1970, junto com Caio Miranda e José Hermógenes. (CORREIA, 2010)

Como a maioria das pessoas, o motivo da escolha de Hermógenes dos métodos alternativos de cura, foi a doença, a dor¹⁰. O professor Hermógenes, após ter sido vitimado por uma tuberculose, teve que afastar-se da carreira militar. Obrigado a sair de sua rotina de exercícios vigorosos por recomendação médica, passou a levar uma vida a seu ver “pobre em esperança e vigor” (HERMÓGENES apud MENDONÇA, 2007, p.120).

Encontrou o Yoga lendo um volume em inglês justamente sobre o poder curativo dessa prática. Foi somente o início. Interessou-se profundamente, leu outras publicações e passou a praticá-la, às escondidas, pois ia de encontro às prescrições médicas, já que era acometido de tuberculose. Um ano depois, os efeitos benéficos já se faziam visíveis. Diz ele: “emagreci, esculpi o corpo, acabaram-se as gripes e a insônia” (2007, p. 120), afirmou em depoimento à jornalista Martha Mendonça, na Revista Época.

Isso se deu em 1957, o Yoga ainda era desconhecido no Brasil. No ano de 1962 abriu uma academia. Não sabe ao certo dizer quantas pessoas já foram seus alunos, mas, crê que o número gira em torno de 2 mil. Há 45 anos, até os dias atuais, ele continua a praticá-la na cobertura do prédio onde reside, mesmo estando situado no centro do Rio de Janeiro numa rua conhecida por sua agitação. Na sala, as esteiras de vime servem de palco para a realização das aulas que contam com a presença de dez homens e mulheres. Esses, como ele próprio, na faixa da terceira idade (MENDONÇA, 2007).

Longo foi o percurso feito pela prática do Yoga, desde os seus primórdios na Índia, chegando ao Brasil, e se transpondo até a cidade de Guarabira, localizada no interior da Paraíba a aproximadamente 98 km da capital.

¹⁰ Compreendida de forma abrangente: física ou psíquica.

2.1.2 Do Brasil para Guarabira

No mês de dezembro do ano de 2000, surgiu o começo de uma nova história: o aparecimento do Yoga na cidade de Guarabira–PB, a 98km da capital João Pessoa. Sua população é de 54.200 habitantes, segundo o censo 2007, IBGE¹¹. Localiza-se na região fisiográfica do Agreste acatingado (transição entre a caatinga e o brejo), o que equivale a microrregião homogênea do Piemonte da Borborema do Estado da Paraíba. Tem sua predominância religiosa cristã, sendo em maior número os Católicos Romanos, vindo em seguida os Evangélicos e os Espíritas. Existe ainda a presença de cultos Afro-Brasileiros.

Povo pacato, que ainda conserva o hábito de sentar-se na calçada, relembando o passado através de suas histórias pessoais. Muitas vezes as narrativas dos personagens ali presentes se misturam. Durante essas conversas, aparecem suas crenças, seus costumes, seus preconceitos, que fazem parte dessa sociedade urbana.

Partindo desse ponto, será abordado o surgimento do Yoga nesse município. Atualmente já se completam onze anos de sua implantação: tudo começou com um convite de uma senhora chamada Lourdes Limeira Lira, funcionária efetiva da UEPB – CAMPUS III de Guarabira para uma palestra sobre Yoga com o renomado professor José Hermógenes de Andrade, até então um desconhecido daquela plateia, leiga no assunto.

Seu discurso entrava em consonância com suas atitudes, pois aquele senhor de idade avançada, tinha um corpo perfeitamente sadio e sua energia era extremamente positiva. Os seus lábios mexiam-se numa perfeita sincronia com as palavras. Palavras essas que entoavam como um cântico suave e profundo nas almas dos ouvintes. Nesse sentido, Maffesoli afirma que:

[...] os místicos, através da intuição, iam ao mais profundo de sua experiência humana, fosse a do amor, do sofrimento, da beatitude ou da morte. Todas essas coisas eles as viviam com intensidade (1998, p.148).

Hermógenes falava de amor, um amor recheado de sabedoria, um amor integral, mas ele foi humilde dentro do seu imenso conhecimento, relatando os

¹¹ <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1>.

efeitos do Yoga na vida do ser humano e da sua própria experiência. Naquele dia, muitos desejaram colocar em prática toda teoria vista durante sua palestra em apenas duas horas de apresentação.

A sala de aula daquela instituição assemelhou-se a um lugar sagrado para a prática do Yoga. Prática esta que, com seus movimentos rítmicos, combinados com a respiração, tornava cada postura perfeita, trabalhando os músculos e os órgãos de forma ordenada. O fluxo sanguíneo fluía com facilidade, o compasso dos batimentos cardíacos pulsava num ritmo diferente e o corpo começou a sentir os efeitos miraculosos daquela prática. Levou os presentes a experimentar algo que transcendeu a condição humana.

Essas possibilidades de transformação criam focos diferenciados, fazendo com que se possa viver como algo novo, excitante ou rotineiro, as diversas situações sociais. São elas também que inventam as modificações sociais que chamamos de “rituais” ou “extraordinárias” e se constituem, às vezes, nos pólos privilegiados de mudanças sociais duradouras e historicamente importantes (DAMATTA, 1997, p. 45-6).

Esse dia foi o marco, o ponto de partida da história do Yoga na cidade de Guarabira. Nessa ocasião, o professor apresentou aquela que seria a sua discípula, Patrícia Beltrão, para dar continuidade a essa prática milenar. Seria formada a primeira turma nessa cidade. Formou-se um grupo considerável, que funcionou, de início, na própria UEPB, para atender aos professores daquela instituição. Foi aberto espaço, para pessoa da comunidade que estivessem interessadas.

Fazer parte dessa história, desde o início é algo como ser um ator, que vive intensamente cada ato, pois segundo Freud (1987, p.158) “os homens não são somente seres lógicos, ou mesmo psicológicos, porém sobretudo históricos”. Todos os que estiveram presentes naquela ocasião, fizeram essa história. Houve uma aceitação significativa daquela prática que passou a fazer parte de seus cotidianos. Pessoas abertas para receber uma nova filosofia, no caso o Yoga.

O segundo local usado para a prática, foi na avenida principal da cidade. Na rua D. Pedro II, nº 459, em meio ao barulho de carros de propagandas, era percebido um silêncio interior e nada parecia atrapalhar aquilo que seria um caminho de volta para uma introspecção interior e individual.

A professora Patrícia Beltrão junto com o professor Hermógenes inaugurou aquele espaço que a *posteriore* formaria sociedade com Mônica Paulino de Medeiros. Esta última seria sua sucessora, pois Patrícia mudou-se para a cidade de Natal, capital do Rio grande do Norte, cidade de nascimento do professor Hermógenes.

Aquela casa seria então a representação de encontro de semelhantes, pois como afirma Magnani, nesses lugares que ele denominou de pedaços, “o território é claramente delimitado por marcas exclusivas” despertando o sentimento de “está-se entre iguais” (1996, p. 39). O espaço, nesses casos, “não comporta ambiguidades porque está impregnado pelo aspecto simbólico que lhe empresta a forma de apropriação característica” (MAGNANI, 1996, p. 39).

Desta forma, apesar de todo o caos que imperava na rua onde estava localizado o espaço para a prática, o fator simbólico o diferenciava dos demais espaços geográficos. Fazia com que o ambiente de certa forma fosse sacralizado, pois,

Todos esses locais guardam, mesmo para o homem mais francamente não religioso, uma qualidade excepcional, “única”: são os “lugares sagrados” do seu universo privado como se neles um ser não religioso tivesse tido a revelação de uma outra *realidade*, diferente daquela em que participa em sua existência cotidiana. (ELIADE, 2001, p. 28).

Isso se dava, em parte, pela tentativa da instrutora, juntamente com os alunos(as) fazerem daquele lugar um espaço de vivências profunda, daquela que era não apenas a pratica milenar, mas deveria tornar-se filosofia de vida.

No mês de fevereiro do ano de 2005, aconteceu o falecimento da professora Mônica Paulino de Medeiros, no vigor dos seus 40 anos. Foi ocasionado pelo rompimento de um vaso no cérebro. Esse episódio deixou os alunos órfãos, daquela que seria a professora mais amorosa e meiga que eles dizem ter conhecido.

Três meses depois, eu, Maria Cristina Alves de Pontes assumi a turma e alguns novos alunos aderem à prática. A sua localização, desta vez, situou-se à rua João Pimentel Filho, 321, no centro da cidade. Esse espaço encontra-se aberto até o presente momento. Amiga de Mônica, pois as duas fizeram o curso integral com a professora Maria Cristina Correia de Abreu, uma das fundadoras do Yoga na

Paraíba, procurou seguir o Yoga clássico preservando a sua pureza e a sua riqueza espiritual.

A preservação dos objetivos iniciais da filosofia do Yoga corrobora para a apreensão do conhecimento que essa filosofia propõe, através do aguçamento dos sentidos, que acaba criando uma melhor percepção do próprio corpo. Nesse sentido, Maffesoli (2005, p. 78-79) afirma que:

O sensível é fonte de riqueza espiritual, fortalece o corpo, mas, ao mesmo tempo, permite a plenitude do coração. Todos os sentidos estão presentes nessa harmonia, e é sua sinergia que engendra uma erótica coletiva, eros de múltiplas faces, espécie de aura, de ambientes nos quais se banha a vida.

Fazer desses ensinamentos uma opção de vida, é algo que contagia um número significativo da população guarabirense, levando-se em conta suas tradições e dogmas religiosos. O que faz com que, apesar dos princípios cristãos, sobretudo católicos e, que ao que tudo indica, estão na base da fundação dessa cidade, o yoga tem encontrado espaço, apesar também das barreiras oferecidas por outros credos religiosos. Vem tomando espaço, não só como prática, mas, sobretudo como filosofia de vida.

Atualmente a cidade de Guarabira conta com espaço *Yoga Shanty*, de propriedade da pesquisadora, onde consegue reunir praticantes dos mais diversos credos religiosos e que percebem o Yoga, não só como prática física, mas como uma filosofia de vida que pode revitalizar as suas crenças e cultura.

Apesar da tradição cristã ser majoritária na cidade, é possível observar-se a incorporação de elementos da fé de uma cultura diferenciada da dos praticantes, após a prática do Yoga e da sua continuidade, não só no espaço reservado à prática. A realização no cotidiano, do *namastê*, mesmo que não seja realizada por todos fora do espaço de prática, demonstra a extrapolação dos muros desse espaço para os ambientes externos.

Na tentativa de historicizar o percurso que o Yoga fez para chegar à cidade de Guarabira-PB, deparamo-nos com reflexões não só históricas, mas principalmente de transformação cultural e de comportamento. Ou seja, foi possível perceber as mudanças de comportamento, cultural, étnico e religioso, que permitiram diminuir preconceitos diante de uma cultura diferente da nossa e

ressurgirem as qualidades humanas positivas já esquecidas pela concorrência tão apregoadada pelo sistema capitalista.

Porém, a nossa reflexão não é também apenas cultural e relacionada às boas qualidades humanas, mas perceber o contexto histórico em que se deu, em seus primórdios, na Índia, e refletir sobre sua atual situação em Guarabira, lócus do estudo dessa pesquisa. Hoje o Yoga é uma realidade nessa cidade. Há onze anos, tenta-se estimular, através dessa prática, o crescimento dos indivíduos, tanto fisicamente como moral e espiritualmente.

2.2 AS IMAGENS E A TEORIA GERAL DO IMAGINÁRIO

Gilbert Durand (2002) elaborou a sua Teoria Geral do Imaginário a partir da crítica que fez à desvalorização da imagem e do imaginário no pensamento Ocidental, que considera a imaginação como “mestra do erro e da falsidade” (2004). Esta desvalorização é fruto da ciência moderna que negou o caráter racional, portanto científico, a todas as formas de conhecimento que não se ajustem aos seus princípios epistemológicos e as suas regras metodológicas.

Segundo Durand (1994, p. 10), ao valorizar a razão, em prejuízo do imaginário, a iconoclastia ocidental pretendeu construir um pensamento sem a imagem. Mas, apesar do iconoclasmo oficial, o mito continuou a se propagar de forma subterrânea, graças principalmente à expansão da mídia que instalou novamente a imagem no uso do pensamento cotidiano.

Isso demonstrou o grande paradoxo da modernidade que, ao mesmo tempo em que recusa a imagem em proveito da razão, é incessantemente assediada por ela. Contudo, muito embora vivamos em uma civilização de imagens, elas foram esvaziadas de seu potencial pedagógico e da imaginação criadora.

Prestando atenção aos sinais dos tempos, percebemos que o imaginário e o simbólico voltam a ocupar lugar de destaque na cena social, fazendo com que o império absoluto da razão esteja perdendo gradualmente a sua força. Com isso, assistimos atualmente, a uma expansão dos estudos sobre o imaginário.

Para Durand a separação entre razão e imaginação é falsa, pois o simbólico se inscreve de maneira profunda na alma humana. A integração entre a razão e a imaginação pode ser compreendida melhor se utilizarmos a noção de

polaridade, tal como o faz Durand (1980) para mostrar o dinamismo do imaginário, entendido por ele como um sistema dinâmico organizador de imagens.

O imaginário não é um simples conjunto de imagens que vagueiam livremente na memória e na imaginação, é uma rede de imagens na qual o sentido é dado na relação entre elas. Essas imagens organizam-se de acordo com uma lógica, de maneira que a configuração mítica do nosso imaginário depende da forma como arrumamos nele nossas fantasias. É dessa configuração que decorre o nosso poder de melhorar o mundo, recriando-o, cotidianamente, pois o imaginário é o denominador fundamental de todas as criações do pensamento humano (DURAND, 1997).

Nos estudos que ocorrem sob a perspectiva da TGI, o imaginário se torna o denominador fundamental de todas as criações do pensamento humano. É a “[...] a faculdade da simbolização de onde todos os medos, todas as esperanças e seus frutos culturais jorram continuamente desde cerca de um milhão e meio de anos que o *homo erectus* ficou em pé na face da Terra” (DURAND, 2004, p.117).

A imagem é uma maneira da consciência representar e apresentar elementos que não são ou não estão acessíveis à sensibilidade de forma concreta. São produzidas no “trajeto antropológico”, que nada mais é do que relação entre os pólos biopsíquico (pulsões subjetivas) e sociocultural (intimações do meio). O trajeto põe em relação uma representação ou atitude humana, aquilo que vem do psicofisiológico, e o que vem da sociedade e da sua história, impedindo a dominância de um sobre o outro (DURAND, 2002).

As imagens aglutinam-se, no imaginário, em torno de núcleos organizadores da simbolização, que são polarizados. A polarização dessas organizações imagéticas vai sugerir dois Regimes gerais, que Durand (2002) classificou de Diurno e Noturno. O Regime Diurno da Imagem é definido

[...] de uma maneira geral, como o regime da antítese [e se divide] em duas partes antitéticas, a primeira [...] consagrada ao fundo das trevas sobre o qual se desenha o brilho vitorioso da luz; a segunda manifestando a reconquista antitética e metódica das valorizações negativas da primeira (DURAND, 2002, p. 67-68).

Já em relação ao Regime Noturno da imagem Durand (2002, p. 197-198), esclarece que “estará constantemente sob o signo da conversão e do eufemismo” e

É constituído por uma pura e simples inversão do valor afetivo atribuído às faces do tempo. O processo de eufemização esboçado já ao nível de uma representação do destino e da morte, [...] vai-se acentuando para chegar a uma verdadeira prática da antífrase por inversão radical do sentido afetivo das imagens.

Nesse sentido, o imaginário é um dinamismo de equilíbrio que se mostra como uma tensão entre dois regimes: o Diurno e o Noturno. Cada um dos Regimes relaciona as imagens em dois universos antagonistas, que são o Heroico e o Místico. A divisão dos Regimes da Imagem se baseia na Reflexologia, que afirma a existência de três reflexos dominantes básicos: a dominante reflexa postural ou de posição, a digestiva ou de nutrição e a cíclica.

Baseando-se na Reflexologia, Durand (2002) admite como postulado que existem relações entre o corpo físico e as representações formuladas pelo ser humano. Os próprios Universos Míticos ou Estruturas do Imaginário vão variar segundo os gestos reflexológicos que se lhe servem de fundamento e tornam predominantes, inibindo as outras categorias.

Em cada núcleo do imaginário há uma força capaz de unir um conjunto de imagens, arranjando-as semanticamente dando-lhes sentido e tornando-as um todo coerente e configurando-as miticamente nas três estruturas. Esses conjuntos de imagens gravitam em torno de três esquemas matriciais básicos: separar, incluir e dramatizar.

A primeira, a Estrutura Heroica, põe em ação imagens e temas de luta, do herói contra o monstro, do Bem contra o Mal. A segunda, a Mística, a ocorrência é de imagens assimiladoras e confusionais. Essas duas Estruturas se acomodam, no estado médio e normal da atividade psíquica, em uma terceira estrutura ou universo: a Sintética. Nele as imagens antagonistas conservam a sua individualidade, a sua potencialidade, e só se reúnem no tempo, na linha narrativa, num sistema (DURAND, 1988), integrando imagens divergentes, numa ação.

Dois outros elementos essenciais para a compreensão da TGI e dessa análise, são o arquétipo e o símbolo. O arquétipo (no contexto da TGI) seria resultante da conexão dos esquemas de ação com o ambiente sociocultural. Eles são, para Durand (2002, p. 60), “intermediários entre os esquemas subjetivos e as imagens fornecidas pelo ambiente perceptivo.

Assim, os arquétipos são imagens de caráter coletivo e inato, representativos dos *schèmes* e ponto de união entre o imaginário e os processos

racionais. Remontam a tradições cujas origens ou são muito antigas ou desconhecidas, fazendo parte do capital pensado do *homo sapiens*. Têm caráter universal, mas se diferenciam imageticamente conforme as culturas em que vivem os sujeitos.

Essa diferenciação acaba por dar origem aos símbolos, que são “uma representação que faz aparecer um sentido secreto, é a epifania de um mistério” (DURAND, 2000, p. 12). Os símbolos possuem três dimensões concretas, pois ele é poético quando apela para a linguagem para expressar seu conteúdo, é onírico quando é adquirido das nossas recordações e do nosso gestual e também é cósmico porque sua figuração é baseada nas formas exteriores do próprio mundo que nos rodeia.

O homem necessita dos símbolos porque através deles consegue materializar sua experiência sensível. Esse processo é denominado de representação simbólica e pode se materializar em forma de imagens ou de gestos. Esses últimos são materializados em ações rituais, pois “o rito é um símbolo em ação” (CROATTO, 2010, p. 329). E as primeiras (as imagens) em narrações míticas, porque os mitos “são símbolos narrados” (MAÇANEIRO, 2011, p. 37).

Deste modo, para realizarmos a análise hermenêutico-simbólica dos *asanas* nesse estudo, foi preciso observarmos a convergência das imagens existente nos mitos relacionados a elas, enquanto “um sistema de símbolos, arquétipos e esquemas, sistema dinâmico que, sob o impulso de um esquema, tende a compor-se em narrativa” (DURAND, 2002, p. 61-62).

E, é a análise dessas narrativas nas quais “os símbolos se resolvem em palavras e os arquétipos em ideias” (DURAND, 2002, p. 63), conjugada ao exame do gestual proposto pelas posturas, que possibilitou o desvelamento das estruturas imaginárias dos Hatha-Yoga.

Complementando as análises hermenêutico-simbólicas, foram colhidas as falas dos sujeitos praticantes do Hatha-Yoga, por elas expressam sentimentos e emoções vivenciadas durante as aulas. Observar as falas dos sujeitos praticantes, juntamente com sua forma corporal de expressão, foi-nos útil para complementar a análise feita das posturas. Pois, as falas dos sujeitos praticantes, estando inseridas em toda uma situação histórica e cultural, além de serem uma forma de externar os imaginários, participarem da sua construção, uma vez que

Qualquer manifestação da imagem representa uma espécie de intermediário entre um inconsciente não manifesto e uma tomada de consciência ativa. Daí ela possuir o status de um símbolo e constituir o modelo de um pensamento indireto no qual um significante ativo remete a um significado obscuro (DURAND, 2004, p. 36).

A análise dessas falas vai também de encontro ao conceito de trajeto antropológico de Durand porque participam da “incessante troca que existe ao nível do imaginário entre as pulsões subjetivas e assimiladoras e as intimações objetivas que emanam do meio cósmico e social” (2002, p. 41).

3 A MITOLOGIA E O IMAGINÁRIO DO HATHA-YOGA

O mito, nesse estudo é compreendido como surgido, em primeira instância, enquanto relato de acontecimentos e fatos sagrados, acontecidos nos tempos primordiais, nas origens. Assim, ele é epifania ou revelação. No dizer de Bazán (2002, p. 13) o mito é

[...] a corroboração da *concepção mítica ou tradicional* que o ser humano teve de si mesmo e do seu ambiente, a mais antiga forma pela qual o homem chegou a ilustrar ou esclarecer o mistério, a incógnita de sua própria natureza no mundo por meio do conteúdo de narrações, histórias, relatos e lendas legendárias que foram sendo transmitidos coletivamente, de geração em geração. (Grifo do autor).

E foi justamente essa a forma como foi transmitido o conhecimento do Hatha-Yoga em suas origens e através das gerações, de mestre para discípulo: por via oral. Nessa escola *yoguica* (Hatha), como nas demais, os *asanas* estão impregnados de simbolismos. A origem de muitas escolas, se não a maioria, é fundamentada em narrativas orientais onde “os corpos se espiritualizam e os espíritos se corporalizam” (DURAND 2004, p. 75).

É importante lembrar, que o Hatha-Yoga, sendo um ramo do tantrismo, utiliza do corpo como veículo de espiritualização. Deste modo, a análise das posturas do Hatha-Yoga parte do ponto de vista de Keleman ao afirmar que a nossa “postura corporal é uma história” (2001, p. 93). Consequentemente, visto que o corpo inteiro colabora na constituição das imagens, analisando-se as posturas utilizadas nessa prática e os mitos subjacentes a elas, é possível desvendar como podem influenciar o imaginário dos praticantes.

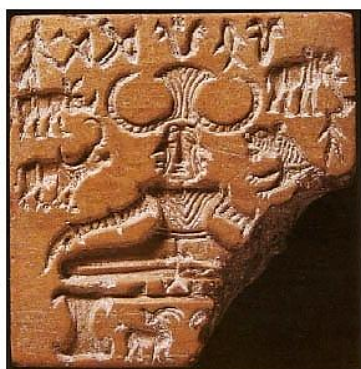
Juntado a essa primeira assertiva a de Keleman (2001, p. 104) ao afirmar que “o reconhecimento do movimento pulsátil do corpo gera imagens e percepções que são o alfa e o ômega dos mitos”; e o fato do mito explicitar um esquema ou um conjunto de esquemas quando “utiliza o fio do discurso, no qual os símbolos se resolvem em palavras e os arquétipos em ideias” (DURAND, 2002, p. 63), estabeleceremos a seguir a ligação entre os mitos e os *asanas*.

3.1 A MITOLOGIA PRESENTE NO HATHA-YOGA

Na tradição dos *Nathas*, de onde provém o Hatha-Yoga, a figura do Guru tem grande importância. Todos os *shastras*¹² ligados a essa escola de Yoga reverenciam *Shiva Shankara* como *Adinatha*, ou seja, o primeiro grande guru.

O primeiro registro escrito desse deus é encontrado nos Vedas com o nome de *Rudra*. Era conhecido como um deus mais violento do que sua apresentação atual. Presidia as tempestades e a destruição, mas em sua outra polaridade era justo e benevolente: “é um deus de vertigem, de obscura profundidade e de ilusão fulgurante, de inquietude, de sabedoria, de morte e de libertação” (REVERI, 2005, p.67).

Figura 2 - Proto-Shiva.



Fonte: www.columbia.edu/itc/mealac/pritchett/00routesdata/bce_500back/indusvalle/protoshiva/protoshiva.html

Já o primeiro registro artístico de *Rudra* provém de um pequeno selo conhecido por *Proto-Shiva* (figura 2), encontrado nas escavações que trouxeram de volta a cidade de *Mohenjo-daro* datado de 2.000 a 3.000 a.C.

Ele possui elementos que acompanham a representações desse deus como a coroa tricórnica e as três faces comumente encontradas nas representações desse deus. É exibido meditando na posição típica do Yoga, o *Bhadrasana* ladeado por animais: um tigre, um búfalo, um elefante e um rinoceronte, confirmando a afirmativa de Durand (2002) de existe toda uma mitologia muito antiga e fabulosa sobre o simbolismo animal e seus costumes.

Esse conjunto de imagens simboliza aquele que já venceu seus medos interiores e, portanto, como o Senhor das Feras, pode meditar tranquilamente entre elas. Fazendo um paralelo com a existência, ele simbolizaria o arquétipo daquele que já venceu a si mesmo, seus medos, sua ira, sua inércia. Pode assim, se manter inabalável em meio às feras exteriores que também podem representar as atribulações do cotidiano, os problemas a serem enfrentados e as fraquezas a serem vencidas.

¹² *Shastras* são livros ou ensinamentos de caráter didático.

Esse fato aponta para o caminho a ser traçado por todo aquele que deseja o que se denomina de iluminação, que é um processo de autoconhecimento e identificação com a divindade. Eliade (1996, p. 177) lembra um adágio tântrico que diz que “não podemos venerar um deus se não nos tornamos o próprio deus”. Portanto, “identificar-se com a divindade, tornar-se o próprio deus, equivale a acordar forças divinas que estão adormecidas no homem” (ELIADE, 1996, p. 177).

O mito fundante do Hatha-Yoga narra que o Senhor *Shiva* estava em um lugar especial no fundo do mar onde somente os peixes conseguiam chegar. Esse lugar havia sido criado por *Parvati* para que ninguém pudesse ouvir os ensinamentos do deus, resguardando-os dos ouvidos dos mortais. Lá, o deus estava praticando Yoga e tentando ensinar as técnicas a sua consorte, que acabou por adormecer, demonstrando desinteresse.

Simultaneamente, *Matsyendra Natha* estava pescando quando fisgou um peixe de um tamanho tão grande que o arrastou para o mar, engolindo-o. O peixe, como muitos outros, foi atraído pela luminosidade do Senhor *Shiva*, levando *Matsyendra* com ele para as proximidades de onde estava o deus.

Preso e oculto na barriga do peixe, ele pode escutar os ensinamentos diretamente da boca do deus. E, mesmo estando em um lugar impróprio, começou a por em prática o que ia escutando. Percebendo a presença de *Matsyendra* através do olho que possui no meio de sua testa, o Senhor *Shiva* notou seu interesse em aprender seus ensinamentos, reconhecendo-o como discípulo e iniciando-o nas técnicas do Yoga.

Após doze anos, *Matsyendra Natha* foi resgatado por outro pescador que o retirou da barriga do peixe. Voltando à superfície, já como um grande mestre, passou a iniciar seus discípulos no Hatha-Yoga, baseado nos ensinamentos que recebeu do próprio deus. Por conta disso, nessa tradição, os gurus têm papel de destaque, pois são considerados continuadores de *Matsyendra Natha*. Pelo mesmo motivo, a fundação da prática do Hatha-Yoga é associada, mitologicamente ao Senhor *Shiva* (GNERRE, 2011).

A indicação do caminho a seguir para tornar-se um mestre, é semelhante: para acordar essas forças divinas que existiam dentro do Ser, é preciso se identificar com o(s) próprio(s) Deus(es), tornando-se semelhante a ele(s). Essa mensagem aparece tanto no mito fundante quanto nas imagens de *Shiva* meditando.

Os dois lados de *Rudra-Shiva*, a “ambígua unidade de vida e da morte, do bem e do mal” (REVERI, 2005, p.67), do amor e da destruição, representam as polaridades humanas. Mesmo o lado violento do deus, representa a destruição das impurezas, as doenças, os sentimentos negativos que tornam o indivíduo debilitado física e emocionalmente, pois ele “concede sabedoria e paz” para a superação dos problemas, pois é também conhecido como “Médico dos médicos” sendo de “uma profunda benignidade” (ZIMMER, 1989, p.106).

Ao ser associado à imagem da morte, significa a destruição do ego para ascender a um plano superior de compreensão dos fenômenos da existência: “é a morte, mas mata a morte, porque é o eterno além de todas as dimensões do tempo” (ZIMMER, 1989, p. 69). Metaforicamente “matar a morte” poderia representar a superação dos apegos materiais pela morte iniciática e a ascensão à imortalidade, renascendo para uma nova realidade. Pois, “toda existência humana se constitui por uma série de provas, pela experiência reiterada da ‘morte’ e da ‘ressurreição’” (ELIADE, 2001, p. 170).

A metáfora da morte iniciática também está presente quando *Matsyendra Natha* é engolido pelo peixe e mergulha nas profundezas do oceano. Esse engolimento pode ser visto como uma descida interior em busca de si mesmo. Enfrentando o desconhecido, as profundezas do oceano ou a parte do seu próprio Eu, que ainda não conhecia, encontra-se com o deus, ou seja, por fim encontra a iluminação. Talvez seja exatamente por causa disso que no mito de *Shiva* ele é “Senhor das almas”, arquétipo do conhecimento mais profundo e mais livre” (RAVERI, 2005, p.68).

Também quando assume a face do destruidor, *Shiva* também está destruindo o antigo para construir o novo, ou seja, procedendo a uma renovação, o que também ocorre com *Matsyendra Natha*, que mergulha no mar como aprendiz, mas ao retornar, já é um mestre. Seu próprio nome já atesta o fato, pois, *Matsyendra*, significa senhor dos peixes e a partícula *Natha*, é dada ao discípulo após a iniciação.

Esse eterno retorno às origens faz com que vários estudiosos do imaginário afirmem que o homem, nas suas ações cotidianas, não faz senão repetir o ato de criação (PITTA, 2005, p. 33). E, toda criação ou mesmo qualquer construção humana tem como modelo o Mito Cosmogônico. Segundo Eliade (2001,

p. 44), “a Criação do Mundo torna-se o arquétipo de todo gesto criador humano, seja qual for seu plano de referência”.

A narrativa do mito Cosmogônico “não é o relato do que foi visto, pelo contrário, relata o que não foi visto. Narra um acontecimento do não-tempo, do antes do começo” (GOMES, 2009, p. 49), é uma explicação de como uma realidade se materializou no mundo em um determinado momento. Dessa forma, o mito de criação do Yoga torna-se uma cosmogonia mítica porque elas “insistem em apontar um causador sobre-humano, um demiurgo que, de fora do tempo, fez o mundo aparecer” (GOMES, 2009, p. 47).

O mito fundante do Yoga segue os modelos das cosmogonias porque possui um demiurgo: o Senhor *Shiva*. O mito de *Shiva*, explica como o Yoga foi criado, porque foi ele o primeiro praticante. E, a passagem que narra o deus ensinando a técnica a *Matsyendra Natha*, funda uma nova realidade, mostra como essa realidade que não era conhecida anteriormente, foi apresentada aos seres humanos.

Mas, mesmo antes dessa realidade aparecer no Mundo, foi necessário que ele existisse para que os seres humanos pudessem viver nele. Como explica Eliade (2001, p. 26), “para viver no mundo, é preciso fundá-lo”. E, para fundá-lo é necessário que se descubra ou projete um ponto fixo, um centro. A descoberta desse centro, por sua vez, equivale à Criação do Mundo. (ELIADE, 2001). Essa necessidade é puramente humana. Para um deus, não há nenhuma necessidade de fundar um mundo para que ele possa existir.

Todo esse percurso não é feito de forma consciente, mas é uma procura do ser humano por explicações de suas origens e das origens das coisas e situações que vive, pois, “todo ser humano é constituído, ao mesmo tempo, por uma atividade consciente e por experiências irracionais” (ELIADE, 2001, p.170). Essas explicações mitológicas são justamente uma tentativa muito antiga de esclarecer os mistérios que ele não pode compreender objetivamente.

E é através da construção do imaginário, que está no limite da “assimilação pura do reflexo e a adaptação limite da consciência à objetividade”, que o espírito humano se esforça para “erguer uma esperança viva diante e contra o mundo objetivo da morte”, (DURAND, apud PITTA, p. 15), das incertezas. Fenômeno este tão presente e que causa ainda tanto temor. As mitologias e

simbolismos criados, como o mito de *Shiva*, têm também essa função de superação do que não pode ser superado objetivamente.

É exatamente isso o que faz o yogue quando passa pelo ritual do segundo nascimento ao atingir o que ele denomina de iluminação: “morre para esta vida” a fim de renascer para um outro modo de ser: aquele é representado pela libertação” (ELIADE, 2001, p. 162). Funda um mundo, através da construção de um centro, que é a metáfora de seu equilíbrio interior.

E é isso também que a filosofia do Hatha-Yoga preconizava: ela é um meio de fazer com que a perfeição que existe em cada sujeito praticante seja manifestada, como forma de fazê-lo se sentir tão importante quanto os poderes que criaram o universo, sentindo-se dessa maneira, no centro do mundo.

3.2 AS POSTURAS DO HATHA-YOGA

Os *asanas* executados no Hatha-Yoga “como posturas já aparecem nos selos de argila encontrados nas cidades de *Mohenjo-Daro* e *Harappa*” (SOUTO, 2009, p. 52). Suas denominações vêm acompanhadas do sufixo *asana*, que significa assento quando se designa o físico, mas seu sentido metafísico é interpretado em muitos textos como “estabelecer-se no estado original” (SOUTO, 2009, p. 52).

Mais a frente no tempo, encontramos no *Gerandha Samhita*, logo no início do segundo capítulo, no primeiro aforismo que trata sobre os *asanas*, a afirmação de que “existem tantos *asanas* como espécies de animais. Há oitenta quatro descritos por *Shiva*”. Mas na continuidade esclarece que “oitenta e quatro são considerados importantes entre eles e trinta e dois são muito bons neste mundo de seres mortais” (SOUTO, 2009, p. 290), ou seja, para serem praticados por sujeitos materializados.

“O *Hatha-Yoga-Pradipika* afirma que a prática regular de posturas gera estabilidade, saúde e leveza corporal” (FEUERSTEIN, 2006, p. 43). Santaella e Di Benedetto concordam com essa afirmativa, pois asseveram que

As práticas de Yoga foram criadas para conduzir o praticante a uma situação de conforto físico e mental tão grandes que possibilitem o estado meditativo. [...] Nestas práticas, alguns *asanas* possibilitam o fortalecimento muscular, outros o relaxamento e o alongamento (2006, p. 84).

Na impossibilidade de analisar cada uma delas, o que tornaria esse estudo por demais extenso, elegeremos dez posturas que são *Padmasana*, *Matsyendrasana*, *Gomukhasana*, *Sarvangasana*, *Virabhadrasana*, *Garudasana*, *Natarajasana*, *Tadásana* e *Vrikshásana*, *Bhujangasana* e *Savasana*. As escolhas dessas posturas se prendeu ao fato delas possuírem uma mitologia subjacente, o que facilita a sua análise e se liga diretamente ao objetivo desse estudo.

As trinta e duas posturas consideradas boas para serem praticadas pelos sujeitos materializados podem ser divididas em meditativas, de lateralidade, de extensão anterior e de extensão posterior do tronco, de torção do tronco, para correção de coluna e ombros, para articulações e alongamento das pernas, de equilíbrio, invertidas, com movimentos e de relaxamento.

O *Padmasana* é uma postura meditativa, o *Matsyendrasana* é de torção do tronco, o *Gomukhasana* e o *Virabhadrasana* são para correção da coluna e ombros, o *Bhujangasana* é uma postura de extensão anterior do tronco, o *Tadásana*, o *Vrikshásana*, o *Garudasana* e o *Natarajasana* são posturas de equilíbrio, o *Padma Savangasana* é uma postura invertida e o *Shavasana* é uma postura de relaxamento.

3.2.1 Padmasana

Figura 3 - Padmasana



Fonte: http://www.holisticonline.com/yoga/hol_yoga_pos_lotus.htm

O *padmasana* é considerada o *asana* primordial, fazendo parte das tradições do *Raja* e do *Hatha-Yoga*. *Padmasana* é uma palavra composta, oriunda do sânscrito, que poderia ser traduzida por assento ou trono (*sana*) de lótus (*padma*), ficando conhecida como a posição de lótus. É também um símbolo da religiosidade oriental porque sua representação é muito antiga e foi muito difundida.

A execução dessa postura, como de outras, possui variações. Os iniciantes executam-na de forma simplificada, como é descrita na terceira *patala* do *Shiva Samitha* e representada pela figura 3: eleve ambas as pernas e coloque-as sobre as cochas opostas com as solas dos pés voltadas para cima.

Coloque as mãos em repouso sobre as coxas, com as palmas voltadas para cima. (KALYAMA, 2009, p. 69).

Aqueles que já têm certo domínio do próprio corpo realizam-na tal qual está descrita no *Gheranda Samitha* (apud SOUTO, 2009, p. 294) na segunda *patala*, oitavo aforismo:

Colocando o pé direito sobre a coxa esquerda e do mesmo modo o esquerdo sobre a coxa direita, cruzando os braços atrás das costas e pegando os hálux (dedões dos pés), colocar o queixo no do peito e dirigir o olhar para a ponta do nariz. Esta postura cura todas as enfermidades.

Figura 4 – Shiva Adinatha



Fonte: <http://divindadesvedicas.blogspot.com/2009/01/shiva.html>

A simbologia dessa postura é ligada diretamente ao mito de *Shiva*, que conta que ele usa seus poderes para destruir as coisas perecíveis, aniquilar a ignorância, provocando renascimentos e mudanças, que se tornam um caminho para a purificação.

O aspecto de *Shiva* em meditação (figura 4), como visto anteriormente, é chamado de *Adinatha* ou Senhor Primordial, pintado ou esculpido meditando no monte *Kailasa* na postura de *padmasana*, adornado com todos os seus símbolos e sua longa *cabeleira de onde jorra o Ganges*. O movimento da cabeleira de *Gangadara*¹³ suscita o movimento da água corrente: “a cabeleira traz a imagem aquática”, [...] a onda é a animação íntima da água” (DURAND, 2002, p. 99).

A “maior parte das mitologias confunde as águas e a lua na mesma divindade” (DURAND, 2002, p. 102). Esse isomorfismo da água e da lua é também uma forma de feminização, porque as hierofanias lunares podem se agrupar em torno dos temas da fertilidade, da regeneração periódica, tempo e destino e mudanças (ELIADE, 1998). A neve do *Kailash*, a morada de *Shiva*, que alude à mente purificada, é também água, embora em seu estado sólido. Na mesma representação encontramos a água heroica, que corre, símbolo do tempo e a água parada, mística.

¹³ *Gangadara* é um dos epítetos de *Shiva* que significa aquele que leva o Ganges ou a Mãe Ganga (uma das manifestações da deusa na terra) em sua cabeleira.

O Deus possui os olhos semiabertos e um terceiro olho no meio da testa. Os olhos semicerrados mostram que mesmo que seu corpo físico se relacione com o mundo a sua volta, ele está em equilíbrio. Os olhos e o olhar e mais especificamente o terceiro olho é representativo da transcendência. “O terceiro olho de Xiva [...] recebe a luz espiritual” (CHEVALIER e GHEERBRANT, 2009, p. 653). Ele não é absorvido pelas vivências mundanas e continua direcionando seus objetivos para atingir o mais alto nível de perfeição humana. Ele é aquele que está no mundo sem ser do mundo.

O *Trimurti* ou *Trishula* que ele carrega, pode ser visto como uma arma de extermínio dos três aspectos do desejo humano que são o físico, o emocional e o intelectual, é “um emblema solar e símbolo do raio” (CHEVALIER e GHEERBRANT, 2009, p. 905). As pontas do *Trimurti* são os raios ou relâmpagos e o raio é isomorfo da arma heroica que separa dualisticamente duas realidades. Essa separação é típica dos processos que visam a ascensão espiritual, pois segundo Durand (2002, p. 158), “toda transcendência acompanha-se de métodos de distinção e purificação”.

O *Trishula* representa também a passagem pelos três períodos de tempo em que o praticante constrói a sua existência: o passado, o presente e o tempo onde conseguirá atingir a iluminação, que é o futuro. Iluminação que será alcançada quando conseguir chegar ao terceiro mundo, o *Swaha* (mundo superior), depois de transcender o *Bhur* (inferior) e o *Bhuvah* (intermediário). Como a concepção de tempo no mito de *Shiva* é cíclica, porque ligada ao ciclo dos renascimentos, novamente encontramos um símbolo bivalente.

O *Adinatha* aparenta profunda serenidade e a disciplina que se impõe torna-se capaz de comandar perfeitamente sua mente, seu corpo e órgãos de percepção que permitem com que tenha uma visão de mundo livre das ilusões. O que vai de encontro à finalidade desse *asana* que “como as outras [posturas] destinadas à meditação, suaviza os fenômenos metabólicos, reduzindo ao mínimo a atividade orgânica” (HERMÓGENES, 2000, p. 93).

O mito de *Shiva* em seu aspecto *Adinatha* transmite a ideia de perfeição através ou purificação da mente e do caminho a ser seguido para alcançá-la, tornando-se um yogue. Percebemos a síntese na regeneração periódica do simbolismo da serpente, na *naga* enrolada no pescoço de *Shiva*, nas mudanças apresentadas pelo ciclo da lua, nas polarizações e no simbolismo dos estados latentes trazendo a ideia de morte-vida.

Como essa postura também é conhecida como a posição de lótus, existe também um simbolismo aliado a essa imagem. O lótus nos remete ao renascimento e ao caminho da purificação, porque nasce na lama, vinculada à impureza, mas cresce em direção à luz, “abrindo-se intacta por cima da nódoa do mundo” (CHEVALIER E GHEERBRANT, 2009, p. 558).

O lótus é associado à criação na concepção Hindu porque “quando a substância divina está para criar o universo, brotam das águas cósmicas as mil pétalas de um lótus de ouro puro, radiante como o sol” (ZIMMER, 1989, p. 77). Existe uma relação da criação do universo e os processos corporais pois, segundo Keleman (2001, p. 52), “o nascimento do corpo é o nascimento do cosmos emocional interior”.

A abertura de suas pétalas brancas e imaculadas tem o simbolismo moral da pureza e aludem à ampliação da consciência, que é o objetivo da meditação de *Shiva*. O processo de crescimento do lótus, (saindo da lama para a luz) é comparado, nessa cultura, ao crescimento espiritual que também aparece na mitologia *Shivaista*.

A longevidade das sementes dessa flor, que podem germinar mesmo depois de trinta séculos, lembra o simbolismo da semente que, para germinar, tem que antes morrer, reforçando a imagem do renascimento. E, mesmo que cada semente tenha um tempo para brotar, depois de lançada ao solo, fica à espera de momento propício para produzir frutos.

Essa produção de frutos simboliza “a realização das possibilidades contidas no germe inicial, a das possibilidades do ser” (CHEVALIER E GHEERBRANT, 2009, p. 558). Nesse sentido, execução do *asana* pode induzir à ideia de um renascimento psicológico do praticante.

O lótus era personificado no hinduísmo antigo como uma deusa (figura 5). Ele é o veículo de *Lakshmi*. Ela sempre aparece concebida dentro do lótus, o representa a sua pureza. *Lakshmi* é o

Figura 5 – Lakshmi



Fonte: <http://www.messagestogod.com/blog/abundance/principles-of-abundance/goddess-of-prosperity-lakshmi-rituals/>

arquétipo da boa esposa, da mãe, da abundância. Um dos *Khilas*¹⁴ já mencionava a existência de uma deusa Lótus, denominando-a inclusive pelos nomes clássicos de *Sri* e *Lakshimi*.

Essa última é concebida geralmente em pé ou sentada sobre uma flor de lótus. É a consorte de *Vishnu* e preservadora da *Tripura*¹⁵. É “um aspecto especial ou um desenvolvimento local da Mãe Terra dos tempos ancestrais: a grande Deusa-Mãe da Idade do Bronze, venerada em uma extensa parte do mundo” (ZIMMER, 1989, p. 78).

Um dos principais símbolos de *Lakshimi*, além do lótus, é a *swastika*. A palavra vem do sânscrito e é formada pelo prefixo *su*, que significa bem ou bom e *asti*, uma abstração do verbo ser. Poderia ser traduzida aproximadamente como: bem existir (viver corretamente).

Ao contrário do que ocorre na compreensão Ocidental, *swastika*, para os indianos, tem um significado de prazer, boa sorte e felicidade. A cruz gamada, cujo simbolismo está “ligado ao devir lunar e astral” (DURAND, 2002, p. 330), é uma imagem muito antiga, encontrada em diversas culturas desde o período Neolítico.

Figura 6 – Ardhanareshvara



Fonte: <http://www.shaivam.org/siddhanta/maardh.html>

Outro mito que pode ser acessado praticando-se essa postura é o do *Ardanashivara*, o andrógino divino, representado na figura 6. O que pode ser compreendido quando Santaella e Di Benedetto explicam que “ao permanecer em um *asana*, fixando a mente no infinito ou na respiração, transcendemos os pares de opostos” (SANTAELLA e DI BENEDETTO, 2006, p. 95). Como esse *asana*, além de muito antigo, já se tornou um símbolo da religiosidade Hindu, a carga simbólica se redobra, facilitando o acesso aos estados alterados de consciência.

O *Ardanareshvara* ou andrógino divino composto pelo par divino *Shiva* e *Parvati*, representa a união dos aspectos feminino e masculino que simbolizam a criação. Algumas vezes *Parvati* é representada como *Lalita*, um dos seus aspectos.

¹⁴ Suplementos anexados posteriormente ao *Rig Veda*.

¹⁵ Três Cidades é a denominação do conjunto dos três mundos que compõem o universo segundo a antiga concepção védica, que seriam os três mundos: a terra (*Bhur*), a atmosfera (*Bhuva*) e o céu (*Swaha*).

Lalita que tem como um dos codinomes “a mais atraente” é a deusa mais bonita da *Tripura*. Veste em geral roupas vermelhas e é representada sempre jovem bela.

O mito do andrógino divino indiano é muito antigo, já encontrado na era Gupta¹⁶. Também os Puranas e várias iconografias da época já registravam o mito do andrógino *Ardanareshivara*. As imagens relacionadas à *Shiva* e a *Lakshimi*, mas principalmente ao *Ardanareshivara*, remetem-se ao tempo cíclico porque em todos os temas lunares, associados à água e à fertilidade (criação), à união das polaridades, “a idéia dominante é a do ritmo realizado pela sucessão dos contrários, do ‘devir’ pela sucessão das modalidades polares (ser, não-ser, formas-estados latentes, vida-morte)” (ELIADE, 1998, p. 151).

Juntos, esses mitos e os diversos simbolismos relacionados a eles, se associam no imaginário do praticante à destruição da ignorância através do retorno às suas origens, local ou tempo ele(a) busca as energias necessárias para iniciar um novo ciclo e prosseguir rumo à iluminação ou à transcendência.

3.2.2 Matsyendrasana

Figura 7 - Matsyendrasana



Fonte: <http://podduev.narod.ru/asana/matsyendra.html>

A execussão do *Matsyendrasana* é descrito no *Gheranda Samitha*, segundo capítulo, parágrafos vinte e dois e vinte e três, da seguinte forma: “contrair o abdômen suavemente em direção às costas, flexionar o joelho direito, colocar nesse joelho o cotovelo direito, colocar o queixo no braço direito e olhar fixamente entre as sobrancelhas” (SOUTO, 2009, p. 312).

A forma como o corpo é torcido, como se pode perceber na figura 7, faz com que os órgãos e vísceras situadas desde o tórax até a pélvis sejam comprimidos, tonificando o estômago, o fígado, o baço, a vesícula e o pâncreas. As posturas de torção como o *Matsyendrasana*, possuem também

[...] efeito indireto, embora muito importante, em todo o funcionamento do sistema nervoso. Pela flexibilização das articulações vertebrais e eliminação das tensões lá acumuladas, as

¹⁶ Era Gupta ou Dinastia Gupta foi fundada em aproximadamente em 320 d.C. por Chandragupta I.

torções promovem o relaxamento ou o “desregulamento” de raízes nervosas, pois estas saem da medula espinhal justamente por entre as vértebras (SANTAELLA e DI BENEDETTO, 2006, p. 80).

O conjunto de órgão e vísceras trabalhados na execução desse *asana*, faz parte do sistema digestivo, cujo gesto de descida se liga diretamente ao esquema do engolimento, “conduzindo às fantasias da profundidade e aos arquétipos da intimidade, [que] subtendiam todo o simbolismo noturno.” (DURAND, 2002, p. 256).

O esquema do engolimento está presente de forma evidente no mito de *Matsyendranatha*, que está na origem dessa postura e que está diretamente ligado ao mito de *Shiva* e à origem do Hatha-Yoga. O engolimento do sábio pelo grande peixe preserva o sábio, pois não lhe traz prejuízo, “o engolido não sofre uma verdadeira desgraça, não é necessariamente vítima de um acontecimento infeliz” (DURAND, 2002, p. 206).

Figura 8 – Matsyendra



Fonte: http://matsyendrayoga.com.br/matsyendra/?page_id=3

É antes, uma representação da iniciação ritual como procedimento para transcender a sua categoria de mortal. Esse empenho de *Matsyendra*, que está representado na figura 8, é uma condição essencial para se elevar, capacitando o sábio a obter e compreender os ensinamentos doados diretamente de *Shiva*.

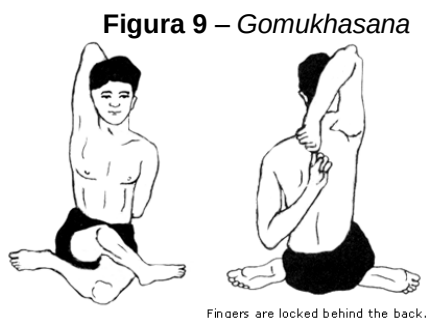
O *Matsyendrasana*, pela sua origem mitológica, também se reporta ao simbolismo do peixe que “parece pôr a tônica no caráter involutivo e intimista do engolimento” (DURAND, 2002, p. 216). O caráter involutivo do engolimento não se refere à regressão, mas ao retorno às origens quando podemos acessar as energias primordiais criadoras.

Esse acesso aos tempos das origens permite uma regeneração, pois que, ao “reintegra-se à plenitude primordial” o praticante renova suas energias, “porque recomeça sua vida com uma soma intacta de energia” (ELIADE, 2001, p. 93), na medida em que “toda criação brota da plenitude” (ELIADE, 2001, p. 86).

Essa postura traz como ensinamento mítico a perseverança em aprender, pois mesmo na barriga do peixe, *Matsyendra* esforça-se por apreender os ensinamentos de *Shiva*, representando o empenho em elevar-se até o Deus.

Corporalmente, isso pode ser percebido no efeito indireto no sistema nervoso, cuja sede é o cérebro, símbolo ascensional de verticalidade ascendente (DURAND, 2002).

3.2.3 Gomukhasana



<http://onlineyogainfo.com/2010/07/gomukhasana-one-of-the-eighty-fourth-asanas-of-yoga/>

O *Gomukhasana* (figura 9) é uma postura que causa um alongamento da musculatura dos braços e relaxa a região do trapézio, favorecendo a correção da postura dos ombros. Segundo Santaella e Di Benedetto (2006, p. 81), “diferentes graus de contração e alongamento nos diversos grupos musculares contribuem para a manutenção do tônus e a realização dos movimentos” e “pela prática

adequada de *asanas*, respeitando-se os princípios de conforto e estabilidade, pode-se conquistar esse relaxamento do esforço”.

No Yoga, o *Gomukhasana*, é também associado à vaca ou ao touro. O próprio *Gheranda Samhita*, segundo capítulo, parágrafo dezesseis assegura que a posição em que são colocadas as pernas, na execução desse *asana*, “parece a boca de uma vaca” (apud SOUTO, 2009, p. 304). Por isso, essa postura ficou conhecida como a postura da cabeça de vaca.

Mitologicamente se refere ao touro *Nandi*, o veículo de *Shiva*. Ele é o touro branco que aparece sempre acompanhando o Deus. É seu fiel companheiro, servo e veículo. Ele o carrega por todo o Universo, como o rio carrega as embarcações, transportando-as de um lugar para outro, como a nossa galáxia também carrega consigo os planetas e estrelas pelo Universo numa estrada de leite, a *Via Láctea*.

Segundo Durand “o touro desempenha o mesmo papel imaginário que o cavalo e “é indiferentemente solar ou lunar” (2002, p. 81). Seus chifres representam o quarto crescente da lua, repetindo a imagem que se vê nos cabelos de *Shiva* e que se liga às imagens do tempo. O touro é ainda associado à virilidade e as forças telúricas: “a própria palavra sânscrita *ge* apresenta um resumo do isomorfismo do

animal e do ruído, porque significa touro, terra, ao mesmo tempo que ruído” (DURAND, 2002, p. 82).

Figura 10 – *Nandi e Shiva*



Fonte: <http://sanathanadharma.hinduismo.blogspot.com>

No caso de *Nandi*, a força física ou animal que ele representa já se encontra domesticada, pois ele é montaria dócil de *Shiva* (figura 10). Esse conjunto simboliza o ser humano que já conseguiu domar sua própria força, equilibrando-se e tornando-se pacífico. *Nandi* é também símbolo de devoção e fidelidade, sendo associado, desde eras remotas, à *Shiva* porque ele também se apresenta sobre o aspecto de *Pashupati*, o senhor das feras, protetor dos animais.

A vaca era um animal cujo valor foi muito exaltado desde o período védico. Numa cultura pastoral, tornou-se rapidamente símbolo de riqueza, pois era ela que oferecia a carne, o couro, o leite, dos quais derivam a manteiga, o queijo e o doce, materiais úteis e valiosos. Foram emblema do sustento material, de posição social e tão valiosas que o quando *Rama*¹⁷ se casou com *Sita*, recebeu vacas e bois como dote. Até os dias atuais, a vaca ainda é um presentear muito apreciado.

Da mesma forma que a cabeleira de *Shiva*, a vaca ou o touro *Nandi* é ainda associado aos rios, no seu aspecto mantenedor da vida, quando representam nutrição, generosidade e ao lado maternal e doador de vida. A abertura da geleira no monte *Kailash* de onde se origina o Ganges, é inclusive chamada de *Gomukh*, ou cabeça de vaca, reforçando esse simbolismo.

Tonou-se, também símbolo do sacrifício, primeiro porque eram elas que produziam o leite de onde era produzida a manteiga (*ghee*), usada no cozimento da comida, como remédio e para queimar nas lamparinas, sem a qual os sacrifícios se tornavam inviáveis. À época védica, ainda não havia a proibição de comer a carne de vaca, havendo inclusive indícios no *Rig Veda* da existência de sacrifícios desse animal.

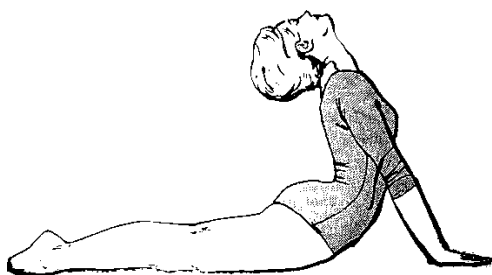
Elas também produzem o estrume, muito usado na Índia como comburente, em substituição à lenha. Como os comburentes são usados para

¹⁷ No *Mahabharatha*, *Rama* é o herói do épico *Ramayana*.

desinfetar, as vacas acabam sendo consideradas purificadoras ou santificadoras. Por todos esses motivos, ligados à sociedade e cultura Hindu, a vaca acabou sendo vista como um presente dos deuses para os homens e se tornando um animal sagrado.

3.2.4 Bhujangasana

Figura 11 – Bhujangasana



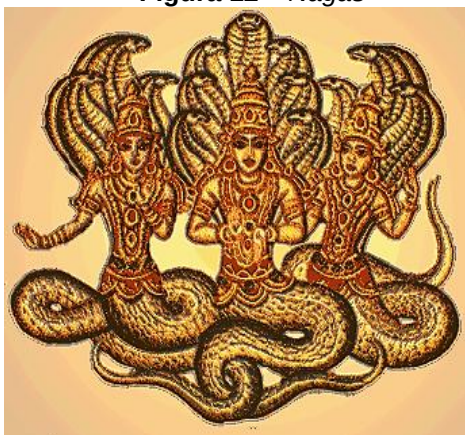
Fonte: <http://www.tranquilitalasyoga.com.br/asanas.htm>

O *Bhujangasana* ou postura da cobra, envolve por completo a coluna vertebral, como se pode observar na figura 11, massageando-a e dando mais flexibilidade. “O nome deste *asana* decorre de o corpo ficar semelhante a uma cobra em posição de luta” (HERMÓGENES, 2000, p. 98). Como efeitos podem ser estimulados o aumento de irrigação

sanguínea nas costas, a tonificação da região pélvica, e a prevenção da constipação.

A serpente na mitologia Hindu tem uma ligação com os *Nagas*, que são uma raça de “espíritos superiores ao homem” possuidores de poderes que iam muito além da natureza humana. Os *Nagas* pertencem à raça lunar, opositora da raça solar, “habitam paraísos subaquáticos localizados nos fundos dos rios, lagos e mares [...] são guardiões da energia vital armazenada nas águas terrestres das fontes, poços e lagoas” (ZIMMER, 1989, p. 59). São também guardiões das portas.

Figura 12 – Nagas



Fonte: <http://blog-do-hermes.blogspot.com/2010/11/nagas.html>

O próprio *Shiva* fazia parte da raça lunar dos *Nagas*. Portanto, ser descendente de uma *nagini* ou *naga* atribui importância à pessoa. *Shiva* usa *nagas* como adorno, significando a ascensão da energia kundalini. Seu filho *Ganesha*, também aparece usando uma *Naga* em forma de cordão sagrado. E, uma das formas de representar *Patanjali*, o codificador do Yoga, é como um ser meio-humano, meio-serpente, como os seres da

figura 12. Nesse caso, ele é tido como uma encarnação de *Sesha-Naga*, pois:

Segundo a tradição hindu, *Patanjali* foi a encarnação de *Ananta*, ou *Sesha*, o rei milecéfalo da raça das serpentes, que supostamente guarda os tesouros da terra. Diz-se que *Ananta* tomou o nome de *Patanjali* porque queria ensinar o Yoga na Terra e caiu (*pat*) do Céu sobre a palma (*anjali*) de uma mulher virtuosa chamada *Gonikâ* (FEUERSTEIN, 2009, p. 272).

Em outra versão, os *Nagas* são tidos como filhos do sábio *Kashyapa*, e descendentes de *Marichi*, que nasceu da Mente do Deus *Brahma*. Esses *Nagas* são representados com rosto humano e cauda de serpente, da mesma forma que *Sesha-Naga*, o rei da raça das serpentes.

Ainda nos dias atuais, as *Nagas* são veneradas na Índia, principalmente na região sul, em forma de *nagakal* (serpentes de pedra) ou nos templos que se dedicam ao culto de *Nagaraja* (Rei-Serpente). O dia que *Krishna* dominou *Kaliya*, a serpente, é o dia dedicado ao culto às *Nagas*. São tidos como protetoras das águas como nascentes e das reservas subterrâneas.

Existe também uma correspondência da imagem da serpente com o corpo físico, “na mitologia [ela] é a medula espinhal, e o bico da ponte tronco-cerebral, sua cabeça. O córtex é o lótus de mil pétalas, a coroa de espinhos. Isso faz com que a imagem mítica seja indissociável da realidade somática” (KELEMAN, 2001, p. 25).

A imagem da cobra ou serpente, além de ser indissociável da realidade somática, tem a peculiaridade de mudar sua forma quando se move. A ondulação que o seu corpo provoca ao se deslocar faz com ela se assemelhe ao rio correndo em seu leito. Mas, embora mude sua forma, a sua essência vai ser sempre a de uma cobra. Além do que

Simbolicamente, a serpente é a força vital ligada a terra. Ela troca de pele quando a Lua muda e, portanto, representa alguma coisa mais profunda e mais contínua do que determinado momento da vida. Ela troca sua pele, [...] troca um estilo de vida e se transforma em outra. E, assim, torna-se simbólica da força vital no tempo e no espaço (CAMPBELL apud KELEMAN, 2001, p. 104).

O aspecto da serpente em contínua mutação (trocando sua pele periodicamente e começando uma nova existência) assume o simbolismo da regeneração, da morte e do renascimento, de ligação de continuidade entre duas

etapas da existência ou várias etapas do mesmo espírito pelas suas existências sem, no entanto, perder a sua individualidade.

Dessa forma, torna-se um eixo de ligação que conecta passado e futuro ou psicologicamente, inconsciente e consciente, sombra e luz. A imagem do eixo é outra figura muito importante relacionada ao simbolismo da serpente. Exercícios cujo trabalho corporal é centrado na coluna vertebral como o *bhujangasana* traz do inconsciente a lembrança da imagem da serpente, pois ele mesmo “é um excelente símbolo de inconsciente, que exprime a presença inesperada e repentina do mesmo” (JUNG, 1986, p. 580), provocando uma conexão entre o corpo e a psique, evocando a capacidade de regeneração sugerida por essa imagem.

Como representa “a força vital no âmbito da vida material” e é “agente de próprio rejuvenescimento, ao livrar-se da pele cambiante” (ZIMMER, 1989, p. 67) a presentificação da sua imagem pode levar o praticante a desenvolver o equilíbrio interior, a realizar mudanças em sua postura biopsíquica, com a segurança de que isso não implicará em perda para a sua personalidade. Logo, pode ser um estímulo para o desenvolvimento da autoconfiança.

A maioria das imagens ofidianas com suas alusões aos ciclos lunares e a mitologia do culto das *Nagas* enquanto criaturas lunares estão ligadas à fertilidade (pelo fato de serem ovíparas), aos tesouros da terra, “encarnação da água da vida a fruir das profundezas do corpo da Mãe Terra” (ZIMMER, 1989, p. 67). Para Jung (1986) a serpente simboliza o próprio *númen* do ato da transformação.

3.2.5 Tadasana e Vrikshasana

Figura 13 - *Tadásana* e *Vrikshasana*



Fonte: http://organicovirtual.blogspot.com/2010_11_01_archive.html

O *Tadasana* é executado geralmente como preparação para outras posturas realizadas em pé. É formada pelas palavras *tada* (montanha) e *asana* (postura). Esse *asana* sugere a estabilidade e a firmeza da montanha, remetendo à força, firmeza, equilíbrio e estabilidade. É a primeira postura que

observamos na figura 13.

Está diretamente vinculado ao mito de *Shiva* e *Shakti*. Como visto anteriormente *Shakti* se imolou na fogueira do ritual do sacrifício promovido pelo seu pai, *Daksha*, como forma de protestar contra o desrespeito de seu pai com o seu marido.

Figura 14 - Monte Meru



Fonte: <http://www.blog.om.pro.br/?p=173>

Após a morte de *Shakti*, *Shiva* perambulou inconformado sem destino por todo o território indiano levando seu corpo. Somente após a intervenção dos deuses ele se apartou do cadáver de *Shakti*. Mas, ainda inconformado, se isolou do mundo, indo meditar no *Kailash*, sua morada, ficando lá por longo tempo. O *Kailash* representado na figura 14 é muitas vezes identificado com o Monte *Meru*.

Esse monte, situado na cadeia do Himalaia, é uma localidade geográfica, mas tem ao mesmo tempo um sentido mitológico. Ao nível do macrocosmos, ele é o centro, ou o *Axis Mundi* indiano, a morada dos seres divinos. Já ao nível do microcosmos o *Meru* representa o eixo do corpo humano, sendo associado à coluna vertebral. Esse monte sagrado estaria situado entre o céu ou religiões superiores e as regiões inferiores ou infernais.

Retornando à mitologia, depois de um longo período nasceu a filha de *Himavat* ou Himalaia e de *Menaka*, que foi chamada de *Parvati*. Em um dos seus aspectos, é conhecida como *Uma*, uma reencarnação da *Shakti*. Dedicou-se com afincos à prática dos *asana* com o objetivo de conseguir o domínio sobre sua mente e seu corpo. Atingiu um grau tão grande disciplina que despertou *Shiva* de sua meditação.

Desperto, *Shiva* foi até ela verificar até que ponto alcançava a sua disciplina. Apresentando-se a *Parvati* no seu aspecto *Bhairava* (mendigo itinerante) tentou insultá-la de todas as formas, mas ela conservou sua tranquilidade e moderação. Porém, quando usou do artifício de insultar a si mesmo, *Parvati* tornou-se uma defensora apaixonada de *Shiva*.

Reconhecendo a sinceridade dela, *Shiva* mostrou sua face verdadeira e uniu-se à sua *Shakti*. Dessa união foram gerados dois filhos, que são *Ganesha* e *Skanda*. *Parvati* representa aspecto de cônjuge gentil. Nesse caso, a *Devi* é imagem

da mulher e *ambaa*, mãe devotada, e, “a mulher e a mãe se verão anexar pelo simbolismo digestivo com suas implicações hedonísticas” (DURAND, 2002, p. 56).

Esse *asana* ajuda a fortificar os músculos que apoiam a coluna deixando-a mais ereta. O alongamento em direção ao alto cria uma verticalidade, que remete à projeção para o alto associado à ideia de elevação e ligação com a espiritualidade. Ela se contrapõe à força de gravidade que atrai o corpo para a terra criando um eixo entre a terra e o céu, tornando a coluna vertebral isomorfa da *Axis Mundi*.

Essa postura, que é, entre outras coisas, a representação da ponte entre a terra onde habitam os homens e o céu onde mora(m) os deus(es); dos reinos ctônicos inferiores e reinos uranianos superiores; simula também o esforço humano de se ligar às esferas de conhecimento superior através dessa ponte entre a terra (material) e o céu (espiritual). A coluna vertebral vista como eixo de ligação, é a própria imagem do *Axis Mundi* (eixo do mundo) que permite a energia se elevar em direção ao alto.

Esse eixo tornou-se essencial na orientação dos primeiros hominídeos, desde que se tornaram eretos e passaram a perceber o espaço de um ângulo diferente do que imaginavam quando ainda se moviam em posição quadrúpede. É, por isso, uma das imagens arquetípicas mais antigas e marcantes do capital pensado do *homo sapiens*, já que “no microcosmos do corpo humano ou animal a verticalização induz várias fixações simbólicas” (DURAND, 2002, p. 141) significativas pela sua antiguidade e singularidade.

No corpo, o ponto que representa a ligação com o exterior, com o alto é o *chakra sahasrara* ou de mil pétalas que “situa-se no topo da cabeça [...]. É um ponto que transcende o corpo” (GNERRE, 2011, p. 119). Ele é descrito no *Shiva Samitha*, quinta patala, aforismos 194-195, “como o Universo externo dentro do corpo e é a chave da libertação espiritual. Ele tem sido designado pelo nome de Monte *Kailash*, onde mora *Maheshvara*, o senhor *Shiva*” (KALYAMA, 2009, p. 121).

O *Tadasana* mesmo sendo usada como uma postura preparatória faz com que o praticante aprenda a ficar em pé de forma correta, distribuindo seu peso nas duas pernas, que são colocadas de forma paralela. Ao pressionar os pés contras o chão, tem a oportunidade de senti-los em toda a sua extensão. Ao relaxar os ombros, cria mais espaço para os pulmões se distenderem, aliviando a respiração e ao encaixar os quadris, acontece o alívio da coluna lombar.

Ao aquietar-se, assumindo a postura de uma montanha, o praticante começa a perceber melhor seu próprio corpo, levando-o aos poucos, a se observar melhor, a observar seus processos internos, sejam físicos ou psicológicos. A figura da montanha evoca “a sensação de uma súbita dominação do universo” que “a contemplação do alto dos cimos dá” (DURAND, 2002, p. 137).

Consequentemente, esses gestos simples aumentam a consciência do seu próprio corpo, pois mexem com a musculatura desde o tornozelo até os ombros, passando pelo tórax, tonificando-os e melhorando a postura do praticante, o que vai trazer mais conforto.

Figura 15 – Painel de pedra de Mahabalipuram Tamil Nandu



Fonte: <http://www.dharmabindu.com/?l=pt&p=asana&id=48>

Já o *Vrikshasana* é um dos primeiros *asanas* registrados. Podemos ver os praticantes nessa postura em esculturas muito antigas, em templos e lugares considerados sagrados na Índia, como em *Mahabalipuram Tamil Nandu*, que possui um painel em pedra, datado do século V d.C., como o da figura 15.

Vriksha significa árvore em sânscrito e *asana*, como já visto, é postura. Então, *Vrikshasana* pode ser traduzido como postura da árvore. O *Gerandha Samitha* no capítulo 2, versículo 36, descreve o *Vrikshasana* da seguinte forma: “colocar o pé direito sobre a coxa esquerda e ficar com uma árvore na terra” (SOUTO, 2009, p. 328). O *Vrikshasana* atua diretamente sobre a coluna vertebral, fortalece a musculatura do corpo em geral, e, sendo uma postura de equilíbrio, também favorece o desenvolvimento da concentração.

O formato do universo concebido pelos *jainas*¹⁸ “é de uma forma humana colossal, normalmente feminina, com a superfície da terra à altura da cintura” (CAMPBELL, 1994, p. 181). Nesse nível existiriam uma série de continentes em forma de anel, limitados por oceanos circulares, cujo centro seria marcado pelo Monte *Meru*, o eixo do mundo, a montanha axial.

¹⁸ *Jainas* são seguidores do jainismo, uma das religiões Hindus mais antigas.

Nesse continente central, estaria a Macieira Rosa e no extremo sul estaria o próprio território Hindu. Essa árvore, a Macieira Rosa, é uma espécie de árvore florida, comum na Índia e considerada sagrada. Essa não é a única referência à sacralidade da árvore na tradição indiana. A árvore *Neem* também é sacralizada por causa da sua resistência, das suas propriedades farmaco-toxicológicas e da sua folhagem que se apresenta sempre verde.

Outro exemplar dessa categoria é a árvore *Amalaki* ou como é mais conhecida no Ocidente como *Amla*, ou groselheiro indiano. No passado, ela foi adorada como a própria Mãe-Terra, responsável pela nutrição de toda a humanidade, pois além de possuir frutos de alto valor nutritivo, também tem propriedades terapêuticas. Atualmente é associada à deusa *Lakshmi*.

Existem também a figueira-de-bengala, onde o *Budha Siddharta* atingiu a iluminação e o Sândalo cujas alusões ao seu uso em cerimônias de caráter religioso ou ritual são muito antigas. O uso do incenso feito com a essência dessa última é uma representação da elevação da alma.

Algumas representações do Deus *Indra*, mostram-no abrigado sobre a *kalpa-vriksha* onde “os habitantes do paraíso de *Indra* colhem dos galhos desse símbolo vital arbóreo os frutos dos seus desejos” (ZIMMER, 1989, p. 51). Além delas, existe a *Rudraksha*. A mitologia relacionada a esta espécie em particular, foi registrada no *Chanda Purana* e é pertinente a *Shiva*. O nome da árvore é formado pela composição de duas palavras sânscritas *Rudrá*, (ver item 3.1) e *aksha*, que significa olho. Ela é, portanto, o olho de *Shiva*.

A *rudraksha* é uma árvore nativa da região do Himalaia e como as outras árvores sacralizadas, possui propriedades terapêuticas. Suas sementes, além de outros usos, são muito apreciadas para confeccionar o *japamala*¹⁹, muito usados pelos praticantes do Yoga e considerado auspicioso por ser oriundo de uma árvore gerada pelo próprio *Shiva*, o *Adinatha*.

Pois a *rudraksha* teria nascido das quatro lágrimas que o *Tripurantaka*²⁰ teria vertido de pura felicidade quando conseguiu derrotar o Rei dos *Asuras*²¹ e seus seguidores que atacaram e tomaram a *Tripura* (As Três Cidades). Nesse momento,

¹⁹ Japa-mala é um cordão composto de 108 contas e um *meru* ou conta central que divide marca seu início e seu final. É usado para auxiliar a contagem dos mantras ou orações que visam alcançar um nível superior da consciência. O nome é uma junção de duas palavras: *japa*, que quer dizer repetição e *mala*, cordão.

²⁰ Aspecto de *Shiva* como destruidor das Três Cidades ou três mundos.

²¹ Os *Asuras* são seres não-divinos, anti-deuses ou demônios.

quando “nenhum dos [...] brilhantes habitantes do monte *Meru*, agora expulsos do seu paraíso para o amargo vazio do exílio contavam jamais poder reunir forças para cindir aquelas fortificações” (ZIMMER, 1989, p. 144), reuniram-se homens e deuses para pedir ajuda à *Shiva*, a conselho do próprio Deus *Brahma*.

Esse último, sensibilizado pelo desespero dos que apelaram para o seu poder, ao final de uma batalha intensa, acabou queimando as cidades que haviam sido dominadas pelos demônios, destruindo-os e devolvendo a paz aos homens e aos deuses. Concluída a sua missão, mais uma vez *Shiva* se recolheu para meditar no *Kailash*, onde emocionado, deixou as quatro lágrimas caírem na terra, fecundando-a e gerando a árvore sagrada.

Figura 16 – União mítica da árvore com a montanha



Fonte: <http://www.examiner.com/practical-spirituality-in-national/11-11-eleven-a-lovin>

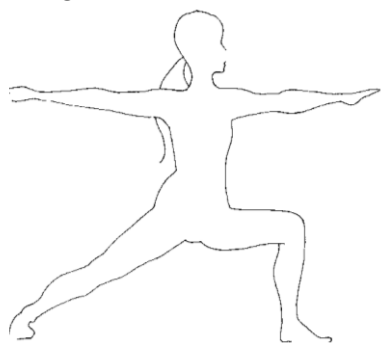
Nesse caso podemos perceber que, mesmo que as imagens heroicas de elevação pareçam mais abundantes, elas são complementadas pela imagem da árvore sagrada que se encontra no centro do universo como um eixo de sustentação que marca o início de onde tudo se irradia.

Podemos notar que o simbolismo da montanha e da árvore são comumente encontrados juntos na mitologia hindu (figura 16), redobrando o simbolismo da *Axis Mundi*, da mesma maneira que o *Tadāsana* e o *Vrikshāsana*. Nessas duas posturas percebemos a verticalidade da postura humana que induz, neste caso, especificamente ao *schème* da verticalização ascendente e “a sensação de soberania [que] acompanha naturalmente os atos e posturas ascensionais” (DURAND, 2002, p. 137).

Mas a figura de ascensão que se forma na postura do *Tadasana* é contrabalançada com a ligação do *Vrikshasana* com o ciclicismo sugerido pela efígie da árvore e a associação estabelecida entre sua imagem, como imagem da sagrada Mãe Terra. A ligação das duas é inerente no imaginário hindu.

3.2.6 Virabhadrasana

Figura 17 – Virabhadrasana

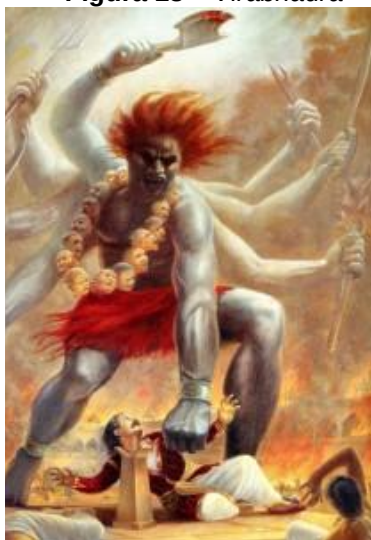


Fonte: <http://www.abbotsford-yoga-studio.com/virabhadrasana-yoga-pose.html>

O *Virabhadrasana* é uma postura que tem três variações, cuja mais simples pode ser visualizada na figura 17 a seguir. Ela é considerada, dentre os *asanas* praticados em pé, uma dos mais importantes. Ele desenvolve o equilíbrio e a estabilidade física, podendo influenciar os mesmos fatores ao nível emocional. O pescoço é beneficiado diretamente pela sua prática, pois a postura ajuda a fortalecer os músculos situados nessa região.

Segundo Santaella e De Benedetto (2006, p. 81), “diferentes graus de contração e alongamento nos diversos grupos musculares contribuem para a manutenção do tônus e a realização de movimentos”. Por isso, também as dores oriundas de doenças reumáticas podem ser aliviadas, na medida em que o praticante adquire mais flexibilidade e ao mesmo tempo, mas fortalece muscular, influenciando diretamente as articulações, principalmente as dos joelhos.

Figura 18 – Virabhadra



Fonte: <http://lindsayfields.com/2010/02/02/strike-a-yoga-pose-warrior-ii-basics-and-benefits/>

O *Virabhadrasana* é conhecida como a postura do guerreiro ou do herói. O herói que dá nome à postura era *Virabhadra*, representado pela figura 18. Ele foi criado por *Shiva* em meio à revolta por ter perdido sua consorte que, após ser humilhada pelo próprio pai, *Daksha*, durante um *yagya* (cerimônia do sacrifício) preparado por ele, se atira na fogueira do sacrifício, morrendo queimada.

Daksha havia humilhado sua própria filha por se opor à sua união com *Shiva*. Ele era contra aquele casamento por ser devoto de *Brahma*, de quem *Shiva* havia cortado uma das cabeças. Mas ele também renegou *Shiva* por conta de seu aspecto despojado de riquezas, andando com pouca roupa e seus cabelos emaranhados, desagradava *Daksha*. Considerava *Shiva* um selvagem indigno de sua filha *Shakti*. *Daksha* é símbolo da uma religiosidade externa, dos sacerdotes que praticavam os ritos religiosos por aparência e não por amor real aos deuses.

Ao saber do fim trágico de *Sati*, furioso e no auge do sofrimento, *Shiva* arranca seus próprios cabelos, fazendo surgir *Virabhadra*, com o objetivo de vingar-se do sogro. Imediatamente *Virabhadra* organizou um exército, aniquilou a cerimônia de sacrifício, matou vários dos Brâmanes presentes e cortou a cabeça do seu próprio avô, *Daksha*, jogando-a na mesma fogueira onde *Sati* havia falecido.

Por conta da coragem extraordinária de *Virabhadra* diante do perigo, o *Virabhadrasana* ficou conhecida como a Postura do Herói. Esse termo é traduzido também como a “encarnação da fúria do Deus *Shiva*”, significando que *Virabhadra*, é um aspecto do Deus quando está destruindo.

Mas, no final, o próprio Deus *Brahma*, é o único que consegue acalmar a fúria de *Shiva* e fazer com que ele conceda novamente a vida à *Daksha*. *Shiva*, então, colocou no lugar da cabeça de *Daksha*, que havia sido queimada, uma cabeça de bode. Grato por ter retornado ao número dos vivos, o sogro de *Shiva* tornou-se seu seguidor. Esse desfecho do mito da criação de *Virabhadra* pode ser a explicação para o fato da tradução desta palavra, em sânscrito, significar não somente herói, mas herói amistoso.

O herói é uma figura mitológica presente em todas as épocas e culturas humanas. “A história básica da na jornada do herói implica abrir mão do lugar onde vive, entrar na esfera da aventura, chegar a certo tipo de percepção simbolicamente apresentada e depois retornar à esfera da vida normal” (CAMPBELL, 2008, p. 127).

Sendo que “a ideia da aventura do herói é atravessar, ainda nesse corpo, rumo a um mundo onde as regras dualistas não se aplicam” (CAMPBELL, 2008, p. 138), ao praticar o *Virabhadrasana*, é provável que o praticante acesse o imaginário relacionado à figura do herói. Assim fazendo, ele(a) incorpora parte dessa energia, a da pessoa destemida, melhorando a sua capacidade de enfrentar obstáculos e superá-los.

Todo o conjunto de mitologia e símbolos expressados nessa postura, como a fúria, a combatividade e o destemor de *Virabhadra*, a sua vitória esmagadora sobre os adversários; e a nível físico, a ênfase no fortalecimento do pescoço que sustenta a posição ativa da cabeça ou crânio, remete-se a figura e à jornada do herói.

3.2.7 Natarajasana

O *Natarajasana*, ou postura do bailarino (figura 19 a seguir) é um *asana* de equilíbrio, que provoca uma distensão da musculatura de toda a extensão do tronco e das pernas. Esse movimento massageia naturalmente os nervos descendentes do centro orgânico compreendido pelo sacro e o reto abdominal. Favorece o melhoramento dos problemas no nervo ciático e nas articulações.

Figura 19 - Natarajasana



Fonte: <http://anahatayoga.tripod.com/licao2.htm>

Figura 20 - Shiva Nataraja



Fonte: <http://hridayam.blogspot.com/2010/12/shiva-o-dancarino.html>

Esse *asana* é a representação de *Shiva*, no seu aspecto *Nataraja*, o Rei dos Dançarinos” (ZIMMER, 1989) ou “Senhor da Dança, [que] cria perpetuamente, com seu dançar, os ritmos do universo – os ciclos da criação (*sanga*) e destruição (*pralaya*). É mestre tecelão do espaço e do tempo” (FEUERSTEIN, 2009, p. 461).

Shiva Nataraja é concebido dançando em um círculo de fogo pisando sobre um anão, levando todos os seus atributos, como se vê na figura 20. O ciclo de fogo são os vários ciclos do Universo, semelhantemente à roda do *Samsara*, onde a conclusão de um ciclo dá imediatamente origem a outro. “É provável que a origem do anel flamejante se refira ao aspecto destrutivo de Siva-Rudra; mas a destruição, em Siva, é, afinal, idêntica à liberação” (ZIMMER, 1989, p. 124).

Quando o *Nataraja* executa sua dança, ele destrói, mas também constrói. “Numa escala universal, *Siva* é o Dançarino Cósmico em sua manifestação dançante [que] incorpora em si mesmo a energia eterna que, simultaneamente, torna manifesta” (ZIMMER, 1989, p. 123).

O *Nataraja* está representado juntamente com todos os seus instrumentos, nos quais já no referimos no item 3.2.1. Na mão direita ao alto, tem o *Damaru*, um tambor que tem o formato de uma ampulheta, produz o som da criação do Universo, a sílaba sagrada *om*, “o primeiro momento da criação [...] a energia

produtiva do Absoluto, em sua prístina força cosmogênica” (ZIMMER, 1989, p. 123). Ao ser tocado pelo Deus, marca o compasso de sua dança e o ritmo de todas as coisas.

Na mão esquerda em forma do *mudra ardha-chandra* aparece uma língua de fogo representando o elemento que irá destruir o mundo na *Kali-Yuga*. A oposição das duas mãos, uma concebendo o gesto criador e a outra o destruidor, segundo Zimmer (1989, p. 125), “ilustra o equilíbrio criação-destruição no bailado cósmico”.

A segunda mão esquerda, que faz o *mudra gaja-hasta*, representando a tromba de *Ganesha*, removendo os obstáculos do caminho e libertando. E a segunda mão direita faz um gesto de confiança, indicando a serenidade do devoto que tem está sob a proteção do Deus.

O anão sobre o qual ele está apoiado representa *Maya*, a ilusão que faz com que os homens ainda ignorantes e cegos das verdades espirituais fiquem presos ao ciclo dos renascimentos. Enfim, “como o ioga, a dança leva ao transe, ao êxtase, à vivência do divino, à compreensão da própria e secreta natureza individual e, por fim, à fusão com a essência divina” (ZIMMER, 1989, p. 122). O *Natarajasana*, traz junto com a mitologia que o inspirou, a sugestão para o praticante se unir à divindade.

A cabeça de *Shiva* é laureada por uma luz intensa semelhante a um sol, trazendo o simbolismo da auréola ou da coroa isomorfa da luz e da elevação, que na simbólica religiosa “seriam as cifras manifestas da transcendência” (DURAND, 2002, p. 151). A transcendência almejada por aquele que se dedica à prática do yoga.

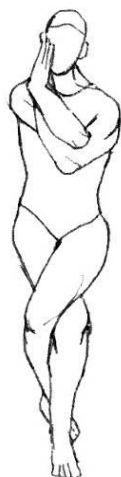
As imagens trazidas pela dança de *Shiva Nataraja*, como o ciclo de fogo que é a reprodução da roda do *Samsara*, dos vários ciclos do Universo, cuja conclusão não representa o fim, mas um perpétuo recomeço; cujos gestos marcam os ritmos do Universo, remete-se ao próprio equilíbrio da natureza.

3.2.8 Garudasana

O *Garudasana*, conhecida como a postura da águia, é executada entrelaçando os braços com os cotovelos semi-flexionados e as pernas a frente do corpo, com os joelhos também semi-flexionados e inclinando o corpo ligeiramente para frente, segundo a figura 21 a seguir.

A execução desse *asana* aumenta a circulação sanguínea na área do abdômen, resultado da contração que se dá na região pélvica. Não é uma postura de fácil execução. Para executá-la é necessário concentração e o equilíbrio. Sua repetição acaba por desenvolver esses dois elementos.

Figura 21 - Garudasana



Fonte: <http://www.ugb-yogaskole.no/Asanas.htm>

Figura 22 - Garuda



Fonte: <http://scriptures.ru/india/murtis/indexen.htm>

Além disso, “a compressão e relaxamento dos órgãos internos durante as práticas podem melhorar a função do sistema nervoso autônomo “pelo simples fato de otimizarem o suprimento sanguíneo dessas áreas” (SANTELLA e DI BENEDETTO, 2006, p. 79).

O pássaro *Garuda* que dá o nome a esse *asana* era representado originalmente como uma águia. É uma enorme ave mitológica, um pássaro de grande brilho, emblema da raça solar e veículo do Deus *Vishnu*. Leva no bico uma serpente, da qual é inimigo, sendo por isso conhecido como *Nagari* ou ainda com o nome de *Nagantaka*, o destruidor das serpentes como é representado na figura 22.

Garuda é o inimigo da raça *Naga*, lunar, porque em uma época remota, a mãe dele e a mãe dos *Nagas* apostaram para ver qual das duas adivinharia a cor do cavalo divino que sairia do oceano, “que simboliza a consciência universal” (ZIMMER, 1989, p. 162). O prêmio seria o aprisionamento da perdedora, que foi a mãe do pássaro solar.

Desejoso de recuperar a liberdade de sua mãe, ele fez um trato com os *Nagas* para roubar a água que garantia a imortalidade dos Deuses. *Garuda* então voou até a montanha que guardava a água e enfrentou um exército de guardiões formado pelos próprios Deuses e dragões. Retornou com a água e entregou-a aos *Nagas* que deram a sua mãe a liberdade. Mas, antes mesmo que eles pudessem beber da água da imortalidade, os deuses resgataram-na. *Garuda* possui o simbolismo da águia, que é bastante difundido e é

[...] quase sempre relacionado com o sol e com o céu”. [...] O Bestiário atribui à águia as mesmas características legendárias da fênix, sendo por isso na Idade Média, um símbolos de renascimento e do batismo, também de Cristo e de sua ascensão. [...] É considerada também símbolos da contemplação e do conhecimento espiritual (LEXICON, 2009, p. 14).

Existem representações de *Garuda* meio-humano meio-águia. Sua cabeça tem um bico e três olhos e seu corpo tem braços e pernas humanas, mas também asas. Ele está diretamente ligado à roda do *Samsara*, ou ciclo dos renascimentos, pois o *Garuda-Purâna*, um dos dezoito *Maha-Purânas*, é aceito como o principal texto do Hinduísmo a respeito da vida após a morte e a transmigração das almas. O texto explica detalhadamente, em um diálogo entre o Deus *Vishnu* e *Garuda*, a forma como acontece a transmigração das almas.

Na mitologia de *Garuda* percebemos os símbolos ascensionais que provocam a desanimalização do bicho em proveito da sua função, cujas asas são “instrumento ascensional por excelência” (DURAND, G., 2002, p. 130), e se tornam símbolos da ascensão espiritual. Mas ao mesmo tempo em que possui essa significação simbólica, é um *nagantaka*, (relacionadas à regeneração do tempo) assemelhando-se a outros símbolos animais negativos que indicam “terror diante da mudança da morte devoradora” (DURAND, 2002, p. 89).

O pássaro, por outro lado, está desligado da terra e representa o poder do vôo espiritual. Assim, os dois estão em oposição. Você tem a serpente que hipnotiza e depois devora o pássaro; ou tem o pássaro – um falcão ou uma águia – arremetendo-se sobre a serpente. Esse é o par de imagens que aparece em todos os tipos de mitologia (CAMPBELL apud KELEMAN, 2001, p. 104).

Vemos claramente a associação e ao mesmo tempo a oposição entre a águia e a serpente na mitologia de *Garuda*. Representa o “princípio espiritual superior, liberto da escravidão da matéria, elevando-se no espaço transparente para unir-se à sua família, os astros, e até ao ser divino que está acima deles” (ZIMMER, 1989, p. 67). É o pássaro que se atira sobre a serpente, vencendo-a.

3.2.9 Sarvangasana

A palavra *sarvangasana* pode ser decomposta em duas palavras: *sarva*, cujo significado seria tudo e *añga* que seria parte (pode ser traduzido como

membro). *Sarvangasana* poderia ser traduzida como postura de todos os membros (ROJO, 2006).

É um *asana* popularmente conhecido como a vela (ver figura 23). Está na categoria das posturas invertidas, devido à elevação dos membros inferiores, favorecendo a irrigação do cérebro, ativando o sistema nervoso, glândulas e órgãos.

Figura 23 –*Sarvangasana*



Fonte: http://a2zblog4u.blogspot.com/2010_12_01_archive.html

Ajuda a eliminar o cansaço, a insônia e falta de ânimo.

Além disso, em posturas invertidas todo o funcionamento do sistema cardiovascular é influenciado, passando duas fases distintas: 1ª fase – acomodação: Nesta fase, o retorno venoso (volta do sangue periférico ao coração) é aumentado pela ação da gravidade; os vasos relaxam diminuindo a resistência vascular periférica. [...] 2ª fase – equilíbrio: Nesta fase, os vasos periféricos já se acomodaram na nova situação e o retorno venoso também – o coração continua recebendo mais sangue, mas a harmonia estabelecida não requer mais aumento da frequência cardíaca. Estabelece-se, então, o equilíbrio (SANTAELLA e DI BENEDETTO, 2006, p. 89).

Enfim, a haste do lótus é associada também a imagem do eixo do mundo. E o *Axis Mundi* está unido aos processos de criação do cosmos. Nas *Upanishads* é encontrada uma representação muito antiga da árvore invertida, que “mergulha as suas raízes no céu e estende os seus ramos sobre a terra. [...] Esta árvore invertida insólita, que choca o nosso sentido da verticalidade ascendente, é bem digno da coexistência, no arquétipo da árvore, do esquema da reciprocidade cíclica” (DURAND, 2002, p. 344).

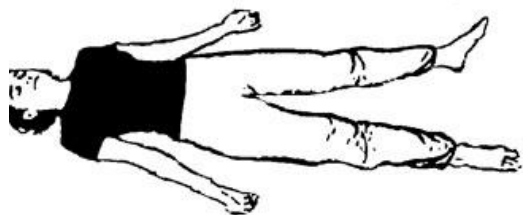
Esse é o simbolismo emergente dessa postura invertida como a árvore cósmica que mergulha seus galhos na terra, que sugere a materialização do princípio espiritual ou o retorno ao ventre materno, lugar onde todos nós crescemos que é também “o Jardim do Éden, uma parte da experiência inicial de cada um” (KELEMAN, 2001, p. 36), manifestando uma nostalgia das origens (ELIADE, 2001).

É no *illo tempore* (ELIADE), que se acessa a energia das origens, potencialmente criadora e regeneradora. A entrada nesse tempo mítico provoca a revigoração das forças de quem o acessa, no caso o praticante. E, essa profunda descida em direção às próprias origens é a potencialização do “segundo gesto,

ligado à descida digestiva, [que] implica as matéria da profundidade” (DURAND, 2002, p. 55).

3.2.10 Shavasana

Figura 24 - Shavasana



Fonte: <http://nucleodeyoga.blogspot.com/2010/10/sua-pratica-consiste-em-que.html>

A palavra *Shavasana* é formada por *shava*, que significa cadáver e *asana*, postura. Significa por isso, postura do cadáver. O *Shavasana*, segundo o segundo capítulo do *Gheranda Samhita* (apud SOUTO, 2009, p. 308), no parágrafo dezenove, é

executado, como se percebe na figura 24, deitando-se de costas “no chão como um corpo morto [...] alivia o cansaço e a morte”.

É um *asana* que induz a um relaxamento profundo, e “quanto mais conforto, melhor; quanto menos tensão, menos ativação neuromuscular” (SANTAELLA e DI BENEDETTO, 2006, p. 83), o que leva o praticante a serenar as emoções e experimentar uma grande paz. É comumente utilizada ao final de cada prática do Yoga, fechando um ciclo. Segundo Santaella e Di Benedetto (2006, p. 84).

Savasana ou “a postura do morto” é uma postura tão importante no Yoga, que em alguns casos é a única postura indicada para pessoas com problemas músculo-esqueléticos ou psicológicos, até que ela atinja uma melhor situação de saúde e possa realizar outras posturas e práticas de modo geral.

Além disso, “o relaxamento e a meditação substituem a imagem que normalmente temos do corpo por uma percepção do fato de que nós somos um processo fluídico intimamente ligado a um todo maior e vibrante” (FEUERSTEIN, 2009, p. 461).

O *Shavasana* está associado ao mito de *Shiva* no seu aspecto *Niskala*, ou seja, um homem cujo tempo levou à decrepitude, à velhice. Ocorre que a sua consorte a Deusa *Shakti* também é conhecida por muitos nomes: *Durga*, *Sati*, *Parvati*, *Uma* e, dentre outros, *Kali*. Existe uma associação entre *Shiva Niskala* com o aspecto negativo da Deusa denominado de *Kali* ou *Maha-Kali*.

Esse nome é oriundo de *Kali Kala*, “divindade [...] que significa “tempo, destino” (DURAND, 2002, p. 110), que está associado ao preto, à escuridão, ao tempo e a morte, fazendo dela a deusa do tempo finito, e consequentemente causadora do desgaste que ele provoca em tudo o que é material.

Ela tem um aspecto selvagem, como feroz é o tempo devorador que conduz à morte (DURAND, 2002). Em oposição ao tempo finito está o tempo eterno, que é *Kala*, *Maha-Kala*, ou ainda *Mritunjava*, que é aquele que vence a morte, que são outras das muitas denominação de *Shiva*.

Figura 25 - Kali e Niskala



Fonte: <http://www.maze.kinghost.net/getpage.aspx?metadado=mitologia&id=kali>

Kali é representada geralmente na cor negra ou com cores escuras, pisando sobre *Niskala*, “o corpo morto, o cadáver” (ZIMMER, 1989, p. 164), que é coberto das cinzas brancas oriundas do *smasana*, o campo de cremação dos corpos. Esse corpo se tornou decrépito por causa da ação do tempo. Em seus cabelos está a lua que “é muitas vezes considerada como o país dos mortos” (DURAND, 2002, p. 103), trazendo mais uma referência à imagem da morte.

Ela é também a imagem da “Terra Devastada [que] estava relacionada a abandonar, ou ser cortada, a vida corporal” (KELEMAN, 2009, p. 42). Assim, a representação de *Kali* faz referência à sua função no Universo: a de retirar da vida as pessoas que se encontram na matéria, para que outras possam reencarnar.

A mitologia relativa a *Kali* conta que no início dos tempos, *Brahma* criou as pessoas e não se preocupou com o tempo que viveriam sobre a terra. Ao perceber que o mundo estava repleto de pessoas, e como não podia parar de criar, pensou numa saída.

Então ele criou uma mulher a quem deu o nome de *Mrityu* e incumbiu-a de cortar o fio de seus vidas, tirando-lhes a respiração. *Mrityu* ficou tão horrorizada com a sua missão que fugiu da presença de *Brahma*. Quando *Shiva* encontrou-a chorando inconformada, consolou-a com a promessa de que ele transformaria a morte em uma passagem para outra vida.

Mrityu assumiu a sua missão tornando-se *Maha-Kali*, a sombra da morte ou o destino inexorável ao qual nenhum ser humano é capaz de fugir enquanto está

na roda do *Samsara*. E *Shiva*, sendo seu consorte, tornou-se *Maha-Kala*, o único capaz de dominar o tempo, regenerando todas as coisas. *Kali* tornou-se a personificação do tempo.

O *Shavasana* é uma postura que traz consigo arquétipos relacionados ao morrer e a angústia primordial representada pela passagem do tempo que conduz à morte (DURAND, 2002). Essa angústia é considerada primordial, dentre outros motivos porque, sendo o ser humano uma continuidade de imagens, “um processo de imagens somáticas – algumas do nosso corpo externo, algumas de dentro do corpo” (KELEMAN, 2009, p. 24).

Segundo ainda Campbell (apud KELEMAN, 2009, p. 24) “mesmo na sua infância, a sua velhice está lá, esperando por você”. Evidencia-se também nesse *asana*, a sobrevivência da ideologia do Tantrismo na medida em que o *shadana* tântrico estava

[...] centrado na experiência da morte iniciática, isto é, experiência da morte e ressurreição rituais. O *tântrico* é portanto, um ‘morto em vida’, pois viveu previamente sua própria morte; é igualmente ‘duas vezes nascido’, no sentido iniciático do termo, pois não obteve o ‘novo nascimento’ apenas no plano teórico, mas pela via de uma experiência pessoal (ELIADE, 1996, p. 227).

O *Shavasana*, ou postura do morto, representa o final da existência, o afastamento da matéria e da alma, a separação de *Shiva* e *Sati*. Ele se remete aos semblantes do tempo, invertendo o sentido natural da morte e permitindo o isomorfismo sepulcro-berço quando a terra torna-se berço mágico e benfazejo e lugar do último repouso (DURAND, 2002).

É onde a consciência da própria finitude vai criar, no ser humano, a necessidade de elaborar um sentido para esse semblante do tempo negativo, destruidor e mortal e a elaboração de estratégias para vencê-lo. É uma pausa no *stress* do cotidiano semelhante à meditação do yogue quando “sai da sua contemplação do mundo interior” e percebe que “neste mundo físico, milhares de anos parecem ser como alguns momentos” (KALYAMA, 2009, p. 111).

O objetivo é, portanto, construir uma harmonia, juntar os elementos de maneira a encaixá-los, e construir um todo harmonioso, onde a angústia e a morte não encontre espaço para entrar, é quando o descanso se torna uma recompensa justa para uma vida agitada. Dessa maneira, quando o praticante executa esse

asana, o *Shavasana*, trabalha suavemente a questão da morte, diminuindo a angústia primordial relacionada a ela.

São os símbolos da intimidade que se evidenciam nessa postura, onde a morte não pode ser considerada como destruição definitiva do ser, mas um eterno recomeço. A morte aqui se torna um retorno ao lar, à tranquilidade, o encontro de si mesmo. Sensações essas proporcionadas pelo relaxamento profundo, pela entrega e liberação da agitação sugerida pelo *shavasana*.

A morte é representada como um eterno recomeço, semelhante ao que ocorre com as estações da natureza, onde a primavera é sucedida pelo verão, o verão pelo outono, o outono pelo inverno que, no entanto, não representa o fim, mas um recomeço, quando a primavera retorna com promessa de vida renovada.

3.3 AS ANÁLISES SIMBÓLICAS DAS POSTURAS

Nesse momento, após a análise imagético-simbólica dos *asanas*, relembremos que elas são pautadas pela afirmativa de Durand (2002) de que existe uma correspondência entre os gestos do corpo e as representações imagético-simbólicas e a afirmativa de Keleman (2001, p. 54) de que “nós somos um arquivo de imagens que se movem”.

Levando-se em conta também, que todos os seres humanos possuem no imaginário, em forma de estruturas mentais esboçadas, a integralidade dos meios que a humanidade dispõe para estabelecer as suas relações com o mundo, analisaremos alguns depoimentos colhidos de praticantes após as aulas de Hatha-Yoga. As falas foram registradas no intuito de perceber as sensações e emoções que retratam seus imaginários e estabelecer uma ligação com a prática das posturas.

Dentre um universo de trinta alunos, foram colhidos os depoimentos espontâneos durante a pesquisa de campo e aplicados posteriormente, dezesseis questionários como amostragem. No total somaram-se vinte e seis colaboradores da pesquisa, visto que os depoimentos nem sempre são das mesmas pessoas que responderam ao questionário.

Os nomes dos autores dos depoimentos escritos ou relatos orais²² foram trocados por outros, com o intuito de resguardar a sua identidade. Optamos por escolher denominações em sânscrito, cujos significados se aproximam do teor dos depoimentos por estarmos lidando com a mitologia Hindu.

A seguir colocamos um quadro numerando os questionários aplicados (cujo modelo encontra-se no apêndice 2), relacionando-os com a identificação fictícia dos alunos, no intuito de identificar as suas falas.

Quadro 2 - Identificação dos depoimentos escritos

QUEST.	PSEUDÔNIMO	QUEST.	PSEUDÔNIMO	QUEST.	PSEUDÔNIMO
1	<i>Abahy</i>	10	<i>Devda</i>	19	<i>Nityanand</i>
2	<i>Abhinav</i>	11	<i>Dhanyata</i>	20	<i>Nutan</i>
3	<i>Alok</i>	12	<i>Jaya</i>	21	<i>Sachita</i>
4	<i>Arati</i>	13	<i>Kshama</i>	22	<i>Sahana</i>
5	<i>Aruna</i>	14	<i>Lali</i>	23	<i>Sanjukta</i>
6	<i>Ashakiran</i>	15	<i>Madhav</i>	24	<i>Shanta</i>
7	<i>Achala</i>	16	<i>Navin</i>	25	<i>Tarun</i>
8	<i>Bhavya</i>	16	<i>Nilay</i>	26	<i>Vijay</i>
9	<i>Devang</i>	18	<i>Niral</i>	-	-

Fonte: elaboração da autora.

Iniciando pela fala de *Sanjukta*²³, uma senhora aposentada de 58 anos, informou que “estava rezando pra chegar hoje (o dia da aula) e eu fazer Yoga” (relato oral em 14.10.10). Expressou uma vontade de retorno muito parecida com a nostalgia das origens (ELIADE, 2001) em um lugar onde pudesse se sentir acolhido, aconchegado, como no ambiente primordial. Um desejo de retornar ao útero do mundo de onde todos nós procedemos, como o fez o sábio *Matsyendra*, que foi buscar nas profundezas do mar a sabedoria de *Shiva Adinatha*.

Sanjukta expressa nesse desejo de praticar o Yoga, um desejo de transformação, porque a própria filosofia do Hatha-Yoga é fundada sobre o mito de *Shiva*, o deus da transformação e compara o universo a um grande oceano de inteligência e consciência, que nos nutre, mesmo que estejamos inconscientes desse fato, como os peixes no oceano.

²² Os depoimentos onde se encontra “relato oral” foram colhidos das anotações do caderno de campo. Os demais foram retirados dos questionários, cuja identificação fictícia dos praticantes encontram-se no quadro 2.

²³ *Sanjukta*, em sânscrito, significa união.

Muito significativo é o depoimento de *Devda*²⁴, advogada de 36 anos (relato oral em 28.10.09). Ela relata que

Depois do Yoga comecei a ajudar mais as pessoas. Eu ia passando e vi uma mãe bem magra com um menino magro nos braços e eu perguntei porque ela tava carregando ele. Ela disse que ele sofre do coração. Aí eu pedi a ela alguém pra ajudar na faxina lá de casa e ela foi me procurar. Eu vi a preocupação dela em retribuir a gentileza. E eu pedi a Deus que colocasse algumas mães na minha vida para poder ajuda-las e Deus tá mandando. Também fiquei mais concentrada, eu vou ia à igreja e não conseguia me concentrar muito por causa do barulho, depois do Yoga isso mudou.

Ao analisarmos a sua fala, notamos que ela menciona que começou a ajudar mais as pessoas, a ficar mais atenta às necessidades alheias. Passou a se sentir um veículo pelo qual Deus (ela é católica) agia para ajudar os outros. Notamos aí a imagem da mansidão de *Nandi*, companheiro e veículo do Deus *Shiva*, símbolo daquele que transmutou a energia da agressividade em ações benéficas.

A possibilidades de mudanças no relacionamento do praticante com seu credo religioso após o início da prática foi investigada através da oitava pergunta do questionário. Dos quinze questionários respondidos, apenas um disse que não tinha credo religioso, portanto, não podia perceber mudanças e um não respondeu.

Três outros participantes responderam que não, porém um deles, *Abhay*²⁵, comerciante de 55 anos, fez uma ressalva junto com a resposta negativa “Não houve mudança, porém é que sinto mais preparado no dia de hoje e com certeza no dia de amanhã melhor”.

Os demais, responderam afirmativamente como o caso de *Arati*²⁶, atendente de 41 anos de idade e de *Sachita*²⁷, professora com 41 anos de idade que pertencem à mesma denominação religiosa de *Devda*. A primeira, *Arati*, respondeu: “melhorei no meu lado participativo em relação a minha igreja e com meu Senhor” (questionário n. 4) Já a segunda, *Sachita*, disse que “fortaleceu a sua espiritualidade” (questionário n. 21).

Em reposta a essa mesma questão, registramos ainda algumas falas como a de *Madhav*²⁸, psicóloga de 34 anos de idade, que disse que “o yoga

²⁴ Servo(a) de Deus.

²⁵ Sem medo.

²⁶ Em louvor de Deus.

²⁷ Consciência.

²⁸ Doce como mel.

acrescentou a visão espiritualista, acrescenta na busca do auto-conhecimento e a mudança cotidiana [...] então tornou-se aliada da religião, aumentando o senso de religiosidade” (questionário n. 15).

No que concorda *Nityanand*²⁹, um dentista de 34 anos de idade, quando afirma que “a meditação ajuda muito nos estudos da minha religião” (questionário n. 19). Ambos são profíctes da Doutrina Espírita. E ainda *Jaya* revelou um fato interessante. Ela disse que foi “encontrando no Yoga as respostas que ainda faltavam no credo religioso” (questionário n. 12).

No caso de *Shanta*, ele demonstra ter acessado outro tipo de energia, a calma e a estabilidade sugerida pelo *Tadásana*, pela firmeza da montanha, *axis mundi*. Ele diz que “enfrentou a fila do banco duas vezes no mesmo dia por duas horas e só me lembrava da professora mandar relaxar e eu tive paciência” (relato oral em 30.04.11).

Em sua fala ele demonstra claramente a influência das aulas do Yoga na sua maneira de agir quando enfrenta situações que antes eram para ele estressantes. Essa mudança de postura frente aos obstáculos do cotidiano é reforçada pelo depoimento de *Sudhir*³⁰ quando ela diz que “depois do Yoga eu parei de reclamar da vida (relato oral em 29.06.11).

Abhay também demonstrou introjetar a paz proveniente do *tadásana*, quando o alongamento de sua coluna através da postura, em direção ao alto, cria uma verticalidade, que se associa em seu imaginário à ideia de elevação e ligação com a espiritualidade, dando-lhe a sensação de estar em paz durante a prática dos exercícios.

Ela menciona essa paz da seguinte forma: “sinto uma paz, uma energia muito boa. Hoje vejo como o Yoga é importante em minha vida e a cada aula me torno uma pessoa mais feliz” (relato oral em 27.04.11). Podemos associar mitologicamente essa sensação com a imagem da *axis mundi*, ponte de ligação entre a terra e o céu, local de moradia do(s) deus(es). Procedendo esse encontro mitológico com a divindade sente a sensação de integralidade.

Durante a observação participante, notamos que não só os depoimentos dos praticantes, como também o dos familiares testemunham as modificações ocorridas no proceder dos indivíduos frente ao grupo social em que transitam. A

²⁹ Sempre feliz.

³⁰ Resoluta, corajosa.

praticante *Niral*³¹, comerciante de idade não declarada (à época do depoimento) com seis meses de prática, falou que ao atravessar um momento de estresse, ouviu seu filho dizer: “mãe, vai pra sua aula de yoga que a senhora melhora” (relato oral em 29.09.10). O estresse que a praticante sentia, segundo Santaella e Di Benedetto (2006, p. 85).

[...] é algo que surge quando precisamos resolver uma situação ameaçadora, quer essa ameaça seja física ou emocional. Para isso, o corpo entra no que se chama reação de ‘luta ou fuga’ [...] O problema começa quando esse estresse se mantém por muito tempo, ou seja, a situação ameaçadora não é resolvida, a pessoa não se livra dela e não consegue relaxar.

Nesse estado, surgem muitas doenças relacionadas ao estresse como pressão alta, colesterol elevado, dor de cabeça, impotência sexual, insônia e muitas outras (SANTAELLA E DI BENEDETTO, 2006). Como, para vencer o estresse ela necessita da renovação de suas forças, ao “reintegra-se à plenitude primordial” satisfaz essa necessidade e se “cura porque recomeça sua vida com uma soma intacta de energia” (ELIADE, 2001, p. 93).

O depoimento do filho de *Niral* é particularmente interessante porque é dado por terceiros. Nesse caso, ela percebeu que de alguma forma, as aulas de Hatha-Yoga eram capazes de tirá-la daquele estado que interferia não só no desempenho diário de *Niral*, mas incomodava também os que estavam mais próximos dela e lhe aconselha a buscar a prática do Yoga.

Em outras palavras, aconselha *Niral* a encontrar-se com a energia organizadora de *Shiva*, que é solicitada todas as vezes que a ordem divina do universo é afetada (ZIMMER, 1989). Durante a prática, ela acessava, através da operacionalização da imagem mitológica, essa soma de energia transformando-a em metáfora do reestabelecimento da sua própria ordem interior, o que permitia com que entrasse em equilíbrio, mesmo que temporariamente.

É a transposição da imagem do *Tripurantaka* (*Shiva* como destruidor das Três Cidades), destruindo os *Asuras*, que seriam os próprios demônios interiores personificados pelos problemas do cotidiano como o trabalho, as relações interpessoais e as ameaças enfrentadas na vida urbana atual, imagem da queda

³¹ *Niral* significa calma.

que “aparece mesmo como a quintessência vivida de toda a dinâmica das trevas” (DURAND, 2002, p. 112).

O retorno ao lar depois da aula de Yoga, já mais calma, percebido pelo filho, poderia ser resultado dessa vivência, cujo paralelo possível seria o retorno de *Shiva* ao Monte *Meru*, seu lar, tranquilo e alegre, assumindo o seu aspecto de *Adinatha*. Como ele, que carrega na “mão direita, diante do peito, [...] a gavinha de lótus coroadas de pétalas em flor” (ZIMMER, 1989, p. 114), Niral retornou ao centro de seu mundo, ao seu eixo:

É justamente isso que o relaxamento faz: torna as pessoas capazes de lidar com seu estresse. Primeiro a pessoa aprende a relaxar o corpo, e depois percebe que a própria mente relaxa junto e assim desfruta de uma sensação de ‘calma’ chamada de ‘resposta de relaxamento’ (SANTAELLA e DI BENEDETTO, 2006, p. 86).

A estratégia de enfrentamento da angústia causada pelo estresse foi a eufemização: “o processo reside essencialmente em que pelo negativo se reconstitui o positivo, por uma negação ou por um ato negativo se destrói o efeito de uma primeira negatividade” (DURAND, 2002, p. 203).

A energia mítica da união da trindade, representada por *Shiva Tripurantaka* também é mencionada por *Dhanyata*³², uma funcionária pública de 43 anos, que diz que quando chegou a sala de Yoga, “viu que melhorou tudo: cabeça, corpo e espírito” (informação oral em 14.10.10). Sentiu-se retornar ao seu eixo, tal com a *Rudraksha*, marca o eixo do mundo, imagem mitológica é oriunda do *Vrikshasana*.

No caso de *Vijay*³³, professor de 27 anos, seu depoimento foi no sentido de revelar a razão pela qual tinha procurado essa prática: “Hoje é dia de estar aqui para melhorar a minha ira. O que eu odeio é a injustiça e eu quero combate-la com a paz e aqui eu encontrei tudo o que eu procurava” (relato oral em 03.03.11). Ela chegou em busca da transformação da energia da combatividade do guerreiro em coragem para alcançar vitórias pacíficas. Esta trabalhando para se tornar o herói noturno e não o guerreiro heroico sempre violento (DURAND, 2002).

Já *Abhinav*³⁴, uma corretora de 50 anos, praticando o yoga há apenas cinco meses, expressa com muita clareza a incorporação da energia do herói

³² Sucesso, preenchimento.

³³ Conquista, vitória.

³⁴ Bastante novo

Virabhadra: “Me tornei uma pessoa positiva e mais segura, minha auto-estima mudou, fiquei mais forte e me sinto bem comigo mesma” (relato oral em 15.03.11). No seu depoimento fica clara a melhoria da sua capacidade de enfrentar e superar os obstáculos do cotidiano.

No caso de *Devang*³⁵, uma recepcionista de 32 anos de idade, diz em seu depoimento que “depois da prática se sentia uma pessoa de Deus” (relato oral em 27.09.10). Sua fala vem de encontro à afirmativa de Maffesoli sobre a recriação do equilíbrio que acontece através da reconciliação do “interior e o exterior, o visível e o invisível, o material e o imaterial [quando] entram numa sinfonia das mais harmoniosas” (MAFFESOLI, 1998, p. 30).

Surgiu assim, em *Devang*, uma necessidade de buscar no Yoga um elemento de ligação com a transcendência. *Devang* parece ter acessado a energia do mito de *Garuda*, que ascende aos céus em busca da união com a(s) divindade(s), transcendendo a sua condição de mortal.

Também *Devang* alude à sensação de sentir-se em união com a divindade: “Depois do Yoga eu me sinto uma pessoa de Deus” (relato oral em 21.09.10). E *Niral* diz que “depois de dez meses que eu estou aqui eu me sinto mais humana” (relato oral em 04.08.10). Todos os depoimentos têm em comum a alusão à ascensão, seja ela em direção à(s) divindade(s) ou ao seu próprio aprimoramento moral.

O mergulho interior sugerido pelo *Padma Sarvangasana* emergiu tanto dos depoimentos quanto das respostas à questão quatro do questionário que perguntava se havia mudado alguma coisa na vida do praticante após aderir ao Hatha-Yoga. *Sachita* disse que: “a postura mexe com meu lado emocional” (informação oral em 24.09.10). E *Nilay*³⁶, uma professora de 54 anos de idade, falou que “elimina todas as coisas e só pensa na aula. Quando termina volta às atividades.

Madhav (questionário n. 15) relatou com muita clareza esse autoencontro capaz de trazer modificações para o praticante: a mente “fica mais tranquila e faz com que olhemos para dentro de nós, é até uma forma de vermos quem realmente somos”.

³⁵ Parte de Deus.

³⁶ Paraíso.

Assim, durante a prática do Hatha-Yoga os praticantes se desligam do mundo exterior e também mergulham nesse mundo fundado por uma realidade diferente da vivenciada no dia-a-dia (ELIADE, 2001), nascendo como o próprio lótus, que sai das águas lodosas, representante do líquido amniótico do útero da Mãe-Terra, materializando o princípio espiritual.

Portanto, esse mergulho dentro de si mesmo é motivador de mudanças ou autoconhecimento, que se torna possível porque durante as aulas acontece um provocar espontâneo da egovacuidade, corresponde ao “imaginário do vazio” onde tudo pode se formar e ocorrer e que originará “a estrutura do real.” (MAFFESOLI, 2005).

Outro fato constantemente mencionado pelos praticantes são as modificações nas atitudes mentais com consequências comportamentais nos praticantes e em seus relacionamentos interpessoais. Novamente tanto os depoimentos quanto as respostas à questão cinco do questionário, que procurava saber se havia mudado alguma coisa nos relacionamentos (familiares, sócias, de trabalho ou outros), constataam essa realidade.

*Lali*³⁷ chega a mencionar o fato de seu marido ter expressado a vontade de “mandar por escrito um agradecimento por eu ter entrado na prática do Yoga” (informação oral em 26.10.09). E *Nutan*³⁸ disse que “depois que começou a praticar Yoga os pensamentos estão melhores e até no seu comércio está mais tranquilo e estão chegando clientes mais amáveis”. Ele conclui dizendo que “acho que é porque mudei os meus pensamentos” (relato oral em 04.05.11).

Antes, *Nutan* sempre se queixava da forma deseducada que as pessoas se comportavam quando iam à sua loja e de sua dificuldade de lidar com essa situação. Ambos, *Nutan* e *Madav* após passarem por essa experiência, mesmo que de maneira imperceptível, sentem a necessidade de ter um conhecimento mais profundo de si mesmo.

Podemos notar ainda, pelo depoimento de *Nutan* que o caráter iniciático do Yoga ainda sobrevive, pois embora não tenha passado por um nascimento natural, o praticante acabou acessando um espaço sagrado interno, onde que segundo Eliade (1996, p. 94) vai corresponder a uma nova maneira de existir no mundo.

³⁷ Doce como mel.

³⁸ Novo.

Nos relacionamentos interpessoais registramos ainda falas como as de *Aruna* que respondeu que “primeiro minha família sentiu a diferença, que eu estou mais calma, mais centrada, valorizando as pequenas coisas e principalmente o amor que é o mais importante em nossas vidas”.

Ou ainda de *Dhanyata* que comentou que: “melhorou também a forma como eu me relaciono com as pessoas. Percebo em mim menos irritação na hora de lidar com as dificuldades em casa e no trabalho” (questionário n. 11). E, também *Shanta*, um policial civil de 48 anos, que lida com a violência em seu cotidiano diz que verificou modificações em “todos” seus relacionamentos: “Tornei-me um pouco mais tolerante” (questionário n. 24).

*Aruna*³⁹ uma administradora de empresas de 35 anos de idade, ratifica esse depoimento quando diz que agora é “outra pessoa, diferente da que chegou aqui” (relato oral em 28.02.11). A terceira é *Sachita*⁴⁰, professora de 49 de anos de idade, que disse que “a cada aula a gente faz uma autoavaliação e vai se transformando e vendo que é melhor para nós mesmas” (relato oral em 16.03.11).

As imagens expressadas podem ser oriundas da postura *Bhujangasana*, que evoca a energia vital representada pela cobra ou serpente com seu simbolismo de revigoração cíclica e se torna agente de um rejuvenescimento, dando-lhes autoconfiança para desenvolver algumas mudanças em sua postura bio-psíquica. As mudanças relatadas interiormente e nos relacionamentos se dão também no nível do corpo físico. Isso porque

[...] todas as formas da ioga implicam uma transformação prévia do homem profano – fraco, disperso, escravo do seu corpo, incapaz de um verdadeiro esforço mental – em um homem glorioso: com a saúde física perfeita, mestre absoluto de seu corpo e de sua vida psicamental, capaz de se concentrar, consciente de si próprio (ELIADE, 1991, p.82).

Quanto às melhorias na saúde física *Kshama* e *Jaya*, a primeira com idade de quarenta anos, disse: “tenho alguns problemas na coluna e quando pratico os exercícios me sinto bem melhor até as crises diminuíram”. Já a segunda, *Jaya*, com 63 anos, afirmou que “ficou curada de uma bursite nos ombros. Dores nas articulações desapareceram”.

³⁹ Amanhecer.

⁴⁰ Consciência.

Também foi o caso de *Achala*, com 57 anos que relatou que “acabaram dores no corpo e enxaqueca e ficou mais ágil” (questionário n. 7); e de *Sahana*, 63 anos, que afirmou que tinha melhorado de problemas de tireoide e nos ossos (questionário n. 22).

Significativo é o depoimento de *Tarun*, por ser um jovem de apenas dezesseis anos e praticante do Hatha-Yoga a apenas 10 meses (na época da aplicação do questionário) ao comentar a melhoria de sua saúde:

Eu descobri que tenho escoliose há dois anos, e a partir do momento que eu entrei na yoga, passei a melhorar significativamente, tanto é que o meu médico disse recentemente que o meu problema da coluna havia melhorado de uma forma surpreendente (questionário n. 25).

Encontramos outras alusões que não falam diretamente dos problemas de saúde mais da revigoração física como o caso de *Bhavya*⁴¹, uma cabelereira de 41 anos de idade, que disse que ficava “mais ativa depois da aula de Yoga” (relato oral em 15.10.10).

Todas essas melhorias relatadas são possíveis porque “existe uma estreita concomitância entre os gestos do corpo, os centros nervosos e as representações simbólicas” (2005, p. 21-22). Logo, a prática contínua das *asana*, acaba por influir no equilíbrio corporal:

[...] o controle do praticante sobre o funcionamento de seu corpo não é nenhum milagre, mas sim o resultado de uma prática assídua e sistemática, que pode interferir de modo voluntário em seu sistema neurovegetativo, que normalmente é autônomo, ou seja, não responde à nossa vontade (SANTELLA e DI BENEDETTO, 2006, p. 75).

Essa profunda interligação entre músculos e nervos em todo o corpo humano faz com que seja possível a existência de “uma conexão entre as emoções e a atividade do sistema nervoso autônomo (SANTELLA e DI BENEDETTO, 2006, p. 78). Dessa maneira, trabalhando-se a musculatura, podemos alcançar resultados no sentido de estabilizar psicologicamente os praticantes, influenciando na sua saúde, pois segundo Santaella e Di Benedetto, (2006, p. 78), “tudo que altera o estado de equilíbrio deste sistema tem efeito imediato em todo o corpo”

⁴¹ Grande, esplêndida.

Essa interligação entre emoções, sistema nervoso e músculos, fica clara na resposta de alguns praticantes à referida pergunta de número seis do questionário, cujo exemplo maior é o de *Abahy*, cinquenta e cinco anos de idade:

A minha saúde melhorou na flexibilidade do corpo , principalmente na coluna vertebral. Outro melhoramento foi o sistema nervoso que no passado sentia depressão. Hoje no cotidiano eu sinto muita paz, amor e felicidade.

É o que ratifica e resume *Shanta* relativo a interligação corpo-espírito-emoções: me concentrando na codificação de todo o bem que cada exercício e pensamento positivo trazem ao meu corpo e ao meu espírito, contribuindo para toda essa cadeia física, evidentemente, melhorando a autoestima”.

Por isso, A continuidade da prática do Hatha-Yoga tem como consequência a estabilização também do plano psico-espiritual, pois os exercícios “atuam ainda no funcionamento do sistema nervoso autônomo, regulando seu funcionamento no sentido de promover maior calma interna, contribuindo para a homeostase⁴² (SANTELLA e DI BENEDETTO, 2006, p. 79).

Outro aluno, *Navin*⁴³, um vendedor de idade não declarada, relatou que sua vida “mudou pra melhor”, e que se sentia “como se tivesse nascido de novo” (relato oral em 10.05.10). Ele complementou sua fala dizendo que “deixou de lado hábitos inapropriados e indesejáveis e tudo se transformou na sua existência”. Esse depoimento, narrado após a vivência de uma aula de Yoga, traz imagens relativas à prática do *shavasana*, quando o praticante experiencia no plano teórico o fenômeno da morte e do renascimento, assemelhando-se à morte iniciática do tantrismo.

Tal qual *Shiva*, que é “a causa da ilusão das formas do universo”, mas também o agente de “libertação” (RAVERI, 2005, p.69), que nega, mas ao mesmo tempo, “transcende o caleidoscópio de sofrimento e júbilo” (ZIMMER, 1989, p.106), o indivíduo busca resignificar as idéias de morte e destruição transmutando-as para renovação.

Essa mudança, levando *Navin* a uma nova forma de existir no mundo, pode, portanto, ter sido estimulada pela presentificação da imagem da serpente na execução do *shavasana*, quando a força regeneradora do processo morte-

⁴² equilíbrio das diversas funções e composições químicas do corpo.

⁴³ Em sânscrito *navin* significa novo.

renascimento possibilitou que ele desenvolvesse algumas mudanças em sua postura bio-psíquica numa evolução cíclica.

Enfim, concluímos com a primeira postura, o *Padmasana*, pois ela sintetiza a filosofia do Yoga, pois o *Adinatha* é ele mesmo o Arquiasceta dos deuses, o protótipo do yogue original. Uma praticante em situação especial, *Ashakiran*⁴⁴, por causa das suas condições físicas fez um extenso relato referente à sua experiência com o Hatha-Yoga. Esse registro encontra-se disponível em um blog chamado Yoga Shanty, dedicado aos praticantes e interessados ao Universo do Yoga, cujos principais trechos estão colocados a seguir:

Há quatro anos descobri que estava com um problema crônico de saúde [...] Foi diagnosticado LES – Lupus com agravamento sistêmico [...] Estava desequilibrada, chorava vinte e quatro horas sem parar, pelas dores físicas e pelas dores da alma [...] A Especialista nesse tempo viu que eu estava indo [morrendo], me orientou para um exercício físico leve, respiratório, mental e espiritual e bem orientado, – o YOGA. Final de Julho 2010 [...] iniciei as aulas adaptando as limitações articulares, e em poucas semanas, me senti outra vez um pouco a *Ashakiran* que tinha se perdido à algum tempo atrás; hoje faço do YOGA a ponte do equilíbrio físico, mental, espiritual, os três eixos fundamentais para a nossa Vida, para a minha VIDA. Quando entro na sala do YOGA, também entro em êxtase, me transcendo para outro mundo, um mundo onde posso tudo, onde lá sou Eu mesma, me encontro. Senti novamente a minha música interior, desde então parei de chorar. *Ashakiran* (Yoga Shanty, 2011, s/p – grifos originais)⁴⁵.

Percebemos nesse depoimento, um conjunto significativo de emoções e sensações que revelam muitas das imagens já comentadas. A união mítica com a Deusa-Mãe representada pela entrada na sala de Yoga (útero) revela um esforço para acessar as energias primordiais responsáveis pela fundação de um novo mundo, para que se dê eterno recomeço.

A imagem de elevação sugerida pela primeira postura evocando ascensão pode ser visualizada quando ela afirma: “entro em êxtase, me transcendo para outro mundo, um mundo onde posso tudo, onde lá sou Eu mesma, me encontro”. Essa união com a divindade se dá usando como ponte imaginária da *axis mundi*.

⁴⁴ Réstia de esperança.

⁴⁵ Postagem feita na quarta-feira, dia 16 de fevereiro de 2011.

O relato das sensações de leveza assemelha-se à comparação de Durand (2002) com a pureza de ambientes ditos celestiais. Ele afirma que “a pureza celeste é, assim, a característica moral do levantar vôo” (2002, p. 133). Nesse caso, quem assim se sente, faz com que sua alma levante um voo imaginário e “o esquema ascensional, o arquétipo da luz uraniana e o esquema diairético parecem, de fato, ser o fiel contraponto da queda, das trevas e do compromisso animal ou carnal” (DURAND, 2002, p. 124).

Notamos ainda a imagem do mergulho interior, como metáfora do retorno aos tempos das origens pleno de energia (ELIADE, 2001) quando relata: “me senti outra vez um pouco a *Ashakiran* que tinha se perdido a algum tempo atrás”. A imagem do *Tripurantaka* unindo as Três Cidades quando afirma que faz do Yoga “a ponte do equilíbrio físico, mental, espiritual, os três eixos fundamentais para a nossa Vida, para a minha VIDA. Enfim são muitos os símbolos e imagens que poderiam ser exploradas.

Ela relata ainda suas limitações físicas, pois teve que iniciar “as aulas adaptando as limitações articulares”. O que não impediu de observar as melhoras em seu estado geral. Isso é possível porque quando os *asanas* são realizados dentro das possibilidades do praticante, “sentindo o alongamento sem dor excessiva, [...] a estabilidade acaba se instalando no corpo, o que traduz conforto para a mente. É assim que os *asanas* podem ajudar o sistema nervoso a se tranquilizar” (SANTELLA e DI BENEDETTO, 2006, p. 79).

Esse, como todos os outros depoimentos registrados vão ratificar as palavras de Souto que alega que “o *asana*, mesmo que praticado com o corpo, produz efeitos mentais” (SOUTO, 2009, p. 52) e a afirmação de Durand de que o imaginário é criador da realidade, pois é um “conector obrigatório pelo qual forma-se qualquer representação humana” (DURAND, 2004, p.41).

Como esclarece Stanley Keleman (2001, p. 26-27) “é a experiência da corporificação que nos dá a experiência de estarmos vivos. Ela nos dá a percepção de um passado corporificado, de uma vida histórica e nos dá o presente”. Cada indivíduo tem uma estrutura diferenciada “tem um modo de pensar, de sentir, de perceber e de organizar suas experiências, um modo inato de formar as suas respostas”, que influi em nosso desempenho diário e em nossas relações.

Isso acontece porque ao executar os *asanas*, o praticante evoca uma energia que, atingindo seus centros energéticos, transforma o mito, que antes se

encontrava em estado de latência em seu imaginário, em uma “imagem mitológica operativa” (KELEMAN, 2001, p. 58) despertando uma mudança na sua forma de perceber algumas situações da sua própria existência. Isso porque,

[...] teoricamente, uma imagem se apresenta evocando energias de diversos centros da psique. Digamos que ela funciona como uma espécie de ímã que atrai determinados sistemas de energia e, assim, proporciona uma estrutura de sugestão, construtora de vida, para que você construa a sua vida nessa direção” (KELEMAN, 2001, p. 58).

Dessa forma, ao executar as posturas, os praticantes do Yoga estão, mesmo que inconscientemente, movimentando forças energéticas que facilitarão a manutenção de sua saúde. Segundo Harbans Lal Arora (1999), os gestos típicos dessa prática, “produzem efeitos fisiológicos e psíquicos benéficos, proporcionando a saúde psicossomática, o equilíbrio dinâmico e a harmonia interna”.

A seguir, colocamos um quadro com as sensações relatadas pelos praticantes através da terceira pergunta do questionário que investigava quais as sensações experimentadas durante a aula de Yoga.

Quadro 3 - Sensações experimentadas nas aulas de Hatha-Yoga

PSEUDÔNIMO	SENSAÇÕES RELATADAS
<i>Abahy</i>	Paz interior, emoção mais leve
<i>Anandita</i>	Bem-estar, harmonia interior, relaxamento muscular, leveza, auto-encontro
<i>Arati</i>	Tranquilidade e equilíbrio
<i>Aruna</i>	Liberdade, leveza, apaziguamento das emoções
<i>Ashakiran</i>	Liberdade e serenidade
<i>Achala</i>	Encontro comigo mesma, paz, harmonia, bem-estar
<i>Devang</i>	Leve, renovada e paz
<i>Dhanyata</i>	Paz, tranquilidade, equilíbrio
<i>Jaya</i>	Bem-estar geral
<i>Alok</i>	Desprendimento dos sentimentos de raiva, ressentimento e censura
<i>Kshama</i>	Sensações gratificantes
<i>Lali</i>	Paz, equilíbrio, segurança
<i>Nityanand</i>	Paz, harmonia, bem-estar
<i>Sachita</i>	Bem-estar, harmonia entre corpo, mente e espírito
<i>Sahana</i>	Harmonia, paz, leveza, bem-estar
<i>Tarun</i>	Prazer de praticar, as realizações e as conquistas de cada asana

Fonte: elaboração da autora com base nos depoimentos dos praticantes de Hatha-Yoga.

Observando o quadro notamos que predominam as alusões à paz ou à tranquilidade, a harmonia ou auto-encontro, ao bem-estar, ao equilíbrio e à leveza. A harmonia é, às vezes, associada à união entre corpo, mente e espírito, ao encontro consigo mesmo. Encontramos também as alusões à superação de emoções negativas, do estresse através do relaxamento.

Cada imagem formada ou sugerida “seja ela mítica, literária ou visual se forma em torno de uma orientação fundamental, que se compõe dos sentimentos e das emoções próprios de uma cultura, assim como de toda uma experiência individual e coletiva” (PITTA, 2005, p. 22). Nesse caso, as imagens sugeridas são originárias da mitologia Hindu.

Percebemos durante a nossa pesquisa de campo e a discussão posterior fundamentada na parte teórica de nossa análise, que dois fatores básicos contribuíam para a formação de sensações de bem-estar generalizado durante a prática do Hatha-Yoga, sendo o primeiro ao nível exterior das pessoas e outro ao nível interior.

Ao nível exterior, o fato dos alunos do Hatha-Yoga se unirem em torno de um objetivo único, que é a prática ritualizada dos exercícios propostos, faz com que sejam produzidos “estados mentais coletivos suscitados pelo fato de o grupo estar reunido” (SEGALEN, 2002, p. 23). Segundo Segalen (2002, p. 24). “não existe sociedade que não sinta necessidade de manter e consolidar sentimentos coletivos”. Consequentemente, a prática do Yoga está suprimindo uma necessidade dessas pessoas.

Essa percepção é facilitada pelo ambiente, caracterizado como um local que favorecedor da percepção de energias positivas. Assemelhava-se nos momentos da execução dos exercícios, a um lugar revestido do sagrado. Esse espaço corresponde a um desejo humano, pois segundo Eliade “o homem deseja situar-se num espaço “aberto para o alto”, em comunicação com o mundo divino.” (1992, p. 48). E aqui recorre-se a descrição de Maffesoli para retratar o significado desses ambientes. Eles são,

[...] lugares onde é possível reconhecer a si próprio, ao se identificar com os outros [...] lugares onde se elabora essa forma de liberdade intersticial, em ligação com o que é próximo e concreto. Esses lugares emblemáticos são apenas expressões em maiúsculas de um texto que se escreve, minuscilmente, no cotidiano. Esse “pontos altos”, esses lugares e espaços de sociedade, estão repletos de

afetos e de emoções comuns, são feitos para as tribos que aí escolheram domicílio (apud CHAVES, 2000, p. 182).

Como, além disso, os *asanas* estão impregnados de mitologias e as “imagens mitológicas são aquelas que colocam o consciente em contato com o inconsciente” (CAMPBELL, 2008, p. 111), a prática dessas posturas vai, aos poucos, ressoando interiormente em nós, constituindo os elementos com os quais damos forma à vida (CAMPBELL, 2008), ou modificamos a nossa postura diante dela, pautados por esses mitos com que entramos em contato.

O estabelecimento da ligação entre inconsciente e consciente, entre corpo e mente, estimula a emergência de imagens do capital pensado do *homo sapiens* (DURAND, 2002). No caso do Hatha-Yoga, cuja prática é oriunda de filosofias orientais, mais particularmente a Hindu, notamos que a maioria das posturas analisadas estão relacionadas a narrativas mitológicas que aludem a *Shiva*.

Outros mitos, mesmo se referindo a diferentes deuses, fazem referências indiretas ao Yoga, a exemplo do mito de *Brahma*, que antes de iniciar a criação do universo, também sentou-se em serena meditação, acompanhada dos *mudrás*, como o fazem até hoje os mestres do yoga quando em estados alterados de consciência. As referências à *Shiva* aparecem em muitas escolas de Yoga principalmente ele é tido como o arquiasceta dos deuses, ancestral de todos os yogues humanos.

As variações dos aspectos de *Shiva* retratam, dentre outras coisas, as fases por que passa o Universo. Primeiro a sua criação quando *Nataraja* dança. Depois a sua preservação quando *Adinatha* medita; sua destruição, quando *Kala* se torna furioso e destrói toda a matéria, ficando o espírito sem o seu veículo de manifestação tornando-se “Sáva, a Plenitude do Absoluto enquanto Vazio Total” (ZIMMER, 1989, p. 170).

Mas o ciclo não termina, o despertar do *Adinatha* pela vibração da *Shakti*, faz com que tudo renasça, demonstrando que a existência de um ciclo que leva a um eterno retorno. Existem sempre uma relação de complementariedade. Nem *Shiva* cria sem sua *shakti*, e a “*Shakti*, ou *Devî*, nada seria sem o pólo masculino da existência” (FEUERSTEIN, 2009, p. 422).

Costuma-se representar Shiva e sua eterna esposa unidos em êxtase num abraço – o que os tibetanos chamam de *yab-yum*, que significa “Mãe-Pai”. Eles pertencem um ao outro. [...] Esse

casamento transcendente é o arquétipo da correlação empírica que existe entre a mente e o corpo, a consciência e a matéria, o masculino e o feminino. Segundo um ditado tântrico bem conhecido, “Sem Shakti, Shiva é morto”. Isto é, Shiva não pode criar (FEUERSTEIN, 2009, p. 422).

Dessa forma, seja qual for o aspecto que os deuses possuam, possuem os dois lados da mesma personalidade, a reconciliação dos pares opostos e a união perfeita, como o *Ardhanarishvara* ou andrógino divino, unindo “a lógica e o imaginário [que] formam o tecido do espírito” (SANCHEZ TEIXEIRA, 2006, p. 217).

No entanto, “essa realização mística da Unidade (*ekatva*) infinita e perfeita não é característica do Yoga de *Patanjali*, que traça uma distinção radical entre o Espírito (*purusha*) e a Natureza (*prakriti*)” (FEUERSTEIN, 2009, p. 322), mas uma realização mais tardia, que ocorre na escola do Hatha-Yoga.

O Hatha-Yoga trouxe de volta o culto da Deusa, o “princípio psicocósmico feminino, *Shakti*” (FEUERSTEIN, 2009, p. 418). Pode-se falar em culto à deusa porque *Shakti*, palavra oriunda da raiz sânscrita *shak* “é a energia que concede e retira a existência” (ZIMMER, 1989, p. 170) representação da matéria, ao passo que *Shiva* é o espírito ou energia espiritual.

Essa escola de Yoga direciona sua prática para o domínio do corpo, no objetivo de fazê-lo instrumento capaz de se unir à divindade. Em sua própria denominação menciona a união do sol e da lua, da união das polaridades masculinas e feminina como pré-requisito para que o praticante encontre o equilíbrio, resgatando o princípio feminino, que havia sido sacrificado. O que pode ser notado pela análise do mito de *Lakshmi*, personificação da Deusa Mãe. Esse culto da Deusa,

[...] que está no âmago de muitas escolas tântricas, já existia no princípio da época pré-védica. Os mestres e praticantes do Tantra só aproveitaram-se das histórias sagradas e elementos rituais já existentes que tinham por objeto a Deusa, e que sobreviveram até hoje, especialmente nas comunidades rurais da Índia (FEUERSTEIN, 2009, p. 418).

A Deusa personifica, então, uma energia dinâmica capaz de criar e movimentar o universo, a *Adishakti*, a primeira representação da energia criadora feminina. Ela, da mesma forma que o princípio masculino, tem diversos nomes, retratando seus diversos aspectos. Enquanto a *Shakti* é *Sati*, o Deus é *Shiva*.

Quando *Sati* morre, aparece o aspecto *Kali* e *Shiva* se torna *Kala*. Enquanto a Deusa renasce tornando-se *Parvati*, *Shiva* é *Adinatha*.

A reinserção da imagem da deusa na escola Hatha, vem equilibrar essa prática. Keleman (2001, p. 57) afirma que “quando o corpo perde contato com a própria imagem interior, ficamos alienados do sagrado”. Sendo assim, ao praticante recriar, por exemplo, as “funções e aspectos mutuamente antagônicos de Siva” (ZIMMER, 1989, p.106) pode despertar para o fato de que esses aspectos também estão presentes em si mesmo, completando-o e plenificando-o.

O tão desejado equilíbrio pode estar justamente na compreensão de que na vida, polaridade não é sinônimo de oposto e sim de elementos que se complementam para formar o todo: “o interior e o exterior, o visível e o invisível, o material e o imaterial entram numa sinfonia das mais harmoniosas” (MAFFESOLI, 1998, p. 30).

A harmonização desses elementos contrários, pode se dar no campo da imaginação, o primeiro plano onde o indivíduo começa a sintetizar forças aparentemente opostas que irão apaziguar suas lutas interiores. A primeira tem caráter expansivo e coletivo, conectada ao macrocosmo. A segunda é considerada ao contrário, introspectiva e individual receptiva, se conecta com o microcosmo. O que significa conectar interior-exterior, encontrar o equilíbrio entre introspecção e expansividade.

A seguir, elaboramos um quadro contendo o resumo dos principais mitos e imagens emergidas na análise das posturas selecionadas para essa pesquisa.

Quadro 4 – Principais mitos e imagens emergentes das posturas

POSTURA	MITO	PRINCIPAIS IMAGENS SUSCITADAS
<i>Padmasana</i>	<i>Shiva Adinatha</i> (calma que precede a criação)	Eterno recomeço, união das polaridades, <i>axis mundi</i>
<i>Matsyendrasana</i>	<i>Matsyendra</i> (mito de origem)	Engolimento, mar como ambiente primordial
<i>Gomukhasana</i>	<i>Nandi</i> (animal sagrado, veículo dos deuses)	Fusão dos contrários (agressividade-mansidão)
<i>Bujhangasana</i>	<i>Nagas</i> (serpente mitológica)	Descida (interior) e revigoração cíclica
<i>Tadāsana</i>	<i>Shiva e Sati</i> (casal divino)	Fortaleza, <i>axis mundi</i> , união das polaridades (masculino-feminino)

Vrikshasana	<i>Shiva Tripurantaka</i> (trindade), <i>Rudraksha</i> (árvore eixo do mundo)	Elevação, árvore, <i>Axis Mundi</i> , unificação (do ser)
Virabhadrasana	<i>Virabhadra</i> (mito do herói)	Guerreiro, força, combatividade, coragem, vitória
Natarajasana	<i>Shiva Nataraja</i> (mito de criação do mundo)	Transcendência, evolução cíclica (roda das reencarnações), regeneração (através da destruição- reconstrução)
Garudasana	<i>Garuda</i> (veículo dos deuses)	Vôo, ascensão, separação, alternância (regeneração do tempo)
Padma Sarvangasana	<i>Lakshmi</i> (Mãe-Terra) e Lótus (materialização do princípio espiritual)	Mergulho nas águas primordiais (mergulho profundo), <i>Axis Mundi</i>
Shavasana	<i>Shiva Niskala</i> e <i>Maha-Kali</i> (mito do eterno retorno)	Separação (espírito-matéria), harmonia (morte como descanso), tranquilidade

Fonte: elaboração da autora

Assim sendo, a prática da Hatha-Yoga, mesmo sofrendo modificações ao ser transposta do Oriente para o Ocidente, acaba influenciando na forma como os praticantes se reconhecem como humanos, conhecem os outros e passam a apreender a realidade múltipla do mundo (SANCHEZ TEIXEIRA, 2006), criando novas realidades.

Isso é possível na medida em que, mesmo na atualidade, como muito bem explica Eliade (2001, p.48), “algo da concepção religiosa do Mundo prolonga-se ainda no comportamento do homem profano, embora ele nem sempre tenha consciência dessa herança”. Apesar disso, mesmo sem detectarem conscientemente a dimensão espiritual do Yoga ou o simbolismo das posturas, os relatos deixam entrever essa possibilidade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nosso objetivo nessa pesquisa era investigar qual o imaginário dos gestos dominantes do Hatha-Yoga como também se as imagens mitológicas associadas aos *asanas* influenciavam a produção imaginária do praticante do Hatha-Yoga. Para tanto, captamos as falas dos praticantes envolvidos na pesquisa, momento em que eles materializam espontaneamente as imagens relacionadas ao objeto de estudo, no intuito de descobrir o(s) sentido(s) que eles atribuem à atividade.

Durante o período da nossa pesquisa essas expressões, colhidas de preferência após a prática do Hatha-Yoga, juntamente com as respostas atribuídas às perguntas do questionário aplicado, possibilitaram a emergência de imagens e a averiguação da influência da mitologia associada às posturas na vivência dos praticantes.

Verificamos que a modificação de atitudes nos relacionamentos dos praticantes, sejam eles consigo mesmo, com os membros de seu grupo social ou mesmo da melhoria do estado físico dos praticantes foi possível porque os mitos, enquanto personificações de nossas próprias energias, ainda fazem parte da nossa vida num grau muito mais elevado do que podemos imaginar, influenciando as nossas ações individuais e sociais.

Esses arquétipos, por sua vez, são oriundos de um cabedal imaginário comum a toda humanidade, que podem ser acessados em determinados estados de consciência, a exemplo dos estados meditativos ou no caso dessa pesquisa, na prática do Hatha-Yoga.

Assim, percebemos que a prática do Hatha-Yoga, além de permitir uma sensibilização para a vivência de percepções de integração com o universo e com a consciência coletiva, estimula a operacionalização de imagens mitológicas. Como, nas imagens e narrativas mitológicas nós encontramos personagens com os quais nos identificamos, eles acabam, muitas vezes, por determinar algumas escolhas e de atitudes a tomar perante a vida.

Consequentemente, ao se evocar do inconsciente a mitologia subjacente às várias posturas praticadas durante uma aula de Hatha-Yoga, o praticante estabelece um contato com as mensagens (pedagógicas) dessa mitologia, o que

pode contribuir tanto para a modificação da sua postura corporal, quanto à indução inconsciente de uma mudança de atitude perante vida.

E, como é no imaginário onde se formam as representações humanas que precedem a materialização das ações (sendo ele, dessa forma, criador da realidade objetiva), ao acessar indiretamente essas mitologias através da execução dos *asanas*, elas se transformam em metáforas do reestabelecimento psico-físico, permitindo que os encontrem um eixo de estabilização.

Exemplo dessa operacionalização das imagens é a sensação de pertencimento a uma realidade maior, relatada muitas vezes pelos praticantes, que assemelha-se muito ao ato de tomar consciência de si mesmo quando *Shiva* vê-se refletido no universo. Ao reconhecer-se, ele se enche de felicidade, como todo aquele que, durante os estados alterados de consciência, experimenta hierofanias.

O ato de se recolher ao silêncio sagrado e de refletir antes de iniciar qualquer novo intento perpassa toda a mitologia Hindu, como também a ritualística que sugere um retorno às origens como forma de recriar o equilíbrio interior. Essa presença do criar e recriar constantemente nas mitologias está longe de ser aleatória, pois o ato de criar é um impulso do próprio ser humano.

Esse recolhimento ao silêncio sagrado está presente no Hatha-Yoga quando o praticante se afasta do nível da consciência e se projeta no campo do inconsciente, encontrando lá as mitologias e crenças ancestrais. E, ao repetir os *asanas* cuja criação é atribuída aos deuses ou ligadas à eles, o indivíduo realizaria um retorno ao passado remoto e atemporal voltando aos tempos da Criação, pleno de energia.

Observamos que a execução dos *asanas* modifica a postura corporal, o que se reflete no estado psíquico, induzindo a um estado espiritual diferenciado do experimentado no cotidiano. São comuns os relatos de sensação de bem-estar, paz e leveza. Sem buscar uma explicação lógica para o que sente, o praticante apenas experimenta e relata suas sensações, sem procurar descobrir explicações racionais para aquelas vivências.

Muitos também são as alusões à diminuição do estresse. Esse fato se justifica porque durante a execução dos exercícios e principalmente através do relaxamento produzido, os indivíduos esvaziam-se da rotina diária, formando um vácuo que é preenchido com experiências que modificam as suas disposições

emocionais. A eliminação de tensões, mesmo que parcialmente, é excelente estabilizador de emoções.

O relaxamento e o trabalho muscular sem esforços excedentes, propostos pelo Hatha-Yoga, torna as pessoas mais capacitadas para administrar o estresse cotidiano. No início, o praticante percebe primeiramente o relaxamento corporal. Persistindo, ele aprende que a mente acaba acompanhando a desaceleração do corpo, dando uma sensação de tranquilidade.

Os problemas do cotidiano como o trabalho, as relações interpessoais e as ameaças enfrentadas na vida urbana atual são, ao nível do imaginário, uma das formas de representação atual da imagem da queda que é a própria essência da dinâmica das trevas. Assim, a amenização dessa angústia colabora com a restauração ou manutenção do equilíbrio psíquico.

Além disso, como a prática da Hatha-Yoga induz as pessoas a um estado alterado de consciência e, a percepção do sagrado não é restrita às práticas religiosas (podendo ser sentido em qualquer lugar e manifestando-se como uma realidade inteiramente diferente das realidades do dia-a-dia,) ela predispõe à percepção de experiências relativas ao sagrado.

Foram registrados, inclusive, falas de praticantes mencionando mudanças positivas no relacionamento do crente com a sua religião depois de começar a praticar Hatha-Yoga. Outros depoimentos foram além, afirmando que a prática do Hatha-Yoga pode auxiliar também a concentração no culto religioso ou servir de fator de complementação no processo de conhecimento. O encontro consigo mesmo ou a melhoria do relacionamentos dos praticantes com a sua denominação religiosa foi efetuado algumas vezes pela via da ascensão heroica e, outras vezes, através do mergulho interior.

Evidenciou-se também, que o Hatha-Yoga pode ser absorvido de forma sincrética por praticantes de várias religiões, inclusive as institucionais, sem ocasionar grandes conflitos. E, ao adquirir estas percepções diferenciadas, os seres humanos acabam por se reconhecerem como seres sensíveis e acedem às relações com os outros.

Ratificou-se que a prática do Yoga foi modificando o comportamento dos praticantes, demonstrando que o processo educativo dos indivíduos, embora seja complexo, poderá iniciar-se através de pequenas ações facilitadoras da convivência social. No processo de autoencontro ou autoconhecimento já referido, os praticantes

realizaram modificações no seu microuniverso interior, destruindo algumas crenças e construindo outras, presentificando energias míticas relacionadas à regeneração e à evolução cíclica.

Como os estados mentais de hiperconsciência alcançados durante os exercícios provocam um bem-estar generalizado, após passar por essa experiência, mesmo que de maneira imperceptível, o praticante retorna ao tempo do cotidiano, de posse de uma soma de energia que permite com que construa uma harmonia interior para si.

Percebemos ainda que o caráter iniciático do Yoga ainda sobrevive, pois embora os praticantes não passem propriamente por um nascimento ritual, acabam acessando um espaço sagrado interno, que vai corresponder a uma nova maneira de existir no mundo.

Essa renovação que colabora para a melhoria da autoaceitação ou da autoimagem, muito se deve a construção dessa nova sensibilidade, que permite ao indivíduo perceber outros níveis de realidade. O que repercute na organização bio-psíquica dos praticantes, resultando numa melhoria de sua qualidade de vida, mas também se reflete nos relacionamentos interpessoais, no macro-universo.

Portanto, as modificações nas atitudes mentais dos praticantes trouxeram tanto autoconhecimento como consequências comportamentais positivas, dando-lhes um equilíbrio que se deu em dois âmbitos: à nível mento-corporal e nos relacionamentos.

Sendo assim, os caminhos indicados pela filosofia do Hatha-Yoga para a conservação da saúde a integração do corpo e da mente são voltados para a disciplina, o equilíbrio, o auto-conhecimento e a compreensão dos processos vitais que integram o homem ao meio ambiente. Por conseguinte, aderir a práticas alternativas e integrativas pode beneficiar a capacidade de pensar melhor os processos da vida, o que poderá favorecer o encontro de alternativas válidas para resolver problemas de ordem variada.

O incentivo de práticas que estimulem o desenvolvimento dos processos criativos como o Hatha-Yoga, poderão servir ainda, de instrumento para implementação de uma pedagogia do imaginário. Essa pedagogia seria capaz de restituir a imagem ao lugar de onde foi retirada, ou seja, com uma fonte de conhecimento e formadora de sentido.

Usando-se imagens para estimular a capacidade criativa do praticante, sem reduzi-las a conceitos, se estará integrando o racional com a imaginação, elementos formadores do tecido do espírito. Uma pedagogia do imaginário torna-se então, um meio de unir dois pontos separados por um longo tempo, que são razão e emoção, tornando-se um recurso para a formação de seres humanos integrais.

Além do mais, realizar práticas físicas que se aliem à meditação e às filosofias que favoreçam a reflexão, podem se tornar uma maneira de autoconhecimento, na medida em que a observação das respostas corporais aos estímulos do ambiente são uma forma de conhecer reações e sentimentos que dificilmente se afluariam por racionalizações.

Observamos também, através da pesquisa e análise dos *asanas* e das falas dos praticantes, um caráter de união, que já se insinuava na sua própria denominação da palavra *Hatha*, que indica a intenção de unir as polaridades ou mesmo de transformar as polaridades em complementariedade: A palavra é formada por uma dos conjuntos mais antigos de polaridades que são imaginadas como energia solar e lunar, denominadas de *Ha* e *Tha* (sol e lua).

É essa a essência integradora da filosofia da qual se originou o Yoga, onde tudo se integra em um ciclo onde bem e mal são apenas visões polarizadas de um único processo. Processo esse que dá e retira a vida, mas que a faz maior e mais significativa a cada dia. Por isso, a prática do Hatha-Yoga, com sua simbologia cíclica de eterno recomeço, ao simular o processo da existência humana, também atenua a angústia primordial ocasionada pela passagem do tempo, imagem da morte a que se dirigem todas as criaturas.

A presentificação dessas energias, a operacionalização das imagens mitológicas permitem ao indivíduo resignificar as ideias de morte e destruição, transmutando-as para a de renovação, tornando-as mais aceitáveis. Enfim, a presença recorrente do arquétipo da *Axis Mundi* na mitologia subjacente à vários *asanas* executados nas aulas de Hatha-Yoga, estimula a emersão da imagem do ponto fixo, ajudando a indicar, nos praticantes, um caminho de volta para o centro (do seu mundo interior), contribuindo para o (re)estabelecimento do seu equilíbrio psicofísico.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Joana Raquel Santos de. **O Oriente que há em nós: o “Centro Nori”: um estudo de caso da prática do yoga em Portugal**. 2003. Dissertação de Mestrado em Comunicação Cultura e Tecnologia da Informação. Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa. 2003.
- ATREYA. **Prana: o segredo da cura pelo yoga**. 9 ed. SP: Pensamento, 2000.
- BARROS, Maria Theresa da Costa. **O despertar do budismo no ocidente no século XXI: contribuição ao debate**. 2002. Tese de Doutorado em Saúde Coletiva. Instituto de Medicina Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. 2002.
- BAZÁN, Francisco Garcia. **Aspectos incomuns do sagrado**. SP: Paulus, 2002.
- CAMPBELL, Joseph. **Mito e transformação**. SP: Ágora, 2008.
- _____. **As máscaras de Deus: mitologia oriental**. SP: Palas Athena, 1994.
- CAMPBELL, Colin. A orientalização do ocidente: reflexões sobre uma nova teodiceia para um novo milênio. In: **Revista Religião e Sociedade**, vol. 18, número 1. RJ: ISER, 1997.
- CASTILHO, Maria Celeste. Introdução ao livro Estudos sobre Yoga. In, RODRIGUES, Marco Rojo (org.). **Estudos sobre Yoga**. SP: Phorte, 2006.
- CHAVES, Iduina Mont’Alverne. **Vestida de azul e branco como manda a tradição: cultura e ritualização na escola**. RJ: Intertexto, 2000.
- CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de símbolos: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números**. 24 ed. RJ: José Olympio, 2009.
- CORREIA, Maria Cristina de Abreu. **Vida e superação**. PB: Sal da Terra, 2010.
- CROATTO, Severino. 3 ed. **As linguagens da experiência religiosa**. SP: Paulinas, 2010.
- DAMATTA, Roberto. Casa, rua e outro mundo: o caso do Brasil. In, **A Casa e a rua**. RJ: Rocco, 1997.
- DURAND, Gilbert. **As estruturas antropológicas do imaginário**. 3 ed. SP: Martins Fontes, 2002.
- _____. **O imaginário: ensaio acerca das ciências e da filosofia da imagem**. 3 ed. RJ: Difel, 2004.
- _____. **A imaginação simbólica**. Lisboa: Edições 70, 2000. 1997.
- ELIADE, Mircea. **Imagens e símbolos**. SP: Martins Fontes, 1991.

_____. **Yoga: imortalidade e liberdade.** SP: Palas Athena, 1996.

_____. **Tratado de história das religiões.** 2 ed. SP: Martins Fontes, 1998.

_____. **O profano e o sagrado.** 3 ed. SP: Martins Fontes, 2001.

_____. **Dicionário das religiões.** 2 ed. SP: Martins Fontes, 2003.

ESTEVES, Beatriz. **Yoga para terceira idade.** 2 ed. SP: Ícone, 2007.

FERREIRA SANTOS, M. **Cultura imaterial e processos simbólicos.** SP: Museu de Arqueologia e Etnologia, 2004.

FERREIRA SANTOS, Marcos; GOMES, Eunice Simões (orgs.). **Educação e religiosidade: imaginários da diferença.** PB: UFPB, 2010.

FEUERSTEIN, Georg. **Enciclopédia do Yoga.** SP: Pensamento, 2006.

_____. **Uma visão profunda do Yoga.** 2 ed. SP: Pensamento, 2007.

_____. **A Tradição do Yoga.** 6 ed. SP: Pensamento, 2009.

FILORAMO, Giovanni PRANDI, Carlo. **As Ciências das Religiões.** SP: Paulus, 1999.

FOLMAN, José Ivo; SCARLATELLI, Cleide. **Religião, cultura e educação.** RS: UNISINOS, 2006.

FREITAS, Bianca de Oliveira. Yoga: aproximações e distanciamentos entre a tradição védica e as representações dos praticantes na cidade Janeiro. In, MONTENEGRO, Eduardo; RETONDAR, Jeferson; MONTENEGRO, Patrícia Cavalcanti Ayres (org.); **Imaginário e representações sociais: corpo, educação física, cultura e sociedade.** AL: EDUFAL, 2007.

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das culturas.** RJ: LTC Livros, 1989.

GOHN, Maria da Glória Marcondes. **A educação não-formal e a relação escola-comunidade.** ECCOS – Rev. Cient., UNINOVE, São Paulo, dez. 2004, v. 6, n. 2, p. 39-65.

GOMES, Eunice Simões. **A catástrofe e o imaginário dos sobreviventes: quando a imaginação molda a social.** PB: UFPB, 2009.

GOMES DA SILVA, Pierre Normando; GOMES, Eunice Simões. **Malhação: corpo juvenil e imaginário pós-moderno.** PB: UFPB, 2010.

GNERRE, Maria Lúcia Albaurre. **O Despertar do Hatha-Yoga.** Mimeo. 2010.

_____. **Religiões orientais: uma introdução.** PB: Universitária UFPB, 2011.

GULMINI, Lilian Cristina. As várias histórias do yoga. *in*, RODRIGUES, Marco Rojo (org.). **Estudos sobre Yoga**. SP: Phorte, 2006.

HERMÓGENES, José. **Auto-perfeição com hatha yoga**. 39 ed. RJ: Nova Era, 2000.

JUNG, Carl Gustav. **Símbolos da Transformação**. RJ: Vozes, 1986.

KALYAMA, Acharya. **Yoga: Repensando a Tradição**. SP: IBRASA, 2009.

KELEMAN, Stanley. **Mito e corpo: uma conversa com Joseph Campbell**. SP: Summus, 2001.

LEXICON, Herder. **Dicionário de Símbolos**. 8 ed. SP: Pensamento-Cultrix, 2009.

KUPFER, Pedro. **Dicionário de yoga**. SC: Fundação Dharma, 1999.

_____. **Yoga prático**. 3 ed. SC: Fundação Dharma, 2001.

MAÇANEIRO, Marcial. **O labirinto sagrado**. SP: Paulus, 2011.

MAFFESOLI, Michel. A Experiência do Sensível *in*, **No fundo das aparências**. RJ: Vozes, 2005.

_____. **Elogio da razão sensível**. RJ: Vozes, 1998.

MAGNANI, José Guilherme Cantor. Rua, símbolo e suporte da experiência urbana. *In*, **Os Urbanitas: revista digital de antropologia urbana**. Disponível em <http://www.aguaforte.com/antropologia/osurbanitas/revista/Rua1.html>. Acesso em: 12. jan. 2010.

MARCONI, Marina A. & LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. 7 ed. SP: Atlas, 2008.

MENDONÇA, Marta. **Revista Época**. Edição nº 496, 20/11/2007, p.120-123.

NASCIMENTO, Miriam. **Religiosidade e Saúde: Etnografia de Um Grupo de RCC em Diálogo com a Perspectiva Junguiana**. Revista Psicologia.com. Disponível em www.psicologia.com.pt. Acesso em: 11 out. 09.

NEVES, Josélia. **Reflexões sobre a ciência do imaginário e as contribuições de Durand: um olhar iniciante**. Labirinto, Revista Eletrônica do Centro de Estudos do Imaginário, Ano I nº. 2, Julho-Setembro 2001, Universidade Federal de Rondônia. <http://www.cei.unir.br/artigo23.html>. Acesso em: 28 mai. 2009, às 09h58m.

NOGUEIRA, Maria Inês e CAMARGO Jr. Kenneth Rochel. **História, Ciência, Saúde**. Rio de Janeiro, jul./set. 2007 v.14, n.3 p.841-861.

OMS (Organização Mundial da Saúde). **Constituição da organização mundial da saúde**. www.who.int/publications/en/. Acesso em: 14 set. 2010 às 15h04m.

PPGCR – Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões. <http://www.ce.ufpb.br/ppgcr/?secao=19>. Acesso em 28 mar.2011 às 18h22m.

PITTA, Danielle. **Iniciação à teoria do imaginário de Gilbert Durand**. RJ: Atlântica, 2005.

REVERI, Massimo. **Índia e Extremo Oriente**: via de libertação e da imortalidade. SP: Hedra, 2005.

ROJO, Marcos (org.). **Estudos sobre yoga**. SP: Phorte, 2006.

SANTAELLA, Danillo Forghieri; DI BENEDETTO, Maria Auxiliadora Craice *in*, RODRIGUES, Marco Rojo (org.). **Estudos sobre Yoga**. SP: Phorte, 2006.

SCHERER, Burkhard (org.). **As grandes religiões**: temas centrais comparados 3 ed. RJ: Vozes, 2010.

SEGALEN, Martine. **Ritos e rituais contemporâneos**. RJ: FGV, 2002.

SANCHEZ TEIXEIRA, Maria Cecília. Pedagogia do Imaginário e Função Imaginante: redefinindo o sentido da educação. **Revista Olhar do Professor**. Ponta Grossa, vol. 9, ano 2, 2006, p.215-227. Disponível em <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=68490202>. Acesso em 10 mai. 2010.

SOUTO, Alicia. **A essência do Hatha Yoga**. Hatha Pradipika, Gheranda Samhita, Goraska Shataka. SP: Phorte, 2009.

Yoga Shanty (blog). <http://yogashantygba.blogspot.com/>. Acesso em 04 jul. 11 às 15h48m.

ZIMMER, Heinrich. **Mitos e símbolos na arte e civilização da Índia**. SP: Palas Athena, 1989.

_____. **Filosofias da Índia**. SP: Pensamento, 2008.

APÊNDICES

APÊNDICE 1 – Ensinaamentos sobre Yoga nos *Maha-Purânas*

PURÂNA	LOCALIZAÇÃO	CONTEÚDO
Brahma-Purâna (<i>Âdi-Purana</i>) Purâna Original	Capítulo 235, versículos 4-28	Aconselhamento ao praticante para estudar os textos do Yoga, conhecer os Vedas, os Purânas antes de iniciar a prática, além de venerar amorosamente seu mestre
Padma-Purâna Purâna do Lótus	Apêndice: A essência do Yoga ritual	Indicação da forma como o praticante deve adorar <i>Vishnu</i> , através de ritos sacrificiais e de orações
Vishnu-Purâna Purana do que preencha todas as coisas	Sexto livro	Afirma que o única caminho para o yogue conseguir a liberdade eterna concedida por <i>Vishnu</i> é através da contemplação
Vâyu-Purâna Purana do vento	Últimos capítulos	Apresenta o <i>Mahêshvara-Yoga</i> ou Yoga do grande Senhor, como o único meio pelo qual <i>yogin</i> pode alcançar a libertação, através da concentração no Grande Senhor, tornando-o desapegado e permitindo-o chegar à <i>Shiva-Pura</i> , ou seja, à casa, ao domínio celestial de <i>Shiva</i>
Bâgavata-Purâna Purana	Diversas passagens	Estabelece três caminhos para a prática do Yoga: o da sabedoria, o da ação e o da devoção, mas recomenda a devoção (concentração na divindade) como o caminho soberano para atingir a libertação
Linga-Purâna Purana do sinal distintivo	Capítulos 7 a 9	Refere-se a sabedoria como fonte do caminho óctuplo de <i>Patanjali</i> , garante que a inibição dos sentidos se consegue, dentre outras coisas, com a devoção à <i>Shiva</i> , na mente, na fala e no corpo, afirma a importância do <i>pranayama</i> (controle da respiração) e alerta para os obstáculos a serem enfrentados durante a prática
Kûrma-Purâna Purâna da tartaruga	Segunda parte	
Agni-Purâna Purâna do Fogo	Toda a obra	Contem muitas informações sobre muitos dos elementos do Yoga como <i>mudrás</i> , recitação de <i>mantras</i> , <i>yama</i> , menciona a construção dos <i>yantras</i> (diagramas místicos) e explica o caminho óctuplo de <i>Patanjali</i>
Garuda-Purâna Purâna da águia	Capítulos 14, 49 e 118	Define <i>tapas</i> , discorre sobre o caminho óctuplo, sobre a técnica da respiração e faz referências ao <i>Bakti</i> e ao <i>Tantra-Yoga</i>
Shiva-Purâna	Capítulos 17, 37-39	Enfatiza da importância da entonação dos mantras, divide os três tipos de <i>Shiva-Yogins</i> naqueles que

		praticam os ritos sagrados, nos que praticam a ascese e nos que além de unirem as duas práticas anteriores recitam os mantra sagrado das cinco sílabas: <i>Om namah shivaia</i>
<i>Mârkandeya-Purâna</i>	36 a 43	Reconhece a importância do corpo como instrumento de crescimento espiritual, descreve as condições do indivíduo e do ambiente para a prática do Yoga, faz a distinção dos níveis do <i>yogin</i> segundo as <i>guna</i> (qualidades primárias) e o grau de elevação espiritual
<i>Devi-Bhâgavata-Purâna</i> Purana dos Vaishnavas	Alguns trechos	Faz a fusão entre a devoção e o amor como caminho para atingir a iluminação, assemelhando-se à filosofia <i>Tantra</i>

Fonte: Elaboração da autora com base em, FEUERSTEIN, Georg. Enciclopédia do Yoga. FEUERSTEIN, Georg. Enciclopédia do Yoga. SP: Pensamento, 2006.

APÊNDICE 2 – Questionário aplicado aos praticantes de Yoga

Nome e/ou pseudônimo: _____
Idade: _____ Sexo: _____
Profissão: _____
Nível de Escolaridade: _____

1. O que motivou você a praticar yoga?

2. A quanto tempo você pratica yoga?

3. Quais as sensações experimentadas quando você está praticando yoga?

4. Mudou alguma coisa em sua vida depois que você começou a praticar yoga? Se você respondeu que sim, o que mudou?

5. Após esse tempo de prática, você observou se houve modificações em seus relacionamentos (familiares, sociais, de trabalho, outros)? Em caso afirmativo, quais?

6. Você verificou alguma modificação em sua saúde física depois que começou a praticar yoga? Em caso afirmativo, qual?

7. Você tem um credo religioso? Em caso afirmativo, qual é esse credo? Se você não tem um credo religioso, você acredita na existência de Deus ou de seres que governam os destinos humanos? Por quê?

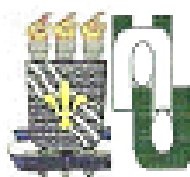
8. Houve mudanças no seu relacionamento com seu credo religioso após o início da prática do yoga? Se respondeu que sim, qual?

9. Você pratica meditação? Em caso afirmativo, com que frequência durante a semana?

10. A prática do yoga colaborou para melhorar essa técnica? Em caso afirmativo, o que melhorou?

ANEXOS

ANEXO 1 – Autorização do Comitê de Ética para a realização da pesquisa



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

CERTIDÃO

Com base na Resolução nº 196/96 do CNS/MS que regulamenta a ética da pesquisa em seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley - CEP/HULW, da Universidade Federal da Paraíba, em sua sessão realizada no dia 29/06/2010, após análise do parecer do relator, resolveu considerar **APROVADO** o projeto de pesquisa intitulado **O IMAGINÁRIO DOS GESTOS DOMINANTES NO YOGA**, Protocolo CEP/HULW nº. 317/10, da pesquisadora **MARIA CRISTINA ALVES DE PONTES**.

No final da pesquisa, solicitamos enviar ao CEP/HULW, uma cópia desta certidão e da pesquisa, em CD, para emissão da certidão para publicação científica.

João Pessoa, 15 de março 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