

YOGA E O CORPO

PONTES, Maria Cristina Alves de (UFPB)

Universidade Federal da Paraíba
Especialista em Ciências das Religiões
crystinapontes@gmail.com

CAMPOS, Eline de Oliveira (UFPB)

Universidade Federal da Paraíba
Mestranda em Ciências das Religiões
camposeline@gmail.com

Resumo: O yoga vem se constituindo no desenrolar dos tempos como atividade física e psicossocial que muito tem auxiliado na melhoria de vida e, nos últimos tempos, sobretudo, no Ocidente, onde a prática do yoga surge como descoberta recente, o ser humano tem procurado formas de conciliar exercícios físicos e atividades de meditação. É com esse intuito que nos propomos a realizar a prática do yoga na cidade Guarabira, interior da Paraíba. Porém para realizarmos este trabalho, consideramos conveniente revisitarmos esta prática, observando-a dentro do arcabouço cultural que trazem os praticantes, visto que os mesmos na sala do Espaço Yoga Shanty, têm princípios culturais muito diversos, sobretudo, no que concerne à religiosidade. Nesta perspectiva, trabalhamos com um mapeamento dos praticantes de yoga desta sala, analisando a visão que estes têm de corpo, de beleza, de afetos e a constituição dessas temáticas dentro da realidade histórico-cultural que permeia a região do brejo paraibano.

Palavras-Chaves: Yoga. Religiosidade. Saúde.

Yoga e Religiosidade

Yoga tem raiz na palavra sânscrita *yuj* – uma das mais antigas línguas da Índia – que significa junção, união, integração. Segundo o professor Hermógenes, quer dizer ainda, unificação de si mesmo. Ou seja, é também um processo de unificação da personalidade de cada indivíduo, utilizando o auto-conhecimento como forma de desenvolvimento.

Beatriz Esteves por sua vez, define-a de forma abrangente como “uma ciência, uma filosofia, de vida e uma reeducação integral do indivíduo, incluindo desde o corpo físico até as emoções e pensamentos”. Podendo ser praticada por qualquer ser humano, independentemente de idade, sexo, ou religião.

Analisando-se a definição de Pátañjali (seu codificador) que diz que *Yoga* é a supressão da instabilidade da consciência, nota-se nos postulados desta disciplina uma sede profunda de transcender os condicionamentos inerentes à condição humana. Observa-se a necessidade de desenvolver as suas potencialidades para conquistar a reintegração no Purusha, a unidade original.

No intuito de determinar o conceito que será utilizado nesse trabalho, serão tomados por empréstimo elementos das definições anteriores: Yoga é uma filosofia de vida que favorece a reeducação integral do indivíduo abrangendo desde o corpo físico até as emoções e

pensamentos, objetivando a interligação de consciência e matéria por meio técnicas milenares de condicionamento mental que incluem prática de posturas, respiração e meditação.

Comentando a respeito do caráter unificador do Yoga, Mircea Eliade afirma que “ligar”, “conservar atado”, “colocar em jugo”, tudo isto tem por objetivo unificar o espírito, abolir a dispersão e os automatismo que caracterizam a consciência profana”. O objetivo é conseqüentemente transcender de alguma forma, o viver cotidiano automatizado, despertando outra(s) dimensão(ões) do existir. Complementa que em sua acepção mística, o “Yoga implica desapego prévio da matéria, emancipação do relacionamento com o mundo”. Assim, o próprio esforço que o indivíduo faz no intuito de auto-disciplinar-se e de resignificar esse relacionamento com o mundo é uma forma de revigoração. Decorrente também desse esforçar-se, ele alcança, segundo Eliade, o que seria um estado de “concentração do espírito” de tal intensidade que “antes mesmo de ter pedido a ajuda da divindade” ela lhe é concedida.

Em outras palavras, a união mística que o yoga proporciona encontra seu fundamento no esforço humano para superar suas imperfeições de caráter e destarte, conseguir esta união com instâncias superiores de vida, que é obtida no plano moral pela reinterpretação do sofrimento e no plano físico, através de exercícios continuados, nos quais os de respiração – pranayamas – merecem destaque.

A prática do yoga no Ocidente é algo relativamente novo. Só a partir dos anos 60 do século XX o yoga ganhou espaço nas Américas. No Brasil, começou a ser divulgado nos anos 70, principalmente, através do trabalho do professor Hermógenes.

Um dos fatores que favoreceram a expansão dessa prática na cultura brasileira foi a facilidade com que ela absorve novos elementos de religiosidade, incorporando-os ao cotidiano. Outro fator que pode ter contribuído, pode ser a insatisfação com os padrões de vida altamente estressantes a que se tem submetido as sociedades ocidentais globalizadas. Sistema no qual o país se encontra inserido.

Generalizando, tudo que tem sido criado pelo ser humano nasce de uma necessidade, da busca de uma prática que una o bem estar físico e mental. Provavelmente a criação e codificação do yoga percorreu o mesmo trajeto. O que diferencia esse caso é o direcionamento que não foi para o material, mas à procura da plenitude espiritual.

Segundo Câmara Cascudo a parte ergológica da cultura humana sempre foi descrita com uma certa precisão, mas a cultura espiritual é sempre considerada como não comprovada cientificamente. Atualmente, constantes têm sido a busca por esse tipo de comprovação.

A cada dia aumenta a freqüência de estudos que buscam analisar os efeitos causados por elementos relacionados à afetividade, às emoções, a presença de fatores místicos na vivência humana. Por esse viés percebe-se, como afirma Shumaker, que a busca pela religiosidade tem desempenhado papel fundamental na vida moderna e na tentativa de cura para muitas doenças, sobretudo, as de ordem psicossomáticas.

A pesquisa em andamento tem em vista a observação dos efeitos da prática do yoga nos indivíduos, como também a verificação da hipótese do estabelecimento de uma relação com a divindade. E, em caso positivo, qual o reflexo nos indivíduos à nível comportamental, oriundos dessa crença.

O tema escolhido reúne, portanto, dois grandes anseios: o primeiro é o de relacionar uma atividade que venha contribuir com a melhoria na qualidade de vida. O segundo, estudar as reações humanas diante de uma prática que converge para a construção da integralidade do ser.

A Cultura do Corpo e a Prática do Yoga

Ao lado do misticismo exacerbado e da busca por novas expressões de religiosidade, aparecem também, na atualidade, as crenças na cultura do corpo. Intenta-se conseguir saúde e beleza por meio de técnicas e exercícios que modelem um corpo perfeito conforme os padrões estéticos atuais. Nesse ponto, pode-se considerar que religiosidade e a atividade física entrelaçam-se no que concerne à imagem de perfeição humana. Essa idéia se remete à Antiguidade Clássica, trazendo-se à tona o preceito do poeta latino Juvenal no século I d.C. que afirmava que em "*mente sana, corpore sano*".

Olhando por esse prisma, compreende-se que a saúde da mente influencia a saúde do corpo e vice-versa. Esse entendimento de que o ser humano era composto de um todo harmônico era pensamento corrente entre povos antigos e subsiste entre culturas orientais que cultivam filosofias conservadoras desse princípio até os nossos dias. Presentemente essa proposta de conagração entre corpo e alma tem chamado a atenção das sociedades do ocidente.

Interessante notar que o aumento da adesão tanto às atividades físicas quanto à sistemas religiosos, têm em comum a busca de formas alternativas de cura, principalmente ao que se refere aos desequilíbrios psicológicos e doenças de origem psicossomáticas. Enfermidades estas que se estabelecem via intercâmbio mente-corpo.

A mídia, por seu lado, enfoca um padrão de sucesso e beleza física idealizado ao extremo, tornando-se um fator de aceleração do processo de cultura do corpo e perseguição de uma suposta juventude eterna. Na filosofia do yoga, essa forma de conservação da juventude está longe de ser a ideal. Tomando como base seus preceitos, o professor Hermógenes alerta para o fato de que:

ninguém preservará a mocidade se não conseguir pacificar a mente, orientar-se para o lado positivo da existência; se não disciplinar suas emoções, gozando as boas e afastando as más; se não integrar sua personalidade livrando-a de conflitos, ansiedade, complexos e neuroses; se não passar a vislumbrar novas explicações para a vida e para o universo; sem que logre penetrar em regiões de luz e paz, onde o ser humano pode mitigar seus naturais anseios de verdade, beleza, justiça e amor.

São, portanto, outros os caminhos indicados pela filosofia do yoga para a conservação da saúde do corpo. Todos voltados para a disciplina, o equilíbrio, o auto-conhecimento e a compreensão dos processos vitais que integram o homem ao meio ambiente.

Além do mais, realizar práticas físicas que se aliem à meditação e à filosofias que favoreçam a reflexão, podem se tornar uma maneira de auto-conhecimento, 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.

Como esclarece Stanley Keleman “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.

Assim sendo, a aceitação ou negação da forma corporal repercute a nível psicológico. Os sujeitos que cultivam uma boa relação com seu físico, não desenvolvem conflitos ligados a essa área. Ao contrário, os que rejeitam sua forma física tendem a fazer mudanças muitas vezes radicais em seus corpos através de métodos que vão desde exercícios físicos constantes e excessivos que trazem prejuízos à saúde física até o extremo de submeterem-se a cirurgias desnecessárias.

Por outro lado, a prática do yoga, que como visto anteriormente é pautada por uma filosofia voltada para a espiritualização e crescimento holístico do ser, atribui ao exercício físico uma significação diferenciada. A objetivação é no sentido da manutenção da saúde bio-psico-social e espiritual, ou seja, de forma integral e integradora do indivíduo consigo mesmo e do indivíduo-coletividade.

Equilíbrio e Controle da Emotividade

A prática das prescrições e proscricções de ordem moral – os *yamas* e *niyamas* – que são parte integrante da filosofia do yoga, ocupam papel primordial incentivando a auto-reflexão, levando por isso a uma modificação dos costumes e a uma busca pelo desenvolvimento da espiritualidade. Vale esclarecer a respeito de *yamas* e *niyamas* que as primeiras são atitudes e práticas éticas que regulam o relacionamento do indivíduo com os outros, enquanto as segundas são ações de auto-disciplina que visam organizar a vida cotidiana.

Partindo-se, pois, do princípio de que as emoções influenciam diretamente no estado bio-psíquico do indivíduo, a mudança de postura provocada pela método do yoga otimiza, senão o rejuvenescimento mas a manutenção da saúde psico-física. O equilíbrio e o controle das emoções refletem-se diretamente no organismo, diminuindo ansiedades e processos de stress.

À nível das relações grupais ela vai influenciar abertamente na sociabilidade. Lal Harbans Arora relaciona o yoga à sinérgica ao afirmar que

Parece existir uma relação íntima entre a sinérgica e a ciência do yoga. Ambos objetivam cooperação, união e integração dentre os componentes de um sistema, sob uma visão orgânica, sistêmica e holística. Na realidade, o yoga é sinergia bem como sinérgica.

Tal pensamento remete à idéia de completude presente no sistema do yoga. Pode-se considerá-lo como uma filosofia que tem uma abordagem transdisciplinar tendo uma visão sistêmica e holística.

É visando a completude que são praticadas as técnicas do yoga. Dentre elas destacam-se as Asanas, Pranayamas, Mantras e Meditação, mais pela constância do uso do que pela importância.

Nesse sentido, a prática do yoga desempenhado um papel fundamental sobretudo, como alternativa senão de cura, mas, de amenização de sintomas para os mais diversos males, como a prevenção de doenças oriundas de somatizações. Tomando-se por conceito de doença toda uma série de condicionamentos culturais próprios da vida moderna, responsáveis por tensões, repressões e bloqueio de emoções, a “cura” através de práticas alternativas como a aqui abordada, ocorre através de um processo através da “descarga energética” de todas essas tensões. O esvaziamento mesmo que temporário das tensões acumuladas no dia-a-dia através dos exercícios transforma-se em um processo terapêutico.

A eliminação de tensões mesmo que parcialmente é excelente para a estabilização de emoções.

A Importância do Ato de Respirar

Como é sabido, o ato de respirar é fundamental para a manutenção da vida. Mais de 90% da energia produzida a nível celular para o consumo orgânico requer oxigênio para que seja efetivado. A oxigenação adequada favorece a saúde dos órgãos internos e conseqüentemente do corpo como um todo. Portanto, a respiração influirá diretamente nesse processo. Sendo ela um processo somático,

é comandada por um centro cerebral; é normalmente ritmada e com determinada amplitude (entra sempre uma mesma quantidade de ar, de cada vez nos pulmões). Mas a vontade do indivíduo pode modificar os seus próprios movimentos respiratórios, desde a bradipnéia (diminuição) até a taquipnéia (aumento de freqüência de movimentos). E a amplitude pode variar de superficial até profunda”.

Como visto, mesmo sendo automática e regulada pelo sistema nervoso, o processo pode se tornar voluntário pela alteração de seu ritmo: podendo-se respirar de forma superficial ou profundamente, de modo lento ou rápido. Cada forma de respiração provocará um efeito. O modo como é realizada influencia além da saúde física, como expressado anteriormente, também na psicológica.

Segundo Franz Alexander, a relação entre respiração e o sistema emocional do indivíduo se dá através da hiperoxidação, sendo esse fato detectado através dos Testes de Rorschach.

Respirar é ainda trazer energia para dentro do corpo. É transformar energia livre em energia para consumo orgânico, pois, tal como qualquer outra forma de energia livre, ela “se transforma: qualquer gesto do corpo vivo, desde o levantar de um peso até o mero ato de raciocinar, gasta energia. Essa energia captada ao respirar é reservada em compostos químicos para a utilização dos trabalhos mecânicos do orgânicos.

Exercitar a respiração depende de treinamento, principalmente porque o “movimento inspiratório é ativo”, estando sujeito desse modo e em parte, à vontade do indivíduo. Quando treinada para ser feito de forma consciente denomina-se de respiração reeducativa ou ainda segundo Godelieve Denys-Struyf natural reflexa. Esse controle sobre a respiração favorece o alívio de tensões não só da caixa torácica, mas de todo o corpo.

Estudos, realizados com portadores de hipertensão e stress na Faculdade de Medicina de Harvard pelo Dr. Herbet Benson com meditação, trazem evidências científicas que o exercício da respiração natural reflexiva durante as mesmas, conduz a uma situação que se caracteriza pela diminuição do consumo de oxigênio denominado de “resposta do relaxamento”. A resposta do relaxamento se caracteriza por uma redução na atividade do sistema nervoso simpático, desaceleração da pulsação e diminuição da pressão sanguínea, provocando alívio e bem-estar.

O yoga trabalhando diretamente com a respiração através dos pranayamas ensina essa reeducação respiratória, transformando a respiração comum em reflexa. Exemplo disso é o método yogue da respiração por narinas alternadas que, segundo relato de Sônia Amaral, estudos realizados no Canadá encontraram relações dos exercícios com as atividades dos hemisférios cerebrais.

Retornando ao Dr. Benson, foi ele o responsável pela idéia do “bem-estar evocado”. Segundo sua teoria, os indivíduos possuem uma tendência genética ao cultivo da fé. Quando esse mecanismo é acionado por alguma prática místico-religiosa, é produzido um efeito benéfico sobre a saúde física que ativa “caminhos neurológicos para a cura”. Advoga ainda em seu livro Medicina Espiritual que o ato de crer firmemente em alguma coisa que se costuma denominar de força superior, traz resultados benéficos a saúde física.

Dessa forma, o yoga ao utilizar-se da meditação e de outras técnicas que permitem entrar em estado alterado de consciência, aciona os caminhos neurológicos da cura, torna-se um método uma abertura para o reestabelecimento da saúde. É também uma forma de educação corporal das mais antigas que se tem notícia.

Yoga em Guarabira

Viu-se que a prática do yoga é algo que tem se popularizado bastante no ocidente. No Brasil, encontramos muitos praticantes, mas apenas alguns *yogue* e *yoguine*.

Na terminologia do yoga, praticantes são como traduz a palavra, aqueles que apenas praticam, que exercitam as *asanas* e *pranayamas*. Já os *yogue* e *yoguine* são pessoas que vivenciam o yoga e a adotam-na como filosofia de vida. Faz-se esta distinção, para melhor diferenciar a prática da vivência. Ficar ao nível da prática, significa, no entanto, se distanciar do objetivo inicial do yoga, visto que ser um *yogue* e *yoguine* constituía somar prática, meditação e alimentação. Ainda hoje, para os que consideram a filosofia original, não deveria haver essa divisão, pois o ideal seria a vivência integral do yoga no cotidiano.

Nesse contexto, pelo menos dois grandes grupos se definem. Enquanto um defende a prática de um yoga moderno, valorizando mais os exercícios, o segundo grupo segue os preceitos do yoga tradicional mais ligado aos princípios orientais de onde é procedente. A grosso modo, pode-se dizer que na realidade brasileira, são raros os *yogue* e *yoguine*.

Em Guarabira, a prática do yoga acontecia muito esporadicamente, realizada apenas por um ou outro praticante que tinha acesso aos centros, onde era mais difundida. Após ter conhecimento de sua existência, procurava João Pessoa para realizar os exercícios semanais.

A partir de 1999, com uma visita do professor Hermógenes ao Campus da Universidade Estadual da Paraíba, em Guarabira, suscitou-se a possibilidade de ter-se um espaço na cidade onde alguns interessados pudessem iniciar uma prática. Após a criação e a implantação do primeiro espaço em 1999, apesar da mudança de instrutores, tem-se mantido um número razoável de praticantes.

O campo de trabalho para a realização da pesquisa em andamento foi o espaço Yoga Shanty, em Guarabira-PB, que encontra-se em funcionamento desde 2005, contando hoje com 30 praticantes, divididos em três turmas e horários diferentes.

O método de yoga praticada no espaço reservado à pesquisa é o *hatha yoga*. Considerada o yoga tradicional, ela combina posturas (*asanas*) com exercícios respiratórios (*pranayamas*). Em média os primeiros dez minutos são usados para exercícios respiratórios – *pranayamas* –, nos trinta minutos seguintes executa-se a prática das posturas juntamente com a respiração e, os nos últimos dez ou quinze minutos o relaxamento final.

Antes, porém, da parte reservada ao relaxamento final, foi incluído nas aulas a leitura de um texto para reflexão, onde os alunos que desejarem podem externar suas reflexões a respeito da mesma. Embora não seja parte integrante da prática original, esse elemento foi incluído com base na própria filosofia do yoga que é voltada para a reflexão e não somente uma atividade física.

Os participantes são de faixas etárias diversas, de diferentes profissões e credos religiosos, segundo tabela abaixo:

Faixa etária	Religião Professada		
	Católicos	Espíritas	Budistas
Adultos entre 28 a 60 anos	16	9	01

Jovens entre 18 a 27 anos	4	1	0
Adolescentes entre 12 a 17 anos	1	0	0

Quadro 1: Quantitativo das religiões professadas por faixa etária.

Profissões							
Professor	Estudante	Psicólogo	Enfermeiro	Auxiliar de Enfermagem	Técnico Sanitarista	Deontista	Farmacêutico
08	01	02	01	02	01	01	01
Empresário	Comerciante	Cabeleireiro	Técnico de Vídeo	Auxiliar Administrativo	Eng° Civil	Funcionário Público	Do Lar
03	03	02	01	01	01	01	01

Quadro 2: Quantitativo da profissões.

Observa-se segundo o quadro 1, que a maioria dos praticantes é católica, muito embora essa vertente religiosa não creia na reencarnação. Isso denota em primeira instância que, a religião não é impedimento básico para a sua prática no contexto pesquisado. O que poderia representar um impedimento para alguns não se verifica na realidade. Isso pode se acontecer porque a maioria compreende-a apenas como prática que apresenta resultados positivos para a saúde o bem estar, não percebendo-a enquanto forma de religiosidade.

Apesar disso, nota-se através dos relatos colhidos em sala de aula, que mesmo sem detectarem conscientemente a dimensão espiritual do yoga, deixam entrever essa possibilidade através dos relatos que se utilizam de palavras como paz interior, tranqüilidade, harmonia, que se vinculam à conceitos religiosos.

Quanto à faixa etária, ela é composta predominantemente de adultos.

Observando-se o quadro 2, vê-se uma diversidade grande de profissões. E, ao contrário do que se poderia esperar, a maioria absoluta dos freqüentadores não possui profissões ligadas diretamente às áreas de saúde ou ciências humanas como as contidas na primeira linha. Dos 30 freqüentadores de aulas de yoga 17 estão nessa condição, perfazendo um total de 56,65%. Os outros 13 possuem profissões ligadas à área de serviços, ciências exatas, dentre outras categorias, perfazendo um percentual de 43,35%. O que demonstra que aqueles que aderem a essa prática não o fazem por estarem embasados em um conhecimento prévio que as suas profissões poderiam fornecer: no caso da área da saúde os benefícios orgânicos e, nas ciências humanas os culturais ou os especificamente ligados às reflexões filosóficas.

Os resultados preliminares observados no espaço reservado à pesquisa apontam para a melhoria do bem estar físico dos praticantes. Observou-se também através dos relatos, uma diminuição do nível de stress tendo como conseqüência a melhoria dos relacionamentos familiares. Foi registrado ainda, o desenvolvimento da sensação de pertencimento não só ao grupo social em que o praticante está inserido, mas a uma realidade que eles consideram

“superior” que pode ser traduzido como divindade e, que foi desenvolvida através do um aguçamento da percepção através da meditação.

Considerações Finais

A prática do yoga no Brasil, em particular em Guarabira, no estado da Paraíba, vem demonstrando ser uma excelente forma de manutenção da saúde física e psíquica de quem adere a mesma.

Observa-se que, no decorrer de sua prática, independentemente de idade, profissão ou nível financeiro, o bem-estar alcançado durante as aulas favorece a reflexão e uma mudança comportamental nos indivíduos com reflexos nos relacionamentos dos praticantes com seu grupo social.

Há também, segundo os relatos, uma diminuição sensível do nível de stress se comparados ao tempo de início dos exercícios, o que favoreceu a melhoria da qualidade de vida. Esse resultado é alcançado principalmente através dos exercícios respiratórios que favorecem a resposta do relaxamento.

As pesquisas a respeito da eficácia da prática do yoga como mantenedora da saúde integral, embora existam evidências científicas positivas e animadoras, demandam mais estudos comparativos com grupos de controle que possibilitem a comprovação definitiva dessa tese.

Por enquanto, o que a atual pesquisa detectou em relação aos efeitos positivos do yoga para a saúde bio-psico-física, foram colhidos diretamente de depoimentos de praticantes e provenientes do cruzamento de dados levantados através da bibliografia consultada a respeito de pesquisas já realizadas.