

YOGA: A FILOSOFIA NA PRÁTICA
A PERCEPÇÃO, APLICABILIDADE E INSTRUÇÃO DOS PROFESSORES DE
YOGA NO MUNICÍPIO DE FLORIANÓPOLIS SOBRE OS YAMAS E NIYAMAS

RESUMO

O Yoga é um sistema filosófico indiano rico em valores, preceitos e técnicas que conduzem o praticante ao *samadhi* ou iluminação, que se caracteriza pela sensação de felicidade perene, contentamento absoluto e plenitude. Atualmente, o Yoga no Ocidente é frequentemente relacionado e, conseqüentemente reduzido, à execução de *ásanas* (posturas). Sob esta perspectiva, este estudo, de caráter qualitativo descritivo realizado por meio de entrevista semiestruturada com professores de Yoga do município de Florianópolis, teve como objetivo conhecer a percepção, aplicabilidade e forma de instrução dos professores de Yoga sobre as condutas éticas sociais e pessoais propostas no *Yoga Sutras* de Patanjali. Os dados foram tratados através da análise de conteúdo e são descritos nas seguintes categorias: Os *yamas* e *niyamas* como uma categoria estrutural à prática de yoga; A prática dos *yamas* por intermédio do autodomínio e ação consciente; A prática de *niyamas* através de práticas de auto cuidado; A instrução filosófica durante a prática dos *ásanas*. Pode-se observar que a percepção, a prática e a instrução dos professores entrevistados, quanto aos *yamas* e *niyamas*, estão alinhadas a filosofia do Yoga. Despertando assim, questionamentos sobre sua disseminação em contextos onde o Yoga não é o foco e abrindo reflexões sobre a ampliação dos seus benefícios quando utilizado de forma integral. **Palavras-chave:** Yoga. Filosofia do Yoga. *Yamas* e *niyamas*.

YOGA: THE PHILOSOPHY IN PRACTICE

**THE PERCEPTION, APPLICABILITY AND INSTRUCTION OF YOGA TEACHERS
IN THE MUNICIPALITY OF FLORIANÓPOLIS ABOUT THE YAMAS AND
NIYAMAS**

ABSTRACT

Yoga is an Indian philosophical system full of values, precepts and techniques that guides the practitioner to *samadhi* or enlightenment, which is attributed by the feeling of perennial happiness, absolute contentment and fullness. Today, Yoga in the West is related and consequently reduced to the *asanas* (postures) execution. Through this perspective, this research's goal is to get knowledge about the perception, applicability and instructional way of the yoga teachers from Florianópolis city, about the ethical and moral behaviors (*yama*) and self-control (*niyama*) proposed in the *Yoga Sutras* of Patanjali. This is a descriptive qualitative kind of research, made through a semi-structured interview with Yoga teachers from Florianópolis. The data were analyzed through the content analysis and described in the following categories: The *yamas* and *niyamas* as a structural category to the Yoga practice; The *yamas* practice through self-control and conscious action; The *niyamas* practice through self-care practices; Philosophical instruction during the practice of *asanas*. From the collected results it was observed that the perception, practice and instruction from the interviewed teachers, according to the *yamas* and *niyamas*, both are aligned with the Yoga philosophy. By this way, arising questions about Yoga's dissemination, in contexts where Yoga is not the focus, and opening reflections about the magnitude of the benefits while it's applied in the integral way.

Keywords: Yoga. Philosophy of Yoga. Yamas and niyamas

Introdução

O Yoga é um sistema filosófico milenar indiano baseado em valores, preceitos e técnicas espirituais. A primeira menção ao Yoga aparece nos *Vedas*, os textos sagrados mais antigos da Índia, que segundo a mitologia, não tem uma idade específica, pois sempre existiram.¹ Outra obra referência do Yoga é o *Yoga Sutras*, que foi criado no período clássico do Yoga (século II e III a.C) por Patanjali, sábio hindu que compilou e transformou um conhecimento que até então era tradicionalmente oral, em um dos seis sistemas filosóficos indianos.² Coletivamente, esses sistemas são conhecidos como *darshanas* ou “pontos de vista”, que formam o pensamento indiano e tem como objetivo libertar o indivíduo da ignorância.¹

A palavra Yoga deriva da raiz sânscrita *yuj*, que significa união, no sentido de ligar o ser humano à sua própria e íntima natureza divina.³⁰ É compreendida como uma filosofia, que abrange técnicas que conduzem o praticante a este estado de integração e conexão.^{1,4,5} Para que o *yogin* (praticante de Yoga) alcance esse estado, Patanjali apresenta no *Yoga Sutras*, o Caminho Óctuplo do Yoga, que se refere a uma disciplina pessoal que vai desde a prática de condutas éticas e morais a prática de *ásanas* (posturas) e meditação. Os dois primeiros passos são os *yamas* (condutas éticas sociais) e *niyamas* (condutas éticas pessoais), cada um contém cinco condutas, que formam a base para o praticante trilhar o caminho do Yoga.

Apesar do Yoga ter se desenvolvido como uma filosofia espiritual, ao longo de muitos milhares de anos, ele evoluiu em muitos ramos e tipos, por esta razão, nem todos os praticantes e não-praticantes conhecem e/ou compreendem sua tradição. Atualmente, o Yoga é frequentemente reduzido, principalmente no Ocidente, à execução de posturas, ou seja, ao seu aspecto físico, enquanto o aspecto espiritual, que busca realizar o Eu Superior, permanece desconhecido ou não explorado.⁶ Entende-se por Eu Superior aquele Eu que transcende o corpo físico e é idêntico ao Absoluto, *Brahman*, o Deus Criador da mitologia hindu. É o ser perfeito, que dentro da concepção yogue, o que todos são em essência.²

Neste sentido, Nunes^{8:58} diferencia o Yoga “tradicional” e o “não tradicional”: “O status de tradicional é construído em contraposição ao Yoga que está posto na sociedade de consumo, centrado no corpo e no bem-estar”. A prática de *āsanas* (posturas) é vista dentro do contexto tradicional yogi, como um meio para a autorrealização e não como um fim, como é representado quando ligado à estética e bem-estar. Tal crítica se faz pela distorção, no que se refere ao principal objetivo do Yoga, que é a autotranscendência e a libertação da personalidade egóica. Este caminho direcionado ao bem-estar e a saúde, como divulgada pela mídia, é a busca pela beleza e longevidade, que dentro das concepções yóguicas, continua assistindo somente a uma demanda pelas coisas perecíveis, e apegar-se á elas é ignorância.

É a partir deste contexto, que surge a necessidade de ampliarmos a compreensão sobre a filosofia do Yoga, pois o que é cultivado no cenário *yogi* ocidental é exatamente o oposto à proposta do Yoga tradicional, ou seja, conhecer e vivenciar a filosofia enquanto praticante faz parte do processo de preservação de uma cultura milenar que é o Yoga. Há uma ampla gama de trabalhos relacionados aos efeitos terapêuticos do Yoga, porém o campo de pesquisa sobre sua filosofia e tradição ainda é escasso. E, considerando que o Yoga faz parte da grade curricular do curso de Naturologia, este trabalho poderá contribuir para a visibilidade e o fortalecimento da filosofia do Yoga no contexto científico. Além disso, também é de interesse do profissional naturólogo utilizar-se de suas ferramentas da forma mais integral possível.

A Naturologia é um curso baseado no conhecimento das racionalidades médicas Chinesas e Ayurveda e se utiliza das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) como ferramentas terapêuticas. Recentemente, o Yoga foi inserido em março de 2017, segundo a portaria nº 849, na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde foi criada em 2006 e instituiu no Sistema Único de Saúde (SUS) abordagens da medicina integrativa e complementar, como fitoterapia, acupuntura, homeopatia, entre outras. Assim como as outras práticas, o Yoga foi

inserido neste contexto como uma prática física, que auxilia na promoção e manutenção da saúde, assim como na prevenção de doenças. Neste sentido, esta pesquisa poderá trazer bases para ampliar os benefícios do Yoga, que estão além dos aspectos físicos, pois o Yoga, quando praticado de forma integral, permite conectar o indivíduo com o seu Eu Superior e independentemente de sua crença ou religião, serve como um instrumento de crescimento pessoal e transformação espiritual, que pode fornecer ao praticante dedicado, um sentimento de liberdade e felicidade.⁹

Metodologia

Esta pesquisa é de caráter qualitativo descritivo, realizada por meio de entrevista semiestruturada, aplicada pessoalmente, com os professores de Yoga do município de Florianópolis. Foi realizado um levantamento prévio, via internet, que apontou um total de 17 escolas de Yoga no município. Para selecionar os participantes, foi utilizada a técnica de amostragem aleatória simples, onde foi sorteado um professor por escola dentre aqueles que demonstraram interesse em participar. A pesquisa foi realizada com dez professores, cada um representando uma escola de Yoga do município de Florianópolis, os motivos que não tornaram possível abranger todas as escolas encontradas, variam entre o não interesse dos professores em participar da pesquisa e o fechamento da escola.

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Sul de Santa Catarina (Parecer nº 2.289.236, CAAE 71187517.3.0000.5369) e respeitou todos os artigos dispostos na Resolução 466/12, acordo do Conselho Nacional de Ética em pesquisa (CONEP) e a Declaração Helsinque. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual foi informado a natureza e os procedimentos do estudo, a confidencialidade e os direitos enquanto participantes. A fim de preservar a identidade dos participantes, as falas foram identificadas com a letra P (referindo-

se a professor) seguida de um número de 1 a 10 (P1, P2, P3...), de acordo com a ordem de realização das entrevistas.

O roteiro de entrevista semiestruturada utilizado foi: (1) Qual a sua percepção sobre as condutas éticas e morais e pessoais do Yoga? (2) Você pratica os *yamas* no seu cotidiano? Como? (3) Você pratica os *niyamas* no seu cotidiano? Como? (4) Fale sobre as dificuldades que encontra ao praticar ou que te impedem de praticar. (5) Você instrui seus alunos sobre as condutas sociais e pessoais do Yoga? Como?

Os dados coletados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo temático de Bardin, seguindo as etapas de pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

Resultados e discussão

Participaram do estudo 10 professores de Yoga, sendo oito do sexo feminino e dois do sexo masculino, com idades entre trinta e sessenta e três anos. Todos residem no município de Florianópolis e oferecem aulas em escolas de Yoga do município.

Os resultados obtidos formaram as seguintes categorias: (1) Os *yamas* e *niyamas* como uma categoria estrutural à prática de yoga; (2) A prática dos *yamas* por intermédio do autodomínio e ação consciente; (3) A prática de *niyamas* através de práticas de autocuidado; (4) A instrução filosófica durante a prática dos *ásanas*.

Os *yamas* e *niyamas* como uma categoria estrutural e natural à prática de Yoga

Os *yamas* e *niyamas* referem-se, respectivamente, às condutas sociais e pessoais propostas no *Yoga Sutras* de Patanjali, como os primeiros membros (*angas*) do Caminho Óctuplo do Yoga (*Ashtanga Yoga*), que engloba, além das condutas, práticas de posturas psicofísicas (*ásanas*), exercícios respiratórios (*pranayama*), abstenção dos sentidos

(*pratyahara*), concentração (*dharana*) e meditação (*dhyana*) para alcançar o êxtase ou iluminação (*samadhi*). Nas falas abaixo, os professores de Yoga demonstram a importância das condutas éticas e pessoais (*yamas* e *niyamas*) classificando-as como uma categoria estrutural àqueles que seguem o caminho do Yoga:

“Elas são a base, é de uma proporção imensurável, porque qualquer acrobata, qualquer filósofo, qualquer médico, cientista, poderia ser um yogue, mas o diferencial está na conduta interna, de conexão. O último dos *niyamas*, *Ishvara Pranidhana*, é a tua entrega para esse absoluto, para esse maior, é a tua fé. Esse é o diferencial, o pensador tem na ponta da língua todas as respostas, mas se ele não tem a conexão, ele não está num estado de Yoga” (P9)

A relevância de tais condutas se dá pelo fato de serem os princípios éticos e morais que norteiam a filosofia e que a sustenta, podem ser vistos como o alicerce, para que o praticante vivencie a experiência de integração que o Yoga propõe.¹⁰ Dentro da perspectiva iogue, todos os indivíduos vieram de um mesmo lugar, do Absoluto e, neste sentido, a ética surge da necessidade humana de respeitar essa origem comum.¹¹ Diferente da moral, que é flexível e culturalmente determinada, a ética transcende o tempo-espaço e produz um sentimento de unidade entre o ser humano e a natureza, o ser humano e seus semelhantes e, o ser humano e seu Criador, permitindo assim, a experiência do sentimento de identidade com o espírito que permeia toda criação.¹¹ Em sânscrito, um valor ético pode ser definido como *dharma*, que é uma padrão de comportamento estabelecido através da forma com que as pessoas desejam ser vistas e tratadas, ou seja, o que define o comportamento “apropriado” ou uma “boa atitude” de uma pessoa, é a maneira que a mesma deseja ser vista e tratada.¹² Como sugere Dayananda¹², “as normas éticas não são exatamente regras arbitrárias feitas pelo o homem, mas originam-se de uma consideração inerente e comum ao seu próprio interesse e conforto”. Essa ótica encontra afinidade com as premissões de Iyengar¹¹, que afirma que as condutas não são regras de um

Deus autoritário, mas princípios baseados num Absoluto, que consegue conciliar o uno e múltiplo, reconhecendo a semelhança e respeitando as diferenças.

Os *yamas* e *niyamas* são os primeiros *angas* (membros) do *Ashatanga Yoga* (Caminho Óctuplo do Yoga) e comparando-o a uma escada, que leva o praticante da vida ordinária a realização do Si Mesmo, um passo depende e decorre do anterior.⁷ São esses os princípios que irão conduzir o praticante a ter uma conduta externa (*yamas*) em relação à vida de pleno respeito e integridade e uma atitude interna (*niyamas*), que possa acolher a mais elevada percepção do Ser Real.¹³ Como assim expresso nas falas abaixo:

“A gente tem que ter o mínimo de ética e de responsabilidade consigo e com outro para ter os benefícios do Yoga, os benefícios finais” (P1)

Contudo, observa-se que os *angas* não devem ser considerados etapas a serem seguidas e ultrapassadas, pois é o conjunto que constitui a totalidade do Yoga e por isso, todos devem ser praticados simultaneamente e diariamente.¹⁵ Essa ótica encontra afinidade com Santos¹⁶, que diz que separar esse sistema em partes isoladas, como por exemplo, praticar apenas *ásanas*, deixa a prática sem sentido e propósito. Dessa maneira, as condutas éticas e pessoais servem para qualificar a mente, afim de proporcionar a elevação da consciência e a compreensão do *dharma* (agir em sintonia com as leis da natureza), para que, através do bem-estar consigo mesmo se alcance objetivo fundamental do Yoga, que é restaurar a paz da mente, na busca pela libertação das confusões e aflições.¹⁷

Alguns professores também acreditam que as condutas fazem parte da natureza intrínseca do indivíduo, e que através da prática do Yoga, naturalmente, são despertadas ou reforçadas. Como as falas abaixo ilustram:

“É da natureza intrínseca do ser humano. O que acontece é que, na medida que as pessoas estão vivendo e adquirindo experiências de vida, elas podem se distanciar desses códigos ou se aproximar e reforçá-los dentro de si. Então, eu acredito que faz parte da natureza humana,

porque são coisas que são da lei da natureza, são princípios universais. Assim como a gente sabe que existe a lei da gravidade, onde um objeto cai, eu sei que eu não devo ferir ninguém, aquilo que eu não quero para mim, eu não quero fazer para o outro. Então são coisas naturais” (P8)

Tais expressões são conceituadas por Moura¹⁹, que explica que o *Yoga Sutrās* de Patanjali é considerado um guia, que auxilia os praticantes no reconhecimento da sua natureza mais íntima, a espiritual. Dessa forma, a purificação advinda das condutas e práticas propostas nos *sutrās*, aproximam os indivíduos da sua natureza intrínseca e esse reconhecimento dá ao corpo físico uma valoração espiritual, aumentando assim, a possibilidade de expressão de qualidades do espírito na conduta humana. O *samadhi* é o último dos *angās*, é o objetivo final, que é caracterizado por um estado de consciência expandida, de êxtase e integração com todo o universo. De acordo com Vivekananda²⁰, o êxtase é a forma essencial de todo ser humano, mas quando há uma grande distância entre a matéria e o espírito, isso é facilmente esquecido. As escrituras sagradas descrevem que a verdadeira natureza do ser humano é *sat; cit; ananda* existência, consciência e bem-aventurança.¹⁹ E neste sentido, o Caminho Óctuplo pode ser considerado um instrumento de autoconhecimento, que aproxima o ser humano da sua essência, através, primeiramente, de mudanças na conduta ética, pois como afirma Iyengar¹¹ “a integração depende da integridade”.

A prática dos *yamas* por intermédio do autodomínio e a ação consciente

Constatou-se, que os professores de Yoga relacionaram a prática dos *yamas* com o exercício do autodomínio. O processo relatado, se dá por meio da auto-observação, onde torna-se possível identificar os sentimentos, pensamentos e outras manifestações e, conseqüentemente, tornam suas ações mais conscientes. As falas abaixo ilustram essa categoria:

“Me auto observo o tempo inteiro. E quando eu me vejo tendo uma conduta de orgulho, de apego, de raiva, eu tento reconhecê-la, acolho e penso, “está tudo bem, não precisa, isso já passou, lembra? Eu me acolho, me acalmo, me perdoo e recomeço” (P9)

As condutas éticas, denominadas *yamas*, são: 1) *ahimsa*, a não violência; 2) *satya*, a veracidade; 3) *asteya*, o não roubar; 4) *brahmacharya*, a castidade; 5) *aparigraha*, o não cobiçar.⁷ Em sânscrito, *yama* significa morte, ou seja, a morte de tudo em nós que se apresenta como obstáculo para atingir a consciência, ou seja, o objetivo do Yoga.¹³ Feuerstein⁷ refere-se aos *yamas* como refreamentos que tem por finalidade pôr rédeas à vida instintiva, essa ótica encontra afinidade com as preposições de Arieira¹⁵ que diz que qualquer pensamento pode brotar à mente pela lei da associação de ideias, fator automático e independente, porém o que é feito a partir de tais pensamentos pode ser controlável. No Yoga Sutas de Patanjali é sugerido que, na existência de pensamentos que violam o compromisso com os *yamas* e *niyamas*, deve-se evocar a ideia oposta afim de neutralizar o pensamento, fundamentando assim, as falas acima. Satchidananda²² complementa dizendo que, se não for possível trazer a ideia de amor na presença do ódio, é indicado que se vá até alguém que se ama para esquecer o ódio e, ao mudar de ambiente, é possível evitar que o ódio se mostre por completo ou permaneça por mais tempo. De qualquer maneira, o primeiro fato a ser reconhecido é de que as tendências da mente provocam efeitos dolorosos e se não forem reduzidas, podem levar a uma situação de sofrimento. Contudo, Desikachar²³ afirma, que a própria reflexão e prática dos diferentes aspectos do Yoga, reduzem, gradualmente, as tendências que levam à compreensão errônea dos fatos e atitudes inconscientes, pois são conhecimentos e técnicas que visam o domínio e a clareza mental, que acabam por manter a mente livre dos obstáculos que nublam a percepção.²³

É importante ressaltar que *yama* não é invocar o oposto ao que queremos fazer, mas sim, cultivar a percepção correta, a fim de analisar os fatos e consequências reais daquilo que estamos lidando.¹¹

“[...] porque quando me vem coisas, como desejos de consumir, até relacionados a alimentação, reflito e protelo um pouco as decisões para ver se esse desejo é frutífero, se vale a pena, porque tudo o que a gente faz tem suas consequências” (P7)

Nesta perspectiva, enfatiza-se o autodomínio sobre tendências que são naturais no ser humano:

“Yoga é a disciplina da ação, então eu já preciso de uma ação, porque, por exemplo, *ahimsa* não é natural, *ahimsa* é não ser violento, é resistir contra a violência, porque ela de certa maneira é mais natural no nosso cotidiano. É natural do ser humano esse ímpeto aparecer quando não existe controle, por isso, todas as disciplinas do Yoga dizem respeito a um certo controle” (P3)

Desde a infância os seres humanos sentem-se impotentes frente ao mundo, surgindo assim uma necessidade de se proteger pela visão limitada que tem de si mesmo. É a partir dessa lógica que muitas vezes as pessoas agem de forma inadequada, agredindo e desrespeitando os outros, porém, tais atitudes são apenas reflexo da sensação de impotência e necessidade de autodefesa.¹⁵ Com pensamentos semelhantes, Iyengar¹¹ diz que, apesar da ética e moralidade terem origem no interior do ser humano e serem parte da sua consciência, são distorcidas quando entram em contato com a sociedade. Neste sentido, *yama* é a contenção de impulsos naturais do ser humano¹⁵ que se manifestam através dos cinco órgãos de ação (braços, pernas, boca, órgãos sexuais e excretores).²⁴ Se a ordem de manifestação vai, inicialmente, do pensamento a palavra, até a projeção física, o refreamento segue o mecanismo contrário, inicia-se na supressão dos atos, para então corrigir as palavras e, por fim, extinguir as tendências no pensamento.¹⁰ O ato de conter um impulso é dividido em dois momentos pela literatura¹⁵, o primeiro é chamado de *dama*, que acontece a nível físico, quando há o impulso de agressão verbal ou física e, seguramos a língua ou mão para bater em alguém, e o segundo, *sama*, é quando não há o impulso físico, mas existe uma reação mental. Neste caso, para refrear a mente, é necessário conhecê-la, saber seus limites e padrões, para então ter domínio sobre ela. Em

ambos os casos, o exercício de refreamento tem o poder de extinguir as palavras e os atos indesejados pelo *yogin*¹⁰ e assim, proporcionar uma vida mais equilibrada.¹⁶

A prática de *niyamas* por intermédio do auto-cuidado

Os *niyamas* são: (1) *shauca*, a pureza; (2) *santosh*a, o contentamento; (3) *tapas*, a ascese; (4) *svadhyaya*, o estudo e (5) *Ishvara pranidhana*, a devoção ao Senhor.⁷ Os exemplos práticos de *niyamas* mais mencionados pelos professores de Yoga entrevistados tem relação com o primeiro *niyama*, que diz respeito à purificação. Foi observado nas falas, a associação da conduta a práticas de autocuidado, como por exemplo, o cuidado com a alimentação, a disciplina com a prática de Yoga (execução de *ásanas*, *pranayamas* e meditação) e o cultivo de pensamentos, relacionamentos e hábitos saudáveis. As falas a seguir representam essa categoria:

“Então *shauca* é isso, é limpeza, pureza, é cortar o mal pela raiz. Se você é uma pessoa que não toma banho, não escova seus dentes, seu dente vai ficar podre, vai cair, você não vai conseguir nem comer, você vai ter doenças. Então, sem dúvida nenhuma, você tem saber limpar o seu corpo, se alimentar bem, isso é *shauca*, é beber líquidos, cuidar, prezar pela sua alimentação com uma alimentação saudável” (P3)

“Então, eu cultivo práticas da *shauca* no cuidado com a alimentação, no cuidado com o sono e no cuidado com as companhias também” (P1)

Segundo a literatura⁷, enquanto os *yamas* servem para harmonizar a vida dos praticantes com seu meio externo através de refraementos no âmbito social, os *niyamas* são condutas que devem ser incorporadas para que o praticante tenha domínio sobre os seus órgãos de percepção (olhos, ouvidos, nariz, língua e pele). Segundo Kupfer²⁸, este domínio estabelece a organização da vida pessoal do praticante. Para isso, se faz necessário, primeiramente uma purificação do indivíduo, que vai desde a limpeza externa à interna. A purificação externa é relacionada a

limpeza do ambiente em que se vive, a dieta vegetariana e exercícios de purificação orgânica, a limpeza das vias respiratórias e dos aparelhos digestivos e excretores, por exemplo.⁴ Iyengar¹¹ também associa a limpeza externa com a execução de *ásanas*, que além de purificar o sangue, também possibilita a nutrição das células. Acredita-se que a impureza do corpo físico, causado por hábitos impróprios, como o uso de drogas ou alimentação intoxicante, gera comportamentos e condicionamentos que são prejudiciais à prática do Yoga e a realização espiritual.⁴

A limpeza externa é bastante reconhecida, corpo, roupa e casa limpa são aspectos valorizados, pois tornam a vida mais agradável e produzem uma certa atenção e vivacidade da mente. Já a limpeza interna, está relacionada com a limpeza da mente, que se torna impura por meio de reações negativas, como ciúmes, raiva, medo, egoísmo, vaidade, autocondenação, culpa, orgulho, possessividade, além do desespero e ressentimentos que tais reações acarretam.¹² Neste sentido, os professores dizem:

“É importante cuidar o que está comendo, ingerindo, falando, recebendo, com quem está se nutrindo. Porque tem essa nutrição mental também, que se refere ao que se lê, vê, fotos nas mídias, filmes, tudo isso é uma espécie de alimentação” (P4)

A mente é um instrumento de percepção, é nela que se processam todas as informações, captadas pelos órgãos sensoriais, provenientes do meio externo. Constituída de matéria sutil, etérea e luminosa, a mente movimentada a energia responsável pelos pensamentos, sentimentos e emoções.²³ É através dela que assimilamos ideias e emoções e relacionamos, por exemplo, o que o olho vê, e aquilo que o ouvido ouve. Além de organizar, a mente também é responsável por interpretar os dados sensoriais coletados. Acredita-se que a mente é diretamente influenciada pela qualidade dos alimentos e impressões sensoriais captadas, possui um metabolismo próprio e elementos de excreção, que, se não eliminados, causam desequilíbrios.¹⁴ Um exemplo prático disso, é quando não há compressão de uma experiência que gera raiva, que, se não for eliminada, pode gerar toxinas mentais, como inquietude e pensamentos

vingativos. O excesso de toxinas mentais podem se manifestar no corpo físico, causando incômodos e possivelmente transformarem-se em patologias. É a partir desta compreensão, que a busca pela pureza mental do praticante de Yoga se dá, pois é através dela que surge a qualidade *sattwa* da mente, responsável por promover equilíbrio, lucidez, paz e harmonia necessárias para a percepção da verdade.⁴ A literatura⁷ sugere que a limpeza interna acontece através de práticas de concentração e meditação. A natureza da mente é pura, porém se torna impura quando algo externo se adere a ela, como estamos frequentemente lidando com influências externas, se torna necessário momentos meditativos, para que os automatismos e condicionamentos mentais possam ser observados e a “voz do silêncio” possa ser ouvida.²⁹

As falas abaixo discorrem sobre o tema trazendo a importância desse *niyama* enquanto base das condutas pessoais e do Caminho Óctuplo:

“E veja só que interessante, enquanto eu não tenho essa pureza dentro de mim, eu não tenho contentamento, que é *santosa*. Igual a casa, quando está toda suja e bagunçada. Você não vai sentar ali e dizer “ai que agradável”. Não é agradável, está sujo, bagunçado, está ruim. Eu limpo “ah, que gostoso, que conforto”, aí *santosa* pode aparecer e *tapas*, que é fruto de todo o resto, esse ímpeto de autocontrole, eles me dão o poder de *tapas*, que é esse esforço, vigor. E aí vai pra *Ishvara Pranidhana*, que são coisas de altíssimo nível” (P3)

“Agora tem uma coisa que eu acho interessante falar, porque Patanjali expôs, logo de primeira essas duas [*yamas* e *niyamas*]. Por que não são oito partes? Qual a razão de praticarmos as setes partes? É para que cheguemos na oitava parte com uma certa sabedoria, com uma certa purificação, com um corpo e uma mente prontos” (P8)

A partir da pureza da mente nasce *santosa*, o contentamento junto a um sentimento de que se é abençoado frente à vida, neste estado, vivencia-se a satisfação consigo mesmo e a mente encontra equilíbrio.¹⁵ A mente tranquila aceita por igual o prazer e a dor, esse é o deleite que livra o ser de toda e qualquer expectativa, e com isso, surge *tapas*, que é o vigor interno

produzido pelo auto esforço e a perseverança, que desperta a necessidade do autoconhecimento, *svadhyaya*, e naturalmente leva a *Ishvara Pranidhana*, a entrega e confiança ao Absoluto, que é a meta para o yogue.¹³

A instrução filosófica através da prática de *ásanas*

Foi observado que a instrução filosófica, baseada nos *yamas* e *niyamas*, mais utilizada pelos professores, se dá através da auto-observação durante a prática de *ásanas*. Os professores entrevistados fazem um paralelo entre as condutas sociais e pessoais e as reações do corpo e da mente durante a execução das posturas, conforme ilustrado a seguir:

“*Tapas* é um bem fácil de trabalhar na aula, você coloca numa postura de força e trabalha essa força interior, essa disciplina e o auto esforço. O *ahimsa* a gente trabalha muito também, não passar do seu limite, não se machucar” (P6)

No *Yoga Sutras* de Patanjali, *ásana* aparece como o terceiro membro do Caminho Óctuplo do Yoga e é definido como postura firme e confortável.⁷ Apesar de nenhum *ásana* ser abordado nos sutras, Vyása, comentarista tradicional sânscrito, menciona 12 posturas, sendo a maioria delas meditativas. Neste contexto, a única função da postura é oferecer imobilidade com conforto e firmeza para que o praticante possa meditar, “partir” para seu mundo interior, deixando seu corpo devidamente “estacionado”.¹⁰ Dessa forma, Satchidananda²² afirma que as posturas do Hatha Yoga surgiram porque as pessoas descobriram ser impossível sentar para meditar sem desconforto. Hatha Yoga é considerada a corrente mais difundida no Ocidente, está relacionado as escolas do Tantra e desenvolve as posturas que atraem os praticantes atuais.²⁶ Neste contexto, os *ásanas* referem-se ao aspecto físico da prática do Yoga, que tem por objetivo fortalecer e purificar o corpo do *yogin*, para que este encontre um equilíbrio energético adequado para os próximos *angas* (membros) e por fim, à prática meditativa. Em seus comentários ao *Yoga Sutras*, Desikachar²³ diz que os *ásanas* devem ter dupla qualidade,

de relaxamento e atenção, que são obtidas a partir de uma auto-observação sobre as reações do corpo e da respiração, que uma vez conscientes, são mais facilmente dominadas. Segundo o autor, é mais fácil o praticante iniciar o caminho do Yoga pelos *ásanas*, do que pela mudança de atitudes (*yamas* e *niyamas*), pois naturalmente, as posturas começam a reduzir os obstáculos à vida e ao estado de Yoga.

“A prática dos *ásanas* é só uma situação favorável para que possamos observar essas coisas. Isso torna mais fácil, o Iyengar criou esse sistema pensando nisso, então, o que ele via: meu corpo é muito palpável para mim, percebemos as emoções, os sentimentos e os pensamentos através do corpo, quando alguém me toca, isso me traz coisas, porque o meu corpo está conectado com o meu cérebro. Então, tudo que passa pelo meu corpo, passa pela minha consciência. Se não tem *ahimsa*, se não tem *satya*, se não tem a verdade, podemos nos machucar e pode dar algum problema, pois o alinhamento não está correto. Então se eu não estou cumprindo com os preceitos, isso se torna fácil de observar” (P3)

Os *ásanas* mais difundidos no Ocidente derivam dos tratados do *Hatha Yoga*, que é visto por Feuerstein^{7:66} como uma psicologia psicoespiritual, que busca o “desenvolvimento do potencial do corpo, para que este seja capaz de suportar a força e o peso da realização transcendente”. A palavra *hatha* vem da raiz sânscrita “*hath*”, que significa “ser cruel, tratar com violência, oprimir”. Por esta razão, *hatha* é conhecida como a “via violenta” do Yoga, que busca vencer os limites impostos pelo corpo à consciência através da disciplina física.¹⁰ Essa ótica encontra afinidade com as preposições de Iyengar¹¹, que afirma que a prática de *ásanas* é a forma ideal de transcender as limitações e remover as compulsões do corpo, pois é preciso aprender a explorar além das próprias fronteiras, ou seja, expandir e interpenetrar a consciência para ter domínio sobre si mesmo. Já o termo *Hatha* significa a união do sol (*ha*) com a lua (*tha*), energias opostas e complementares que compõe o ser humano pela visão tântrica. De acordo com a literatura⁷, a prática do *Hatha Yoga* busca o equilíbrio e a integração das polaridades -

força masculina e feminina; a razão e a emoção; a mente e corpo – com o objetivo de transcender a dualidade e experimentar a liberdade da unidade.

Segundo Iyengar¹¹, para chegar aos níveis mais profundos de *yamas* e *niyamas* é necessário cultivar a mente, sendo essa acessada, neste contexto, através do corpo. Dessa maneira, a literatura¹⁵ sugere que a prática de *ásanas* trabalha a mente, pois desenvolve a flexibilidade do corpo e a compreensão em relação as emoções, desenvolvendo assim, uma atitude de coragem e objetividade frente a vida e a confiança para enfrentar as situações inesperadas. Satchidananda²² acrescenta, nesta perspectiva, que as toxinas físicas e mentais criam tensão e enrijecem as pessoas, exemplifica dizendo que, quanto mais rígida a pessoa for, maior é a propensão de “quebra” (emocional ou física), no entanto, se há flexibilidade, há uma melhor adaptação às situações e conseqüentemente, uma maior estabilidade. Observa-se que o *ásana* representa, de acordo com diversos autores, o caminho do físico para o mental e dessa forma, apresenta coerência com a prática filosófica.¹⁶ Bailey³¹ aproxima ainda mais esses conceitos quando se refere aos *ásanas* como uma postura e atitude correta perante a vida, que diz respeito a uma posição firme do corpo, uma condição emocional estável e uma mente equilibrada. Para a autora, a disciplina física coordena e aperfeiçoa os diferentes corpos (físico, mental, emocional ou astral) do ser humano, tornando este, um canal perfeito para a manifestação da vida do espírito.

Apesar da maioria dos professores se utilizarem dos *ásanas* para instruir seus alunos sobre as condutas sociais e pessoais do Yoga, foi encontrado apenas um autor que aborda este tema, B.K.S. Iyengar^{11:313}:

Pode-se aprender *yama* pela prática do *ásana*. Por exemplo, se você agride demais um dos lados do corpo, está matando (*himsa*) as células desse lado. Ao restaura a energia do lado passivo, mais fraco, você aprende a equilibrar violência e não violência. Quando a forma do *ásana*

expressa a forma do eu, sem tensão, astúcia nem distorção, então você aprendeu a verdade (*satya*) do *ásana*.

Contudo, vários autores concordam que a auto-observação é essencial dentro da prática do Yoga, o que fundamenta a forma como os professores ensinam seus alunos em aula. De acordo com Hayes³², a tradução de postura para *ásana* é superficial enquanto análise funcional, pois numa postura física o estado mental do praticante não é considerado, porém, na prática de *ásanas*, a concentração, que geralmente se estabelece na respiração ou em um ponto fixo, é essencial. Com reflexões semelhantes está Santos¹⁶, que diz que o exercício físico no Yoga possui uma característica especial, pois nele, o praticante deve permanecer em constante estado de observação e relaxamento. O tema é enfatizado por Iyengar¹¹, que ressalta que, ao fazer as posturas, a mente deve estar num estado de consciência, um silêncio, um vazio, um espaço que pode ser preenchido por uma percepção aguda das sensações que surgem com a postura. Segundo o autor, é através dessa jornada rumo à natureza interna através do corpo físico, que ocorre a evolução ou “involução”, que auxilia o praticante a entender e aprender a tocar esse maravilhoso instrumento que lhe foi dado.

Considerações finais

Pode-se afirmar, que os professores entrevistados têm uma visão coesa com a literatura, bem como aplicam e compartilham as condutas de forma condizente às referências que fundamentam esse estudo. Contudo, durante a realização desta pesquisa foi observado que, para além de apresentar as formas de aplicação, que frequentemente irão variar conforme a singularidade e necessidades do indivíduo, torna-se relevante apresentar o essencial fundamento destas condutas, caracterizado pela busca da saúde e do bem-estar, adquirido por intermédio do Yoga, não só pela prática de *ásanas*, mas pela forma de perceber e interagir consigo e com o mundo.

Constatou-se que os professores dos centros de Yoga do município de Florianópolis dedicam-se a prática, de forma alinhada com o propósito do Yoga. Entretanto, se faz necessário ampliar as pesquisas nesta área, no sentido de investigar se esses dados também podem ser descritos em lugares, cujo foco principal está prioritariamente associado a prática corporais, como por exemplo, academias de ginástica, *studios* de pilates, dança e etc. Visto que, atualmente, a imagem do Yoga é vinculada a prática de *ásanas*, podendo resultar na redução desse complexo sistema filosófico, a práticas exclusivas de posturas físicas. Neste sentido, sugere-se também pesquisas que comparem a prática de *ásanas* com e sem o estímulo da instrução filosófica, já que a literatura aborda a importância da instrução dos *yamas* e *niyamas* e ao mesmo tempo, diz que o praticante, ao executar as posturas, está sujeito aos efeitos físicos e energéticos da prática do Yoga.

Esta pesquisa permitiu identificar algumas aproximações com aspectos presentes na prática das condutas éticas, sociais e pessoais do Yoga, com alguns princípios que norteiam a prática naturológica. A auto-observação e a consciência na ação, podem ser relacionadas com o princípio de autonomia, assim como a prática de autodomínio e autocuidado. Segundo o dicionário Michaelis³³, autonomia significa independência pessoal; direito de tomar decisões livremente; capacidade de autogovernar-se. Neste sentido, faz parte da ética do naturologo estimular a autonomia do interagente, para que este, possa identificar, através da auto-observação, os próprios desequilíbrios do corpo e assim, intervir com ações de autocuidado³⁴. É importante ressaltar que faz parte da formação do naturologo o desenvolvimento da auto-observação e autocuidado para exercer com propriedade os princípios que irão nortear a sua atuação clínica. Neste sentido, as condutas éticas do Yoga aproximam-se com as condutas da prática naturológica, sendo assim, podem representar uma ferramenta de autodesenvolvimento pessoal e profissional.

Referências bibliográficas

1. Kupfer P. História do Yoga. 2. ed. Florianópolis: Fundação Dharma, 2000.
2. Feuerstein G. What is Yoga?, 2007. Disponível em: <<http://www.traditionalyogastudies.com/articles/>>. Acesso em 25 de maio 2017.
3. Miranda C. A libertação pelo Yoga. 2º Edição. Rio de Janeiro: Editora Freitas Bastos, 1963.
4. Cavallari, TA. Yoga: Caminho Sagrado. 2011. 258 f. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.
5. Moura SM. A percepção da fisiologia sutil na prática do Yoga. 141 f. Dissertação (Mestrado)- Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.
6. Frawley D. Vedic Yoga, the oldest form of Yoga, 2012. Disponível em: <<https://vedanet.com/2012/06/13/vedic-yoga-the-oldest-form-of-yoga/>>. Acesso em: 25 de maio 2017.
7. Feuerstein G. A Tradição do Yoga, História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo: Ed. Pensamento; 2006.
8. Nunes TCL. Yoga: do corpo à consciência: o significado da experiência corporal em praticantes de Yoga. 166 f. Dissertação (Mestrado)- Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.
9. Kupfer P. Formação em Yoga em Portugal, Módulo II, 2010. Disponível em: <<http://www.yoga.pro.br/evento-show/802/0/formacao-em-yoga-em-portugal-modulo-i>>. Acesso em: 25 de maio 2017.
10. Gulmini LC. O Yoga Sutra, de Patanjali: Tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos. 464 f. Dissertação (Mestrado)- Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.
11. Iyengar BKS. Luz na vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema. São Paulo: Summum, 2007. 343p.
12. Saraswati SD. O Valor dos Valores. Rio de Janeiro: Vidya Mandir Editorial, 2014.
13. Packer MLG. A Senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica. Blumenau: Nova Letra Gráfica & Editora, 2009.
14. Frawley D. Uma Visão Ayurvédica da Mente. São Paulo: Pensamento. 1996.
15. Arieira G. O Yoga que conduz a plenitude: Os Yoga Sutras de Patanjali. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
16. Santos TYJ. Os princípios éticos do Yoga e sua prática pedagógica: estudo das repercussões midiáticas a partir da revista guia de yoga. 72 p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2018.
17. Hermógenes. Autoperfeição com Hatha Yoga. 28. Ed. Rio de Janeiro: Record, 1998. 277 p.
18. Gharote ML. Técnicas de Yoga. 2ª Edição. São Paulo: Phorte, 2007.
19. Moura SM. A percepção da fisiologia sutil na prática do Yoga. 141 f. Dissertação (Mestrado)- Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.
20. Vivekananda S. O que é religião? Tradução de Adelaide Petters Lessa. Rio de Janeiro: Lótus do Saber, 2004.
21. Taimni IK. A ciência do yoga. 3ª Edição. Brasília: Editora Teosófica, 2011.
22. Satchidananda SS. O Sutras do Yoga de Patanjali: Traduções e comentários por Sri Swami Satchidananda. Belo Horizonte: Editora e Gráfica Del Rey Ltda, 2000.
23. Desikachar TKV. O Coração do Yoga: desenvolva sua prática pessoal com os ensinamentos de Krishnamacharya, desenvolvendo a prática pessoal. São Paulo: Jaboticaba, 2007.

24. Kupfer P. Vivendo a Ética do Yoga, Disponível em <<https://www.yoga.pro.br/openarticle?id=53&VIVENDO-A-%C3%89TICA-DO-YOGA>> Acesso em: 06/05/2019.
25. Taimni IK. A ciência do yoga. 3ª Edição. Brasília: Editora Teosófica, 2011.
26. Storni, AT. Hatha – Yoga: Corpo e Espiritualidade. 94 f. Dissertação (Mestrado)- Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.
27. Kupfer P. Sexualidade Ativa ou Celibato? Disponível <<https://www.yoga.pro.br/openarticle?id=975&SEXUALIDADE-ATIVA-OU-CELIBATO?>> Acesso em 09/05/2019.
28. Kupfer P. Yoga Prático. Editora Dharma, 2005.
29. Mehta R. Yoga: a arte da integração. 2 Edição. Brasília: Editora Teosófica, 2012.
30. Sivananda S. Raja Yoga. 2º Edição. Rio de Janeiro: Editora Cia. Editôra Americana, 1971.
31. Bailey A. A Luz da Alma: sua Essência e Efeito. Rio de Janeiro: Fundação Cultural Avatar, 2001
32. Hayes PAGS. O Yoga em Portugal: A Relevância do Yoga para uma sociedade multicultural. 158 p. Dissertação (Mestrado) – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa, 2019.
33. Michaelis, Dicionário Brasileira da Língua Portuguesa – versão eletrônica. São Paulo: Editora Melhoramentos. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br>>. Acesso em 20/05/2019.
34. Antonio RL. Princípios centrais da relação de interagência: uma contribuição para a clínica naturológica. Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares. Palhoça, v. 6, n.11, p.81-97, 2017.