

# YOGA, SAÚDE E RELIGIÃO

## YOGA, HEALTH AND RELIGION

Pamela Siegel<sup>1</sup>

[pam@mpcnet.com.br](mailto:pam@mpcnet.com.br)

Nelson Filice de Barros<sup>2</sup>

[nelfel@uol.com.br](mailto:nelfel@uol.com.br)

### Resumo

A prática do Yoga no Brasil tem uma tradição de 60 anos e apresenta-se como um sistema terapêutico-religioso, que inclui: um código de ética, posturas físicas, exercícios respiratórios, o controle das percepções orgânicas e diversos níveis meditativos. Este texto pretende refletir sobre o Yoga enquanto práxis que permeia tanto o campo religioso quanto o da saúde de acordo com o conceito de campo bourdiano, com o fim de discutir a inserção do Yoga no Sistema Único de Saúde brasileiro.

**Palavras-chave:** Religião, Yoga, Saúde Coletiva, Práticas Integrativas.

### Abstract

Yoga is a therapeutic-religious practice including: an ethical code; physical postures, breathing exercises; the control of organic perceptions and different meditative levels, and has been practiced in Brazil for over 60 years. This study focuses on yoga, as a practice that imbricates the religious and the health fields, according to Bourdieu's concept of field and discusses the inclusion of Yoga in the Brazilian National Health System.

**Keywords:** Religion, Yoga, Collective Health, Integrative Practices

---

<sup>1</sup> Laboratório de Pesquisa Qualitativa em Saúde (LPQS) Depto. de Medicina Preventiva e Social/FCM/Unicamp.

<sup>2</sup> Laboratório de Pesquisa Qualitativa em Saúde (LPQS) Depto. de Medicina Preventiva e Social/FCM/Unicamp.

## Introdução

Embora o Yoga no Brasil tenha uma tradição de 60 anos e seja praticado atualmente nas principais capitais do país, em diferentes faixas etárias, e entre pessoas com diferentes ideologias, a investigação acadêmica sobre o tema é praticamente inexistente. Entre 2000 e 2007 foram adicionadas ao banco de dados da Capes apenas quatro teses de doutorado que mencionam a prática do Yoga, nas áreas da Educação (2), Ciências Sociais (1) e Psicologia (1) e foi isso que nos levou a querer pesquisar as suas contribuições para o campo da saúde e da espiritualidade.

Este artigo resulta do projeto *Yoga e Saúde: O Desafio da Introdução de uma Prática não-convencional no Sus*, aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, sob o nº 548/2005, no qual foram entrevistados 15 líderes de tradições yogues, na área metropolitana de São Paulo, entre janeiro e fevereiro de 2006. O questionário foi dividido em três partes: a) Identificação Pessoal; b) A Prática do Yoga e c) Yoga e Saúde. As entrevistas tiveram duração de 1,5 hs e foram gravadas, transcritas e analisadas de acordo com a tradição da pesquisa qualitativa. As seguintes tradições de yoga foram incluídas na pesquisa: Hatha-Yoga e seus sub-tipos, Ashtanga, Iyengar y Vinyasa; Neo-Tantra; Kriya; Jñana, Bhakti, Karma, Raja, Mantra, Japa, Kundalini, Feldenkrais, Van Lysbeth e Yoga Integral.

O objetivo deste texto é refletir sobre a prática do Yoga e suas relações com os campos da saúde e da religião, partindo de sua base histórico-epistemológica para discutir sua inserção no Sistema Único de Saúde brasileiro. Para Bourdieu, o conceito de campo é uma espécie de arena em que diferentes agentes disputam diferentes capitais, como: materiais, culturais, técnicos e simbólicos. A importância desse estudo reside no fato de o Yoga incrementar a integralidade no cuidado, oferecendo importantes ferramentas para o campo da saúde, quais sejam: um código de ética, posturas físicas, exercícios respiratórios, o controle das percepções orgânicas e diversos níveis meditativos.

## Definições do Yoga

O termo Yoga provém da raiz sânscrita *yug* e tem várias acepções. Nos textos que tratam da prática yóguica, significa unir (reunir, juntar) a alma individual com a alma universal. (Williams, 2008). Patanjali, o sistematizador do yoga no Período Clássico, define o Yoga como: *Yogas citta-vritti-nirodhah*, ou seja, ausência de flutuações mentais (Henriques, 2001).

O Dicionário Houaiss (Houaiss, 2001) define o Yoga como

um conjunto assistemático de práticas psicofísicas e ritualísticas que acompanha inúmeras crenças religiosas indianas, desde a época anterior dos Vedas (antes do séc. XX a.C.); este conjunto, sistematizado numa escola filosófica no séc. V d.C., acrescenta à ampla tradição de técnicas psicossomáticas os princípios especulativos da filosofia *sanquia*, com o objetivo de alcançar o *samadhi*, suspensão completa da atividade mental.

Varenne (Varenne, 1976:ix), orientalista francês, definiu o Yoga da seguinte maneira: “Yoga is a world view, a *Weltanschauung* that comprehends reality in its totality – material as well as spiritual - and provides the foundation for certain practices intended to enable those worthy of it to integrate themselves totally into that reality, if not transcend it”. Eliade, (Eliade, 1996, p.295) opina que o Yoga foi a resposta da alma indiana aos excessos de um ritualismo fossilizado e que: “O nome genérico de yogin indica tanto santos e místicos como magos, orgiásticos, faquires e feiticeiros vulgares. Cada um destes tipos de comportamento mágico-religioso corresponde a uma forma determinada de Yoga”. Por fim, Ruff (Ruff, 2003) expressa que há vários Yogas que são a criação de acadêmicos, asiáticos e ocidentais, e que há acadêmicos que buscam descrever e compreender as práticas yóguicas e, outros, que tentam elucidar as filosofias, cosmologias e epistemologias que os acompanham.

### **Origem do Yoga: Teoria e Vestígios**

Em termos arqueológicos, o único objeto existente para especular sobre a origem do Yoga é um selo de estearita<sup>1</sup> descoberto em escavações na Índia, realizadas entre 1921 e 1931, nas ruínas de Moenjodaro e Harappa, pela equipe de John Marshall, e que dataria do período de 2.300 a 1750 a.C. Este selo, que alguns (Henriques, 2001) querem ver como um Proto-Shiva ou também chamado Pasupati, na cultura do Indus, ilustra um ser humano sentado em posição meditativa sobre um trono, e cercado pelas figuras de quatro animais: um tigre, um elefante, um rinoceronte e um búfalo.

A civilização do vale do Indus teria florescido entre 3.000 e 2.000 a.C. nas margens do rio Indus, numa região que hoje é território do Paquistão<sup>2</sup>. Quando da invasão ariana, por volta do ano 1.500 a.C., essa civilização já se encontrava em declínio, e os arianos, provavelmente provenientes da Ásia Central, depararam com culturas descendentes de Harappa e Moenjodaro.

### A Teoria da Migração Ariana

A primeira disputa dos agentes, em torno do capital cultural e simbólico, no campo bourdiano (Bourdieu, 1983) do Yoga, já começa na sua origem, pois a Teoria da Migração Ariana (TMA), ou a também chamada *Aryan Invasion Theory* (AIT), se refere à migração ariana do ocidente para a Índia. Em 1.500 a.C., tribos pastorais, chamadas arianas<sup>3</sup>, falando um sânscrito ancestral de origem indo-europeu ou indo-ariano, teriam migrado da Europa Central à Índia. Elas teriam entrado pelo noroeste, através do Khyber Pass, onde de fato encontra-se o sânscrito védico, a mais antiga das línguas indo-arianas, e teriam sido os compositores do *Rigveda*. A evidência para a migração indo-ariana é basicamente lingüística, e defendida, entre outros, pelo lingüista Witzel (Witzel, 1999), embora seja refutada por hindus nacionalistas pertencentes a movimentos como o *Hindu American Foundation*.

Neste texto, não é o nosso propósito discutir as evidências da teoria da migração ariana, apenas resumimos a controvérsia a dois desafios: negar a relação lingüística por completo ou inverter a equação, alegando que as línguas indo-arianas se moveram para fora da Índia e chegaram à Ásia Central, argumento usado por alguns opositores da teoria da invasão ariana e chamado de “*out of India theory*” (Jaminson, 2006).

Assim, a teoria da invasão ariana agita as “flutuações mentais” de acadêmicos e yogues, ocidentais e orientais, pois, de acordo com a mesma, a origem da cultura védica, incluindo aí o Yoga, remonta aos traços culturais trazidos da Ásia Central para a Índia e não, como querem alguns, à cultura autóctone do vale do Indus.

### Vestígios do Yoga na América Pré-colombiana

O Yoga também parece ter sido praticado em rituais de iniciação em culturas pré-colombianas (De La Ferrière, 1971). Estátuas dos Museus Nacional Antropológico do México (cultura Olmeca) e Nacional de Antropologia e Arqueologia de Lima, Peru (culturas Chimú e Mochica), expõem figuras praticando posturas de Yoga, sobretudo as posições sentadas de meio-loto (*ardha-padmasana* e *siddhasana*), a do raio (*vajrasana*) e a do escorpião (*vrischikasana*) (ver figuras 1 a 4).

Figuras 1: Chefe Mochica, Peru. Período: 600 a 1000 (postura *siddhasana*)

Figura 2: idem, (postura *vajrasana*)

Figura 3: Depto. de Museografía del Museo Nacional de Antropología, México, s/ data (postura *ardha-padmasana*).

Figura 4: El Acrobata, cultura Olmeca, Tlatilco, período pré-clássico, 2500 a.C a 200 d.C., México. A postura desta cerâmica se assemelha à postura do escorpião (*Vrishchikasana*) em Yoga. Cortesia David R. Hixson [www.mesoamerican-archives.com](http://www.mesoamerican-archives.com).

Fig. 1

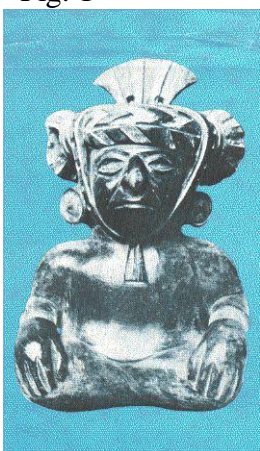


Fig. 2



Fig 3

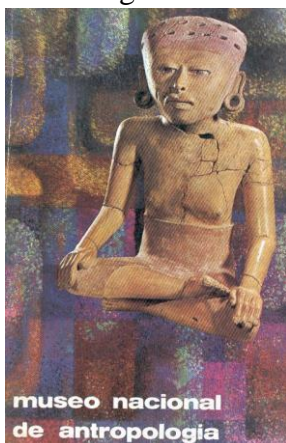
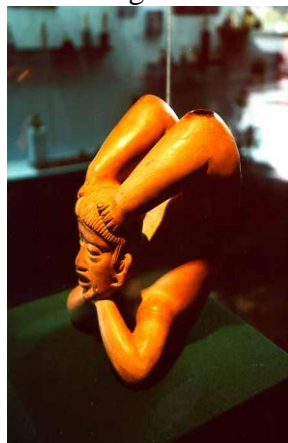


Fig. 4



Podemos observar que a datação das estátuas *mochicas*, peruanas, coincide com o período Pós-Clássico/Medieval do Yoga na Índia, mas que a estátua *olmeca*, mexicana, poderia ser contemporânea tanto do período Proto-Yoga como do Pré-Clássico do Yoga, que abrangem a civilização de Harappa e a posterior cultura védica. Porém, em consulta a dois arqueólogos, Manuel Merino, do Museu Antropológico de Lima, e Luis Jaime Castillo Butters, da Pontificia Universidad Católica del Perú, no mês de junho 2009, eles não puderam reconhecer qualquer semelhança entre as posturas do Yoga e as posturas das referidas estátuas

Último Andar [21] – março de 2013

*mochicas*. Para eles, seria uma casualidade, ou se se tratasse da teoria antropológica do Difusionismo, que arbitra de acordo com a semelhança, ainda assim faltariam mais pesquisas para saber o sentido exato da postura de pernas cruzadas. É sabido que tanto a elite quanto os escravos *mochica* sentavam com as pernas cruzadas, sendo que estes últimos são figurados na iconografia em estátuas com o peito nu, e com as mãos amarradas atrás das costas.

Outra tentativa de encontrar uma origem ocidental para o Yoga provém de vários websites brasileiros sobre o assunto, nos quais há menção sobre as figuras desenhadas na gruta de Addaura<sup>4</sup>, na Sicília, descobertas em 1952 e datando de 10.000 a 15.000 a.C., que comprovariam a origem européia do Yoga, o qual teria sido levado à Índia por povos mediterrâneos, os drávidas.

Contudo, segundo Bourcier (Bourcier, 2001), um historiador da dança, há indícios de que estes desenhos se tratavam de danças circulares e podem datar de 8.000 a.C., representando uma roda de sete personagens dançando em torno de dois outros personagens centrais. Também, segundo Cavallo:

A roda de Addaura data de 8.000 anos a.C., no período mesolítico, quando as representações de grupo começam a ser freqüentes. A cena gravada na gruta de Addaura apresenta uma roda de sete personagens nus, usando máscaras com focinho pontudo dançando em torno de dois personagens centrais que se contorcem no chão – um deles parece estar na posição de ponte. (...) Segundo os documentos que se tem conhecimento, a dança nos períodos mesolíticos e paleolíticos está sempre ligada a um ato cerimonial que coloca o executante fora do seu estado normal e que procura se despersonalizar através do uso de máscaras de animais. (Cavallo, 2006, p.19)

Em outra referência on-line<sup>5</sup> a cena é descrita como sendo de acrobacia ou sacrifício humano, sendo realmente difícil encontrar um respaldo oficial para a semelhança destas figuras com uma suposta prática de Yoga.

### **Períodos Históricos do Yoga**

Podemos delinear basicamente sete períodos históricos do yoga, estabelecidos por três diferentes autores (Feuerstein 1998; Ruff 2003; Fields 2002), a saber: 1.Proto-Yoga (de 3.000 a 1.500 a.C.); 2.Yoga Pré-clássico (800 a 200 a.C.); 3.Yoga Épico (500 a 200 a.C.); 4.Yoga Clássico (séculos II e III a.C. – Patanjali); 5.Yoga Pós-Clássico (200 a 1.900); 6.Yoga Medieval (séculos VII ao XVII); 7.Yoga Moderno Temprano / Moderno (séculos XVII ao XX).

Os três autores foram escolhidos por se tratarem de importantes pesquisadores da área. Feuerstein é indólogo e em suas obras procura resgatar a história e o sincretismo do Yoga.

Fields é professor de filosofia da Southern Illinois University e autor de um trabalho sobre Terapêutica Religiosa, em que estuda a medicina ayurvédica, o Yoga e o tantra (Siegel e Barros 2007a). E Ruff publicou a sua tese de doutorado sobre os *Yoga Upanishads*, textos pouco conhecidos até então, em 2003, na Universidade de Califórnia, contextualizando diferentes obras e práticas yóguicas.

O período do Proto-Yoga é caracterizado pela composição da obra *Rigveda* e dos primeiros *Upanishads*, nas quais há narrativas de um suposto calor interno no corpo. No Período Pré-Clássico e Épico, há três pontos importantes a serem enfatizados: em primeiro lugar, coincidem com a época em que o Buda Sakyamuni conheceu os fundamentos do Yoga e teria construído a sua filosofia sobre esta prática (Eliade 1996). Em segundo lugar, surge a obra épica *Mahabharata*, que inclui o *Baghavad-Gita*, uma quasi-bíblia para todas as castas de hindus e que oferece três caminhos yóguicos: o *Jñana-Yoga* (a via do conhecimento) e o *Karma-Yoga* (a via de ação consciente), e o *Bhakti-Yoga* (a via da devoção). Por último, é fundamental frisar o surgimento do *Maitrayaniya Upanishad*, obra composta entre os séculos II antes e depois da nossa era, que já traz uma estruturação do Yoga em seis passos, a qual dará corpo ao Yoga dos oito passos no período do Yoga Clássico. Ensina o indólogo González-Reimann (González-Reimann 1992:17) que

a palavra *upanishad* provém dos prefixos de *upa*, *ni* y da raiz *sad*, que significa sentar-se. O significado literal é relacionado com a idéia de estar sentado perto de, e, portanto, traz a idéia de um ensinamento transmitido num círculo seletivo. O vocábulo se converte, então, praticamente em sinônimo de *secreto*, *esotérico*.

No *Maitrayaniya Upanishad*, são indicados seis passos (*angas*) do Yoga, a saber: 1) o controle da respiração (*pranayama*); 2) a retração dos sentidos (*pratyahara*); 3) concentração (*dharana*); 4) meditação (*dhyana*); 5) reflexão ou intenção de compreender (*tarka*) e 6) a união ou identificação com o absoluto (*samadhi*). A diferença entre o Yoga dos seis passos do período pré-clássico e o Yoga dos oito passos do período clássico, é que este último, além de não mencionar *tarka* (intenção de compreender), acrescenta três passos, a saber: *yama* (as abstinências), *niyama* (regras de vida) e os *asanas* (posições do corpo).

O período do Yoga-Clássico é considerado, pelos três autores acima mencionados e por muitas escolas de Yoga, como o marco histórico principal do Yoga, e Patanjali, como o *pai do Yoga*. Embora Singleton (Singleton 2008) argumente que o Yoga Clássico nunca constituiu uma linhagem do Yoga em si, e Liberman (Liberman 2008:106) afirme que “o Yoga Clássico formulado pelos brâmanes do século XIX e XX é o que os primeiros europeus,

que estudaram o Yoga, aprenderam, pois seus interesses eram principalmente filosóficos e se encontraram com indianos que eram brâmanes intelectualizados”, neste estudo, estamos considerando o Patanjali como a autoridade-fonte do Período Clássico.

A característica principal do Período Clássico é o reconhecimento do Yoga como uma das seis escolas filosóficas (*darshanas*, da raiz *drs*, ver) da Índia (as demais escolas são: Nyaya, Mimansa, Vaisheshika, Vedanta e Sanquia) e a sistematização do Yoga.

Os Yoga Sutras (aforismos), texto atribuído a Patanjali no século II a.C., está dividido em quatro capítulos (*padas*), contendo 196 aforismos: 1) *Samadhi Pada*, com 51 sutras, trata do estado yóguico que permite alcançar a iluminação (*samadhi*), descreve o processo do Yoga e traz a definição do mesmo como ‘ausência de flutuações mentais’; 2) *Sadhana (disciplina) Pada*, com 55 sutras, lida com o Yoga da ação (*kriya*), também chamado *Karma Yoga* (serviço impessoal) e o Yoga dos oito passos (*ashtanga*); 3) *Vibhuti (poder) Pada*, com 56 sutras, expõe a tentação dos poderes yóghicos (*siddhis*), recomendando que o praticante deveria se concentrar somente na libertação; 4) *Kaivalya (isolamento) Pada*, com 34 sutras, diz respeito à libertação do ser e trata do ser transcendental.

Patanjali reuniu experiências e conhecimentos de alguns outros praticantes e adaptou-os aos seus próprios, sistematizando suas instruções em duas partes, a primeira chamada de *kriya Yoga*, que seria o Yoga preliminar, e a segunda parte, chamada de *ashtanga* ou Yoga dos oito membros. O propósito do Yoga preliminar, ou Yoga de ação, seria purificar as chamadas cinco *kleshas*, ou angústias, a saber: ignorância (*avidya*); egoísmo (*asmita*); desejo (*raga*); aversão (*dvesha*) e medo (*abhinivesha*). Para trabalhá-las e, posteriormente, eliminá-las por completo, Patanjali prescreve três tipos de práticas, que seriam: 1) as austeridades (*tapas*), que significam autocontrole do corpo, da mente e da fala; 2) o auto-estudo e o estudo dos livros que realmente nos concernem como seres imortais (*swadhyaya*) e 3) devoção a Deus, (*Ishwara-Pranidhana*). Quando o candidato tivesse avançado no domínio das suas angústias, em certa medida, estaria preparado para a prática completa do Yoga dos oito passos (*angas*) (Madan 1984:361, 363), quais sejam:

Segundo Wood (Wood 1962), os passos do yoga podem ser divididos em três etapas:

Dois passos éticos: 1) *yama*, as abstinências (não-violência, veracidade, honestidade, não perversão do sexo, desapego); 2) *niyama*, as regras de vida (pureza, harmonia, serenidade, alegria, estudo).

Três passos externos: 3) *ásanas*, as posições do corpo; 4) *pranayama*, o controle da respiração; 5) *pratyahara*, o controle das percepções sensoriais orgânicas.



Três passos internos: 6) *dharana*, a concentração; 7) *dhyana*, a meditação; 8) *samadhi*, a identificação. E o propósito dos oito passos seria atingir a ausência de flutuações mentais, o que seria equivalente à iluminação ou identificação (*samadhi*).

Nos períodos do Yoga Pós-Clássico e Medieval, surgem os *Yoga-Upanishads*, basicamente, onze textos compostos entre os séculos XII e XIII no norte da Índia. O termo *Yoga-Upanishads* é artificial e foi criado para agrupar estes textos, que posteriormente foram expandidos nos séculos XVII e XVIII, no sul da Índia. Aos primeiros, foram acrescentados mais dez textos, elevando o número total a vinte e um.

Os *Yoga Upanishads*, que tratam principalmente do Mantra-Yoga (via do som) e do Hatha-Yoga (via das posturas), trazem noções sobre o corpo yóguico, com narrativas sobre os chakras (rodas, centros de energia) no corpo humano. Segundo Ruff (Ruff 2003), é no período Medieval do Yoga que surge uma espécie de teoria médica, uma representação da anatomia, que recebe influências sobretudo do tantra.

O Tantra é uma filosofia que influenciou a tradição hindu, budista e jainista e tem como o seu principal atributo a deusa *Shakti*, a representação da energia sagrada incorporada, o poder feminino, a também chamada *Kundalini* (de *kundal*, espiral), representada por uma serpente enroscada e adormecida na base da coluna. O termo Tantra, que significa *tecer*, também se aplica aos textos tântricos, entre outros, o *Paduka-Pancaka* e o *Satcakra-Nirupana*. Este último foi tomado por Jung como base para proferir quatro palestras entre outubro e início de novembro, de 1932, com a descrição dos seis chakras principais (Jung 1932). Rele (Rele 1960) concluiu que Kundalini representa o nervo vago direito e que os chakras corresponderiam aos plexos nervosos (pélvico, hipogástrico, solar, cardíaco, faríngeo e naso-ciliar).

Para o Tantra, do ponto *Kanda*, (raiz ou bulbo), localizado no triângulo uro-genital no homem, dois dedos acima do ânus e dois dedos abaixo da raiz do falo, brotam 72 mil *Nadis* (canais energéticos), dos quais três são os mais importantes, *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*. Este último flui ao longo da coluna e conecta os seis chakras principais: *Muladhara*, *Svadhithana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vissuddha* and *Ajna*. *Ida* e *Pingala* são canais afluentes que desembocam na narina esquerda e direita, respectivamente (Woodroffe 1979). Ainda segundo o Tantra, a consciência se expressa a partir de cinco capas ou revestimentos, enquanto que o corpo físico é formado por 8 componentes, cinco dos quais formam os três *doshas* ou humores básicos no corpo, mencionados na medicina ayurvédica, e cujo equilíbrio é fundamental para manter a saúde (Johari 1990).

É no período Pós-Clássico/Medieval, ainda, que surge o Hatha Yoga, (*Ha*, sol; *tha*, lua), atualmente a forma mais popularizada do Yoga, com o movimento dos *Siddhas* (realizados ou perfeitos), entre os séculos VIII e XII na Índia, e cujas escolas mais importantes foram as dos *Nâthas* e dos *Maheshvaras*. Segundo Feuerstein (Feuerstein 1998:463): no movimento dos Siddhas.

O ideal do corpo de diamante estava no âmago de um amplo movimento cultural comparável, talvez, ao movimento do *culto ao corpo* dos anos 1970 e 1980 (...) e foi um dos fatores essenciais para a conclusão da grande síntese pan-indiana dos ensinamentos espirituais do Hinduísmo, do Budismo e do Jainismo, bem como da alquimia e da magia popular.

O Período Moderno é caracterizado, segundo Ruff (Ruff 2003), por competições com o Islã, Sikhismo e formas *bhakti* (devocionais) do Hinduísmo; há o desaparecimento do tantra e da alquimia. Alguns desenvolvimentos do Yoga são: o Raja-Yoga de Vivekananda; o Yoga Integral de Sri Aurobindo e o Siddha Yoga de Muktananda; Kundalini Tântrico e Mantra Yoga.

Quanto aos diferentes tipos de Yoga, não há um consenso entre as diferentes escolas sobre seu número. Apesar de existirem muitos tipos diferentes de yoga atualmente, todos contêm algo do Yoga dos oito passos clássicos ou são variações sobre o mesmo tema. Swami Maitreyananda (Maitreyananda 2008), por exemplo, cita 88 tipos diferentes, enquanto que o Feuerstein (Feuerstein 1998) sugere oito tipos básicos.

Para simplificar, De Michelis (De Michelis 2005) criou cinco categorias para abranger os diferentes tipos do Yoga Moderno, a saber: 1. O Yoga Moderno Psicossomático de Vivekananda, derivado do seu Raja-Yoga; 2. O estilo neo-hinduísta que recebeu influências das artes marciais e da ginástica, ocidentais e orientais; 3. O Yoga Postural Moderno (YPM), que enfatiza as posturas físicas, praticadas em forma de seqüências coreografadas; 4. O Yoga Meditativo, que começou a florescer a partir de 1920, com escolas mais reservadas e lideradas por figuras carismáticas, desenvolvendo formas idiossincráticas de fé; 5. Grupos Denominacionais de Yoga, que promovem suas próprias linhas, com o intuito de divulgar suas crenças e visões de mundo.

### **A chegada do Yoga no ocidente e no Brasil**

O *sopro inicial* do Yoga no Ocidente ocorreu em 1893, com a chegada de Swami Vivekananda aos Estados Unidos (Siegel e Barros 2007a), quando ele proclamou os méritos do Yoga no parlamento do mundo das religiões, em Chicago, Illinois. E, De Michelis (De Michelis 2005), ao analisar a história do Yoga Moderno, identifica as diferentes influências

recebidas por este swami, das seguintes tradições ocidentais: mesmerismo, o hipnotismo, o vitalismo, a psicologia funcionalista de William James, as crenças metafísicas e o esotericismo da Sociedade Teosófica. Deste sincretismo nasceu a obra *Raja Yoga*, de Vivekananda, em 1896.

Posteriormente, Mircea Eliade (Eliade 1996), historiador da religião, defendeu a primeira tese de doutorado sobre Yoga no ocidente, com o título *Yoga, Imortalidade e Liberdade*, e o filósofo Theos Bernard, após um retiro no Tibet, voltou aos USA, onde defendeu a dissertação intitulada *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience*, em 1943, na Columbia University.

No Brasil, Caio Miranda começa a ensinar Yoga em 1940, na Sociedade Teosófica do Rio de Janeiro. Em 1960, publica a primeira obra sobre o assunto no país, intitulada *Libertação pelo Yoga*. Contudo, a prática se propagou no país durante os anos 70, juntamente com outras terapias alternativas, introduzidas durante o movimento de contra-cultura. Nos anos 80, o Yoga se institucionalizou e várias organizações foram criadas para regular os professores de Yoga: a Federação de Yoga do Brasil; a Associação de Yoga do Estado de São Paulo; a Associação Brasileira de Professores de Yoga e a Associação Brasileira de Yoga, responsável pela criação do código e ética para professores de Yoga.

Dois fatores importantes ilustram a disputa de capital simbólico e material no campo do Yoga, no Brasil, a partir dos anos 1990. O primeiro ocorreu quando uma das escolas denominada Uni-Yôga, cuja origem data de 1969, tentou registrar o seu curso de Yoga no Ministério de Educação, tentando monopolizar a formação de professores de Yoga no país. O segundo foi a tentativa de o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) abocanhar a formação/supervisão dos professores de Yoga. Até o presente momento, a profissão de professor de Yoga não foi reconhecida legalmente e não há previsão para mudanças no cenário oficial.

## **II – Yoga e Religião**

Além dos instrutores de Yoga que difundiram a prática nas últimas décadas no Brasil, vários movimentos espirituais internacionais abriram filiais no país, trazendo suas técnicas yóguicas, principalmente nas décadas de 1970 e 1980. Mais da metade destes movimentos pode ser classificada como Novos Movimentos Religiosos (NMRs), ou seja, grupos que se distanciam dos modelos das grandes religiões (cristianismo, islamismo, budismo, hinduísmo, judaísmo) e que às vezes são relacionados com seitas, cultos, igrejas ou movimentos *New*

*Age*, proporcionando novas mensagens e caminhos diferentes para atingir a salvação ou a plenitude (Guerriero 2006). Dentre as quinze tradições yogues selecionadas para o estudo, nove podem ser classificadas como Novos Movimentos Religiosos, já que obedecem a certos aspectos religiosos ou uma síntese deles. Fazem parte deste conjunto:

*Self Realization Fellowship (Yogananda); Iskon-Hare Krishnas (Prabuphada); Centro de Yoga e Meditação Ananda Marga (Prabhat Ranjan Sarkar); Organização Brahma Kumaris (Dada Lekhraj); Organização Sri Sai Baba (Sai Baba); Casa de Sri Aurobindo (Sri Aurobindo Gosh); Sociedade Internacional de Meditação Transcendental (Maharishi Mahesh); Grande Fraternidade Universal (S.R. de la Ferrière); 3HO Instituto de Kundalini Yoga do Brasil (Harbhajan Singh).*

A principal característica deste conjunto é: seguir e perpetuar os ensinamentos espirituais dos seus respectivos mestres fundadores, em torno dos quais todas as organizações giram. Algumas destas organizações possuem retiros espirituais (*ashrams*), templos e outorgam iniciações aos seus adeptos, existindo uma hierarquia monástica e vertical. No entanto, essa classificação tem algumas brechas, como no caso da Companhia do Ser que é uma tradição afinada com os ensinamentos de *Bhagwan Shree Rajneesh*, mas não possui uma ordem monástica.

As cinco demais tradições investigadas são escolas ou academias de Yoga, que encaram a prática como uma tecnologia de bem-estar, com uma base filosófica, mas desprovida do cunho místico e discipular. São elas: *Aruna Power Yoga; Assoc. Bras. de Yoga; Centro Vidya; Centro de Estudos de Yoga Narayana e Yoga Dham*.

O Yoga recebeu influências do Hinduísmo, Budismo, Jainismo e do Sikhismo, portanto ele pode ser ilustrado como um aromático bouquet de sincretismos religiosos, que pode ser apreendido nos ensinamentos de seus respectivos mestres e na sua vasta literatura. Assim, existem linhas de Yoga que se denominam shivaístas, em que *Shiva* é a divindade cultuada, representando a terceira pessoa de trindade *Brahma-Vishnu-Shiva*. Esta trindade representa a cosmogonia da criação, preservação e destruição, sendo *Shiva* simbolicamente o destruidor das paixões, dos instintos e dos maus pensamentos. Outras linhas seriam vishnuístas, cultuando o segundo elemento da trindade, *Vishnu*, um avatar ou enviado divino. Daí surge toda uma linhagem de enviados, os *avatars* de *vishnu*, que se apresentariam regularmente na terra, toda vez que a humanidade estivesse em decadência, para resgatar os ensinamentos tradicionais e eternos.

Tanto o budismo como o jainismo eram escolas heterodoxas (*nastika*) da Índia, o que significa que elas não aceitavam a autoridade dos Vedas como as escrituras supremas

reveladas. É necessário remetermo-nos novamente aos *Nâthas* ou *Siddhas* do século X, mencionados anteriormente, para compreender que alguns de seus mestres eram budistas, inclusive o seu fundador, Matsyendranath, cujo nome cunhou uma conhecida postura de Yoga, matsyendrâsana. No Nepal, seu nome está associado com a divindade budista Avalokitesvara. Matsyendranath também foi conhecido como Minanath, um nome que se refere a um praticante de budismo tântrico (Lieberman 2008 apud Mallik 1954). Finalmente, é importante enfatizar que os relatos mais antigos dos chakras como círculos ou rodas de energia sutil, localizados no corpo, são encontrados no *Caryagiti* e no *Hevajra Tantra*, textos budistas do século VIII e que situam quatro chakras no corpo humano na altura do umbigo, do coração, da garganta e da cabeça. (Lieberman 2008 apud White 2003). O Yoga também tomou do budismo vários gestos sagrados, os *mudras*.

A grande influência jainista no Yoga se deve ao fato de que dois filhos do yogue Matsyendranath eram jainistas e seguiam uma amálgama sincrética de tantra, budismo mahayana, sivaísmo, alquimia e magia. Estes ascetas se especializaram em técnicas para o despertar da força vital kundalínica, através de práticas corporais diárias. Devemos a eles as austeridades físicas, a atenção especial à coluna, a concentração sobre os chakras e a retenção do fôlego (Lieberman 2008). O Jainismo prega a não-violência (*Ahimsa*), que também faz parte do código de ética do Yoga. O voto de *Ahimsa* entre os Jainistas comporta: 1) a preservação da fala, falar somente quando for necessário (*Vaggupti*); 2) a preservação da mente, para não deixá-la vagabundear (*Manogupti*); 3) o cuidado onde se pisa e como se anda, para não machucar animais e insetos (*Irya*); 4) o cuidado ao levantar ou mover objetos para não ferir animais e insetos (*Adana-niksepana-samiti*) e 5) a permanente vigilância daquilo que se come ou bebe, ingerindo somente coisas puras e isentas da matança de animais (*Alokitapana-bhojan*) (De la Ferrière, 2005).

A influência do Sikhismo no Yoga é tardia, pertencendo ao período do Yoga Moderno e consiste do uso de turbantes (homens) ou lenços (mulheres) e a prática de três deveres: 1) manter Deus presente na mente em todos os momentos (*Nam Japam*); 2) alcançar o sustento através da prática de trabalho honesto (*Kirt Karni*); 3) partilhar os frutos do trabalho com aqueles que necessitam (*Vand Chhakna*), além da castidade moral e a não ingestão de tabaco ou drogas. E, também, os Sikhs devem evitar os cinco vícios que corrompem a mente humana: a luxúria, a cólera, a codícia, a opulência e o orgulho. Estas práticas aparecem no Kundalini Yoga.

### **III – Yoga e Saúde**

No Yoga, os princípios filosóficos são aplicados com os exercícios físicos, combinação esta que as pesquisas tem mostrado ser benéfica tanto à saúde física como à mental (Siegel e Barros, 2007b). Os primeiros estudos científicos sobre Yoga foram conduzidos, em 1924, pelo Swami Kuvalayananda (Alter 2004), que é considerado o pioneiro da Yogaterapia. McCall (McCall 2007), descreve a Yogaterapia em ação relacionada às seguintes vinte condições de saúde: artrite, asma, dor lombar, câncer, síndrome de túnel carpal; síndrome da fadiga crônica; depressão; diabete; fibromialgia; cefaléia; problemas cardíacos; pressão alta; HIV/Aids; infertilidade; insônia; síndrome do intestino irritável; menopausa; esclerose múltipla, aumento de peso e obesidade.

O Yoga é uma prática reconhecida pela OMS (2005) como uma prática integrativa/complementar de saúde, que: atua como exercício físico, respiratório e mental; relaxa e contrai músculos, ocasionando automassagem sobre as glândulas endócrinas; expande a capacidade respiratória; e exercita a parte cognitiva e a atenção, por meio da meditação. Também, preconiza o autocuidado sem excessos nem vícios, uma alimentação saudável e vegetariana, a prática de uma ética e, sobretudo, a não-violência.

### **Considerações Finais**

No cenário internacional, enquanto Goswami (Goswami, 2006) retoma a tradição sagrada do Yoga e propõe uma medicina quântica, fundamentada na idéia de que as doenças dos nossos órgãos principais podem ser causadas pelo desequilíbrio ou bloqueio dos movimentos da energia vital nos *chakras* correspondentes, Geertz (Geertz, 2006) realça a importância da religião como componente das mudanças sociais, não mais considerada simplesmente como obstáculo a essas mudanças, mas como um movimento de *retorno da religião*, abrindo-se, portanto, toda uma linha de pesquisa que inclui a saúde e a espiritualidade a serviço das mudanças sociais.

Para Fields (Fields, 2002), o Yoga, além de atuar na saúde física do praticante devido aos exercícios psico-físicos, respiratórios e a dieta, permite acessar também esta dimensão numinosa, daí o seu valor como uma *terapêutica religiosa*. De Michelis (De Michelis, 2005), em sua análise daquilo que ela cunhou de Yoga Postural Moderno, classificação que abrange os estilos de Yoga corporais, exercitados em forma de seqüências coreografadas, conclui que o Yoga é um exemplo de ritual de cura secular, cujas teorias e práticas favoreceriam diferentes interpretações da práxis, moldando-a às sociedades multiculturais e interreligiosas. Nevrin (Nevrin 2008) aponta para o *empoderamento* existencial e social que o Yoga

proporciona, referindo-se às dimensões micro-políticas, tais como lutas por autoridade e capital simbólico, de acordo com a teoria bourdiana, e cita o termo *capital físico*, cunhado por Chris Shilling, em 1993, para analisar a crescente relação entre as identidades e os valores sociais atribuídos aos corpos.

Em uma perspectiva nacional, Vasconcelos (Vasconcelos 2006:10) observa que

está se consolidando uma situação em que os profissionais e os usuários dos serviços de saúde têm valorizado de forma crescente o tema da espiritualidade em suas vidas privadas, mas não encontram espaço para trazer e elaborar de forma clara e aberta suas considerações e aprendizados para o planejamento das práticas individuais e coletivas das instituições de saúde.

Ainda, segundo o autor, há uma significativa distinção entre a espiritualidade e a religiosidade, sendo a primeira a dimensão vivencial do fenômeno religioso ou *a arte e o saber de tornar o viver orientado e impregnado pela vivência da transcendência* (Vasconcelos, 2006:30; apud Boff, 2001). Enquanto a segunda é a experiência vivida a partir do vínculo com alguma organização institucional e doutrinária.

A espiritualidade é, então, uma forma de elaboração subjetiva que permite o contato com as percepções advindas da emoção e da intuição, sendo a vivência numinosa experimentada, também, como terapêutica, alcançada por meio de: rituais, técnicas de Yoga e meditação, mantras, orações, drogas psicoativas, poesia, música, dança, interações afetivas e sexuais etc. Com isso, observa-se que a relação entre *Yoga, saúde e religião* vem ganhando visibilidade, devido ao número de adeptos praticantes de diferentes faixas etárias, classes sociais e visões de mundo. Embora, muito ainda deva ser investigado para que, por um lado, seja possível compreender seus pontos de contato e interfaces e, por outro, constitutivos de políticas públicas de cuidado e cura no Sistema Único de Saúde brasileiro.

## Referências

BOURDIEU, P. Sociologia. Série: Grandes Cientistas Sociais, São Paulo, Ática, 1983.

CANESQUI, A. M. Olhares Socioantropológicos sobre os adoecidos crônicos. São Paulo. Hucitec, 2007.

DE MICHELIS, E. A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism. London, Continuum, 2005.

ELIADE, M. Yoga, Imortalidade e Liberdade, São Paulo, Palas Athena, 1996.

ESTRATÉGIAS de la OMS sobre Medicina Tradicional 2002-2005 – OMS,  
<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/op000023.pdf>. Acesso em: 25 de jun.  
2009.

FERRIÈRE, S. R. Yug, Yoga, Yoghismo, Una Matesis de Psicologia, México, Diana, 1971.

FEUERSTEIN, G. A Tradição do Yoga. São Paulo, Ed. Pensamento, 1998.

FIELDS, G. P. Religious Therapeutics. Body and Health in Yoga, Ayurveda, and Tantra.  
Delhi, Motilal Banarsidass, 2002.

GEERTZ, C. O Futuro das Religiões, Folha de São Paulo, São Paulo, extraído do Le Monde e  
traduzido por Paulo Migliacci, 14/05/2006, pp.10.

GOSWAMI, A. O Médico Quântico. Orientações de um físico para a saúde e a cura. São  
Paulo, Cultrix, 2006.

GUERRIERO, S. Novos Movimentos Religiosos, o Quadro brasileiro. São Paulo: Paulinas,  
2006.

HENRIQUES, A. R. Yoga & Consciência. Porto Alegre, Editora Rigel, 2001.

HOUAISS, A. Dicionário Houaiss, Rio de Janeiro, Objetiva, 2001.

JAMISON, S. W. Review of Edward F. Bryant and Laurie Patton, eds. The Indo-Aryan  
Controversy: Evidence and Inference in Indian History, Journal of Indo-European Studies,  
Vol. 34, nº 1-2, 2006: 255-61.

JOHARI, H. Chakras, Centros Energéticos de Transformação, Rio de Janeiro, Bertrand  
Brasil, 1990.

JUNG, C. G. The Psychology of Kundalini Yoga: Notes of the Seminar Given in 1932,  
Princeton University Press, Edited by Sonu Shamdasani, 1999.



LIBERMAN, K. The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga. in: SINGLETON M., BYRNE J. Yoga in Modern World, Contemporary Perspectives. London, Routledge, Taylor & Francis Group., 2008.

MADAN G. R. Cinco Sociólogos Occidentales en torno a la Sociedad India, Marx, Spencer, Weber, Durkheim, Pareto, México, Fondo de Cultura Económica, 1984.

MAITREYANANDA, S. Tipos de Yoga, <http://www.yogaintegral.biz/tipos.html>. Acesso em 15 jul 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS. Brasília (DF), 2006. 92p, <http://dtr2004.saude.gov.br/dab/documentos/pnpic.pdf>. Acesso em 13/08/2009.

NEVRIN, K. Empowerment and Using the Body in Modern Postural Yoga. IN: SINGLETON M., BYRNE J. Yoga in Modern World, Contemporary Perspectives. London, Routledge, Taylor & Francis Group, 2008.

REIMANN, L. G. La Maitrayaniya Upanishad. Mexico, El Colegio de Mexico, 1992.

RUFF, J. C. History, Text and Context of the Yoga Upanishads. USA: UMI Microform 3073645, University of California, Santa Bárbara, 2003.

SIEGEL P, BARROS N. F. Terapêutica religiosa, o corpo e a saúde em yoga, ayurveda e tantra, Ciênc. Saúde Coletiva, vol.12, n.6 pp.1747-1748, 2007a [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232007000600035&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232007000600035&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 10 de ag 2009.

\_\_\_\_\_ Yoga and Health: a systematic literature review, Namah, Pondicherry, India, Vol. 14. 2007b, pp. 40-50.

SINGLETON, M., BYRNE, J. Yoga in Modern World, Contemporary Perspectives, London, Routledge, Taylor & Francis Group, 2008.

VASCONCELOS, E.M. A Espiritualidade no Trabalho em Saúde. São Paulo, Hucitec, 2006.

VARENNE, J. Yoga and the Hindu Tradition, University of Chicago Press, 1976.

WILLIAMS M. Sanskrit-English On-line Dictionary (2008 revision), <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/>. Acesso em 25 de jun. 2009.

WITZEL, M. Substrate Languages in Old Indo-Aryan, Middle and Late Vedic, Electronic Journal of Vedic Studies 5 (1), 1999, <http://www.ejvs.laurasianacademy.com/ejvs0501/ejvs0501article.pdf>. Acesso em 25 de jun. 2009.

WOOD, E. Yoga. Penguin Books, 1962.

WOODROFFE, J. El Poder Serpentino, Buenos Aires, Kier, 1979.

---

<sup>1</sup> Selo de estearita. [Texto da internet] sem data. [acessado em 3 ag 2009]. Disponível em: <http://www.art.com/products/p12415073-sa-i1775131/steatite-pasupati-seal-mohenjodaro-2300-1750-bc.htm>

<sup>2</sup> Mapa do vale do Indus. [Texto da internet] sem data. [acessado em 3 ag 2009]. Disponível em: <http://en.wikipedia.org/wiki/Mohenjo-Daro>.

<sup>3</sup> Arya, provém de andarilho, como explica a sanscritista Lílian C. Gulmini em seu capítulo As Várias Histórias do Yoga, In: Rodrigues MR et al. Estudos sobre o Yoga. São Paulo: Phorte Editora; 2006.

<sup>4</sup> Gruta de Addaura. [Texto da Internet]. Sem data. [acessado em 3 ag 2009]. Disponível em: <http://www.Yoga-integral.org/Yoga.htm>.

<sup>5</sup> Grotta dell'Addaura. [Texto da internet] sem data. [acessado em 3 ag 2009]. Disponível em : [http://it.wikipedia.org/wiki/Grotta\\_dell'Addaura#Storia](http://it.wikipedia.org/wiki/Grotta_dell'Addaura#Storia)