

unesp  UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”  
Faculdade de Ciências e Letras  
Campus de Araraquara - SP

DANIELE FERREIRA SOARES

**YOGA NA CIDADE DE ARARAQUARA:**  
uma investigação dos processos de ressignificações culturais



ARARAQUARA – S.P.

2022

DANIELE FERREIRA SOARES

**YOGA NA CIDADE DE ARARAQUARA:**  
uma investigação dos processos de ressignificações culturais

Dissertação de Mestrado apresentada ao Conselho, Programa de Pós-graduação em Ciências Sociais da Faculdade de Ciências e Letras – Unesp/Araraquara, como requisito para obtenção do título de Mestre em Ciências Sociais.

**Linha de pesquisa:** Diversidade, Identidades e Direitos.

**Orientador:** Profa. Dra. Ana Lúcia de Castro.

**Bolsa:** CAPES.

S676y

Soares, Daniele Ferreira

Yoga na cidade de Araraquara : uma investigação dos processos de ressignificações culturais / Daniele Ferreira Soares. -- Araraquara, 2023

95 f.

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Ciências e Letras, Araraquara

Orientadora: Ana Lúcia de Castro

1. Antropologia. 2. Yoga. 3. Ressignificações culturais. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca da Faculdade de Ciências e Letras, Araraquara. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

**DANIELE FERREIRA SOARES**

# **YOGA NA CIDADE DE ARARAQUARA: uma investigação dos processos de ressignificações culturais**

Dissertação de Mestrado, apresentada ao Conselho, Programa de Pós em Ciências Sociais da Faculdade de Ciências e Letras – UNESP/Araraquara, como requisito para obtenção do título de Mestre em Ciências Sociais.

**Linha de pesquisa:** Diversidade, Identidades e Direitos.

**Orientador:** Profa. Dra. Ana Lúcia de Castro.

**Bolsa:** CAPES.

Data da defesa: 20/06/2022

## **MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:**

---

**Presidente e Orientadora: Profa. Dra. Ana Lúcia de Castro.**

Universidade Estadual Paulista – UNESP/FCLAR.

---

**Membro Titular: Profa. Dra. Renata Medeiros Paoliello.**

Universidade Estadual Paulista – UNESP/FCLAR.

---

**Membro Titular: Prof. Dr. Carlos Tadeu Siepierski.**

Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL/MG.

**Local:** Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho”

Faculdade de Ciências e Letras

UNESP – Campus de Araraquara/SP

Àqueles que ousam ouvir a voz que grita,  
silenciosamente, em seu interior.

## **AGRADECIMENTOS**

Todas as palavras do mundo são insuficientes para expressar minha gratidão e, para não vos alongar, tentarei ser muitíssimo breve.

Ao Programa de Pós-Graduação em ciências sociais da Faculdade de Ciências e Letras de Araraquara, pela oportunidade de aperfeiçoamento profissional e qualidade de ensino ofertado.

À Ana Lúcia de Castro, pela orientação e olhar cuidadoso para com todas as minhas demandas.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

Ao Grupo de Estudos e Pesquisa em Antropologia Contemporânea (GEPAC), por todos as preciosas sugestões e diálogos estabelecidos.

À Patrícia, Júlia e Geovana, companheiras de apartamento e amigas, por terem sido minha família em Araraquara.

Por fim, agradeço à minha mãe e irmã, pelo amor e cuidado incondicionais.

O que vemos diante de nós não passa de uma fração minúscula do mundo.

Haruki Murakami (2017)

## RESUMO

O objetivo desta pesquisa é lançar algumas luzes sobre o problema das ressignificações culturais. Procuraremos pensar sobre a forma como certos elementos culturais ultrapassam fronteiras sociais e são inseridos em outros contextos. Para tanto, identificaremos como yoga, prática cultural de origem indiana, chegou ao território brasileiro e tem sido significado por um grupo específico de praticantes que residem em Araraquara, cidade localizada no interior do estado de São Paulo. Adotaremos enquanto perspectiva metodológica a etnografia e dialogaremos com um grupo de pessoas composto por 3 instrutores profissionais de yoga e 7 praticantes esporádicos. O trabalho contemplará, ainda, uma análise bibliográfica e antropológica sobre a história do yoga, da Índia ao Brasil. Os resultados da pesquisa apontam que o aspecto integrativo do yoga tem sido instrumentalizado como forma de se questionar certos aspectos naturalizados pelas sociedades capitalistas ocidentais, principalmente o individualismo, egocentrismo e competitividade. Ademais, nossa hipótese é a de que o interesse dos ocidentais pelo yoga parte do desejo de retomar uma concepção holística de pessoa, socialmente submergida com o advento da modernidade. O corpo é caracterizado como parte integrante do universo e, por este motivo, torna-se capaz de exercer funções soteriológicas.

**Palavras – chave:** ressignificações culturais; yoga; etnografia; Araraquara-SP.

## RESUMEN

El objetivo de esta investigación es arrojar algo de luz sobre el problema de las resignificaciones culturales. Intentaremos pensar en la forma en que ciertos elementos culturales traspasan las fronteras sociales y se insertan en otros contextos. Para ello, identificaremos cómo el yoga, una práctica cultural de origen indio, llegó a territorio brasileño y ha sido significada por un grupo específico de practicantes residentes en Araraquara, ciudad ubicada en el interior del estado de São Paulo. Adoptaremos la etnografía como perspectiva metodológica y dialogaremos con un grupo de personas compuesto por 3 instructores profesionales de yoga y 7 practicantes esporádicos. El trabajo también incluirá un análisis bibliográfico y antropológico sobre la historia del yoga, desde la India hasta Brasil. Los resultados de la investigación indican que el aspecto integrador del yoga ha sido instrumentalizado como una forma de cuestionar ciertos aspectos naturalizados por las sociedades capitalistas occidentales, principalmente el individualismo, el egocentrismo y la competitividad. Además, nuestra hipótesis es que el interés de los occidentales por el yoga surge del deseo de retomar una concepción holística de la persona, socialmente sumergida con el advenimiento de la modernidad. El cuerpo se caracteriza como parte integrante del universo y, por ello, se vuelve capaz de ejercer funciones soteriológicas.

**Palabras - claves:** Resignificaciones culturales; yoga; etnografía; Araraquara-SP.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>12</b>
1. 1 Objetivos da pesquisa	13
1. 2 Métodos e técnicas para coleta e análise dos dados	14
1. 3 Perspectiva teórica e organização dos capítulos	18
<b>2 A HISTÓRIA DA PRÁTICA DE YOGA: DA ÍNDIA AO BRASIL</b>	<b>23</b>
<b>2. 1 Yoga no contexto indiano: breves considerações</b>	<b>23</b>
2. 1. 1 Origem	23
2. 1. 2 Disseminação	26
2. 1. 3 Os <i>Yoga-Sutras</i> de Patanjali	26
2. 1. 4 O advento da <i>hatha-yoga</i> e da exaltação do corpo	29
2. 1. 5 Yoga moderno e sua desvinculação religiosa	30
<b>2. 2 Yoga no contexto ocidental</b>	<b>31</b>
2. 2. 1 Apropriações ocidentais de práticas e signos orientais: uma discussão a partir dos estudos pós coloniais	31
2. 2. 2 Orientalismo e indologia: problematizando algumas de suas facetas	34
2. 2. 3 O Parlamento Mundial das Religiões e a apresentação do yoga como harmônico aos princípios da ciência moderna	37
2. 2. 4 A “ocidentalização” do yoga	40
<b>2. 3 Yoga no Brasil e os seus múltiplos modos de ser</b>	<b>42</b>
2. 3. 1 A chegada da prática ao território nacional e alguns de seus personagens de destaque	42
<b>3 O UNIVERSO DA PESQUISA</b>	<b>49</b>
3. 1 Apresentação dos interlocutores	50
3. 1. 1 Arthur	50
3. 1. 2 Bruna	50
3. 1. 3 Carolina	51
3. 1. 4 Diogo	52
3. 1. 5 Eduardo	53
3. 1. 6 Fernanda	53

3. 1. 7 Gabriela _____	54
3. 1. 8 Helena _____	54
3. 1. 9 Isabela _____	55
3. 1. 10 Juliana _____	55
3. 2 Considerações iniciais sobre o quadro de interlocutores _____	56
3. 3 Do tapetinho para o mundo: as implicações políticas e sociais do yoga _____	57
3. 3. 1 O autocuidado e autoconhecimento enquanto estratégia política _____	57
3. 3. 2 Yoga como via para se questionar preceitos naturalizados pela sociedade capitalista _____	63
3. 3. 3 As implicações políticas do yoga na contemporaneidade brasileira _____	66
<b>4 AS NUANCES MÉDICAS E RELIGIOSAS DO YOGA _____</b>	<b>69</b>
4. 1 A busca por uma restituição do equilíbrio dos corpos: yoga pode ser encarado como um “antídoto” para ansiosos? _____	69
4. 2 Uma espiritualidade alicerçada por novas perspectivas sobre o corpo e a existência humana _____	79
4. 3 Por uma outra concepção de pessoa: o ser humano em sua integralidade _____	85
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS _____</b>	<b>89</b>
<b>REFERÊNCIAS _____</b>	<b>91</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de yoga pode ser considerada como uma das manifestações culturais mais importantes e antigas da sociedade indiana. De forma geral, o yoga nasceu no seio dessa civilização, passou por uma série de reformas e ressignificações, mas permanece viva e atualmente é requisitada para atender à múltiplos fins: libertação espiritual, autoconhecimento e saúde do corpo.

Com relação aos significados da prática de yoga no contexto indiano, Eliade (1996) salienta que eles são diversos. Contudo, as múltiplas frentes do yoga convergem quanto a sua finalidade: fazem uso das técnicas corporais, respiratórias, éticas e meditativas que compõem o yoga por almejem atingir um outro nível de existência, caracterizado pela liberdade absoluta.

Não obstante, o sentido do termo liberdade para os indianos merece uma atenção especial. No Ocidente moderno, de acordo com Louis Dumont (1996), liberdade está diretamente relacionada com as noções de autonomia e individualidade das pessoas perante o grupo social. Contudo, o termo liberdade para os indianos possui um sentido bastante particular, pois “libertar-se equivale a impor-se outro modo de existência, apropriar-se de outro modo de ser, transcendendo a condição humana” (ELIADE, 1996, p. 20).

Deste modo, com base no que nos diz Mircea Eliade (1996), yoga seria uma ferramenta utilizada para se fugir da realidade profana, destituída de valor, em prol do alcance de uma realidade caracterizada como sagrada e que está além da atual condição da humanidade, que é marcada pelo condicionamento e por ciclos infinitos de reencarnações. Os indianos encaram o mundo como real, mas também como um obstáculo a ser superado. E, mediante essa crença, o yoga é considerado como uma ferramenta para se superar a falsa noção que sustenta o mundo: a de que matéria e espírito pertencem a realidades distintas.

Os estudos de Eliade sobre a história e os significados do yoga no contexto indiano aconteceram na década de 1930 e, depois desse momento, a Índia e a prática de yoga continuaram sendo alvos de profundas transformações. Com relação a tais transformações sociais e a prática de yoga, o indólogo alemão Georg Feuerstein enfatiza que:

O Yoga condensa em si uma quantidade espantosa de conhecimentos e experiências. É, sem dúvida alguma, o mais admirável produto do gênio do povo indiano, que constitui a mais antiga civilização de base espiritual a levar existência contínua até os dias de hoje. Atualmente, a Índia geme sobre o fardo cada vez mais pesado dos seus um bilhão de habitantes e sob o ataque furioso do capitalismo e

do consumismo ocidentais, que se opõe a herança espiritual indiana. Mas existem ainda muitas pessoas nobres que à semelhança do famoso Mahatma Gandhi, fazem dos antigos ideais de sabedoria a sua fonte de orientação e inspiração (ALVES, 2009, p. 14 apud FEUERSTEIN, 2005, p. 13).

Quando Feuerstein (2005) diz que a Índia geme sob o ataque furioso do capitalismo e consumismo ocidentais, uma de suas claras intenções é tecer críticas aos resultados gerados pelo processo de colonização a que este país foi submetido. De forma geral, a Índia sempre foi alvo de cobiças e explorações ocidentais, mas essas se intensificaram em 1887, quando o país foi oficialmente tornado colônia britânica.

No tocante a esse denso e importante assunto, não nos cabe, neste breve espaço, descrever todas as consequências geradas pela colonização indiana, tendo em vista sua complexidade. Contudo, o que à primeira vista parece essencial ao nosso tema seria o fato de que os contatos mais incisivos desse período fizeram intensificar as trocas e os diálogos interculturais.

Contudo, de forma bastante contraditória, enquanto algumas manifestações culturais do oriente foram consideradas como aberrantes e irracionais, o yoga foi bem recebido pelos ocidentais e acabou por ser transportado ao nosso contexto. A prática de yoga parece ter “encantado” o Ocidente e as famosas técnicas posturais, meditativas e éticas acabaram por proliferar entre nós.

Pode-se notar, a partir de um rápido acesso às redes sociais, que a disseminação do yoga foi enorme e que a prática está presente em várias e diferentes regiões do mundo, com suas dinâmicas organizacionais particulares. Mas, por que, diferente de outras tantas manifestações culturais e religiosas orientais, o yoga foi visto com bons olhos e passou a ser requisitado em nosso contexto?

### 1.1 Objetivos da pesquisa

Diante do fato de que o yoga alcançou popularidade nas sociedades capitalistas ocidentais, pretendemos compreender como aconteceu esse processo e os significados que são atribuídos à prática em outros contextos sociais e culturais. Enquanto objetivo geral, almejamos investigar os ressignificados que os brasileiros contemporâneos, especialmente alguns moradores da cidade de Araraquara, localizada no interior do estado de São Paulo, atribuem ao yoga.

Tendo em vista a popularização da prática no território brasileiro, e também que os estudos realizados sobre esse processo estão em sua maioria relacionados às ciências médicas, onde se busca enfatizar a relação das técnicas posturais com a promoção de bem-estar e cura para certas enfermidades, faz-se importante o desenvolvimento de estudos e pesquisas de caráter antropológico, que almeje compreender o que socialmente significa essa crescente busca dos indivíduos ocidentais pelo yoga, desvendar as motivações das pessoas em executarem essa prática de origem milenar e desurdir se os significados históricos da prática impactam ou não o tempo presente.

Compreender os significados que são atribuídos à prática de yoga no contexto das sociedades capitalistas ocidentais parece apresentar, pelo menos à primeira vista, grande complexidade. Isso porque os poucos trabalhos existentes na área das ciências sociais que abordam a temática elucidaram que o yoga está presente em múltiplas localidades: em academias, em postos de saúde, agregada a algumas correntes espirituais, dentre outras. Pode-se pensar, justamente pela diversidade desses ambientes em que a prática é requisitada e está presente, que os sentidos atribuídos a ela são múltiplos. Deste modo, uma pesquisa de cunho qualitativo e etnográfico é capaz de desenvolver diálogos com pessoas específicas e buscar alguns entendimentos sobre essas miríades de significações. Ainda que essa seja uma discussão extensa e densa, pretende-se com essa pesquisa lançar algumas luzes, ainda que singelas, sobre o problema das ressignificações e dinâmica da cultura, tomando por base para tais discussões a prática de yoga e suas múltiplas traduções.

## 1. 2 Métodos e técnicas para coleta e análise dos dados

Tendo como principal objetivo compreender os ressignificados tecidos por alguns residentes da cidade de Araraquara/SP ao buscarem a prática de yoga, o presente trabalho faz uso de uma pesquisa de caráter qualitativo e etnográfico. Propomo-nos estabelecer diálogos e conexões com dez praticantes de yoga, sendo 3 instrutores profissionais e 7 praticantes esporádicos. Fizemos essa escolha com o intuito de identificar se as construções de sentidos se diferenciam de um grupo para outro.

Fazemos uso da etnografia como empreendimento primordial para atingir nossos objetivos porque, tal como salienta o antropólogo estadunidense Clifford Geertz (2015), esse empreendimento possibilita com que pesquisadores adentrem em universos desconhecidos, façam leituras e construam inteligibilidades ao perceberem e interpretarem os signos em

movimento, situando-se em contextos de interação. Em vista disso, diálogos e entrevistas (formais e não formais) foram indispensáveis para a nossa coleta de dados.

É importante destacar que os anos de 2020 e 2021, tempos em que a presente pesquisa se realizou, tornaram-se atípicos tanto para pesquisadores quanto para praticantes de yoga. Todos foram obrigados a enfrentar a pandemia do coronavírus, responsável por tomar a vida de mais de meio milhão de brasileiros. O mundo se transformou e, com exceção de médicos, enfermeiros e alguns trabalhadores essenciais que arriscaram suas vidas para salvar outras tantas, a maior parte das atividades passaram a ser desenvolvidas em estilo *home office*, devido ao distanciamento social exigido enquanto estratégia para a contenção do vírus. De forma geral, todos foram compelidos a elaborar estratégias e adaptar suas vidas e rotinas a essa situação.

Deste modo, pela necessidade de continuação das atividades, a pandemia de COVID-19 acabou por acentuar um movimento que já vinha ocorrendo há tempos: a digitalização do mundo. A internet passou a estar presente na vida das pessoas de modo muito mais intenso. Algo que já era comum em um mundo globalizado, tornou-se essencial para a execução de praticamente todas as atividades e conexões.

Christine Hine (2020), socióloga britânica que pesquisa o papel das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) na construção do conhecimento científico, demonstra que para o homem contemporâneo a internet tem se tornado cada vez mais essencial e, nos últimos tempos, passou a possuir três principais características: tornou-se incorporada, corporificada e cotidiana. De acordo com a autora, a internet se tornou incorporada ao mundo social através de variados e distintos dispositivos, tais como *Facebook*, *Instagram*, *Twitter* e *WhatsApp*. Como um todo, essas ferramentas se popularizaram e proporcionaram uma sensação de impotência ao homem quando longe das tecnologias.

No mundo contemporâneo, acorda-se com o despertar de *Smartphones*, lê-se notícias em jornais eletrônicos, trabalha-se através *Google Meet* ou *Zoom* e contatos com outras pessoas são estabelecidos por intermédio de diferentes redes sociais. Esses três aspectos da relação do homem com a internet apontados por Hine (2020) parecem ter se acentuado ainda mais nos dois últimos anos, em decorrência da pandemia. A internet passou a ser ainda mais acionada e os dispositivos digitais se tornaram praticamente parte dos nossos corpos, porque essenciais para a execução de distintas tarefas cotidianas.

Também pensando sobre a forma como a internet tem se tornado cada vez mais

importante para a humanidade, Miller e Slater (2004) demonstram, em pesquisa comparativa entre cibercafés localizados em Trinidad, que no mundo contemporâneo é impossível pensar o *on-line* como apartado do *off-line*. No passado, com o início dos contatos de pessoas com o mundo virtual, alguns estudiosos apontavam que a internet não era um meio confiável para o desenvolvimento de pesquisas, pois pessoas poderiam facilmente assumir falsas identidades, tornando-se outras. Por não precisarem lidar com o peso de seus corpos, a possibilidade de ser o que quisesse era algo mensurável. Contudo, os autores citados esclarecem que a internet não pode ser pensada como constituindo uma esfera distinta do mundo real, porque relações virtuais na maior parte das vezes desembocam em contatos presenciais (e vice-versa). Ao que parece, a humanidade não quer se esconder atrás das telas dos computadores e celulares, mas revelar-se por meio deles.

Uma breve passagem pelo *Instagram* comprova de forma quase instantânea a tese de Miller e Slater (2004). Parece não haver, pelo menos para grande parte das pessoas, uma barreira que impeça que a vida cotidiana seja apresentada nas redes sociais. A todo momento, pessoas revelam seus hábitos alimentares, de saúde, moda, viagens e rotina familiar no mundo virtual. Com poucos cliques, a vida de artistas, famosos e pessoas comuns é aberta para aqueles que possuem interesse em conhecer e, de um modo um tantodiferente, fazerem-se presentes.

Para além de todas as problematizações que podem ser feitas acerca da exposição das pessoas em redes sociais e da veracidade destas exibições, as teses de Hine (2020), Miller e Slater (2004) são importantes de serem lembradas neste espaço por demonstrarem que as tecnologias e o mundo digital se tornaram essenciais para grande parte da humanidade ocidental contemporânea. O mundo digital possibilitou o “estar junto” de pessoas localizadas em espaços distintos e em tempos e fusos horários particulares.

Tomando por base essas importantes teses que defendem a ideia de que a internet está cada vez mais presentes na vida de todos e de que o cotidiano está sendo revelado por meio de diferentes redes sociais, a presente pesquisa notou que praticantes de yoga, mesmo impossibilitados de frequentarem seus costumeiros espaços de aulas em decorrência do período de pandemia, não deixaram de executar suas respectivas atividades relacionadas à prática. Na verdade, os diversos diálogos travados demonstraram que a internet e as redes sociais, que antes já eram ferramentas utilizadas para fins de divulgação, passaram a ser indispensáveis para a conexão entre alunos e instrutores de yoga.

Diante deste fato, alunos de yoga residentes em Araraquara/SP foram (re)conhecidos

e contatados por meio do *Instagram*, tendo em vista a notável popularidade deste dispositivo na história do tempo presente. Por via *direct*, distintas pessoas foram convidadas para entrevistas/diálogos, que se deram através do *Google Meet* – plataforma para reuniões *on-line* de simples manejo, fácil acesso e, como característica principal, familiar às pessoas contatadas. Todas as entrevistas concedidas foram em estilo aberto, gravadas sob pedido de permissão/consentimento e armazenadas em pastas, com acesso permitido somente para a pesquisadora, pois, em muitos dos casos, fatos que pertencem à esfera da intimidade foram revelados.

Em momentos posteriores, os diálogos colhidos foram transcritos, ou seja, ouvidos com atenção e anotados integralmente no *Word*. Foram consideradas, inclusive, as fisionomias e gestos tomados como marcantes em determinados pontos e assuntos desenvolvidos ao longo das conversas. Isso porque, tal como afirma Le Breton (2013), movimentos, gestos e linguagens corporais são construídos socialmente e, por esse motivo, podem revelar importantes dados de pesquisa quando percebidos com cautela e devida atenção.

Com relação à coleta de dados, outra informação importante de ser destacada diz respeito aos critérios utilizados para a escolha dos praticantes de yoga para as respectivas entrevistas e diálogos. A antropóloga brasileira Mariza Peirano (2018) salienta que uma pesquisa de campo não possui hora e nem lugar exato para começar ou terminar e, de modo semelhante ao destacado pela autora, nossa busca de conhecimento sobre nossos interlocutores aconteceu em momentos diversos e de maneiras distintas. A primeira estratégia de busca por nossos interlocutores aconteceu através de contatos com três instrutores de yoga residentes na cidade de Araraquara/SP. Para que alunos não fossem escolhidos ao acaso, optou-se por pedir aos professores algumas indicações de pessoas que praticassem yoga e que preenchessem alguns poucos critérios: fossem praticantes há mais de um ano, frequentassem assiduamente as aulas e pertencessem a diferentes faixas etárias, classes, gêneros e religiosidades. Todos os instrutores contatados (com uma única exceção) demonstraram interesse pela pesquisa e se dispuseram a indicar vários de seus alunos que, possivelmente, estariam abertos ao diálogo.

Fizemos a opção de primeiro contatar professores e pedir-lhes indicações de alunos por três principais motivos: 1) porque muitas pessoas contatadas ao acaso nas redes sociais não nos davam retorno, talvez em decorrência de algum receio; 2) os alunos se mostravam mais solícitos ao diálogo ao saberem que seus instrutores já haviam estabelecido contato conosco

e demonstrado interesse em auxiliar e 3) através dessa via, foi possível alcançar alunos que possivelmente se destacam aos olhos de seus instrutores, pelos mais variados motivos. Tal como destacam Schatzman e Strauss (1973), o etnógrafo é um estrategista e deve estar sempre aberto às possibilidades, e foi pensando neste aspecto que os contatos com professores se fizeram importantes. Não existem regras, fórmulas ou métodos exatos para o desenvolvimento de pesquisas que se pretendem etnográficas e, de forma geral, estratégias são adaptáveis e desenvolvidas mediante a sensibilidade do pesquisador com relação às demandas e ofertas do campo.

Em momento posterior às referidas indicações dos instrutores, contatos com alunos foram realizados, explicando-lhes nossos objetivos elementares e pedindo-lhes a palavra. Foram contatados diferentes alunos e tivemos a oportunidade de dialogar de forma mais consistente com dez deles. Em decorrência do tempo designado a uma pesquisa de mestrado, certas escolhas devem ser feitas e, mesmo havendo um desejo de dialogar com muitas e diferentes pessoas, a opção pelos dez referidos alunos aconteceu devido a todos os protocolos a serem seguidos.

Não obstante, os dez interlocutores que se dispuseram a dialogar conosco foram cruciais para a coleta de dados e, tal como era de nosso interesse, ajudaram-nos a desenvolver um pensamento sobre a dinâmica da cultura e também a lançar algumas problematizações acerca das diferentes ressignificações que são atribuídas à prática de yoga no Brasil contemporâneo, em especial na cidade de Araraquara/SP.

### 1. 3 Perspectiva teórica e organização dos capítulos

A presente pesquisa procura dialogar e fazer uso da perspectiva teórico-metodológica de Marshall Sahlins. De forma geral, a grande marca deste intelectual é a sua tentativa de conciliar Antropologia e História, campos de estudos acadêmicos que durante muitas décadas se desenvolveram de maneira desarticulada.

Ao pensar sobre o arcabouço teórico-metodológico deste intelectual, a pesquisadora brasileira Lilia Moritz Schwarcz (2001) enfatiza que Marshall Sahlins constrói seu pensamento em diálogo com o estruturalismo antropológico, tal como sistematizado pelo intelectual francês Claude Lévi-Strauss (2008). Contudo, também salienta que ao mesmo tempo que Sahlins segue alguns pressupostos dessa corrente de pensamento, rompe com

outros, principalmente por demonstrar o caráter histórico dos signos e como todos são passíveis de se transformarem em decorrência dos inúmeros interesses humanos em jogo. Em outros termos, Sahlins demonstra que a realidade social é composta por uma dialética ininterrupta entre as antigas estruturas de significação e a ação humana no mundo. Deste modo:

A dialética da história, então, é completamente estrutural. Impulsionada por desconformidades entre valores convencionais e valores intencionais, entre significados intersubjetivos e interesses subjetivos, entre sentido simbólico e referência simbólica, o processo histórico se desdobra num movimento contínuo e recíproco entre a prática da estrutura e a estrutura da prática (SAHLINS, 2008, p. 134).

Somado a isto, pode-se dizer que as múltiplas pesquisas desenvolvidas pelo autor são capazes de demonstrar que alguns acontecimentos inesperados, como a chegada do capitão Cook nas ilhas do Havaí (SAHLINS, 2004), por exemplo, são sempre interpretados pela lente da cultura. Não obstante, neste mesmo percurso, a própria cultura ou os denominados esquemas de significação tradicionais são repensados e submetidos a possíveis transformações, em uma reavaliação funcional das categorias.

A história é ordenada culturalmente de diferentes modos nas diversas sociedades, de acordo com os esquemas de significação das coisas, mas o contrário também é verdadeiro: esquemas culturais são ordenados historicamente porque, em maior ou menor grau, são reavaliados na prática (SAHLINS, 1997, p. 15).

Além de demonstrar que a realidade social é constituída por uma dialética ininterrupta entre estrutura e história, outra grande contribuição que Marshall Sahlins tem prestado ao campo antropológico contemporâneo diz respeito às suas problematizações acerca da permanência ou não da diversidade cultural em um mundo globalizado. De acordo com o autor (1997), até poucas décadas atrás, alguns antropólogos falavam com bastante pesar sobre a diversidade e temiam que as culturas locais sucumbissem ao poder do capitalismo, cuja tendência é conquistar territórios e mercados consumidores. Contudo, a razão simbólica subordina a razão prática e, em decorrência deste fato, quando sociedades assumem certas características de outras, elas o fazem partindo de esquemas estruturais particulares e de complexos processos de ressignificações.

Ademais, um dos trabalhos etnográficos realizados por Marshall Sahlins que o auxiliou a chegar à conclusão de que a diversidade cultural não tende a se extinguir em um mundo globalizado diz respeito aos Mendi, habitantes das terras altas da Nova Guiné. De forma geral, esses povos tradicionais, ao se apropriarem de mercadorias europeias, o fizeram a partir

de suas lentes culturais particulares, ressignificando tais mercadorias de acordo com seus próprios interesses. Deste modo, ao comercializar com o Ocidente, os Mendi não perderam seus modos particulares de pensar e agir, apenas demonstraram que o jogo da cultura é extremamente dinâmico e que, de forma demasiadamente intrigante, a diferença/diversidade cultural pode ser reinventada e se manifestar de muitos outros modos, na maior parte das vezes inimagináveis à primeira vista (SAHLINS, 1997).

Apesar da impossibilidade de resumir todo o pensamento de Marshall Sahlins em poucas linhas, pode-se pensar que as ideias acima destacadas, mesmo sucintas, compõem algumas das premissas elaboradas pelo autor. E é pensando na importância de tais sistematizações que a presente pesquisa procura dialogar com Sahlins e utilizar seu aporte teórico-metodológico como via analítica, pois os dados coletados demonstraram que o yoga, enquanto prática cultural indiana de origem milenar, adentrou em território brasileiro, em especial na cidade de Araraquara/SP, depois de ter sido alvo de inevitáveis processos de ressignificações. Deste modo, a prática de yoga passou a dialogar com diferentes interesses e foi submetida a criatividade dos agentes, trazendo como consequência múltiplas reconstruções semânticas.

Com relação à organização dos capítulos, apresentaremos a pesquisa seguindo uma ordem que possibilitará ao leitor compreender um pouco sobre percurso histórico de existência do yoga.

Deste modo, o primeiro capítulo tem como intuito narrar, ainda que sucintamente, os principais acontecimentos que marcaram a história da prática. Neste percurso, faremos breves considerações sobre o yoga no contexto indiano, referindo-nos respectivamente sobre a sua: a) origem, b) disseminação, c) sistematização enquanto filosofia, d) surgimento de diferentes formas de encarar o corpo e, por fim, e) ascensão do yoga moderno. Na segunda parte do primeiro capítulo, exploraremos um pouco sobre a chegada do yoga nas sociedades ocidentais e como, neste movimento de transição, ele passou a ser bem aceito, harmonizando-se com os princípios práticos da ciência e biomedicina moderna. Por fim, na terceira e última parte do primeiro capítulo, exploraremos um pouco sobre a forma como o yoga adentrou no contexto brasileiro.

Com isso em mente, o segundo e o terceiro capítulo desta dissertação será dedicado exclusivamente em trazer à tona os dados empíricos, ou seja, as narrativas dos nossos interlocutores acerca de suas interpretações e motivações em buscarem a prática de yoga.

Procuraremos interpretar nossos dados e, em vias disto, pensar sobre a dinâmica da cultura, tudo isso a partir do nosso objeto de análise central: a prática de yoga e a constituição de seus ressignificados na cidade de Araraquara/SP. Para tanto, procuraremos dialogar com nomes da Antropologia, tais como: Marshall Sahlins, Manuela Carneiro da Cunha e David Le Breton.

# CAPÍTULO 1

## **2 A HISTÓRIA DA PRÁTICA DE YOGA: DA ÍNDIA AO BRASIL**

O yoga é uma prática cultural de origem indiana, que emergiu entre os drávidas, antiga civilização que floresceu às margens do Rio Indo. Ao longo da história, ela foi alvo de ininterruptas ressignificações. Pensando sobre isso, este capítulo possui a intenção de esboçar, sem pretender esgotar o assunto, como alguns dos principais ressignificados relacionados à prática de yoga foram se constituindo ao longo dos anos.

Deste modo, faremos um percurso dividido em três momentos. No primeiro deles, falaremos sobre o surgimento da prática de yoga entre a civilização drávida, sobre sua inserção no mundo religioso hinduísta, sua sistematização enquanto filosofia, sobre como passou a comungar com duas noções de corpo divergentes (monistas e dualistas) e, por fim, sobre o surgimento do yoga moderna, que tornou possível uma desvinculação religiosa.

Em sequência, no segundo momento deste capítulo, falaremos sobre como certas práticas culturais orientais, especialmente o yoga, foram apropriadas pelas sociedades capitalistas ocidentais. Para tanto, tomaremos por base as teses de alguns autores que compõem a corrente de estudos pós-coloniais. Perceberemos que, ao contrário de tantas outras práticas culturais de origem oriental, o yoga acabou por “encantar” o mundo ocidental e, como consequência, foi alvo de múltiplas ressignificações e passou a ser acionada com o intuito de atender a múltiplas finalidades.

Por fim, no último momento do presente capítulo, falaremos sobre a prática de yoga no território brasileiro. Com base em revisões bibliográficas, Faremos um breve passeio pela história do yoga do Brasil. Falaremos sobre o momento que o yoga adentrou ao território nacional e como, nos anos posteriores, foi alvo de significações que em muitos aspectos destoam umas das outras.

### **2. 1 Yoga no contexto indiano: breves considerações**

#### **2. 1. 1 Origem**

O indólogo Heinrich Zimmer, em obra compilada por Joseph Campbell e publicada no ano de 1951, propõe-se a tratar com olhar cuidadoso para as seis principais escolas filosóficas existentes em território indiano, sendo elas: Jainismo, Sāmkhya-Yoga, Bramanismo, Budismo e Tantra. Segundo este intelectual, o Sāmkhya e o yoga podem ser

considerados filosofias gêmeas por partilharem dos mesmos pressupostos e intencionalidades.

De forma geral, Zimmer (1986) esclarece que o Sãmkhya oferece uma densa exposição teórica acerca da condição humana de aprisionamento e oferta meios intelectuais para se alcançar a libertação. Já o yoga, partindo dessas mesmas concepções teóricas, trata especificamente da possibilidade de libertação por meio de certas técnicas práticas (meditativas, respiratórias e corporais).

Deste modo, Sãmkhya e yoga são expostas como filosofias semelhantes, separadas apenas pelo modo como propõem liberar o espírito de suas falsas amarras coma matéria. Entre os pressupostos compartilhados por ambas as filosofias, os principais são: 1) o mundo é sustentado pela dicotomia matéria e espírito, 2) a matéria se manifesta sob três aspectos diferentes, denominados gunas e 3) o envolvimento entre espírito e matéria conduz a humanidade a ciclos infinitos e ininterruptos de reencarnações (ZIMMER, 1986).

Com relação à origem do Sãmkhya e do yoga, Zimmer (1986) salienta que ela remonta à antiguidade indiana, pré-invasão dos povos arianos. No geral, são filosofias que se readaptaram a novos contextos históricos e sociais. Apesar das datas serem imprecisas em decorrência de sua longevidade, acredita-se que o Sãmkhya tenha sido fundado por Kapila, personagem indiano considerado sábio e sagrado, que vivera provavelmente antes do século 6 a.C. Já a prática de yoga, graças a alguns achados arqueológicos, acredita-se que tenha se originado entre as tradições nativas dos drávidas, povos que pertenciam a uma antiga civilização que se desenvolveu às margens do Rio Indo e que existiu aproximadamente no período entre 2300 a 1600 a.C.

Ao se referir a um destes achados arqueológicos, Gulmini (2002) destaca que:

Um sinete de barro cozido encontrado nas escavações arqueológicas no Vale do rio Indo – no atual Paquistão –, no início deste século, apresenta uma curiosa figura sentada em *padmāsana*, a “postura de lótus” característica do yoga, trajando uma pele de tigre e cercada por animais. O sinete apresenta notável semelhança com as representações do deus Çiva, arquétipo do yogin (praticante de yoga), e considerado até hoje como divindade tutelar do yoga (p. 15).

O referido achado arqueológico, ao lado de alguns poucos outros, indica que o yoga possui um passado antigo e esteve presente entre uma das populações mais longevas que a ciência histórica possui conhecimento.

A denominada civilização do Vale do Indo era extensa em volume populacional e extremamente plural, integrada por múltiplas comunidades e núcleos sociais. De acordo com

Schulberg (1973), já há algum tempo, arqueólogos e historiadores pesquisam e discutem sobre o que ocasionou o declínio e desaparecimento da civilização do vale do Indo. Não obstante, apesar da impossibilidade de apontar causas conclusivas, dois aspectos são elencados como importantes para as fragilidades sociais e econômicas desses povos: a escassez agrícola e as frequentes inundações dos centros urbanos.

Contudo, o que parece ter contribuído de forma decisiva para a fragilidade dos drávidas foram as constantes invasões em regiões próximas ao Vale do rio Indo provocadas por povos arianos. Esses povos dominaram muitas regiões indianas, controlando-as socialmente e, por consequência, subjogando e exercendo influência política sobre as populações autóctones (APRIGLIANO, 2020, p. 12).

No tocante ao nosso tema, o que parece ser essencial de ser destacado está relacionado ao fato de que o yoga possivelmente possui origem autóctone e não indo-europeia, pois a prática e seus signos eram desconhecidos ou simplesmente ignorados pelos povos arianos. Sabemos disso porque nos *Vedas* não existe nenhuma referência à prática de yoga e nenhum hino sobre seus signos ou fundamentos. De acordo com o historiador das religiões Mircea Eliade (1996), o yoga só passou a ser mencionada nas *Upanishads*<sup>1</sup>, literatura que marca o encerramento do período védico e início do período épico-bramânico.

Esse fato indica que houve diálogos interculturais e que os arianos, aqueles que assumiram a hegemonia política da Índia ainda na antiguidade e transportaram para lá o sistema organizacional de castas, passaram a fazer uso de signos e práticas das populações autóctones. Em outros termos, a denominada proto-yoga, tal como era praticada pela tradição nativa, passou por processos de ressignificações e foi assumida pela casta sacerdotal ariana. Deste modo, adentrou no âmbito do que posteriormente foi denominado religiosidade hinduísta e adquiriu o status de *Dársana*<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> **Upanishads**: gênero de literatura hindu. A palavra upanishad é composta do radical sat (sentar) e dos prefixos upa e ni, e significa “sentar-se perto do próprio mestre”. É uma referência à transmissão oral do conhecimento esotérico, de mestre para discípulo. Tradicionalmente, fala-se de 108 upanishads, embora haja mais de 200 dessas obras. Os mais antigos foram compostos antes do Budismo, datando, talvez, do segundo milênio a. C. Os *upanishads* mais recentes foram compostos em nosso século (FEUERSTEIN, Georg. Enciclopédia do Yoga da Pensamento. São Paulo: Editora Pensamento, 2005).

<sup>2</sup> **Dársana**: visão, no sentido literal e metafórico; ponto de vista, como na expressão yoga dársana. No Mahābhārata (12.232.21), os estados visionários são um sinal de progresso na meditação ou um subproduto dela. Não são obstáculos no que se refere a êxtase. (FEUERSTEIN, Georg. Enciclopédia do Yoga da Pensamento. São Paulo: Editora Pensamento, 2005).

## 2. 1. 2 Disseminação

No período épico-bramânico, torna-se evidente, pela presença do yoga na literatura das *Upanisad*, algo que provavelmente já vinha ocorrendo desde a chegada dos arianos em regiões próximas ao Vale do rio Indo: os múltiplos diálogos e trocas interculturais. Com relação a este fato, a pesquisadora Gulmini (2002) salienta que:

De fato, notamos nos discursos que nos foram legados pela Índia antiga, que uma assimilação cultural entre discursos de diferentes orientações iniciou-se com a literatura das *Upanisad* (a partir de 800 a. C.); desde então, também a influência do yoga foi se tornando cada vez mais poderosa e decisiva nas leituras de mundo da cultura. Ou seja: uma diferença fundamental coloca-se entre o período védico e o período bramânico e, justamente o reconhecimento, no interior do discurso sânscrito, da presença das teorias do yoga e de seus praticantes, é que caracteriza a passagem entre ambos os períodos (GULMINI, 2002, p. 20).

Tal citação demonstra que a sociedade indiana foi se modificando ao longo da história e, em geral, as transformações mais marcantes começaram a acontecer ainda na antiguidade, por consequência dos contatos entre diferentes povos e culturas. Segundo Gulmini (2002) os arianos, aqueles que assumiram a supremacia política de muitas regiões indianas, eram povos que não se preocupavam com questões relacionadas à morte, tanto que nos *Vedas*<sup>3</sup>, seus principais escritos literários, encontram-se somente hinos que almejam coagir as divindades em prol de uma vida próspera, longa e economicamente fértil. No entanto, a partir do advento das *Upanisad*, torna-se perceptível uma mudança ideológica da classe sacerdotal, que passa a se envolver e se preocupar mais com outras questões, tais como: morte, o mundo transcendente, com a solidariedade entre espírito e matéria, problemas relacionados com a condição humana de aprisionamento e, por consequência, com meios para se alcançar a libertação, com ênfase na prática de yoga.

## 2. 1. 3 Os *Yoga Sutras* de Patanjali

Não obstante, o yoga entrou de fato para a história escrita e foi assumido como um *Dársana* hinduísta a partir dos escritos de Patanjali. Pensando sobre esse processo de disseminação e popularização da prática de yoga no território indiano, torna-se necessário destacar a figura deste intelectual, pois foi ele o responsável pela composição dos *Yoga Sutras*,

---

<sup>3</sup> **Vedas** (conhecimentos): a parte mais antiga do cânone sagrado do Hinduísmo, os quatro hinários: Rig- Veda, Atharva-Veda, Yajur-Veda e Sâma-Veda. Segundo a tradição, os hinos dessas coleções foram vistos por videntes e são respeitados como revelação (FEUERSTEIN, Georg. Enciclopédia do Yoga da Pensamento. São Paulo: Editora Pensamento, 2005).

obra dedicada exclusivamente para tratar em detalhe da doutrina filosófica do yoga.

Existem muitos mistérios com relação à figura de Patanjali, mas acredita-se que ele tenha vivido entre os séculos 200 a 300 a. C e que era um filósofo pertencente à alta casta sacerdotal ariana. Em decorrência da publicação da referida obra, Patanjali foi eternizado pela história e é lido, discutido e referenciado na contemporaneidade, tanto no mundo oriental quanto ocidental.

De forma geral, os *Yoga Sutras* marcam o advento do período histórico do yoga, porque foi a primeira obra composta cuja intenção foi a de tratar de forma exclusiva dos principais termos que compõem essa filosofia. De acordo com Eliade (1996), Patanjali reconhece que não foi o criador do yoga e que apenas sistematizou práticas que já estavam presente em território indiano desde tempos imemoriais. A grande novidade foi que Patanjali associou o yoga com o Sãmkhya e com a figura de deus *Isvara*.

É também importante salientar que os *Yoga Sutras* não são um manual prático de yoga, onde são ensinadas posturas psicofisiológicas. Trata-se de escritos estritamente filosóficos, pois, no período em que foram escritos, acreditava-se que o principal meio para se atingir a libertação era através da cognição/sabedoria (BARBOSA, 2015).

Em decorrência da obra de Patanjali marcar o advento do período histórico do yoga e por seus signos serem ainda no tempo presente discutidos e requisitados, torna-se essencial pensarmos sobre alguns de seus principais elementos constitutivos. Segundo Desikachar (2018), a obra *Yoga Sutras* é constituída por um total de 195 pequenas frases ou aforismos, distribuídos em quatro capítulos, designados respectivamente como: *Samadhi*, *Sadhana*, *Vibhut* e *Kaivalya*. Cada capítulo possui finalidades específicas, mas, no geral, o sentido principal de cada um deles só pode ser compreendido quando se toma a composição da obra como um todo e se verifica que as partes são interligadas e sequenciais.

Conforme destaca Barbosa (2015), o primeiro capítulo é dedicado exclusivamente para mostrar que o estado de *Samadhi* – aquele estado em que a mente não sofre mais interferências internas ou externas – só pode ser alcançado com cuidadosa dedicação voltada para o recolhimento das *vrttis*, que são as atividades ou perturbações da mente.

Dando sequência a essa ideia, o segundo capítulo é construído para demonstrar e exemplificar os oito passos para se remover as perturbações da mente, sendo respectivamente: 1) *yama* (formas de se relacionar com o mundo); 2) *niyama* (formas dese relacionar consigo

mesmo); 3) *asana* (posturas psicofísicas); 4) *pranayama* (respiração consciente); 5) *pratyahara* (recolhimento dos sentidos); 6) *dharana* (construção de um foco); 7) *dhyana* (concentração em um objeto específico); 8) *samadhi* (estado em que a mente não sofre mais interferências internas ou externas). De forma geral, Patanjali esclarece que a grande finalidade desses oito passos do yoga seria atenuar as perturbações da mente, os chamados cinco *klesas*, que são: egocentrismo, falta de sabedoria, desejo, aversão e apego ao mundo material. Os *klesas* são responsáveis pelo sofrimento e pela permanência humana no ciclo infinito de reencarnações e, por esse motivo, devem ser combatidos com muita dedicação e persistência.

Por sua vez, o terceiro capítulo dos *Yoga Sutras* de Patanjali trata de forma detalhada dos três últimos passos do método para se remover as perturbações da mente. É evidenciado que o yogi, quando já maduro e persistente dentro da prática, adquire alguns poderes miraculosos, sendo o domínio da mente o principal deles. Contudo, é também indicado que o intuito do yogi não deve nunca ser a aquisição de prestígio e reconhecimento em decorrência dos progressos obtidos, mas apenas ser uno com o mundo absoluto. Por fim, o quarto e último capítulo salienta que quando o praticante de yoga consegue dominar o principal núcleo da mente e vencer seus hábitos irreflexivos, é capaz de alcançar a iluminação ou libertação, denominada pelo termo *kaivalya* (BARBOSA; *in Os Yoga Sutras* de Patanjali, 2015).

Tendo em vista o conjunto da obra composta pelo brâmane Patanjali, pode-se dizer que o grande intuito da filosofia ióguica clássica seria libertar o homem da ilusão que o faz acreditar ser o espírito intrinsecamente relacionado com a matéria, o que o torna prisioneiro do ciclo infinito de reencarnações (*samsara*). Os oito passos acima descritos, possibilitam ao praticante o reconhecimento daquilo que ocasiona estados mentais alterados, domínio sobre eles e posterior alcance de sua condição primordial, marcada pela libertação absoluta.

Diante do exposto, percebe-se que a filosofia do yoga clássica sistematizada por Patanjali possui caráter dualista, em que somente a parte mais sensível da cognição mental seria capaz de auxiliar a humanidade em sua libertação. Algo importante de também ser salientado, diz respeito à elitização da prática de yoga neste período, porque somente a alta casta sacerdotal brâmane possuía acesso às escrituras sagradas e, por consequência, poderiam colocar seus princípios filosóficos do yoga em prática (SIMÕES, 2015).

#### 2. 1. 4 O advento da *Hatha-yoga* e da exaltação do corpo

Contudo, como acima foi salientado, o yoga continuou passando por processos de transformações em conformidade com as mudanças que foram emergindo na própria sociedade indiana. No período pós-clássico ou medieval, tal como salienta Simões (2018), a prática foi alvo de influências de vários movimentos que contestavam a sociedade de castas e a elitização religiosa. Tais influências resultaram no advento de uma nova modalidade da prática, a denominada *hatha-yoga* ou, em termos mais acessíveis aos falantes da língua portuguesa, o yoga da força física.

Com relação às características desta nova modalidade de yoga, torna-se importante destacar duas de suas principais: 1) ela dialoga com princípios do Budismo, Sufismo, Tantra e da medicina Ayurveda e 2) encara o corpo não mais como um obstáculo a ser superado e suprimido, mas como ferramenta primordial para o alcance da libertação e da realidade absoluta destituída de sofrimento (ELIADE, 1996).

No período medieval também ocorre uma democratização do yoga e, de forma geral, diferentes grupos de pessoas, incluindo mulheres e as castas “inferiores”, passaram a ter acesso à prática e às técnicas de libertação. Mesmo que os brâmanes continuassem sendo os detentores das “sagradas escrituras”, a libertação poderia ser alcançada pelo autoconhecimento corporal e não somente pela parte mais sensível da cognição, tal como demonstrou Patanjali nos *Yoga Sutras*. Em termos mais simples, a prática de yoga se readaptou a um contexto de múltiplas contestações e se tornou acessível a um grupo maior de pessoas, que poderiam se comunicar diretamente com o sagrado por meio do autoaperfeiçoamento de seus corpos (SIMÕES, 2015).

Simões (2015) também salienta que, enquanto no período clássico o principal sistematizador da filosofia ióguica é o brâmane Patanjali, no período medieval se destacam Matsyendra e Goraksha. Ambos, tomando por base algumas premissas fundamentais do *Vedanta Advaita*, ajudaram a formular novos significados para a prática de yoga. Como salientado, nesses jogos de sentidos, o corpo passou a ser encarado de nova maneira: não mais como empecilho, mas sim como meio para se ter o autodomínio dos fluxos mentais.

Assim sendo, os precursores da Hatha-yoga rompem com a visão de mundo dualista proposta por Patanjali e assumem princípios monistas, em que o corpo físico – altamente cultivado, saudável e puro – seria capaz de refletir o espírito (*purusa*) e auxiliar a humanidade a se libertar do ciclo infinito de reencarnações. Trata-se de um novo modelo simbólico, em que

o corpo assume o caráter de ferramenta e deixa de ser encarado como um obstáculo a ser superado ou suprimido. Trazendo consigo essas novas concepções acerca do corpo, surgem novas obras literárias sobre yoga, entre as quais se destacam: *Hatha-Yoga-Pradipiká*; *Goraksa-Sátaka*; *Gheranda-Samhitā*; *Siva-Samhitā* (Simões, 2015, p. 31-32).

De todas as obras supracitadas, aquela que adquiriu maior notoriedade e é lida com bastante frequência ainda nos dias atuais é *Hatha-Yoga-Pradipiká*, obra de autoria de Svāmin Svātmārāma. Ao que tudo indica, seu principal intuito foi lançar luzes sobre o método de libertação espiritual pelo uso de forças psicofisiológicas e de técnicas posturais, respiratórias, meditativas e alimentares. Contudo, assim como na filosofia ióguica clássica, a Hatha-yoga também exige de seus praticantes muita persistência e dedicação. Para se ter o conhecimento acerca do corpo e das conexões mentais, o praticante deve abdicar de seu “estilo de vida comum” e entregar-se total e exclusivamente a uma vida ascética, desprendida de luxúria, apego ou aversão.

Em tradução para a língua portuguesa de *Hatha-Yoga-Pradipiká*, Roberto de Andrade Martins (2017) salienta que a obra traz consigo grande novidade em comparação aos Yoga Sutas de Patanjali. Trata de forma detalhada das principais técnicas posturais, alimentares e respiratórias que o praticante deve seguir para conseguir atingir a libertação espiritual.

Deste modo, vemos um manual de yoga completamente diferente, voltado não mais exclusivamente para a filosofia, mas para requintadas e exigentes técnicas psicofisiológicas. Nos quatro capítulos que compõem a obra, fala-se de séries completas de posturas corporais (*ásanas*), de uma alimentação específica para aqueles que querem progredir na prática e perder excesso de gordura corporal, de técnicas para o controle da respiração (*pranayama*), dos poderes que o yogi pode adquirir (*siddhi*) e dos muitos cuidados e desprendimentos a que os praticantes devem se submeter.

## 2. 1. 5 Yoga moderno e sua desvinculação religiosa

Com relação às constantes ressignificações do yoga, torna-se importante salientar que elas nunca deixaram de acontecer. Assim como todas as manifestações da cultura, a prática de yoga sempre esteve aberta a transformar-se de acordo com os vários interesses humanos em jogo (SAHLINS, 2018). Os dados acima expostos, colhidos em diferentes fontes, demonstraram uma série dessas mudanças de significados a que o yoga foi submetido ao longo

de sua história na Índia. Não obstante, é necessário destacar que nossa intenção jamais foi mostrar a “evolução” ou superação de um estilo de yoga por outro. Na verdade, nosso intuito foi apontar os contextos sociais em que diferentes significados foram emergindo e passaram a dialogar entre si.

Vimos que, dentro da esfera simbólica da prática de yoga, até pelo menos o período medieval, existiram diferentes tendências que se confrontaram: algumas que valorizavam mais a parte cognitiva, outras que demonstravam maior apreço pelas técnicas do corpo e outras tantas que enalteciam ambas as modalidades. No período indiano moderno, outros acontecimentos fizeram com que a prática de yoga continuasse se transformando.

De acordo com Simões (2015), o período moderno é marcado por indianos que saem de seu país de origem para estudarem nos grandes centros da Europa e Estados Unidos. Ao chegarem nestes novos territórios, notam que a Índia é vista pelos ocidentais como um país estagnado e mergulhado em uma espécie de estado mítico permanente. Com o intuito de mudar essa visão e também construir alicerces para combater a colonização britânica, esses estudiosos indianos tentam apresentar uma “outra versão” de seu país para as sociedades ocidentais. Neste processo, apresentam o yoga para a Europa e Estados Unidos como uma prática a-religiosa e congruente com os princípios científicos modernos.

O evento que marca a chegada do yoga ao Ocidente, de acordo com muitos estudiosos, é o Congresso Mundial das Religiões de Chicago, ocorrido no ano de 1893. Neste evento, Vivekananda, indiano com formação em medicina ocidental, apresenta o yoga enquanto uma prática laica capaz de auxiliar o homem a superar problemas oriundos do estilo de vida moderno (SIMÕES, 2015).

## **2. 2 Yoga no contexto ocidental**

### **2. 2. 1 Apropriações ocidentais de práticas e signos orientais: uma discussão a partir dos estudos pós-coloniais**

O pós-colonialismo ou teorias pós-coloniais são um conjunto de estudos que se preocupam em analisar os mais variados impactos que as relações coloniais propiciaram aos contextos do colonizador e do colonizado. Os autores dessa corrente de pensamento foram, em grande parte dos casos, emigrantes de países que no passado foram colônias e viveram e estudaram nos grandes centros da Europa Ocidental e da América do Norte. Esta marca de

suas biografias permitiu que experienciassem diferenças, colocando-os em condições peculiares para problematizarem as concepções dominantes da modernidade através, dentre outras formas, da desconstrução dos essencialismos (COSTA, 2006).

É intrincada a tarefa de definir com precisão os estudos pós-coloniais, pois eles se situam em um campo acadêmico transdisciplinar e se debruçam sobre os mais variados objetos de estudo. Contudo, por mais diversos que sejam, pode-se dizer que os autores que constituem essa corrente de pensamento se assemelham por possuírem o mesmo núcleo de preocupação: analisar os efeitos de longa duração do colonialismo nos mais variados setores da vida social.

De acordo com Sanjav Seth (2018), o prefixo “pós” do termo pós-colonialismo não indica que o colonialismo ficou no passado e deve ser estudado somente para saciar uma curiosidade de cunho histórico. Os estudos pós-coloniais, ao contrário, mostram que o colonialismo impacta incisivamente o tempo presente, porque foi a base de sustentação do mundo moderno e moldou a constituição da economia, a política, a cultura e a produção de conhecimento.

De acordo com Young (2016), uma das maiores contribuições prestadas pelos estudos pós-coloniais é a de que eles tornaram evidente que o colonialismo trouxe efeitos duradouros não somente para a política e a economia, mas também para os domínios mais velados e muitas vezes invisíveis da cultura e da produção de conhecimento. Por isso, ao associarem conhecimento e cultura com o poder, percebe-se que as teorias pós-coloniais são influenciadas pelas sistematizações e conceitos elaborados pelos pós-estruturalistas, principalmente pelos trabalhos desenvolvidos por Michel Foucault (1998), que defende incisivamente a tese de que todo discurso advém de um núcleo de simbolização específico e inevitavelmente carrega consigo relações de poder.

Para o sociólogo jamaicano/britânico Stuart Hall (1996), os argumentos principais de Foucault sobre os discursos ou produções de conhecimentos podem ser resumidos em cinco pontos: 1) os discursos são um conjunto de afirmações sobre determinado tópico, 2) possuem efeitos práticos e moldam o que descrevem, 3) implicam poder e compõem o sistema pelo qual o poder circula, 4) nas análises dos discursos, o mais importante não é saber o quanto de verdades ou mentiras eles carregam consigo, mas identificar o quão eficazes eles se tornam na prática e 5) quando são eficazes na prática ou quando são capazes de regular as relações de poder, são intitulados enquanto regimes de verdade. Mediante esses pontos elencados por Hall, torna-se perceptível que para o filósofo Foucault, toda produção de conhecimento está

intrinsecamente relacionada com o poder. Relembrar esses pontos converte-se em algo importante porque eles impactaram o pensamento de alguns dos autores que compõem os estudos pós-coloniais.

A propósito, o lugar onde o diálogo entre o pós-colonialismo com o pós-estruturalismo foucaultiano se constitui com maior nitidez é em *Orientalismo*, obra publicada pelo crítico literário Edward Said no ano de 1978. Na constituição de seus argumentos sobre o orientalismo enquanto um discurso do ocidente sobre o oriente, o autor se baseou em duas premissas retiradas do trabalho de Foucault: 1) o conhecimento não é inocente e molda o que descreve e 2) conhecimento e poder são inseparáveis (SETH, 2018). Ao abordar o orientalismo enquanto um discurso, Said enfatiza que:

Tomando por base o final do século XVIII como ponto de partida aproximado, o Orientalismo pode ser discutido e analisado como instituição autorizada a lidar com o Oriente – fazendo e corroborando afirmações a seu respeito, descrevendo-o, ensinando-o, colonizando-o, governando-o: em suma, o Orientalismo como um estilo ocidental para dominar, reestruturar e ter autoridade sobre o Oriente (SAID, 2007, p.29).

Neste trabalho, a tese central de Edward Said (2007) é a de que o “Ocidente” inventou o “Oriente” por meio de obras literárias, artísticas e científicas que, em larga medida, foram responsáveis por rotular os povos e culturas orientais, colocando-os sob o signo de exóticos, inferiores e atrasados. Os escritores orientalistas, ao forjarem uma imagem distorcida do “outro”, acabaram servindo aos interesses do colonialismo e tornaram legítima a exploração material e a dominação política. A partir deste exemplo trazido por Said, torna-se clara a premissa de Foucault (1998) de que o conhecimento possui efeitos práticos e molda o que descreve, porque, no caso do orientalismo, o discurso sobre a inferioridade do outro justificou e tornou plausível a dominação colonial.

Além disto, uma das grandes críticas presentes no trabalho de Said (2007) é a inconsistência do binarismo que marca a oposição entre Ocidente e Oriente. Esses dois conceitos tendem a promover homogeneizações e agrupar indivíduos que muitas vezes não possuem nada em comum. Nos meandros de seus argumentos sobre o orientalismo, o autor também revela que o oriente ajudou o ocidente a constituir sua identidade, à medida que o “eu ocidental” (civilizado, branco, racional e moderno) edificou sua imagem como o completo oposto do “eu oriental” (incivilizado, pardo, emocional e atrasado).

De forma geral, tais identidades homogeneizadoras, forjadas pela Europa no período colonial, promovem uma violência cognitiva por negligenciar diferenças étnico-raciais e

excluir povos e culturas que não cabem nas categorias genéricas de ocidente/oriente. Em outros termos, trata-se de um modo simplista de operar, constituído para legitimar a dominação de um povo supostamente homogêneo sobre outro, qualificado como inferior.

### 2. 2. 2 Orientalismo e indologia: problematizando algumas de suas facetas

Tomando por base essas importantes teses de Edward Said (2007) sobre o orientalismo enquanto uma estratégia ocidental para domínio político e cultural do “outro” oriental, Barroso (1999) salienta que alguns movimentos ocidentais de contracultura possuíam outros interesses ao conhecer e se apropriar de signos advindos de terras orientais. De acordo com a autora, o romantismo alemão, o transcendentalismo norte-americano e as tradições esotéricas e ocultistas são movimentos que buscaram suporte em outros contextos geográficos e demonstraram interesse por práticas culturais de origem oriental porque almejavam contestar princípios religiosos judaico-cristãos que estavam sendo interrogados no fim do século XVIII e início do século XIX, especialmente na Europa e América do Norte.

Não obstante, é necessário destacar, tal como o faz Barroso (1999), que tais movimentos procuravam contestar valores hegemônicos ocidentais e, ao se apropriarem de práticas culturais e signos asiáticos, não estavam buscando expandir ingenuamente os olhares e compreender de fato a realidade do “outro”, mas sim encontrar elementos em diferentes contextos geográficos que apoiassem e alicerçassem suas reivindicações particulares. Seguindo a linha de raciocínio proposta por Foucault (1998) e Said (2007), podemos mais uma vez ressaltar que a produção de conhecimento não é inocente e se constitui atendendo aos interesses de seus detentores e, nesse caso em especial, um interesse de contestação.

Diante disto, devemos destacar que o romantismo alemão, o transcendentalismo norte-americano e as tradições ocultistas foram responsáveis por forjar e difundir uma imagem positiva de alguns signos advindos do Oriente, o que tornou possível que as religiosidades indianas, em especial o hinduísmo e a prática de yoga, expandissem e alcançassem popularidade entre nós.

Se hoje assistimos a uma incomensurável circulação da prática de yoga em academias, mídias sociais e em meios terapêuticos, podemos pensar, ao menos de forma introdutória, que algumas portas foram abertas pelos movimentos ocidentais de contracultura, iniciados ainda no período de colonização europeia em algumas regiões do oriente. Devido à importância de

tais movimentos, pensemos de forma introdutório sobre o que significou ou representou cada um deles.

O romantismo alemão foi um movimento contestatório que desabrochou no final do século XVIII e procurou ensejar uma revisão crítica do projeto iluminista, sobretudo da supervalorização da razão enquanto único meio de se atingir a verdade absoluta sobre o universo e sobre a vida humana. A grande crítica do movimento recaiu sobre o individualismo enquanto valor universal. O romantismo passou a dar maior importância ao particular, a interioridade e ao campo dos sentimentos e, por esse motivo, trouxe à tona um outro tipo de individualismo, que é descrito por Simmel nos seguintes termos:

(...) after the individual had been liberated in principle from the rusty chains of guils, hereditary status, and church, the quest for independence continued to the point where individuals who had been rendered independent in this way wanted also to distinguish themselves from one another. What mattered now was no longer that one was a free individual as such, but that one was a particular and irreplaceable individual<sup>4</sup> (Simmel, 1971a, p. 222 *apud* Barroso, 1999, p. 14).

A propósito, esse novo individualismo idealizado pelos românticos, ancorou-se no conceito de *bildung* (construção de si) e convidou o homem a pensar sobre sua interioridade e a edificar a sua persona respeitando o campo dos sentimentos e emoções. Torna-se imprescindível pensar sobre todas essas questões porque “as formas novas de conceber o indivíduo tiveram papel central na maneira pela qual o oriente foi apropriado pelo romantismo” (BARROSO, 1999, p. 15).

No geral, Barroso (1999) esclarece que os intelectuais e artistas românticos se interessaram pelas religiosidades indianas porque elas manifestam a crença em um *self* interior a ser alcançado e cultivado que, sobremaneira, coaduna com a noção de indivíduo em construção proposta pelo romantismo. Deste modo, pode-se pensar que a apropriação ocidental de signos orientais aconteceu através da edificação de imagens positivas, em especial do yoga, que passou a ser encarado como técnica/ferramenta capaz de auxiliar o homem no alcance da interioridade e na constituição de seu próprio eu.

Já o transcendentalismo, de acordo com Barroso (1999) e Nunes (2008), foi um movimento literário que emergiu no Estados Unidos na primeira metade do século XIX e

---

<sup>4</sup> (...) depois que o indivíduo foi libertado, em princípio, das correntes enferrujadas dos malfeitores, do status hereditário e da igreja, a busca pela independência continuou até o ponto em que os indivíduos que se tornaram independentes dessa maneira também queriam se distinguir uns dos outros. O que importava agora não era mais ser um indivíduo livre como tal, mas ser um indivíduo particular e insubstituível (TRADUÇÃO LIVRE DA AUTORA).

contou com a influência de inúmeros poetas e filósofos do romantismo alemão. Os principais representantes do movimento foram Emerson e Thoreau e, cada qual a sua maneira, apropriou-se das traduções de textos sagrados orientais, entre eles a *Bhagavad Gita*. Essa apropriação aconteceu porque ambos estavam interessados em contestar as ortodoxias do campo religioso e em conferir valor as diferentes formas de experienciar o sagrado, não necessariamente relacionados aos preceitos judaico-cristãos. Os transcendentalistas, em semelhança aos românticos, também buscavam alcançar e expandir o eu interior e, em decorrência disso, viram nas tradições religiosas orientais um campo promissor para tanto.

Por fim, com relação às tradições esotéricas e ocultistas, pode-se considerar que elas abriram outros tipos de portas para a difusão das religiosidades orientais e do yoga no contexto ocidental, dessa vez mais acessível a um público que não estava diretamente imerso no ambiente acadêmico e nos estudos mais sistematizados sobre a filosofia e a indologia. De acordo com o psiquiatra e psicoterapeuta suíço Jung, responsável por fundar psicologia analítica:

O movimento desencadeado por Madame Blavatsky não tardou em apoderar-se das tradições orientais e as colocou ao alcance do público. Durante várias décadas o conhecimento do yoga foi cultivado no Ocidente; de um lado, como ciência estritamente acadêmica e, de outro, como algo que podemos classificar como religião, conquanto não se tenha desenvolvido a ponto de tornar-se uma igreja organizada, apesar dos esforços de Annie Besant e do fundador do ramo antroposófico, Rudolf Steiner, que, por sua vez, deriva de Madame Blavatsky (JUNG, 2013, p. 67).

Neste sucinto parágrafo, que pertence aos muitos escritos sobre psicologia e religião de Jung (2013), destaca-se a importância das tradições esotéricas e ocultistas na difusão do yoga para um público mais amplo. Com relação a este movimento de difusão, o intelectual destaca a figura de Madame Blavatsky, mulher com personalidade forte, responsável por conquistar muitos adeptos e, ao mesmo tempo, uma quantidade considerável de inimigos, em decorrência de suas aptidões religiosas híbridas e de suas articulações de diferentes técnicas orientais, tais como hipnose, meditação e yoga.

A escritora russa Helena Blavatsky, em parceria com Henry Olcott, foram responsáveis por edificar a Sociedade Teosófica no ano de 1875 e, por consequência, difundiram para um círculo de pessoas diferentes formas de experienciar e lidar com as denominadas forças ocultas.

Apesar dos obstáculos e dificuldades em se trabalhar com generalizações, pode-se pensar que as tradições esotéricas e ocultistas foram importantes na difusão das religiosidades

orientais entre nós, pois almejavam contestar a rigidez das ortodoxias judaico-cristãs e buscavam novas alternativas para o contato com o sobrenatural e com as forças ocultas. Barroso (1999) destaca que, por possuírem inspirações puramente românticas, as tradições esotéricas e ocultistas buscavam nas religiões orientais meios para se alcançar a interioridade e o autoconhecimento.

Nessa seção, com intuito de pensarmos sobre o processo de difusão das religiosidades orientais e do yoga no ocidente, tomamos como base os trabalhos desenvolvidos por Barroso (1999) e Nunes (2008). Ambos, com suas respectivas escolhas expositivas, evidenciam que algumas vertentes dos movimentos ocidentais de contracultura, ao se apropriarem do oriente, não buscavam inferiorizar e dominar, mas sim encontrar elementos que lhes auxiliassem na contestação de valores hegemônicos judaico-cristãos que foram responsáveis por constituir o próprio ocidente. Pode-se dizer que, mesmo forjando imagens positivas do “outro” oriental, esses movimentos estavam interessados em encontrar apoio para suas reivindicações particulares e não necessariamente em expandir os olhares e compreender de fato o que se passa em outros contextos culturais.

No mais, o que parece ser de alta relevância seria o fato de que o romantismo alemão, o transcendentalismo norte-americano, as tradições esotéricas e ocultistas e os muitos orientalistas e indólogos abriram algumas portas para a difusão das religiosidades orientais e do yoga entre nós, e estas, em alguma medida, foram encaradas como uma forma positiva de se alcançar um autoconhecimento interior.

### 2. 2. 3 O Parlamento Mundial das Religiões e a apresentação do yoga como harmônico aos princípios da ciência moderna

O Parlamento Mundial das Religiões, ocorrido em Chicago no ano de 1839, foi idealizado por uma camada de estudiosos que procuravam ensejar o encontro entre o Oriente e Ocidente e, em vias disto, estabelecer diálogos inter-religiosos. O evento contou com a presença de representantes religiosos de diversas localidades, entre as quais podemos destacar a Índia, Japão e Sri Lanka. Não obstante, uma das figuras que obteve maior destaque neste evento foi o guru indiano Swami Vivekananda, que apresentou em seus próprios termos o hinduísmo e a prática de yoga.

No percurso que traçamos acima, vimos que alguns movimentos de contracultura

inauguraram um interesse pelas religiosidades indianas, mas muitos estudiosos também destacam que foi a partir do pronunciamento de Vivekananda que o yoga foi exposto de forma mais clara ao ocidente e pôde alcançar maior visibilidade.

De forma geral, o pronunciamento deste intelectual contou com falas sobre hinduísmo, associando-o aos princípios científicos e com apresentações de técnicas de meditação e posturas corporais que congregam o campo do yoga. Com relação a harmonia entre as principais premissas contidas nas religiosidades hinduístas com as descobertas mais recentes da ciência moderna, Vivekananda destaca que:

Here it may be said, that the laws as laws may be without end, but they must have had a beginning. The Vedas teach us that creation is without beginning or end. Science has proved to us that the sum total of the cosmic energy is the same throughout all time. Then, if there was a time when nothing existed, where was all this manifested energy? Some say it was in a potential form in God. But then God is sometimes potential and sometimes kinetic, which would make him mutable, and everything mutable is a compound, and everything compound must undergo that change which is called destruction. Therefore God would die. Therefore there never was a time when there was no creation<sup>5</sup> (ELLWOOD, Robert (ed.), 1987, p. 52).

Este trecho do discurso de Vivekananda, contido em uma obra editada por Robert Ellwood (1987), expressa o desejo deste intelectual indiano em se fazer ouvir pelo público ocidental e apresentar suas crenças, em especial aquela que corresponde ao ciclo infinito de reencarnações, como harmônicas às premissas da ciência moderna, com ênfase naquela que mostra que a quantidade de energia cósmica é a mesma em todos os tempos.

No mais, com relação ao nosso assunto principal, Joana Raquel Almeida (2003) pontua ser esse um momento importante na apresentação do yoga ao público ocidental. Contudo, a autora nos apresenta a informação adicional de que Vivekananda pertencia a uma nova corrente do hinduísmo, que desde o começo do colonialismo, viu com bons olhos os diálogos propostos pelo Ocidente. Este guru indiano era favorável ao capitalismo na Índia e, com uma postura semelhante à de um missionário cristão, assumiu como meta pessoal de vida disseminar os saberes indianos para todos os cantos do mundo. Em seu pronunciamento no Parlamento Mundial das Religiões, apresentou o yoga como um conhecimento técnico e

---

<sup>5</sup> Aqui pode-se dizer que as leis como leis podem não ter fim, mas devem ter tido um começo. Os Vedas nos ensinam que a criação não tem começo nem fim. A ciência nos provou que a soma total da energia cósmica é a mesma em todos os tempos. Então, se houve um tempo em que nada existia, onde estava toda essa energia manifestada? Alguns dizem que estava em uma forma potencial em Deus. Mas então Deus às vezes é potencial e às vezes cinético, o que o tornaria mutável, e tudo o que é mutável é um composto, e tudo o que é composto deve sofrer essa mudança que se chama destruição. Portanto, Deus morreria. Portanto, nunca houve um tempo em que não havia criação (TRADUÇÃO LIVRE DA AUTORA).

sistemático capaz de auxiliar os indivíduos na resolução de problemas oriundos da vida moderna. Em outros termos, o yoga “foi apresentado aos ocidentais de forma laica, como um conhecimento prático e corporalizado, utilizado pelo praticante como forma de aperfeiçoamento e de controle pessoal” (ALMEIDA, 2003, p. 58).

Tal como pontua Foucault (1998), todas as construções e transmissões de conhecimentos acontecem atendendo a certos interesses e, no caso específico de Swami Vivekananda, seu intuito em levar os significados do hinduísmo e do yoga para as sociedades capitalistas ocidentais era apresentar a cultura indiana de uma maneira mais palpável e capaz de dissolver certos estereótipos que foram se constituindo ao longo dos tempos.

Pertencendo a um grupo étnico específico, de maneira semelhante ao que é apontado por Carneiro da Cunha (2017), pode-se pensar que Vivekananda assumiu certa postura política com o intuito de transmitir seus valores contrastivos e marcar um posicionamento bem claro diante de uma sociedade com princípios organizacionais e culturais distintos.

Em outros termos, com o intuito de afirmar sua identidade frente ao público ocidental, Vivekananda acoplou ao seu discurso anseios e preceitos presentes entre nós. Não obstante, este intelectual indiano não perdeu o seu modo de pensar particular, mas para se fazer entendido e também para afirmar-se enquanto hinduísta, acabou por assumir elementos do discurso ocidental e apresentou o yoga como prática espiritual e também técnica sistemática capaz de auxiliar os indivíduos na resolução de problemas oriundos do estilo de viver moderno. O yoga foi apresentado de forma laica e congruente aos preceitos científicos ocidentais, capaz de auxiliar indivíduos na promoção de saúde, autoconhecimento e estabilidade cognitivo e comportamental.

De forma geral, estes fatos são importantes de serem destacados porque denotam que o yoga alcançou ainda mais popularidade nas sociedades capitalistas ocidentais a partir do momento que passou a dialogar com a biomedicina individualizante e moderna, responsável por legitimar um discurso que procura esclarecer o que é ou não benéfico a saúde humana.

Com formação acadêmica ocidental, Vivekananda soube anexar signos que são extremamente valorizados entre nós, como o culto ao corpo e a saúde física dos indivíduos. Como vimos acima, durante toda a história o yoga foi submetido a constantes ressignificações, derivadas dos interesses humanos em jogo (SAHLINS, 2008). A associação da prática com a saúde do corpo começou ainda no período medieval, quando ela passou a ser associada a medicina Ayurveda. Contudo, de acordo com Simões (2015), a associação entre yoga e saúde

ganha um outro viés nas sociedades ocidentais, onde a religião deixa de ser um elemento importante na constituição dos significados.

#### 2. 2. 4 A “ocidentalização” do yoga

Ao pensarem sobre a “ocidentalização” da prática de yoga, Nunes (2008) e Almeida (2003) salientam, a exemplo de Sahlins (1997), que ela se disseminou entre nós porque foi submetida a longos processos de traduções e ressignificações. Como acima mencionado, uma das grandes motivações dos indianos em praticarem yoga seria a possibilidade de se alcançar a liberdade absoluta e, por consequência, finalizar os ciclos infinitos de reencarnações. Já no Ocidente, tal como destaca o antropólogo francês Le Breton (2013), o yoga passou a ser encarado, pelo menos em grande parte desses contextos, como uma “tecnologia” capaz de agir em benefício da saúde dos corpos e da tonificação dos músculos. Tudo isso em congruência com princípios da ciência ocidental moderna.

Também se atentando para a questão das traduções e ressignificações da prática de yoga no contexto ocidental, Gnerre (2010) enfatiza que elas são múltiplas. O yoga se apresenta para nós ora como atividade que possibilita o relaxamento do corpo e mente, ora como um esporte de alta intensidade e ora como caminho espiritual. Essas multiplicidades de significados atribuídos ao yoga seriam indicativas da impossibilidade de pensar na prática como contendo um único princípio ou motivando seus usuários de algum modo exclusivo.

Em resumo, tendo em vista a disseminação da prática de yoga em diferentes contextos, muitas indagações e questionamentos passaram a interessar as ciências sociais: o que tanto motiva os ocidentais a conhecerem e praticarem o yoga? Qual seria a afinidade entre os nossos princípios culturais e tal prática? Porque no Brasil, assim como em tantas outras sociedades ocidentais, ela passou a ser tão bem aceita e a estar presente no cotidiano de tantas pessoas, em academias, centros de lazer ou, como é tão usual na contemporaneidade, por intermédio das redes sociais?

De acordo com Castro (2001), essa busca pela prática de yoga, assim como por outras práticas esportivas, estaria ligada a um traço cultural fortíssimo presente nas sociedades de consumo contemporâneas: o culto ao corpo. De acordo com a autora, este traço cultural estabelece um tipo específico de relacionamento dos indivíduos com os seus corpos, onde busca-se o seu modelamento em prol do alcance de um padrão socialmente aceito: corpo

esguios, formas retilíneas, magreza, pele limpa e clara, dentre outros. Entretanto, Castro (2001) também salienta que não é apenas como coerção social que o culto ao corpo motiva os indivíduos a irem regularmente as academias e praticarem atividades físicas. De certa forma, os espaços e as atividades que as pessoas escolhem estão articulados a outras “escolhas” realizadas, configurando um estilo de vida.

Dentro dessa chave de raciocínio, pode-se pensar, de antemão, que a busca dos praticantes ocidentais pelo yoga parte de uma preocupação estética com os corpos, mas também das aptidões dos indivíduos que acabam por se identificar com uma atmosfera coletiva e simbólica específica. A partir dessa lógica, o yoga teria encontrado terreno fértil nas sociedades capitalistas ocidentais porque se tornou uma modalidade de esporte eficaz no modelamento dos corpos, enrijecimento muscular, emagrecimento e tudo o que é simbolicamente valorizado dentro da esfera de culto ao corpo. Mas também porque, em nosso contexto, o yoga adquiriu características específicas, compondo estilos de vidas diversos.

A tese de Ana Lúcia de Castro (2001) de que um dos traços culturais mais característicos das sociedades capitalistas ocidentais seria o culto ao corpo, e o nosso raciocínio de que a busca pelo yoga estaria associada a este traço vai ao encontro ao que também é apontado por Tales Nunes (2008). Este pesquisador em questão, esclarece que a prática começou a assumir sua forma secularizada quando adentrou no contexto ocidental, porque aqui passou a ser articulada não mais enquanto uma alternativa para se alcançar uma realidade sagrada marcada pelo não condicionamento dos sujeitos, mas sim acionada em prol do melhor condicionamento físico de seus praticantes.

Pelo que nos apresenta Tales Nunes (2008), percebe-se que o yoga no contexto ocidental assumiu um caráter diferente e moderno, pois ao ser introduzida em uma cultura marcada pelo individualismo e pelo culto ao corpo, acabou por ser submetida a uma série de novas significações. Contudo, o estudioso também salienta ter notado em sua pesquisa o surgimento de uma nova tendência entre os yogis brasileiros: o desejo de retorno a tradição, ou melhor, de uma conexão mais profunda com as sagradas escrituras indianas.

Outro importante antropólogo que se propôs a pensar sobre essa temática foi Magnani (1999), que por vias analíticas distintas percebeu que práticas alternativas se inseriram no Ocidente, especialmente no contexto brasileiro, devido ao interesse dos indivíduos em experimentar outros valores, distintos daqueles já enraizados na nossa cultura, como, por exemplo os princípios doutrinários da religiosidade cristã e os princípios hegemônicos da

biomedicina e da ciência moderna.

Em sua pesquisa etnográfica na grande São Paulo, o autor identificou que os indivíduos, em busca de valores alternativos, passaram trabalhar com bricolagens, fazendo convergir elementos de diferentes culturas (orientais e indígenas, por exemplo). Nesse jogo de significados, percebe-se uma busca por práticas religiosas, terapêuticas e espirituais holísticas, que lidam com a vida humana de forma integral, ou seja, trabalhe em conjunto com as esferas corporais, mentais e espirituais (MAGNANI, 1999). Com relação a inserção da prática de yoga no contexto brasileiro e sobre seus processos de ressignificações, trataremos com mais detalhes em nossa próxima seção.

## **2. 3 O yoga no Brasil e os seus múltiplos modos de ser**

### **2. 3. 1 A chegada da prática ao território nacional e alguns de seus personagens de destaque**

Vimos acima que a trajetória histórica do yoga foi marcada por um complexo jogo de interesses, onde os significados a ela atribuídos foram sendo moldados conforme as aptidões dos grupos sociais envolvidos. Ao adentrar nas sociedades capitalistas ocidentais, essas ressignificações se tornaram ainda mais intensas, pois o yoga passou a dialogar com um público que preza pela individualidade e pelo culto ao corpo. Trata-se, portanto, de um longo percurso histórico de ressignificações, em que a prática passou a ser requisitada com o intuito de atender múltiplas finalidades, tais como: saúde do corpo, tonificação muscular, relaxamento mental, entre outras.

Com relação a chegada do yoga em território brasileiro, ainda existem muitos enigmas a serem desvendados. De acordo com o pesquisador Sanches (2017), trata-se de um tema extremamente polêmico e que carrega consigo uma disputa simbólica e também discursiva sobre quem seria o seu grande personagem precursor. Para além de todas essas polêmicas, alguns personagens são destacados como sendo importantes na disseminação da prática, sendo eles, respectivamente: 1) Leo Alvarez Costet de Mascheville, 2) Shotaro Shimada, 3) Caio Miranda, 4) José Hermógenes e 5) Luíz DeRose. Todos eles, cada um a seu modo, foram responsáveis por difundir o yoga pelo território brasileiro e, como consequência, contribuíram para construções de significados inéditos que, pelo menos em algumas nuances específicas, destoam uns dos outros.

O primeiro personagem destacado, Leo Alvarez Costet de Mascheville, popularmente

conhecido como Sevananda, foi um famoso praticante e professor de yoga de origem francesa e que morou por alguns anos no Uruguai. De acordo com Mariana Cordeiro (2016) a história do yoga no Brasil se inicia com esse personagem, pois foi ele quem, ainda no ano de 1947, veio ao Rio de Janeiro e apresentou pela primeira vez seus vastos repertórios e ensinamentos sobre a prática para um público composto por aproximadamente 5.000 pessoas. Contudo, esses ensinamentos se tornaram mais incisivos no ano de 1952, quando Sevananda fixou residência no Brasil e fundou um mosteiro no município de Resende, localizado no sudeste do estado do Rio de Janeiro e denominado enquanto AMO-PAX (Associação Mística Ocidental).

Ainda de acordo com Mariana Cordeiro (2016), a criação deste mosteiro no município de Resende foi de extrema importância para a difusão do yoga pelo território brasileiro, pois essa localidade era bem próxima da Academia Militar das Agulhas Negras, centro de treinamento militar frequentado por Caio Miranda e José Hermógene. Ambas as figuras, tal como veremos mais adiante, escreveram inúmeras obras sobre yoga, obras essas que adquiriram visibilidades descomunais no Brasil e se popularizaram em meio a diferentes públicos. Contudo, ainda com relação ao francês Sevananda, é importante destacar que ele criou e difundiu um tipo bastante específico de prática, chamada de *Sarva-Yoga*, detentora de características místicas.

Já sobre o segundo precursor acima destacado, Vitor Caruso (2021) salienta a importância de lembrarmos de sua repercussão em âmbito nacional, isso porque Shotaro Shimada abriu outras portas para a propagação da prática de yoga no Brasil.

A primeira academia de Yoga do Brasil foi fundada por Shotaro Shimada (1929-2009), brasileiro, nascido em Bauru, que inaugurou sua academia em São Paulo, no mês de abril de 1958, e começou a estudar o yoga através de exercícios respiratórios, e os chamava de “ginástica respiratória”, pois sentia uma certa resistência das pessoas em relação ao termo yoga. Seus estudos iniciaram-se com livro do Yogi Ramacharaka, mas já os aprofunda com o aluno médico José Aletto Neto, e na sequência se aproxima do Kaivalyadhama Yoga Institute (CARUSO, 2021).

Percebe-se, por meio dos apontamentos feitos por Vitor Caruso, que Shotaro Shimada, ao reconhecer a importância do yoga, elaborou estratégias para lidar com um público que apresentava certa resistência, pelo menos na década de 1950, a algumas práticas culturais e signos advindos de terras orientais. Isso demonstra que o percurso para a aceitação da prática de yoga no Brasil foi longo e, ao mesmo tempo que foi vista com bons olhos por alguns, foi tomada com certo receio por outros.

Não obstante, Shotaro Shimada também deve ser lembrado enquanto um dos precursores do yoga no Brasil por ter fundado a primeira academia dedicada exclusivamente a prática, nomeada enquanto *Instituto de Cultura Yoga Shimada*, onde ele ensinava que os benefícios da prática, principalmente os respiratórios, poderiam ser aproveitados em vários aspectos da vida cotidiana, inclusive em algumas modalidades esportivas, tal como no judô (CARUSO, 2021).

Contudo, o yoga ganhou maior visibilidade no território brasileiro a partir da década de 1960, quando Caio Miranda, o terceiro precursor acima mencionado, publicou a primeira obra em língua portuguesa sobre a prática, cujo título é *A Libertação pelo Yoga*. De acordo com Gnerre e Ojeda (2019), neste respectivo livro, nota-se uma propensão do intelectual em associar a prática de yoga com atividades físicas, capazes de trazer inúmeros benefícios para a saúde humana, como melhor condicionamento do corpo e também estabilidade mental.

Aponta-se também que Caio Miranda foi responsável por difundir outro tipo específico de prática, a *Laya yoga*, que possibilitaria um relaxamento profundo e reconexão com a interioridade, quase completamente esquecida em um mundo agitado e marcado por intensas atividades cotidianas. Em outros termos, Caio Miranda passou a defender o yoga enquanto fonte para corpos perfeitos e saudáveis, mas, para além disso, também enquanto um meio eficaz para a abdicação de pensamentos egóicos, responsáveis pelo sofrimento e adoecimento interno (GNERRE; OJEDA, 2019).

Em consonância com o pensamento de Caio Miranda encontra-se José Hermógenes de Andrade Filho, o quarto precursor da prática de yoga em território brasileiro destacado. Hermógenes, assim como Miranda, defendeu ao longo de toda sua vida um tipo de yoga também voltado para a saúde dos corpos e aprimoramento pessoal. No Brasil, este intelectual publicou dezenas de obras explicando e escrevendo roteiros sobre a prática de yoga e, de forma geral, todas elas adquiriram enorme popularidade e foram reeditadas inúmeras vezes. A primeira obra que Hermógenes se propôs a falar exclusivamente sobre yoga foi lançada no ano de 1962 e intitulada como *Autoperfeição com Hatha Yoga*.

Nesta respectiva literatura, José Hermógenes expõe a prática de yoga como congruente aos princípios da ciência ocidental moderna. Na apresentação de seu livro, o autor enfatiza que:

Yoga não é superstição. É ciência. Ciência da boa, que a medicina acata e utiliza. Os médicos bem informados receitam Yoga. Não fosse o Yoga merecedor de apoio da classe médica, não teria eu, um leigo, comparecido com trabalhos a

importantes congressos médicos. Houvesse suspeita de charlatanismo, não houvesse bases concretas, não fosse uma ciência, minha esposa e eu não teríamos tido a grande alegria de aplicar yogaterapia na Santa Casa de Misericórdia do Rio, não teria eu tantas oportunidades de fazer conferências em faculdades de medicina. (HERMÓGENES, 2020, p. 19).

Por meio desta breve passagem de um dos seus livros mais populares, Hermógenes ressalta que a biomedicina ocidental poderia se enriquecer ainda mais ao fazer uso das diferentes técnicas yóguicas. E, ao contrário de alguns movimentos de contracultura, o intelectual não procurava substituir os métodos de cura ocidentais pelos orientais, mas, ao invés disto, fazê-los convergir e dialogar entre si. Contudo, é importante destacar que Hermógenes também explorou a tese de que, apesar de ser extremamente benéfica para saúde mental e do corpo, o objetivo primordial da *Hatha Yoga* não seria exatamente esse.

Saúde e mocidade não são os fins da *Hatha Yoga*, não obstante seu miraculoso papel de doadora de saúde e mocidade. O praticante de Yoga não deve perder de vista jamais que um corpo sadio é somente um meio de progredir espiritualmente. Ser forte, ser puro, ser tranquilo são apenas condições com que o aspirante pode caminhar para a *Divindade* (HERMÓGENES, 2020, p. 54).

Deste modo, a *Yogaterapia*, nome atribuído o yoga enquanto prática complementar de saúde, seria capaz de livrar a humanidade de inúmeras enfermidades físicas e psicossomáticas, tais como depressão, síndrome do pânico e tuberculose, doença que o próprio Hermógenes foi curado aos 35 anos de idade. Contudo, o objetivo principal da prática seria o de se conectar com Deus e não apenas a aquisição de corpos e mentes saudáveis. O corpo e mente seriam apenas uma consequência de estilos de vidas ideais, compostos por regras de conduta, de convivência com a comunidade, alimentação saudável e vegetariana, exercícios físicos regulares e meditação.

É necessário destacar que quando José Hermógenes se referia ao yoga enquanto meio eficaz para se conectar com Deus, ele não se referia a nenhuma religião específica. O intelectual dizia prezar pela diversidade e demonstrava apressado por diferentes manifestações religiosas, tanto que manteve contatos próximos com diferentes líderes espirituais. Mesmo seguindo a doutrina católica, manteve laços de amizade com Chico Xavier, por exemplo. De forma geral, o yoga foi apresentado por Hermógenes como uma filosofia de vida que poderia ser usufruída por todos aqueles que desejassem alcançar crescimento e amadurecimento espiritual, independentemente de suas crenças específicas.

Ademais, apesar dos significados constituídos por Hermógenes terem alcançado uma veloz visibilidade e popularidade em território brasileiro na década de 60, eles passaram a divergir com alguns outros, principalmente com aqueles erigidos por Luíz DeRose, o quinto

precursor acima destacado. DeRose se tornou um personagem de destaque em todo o mundo por ter desenvolvido o que ele designou como DeROSE Method, onde ensina a edificar estilos de vida saudáveis e produtivos em consonância com as técnicas e princípios da prática de yoga. De acordo com descrições contidas em seu site oficial:

O DeROSE Method é uma urdidura de técnicas e conceitos, edificando uma proposta de reeducação comportamental em prol de boa qualidade de vida, boas maneiras, boas relações humanas, boa cultura, boa alimentação, bom ambiente e bons ideais. Algumas de nossas ferramentas técnicas são a reeducação respiratória, administração do stress, as técnicas orgânicas que promovem a vitalidade e a energia, procedimentos para o aprimoramento da descontração emocional e da concentração mental (DeROSE Method, 2010).

Contudo, como acima mencionado, foi ainda na década de 60 que Luíz DeRose começou a erigir significados para o yoga que destoavam em vários aspectos daqueles difundidos pelos professores Caio Miranda e José Hermógenes. Em livro com intenções autobiográficas, DeRose (2008) faz diversas menções a ambas as figuras, criticando suas formas de significar e difundir o que denomina como yoga ocidentalizado, um tipo de yoga distorcido e completamente incoerente com os significados originais e milenares.

Justamente por assumir posicionamentos claramente divergentes e defender ser o único detentor dos verdadeiros segredos técnicos do yoga primordial, este intelectual passou a ser alvo de muitas críticas e inimizades. DeRose também afirma que a sua grande contribuição ao universo da prática de yoga foi ter compilado o yoga antigo (ou como ele mesmo prefere designar, o *Yôga*), tal como existiu em território indiano em tempos imemoriais. Mas, entre as muitas indagações feitas pelos opositores de DeRose, aquela que se faz mais presente é essa: como um ocidental, nascido em solo brasileiro, pode declarar com tanta certeza ter acesso a esse *Yôga Antigo*, deixado como herança pelos mestres indianos ancestrais?

DeRose, com o intuito de defender seu posicionamento, esclarece que conseguiu ter acesso ao verdadeiro método do yoga, o denominado *SwáSthya Yôga*, por meio de uma espécie de revelação ocorrida durante uma de suas longas e rotineiras práticas. Neste respectivo momento, DeRose teria alcançado um outro estado de consciência e, por consequência, apreendido certos conhecimentos sobre yoga que poucos na vida tiveram acesso. Em outros termos, ele diz ter tido acesso a um tipo de yoga pura, sem misturas de diferentes elementos culturais, sem sincretismos e sem deturpações de quaisquer tipos.

No meu caso, dali (do momento de revelação) resultaram os conceitos que me permitiram intensificar a sistematização do método. Naquele momento, tudo ficou claro. Todo o sistema começou a se ajustar sozinho, bastando para isso que fosse observado do alto e visto todo de uma só vez, como através de uma lente

grande-angular. Era como observar em cima um labirinto. Bastava subir para uma dimensão diferente daquela, na qual, nossas próprias mentes jazem agrilhoadas cá em baixo. Tudo era tão simples e tão lógico! (DEROSE, 2008, p. 57).

De forma geral, através desta breve passagem pela história do yoga no Brasil, percebemos a existência de uma disputa simbólica em torno de quais seriam os significados mais coerentes que podem ou não serem atribuídos à prática. Enquanto alguns personagens de destaque, principalmente Caio Miranda e José Hermógenes, defenderam o yoga enquanto uma filosofia que sempre esteve aberta a se reinventar de acordo com as necessidades humanas, outros, em especial Luíz DeRose, defende um estilo de yoga tradicional, tal como executado pelos sábios ancestrais e não deturpado por interesses humanos.

# CAPÍTULO 2

### 3 O UNIVERSO DA PESQUISA

Neste capítulo traremos à tona a voz dos nossos interlocutores. A tarefa de olhar a para a vida de pessoas e identificar como certos sentidos são construídos, apresenta complexidades cujas proporções são incomensuráveis. Reconhecemos a impossibilidade de transpor para o papel realidades concretas e, pensando nisso, nossa intenção é elucidar alguns elementos que compõem o repertório do pensamento de agentes sociais, tomando como ponto de partida a interpretação de suas próprias falas e argumentações. Nesta respectiva pesquisa, nosso intuito principal foi o de identificar alguns dos significados atribuídos ao yoga pelos brasileiros da contemporaneidade, especialmente por alguns moradores de Araraquara, cidade localizada no interior do estado de São Paulo.

Com o intuito de alcançar nosso objetivo de pesquisa, escolhemos conversar com 10 praticantes de yoga, sendo 3 instrutores e 7 praticantes não profissionais. Em decorrência do período de pandemia, 9 das entrevistas aconteceram de forma remota, através da plataforma de reuniões online do *Google Meet*. Apenas uma entrevista, por opção da interlocutora, foi realizada presencialmente. As conversas com os yogis aconteceram individualmente e foram, sob pedido de consentimento, gravadas e armazenadas em pastas para posterior transcrição. No geral, elas tiveram uma duração média de 40 minutos. Ademais, este e o próximo capítulo buscam trazer os depoimentos dos nossos 10 interlocutores. Tratam-se de capítulos empíricos, voltados para a exposição e interpretação do pensamento de nossos interlocutores.

Com relação a exposição das falas de nossos interlocutores, torna-se importante salientar que foram adotadas duas estratégias fundamentais. A primeira delas é a de que optamos por preservar a identidade das pessoas entrevistadas. Deste modo, substituímos seus verdadeiros nomes por outros, conservando, contudo, os gêneros com os quais se identificam, idades e todas as outras informações importantes que nos foram concedidas. A segunda estratégia adotada diz respeito a forma de exposição dos depoimentos. Optamos por sistematizá-los, seguindo uma ordem que preza por similaridades dos assuntos que foram surgindo ao longo das conversas.

De forma geral, este capítulo será dividido em 3 momentos: 1) apresentação dos interlocutores e de suas respectivas histórias com o yoga; 2) considerações iniciais sobre o quadro geral de interlocutores; 3) exposição da interrelação existente na contemporaneidade brasileira entre política, sociedade e yoga.

### 3. 1 Apresentação dos Interlocutores

#### 3. 1. 1 Arthur

Arthur foi o nosso primeiro interlocutor, concedeu-nos a entrevista no dia 04 de junho de 2021, através plataforma o Google Meet. Possui 33 anos e nasceu em Mococa, cidade também situada no interior do estado de São Paulo. Mudou-se para Araraquara para cursar Farmácia e, mesmo após o término da graduação, permaneceu na cidade.

De acordo com Arthur, seus pais eram praticantes de yoga e, por esse motivo, sempre esteve imerso neste universo. Quando iniciou o seu curso superior, continuou interessado por yoga, mas não praticou por algum tempo. Relata que seu retorno ao “mundo do yoga” aconteceu aos 22 anos, em decorrência de escoliose e dores agudas na coluna. A prática foi se tornando algo constante em sua vida e, com o intuito de aliá-la com a área da saúde, fez cursos de formação e especialização em yoga. O primeiro curso aconteceu em Florianópolis, com o instrutor Marco Schultz. Hoje trabalha exclusivamente como instrutor de yoga. Possui 23 alunos, sendo 5 homens e 18 mulheres. A maior parte destes alunos estão dentro da faixa etária de 25 a 35 anos.

#### 3. 1. 2 Bruna

Bruna é também instrutora de yoga e foi contatada por nós através de indicações feitas por Arthur, seu amigo próximo. Concedeu-nos entrevista no dia 09 de junho de 2021, também através da plataforma do Google Meet. Em sua apresentação inicial, relatou ter 32 anos e ser mãe de uma menina. Nasceu e foi criada na cidade de São Miguel, mas reside em Araraquara desde o momento em que iniciou o curso superior em ciências sociais.

No ano de 2011, ao se mudar para a cidade de Araraquara, começou a frequentar uma escola de dança que ofertava yoga e, foi neste espaço, que obteve contato pela primeira vez com a prática. Contudo, relata que foi no ano seguinte que conseguiu ter acesso ao “verdadeiro” yoga, pois um amigo da faculdade lhe apresentou toda a filosofia que existe por detrás das posturas físicas. A partir deste momento, seu interesse por yoga se intensificou, porque identificou ser algo poderoso, capaz de contribuir para transformações individuais e

coletivas.

Ao final de sua graduação em ciências sociais, iniciou um curso de formação em yoga, na cidade de São Paulo. Relata que não possuía nenhuma pretensão em realmente se tornar instrutora, mas possibilidades foram surgindo e hoje trabalhada exclusivamente exercendo essa função. Possui em média 10 alunas, e todas são mulheres. A mais velha das alunas possui 70 anos, mas quase todas estão na faixa etária dos 30 e poucos anos.

### 3. 1. 3 Carolina

A entrevista com Carolina aconteceu no dia 15 de dezembro de 2021. Em sua apresentação inicial, relatou possuir 34 anos, ter nascido e crescido na cidade de Araraquara, mas que atualmente reside em Florianópolis, cidade localizada em Santa Catarina. Optamos por conversar com Carolina, mesmo ela não residindo mais em Araraquara, por dois principais motivos: 1) ela é instrutora e fornece aulas online para pessoas da cidade e 2) os yogis com os quais dialogamos fizeram referência ao seu nome. Carolina foi a última entrevistada e nossa conversa ocorreu integralmente através do Google Meet.

Carolina fez graduação em ciências sociais, mestrado em ciência política e iniciou (e optou por não finalizar) o doutorado em ciências sociais. Já trabalhou em diversos empreendimentos: foi professora de humanidades no ensino básico e superior, trabalhou como assessora parlamentar na câmara municipal de Araraquara e desenvolveu pesquisas de mestrado e doutorado relacionados ao tema da educação política. Optou por não dar continuidade ao doutorado por diversos motivos, mas principalmente por uma tentativa de se descolar de um ambiente onde pessoas adoecem com frequência, não se encontram enquanto pessoas e não sabem respirar corretamente.

A opção por não dar continuidade ao doutorado caminhou lado a lado com seu encontro com yoga. Argumenta que sua “ficha caiu” de verdade em uma palestra que aconteceu no Sesc de Araraquara. A palestrante, ao se referenciar à filosofia na qual o yoga se apoia, ressaltou que todas as pessoas são acometidas por tristezas e sofrimentos ao longo da vida, mas que devem aprender a não se identificar com as causas de tais sofrimentos. Carolina havia descoberto problemas sérios de saúde e, de certa maneira, essa fala despertou sua atenção e curiosidade. Foi neste momento que percebeu que existir algo no yoga que poderia lhe ajudar a viver de forma mais consciente e humana.

Atualmente sua vida gira em torno da prática de yoga, pois fez cursos de formação e se tornou instrutora. Seus alunos (aproximadamente 15) são tanto de Araraquara quanto de Florianópolis, mas 60% de seu público é da área de ciências sociais. Carolina também destaca que o yoga, por ser uma prática holística, ajudou-a a conciliar duas coisas que ama: os estudos e o esporte. Com relação aos estudos, publicou recentemente um livro, em parceria com um amigo, sobre a relação entre yoga e cidadania. Já com relação ao esporte, salienta que só conseguiu alcançar alto rendimento em corridas em decorrência do que aprendeu com yoga, como, por exemplo, a respiração consciente e a superação constantes dos próprios limites do corpo.

### 3. 1. 4 Diogo

A entrevista com Diogo aconteceu no dia 10 de junho de 2021. Conversou conosco através do Google Meet enquanto cozinhava e, em tom bastante casual, relatou possuir 28 anos, ter nascido em Campinas, ter sido criado em Mogi Mirim e atualmente residir em Araraquara. Veio para a sua cidade atual para iniciar o curso superior em ciências sociais, que foi finalizado no ano de 2015.

Diogo possui atualmente duas atividades principais: 1) é professor de atualidades em um cursinho pré-vestibular gratuito de Araraquara e 2) cozinha e vende, em parceria com sua companheira, quitutes veganos. Sua fonte de renda tem vindo exclusivamente deste último empreendimento. Declara que se sente satisfeito por ser autônomo e vender alimentos veganos, pois desde 2015 os quitutes/salgados têm tido grande aceitação na cidade de Araraquara.

Com relação ao yoga, Diogo relatou que tomou conhecimento e começou a praticá-lo possivelmente em 2012, em seu segundo ano de graduação. O conhecimento da prática aconteceu dentro da faculdade, através de eventos promovidos pelo centro acadêmico de seu curso. Em tais eventos, que ocorriam no campus e fora do horário regular de aulas, instrutores eram convidados para ministrar aulas de yoga ao ar livre. Pelo fato de Pedro ter tido uma criação familiar ateuista, a filosofia do yoga lhe trouxe a possibilidade de conhecer uma nova visão sobre o mundo. Interessado em conhecer mais profundamente sobre a prática teórica e física do yoga.

### 3. 1. 5 Eduardo

A entrevista com Eduardo aconteceu no dia 14 de junho de 2021, através do Google Meet. Ele possui 28 anos, nasceu e foi criado em Mococa e atualmente reside em Araraquara. Eduardo concluiu a graduação em ciências sociais na cidade de São Carlos e atualmente atua como servidor público na prefeitura municipal de Araraquara, com o cargo de sociólogo. Trabalha especificamente com políticas de incentivo à economia solidária.

Eduardo não soube falar com exatidão do momento em que conheceu yoga, por se tratar de uma prática popular e que está presente em diferentes meios de comunicação. Contudo, ressalta que passou a se envolver diretamente com a prática em 2014, em uma ONG que ofertava aulas gratuitas. Resolveu frequentar as aulas nesta organização por influência de amigos da faculdade, que já conheciam yoga e se envolviam com outras práticas orientais. Em 2015, resolveu se matricular em aulas com um instrutor particular e pago. Atualmente, faz yoga através de canais do YouTube.

### 3. 1. 6 Fernanda

A entrevista com Fernanda aconteceu no dia 15 de junho de 2021, por meio do Google Meet. Possui 31 anos e não nasceu em Araraquara, mas se mudou para a cidade há aproximadamente 6 anos, acompanhada de sua família. Trabalha atualmente no Sesc (Serviço Social do Comércio), como orientadora de público.

Foi justamente no Sesc de Araraquara que ela afirmou ter tido o primeiro contato com a prática de yoga, quando ainda era visitante e não trabalhava oficialmente na instituição. Fernanda esclarece que o primeiro contato foi superficial, pois o yoga ofertado no Sesc era algo estritamente corporal. Contudo, certa vez, em uma feira ao ar livre, revela ter tido contato com uma filosofia mais profunda. Uma instrutora popular em Araraquara, naquele dia específico, estava fornecendo aulas de meditação gratuitas para os interessados.

Depois deste momento, passou a frequentar estúdios particulares de yoga voltados para a filosofia. De acordo com Fernanda, a prática despertou aos poucos sua atenção e abriu portas para conhecer diferentes círculos de pessoas em Araraquara, algo que era de seu interesse. Contudo, reconhece que atualmente não faz mais aulas, apesar de acreditar que a prática não é restrita ao tapetinho, pois é possível colocar toda a filosofia que aprendeu em seu cotidiano. Respirar corretamente e saber ouvir seus limites são elementos do yoga que Fernanda nunca

deixou de experienciar.

### 3. 1. 7 Gabriela

A conversa com Gabriela aconteceu no dia 16 de junho de 2021, através do Google Meet. Ela possui 36 anos, nasceu e cresceu em Guariba, e atualmente reside na cidade de Araraquara. Possui graduação em Administração Pública, mestrado em Desenvolvimento Territorial e Meio Ambiente e atualmente está finalizando o doutorado, também em Administração Pública.

Gabriela, diferente dos outros entrevistados, afirmou que seu contato com a prática de yoga aconteceu quando ainda possuía 12 anos de idade, através de obras literárias de sua mãe. Foi neste momento que conheceu *Yoga para nervosos*, livro escrito por Hermógenes, um dos pioneiros do yoga no Brasil, tal como vimos em nosso primeiro capítulo.

A entrevistada afirmou sempre ter tido interesse em fazer aulas particulares de yoga, mas por questões financeiras isso só foi possível durante o seu curso de doutorado. Entre os vários argumentos utilizados, destacou que sua disposição em aprender yoga foi despertada por ser uma pessoa muito nervosa e por querer controlar este aspecto específico de sua personalidade. Gabriela também admite que quando começou a frequentar aulas com instrutores particulares, pensava ser algo estritamente físico, concepção que foi mudando ao perceber se tratar de uma filosofia de vida holística. Relata que o yoga lhe auxiliou em muitos aspectos de sua vida, com dores ginecológicas, dificuldade com o sono, mente inquieta e, principalmente, ansiedade.

### 3. 1. 8 Heloísa

A entrevista com Heloísa aconteceu no dia 04 de dezembro de 2021, em sua casa, localizada em um condomínio residencial de Araraquara. Heloísa optou por realizar a conversa presencialmente e, em sua residência, foi recebida por ela, marido e filho. De modo bastante cortês, todos se dispuseram a contribuir com o conteúdo da pesquisa. Heloísa, até então com 48 anos, disse ter nascido em Goiânia e se mudado para a cidade de Araraquara em 2008, para ficar próxima de seu marido. Atualmente trabalha como corretora de imóveis, mas também se graduou em Direito, quando ainda vivia em sua cidade natal.

Sobre yoga, Heloísa esclarece que entrou “neste mundo” no ano de 2004, momento em que estava finalizando o curso superior em Direito. Afirma ter sido um período gerador de muitas incertezas, angústias e preocupações. Com o intuito de amenizar tais sentimentos, começou a praticar yoga em uma instituição privada que ofertava o método DeRose.

Em 2008, após ter se casado e se deslocado para a cidade de Araraquara, a ansiedade continuou fazendo parte de sua vida. Por esse motivo, começou a frequentar um estúdio de yoga, caracterizando-o como muito diferente daquele de Goiânia, pois nele se falava mais da filosofia indiana e sobre formas conscientes de se viver. Para Heloísa, foi neste momento que seu interesse por yoga foi intensificado, porque percebeu que muitas de suas potencialidades poderiam ser desenvolvidas em comunhão com a prática. Passou também a escutar mantras e meditar em casa através do CD de Marco Schultz, algo recomendado por sua instrutora. Heloísa também formou um grupo em seu condomínio residencial com o intuito de unir pessoas para fazer aulas particulares de yoga. Em decorrência da pandemia, as práticas em seu condomínio deixaram de acontecer, mas ela e suas amigas demonstram interesse em dar continuidade, assim que o período de isolamento for finalizado.

### 3. 1. 9 Isabela

A entrevista com Isabela aconteceu no dia 06 de dezembro de 2021, através do Google Meet. Ela possui 34 anos, concluiu graduação e mestrado em ciências sociais e, atualmente, trabalha na Universidade Federal de São Carlos, como assistente de administração. Relatou ter nascido em Porto Velho e morar em Araraquara desde o início de seu curso superior.

Com relação ao yoga, Isabela salienta que sua inserção aconteceu como uma tentativa de resolver problemas relacionados à saúde. Para a entrevistada, o ano de 2019 é determinado como um marco em sua vida, pois neste deu início a algumas atividades que lhe ajudaram no controle da ansiedade, tais como yoga, terapia psicológica e o sapateado. De forma geral, Isabela afirma que o yoga lhe trouxe os preparos físicos e psicológicos para crescer dentro de várias modalidades do sapateado.

### 3. 1. 10 Juliana

A entrevista com Juliana aconteceu no dia 07 de dezembro de 2021, também através do Google Meet. Ela declarou ser dançarina de balé desde a infância e, a partir do momento em

que se mudou para Araraquara para cursar Letras, também deu início as aulas de sapateado e yoga.

Juliana salienta que antes de começar as aulas de yoga, enxergava-o como uma atividade estritamente física. Contudo, sua visão foi mudando paulatinamente ao perceber se tratar de uma filosofia de vida. Para a entrevistada, existem diferenças marcantes entre o balé e o yoga, porque enquanto o propósito do balé é atingir uma posição final impecável, o yoga se preocupa com o processo de autoconhecimento dos indivíduos sobre o limite dos seus próprios corpos. Em outros termos, enquanto o balé se preocupa com os resultados, o yoga ensina as pessoas a olharem para todo o processo de aprendizado.

### **3. 2 Considerações iniciais sobre o quadro de interlocutores**

O quadro de pessoas que entrevistamos foi sendo constituído aos poucos, através da amostragem em bola de neve. O primeiro yogi com quem conversamos foi o praticante profissional Arthur, que possui grande visibilidade no Instagram e, por esse motivo, foi localizado com maior facilidade. A partir dele, muitas outras pessoas foram sendo sugeridas e se prontificando em colaborar com o conteúdo da pesquisa.

Apesar da dificuldade em se trabalhar com generalizações em um trabalho de cunho etnográfico, através da análise dos dados coletados, torna-se necessário salientar algumas delas. A primeira diz respeito aos anos de escolarização dos entrevistados. De forma geral, 9 das 10 pessoas que conversamos concluíram ou estão por concluir algum curso superior. De todos os que possuem graduação, apenas Arthur é da área da saúde. Todos os demais são de cursos direcionados às ciências humanas, tais como ciências sociais, Letras, Direito e Administração Pública. Ademais, este é um fato importante de ser destacado porque os yogis, tanto profissionais como não profissionais, conheceram o yoga e sua filosofia em algum ambiente universitário ou com pessoas imersas neste respectivo universo.

Com relação aos 3 praticantes profissionais que entrevistamos, todos são graduados em cursos superiores, mas optaram por se dedicar exclusivamente ao ensino de yoga, fazendo disso suas principais fontes de renda. No entanto, caracterizam suas atividades não como trabalhos comuns, mas como um meio de levar certos conhecimentos que são capazes de transformar os indivíduos e a sociedade como um todo. Sobremaneira, declararam cobrar financeiramente por suas atividades porque este seria o único meio de continuar atuando com

aquilo que acreditam.

Sobre os 7 yogis não profissionais entrevistados, algumas outras qualidades e características também os aproximam. A primeira delas diz respeito ao fato de não terem nascido em Araraquara, são pessoas que se mudaram para essa respectiva cidade com o intuito de dar início aos estudos ou trabalho. Todos também pertencem à mesma faixa etária, o que indica que possivelmente o público alvo do yoga são principalmente de jovens de 30 e poucos anos.

Com relação ao nosso quadro geral de interlocutores, é possível identificar uma maior presença do público feminino. O nosso intuito inicial era o de equilibrar esse quadro, contudo, com o decorrer da pesquisa, foi ficando evidente que mulheres são aquelas que mais buscam e se interessam por yoga. Isso foi um fato declarado pelos próprios instrutores, que enfatizaram possuir ou poucos alunos homens.

Ademais, tal como veremos nos próximos tópicos do presente capítulo, os yogis entrevistados são pessoas que caracterizam o yoga como uma filosofia de vida. Sobremaneira, foram responsáveis por salientar que suas percepções e entendimentos sobre a prática foram mudando paulatinamente com o decorrer das aulas e maior aquisição de conhecimentos. No início, todos salientaram que viam o yoga como algo capaz de melhorar a saúde e acalmar a ansiedade, mas com o tempo perceberam se tratar de uma filosofia holística capaz de promover transformações individuais e, principalmente, coletivas.

### **3. 3 Do tapetinho para o mundo: a prática de yoga e suas implicações políticas e sociais**

#### **3. 3. 1 O autocuidado e autoconhecimento enquanto estratégia política**

Nesta presente seção, analisaremos trechos das entrevistas dos nossos interlocutores que dizem respeito ao tema das relações políticas e sociais. Optamos por iniciar com esse assunto porque ele obteve destaque nas falas de 7 das 10 pessoas entrevistadas. Perguntas sobre política não eram, pelo menos de início, o foco dos questionários pré-elaborados. Contudo, o assunto foi surgindo em todos os diálogos, o que passou a ser algo importante de ser considerado.

Os praticantes, tanto profissionais quanto não profissionais, veem o yoga como um caminho para transformar positivamente o mundo e a sociedade em que vivemos. Grande parte dos interlocutores defenderam a ideia de que o yoga não é uma prática restrita ao

tapetinho, pois se trata de uma filosofia de vida que preza tanto pelo crescimento individual quanto pela preocupação com questões relacionadas ao coletivo.

**Arthur:** [...] aí se começa a questionar, isso que é legal, para onde o yoga transborda. Yoga não é só para o indivíduo, Yoga é pra mudar socialmente. Essa visão que a gente tem de libertação individual hoje em dia, não tem nada a ver com o que é o yoga. Yoga é um pedido colaborativo comum.

**Diogo:** Eu acho que o yoga é muito nesse sentido, da gente compartilhar sabedorias. Yoga é uma dádiva que a gente tem no nosso tempo... de estar preservada toda essa filosofia. Porque, tipo, ela tem milênios já, né, então eu acho que é um privilégio muito grande ela ser tão acessível para a gente do Ocidente, pra gente que é estudante, que é trabalhador, sabe... e mesmo assim ter um acesso, saber dessas coisas através dos amigos e tal. É mais ou menos nesse sentido, ajuda na conquista de autoconhecimento e autonomia para também fazer a diferença. Tipo, eu entendo que são coisas que a gente precisa trabalhar internamente para poder ter uma boa ação social no mundo, né.

A partir das falas de Arthur e Diogo, somos capazes de perceber que ambos atribuem uma razão coletiva para praticarem yoga. Eles se recusam a caracterizá-lo como algo estritamente individual. No capítulo anterior, vimos que o brâmane Patanjali sistematizou o método do yoga em oito passos, sendo os dois primeiros *yama* e *niyama*, que são basicamente formas de se relacionar com o mundo e consigo mesmo. Com relação ao coletivo, proscreve-se a não-violência, o uso da verdade, não roubar, ter controle sobre os impulsos sexuais e viver com simplicidade, usufruindo somente daquilo que se é necessário. Para o indivíduo, recomenda-se o cultivo da pureza (mental e corporal), o contentamento com o que se tem, o esforço e persistência cotidiana no cumprimento de tarefas, a busca por autoconhecimento e, por fim, devoção ao absoluto.

Tanto para Arthur quanto para Diogo, os dois primeiros passos tradicionais do yoga aparecem como algo importante. Contudo, percebemos que o bem estar individual se destaca como requisito fundamental para o agir social mais consciente. Em outros termos, o conhecimento e o cuidado sobre si mesmo são encarados como ferramentas importantes para o surgimento de ações comunitárias de impactos positivos. Mas o que seria realmente o conhecimento e cuidado de si? E como esse conhecimento impacta a vida coletiva? Com o intuito de pensar sobre essas questões, analisemos mais alguns trechos das falas dos entrevistados:

**Isabela:** E só de você fazer por si mesmo você já está contribuindo socialmente, de certa forma. A gente vê como que as pessoas que estão no poder hoje no Brasil trabalham com a energia de ressentimento. São

pessoas medíocres, que não atingiram o sucesso que almejavam em suas áreas [...] daí você vê a trajetória deles e pensa, é triste, claro que é triste. Aí eles trabalham no ressentimento, e pessoas que trabalham com ressentimento causam muitos danos, porque nem sabem onde estão, e as vezes nós passamos por isso também. É uma energia complicada, porque os problemas são deles e nós acabamos tendo que pagar por isso.

**Diogo:** [...] então, quanto mais a gente sabe sobre si, quanto mais a gente afunda na busca por sabedoria, conhecimento, e quanto mais a gente se abre sobre a gente mesmo, eu acho que melhora o nosso potencial e melhora nossas relações. No mundo a gente não consegue ser sozinho. Nessa vida é muito difícil ser sozinho, a gente precisa muito um do outro.

Isabela e Diogo, ao falarem sobre o assunto, enfatizam que o conhecimento e cuidado de si seriam responsáveis por ampliar a potência compreensiva dos indivíduos, colaborando para um melhor entendimento do mundo e, por consequência, para o surgimento de atuações comunitárias mais conscientes. Inclusive, a ausência de autocompreensão e o excesso de ressentimento são apontados por Isabela como causa da ineficiência dos políticos brasileiros, que administram o país portando do sentimento de egoísmo e descontentamento com suas histórias de vida particulares.

Em termos analíticos, pode-se pensar que para quase todos os entrevistados, a prática de yoga seria importante por fornecer os alicerces de uma ética existencial capaz de proporcionar uma vida coletiva mais harmônica. Ou melhor, as pessoas se tornariam capazes de alcançar uma postura ético-política coerente a partir da adoção da perspectiva do autocuidado como estilo de vida. Ao que tudo indica, essa forma de pensar e atribuir sentido à vida de alguns yogis da contemporaneidade possui algumas similaridades com a filosofia tal como pensada por Michel Foucault, já em seus últimos anos de escrita acadêmica.

Falar sobre as similaridades que existem entre ambas filosofias de vida se torna algo importante à medida que elas trazem consigo, cada uma à seu próprio modo, um apelo para o retorno de algo quase completamente esquecido na contemporaneidade: a ética do cuidado de si. Mas por que estamos usando a palavra retornar? A ética do cuidado de si foi de alguma maneira esquecida ao longo da história? Se sim, quais processos possibilitaram com que ela passasse a ser novamente demandada como algo essencial?

De acordo com Michel Foucault, a ética do cuidado de si compôs o repertório do pensamento filosófico até pelo menos a idade média, pois na modernidade houveram transformações paradigmáticas e certos princípios foram sendo paulatinamente substituídos por outros. Nas civilizações greco-romanas, recomendava-se aos indivíduos que eles se

ocupassem de si mesmos, ou seja, que observassem quem realmente são e construíssem estilos de vida condizentes com suas aptidões particulares. Contudo, não se tratava de um pensamento narcisista ou egóico em que o coletivo não teria importância, pois tal recomendação partia do pressuposto de que o cuidado de si proporcionaria, inevitavelmente, um retorno mais positivo para com o mundo (GALVÃO, 2014, p. 159).

Em outros termos, o cuidado de si proporcionaria aos governantes uma boa atuação política, pois eles saberiam a forma correta de controlar suas paixões e separar o pensamento egóico daquilo que é importante para o coletivo. Esse foi, por exemplo, o grande conselho dado por Sócrates ao seu amigo Alcibíades: para que este último pudesse governar a cidade de Atenas, era necessário que antes aprendesse a governar a si mesmo (GOMES, 2013). Em outros termos, seria necessário um duplo retorno, primeiro para si e, posteriormente, para a administração da cidade e do outro.

Esse pressuposto não compôs apenas o pensamento de Sócrates, mas de praticamente todos os filósofos antigos e medievais, tais como Epicuro, Sêneca, Marco Aurélio e Epiteto. A filosofia antiga estava envolvida com a produção e difusão de técnicas de subjetivação. Aos sujeitos, era sugerido que criassem suas próprias éticas de vida, que seguissem seus caminhos particulares e que tratassem suas existências tais como obras de arte, que poderiam ser aprimoradas ao longo do tempo. Contudo, o conselho não era o de se viver segundo as paixões e sem respeito nenhum para com a moral que sustenta o coletivo. Tratava-se de um apreço pela subjetividade, que possibilitaria o surgimento de éticas de vida coerentes com o que há de mais verdadeiro na interioridade dos sujeitos.

Não obstante, de acordo com Michel Foucault (1987), a ética do cuidado de si foi sendo paulatinamente abandonada pelo pensamento filosófico com o advento da modernidade, ou melhor, após o surgimento do que ele designou enquanto sociedade disciplinar. Na modernidade, foi construída uma arquitetura social que procurou inculcar nos sujeitos o princípio da disciplina, uma obediência à certas regras morais pré-estabelecidas. O grande intuito da sociedade disciplinar seria a edificação de corpos dóceis e eficazes para trabalho. Para tanto, foram criados diferentes dispositivos de vigilância e instituições punitivas, tais como as prisões e hospitais psiquiátricos. Todos os desajustados à moral coletiva deveriam ser repreendidos e castigados de algum modo.

A partir do exposto, vemos que na modernidade houve uma substituição do apresso pela subjetividade pelo princípio da disciplina. A técnica de si foi reformulada para atender as

necessidades da sociedade capitalista em ascensão, que precisava de corpos dóceis e ágeis no cumprimento de tarefas e para a produção de mercadorias. Contudo, na passagem da idade moderna para a contemporaneidade houveram novas mudanças. Em continuidade para com o pensamento de Foucault, Gilles Deleuze argumenta que estamos transitando de uma sociedade disciplinar para um modelo de sociedade de controle.

Na contemporaneidade, de acordo com Deleuze (1992), o controle tem sido exercido de forma um pouco mais invisível, de um modo diferente da sociedade disciplinar, onde instituições (escola, família, prisões e fábricas, por exemplo) eram responsáveis por inculcar nos indivíduos um modelo de conduta moral. Contudo, isso não significa que instituições punitivas deixaram de existir, mas sim que passaram a conviver paralelamente com novas formas de controle. Em outros termos, ainda existe o modo disciplinar de coagir os indivíduos, mas outras formas de estabelecer o controle tem se destacado no mundo contemporâneo. A disciplina não é estabelecida apenas por instituições formais, mas principalmente por redes invisíveis que são responsáveis pelos canais de informações e comunicações, tais como a televisão e a internet.

Através das considerações feitas por Michel Foucault (1987) e Gilles Deleuze (1992), é possível perceber algumas mudanças que as sociedades ocidentais enfrentaram. A modernidade ocasionou transformações no pensamento filosófico, que passou a não mais valorizar o cuidado sobre si. A disciplina e o controle se tornaram o arsenal burocrático obrigatório para a manutenção da harmonia nas sociedades capitalistas.

Michel Foucault, entre os anos de 1980 e 1984, lança olhares nostálgicos para a filosofia greco-romana ao enfatizar sua admiração pela forma como os sujeitos construíam seus estilos de vida a partir de regras dadas por eles mesmos, o que culminava em uma estética existencial libertadora. Pelo que indica a fala de muitos dos nossos interlocutores, há também, por parte deles, um apelo do cuidado e conhecimento de si como cruciais para a existência humana. Contudo, enquanto Foucault busca na filosofia antiga uma nova possibilidade de existência que garanta maior liberdade aos sujeitos, os praticantes de yoga buscaram em uma outra cultura certos preceitos que coadunam com esse mesmo posicionamento.

Ao trazer tais proposições, nosso intuito não seria o de afirmar que os praticantes de yoga coadunam com a filosofia tal como formulada por Foucault, mas apenas ressaltar que existem certas similaridades entre tais pensamentos que são impossíveis de serem ignoradas neste trabalho. De ambos os lados, há uma defesa do cuidado e conhecimento de si enquanto

ferramentas eficazes para um bom engajamento comunitário e político. O autocuidado e autoconhecimento preconizado pelo yoga não possui fim em si mesmo, são caminhos para uma existência comunitária mais consciente. Com relação a isto, vejamos um trecho da entrevista de outra interlocutora:

**Carolina:** Porque ele [um amigo] trabalha com teatro, improviso e educação política. E a gente escreveu um livro em que a gente traz o teatro e o yoga pra falar de cidadania, porque a cidadania está nesse lugar também. A crítica que a gente fez no livro é... beleza, a gente fala que na cidadania você tem que ir até o outro né, você tem que reconhecer o outro como detentor de direito e tal. Mas se também não faz o movimento de se reconhecer, o que é gatilho pra você e quais são seus limites... porque nem sempre a gente consegue ir pra todos os debates públicos, porque tem coisas que pra gente é muito difícil... então é esse o meio né, eu vou pra fora e venho pra dentro.

Mais uma vez, torna-se perceptível que o conhecimento de si é preconizado como elemento primordial para o surgimento de boas ações coletivas. No tópico II do presente capítulo, vimos que Carolina possui alto grau de formação acadêmica, mas optou por trabalhar exclusivamente como instrutora de yoga. Contudo, salienta que sua formação em ciências sociais possibilitou com que identificasse as interrelações existentes entre yoga e cidadania, o que a incentivou a escrever e publicar um livro sobre a temática. Assim como a maior parte dos nossos interlocutores, Carolina defende que yoga não é uma prática restrita ao tapetinho, mas sim uma filosofia de vida que possibilita com que as pessoas conheçam o que existe em seus interiores, saibam reconhecer seus gatilhos e alcancem um convívio social mais harmônico.

Um outro assunto que se fez presente nas falas dos nossos entrevistados, diz respeito às qualidades ou esteriótipos que a sociedade brasileira tende a atribuir aos praticantes de yoga. De acordo com as pessoas com as quais conversamos, existem certos estereótipos que promovem a rotulação dos *yogis* como alienados, alheios aos problemas sociais e interessados apenas por questões internas e espirituais. Segundo Isabela:

**Isabela:** [...] a visão estereotipada do yoga, junto com outras terapias holísticas, é como se fossem os hippies do século XXI, que estão totalmente deslocados da realidade. Tem gente que é assim?! Claro que tem, o estereótipo não é à toa, mas eu vejo que o yoga fala muito mais de você estar no centro do que você estar fora de qualquer coisa. Então, quanto mais você pratica, mais dentro e informado você está. Porque, talvez soe errado falar, mas é como se fosse um equilíbrio de energias, talvez. Ah... fazer as posturas para o seu corpo lembrar que ele também flui.

A partir deste trecho da fala de nossa interlocutora, pode-se identificar um

descontentamento com a rotulação dos praticantes de yoga enquanto deslocados da realidade social. Mas talvez o que exista de mais interessante de ser considerado diz respeito à emergência de um possível movimento identitário por parte dos yogis. Eles não querem ser adjetivados como alheios ao mundo, mas sim como politicamente ativos e atentos aos problemas de ordem social.

Pelo o que indica os dados coletados, tal movimento identitário possui uma dupla preocupação: romper com o rótulo de que os yogis não se preocupam com questões sociais e, ao mesmo tempo, a construção de uma identidade que condiz com os seus verdadeiros propósitos comunitários. Vimos acima que na visão dos praticantes, o yoga é sim uma ferramenta que contribui para o aprimoramento individual, mas também que seria um argumento simplista afirmar que tal aprimoramento possui fim em si mesmo. Em suma, a grande finalidade do yoga estaria situada para além dos indivíduos.

### 3. 3. 2 Yoga enquanto via para se questionar preceitos naturalizados pelas sociedades capitalistas

Até o momento, identificamos que grande parte dos yogis atribuem uma razão coletiva para praticarem yoga, pois o autoconhecimento e autocuidado são qualificados como as chaves principais para se ter um convívio social mais pacífico e consciente. Ademais, em comunhão com essa premissa principal, a filosofia do yoga é também caracterizada como ferramenta capaz de proporcionar a desnaturalização de alguns preceitos que sustentam a sociedade capitalista ocidental. Vejamos alguns trechos das falas dos nossos interlocutores que dizem respeito a este assunto.

**Bruna:** a filosofia indiana do yoga choca com a nossa filosofia. Porque a filosofia indiana se trata de um desapego, trata-se de sair exatamente dessa busca eterna por coisas e de consumo desenfreado. É justamente isso, como sair desse movimento, não é simplesmente para você fazer algo, fazer uma prática que te deixe melhor para continuar agindo e alimentando essa competitividade, tudo isso. Então, eu tenho essa crítica também né, a gente não pode deixar de lado isso, mas ao mesmo tempo é conflitante.

**Diogo:** O mundo faz a gente lutar pra ser uma pessoa sozinha, individualista e que não se importa em pisar na cabeça dos outros pra ter o que quer. É esse o valor que o mundo hoje ensina. Enquanto no yoga a gente está sempre trabalhando elementos de comunhão, de coletividade e de como realizar um ambiente melhor para as pessoas, e como realizar uma relação melhor da nossa espécie com a natureza, né. Depois do yoga eu me tornei vegetariano, em 2012, e... em 2015 me tornei vegano, então desde que o yoga entrou na minha vida eu nunca mais comi carne. Então, tem

tudo isso, cara. Eu acho que o yoga é uma filosofia que ancestrais deixaram pra gente para vivermos em um lugar melhor, assim como muitas das sociedades originárias.

Tal como podemos identificar nestes respectivos trechos das falas de Bruna e Diogo, tornou-se comum o argumento de que o comportamento individualista, egoísta e competitivo tem se intensificado em nossa sociedade contemporânea. Diante dessa concepção, há por parte dos yogis um evidente apelo pela retomada ou até mesmo “descoberta” de um comportamento coletivo solidário e generoso. Antes de tecermos algumas considerações sobre esse apelo dos yogis por comportamentos coletivos mais solidários, faz-se necessário compreendermos como e a partir de que momento o individualismo, a competitividade e o consumismo se tornaram os valores preponderantes nas sociedades ocidentais.

O sociólogo Norbert Elias (1994, p. 13) caracteriza as sociedades modernas ocidentais como individualistas, pois nelas o valor do indivíduo é priorizado em detrimento do valor geral de sociedade. Ademais, a educação inculcada na humanidade ocidental a partir do advento da modernidade passou a ser o da supervalorização da dimensão individual em contraste com a dimensão coletiva. Houve a ascensão de uma nova mentalidade, onde a autonomia e singularidade do “eu” passaram a ser priorizadas face às relações sociais. Em outros termos, os indivíduos passaram a ser incentivados a pensar sobre si mesmos como seres autônomos, autocentrados e independentes dos demais.

E é justamente essa supervalorização do valor do indivíduo em detrimento do valor comunitário que parece exercer incômodo nos yogis que fizeram parte do nosso quadro de interlocutores. Todos, cada um à sua maneira, questionam aspectos naturalizados pela sociedade em que vivem, principalmente o egoísmo e a falta de comunhão e preocupação para com os outros. Partindo desta concepção, os yogis veem a prática como uma ferramenta filosófica capaz de transmitir novos valores, que destoam daqueles comuns ao sistema capitalista, como a competitividade, egoísmo, consumismo e, principalmente, o individualismo.

Para além deste evidente questionamento dos valores ocidentais, os entrevistados também teceram críticas sobre visão mercadológica que o yoga adquiriu nas nossas sociedades. Eles evocaram a ideia de que essa filosofia é uma via para transformação coletiva e individual, não um produto a ser superficialmente comercializado.

**Arthur:** É muito louco explicar isso, porque, como muitas coisas nossas, eu trabalho com terapia, área da saúde, a gente sabe que os serviços estão

terceirizados, e além dessa terceirização da saúde e dos serviços também, a gente começa criar nichos de mercado e o yoga acabou sendo muito bem vendido, sabe. Mas o que eu faço é tentar combater um pouquinho dessa visão só mercadológica e produtivista do yoga, para entender mais um lado de liberdade, de autonomia, de questionar as coisas que o mundo traz, as formas de saúde.

Tal como salientamos, Arthur, Bruna e Carolina são praticantes de yoga profissionais, e mesmo tendo concluído cursos de nível superior, escolheram trabalhar exclusivamente como instrutores. Todos possuem percurso de vida bastante semelhantes, pois foi ao final da graduação que começaram a se interessar por essa filosofia de vida. Algo que também os assemelha são as formas como qualificam suas respectivas atividades. Apesar de cobrarem pelos seus ensinamentos, não consideram que estejam inseridos no mercado de trabalho de uma maneira convencional, pois acreditam levar para as pessoas algo capaz de proporcionar grandes transformações no nível mental. Os instrutores não veem o yoga como profissão comum, e cobram por suas atividades porque é dessa forma que podem se manter economicamente e proliferar os ensinamentos. Com relação a este assunto, vejamos um trecho da entrevista feita com Helena:

**Helena:** Então, as pessoas que eu tive contato pra conhecer yoga são pessoas que levam a prática para o lado político da coisa e tem pavor da questão da positividade tóxica, tipo, namastê e é só pensar positivo que tudo vem [...]. Então, tipo, a minha professora se posiciona bastante. Ela é uma mulher negra, então traz muito a questão do racismo dentro do yoga e do classismo, sobre a questão de o yoga ser muito elitizado. Ela quer popularizar a prática, tanto que o público dela é majoritariamente universitário né, ela cobra um preço abaixo do mercado e tenta tornar essas questões acessíveis para as pessoas e popularizar. Porque nós temos uma imagem bem branca e elitizada da prática de yoga... e bem neutra com relação à política... tipo, pra que discutir política se a gente pode cantar um mantra (risos).

Com relação ao fato de o ensino de yoga ter se tornado uma profissão nas sociedades ocidentais, Helena faz um adendo e evidencia que os instrutores que já teve contato são pessoas que levam a prática para o lado político e, mesmo cobrando pelas aulas, tentam torna-las acessíveis para diferentes públicos. O propósito de sua instrutora, por exemplo, seria levar essa filosofia de vida para pessoas de classes econômicas distintas, pois yoga enquanto ferramenta de transformação deveria ser acessível a diferentes públicos, e não apenas para pessoas “brancas e elitizadas”.

É possível perceber, por meio de todos os relatos trazidos nesta respectiva seção, que os yogis entrevistados, sejam eles profissionais ou não profissionais, consideram o yoga não

apenas enquanto esporte ou prática complementar de saúde. É notável a existência de um posicionamento de defesa do yoga enquanto uma filosofia de vida capaz de proporcionar transformações sociais, muitas delas em aspectos naturalizados pelo sistema econômico capitalista. O autoconhecimento e o autocuidado, apesar de autocentrados no indivíduo, são encarados como ferramentas geradoras de comportamentos coletivos menos individualistas e competitivos.

### 3. 3. 3 As implicações políticas do yoga na contemporaneidade brasileira

Neste capítulo, trouxemos alguns trechos dos diálogos desenvolvidos com os nossos dez interlocutores. Através da inevitável seleção de argumentos, identificou-se que o yoga no Brasil contemporâneo apresenta particularidades importantes de serem destacadas. Elas estão diretamente relacionadas à política, por dois principais motivos: 1) existem diferentes grupos de yogis que disputam, mesmo indiretamente, sobre os quais são os “verdadeiros” significados do yoga e 2) os praticantes tendem a salientar que, apesar de individual, o yoga é capaz de impactar positivamente o todo social.

De acordo com a perspectiva de nossos interlocutores, eles conseguiram pensar criticamente sobre a ideologia individualista ocidental a partir do momento que adquiriram conhecimentos mais profundos sobre a filosofia do yoga. Tomando como base o aporte teórico e metodológico desenvolvido Carneiro da Cunha (2009), podemos pensar que em contextos de diáspora, as culturas se instrumentalizam com vistas a fundamentar determinadas demandas.

Deste modo, alguns yogis brasileiros da contemporaneidade, através dos estudos das sagradas escrituras indianas, selecionam elementos e procuram construir um pensamento que tendem a desnaturalizar os princípios elementares das sociedades capitalistas ocidentais. O aspecto holístico e integrativo do yoga é utilizado como elemento de destaque para se esboçar um questionamento sobre o caráter individualista e competitivo de nossa sociedade.

Em outras palavras, o yoga é, no caso dos nossos interlocutores, instrumentalizado como uma via capaz de promover mudanças sociais de caráter mais amplo, pois carrega consigo a concepção de que todos os homens, apesar de se apresentarem atualmente como indivíduos, são apenas ramificações de uma e mesma coisa: o todo universal.

De modo geral, é possível identificar algumas transformações do yoga indiano no

contexto ocidental, movimento que teve como principal efeito a resignificação do yoga enquanto instrumento político capaz transformar preceitos naturalizados por nós. A supervalorização do indivíduo em detrimento do valor comunitário exerce incômodo nos yogis. Nossos interlocutores questionam certos aspectos da sociedade em que vivem, principalmente a falta de comunhão e preocupação para com outras pessoas. Partindo desta concepção, o yoga é instrumentalizado como uma ferramenta filosófica capaz de transmitir novos valores, distintos daqueles comuns ao sistema capitalista, permeado pela competitividade, egoísmo, consumismo e, principalmente, o individualismo.

# CAPÍTULO 3

#### **4 As nuances médicas e religiosas do yoga brasileiro**

Neste capítulo, nosso objetivo principal é, partindo dos dados empíricos coletados, pensarmos sobre algumas outras questões que também foram trazidas pelos nossos interlocutores. Desta forma, dividiremos este capítulo em 3 momentos principais: 1) falaremos sobre a associação que usualmente as pessoas fazem entre yoga e saúde; 2) exploraremos a ideia de que o yoga é caracterizado como uma espiritualidade não convencional, que utiliza o corpo enquanto ferramenta capaz de fornecer aprimoramentos individuais e coletivos; 3) evidenciaremos que os yogis, ao demonstrarem um descontentamento com a noção de pessoa comum ao ocidente, que emergiu com a modernidade, defendem uma outra forma de interpretar a existência humana.

No geral, os dados coletados por nós demonstraram que as pessoas tendem a classificar o yoga como uma filosofia de vida holística. A prática é tomada como ferramenta capaz de proporcionar diversos benefícios aos homens, podendo ser aliada, inclusive, ao bem estar físico e mental. Contudo, o que parece causar desconforto nos yogis seria a tentativa de delimitar a prática enquanto algo restritivo: como medicina complementar ou religião, por exemplo. Há uma busca, por parte dos nossos interlocutores, por concepções integrais de pessoa e, como consequência disso, uma recusa em delimitar o yoga como algo voltado para alguma esfera específica da vida.

Com relação ao uso do termo *religião*, a situação também atinge uma complexidade de grande envergadura. Os interlocutores argumentam que o yoga possui aspectos religiosos, pois traz consigo concepções acerca da espiritualidade, existência humana e da constituição do mundo. Contudo, há um desconforto com a utilização do termo religião para classificar as suas respectivas práticas. Quando indagados sobre o assunto, preferem fazer uso do conceito de *filosofia de vida*. Isso talvez seja consequência da hierarquia entre os tipos de conhecimentos estabelecida nas sociedades ocidentais, aonde a ciência se tornou detentora do saber legítimo, sobrepondo-se ao saber teológico ou religioso.

##### **4. 1 Uma busca pela restituição do equilíbrio dos corpos: yoga pode ser encarado como um “antídoto” para ansiosos?**

Além de abordarem a interrelação existente entre o bem-estar individual com atitudes coletivas de impactos positivos, os yogis entrevistados também caracterizaram o yoga como uma ferramenta capaz de restituir o equilíbrio dos corpos, amenizando os sintomas causados

por estresse, ansiedade e depressão. Na análise das falas dos nossos interlocutores, foi possível identificar que três palavras foram recorrentes, sendo elas, respectivamente: ansiedade, estresse e nervosismo. De forma geral, 9 entre as 10 pessoas com as quais conversamos tocaram neste assunto ou fizeram dele pauta para ampliar o diálogo e tecer alguns questionamentos sobre a atribuição do yoga como um do antídoto contemporâneos para ansiosos.

Contudo, antes de mais nada, é importante salientar que a busca pela superação dos estados ansiosos e depressivos se apresenta como uma tentativa de lidar com algo que impediria a humanidade de manifestar um bom comportamento e convívio social. Novamente, não podemos afirmar que a busca pela “cura” de tais enfermidades seja reflexo de desejos individualistas e egocentros, pois ela é almejada como meio de superar alguns obstáculos que parecem impedir comportamentos positivos para com a coletividade.

**Diogo:** [...] sou uma pessoa muito ansiosa, muito nervosa. Eu só consigo dar conta das minhas responsabilidades hoje por causa do yoga. E eu falo isso com muita certeza, sem o yoga não seria possível dar conta de tudo que eu tenho que fazer hoje, sabe. E... porque eu sou muito ansioso, eu penso na imagem que as pessoas fazem de mim a todo tempo, e isso me deixa muito nervoso, tipo, eu penso muito em... eu duvido muito do meu potencial, acho que, tipo... que não vou dar conta das minhas responsabilidades e vou deixar as pessoas na mão. Então, são sempre problemas que a gente tem na nossa sociedade atual que despeja responsabilidades sobre a gente e muitas vezes não escolhemos algumas, mas eu acho que meu... meio que aterroriza a gente, com essa sana da produtividade também, né, e da competição e do individualismo.

Nesta respectiva fala, Diogo enfatiza que a prática de yoga se tornou algo importante em sua vida, porque lhe trouxe a possibilidade de lidar com a insegurança, ansiedade e nervosismo, sentimentos que sempre foram recorrentes em sua existência. Contudo, é também possível identificar que ao buscar uma melhor compreensão desses sentimentos, o seu intuito seria “dar conta de suas responsabilidades sociais”, ou seja, de seu compromisso para com os outros.

Tal como vimos anteriormente, Diogo trabalha com a fabricação e venda de quitutes veganos. Sente-se orgulhoso por sua capacidade de compartilhar com outras pessoas uma mercadoria de qualidade e que não seja uma derivação do sofrimento animal e da competitividade humana. Ademais, Diogo afirma que o cumprimento de seu principal propósito de trabalho só é cotidianamente possível por meio do autoconhecimento e autocuidado proporcionados pelo yoga. A prática tornou possível um controle dos

pensamentos acelerados e da preocupação com expectativa e percepções de outras pessoas a seu respeito.

Além dessa colocação, a associação entre yoga e saúde também foi feita por outros de nossos interlocutores. No primeiro capítulo do presente trabalho, identificamos que tal associação se tornou popular a partir do momento em que a biomedicina ocidental moderna passou a reconhecer o yoga como um aliado aos seus métodos convencionais de cura. A prática passou a ser recomendada como instrumento capaz de reestabelecer o equilíbrio entre mente-corpo, e com isso, amenizar os estados patológicos causados pela ansiedade, depressão e a síndrome do pânico, por exemplo. Numa disputa entre valores simbólicos, o yoga passou a ser qualificado pela ciência e biomedicina moderna como algo a-religioso e capaz de trazer inúmeros benefícios para a saúde humana.

A ciência moderna procurou secularizar a prática de yoga e apresenta-la às sociedades ocidentais como dissociada dos princípios religiosos indianos de libertação espiritual. De acordo com Pamela Siegel (2010), desde 2002, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda aos países que adotem algumas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs). Tal recomendação parte do pressuposto de que tais práticas são eficazes na prevenção de diversas doenças. O Brasil aceitou oficialmente a recomendação em 2017 e, a partir de então, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferta algumas práticas integrativas, entre as quais se destacam: yoga, meditação, arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular e reiki. O sistema biomédico argumenta que as PICs tratam o doente de forma integral, levando em consideração as interrelações que existem entre corpo, mente e espírito.

Todavia, como veremos a partir de agora, as pessoas com as quais dialogamos acreditam que o yoga é eficaz para a promoção de saúde, mas afirmam também que ele não deve ser demandado exclusivamente com esse fim. No tocante a essa questão, o yoga é caracterizado como uma filosofia profunda, devendo ser transmitida aos interessados através de seus alicerces teóricos corretos. Tal como identificou Tales Nunes (2008), há por parte dos yogis brasileiros um apelo pela tradição, ou seja, uma valorização dos conteúdos contidos nas sagradas escrituras indianas.

**Bruna:** Muitas pessoas procuram por conta da ansiedade, questões mais assim. Mas tem que tomar um certo cuidado né, porque o yoga não é pra isso, não é pra ansiedade, não é pra alongar, não é pra essas coisas né. Então, as vezes as pessoas confundem e acham que é um remédio que elas vão tomar e melhorar, né, vai deixá-las melhores. Não que não deixe, isso a gente não pode ignorar também, a gente sabe que a gente sai da aula de

yoga melhor. Mas assim, é isso, não objetificar, não vender só como uma fórmula mágica, que isso não vire uma mercadoria para o consumo né. Mas é isso, já virou na verdade, mas eu acho que devemos ter mais consciência na hora de falar e pensar sobre yoga.

**Arthur:** Yoga não é para ansiedade, mas é para poder lidar com a vida. Então a vida é ansiosa e a gente precisa lidar, né. A ansiedade pode ser muito produtiva, tem essa hora de ser usada pra isso né. Então o yoga não vai excluir a ansiedade, o medo e as angústias. Ele não vai excluir nenhum dos sentimentos. Eu acho que isso foi o que mais me deixou viver o yoga. Atualmente eu vejo que se eu não tivesse me predisposto a sentir, a estar presente, a relacionar o que eu quero de individual e comunitário, assim, o que tenho que abrir mão também para conquistar certas coisas, não no fato de abrir mão no sentido de (que tem outra visão do yoga né rs), larga tudo, desapega. Mas não isso, abrir mão mesmo de querer ter poder dessa coisa louca da sociedade, de ter domínio e tal. O yoga também ensina sobre isso, né. Questionar esse pensamento fascista que tá em vigor.

Com relação ao assunto tratado acima, trago primeiramente trechos das falas de Bruna e Arthur, dois dos três praticantes de yoga profissionais com os quais dialogamos. De forma geral, ambos reconhecem que a prática auxilia na promoção de saúde, principalmente com questões relacionadas à ansiedade, mas que ela não deve ser demandada exclusivamente com esse fim.

Acima, na apresentação que fizemos de Arthur, enfatizamos que ele retornou ao “mundo do yoga” com intuito de amenizar dores fortes na coluna, que haviam se intensificado durante sua graduação em Farmácia. Em decorrência de seu interesse por questões relacionadas à saúde, optou por iniciar o curso de formação em yoga e acabou identificando que se tratava de uma filosofia ampla e que não deveria ser reduzida a uma espécie de medicina complementar. A prática de yoga fornece os aparatos para transformações dos estilos de vida e os benefícios para com a saúde seriam apenas consequências de mudanças muito mais profundas. Arthur também salienta que o yoga não exclui nenhum dos sentimentos, mas abre portas para os sujeitos experiencarem as angústias, medos e ansiedades como normais e produtivos. Com a naturalização de tais sentimentos, eles se tornam passíveis de maior controle.

Esta noção também permeia o pensamento de Bruna, responsável por argumentar que yoga não deve ser comercializado como um remédio de prateleira, haja vista que o “yoga não é para ansiedade, não é para alongar”. Os praticantes vão conhecendo a si mesmos ao longo do tempo, e é isso que proporciona melhoras significativas em todas as esferas de suas vidas. No geral, é possível perceber que tanto em Arthur como em Bruna existe a presença de uma

perspectiva crítica com relação à forma como o yoga é vendido nas sociedades ocidentais, quando é caracterizado simplesmente como uma “ginástica corporal capaz de acalmar”.

Carolina, a última praticante profissional que dialogamos, coaduna com muitas das percepções de Arthur e Bruna. A também instrutora enfatiza que pessoas começam a frequentar suas aulas porque chegam com certos estereótipos formados de que yoga ajuda a acalmar ou a melhorar enfermidades do corpo. Contudo, com o decorrer do tempo e das aulas, os praticantes acabam percebendo que o yoga seria algo muito mais profundo, uma filosofia que ajuda as pessoas a se situarem no mundo.

**Carolina:** [...] porque todo mundo quando chega na prática é porque...ah eu estou ansioso, estou com hérnia de disco, não estou conseguindo respirar direito, estou estressada, estou deprimida, então é sempre uma coisa pontual. Daí se você começa falar de teoria a galera estranha. Então, assim, eu começo movimentando o corpo. Até porque, Dani, se a gente tá vivendo qualquer coisa relacionada com a ansiedade... a ansiedade é muito mental, então nada melhor pra combater a ansiedade do que movimentar o corpo físico. Porque se eu começo a explicar muito no mental, daí você vai continuar muito no mental e aumentar ainda mais algo que te causa agonia.

A partir desta fala, é possível identificar que Carolina considera o aparato teórico do yoga essencial, mas ensina-o aos seus alunos de forma paulatina e cautelosa, com o decorrer das aulas e amadurecimento das pessoas dentro da prática. Grande parte dos alunos a procuram reclamando de certos problemas com o corpo e ansiedade e, por este motivo, a instrutora formulou a estratégia de primeiro ensinar posturas físicas para depois ir acrescentando ensinamentos sobre a filosofia. Ela afirma que tal estratégia é eficaz porque posturas corporais possibilitam aos indivíduos um deslocamento temporário de suas mentes aceleradas. Contudo, para que exista uma real melhora e transformação, Carolina salienta que as pessoas devem se aprofundar na filosofia e aprender a viver apenas o presente, sem remorsos sobre o que aconteceu no passado ou expectativas sobre acontecimentos que poderão vir a acontecer no futuro.

Ademais, os yogis não profissionais também salientaram ter escolhido se aprofundar na filosofia do yoga em sua completude, focando em nuances corporais, mas com embasamentos espirituais mais sólidos. Relataram, como veremos a seguir, que a procura inicial pelo yoga partiu de anseios relacionadas à saúde, mas também que o tempo mostrou ser o yoga “muito mais que isso”.

**Gabriela:** o que chamou atenção minha e da minha mãe foi o livro que chama *Yoga para Nervosos*, do Hermógenes. E eu sempre fui muito bravinha né, sempre... todo mundo que me conhece diz isso. Então, isso me

chamou atenção, só que agora eu estou tendo uma visão mais holística da yoga, porque quando eu comecei foi por pura prática física mesmo, sabe.

**Heloísa:** aí, antes eu procurei por causa da ansiedade, mas agora, assim... são por infinitos motivos. Eu acho que praticar yoga é uma filosofia de vida muito boa né, traz benefícios para a saúde, promove um autoconhecimento, a gente aprende o limite do corpo, como podemos fazer determinado exercício, quanto tempo a gente consegue ficar parado, pensando em si mesmo, pensando e refletindo... cantando, fazendo os mantras. Então é um autoconhecimento que une o físico, a mente e algo a mais que é misterioso, que a gente não sabe explicar.

**Isabela:** [...] eu nunca tive interesse no yoga, essa que é a verdade. Mas eu comecei por causa da ansiedade e achei o máximo porque me ensinou em pouco tempo que nada me pertence, as coisas passam, você sente, vive, experimenta e elas vão e tudo bem, vão vindo outras coisas. Eu falo isso porque eu brincava com a minha instrutora dizendo que meu objetivo era fazer parada de mão, daí ela explicava... se você continuar, realmente, em algum momento, você vai fazer. Mas isso já mudou, eu falei na brincadeira, mas é também um pensamento que a gente tem... venho aqui pra ver se eu consigo fazer essa habilidade. Mas no decorrer do tempo você não percebe que está fazendo as coisas e não fica impressionada. Na prática, isso se chama fluxo.

A partir destes respectivos trechos das falas de Gabriela, Heloísa e Isabela, podemos identificar uma certa ênfase das mesmas sobre uma possível “mudança de percepção” com o decorrer do tempo. Todas afirmaram, cada qual com suas respectivas palavras, que seus interesses iniciais pelo yoga foram ancorados por certos estereótipos populares na sociedade ocidental, de que a prática ajuda a acalmar e a lidar melhor com a ansiedade. No entanto, com a aquisição de conhecimentos, perceberam se tratar de uma filosofia de vida cujos propósitos são outros. Heloísa e Isabela desmitificaram a visão estereotipada do yoga, qualificando-o como algo holístico, “que une o físico, a mente e algo que é misterioso”. De acordo com nossos interlocutores, o yoga ensina que o ser humano é indivisível e, por isso, seria um equívoco caracterizar essa filosofia como um esporte ou medicina complementar.

Tal como podemos perceber, os yogis entrevistados ressaltam que suas percepções foram se transformando ao longo do tempo, o que proporcionou uma amplificação de pensamentos e perspectivas. Ademais, algo que também os assemelha seria o fato de qualificarem o yoga como filosofia de vida que ensina a humanidade a se preocupar apenas com o tempo presente, e não com fatos que aconteceram no passado ou que ainda poderão vir a acontecer

**Isabela:** isso eu acho legal e me ensinou muito também a estar presente, naquele momento. Pra mim era muito difícil, até esse ano eu falei pra Didi [a sua instrutora] que as posturas mais difíceis pra mim são as

meditações do início e do fim, porque quando você tem que montar posturas e elas são desafiadoras, aí meio que tudo faz silenciar a cabeça... porque esse braço vai aqui, como que faz?! Ai, nesse momento, a cabeça silencia, mas quando você senta e só presta atenção na respiração, aí vem um milhão de pensamentos [...]. Por exemplo, a primeira vez que eu me apresentei em palco [sapateado], em um espetáculo do nosso estúdio, que foi na semana passada, e aí eu defini um ritual pré apresentação, que consiste em começar com a meditação e alongamento, parte do fluxo da yoga. Semana foi o espetáculo de fato, mas na semana retrasada foi um dos ensaios gerais na escola... eu só estou contando isso pra chegar na meditação... eu não fiquei nervosa ou ansiosa no dia do espetáculo, mas no dia que foi o ensaio, porque nós íamos fazer como se fosse no espetáculo, várias passagens, eu fui ficando muito ansiosa e começou a refletir numa certa irritação, sabe quando um mínimo atraso te deixa puta?! Eu estava desse jeito. Daí eu sentei, lá na sala que estava todo mundo com seus figurinos e tal, e estava rolando música super alta na caixa e eu sentei bem do lado da caixa e comecei a usar as técnicas: sentar confortável, começar a respiração e prestar atenção somente no ar entrando e saindo. Foram os cinco minutos que fez toda a diferença e eu fiquei calma para o que a gente ia fazer naquela tarde.

A yogi Isabela, em diversos momentos de sua entrevista, tornou evidente sua mudança de percepção com relação à prática de yoga. No início, buscou por questões relacionadas ao corpo e ansiedade. Contudo, disse que percebeu se tratar de uma filosofia holística, que proporcionou transformações em diferentes esferas de sua vida. Ela realmente conseguiu o que almejava, conquistou flexibilidade corporal e conheceu algumas formas de amenizar sua ansiedade em momentos estressantes. Contudo, aponta que essa foi apenas uma consequência de mudanças que ocorreram em seu interior. Em diversos momentos do cotidiano, como por exemplo em seu ensaio geral para apresentação de sapateado, disse ter melhorado seu comportamento, porque aprendeu a silenciar a mente e olhar para seu ritmo interior através do controle da respiração. Para Isabela, o yoga lhe ensinou a experimentar o presente e não se preocupar com possíveis falhas ou imprevistos do futuro.

Com relação a este assunto, Fernanda também relata que o yoga lhe auxiliou a viver o tempo presente e, a partir disso, adaptar certas situações de acordo com suas necessidades particulares.

**Fernanda:** Na verdade eu nem vejo como medicina ou esporte, sabe...ele [o yoga] vem, tipo, pra trazer questionamentos, então, de repente, umas consciências tipo... as vezes sempre a mesma situação se apresenta e aí eu tenho sempre a mesma reação. Então espera aí, deixa eu ver o que eu posso mudar, sabe. Eu fui começar a ter essa consciência a partir de quando eu estive em contato com o yoga. Então, espera aí, deixa eu dar uma

mudadinha aqui e ver na minha reação, se eu mudar aqui, se eu mudar ali, entendeu?! Se a coisa muda, flui diferente, então, isso ficou muito forte em mim. Uma questão corporal também, tipo de superar traumas, então de repente... ah não, isso eu não consigo... melhorar também, tipo, as vezes tinha uns ásanas [posturas corporais] que eu detestava fazer, mas aí você vai repetindo, vai fazendo e entendendo que... meu, né, dá pra você relaxar aqui, por mais que vai te contrariando. Aí, tipo, você começa a levar pra outros campos da vida, não só o físico, mas tipo, as vezes você tá numa situação que tipo... ah que saco tá aqui, disso, daquilo. Aí você para, pensa, você pode, sei lá, respirar aqui e você vê que não é tão assim essa situação, esse momento né, esse lugar. E aí, sabe, vai me dando mais jogo de cintura, mais uma questão menos imediatista da coisa [...]

A interlocutora Fernanda, assim como diversos outros entrevistados, tornou evidente que a prática lhe ensinou a viver o presente, a conhecer a si mesma e ter consciência de seus limites particulares. No geral, as posturas físicas feitas no tapetino, ajudou-a a descobrir que tudo é passível de receber certas adaptações. As experiências físicas com o corpo são apontadas como ferramentas de conhecimento e transformação, porque, dessa maneira, as pessoas podem criar estratégias para experienciar algumas situações corriqueiras e “ganhar mais jogo de cintura”.

**Eduardo:** Eu vejo [o yoga] como algo físico e mental, muito bom. É uma técnica corporal que eu acho que se diferencia das outras, se a gente for pensar o aspecto só somático mesmo, se diferencia porque você tem uma percepção do ritmo, principalmente da respiração, ela é feita a partir da respiração né, e isso me atrai muito, diferentemente de outras técnicas corporais. Por exemplo, se eu quisesse fazer só exercício físico eu poderia puxar peso, ir numa academia e tal, mas o yoga pra mim é algo além disso, ele é uma técnica que para os fins e o estágio que eu estou hoje, eu diria que é algo para o autocontrole e pro autoconhecimento, é uma prática que tem um aspecto meditativo muito grande [...]

Essa respectiva fala de Eduardo é elucidativa porque, em certa medida, resume muitos aspectos do pensamento de outros interlocutores. No geral, o yoga é caracterizado como uma filosofia de vida capaz de proporcionar autoconhecimento e autocontrole, algo que impacta positivamente a saúde das mentes e dos corpos. Não obstante, a conquista da saúde integral seria apenas consequência de mudanças no estilo de vida alicerçadas por novas concepções e princípios éticos.

Tendo em vista os argumentos trazidos por nossos interlocutores, vale lembrar que a associação entre yoga e saúde se popularizou nas sociedades ocidentais a partir da segunda metade do século XX, quando viajantes ocidentais e estudiosos indianos (em diáspora) começaram a disseminar os ensinamentos do yoga para fora do seu contexto de origem,

ressaltando os impactos positivos que poderiam ocasionar para a saúde física e mental dos indivíduos.

Com o tempo, o interesse da ciência e da biomedicina moderna pelo yoga foi se intensificando e, aliado à busca por comprovações empíricas e racionais, houveram a difusão de pesquisas acadêmicas que procuraram investigar os benefícios da prática para diferentes condições de saúde, como doenças cardiovasculares, depressão, estresse e, principalmente, ansiedade. Deste modo, essa crescente base de evidências científicas promoveram uma aceitação do yoga como uma prática terapêutica complementar em contextos de cuidado para com a saúde humana.

Contudo, a partir dos depoimentos trazidos acima, torna-se possível identificar que existe, por parte das pessoas que fizeram parte do nosso quadro de entrevistados, certa resistência em encarar o yoga como um “medicamento” favorável à manutenção do bem estar da mente e dos corpos dos indivíduos. Não existe, por parte deles, uma negação dos benefícios que a prática pode acarretar à saúde, mas sim um desconforto em afirmar que ela tenha se originado, há cinco mil anos na Índia, para atender exclusivamente a essa respectiva finalidade.

Ao destacar esses embates entre duas possíveis percepções sobre yoga, nosso intuito não é demonstrar a superioridade de uma concepção sobre outra. Ao contrário disso, estamos determinados a esclarecer que, pelo menos no universo do Brasil contemporâneo, falar sobre os significados que sustentam a prática de yoga são múltiplos e, em muitos casos, conflitivos entre si.

De um lado, a ciência moderna apresenta o yoga como um aliado à saúde, perspectiva essa embasada por pesquisas acadêmicas de cunho experimental. Um dos estudos que podemos destacar, por exemplo, procurou investigar o impacto causado pelo yoga em um grupo de trabalhadores que se queixavam de ansiedade e pensamentos acelerados. O estudo demonstrou que, após participarem de sessões de yoga por um período específico de tempo, os trabalhadores observaram uma diminuição da ansiedade, melhoria na qualidade do sono, alívio de dores crônicas, aumento de vitalidade e ampliação da força muscular (FAVA; ROCHA; BITTAR; TONELLO, Mari, 2019).

Um outro estudo de cunho científico, agora com abordagem revisional, procurou investigar dados bibliográficos sobre os possíveis benefícios que yoga poderia proporcionar para a saúde mental e cognitiva de adolescentes. Dentre muitos dados, os pesquisadores

identificaram que a execução cotidiana da prática tende a contribuir com a regulação das emoções, controle do humor, promover altos níveis de concentração e memória e, consequentemente, um melhor desempenho acadêmico (BARROS; VIVIAN; FARRE; BATISTA, 2022).

De forma geral, esses dois exemplos, que caminham lado a lado com muitos outros, demonstram como a linguagem científica tende a qualificar e identificar o yoga. Há por parte do discurso científico o reconhecimento do yoga enquanto uma filosofia de vida milenar, mas, principalmente como um aliado complementar à saúde dos indivíduos, sejam eles trabalhadores, adolescentes, idosos, mulheres gestantes, dentre outros. Aqui, a legitimação da prática de yoga ocorre pelos benefícios que ele causa ao corpo e cérebro.

Como vimos anteriormente, nossos interlocutores não negam a visão da ciência, mas ressaltam ser uma visão superficial de uma filosofia de vida ampla que engloba aspectos espirituais, éticos, filosóficos e físicos. Para eles, tal filosofia deve ser apreendida paulatinamente, através dos estudos sistemáticos da literatura indiana sagrada e também de atividades cotidianas de aprimoramento da respiração, cultivo da consciência corporal e boas ações coletivas.

Aqui voltamos novamente para a questão paradoxal entre nuances individuais e coletivas, haja vista que o posicionamento científico convencional é desaprovado, pelo menos pelas pessoas com as quais dialogamos, porque a busca pela saúde não deve ser encarado como um fim em si mesma, mas como uma consequência direta de mudanças de percepções e preocupações. Para os nossos interlocutores, a busca inicial pelo yoga pode até partir de anseios individuais, como a restituição da saúde dos corpos, por exemplo. Contudo, tal percepção seria equivocada e necessitaria de um aprofundamento de que yoga é algo espiritual e coletivo. Em termos gerais, o anseio exclusivo pela saúde é apontado como egóico e desarticulado com o que de fato é a filosofia indiana do yoga contida nas antigas escrituras sagradas.

Ao pensarmos sobre ambas as visões do yoga, onde de um lado está a ciência biomédica e de outro os nossos interlocutores, torna-se possível identificar a existência daquilo que o sociólogo Pierre Bourdieu (2015) identificou como disputa simbólica, processo em que diferentes atores sociais competem pelo poder discursivo em um campo específico, utilizado como suporte símbolos, discursos e práticas culturais. Neste caso, o campo simbólico de disputa seriam pelos verdadeiros significados do yoga, onde, de um lado, afirma-se ser uma

prática complementar de saúde e, de outro, uma filosofia de vida holística e milenar. Os símbolos acionados são experimentos empíricos, por parte da ciência e, por parte dos nossos interlocutores, as sagradas escrituras indianas e embasamentos teóricos milenares.

#### **4. 2 Uma espiritualidade alicerçada por novas perspectivas sobre o corpo e a existência humana**

Outro assunto que também obteve destaque em nossas entrevistas com os yogis foram temas relacionados com a espiritualidade. No modelo de questionário pré-elaborado, um de nossos intuitos iniciais era identificar se os brasileiros da contemporaneidade veem ou não o yoga como religião. No entanto, tal como refletiremos a partir de agora, eles não o qualificam como uma religião *stricto sensu* ou como uma doutrina fechada, mas sim como uma filosofia de vida que carrega consigo perspectivas importantes sobre espiritualidade, corpo e existência humana.

No tópico anterior, identificamos que os nossos interlocutores tendem a defender uma visão do yoga diferente daquela proposta pela biomedicina, que por meio de pesquisas experimentais, caracteriza-o como um meio prático e eficaz para se alcançar corpos e mentes saudáveis. Em contraposição a essa ideia, vimos que as pessoas com as quais dialogamos enfatizam que a filosofia do yoga, apesar de auxiliar em muitos aspectos da saúde, é algo profundo, pois abrange percepções acerca da espiritualidade e existência humana.

E, é pensando sobre essa profundidade espiritual, que o instrutor Arthur faz algumas considerações:

**Arthur:** Quando a gente fala de yoga de Patanjali, era uma época onde o corpo era um pecado. Existe uma negação do corpo, o corpo era um empecilho para o desenvolvimento da alma e do nosso espírito. Então, quando a gente começa a ler na tradição do *Yoga Sutras* ele fala que tudo o que você tem que fazer é para abandonar o corpo, porque ele é um problema. Só que daí, depois, a gente avançou e foi desenvolvido o *Hatha* yoga. Essa filosofia fala, espera aí... vocês estão falando que é para soltar o corpo, abdicar do corpo para alcançar um estado mental, mas o corpo é isso, como que faz sem um corpo? Então essa galera começou a defender uma agregação do corpo, porque ele é nosso universo, é no corpo que a gente realiza, e não é morrendo, é em vida.

Este trecho da fala de Arthur é elucidativo, pois traz consigo algumas considerações que também puderam ser identificadas nas falas de outros entrevistados. Tal como acima

destacado, o diálogo com este instrutor foi longo, e, em suas mais diferentes pautas, houve uma defesa por parte dele da ideia de que o yoga é uma prática espiritual que encara o corpo como ferramenta de libertação. Contudo, o instrutor também destaca que nem sempre o corpo foi tomado desta forma, porque, no passado indiano, era visto como algo impuro que deveria ser anulado ou suprimido. De forma geral, os sujeitos eram incentivados a travar uma disputa contra seus desejos e pulsões.

No entanto, com o decorrer dos tempos, o corpo foi alvo de novas significações e passou a ser encarado como um meio para se alcançar a libertação espiritual. Através de inúmeras posturas psicofisiológicas do yoga, os sujeitos indianos poderiam se libertar do ciclo infinito de reencarnações e, de forma mais ampla, livrar-se da ignorância que os faziam acreditar serem indivíduos desconectados ao todo universal.

**Arthur:** O Hatha yoga é uma forma de sentir no nosso corpo que a gente é universo, que esse corpo é potência e não dá mais para excluir ele. É com o corpo que a gente avança. E se a gente der poder e potência aos corpos e descobrir que esses corpos são diferentes e cada um tem o seu lado, a sua individualidade dentro desse universo. O que torna a gente igual é justamente a universalidade das coisas. Daí, quando a gente entende isso, não tem como mais a gente negar o corpo. A gente também começa a olhar questões mais sociais: o pobre, o preto, o gay, favelado, a mulher e todo o machismo excluindo todas as pessoas desses grupos que eu citei, da sua possibilidade de poder e potência.

Com tais palavras, Arthur salienta que o corpo não deve ser visto como algo ruim ou impuro, tal como o faz, por exemplo, as religiosidades cristãs, mas sim como um meio para identificarmos e aperfeiçoarmos nossas respectivas potencialidades. No entanto, é importante ressaltar que o *Hatha Yoga*, tal como defendido por este instrutor, vai além da prática física, pois é ancorado por aspectos filosóficos e espirituais. Em suma, o corpo é considerado como um veículo sagrado que possibilita com que os indivíduos experimentem cotidianamente a vida e, sobretudo, evoluam espiritualmente.

Ademais, os yogis brasileiros, além de procurarem estratégias para alcançar a libertação espiritual, almejam também encontrar meios adequados para encarar a realidade e viver bem “neste mundo”. Para tanto, salientam que todos os corpos, apesar de particulares e diferentes entre si, pertencem ao todo universal. E, partindo dessa concepção, reivindicam uma sociedade mais justa para todos: “o preto, o pobre, o gay, o favelado, a mulher e todas as minorias”. Todas as pessoas são encaradas como partes que integram o universo, e, por esse motivo, as diferenças entre os corpos não deveriam utilizadas como argumentos para a inferiorização dos indivíduos, fato presente em toda a história da humanidade. Sobre este assunto, Bruna destaca

que:

**Bruna:** Yoga é uma série de problemáticas diferentes, mas a questão é espiritual mesmo, de busca interna, de entender e buscar essa essência, tentar me entender além da minha individualidade. E isso foi o que me impulsionou no propósito de estudar o yoga e de praticar. Um dos meus propósitos de querer buscar yoga é me entender além, no social né. Eu fiz sociologia, mas eu queria mais que isso. Eu queria entender algo que fosse mais voltado para a mística, algo que não fosse tão religioso, mas acaba sendo, porque envolve elementos de uma cultura que têm deuses, deusas, que têm uma mística. Mas não é algo religioso como a gente entende no católico, no catolicismo aqui. Mas enfim, essas foram algumas das motivações que eu falo que me fez procurar e estudar mais.

É possível identificar, a partir do exposto acima, certas interseções entre as formas de pensar dos instrutores Arthur e Bruna. Ambos enfatizam que o interesse pelo yoga se intensificou porque essa filosofia de vida procura respeitar e acolher as individualidades, pois todas elas seriam ramificações de um todo universal. O yoga é interpretado como uma possibilidade de olhar para as pessoas de forma holística e inclusiva, e as relações humanas são consideradas como fundamentais para o desenvolvimento pessoal e coletivo. Em termos gerais, acredita-se que as pessoas são, de algum modo, interligadas e que, por esse motivo, a maneira como nos relacionamos uns com os outros possui um impacto direto em nosso bem-estar pessoal.

Bruna, assim como outros interlocutores, não qualifica o yoga como uma religião convencional, tal como é o catolicismo, mas sim como uma filosofia mística que procura trazer certas inteligibilidades sobre o mundo e a vida humana. No capítulo anterior, vimos que Bruna é graduada em ciências sociais e que atualmente trabalha exclusivamente com o ensino de yoga. Para ela, tal filosofia trouxe à tona um outro entendimento sobre si mesma na sociedade e, com isso, tornou possível um engajamento social alicerçado pela mística. Ajudar o outro e pensar as diferenças a partir da chave do pertencimento possibilitou com que ela conseguisse identificar a harmonia nas relações interpessoais como algo fundamental para desenvolvimento humano.

Além de falarem sobre a importância de olhar para todos os corpos individuais a partir da perspectiva do pertencimento universal, um outro assunto tratado pelos nossos interlocutores foi o de que a filosofia do yoga possibilita uma nova interpretação dos problemas humanos e, sobretudo, dos sofrimentos. Ao pensar sobre sua trajetória particular de vida, a instrutora Carolina enfatiza que:

**Carolina:** Eu passei por um trauma muito grande na minha vida, porque eu descobri que sou soro positivo. Essa informação não é pública, eu não saio falando pra todo mundo que eu sou soro positivo, mas é que isso foi o que me despertou para a reflexão, tipo... o que eu estou fazendo com a minha vida?! Eu vou viver o que eu quero viver. E eu comecei a procurar lugares pra me apoiar. Eu sempre fui uma pessoa muito... eu fui católica por muito tempo, eu sempre fui muito espiritualizada, eu gosto do lance da espiritualidade. E acho que, por mais que hoje a ciência se aproxime muito do yoga pra validar a prática, que inclusive coloca o yoga como uma PICs, porque se a ciência não tivesse apostado, talvez ela não entraria no SUS né. Mas eu gosto muito do lance... tá, a ciência pode até explicar, mas o yoga tem algo capaz de lidar com o sutil. Você pode chamar isso de espírito, você pode chamar de deus ou de energia, mas é aquilo que a gente não consegue ver, mas é o que anima a gente.

Algo importante de ser destacado com relação aos argumentos de Carolina, diz respeito ao fato de ela ter se interessado pelo yoga no momento em que descobriu um sério problema de saúde. Ao se ver diante da angústia e medo da morte, a filosofia do yoga contribuiu para que ela construísse uma nova interpretação acerca do mundo, algo que a ajudou ver sua patologia de forma mais consciente. O yoga é caracterizado como um marco em sua vida, porque a levou a não se identificar com as causas de seu sofrimento.

De acordo com Carolina, as dores, patologias e os sofrimentos são inevitáveis, mas o ser humano, a partir do conhecimento da filosofia do yoga, aprende que o ser espiritual não possui relação direta com as coisas do mundo. Em termos gerais, a teoria indiana do yoga ensinou para Carolina que o sofrimento, apesar de ser uma parte inerente da existência humana, é também uma consequência direta da ignorância, da busca incessante por satisfação externa e da identificação do ego com superficialidades materiais. Em suas palavras, o yoga a ensinou sobre a importância de desenvolver o desapego e a não se identificar com alguns acontecimentos da vida.

Ademais, com relação as falas dos yogis não profissionais entrevistados, também existe uma ênfase na ideia de que yoga não é religião, mas sim uma filosofia de vida que oferece um aporte compreensivo sobre existência humana. Sobre isso, Diogo e Isabela salientam que:

**Diogo:** sim, pra mim, responder essa pergunta é um pouco fácil porque no meu lugar de fala eu sou teísta, né, eu sou religioso e tenho as minhas crenças. Não tenho religião, mas eu tenho a minha espiritualidade, sou teísta. E aí por isso eu entendo o yoga dessa forma, eu consigo trazer pra minha própria religiosidade, minha própria espiritualidade e identifico muito. Eu entendo o yoga como uma ferramenta de oração também, né. Mas eu entendo que isso é bastante particular, varia de pessoa pra pessoa,

porque yoga não depende de religião, você pode ser ateu e pode praticar yoga, você pode ter qualquer religião e praticar yoga. Isso independe, mas pra mim isso tem muita relação.

**Isabela:** Eu não desassocio yoga de religião e, pra mim, não é conflituoso com as minhas crenças [católica]. Porque, na verdade, eu acho que hoje vai até de encontro. Quando você entende a espiritualidade, ela vai no sentido de, olha... essa aqui é sua vida, isso aqui você tem que resolver, essas são suas ferramentas e tente melhorar. É tudo muito complicado, mas você pode ser um facilitador da sociedade, porque ela em si é complicada, mas, por contradição, nós não vivemos sem ela. E eu vejo a espiritualidade como uma possibilidade de aprimoramento.

De forma geral, Diogo e Isabela classificam a si mesmos enquanto pessoas espiritualizadas e interessadas por questões religiosas. Contudo, afirmam que buscam o yoga não porque ele é uma religião *stricto sensu* ou uma doutrina fechada, mas por ele ser capaz de dialogar com diferentes perspectivas e, inclusive, outros tipos de religiosidades. Diogo classifica o yoga enquanto ferramenta de oração, que contribui para o autoconhecimento, autocuidado e, principalmente, convívio coletivo harmônico. Isabela, por sua vez, enfatiza que o yoga não contradiz o catolicismo, religião que segue desde a infância. Na verdade, ambas as formas de encarar a vida são vistas como congruentes, por possibilitar o aprimoramento pessoal.

**Eduardo:** tem um aspecto religioso, mas da forma como se pratica aqui no Brasil eu não diria que é uma religião, uma doutrina fechada, assim, eu acho que não se vive isso aqui, muito residualmente. Porque a religião seria o Shivaísmo né, que é uma coisa lá da Índia. Mas aqui não... eu acho que existem pessoas que vivem yoga de uma forma mais intensa, de uma forma que realmente propõe uma transformação pessoal bem profunda, que a gente pode, no mínimo, dizer que é análoga a conversão religiosa, pra não dizer que é conversão religiosa.

Ainda sobre a associação entre yoga e religião, Eduardo é outro interlocutor que também salienta que a prática não é, pelo menos no contexto ocidental e brasileiro, uma doutrina religiosa convencional, apesar de propor transformações de perspectivas existenciais e nos estilos de vida. Em sua percepção, trata-se de um assunto ambíguo, pois, ao mesmo tempo que o yoga possui aspectos religiosos, normalmente se defende o não uso do termo religião para qualificar essa prática que possui um cunho prático e filosófico.

**Heloísa:** eu não sei explicar a forma, mas eu acredito em algo superior. Eu não sei se eu chamo de energia, mas as vezes eu mudo... por ser católica, criada na educação católica, a gente é acostumado a sempre fazer orações pra Deus, mas com o yoga eu também mudei, não só me voltar, como a minha vó me ensinou, para os santos... nesse formato católico, mas conhecendo outras religiões e filosofias eu faço orações hoje de formas

diferentes. Eu agradeço, por exemplo, a natureza, e eu acho que yoga é muito conectado com a natureza.

Ainda sobre esse mesmo assunto, a interlocutora Heloísa enfatiza que, por ter nascido em uma família de fé católica, foi ensinada a acreditar que Deus criou o universo a partir do nada e que, por meio de um ato de vontade e bondade divina, fez surgir tudo e todas as coisas. Para ela, tal forma de interpretar o mundo deixou de ser interessante a partir do momento em que conheceu o yoga e, por esse motivo, passou a direcionar as suas orações não a um Deus ou santos, mas para a natureza, qualificando-a como a parte mais sagrada do universo e a grande responsável por manter tudo e todos vivos.

De forma geral e com base no que foi trazido até o momento, é possível identificar um apelo, por parte dos nossos interlocutores, para que o yoga não seja nomeado como uma religião convencional, mas como uma filosofia de vida que enxerga e qualifica os corpos de forma positiva: 1) como ferramenta de libertação espiritual; 2) como um símbolo de que, apesar de particulares, somos todos partes intrínsecas e interligadas do universo; 3) como um lembrete de que o sofrimento que sentimos, apesar de inevitáveis, são importantes por acionar o alarme para que ações e valores mundanos sejam reavaliados.

Partindo dessas noções gerais, o interesse pela abordagem filosófica do yoga talvez seja uma continuidade de um processo que o sociólogo alemão Max Weber (PIERUCCI, 2013) denominou como *desencantamento do mundo*. Para este intelectual, o advento da modernidade marcou o gradual abandono de crenças e práticas tradicionais em favor de uma visão de mundo racionalizada e desvinculada de aspectos místicos. A religião e a magia, que até na idade média desempenhavam um papel central na compreensão e interpretação do mundo (eventos naturais, doenças e prosperidade, por exemplo), cederam seus lugares à ciência e burocracia. Deste modo, crenças e rituais tradicionais foram gradualmente substituídos por uma confiança exacerbada na razão, observação empírica e lógica formal.

No entanto, a transição de um modo de pensar mítico e religioso para uma interpretação de mundo científica e burocrática ocasionou ao homem moderno uma perda de sentido existencial, pois as ideias *encantadas* da vida foram direcionadas para um plano de fundo, sobrepondo-se a elas explicações lógicas, racionais e não valorativas. Deste modo, a busca pela filosofia indiana do yoga talvez seja um anseio contemporâneo pelo *reencantamento do mundo*, ou, em outros termos, uma tentativa de recuperar ou buscar uma visão existencial diferente daquela fornecida por um contexto social que se pretende secular e racionalizado.

Aqui, tal como já enfatizado por Weber (PIERUCCI, 2013), não estamos sugerindo que as religiões deixaram de existir e que, por uma demanda atual, estão ressurgindo. As religiões nunca se extinguíram, apenas perderam forças explicativas em um mundo que supervaloriza a razão. Nesta chave de raciocínio, a busca pelo yoga talvez seja um anseio contemporâneo para que explicações místicas recuperem suas forças e voltem a ser vistas como interpretações de mundo relevantes e capazes ocasionar melhorias nas vidas individuais e coletivas.

#### 4. 3 Por uma outra concepção de pessoa: o ser humano em sua integralidade

Tendo em vista as discussões feitas neste e no capítulo anterior, é possível identificarmos que o yoga tem se tornado uma ferramenta de resistência política e social. De forma geral, os agentes que entrevistamos tendem a assumir posturas semelhantes com relação aos significados do yoga. São pessoas que defendem a prática enquanto filosofia de vida integral e questionam a forma como ela é transmitida pelas sociedades capitalistas, justamente por ser comercializada superficialmente como ginástica do corpo capaz de acalmar pessoas nervosas e ansiosas.

Nos diálogos desenvolvidos, grande parte dos interlocutores relataram que seus interesses iniciais pelo yoga emergiram da visão estereotipada de que ele é capaz de solucionar problemas de saúde, tanto de ordem física quanto mental. Contudo, depois de frequentarem algumas aulas e com a consequente aquisição de conhecimentos, salientam que suas percepções sobre yoga foram se transformando paulatinamente. Apesar de enfatizarem que a prática realmente é capaz de trazer benefícios para a saúde humana, reindicam que essa seria apenas uma consequência de mudanças interiores e de perspectivas muito mais profundas.

Como dito, o yoga é caracterizado como uma filosofia de vida integral e, deste modo, a prática é ancorada por uma noção de pessoa que se distingue em muitos aspectos daquela que prepondera nas sociedades ocidentais contemporâneas. E, para compreendermos a forma como acontece a dinâmica de interação entre diferentes noções de pessoas e o impacto social que isto que isso pode acarretar, faz-se importante retomarmos alguns argumentos desenvolvidos pelo antropólogo francês David Le Breton, em sua obra *Antropologia do Corpo e Modernidade*.

Neste respectivo trabalho, Le Breton (2011) procura identificar quais os significados que o corpo assumiu na modernidade. De acordo com o autor, a partir do século XV, acendeu-se nas sociedades ocidentais uma nova forma de pensar o corpo, distinta daquela que preponderou na Idade Média, eminentemente ancorada pelos princípios bíblicos de tradição hebraica. No período medieval, os sujeitos viam os seus corpos como indissociáveis do ser. Corpo e pessoa eram uma única e mesma coisa, pois ambos eram vislumbrados como criaturas de Deus.

E, mediante essa concepção, os sujeitos acreditam que através da adoção de uma postura corporal santificada, com a restrição de atitudes impuras e o cultivo do bem, todos poderiam alcançar uma vida plena após a morte, ao lado do Ente Sobrenatural responsável pela criação de tudo e todas as coisas. Ademais, por ser parte integrante da pessoa, o corpo era percebido como ferramenta de auto aperfeiçoamento, e o controle dos apetites libidinosos, por exemplo, era tomado como a chave capaz de abrir a grande porta do “céu”.

Em contrapartida, no período moderno, em decorrência das transformações culturais e sociais promovidas pelo Renascimento, ascendeu-se uma outra noção de pessoa, e o corpo passou a ser encarado como posse dos sujeitos. Houve uma ruptura com a concepção holística de mundo e, deste modo, as concepções religiosas do cristianismo foram paulatinamente sobrepostas por outras. A noção integral de pessoa não desapareceu completamente, pois continuou viva nas camadas sociais mais populares. Contudo, passou a ser subordinada por novas visões de mundo, advindas principalmente dos princípios científicos emergentes (LE BRETON, 2011).

Assim sendo, a ciência e a filosofia modernas promoveram grandes transformações nas sociedades e culturas ocidentais. Os sujeitos foram convidados a pensarem sobre si mesmos enquanto indivíduos, como os senhores de seus próprios destinos. Houve a ascensão de um processo que o sociólogo Max Weber (2013) denominou enquanto desencantamento do mundo, em que o corpo passou a ser visto como um objeto isolado de suas funções cosmológicas e soteriológicas.

De acordo com o sociólogo Le Breton (2011), tanto a anatomia do século XVI como a filosofia cartesiana contribuíram com o desenvolvimento e propagação da ideia de que o corpo seria apenas um acessório do sujeito. A anatomia converteu o corpo em um objeto de análise das ciências biológicas, ao passo que o racionalismo de René Descartes equiparou o corpo a uma máquina, separando-o da alma. A pesquisa desenvolvida por Le Breton aponta

para o fato de que a partir da modernidade houve uma separação entre corpo e pessoa. Em contrapartida, nas sociedades “tracionais”, o corpo e pessoa se confundem, representam ontologicamente uma e mesma coisa. Este é o caso Índia, sociedade onde emergiu, tal como vimos em nosso primeiro capítulo, os princípios filosóficos do yoga.

Ao traçar uma análise comparativa entre as sociedades ocidentais e o sistema de castas indiano, o antropólogo Louis Dumont (1993, 2008) identifica que somente o homem moderno se identifica enquanto indivíduo, porque pensa a si mesmo como autônomo a qualquer esfera exterior a ele mesmo. O indivíduo moderno trouxe à tona o princípio de supervalorização do ego e, deste modo, desconhece suas interdependências com laços os sociais ou com as esferas sobrenaturais.

De acordo com a perspectiva de Dumont (2008), todas as sociedades são sustentadas por ideologias e, enquanto a ideologia preponderante nas sociedades ocidentais é individualista-igualitária, na Índia se faz presente a holística-igualitária, cujo caráter é totalizador. Estados Unidos e Índia são apontadas pelo autor como sociedades exemplares, porque apresentam concepções de mundo e pessoa completamente destoantes entre si. Mas, diante desses fatos, por que o yoga enquanto uma prática cultural que nasceu no seio da sociedade indiana e cuja concepção de mundo é preponderantemente holística, adquiriu tamanha popularidade nas sociedades capitalistas ocidentais?

Tendo como base os dados de pesquisa recolhidos e expostos até o momento, talvez possamos conjecturar que o interesse de alguns ocidentais pelo yoga, especialmente de um grupo de pessoas residentes na cidade de Araraquara/SP, parte do desejo de retomar uma concepção holística de vida. Para realizarmos tal conjectura, partimos das perspectivas elaboradas por David Le Breton, intelectual responsável por salientar que a noção de pessoa tradicional não desapareceu com advento da modernidade, foi apenas submergida, mas que em condições ideais podem reaparecer.

Deste modo, o yoga reacendeu uma chama que estava se apagando, e, em meio a um grupo específico de agentes sociais, a busca por essa filosofia se apresenta como uma tentativa inconsciente de superação da noção moderna de pessoa, em que a identidade pessoal é cada vez mais definida por realizações individuais, ao invés de ser exclusivamente determinada pelos laços comunitários.

Nossos 10 interlocutores, cada qual a seu modo, conferem um caráter importante ao corpo, o que nos possibilita conjecturar que uma concepção holística de mundo está se

constituindo no interior de uma sociedade individualista. Contudo, torna-se importante destacarmos que o yoga brasileiro apresenta peculiaridades com relação ao indiano, tal como identificamos no primeiro capítulo, isso porque nenhuma prática cultural continua sendo a mesma quando é deslocada de um contexto social para outro. Aqui, pelo menos entre as pessoas que entrevistamos, o yoga é encarado como uma ferramenta política de transformação, e o corpo seria o instrumento que possibilita com que as pessoas tomem consciência de que são muito mais que indivíduos, mas partes interligadas de um todo universal.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta seção não pretendo me estender, apenas trazer à tona algumas considerações importantes sobre o conteúdo da pesquisa. O objetivo desta investigação foi lançar algumas luzes sobre o problema das ressignificações culturais. Para tanto, buscamos identificar como o yoga chegou ao território brasileiro e, especialmente, a forma como é significado por um grupo específico de pessoas que residem na cidade de Araraquara, localizada no interior do estado de São Paulo. Nos termos utilizados por Ulf Hannerz (1997) nosso intuito foi refletir sobre o processo de mundialização das culturas, como os signos ultrapassam fronteiras e possibilitam o surgimento de culturas híbridas, ou seja, imersas em sinergia.

Compartilhamos da tese do autor de que, ao contrário das fronteiras sociais, as fronteiras da cultura são extremamente fluidas. O yoga adentrou nas sociedades ocidentais a partir de um diálogo com a ciência moderna, tendo sido promovido por ela como uma prática complementar de saúde. A biomedicina, ao considerar o yoga enquanto aliado, subsidiou sua popularização.

Ademais, a partir da análise dos nossos dados de pesquisa, identificamos que na contemporaneidade brasileira o yoga tem se tornado, por um grupo específico de praticantes, uma importante ferramenta de contestação política. Nossos interlocutores apresentam um descontentamento com o fato de o yoga ser ofertado, por alguns outros grupos, como apenas um esporte ou medicina complementar. Eles enfatizam que é um equívoco restringir a prática a algo específico, pois ela é alicerçada por uma filosofia de vida profunda, que une corpo, mente e espírito.

Dialogando com Carneiro da Cunha (2009), podemos pensar que o aspecto holístico do yoga foi instrumentalizado no ocidente como ferramenta para se contestar alguns aspectos naturalizados por nossa sociedade, principalmente o individualismo, egoísmo e competitividade humana. Neste sentido, tomando o universo de interlocutores com o qual trabalhamos, podemos apontar que a prática do yoga pode ser motivada, entre outros aspectos, pela busca de contestação política ou de contribuir para uma orientação cultural contra hegemônica.

Tomando por base a investigação que foi feita, nossa hipótese é a de que o interesse dos ocidentais pelo yoga se relaciona com o desejo de, em alguma medida, retomar uma concepção holística de pessoa. Enquanto suporte argumentativo, partimos da perspectiva de David Le Breton (2013), que evidencia que a noção de pessoa tradicional não desapareceu

com advento da modernidade, foi apenas submergida pelos princípios individualistas. Quando surgem condições, são concepções que podem reemergir. Deste modo, o yoga reacendeu uma chama que estava se apagando e se apresenta, na contemporaneidade brasileira e em meio a um grupo específico de agentes sociais, como uma tentativa de superação da noção moderna de pessoa, que tende a separar corpo e pessoa.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Joana Raquel Santos de. **O oriente que há em nós – o Centro Nori: um estudo de caso da prática de yoga em Portugal.** 2003. 198p. Dissertação (Mestrado em Comunicação, Cultura e Tecnologias das Informação) – Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa. Portugal. Lisboa. 2003.
- BARROS, T. F.; VIVIAN, G. F.; FARRE, A. G. M. da C.; BATISTA, P. D. C. Efeitos de práticas de yoga na saúde mental de adolescentes: revisão integrativa. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde**, 35, 10, 2022.
- BARROSO, Maria Macedo. **A construção da pessoa “oriental” no Ocidente: um estudo de caso sobre o Sidha Yoga.** 1999. 204 f. Dissertação (mestrado em Antropologia Social) – Programa de pós-graduação em Antropologia Social, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 1999.
- BHABHA, Homi. **O local da cultura.** Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
- BOURDIEU, Pierre. **A economia das trocas simbólicas.** São Paulo: Perspectiva, 2015.
- CANCLINI, Néstor García. **Culturas híbridas: estratégias para entrar y salir de la modernidad.** Buenos Aires: PAIDÓS, 2001.
- CARNEIRO DA CUNHA, Manuela. **Cultura com aspas e outros ensaios.** São Paulo: Cosac & Naify, 2009.
- CARUSO JUNIOR, Vitor. A história do yoga no Brasil revelada. **Ciência Meditativa**, 30 abr. 2021. Disponível em < <https://cienciameditativa.com/a-historia-do-yoga-no-brasil-revelada/>>. Acesso em 01 ago. 2021.
- CASTRO, Ana Lúcia de. **Culto ao corpo e sociedade: mídia, cultura de consumo e estilos de vida.** 2001. 183 f. Tese (doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Campinas, 2001.
- CORDEIRO, Mariana. História do yoga no Brasil. **BOAYOGA**, 13 fev. 2016. Disponível em <<http://boayoga.com.br/historia-do-yoga-no-brasil-mariana-cordeiro/>>. Acesso em 01 ago. 2021.
- COSTA, Sérgio. Desprovincializando a sociologia: a contribuição pós-colonial. **Revista brasileira de Ciências Sociais**, v. 21, nº 60, p. (117-134), fevereiro de 2006.
- CUNHA, Manuela Carneiro da. **Cultura com aspas.** São Paulo: Ubu Editora, 2017.
- DELEUZE, Gilles. *Post-scriptum* sobre as sociedades de controle. **In: Conversações.** Rio de Janeiro: Editora 34, 1992, p. 219-226.
- DEROSE, Luís Sérgio Álvares. **Quando é preciso ser forte: um aprendizado sobre superação, determinação e sucesso.** São Paulo: DeRose Editora, 2008.
- DeROSE Method.** 2010. Disponível em: < <https://derosemethod.org/sobre/>>. Acesso em 31 ago. 2021.
- DESIKACHAR, T. K. V. **O coração do yoga: desenvolvendo a prática pessoal.** São Paulo: Mantra, 2018.

DUMONT, Louis. **Homo Hierarchicus: o sistema de castas e suas implicações**. São Paulo: Edusp, 2008.

DUMONT, Louis. **O individualismo: uma perspectiva antropológica da ideologia moderna**. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

ELIADE, Mircea. **Yoga Imortalidade e Liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.

ELIAS, Norbert. **A Sociedade dos Indivíduos**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 1994.

ELWOOD, Robert S. (ed.). **Eastern Spirituality in America**. New York, Mahwah: Paulist Press, 1987.

FAVA, Mariana; ROCHA, Aline; BITTAR, Cléria; TONELLO, Maria. Percepções sobre uma prática de yoga: impactos no estresse diário e na saúde do trabalhador. **Aletheia** v.52, n.1, jan./jun. 2019.

FEUERSTEIN, George. **A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 1998.

FEUERSTEIN, Georg. Uma visão profunda do yoga.

FOUCAULT, Michel. **A ordem do discurso: aula inaugural do Collège de France**. Campinas: Loyola, 1998.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir: história da violência nas prisões**. Petrópolis: Editora Vozes, 1987.

GALVÃO, Bruno Abílio. A ética em Michel Foucault: do cuidado de si à estética da existência. **Intuíto**, Porto Alegre, v. 7, n. 1, p. 157-168, junho 2014.

GEERTZ, Clifford. **A interpretação das Culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 2015.

GOMES, Marcel Maia de Oliveira. **O cuidado de si na redução de danos: uma análise histórica, política e ética, a partir de Michel Foucault**. 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2013.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. **Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física?** Dourados: Fronteira, 2010.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre; BAEZ, Gustavo César Ojeda. O caminho interior delas: yoga, gênero e transformação social no Brasil. **Transversos: Revista de História**, nº 17, p. (115-138), dez. 2019.

GULMINI, Lilian Cristina. **O yogasutra, de Patanjali: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos**. 2002. 464 p. Dissertação (Mestrado em Linguística – área de Semiótica e Linguística geral) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo.

HALL, Stuart. The West and the rest: discourse and power. *In*: Hall (orgs). **Modernity: introduction to the modern societies**. Oxford: Blackwell, 1996, p. (185-227).

HANNERZ, Ulf. Fluxos, fronteiras, híbridos: palavras-chave da antropologia transnacional. **MANA**. 3(1):7-39, 1997.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha yoga: um clássico sobre saúde e qualidade**

de vida. Rio de Janeiro: BestSeller, 2020.

HERMÓGENES, José. **Yoga para nervosos: aprenda a administrar seu estresse**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2020.

HINE, Christine. A internet 3E: uma internet incorporada, corporificada e cotidiana. **Cadernos de Campo**, São Paulo (online), vol. 29, n. 02, p. 1-42, 2020.

LANGDON, Esther Jean. Dialogando sobre o processo saúde/doença com a Antropologia: Entrevista concedida a Revista Brasileira de Enfermagem. *Rev. bras. enferm.* vol. 62 no.2 Brasília Mar./Abr. 2009. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672009000200025](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672009000200025)

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e religião oriental**. Petrópolis: Vozes, 2013

LE BRETON, David. **Antropologia do corpo e modernidade**. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2013.

LÉVI-STRAUSS, Claude. A análise estrutural em linguística e antropologia. In: **Antropologia estrutural**. São Paulo: Cosac Naify, 2008, p. (43-66).

LÉVI-STRAUSS, Claude. “A Eficácia Simbólica” in \_\_\_\_\_. **Antropologia Estrutural**. Trad. Beatriz Perrone-Moises. São Paulo: Cosac Naify, 2012, p. (215-236).

MAGNANI, José Guilherme. **Mystica Urbe: um estudo antropológico sobre o circuitoneo-esotérico na metrópole**. São Paulo: Studio Nobel, 1999.

MILLER, Daniel; SLATER, Don. Etnografia on e off-line: Cibercafés em Trinidad. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 10, n. 21, p. 41-65, jan./jun. 2004.

MONTEIRO, Paula. **Deus na aldeia: missionários, índios e mediação cultural**. São Paulo: Editora Globo, 2006.

MURAKAMI, Haruki. **Crônica do passado morto**. Rio de Janeiro: Alfaguara, 2017.

NEGREIROS, Mirian Vidal de. **Uma Antropologia de incertezas entre a biomedicina e a eficácia das práticas de yoga e meditação no SUS**. 2018. 210p. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Universidade Federal de São Paulo. Guarulhos. 2018.

NINA, Ana Cristina Lopes. **Ventos da Impermanência: Um Estudo sobre a Ressignificação do Budismo Tibetano no Contexto da Diáspora**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2006.

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

OLIVEIRA, Felipe Souza Leão de. **Entre Evolução e Cultura: um estudo da ideia de história de Marshall Sahlins (1950-1980)**. Tese (Doutorado em História). Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, p. 196. 2017.

PATANJALI. **Os Yoga Sutras de Patanjali** / tradução e notas por Carlos Eduardo G. Barbosa. São Paulo: Mantra, 2015.

PEIRANO, Mariza. Etnografia não é método. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, ano 20, n. 42, p. 377-391, jul./dez. 2014.

PEIRANO, Mariza. O encontro etnográfico e o diálogo teórico. **Anuário Antropológico**, vol. 10, n. 1, p. 249-264, 2018.

PETERS, Michael. **Pós-estruturalismo e filosofia da diferença**. Belo Horizonte: Autêntica, 2000.

PIERUCCI, Antônio Flávio. **O desencantamento do mundo: todos os passos do conceito em Max Weber**. São Paulo: Editora 34, 2013.

SAHLINS, Marshall. Cosmologias do Capitalismo: o setor transpacífico do “sistema mundial”. *In: Cultura na Prática*. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2004.

SAHLINS, Marshall. **Ilhas de História**. Rio de Janeiro, Jorge Zahar, 1997.

SAHLINS, Marshall. **Metáforas Históricas e Realidade Míticas: estrutura nos primórdios da história do reino das ilhas Sadwich**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

SAHLINS, Marshall. O “pessimismo sentimental” e a experiência etnográfica: por que a cultura não é um “objeto” em via de extinção. **MANA**, 3(1), p. 41-73, 1997.

SAID, Edward. **Orientalismo: o Oriente como invenção do Ocidente**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

SANCHES, Raphael Lugo. **Curar o corpo, salvar a alma: as representações do yoga no Brasil**. Dourados, MS: Editora UFGD, 2017.

SARTI, Cynthia Andersen. Corpo e Doença no trânsito de Saberes. *Revista Brasileira de Ciências Sociais*. Volume 25 n° 74, 2010, pp 77-91. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbcsoc/v25n74/a05v2574.pdf>

SCHATZMAN, Leonard; STRAUSS, Anselm. **Field research: strategies for a natural sociology**. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1973.

SCHULBERG, Lucille. **Índia histórica**. Rio de Janeiro: José Olympio, 1973. SCHWARCZ, Lilia Moritz. Marshall Sahlins ou por uma antropologia histórica. **Cadernos de Campo**, n° 09, 2001.

SETH, Sanjay. Pós-colonialismo e a história do nacionalismo anticolonial. **Práticas da História**, n° 07, p. (45-75), 2018.

SIMÕES, Roberto Serafim. **O papel dos klesas no contexto moderno do yoga no Brasil: uma investigação sobre os possíveis deslocamentos da causa do mal e da produção de novos bens de salvação por meio da filosofia biomédica ocidental**. 2015.175 p. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) – Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2015

SVĀTMĀRĀMA, Svāmin. **Hatha-Yoga-Pradipikā: uma luz sobre o Hatha-Yoga**. Tradução comentada por Roberto de Andrade Martins. São Paulo: Mantra, 2017.

**Upanisadas: os doze textos fundamentais** / tradução, introdução e notas por Adriano Aprigliano. São Paulo: Mantra, 2020.

VYĀSA, Kṛṣṇa Dvaipayana. **Bhagavad Gītā** / tradução e notas por Carlos Eduardo G. Barbosa. São Paulo: Mantra, 2018.

YOUNG, Robert J. C. **Postcolonialism: an historical introduction**. Chichester: Blackwell, 2016.

WAGNER, Roy. **A invenção da cultura**. São Paulo: Ubu Editora, 2020.

WEBER, Max. A **“objetividade” do conhecimento nas Ciências Sociais**. São Paulo: Ática, 2008.

ZIMMER, Heinrich Robert; compilado por Joseph Campbell. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 1986.