

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE
SÃO PAULO
PUC-SP**

JENNIFER GIUSTI

**A PRESENÇA NO YOGA:
um estudo a partir da perspectiva fenomenológico-existencial**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

São Paulo
2018

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
PUC-SP**

JENNIFER GIUSTI

**A PRESENÇA NO YOGA:
um estudo a partir da perspectiva fenomenológico-existencial**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE em Psicologia Clínica sob a orientação da Profa. Dra. Marlise Aparecida Bassani.

São Paulo
2018

BANCA EXAMINADORA

Dedico este estudo ao meu filho,
David Giusti Holcman, com amor.

Esta dissertação contou com o apoio de financiamento da Coordenadoria de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Capes. Número do processo: 88887.147660/2017-00.

AGRADECIMENTOS

À magnífica possibilidade de estar viva. À experiência humana.

À minha mãe e ao meu pai, pelo apoio. Com muito amor.

Ao meu irmão, Yan Patrick Giusti, pela parceria, desde o início da caminhada.

Aos que pude reconhecer como meus mestres, que me ensinaram que posso aprender, em primeiro lugar, comigo mesma.

À minha orientadora, Professora Doutora Marlise Aparecida Bassani, por me acolher e me incentivar de todas as formas possíveis.

À Professora Doutora Ida Elizabeth Cardinalli e ao Professor Doutor Eduardo Goldenstein, por me mostrar com clareza caminhos de aprofundamento no meu estudo.

Ao Marcel Holcman, pessoa singular, que me trouxe a maior dádiva da minha vida.

Ao meu filho, David Giusti Holcman, amor incondicional, força para seguir, alegria divina.

À minha Professora, Mariana Akamine Bergamasco. Luz, entrega, dedicação e amor.

À Vanessa Maichin, pela simplicidade profunda e pela sabedoria.

À Gisella Hiche, amiga querida e amada, intensa conexão e inspiração.

À Luanda Francine, amiga irmã, sem a qual não encontraria o caminho para transformar esta pesquisa em realidade.

Ao Professor Krishna Das, pelo exemplo de dedicação e respeito ao Yoga.

À Professora Bilê Tatit Sapienza e a Professora Priscilla Vincenzo da Silva, por ensinar com carinho, com brilho nos olhos.

Ao Augusto Matuck, querendo-me bem.

Aos meus clientes e alunos, com quem aprendo.

A todos os gurus que trouxeram o Yoga até os dias atuais.

À Capes, pelo apoio financeiro que proporcionou a realização desta pesquisa.

GIUSTI, J. **A presença no Yoga:** Um estudo a partir da perspectiva fenomenológico-existencial. São Paulo, 2018. 96 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018.

Orientadora: Profa. Dra. Marlise Aparecida Bassani

RESUMO

Esta pesquisa se propõe a compreender o estado de presença suscitado pela prática do Yoga, com o objetivo de desenvolver essa compreensão a partir de um método baseado no pensamento fenomenológico-existencial, proposto pelo filósofo Martin Heidegger (1889–1976). Este trabalho teve origem em questões que emergiram da vivência da pesquisadora com o Yoga, como praticante e professora por aproximadamente dez anos. As questões principais relacionavam-se a uma possível leitura fenomenológico-existencial do fenômeno presença no Yoga, tais como: é possível falar de um estado de presença? Ou sentir-se mais presente a partir da prática de Yoga? Qual é a importância do corpo nesta percepção? Dessa forma, buscou-se desvelar o fenômeno da presença no Yoga por meio da experiência da própria pesquisadora como praticante e como professora. A construção deste estudo se desenvolveu a partir de registros fáticos da prática, transformados em relatos pessoais, utilizados como forma de desvelamento do fenômeno e método de investigação. A fim de transformar as experiências de aulas praticadas em narrativas para a pesquisa, produziu-se um diário de aulas. O diário constituiu-se por 17 aulas a partir das quais se passou à análise dos possíveis significados e o sentido da experiência para reflexão sobre o fenômeno presença no Yoga. O fenômeno se desvelou como conexão com as sensações corpóreas, percepção dos próprios pensamentos e da relação com o transcender do tempo, o que se configurou em abertura para si, para o mundo e para o sentido de vida do *Dasein*, que a partir desta experiência de contato consigo compreende como reage adiante da vida. (Apoio Capes).

Palavras-chave: Psicologia; Yoga; Presença no Yoga; Fenomenologia existencial; Dasein.

GIUSTI, J. **The presence in yoga**: A study from the phenomenological-existential perspective. São Paulo, 2018. 96 P. Dissertation (Master's in Clinical Psychology) - Pontifical Catholic University of São Paulo, São Paulo, 2018.

Advisor: Prof. Marlise Aparecida Bassani

ABSTRACT

The proposal of this research is to understand the state of presence provoked by the practice of Yoga, with the objective of developing this understanding by adopting a method that is based on the phenomenological-existential thought proposed by the philosopher Martin Heidegger (1889-1976). This piece of work originated from questions that emerged from the experience of the researcher, who has been a Yoga practitioner and teacher for approximately ten years. The main questions related to a possible phenomenological-existential reading of the phenomenon of presence in Yoga, questions such as: Is it possible to speak of a state of presence? Can anyone feel more present because of the practice of Yoga? What is the importance of the body in this perception? Therefore, we sought to unveil the phenomenon of presence in Yoga through the researcher's own experience as a practitioner and as a teacher. The construction of this study was developed based on records of the practice, which were transformed into personal reports and then used as a way of unveiling the phenomenon and method of investigation. To transform the experiences lived in the classes into narratives for the research, a class diary was produced. The diary consisted of 17 classes from which the analysis of the possible meanings and the meaning of the experience for reflection on the phenomenon of presence in yoga was carried out. The phenomenon was revealed as a connection with bodily sensations, perception of one's own thoughts and relationship with time, which configured openness to oneself, to the world and to the meaning of life of *Dasein*, that, from this experience of contact with itself, understands how it reacts to life. (Research Support - Capes).

Keywords: Psychology; Yoga; Presence in Yoga; Existential Phenomenology; Dasein.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Koshas	35
Figura 2 – Prática de Yoga na Praça	62

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
1.1. Origem do estudo	12
1.2. Objetivos	20
1.3. O que é Yoga?	20
1.4. O Yoga como prática alternativa de saúde: condições no Brasil	25
1.5. Meu caminho no Yoga	30
1.6. A presença no Yoga	32
2. MÉTODO	36
2.1. Considerações metodológicas	36
2.2. Como é uma prática de Yoga?	39
2.3. Diário da prática: construção	41
3. RELATOS DA EXPERIÊNCIA	43
3.1. Narrativa – síntese aula 1	43
3.1.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	45
3.2. Narrativa – síntese aula 2	45
3.2.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	46
3.3. Narrativa – síntese aula 3	47
3.3.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	48
3.4. Narrativa – síntese aula 4	48
3.4.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	50
3.5. Narrativa – síntese aula 5	51
3.5.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido:	52
3.6. Narrativa – síntese aula 6	52
3.6.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	55
3.7. Narrativa – síntese aula 7	55
3.7.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	57
3.8. Narrativa – síntese aula 8	57
3.8.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	58
3.9. Narrativa – síntese aula 9	59
3.9.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	62
3.10. Narrativa – síntese aula 10	62
3.10.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	63
3.11. Narrativa – síntese aula 11	64
3.11.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	64
3.12. Narrativa – síntese aula 12	65
3.12.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	66
3.13. Narrativa – síntese aula 13	66
3.13.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	67

3.14. Narrativa – síntese aula 14	67
3.14.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	69
3.15. Narrativa – síntese aula 15	70
3.15.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	71
3.16. Narrativa – síntese aula 16	72
3.16.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	73
3.17. Narrativa – síntese aula 17	73
3.17.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido	74
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO	76
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	89
REFERÊNCIAS	91

1. INTRODUÇÃO

1.1. Origem do estudo

Neste estudo considero a existência de um estado originado pela prática do Yoga, que é chamado de presença. Partindo dessa percepção, me proponho a compreender o estado de presença suscitado pelo Yoga com a intenção de elucidar essa experiência.

Tenho o intuito de desenvolver a compreensão desse fenômeno por meio da minha vivência como praticante e como professora de Yoga, desse modo, busco compreender e esclarecer essa experiência utilizando um método de pesquisa baseado na fenomenologia existencial proposta pelo filósofo Martin Heidegger (1889-1976).

Considero que a presença é uma disposição originada pela prática dessa filosofia milenar, em especial, a prática do *hatha* Yoga, que descrevo mais adiante. Esse estado vem sendo definido com o termo “presença” por professores e praticantes, no intuito de nomear uma outra forma de percepção de si e do mundo (ADRA, 2016).

Assim, para desvelar esse fenômeno, primeiramente, busco compreender o que significa estar presente na tradição do Yoga e, posteriormente, compreender o que é estar presente a partir da minha própria experiência com essa prática, buscando um caminho de compreensão por meio da fenomenologia existencial e do pensamento oriental que se exprime na prática do Yoga.

Este trabalho teve origem em questões que emergiram da minha prática e ensino do Yoga, tais como: é possível falar de um estado de presença? Ou sentir-se mais presente a partir da prática do Yoga? Qual é a importância do corpo nesta percepção?

Essas questões foram se apresentando ao longo de mais de dez anos de prática e na medida em que aprendia e ainda aprendo a ensinar Yoga. Após cada prática, me sentia diferente do meu estado habitual e com frequência essas sensações eram nomeadas com a palavra “presença” ou com a constatação de que me sentia “presente”, percepções frequentemente mencionadas por professores e praticantes de Yoga (ADRA, 2016).

Sobre essa experiência de presença suscitada pelo Yoga, não encontrei estudos da Psicologia ou de outra área da ciência. Desse modo, me baseio na tradição do Yoga e na sua prática para iniciar esta investigação, abordando a prática a partir da minha própria experiência.

Como se trata de uma pesquisa que se pauta na experiência e no vivido, utilizo uma metodologia baseada no pensamento fenomenológico existencial com a intenção de desvelar o fenômeno, considerando que essa proposta pode possibilitar nomear as experiências que se referem ao estado de presença que acontecem durante a prática de Yoga.

Devido à característica terapêutica da prática do Yoga, que traz benefícios físicos e psíquicos aos seus adeptos (OMS, 2013), considero pertinente a possibilidade de compreender com maior clareza as impressões advindas dessa experiência, que se tornam subjacentes na medida em que são vivenciadas de forma não verbal, solicitando, assim, maior compreensão por via da palavra, no intuito de nomear aquilo que é experimentado e tornar aparente o fenômeno pesquisado.

Como o estado de presença é suscitado a partir de uma prática que é considerada terapêutica em muitos sentidos (OMS, 2013), pondero que este estudo também pode contribuir para uma ampla compreensão dos benefícios oferecidos pela prática do Yoga.

Faz parte do interesse do psicólogo clínico compreender a realidade psíquica e os múltiplos fenômenos relativos a essa realidade, que vão além das fronteiras de seu consultório. Dessa forma, o psicólogo não se limita nem restringe sua atuação apenas ao consultório, mas ele busca sua inserção no contexto social e busca compreender a realidade de cada indivíduo integrada a esse contexto (DUTRA, 2004).

Desse modo, acredito que a pesquisa proposta pode beneficiar psicólogos que também são professores de Yoga, psicoterapeutas, principalmente aqueles que se utilizam de técnicas do Yoga, que atendem professores e praticantes de Yoga, que indicam a prática de Yoga aos seus pacientes, profissionais da saúde que indicam como tratamento complementar, professores e praticantes dessa filosofia, porque o estudo se propõe a explicitar uma característica peculiar do Yoga, ou seja, de uma prática que tem desdobramentos na saúde e qualidade de vida de seus adeptos (SIEGEL, 2010; FARIAS, 2011).

É comum encontrarmos articulações entre a Psicologia e outras áreas de conhecimento, porém ainda existem poucas pesquisas que relacionam Yoga, Psicologia e psicoterapia. A pesquisa de Campagnone (2013), realizada no núcleo de pesquisas do qual faço parte, é uma delas. Nessa pesquisa, a autora buscou compreender como psicoterapeutas e praticantes de Yoga aproximam essas duas áreas do saber e se é possível utilizar técnicas de Yoga em um processo psicoterápico.

Esses questionamentos ocorreram a partir da necessidade da autora de incluir as sensações corporais vivenciadas no Yoga em seu processo psicoterápico e no seu trabalho como

psicoterapeuta. A autora compreende que ambos, Yoga e psicoterapia, possuem a intenção de aprimorar o ser humano e, nesse sentido, são parecidos. Contudo, ela salienta que o Yoga ajuda na conscientização corporal, mas é necessário espaço para que a elaboração verbal aconteça, principalmente levando em conta que a prática mobiliza emoções nos praticantes.

Barnett e Shale (2012) avaliam que as práticas que fazem parte da *Medicina Alternativa Complementar*,¹ como o Yoga, são importantes para a Psicologia, porque são práticas milenares que promovem saúde, bem-estar e melhora para uma ampla gama de condições e doenças tratadas por psicólogos. Os autores também consideram que no futuro os psicólogos deveriam desenvolver a habilidade e a competência para integrar essas práticas aos cuidados dos pacientes, caso seja pertinente.

Assim, como conclui Campagnone (2013), a prática possui funções psicoterapêuticas que podem auxiliar o psicólogo caso ele se aproprie desse conhecimento.

Tachetto (2016) pontua que o Yoga se aproxima profunda e intimamente da Psicologia, principalmente da Psicologia Clínica, pois ambos buscam o alívio do sofrimento humano.

Como psicóloga e professora de Yoga, me deparo frequentemente com essas questões, sobre perceber que o Yoga pode ser benéfico para determinado paciente ou, ao contrário, perceber que a psicoterapia pode ser pertinente para determinado aluno. Também recebo demandas que me solicitam as duas atuações, nesses casos, não integro as técnicas do Yoga na minha prática como psicoterapeuta no consultório, mas me disponho a atender pacientes que também são meus alunos de Yoga. Também atendo psicólogos que o buscam como meio de autoconhecimento, principalmente porque ele integra a dimensão física e técnicas de relaxamento em sua prática.

Por exemplo, uma paciente que se tornou minha aluna, buscou psicoterapia por indicação médica após receber o diagnóstico de esclerose múltipla,² porém, o médico também havia indicado o Yoga como tratamento complementar para o seu quadro, dessa forma, além da psicoterapia, ela passou a frequentar o meu estúdio de Yoga com regularidade.

Em casos como o desta paciente diagnosticada com esclerose múltipla, a psicoterapia tem o papel de manter o equilíbrio emocional, interferindo diretamente no aparecimento dos sintomas, e o Yoga aborda não apenas a dimensão física, mas essa dimensão integrada à mente,

¹ Tradução livre da autora: “*Complementary and Alternative Medicine (CAM)*”.

² A esclerose múltipla é uma doença autoimune que a medicina ainda não encontrou um meio de cura, por isso, para o tratamento, são recomendadas as terapias complementares a fim de ajudar o paciente a lidar com a doença.

fator que vem se mostrando capaz de estabilizar os sintomas da esclerose múltipla,³ doença que se caracteriza por causar lesões no cérebro (bainhas de mielina) que, entre outros sintomas, podem interferir na mobilidade física, prejudicar a fala ou a visão (OLIVEIRA, 2015).

Outro paciente que também se beneficiou de aulas de Yoga possuía insônia e, após incluir a prática em sua rotina, associada à psicoterapia, manteve-se menos ansioso e passou a ter noites de sono ininterruptas.

No meu trabalho, a combinação desses dois saberes também acontece de outra forma: o aluno chega ao estúdio de Yoga e, ao preencher uma ficha indispensável ao início de sua prática, precisa responder a um questionário em que, dentre as perguntas, estão o motivo da busca pelo Yoga, se possui algum problema de saúde e se faz uso de alguma medicação. Por meio dessas perguntas, é comum constatar que o aluno foi encaminhado por um psicólogo, psiquiatra ou médico, geralmente por questões pertinentes ao âmbito da psicoterapia, que podem estar relacionadas ao estresse ou ansiedade. Nesse caso, é comum alunos que fazem uso de medicamentos psiquiátricos, principalmente ansiolíticos, e são indicados a buscar o Yoga como auxílio complementar para deixar de tomar a medicação.

Considero importante compreender e ressaltar que a prática de Yoga tem o potencial de ser terapêutica, inclusive seu uso terapêutico pode ser intensificado caso exista a necessidade de usá-la com esse propósito (FISHMAN; SMALL, 2007; MCCALL, 2007), assim, as aulas de Yoga são adaptadas para atender aos diversos tipos de condições físicas e psíquicas dos alunos, incluindo também doenças (método *iyengar*, Yoga para o parto, para a terceira idade, para a menopausa, para o estresse, para depressão, etc.). Durante a prática terapêutica, é ressaltado o que pode ser adequado e benéfico e descartado o que pode agravar a condição em questão.

Assim, da mesma forma que o Yoga tem o potencial de ser terapêutico e de poder ser adaptado para atender condições físicas especiais com sucesso, oferecendo benefícios e recompensas, é importante salientar que a prática também oferece riscos que acabam sendo ocultados por falsas promessas ou por omissões por parte do *marketing* que o envolve no Ocidente, ocultando casos em que praticantes e professores se machucaram, por exemplo (BROAD, 2013).

³ Garth McLean foi diagnosticado com esclerose múltipla em 1996 e, desde 2005, controla os sintomas da doença por meio da prática diária de *Iyengar* Yoga, mantendo acompanhamento médico, porém, sem o uso de medicações. Garth monitora as lesões em seu cérebro por meio de ressonância magnética e os resultados comparativos se mostram encorajadores. Apesar de não ser a cura, a prática diária de Yoga reduziu o número e intensidade das lesões no sistema nervoso, atenuando os sintomas da doença. Hoje em dia, Garth é professor sênior de *Iyengar* Yoga e, com base nos seus resultados, fundou o *Iyengar Yoga Therapeutics*, uma organização sem fins lucrativos, dedicada a ajudar pessoas a lidar com suas doenças e condições físicas por meio da prática terapêutica de Yoga. (MCLEAN, 2017).

De acordo com Broad (2013), os riscos se apresentam por falta de mais estudos científicos sobre a prática, já que, por conta da falta de patrocínio de grandes corporações que visam ao lucro como, por exemplo, a venda de medicamentos, deixa-se de investigar o Yoga, validando essa prática cientificamente e propiciando um uso mais seguro.

Além das questões referentes a riscos, pode ocorrer também a má condução das aulas de Yoga, principalmente, devido ao despreparo do professor para lidar com limitações físicas e condições especiais dos alunos, com a falsa ideia de obter o corpo perfeito ou de realizar posturas corporais perfeitas, o que pode ocasionar lesões sérias ou mesmo agravar problemas de saúde pré-existentes.

Dessa forma, acredito que a união do Yoga com outras áreas do conhecimento tem o potencial de torná-lo mais seguro. A pesquisa de Campagnone (2013) conclui que o Yoga pode trazer contribuições para a formação do psicólogo e que a Psicologia pode trazer contribuições para a formação do professor de Yoga, no sentido de trazer reflexões sobre sua atuação, além de ampliar a percepção do outro e das emoções suscitadas pela prática.

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar (1918-2014) foi um dos pioneiros na união do Yoga com a ciência, estudando profundamente a anatomia humana para refinar as posturas e o alinhamento do corpo (BROAD, 2013).

A história de vida do guru⁴ Iyengar, que foi um dos maiores precursores do Yoga no Ocidente e no mundo, se revela elucidativa na compreensão dos benefícios e riscos que a prática física do Yoga oferece.

Iyengar relata que, quando nasceu, sua mãe estava doente e, por isso, ele veio ao mundo já enfermo, era pequeno e frágil, tinha problemas respiratórios e, por isso, os médicos não esperavam que ele sobrevivesse. Durante a infância, foi acometido de diversas doenças, dentre elas, a malária, tuberculose e tifo. Iyengar se desenvolveu pouco, sua saúde era débil e possuía péssima disposição de ânimo. Seu primeiro contato com o Yoga foi por meio de seu cunhado, o guru Shriman T. Krishnamacharya, que se tornou seu professor aos 14 anos, “O corpo tornou-se, assim, meu primeiro instrumento para conhecer a ioga [...] o *yogasana* me trouxe enormes benefícios físicos; com sua ajuda, a criança enferma que eu era se transformou num jovem ágil e consideravelmente em forma” (IYENGAR, 2007, p. 27).

Por esses enormes benefícios, Iyengar demonstrou reconhecimento e gratidão ao Yoga e ao seu guru, mesmo após ter vivido outro fato que marcou sua trajetória. Ainda um principiante, ele se machucou ao demonstrar uma postura de Yoga a pedido de seu professor.

⁴ Termo em sânscrito, significa mestre ou guia espiritual.

Sobre esse acontecimento diz, “Devemos reconhecer a existência e a importância da dor, mas não glorificá-la. Há sempre um motivo para a dor. O objetivo não é sustentar a todo custo um *ásana* doloroso nem tentar realizá-lo prematuramente” (IYENGAR, 2007, p. 82). Sua história nos mostra que o mesmo praticante, que obtém os benefícios do Yoga, pode experimentar malefícios, caso a prática seja mal executada, ou mal orientada.

Desse modo, visando analisar a produção científica a respeito do Yoga no Brasil e destacar a relevância da presente pesquisa, foi realizada uma revisão bibliográfica com os seguintes critérios, busquei a palavra-chave “Yoga” e as palavras-chave “Yoga” e “presença” na plataforma *on-line* da Biblioteca Virtual em Saúde – Psicologia (BVS-Psi), integrada a Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Foram encontrados um total de 36 artigos com a palavra-chave “Yoga” e com a palavras-chave “Yoga” e “presença” não foi encontrada nenhuma produção. Dessas 36 produções, a maioria tratava da relação entre o Yoga, promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida.

No portal de periódicos da Capes, utilizei as palavras-chave “Yoga” e “Psicologia”, obtendo o resultado de 153 artigos disponíveis para pesquisa, também utilizei as palavras-chave “Yoga” e “*Psychology*” chegando ao resultado de 9.681 publicações.

Utilizando as palavras-chave “Yoga” e “presença”, obtive 34 resultados que não correspondiam ao tema; e “Yoga” e “*presence*”, obtendo 11.052 resultados, que ligavam as duas palavras, mas que também não eram correspondentes ao tema da pesquisa, mesmo em inglês.

Destes 153 resultados a partir das palavras em português e dos 9.681 resultados a partir das palavras em inglês, observei também que a maioria eram estudos a respeito da relação entre o Yoga, promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida, porém grande parte dos resultados, apesar de se basear nas palavras-chave, se tratava de pesquisas em outras áreas ou sobre outros assuntos.

Em se tratando de dissertações de mestrado e teses de doutorado, busquei na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações – BDTD as palavras-chave “Yoga e Psicologia” encontrando um resultado de 219 estudos, porém apenas nove relacionavam Psicologia e Yoga de fato.

Também busquei as palavras-chave “Yoga” e “Yoga e presença” nas bibliotecas digitais da Universidade de São Paulo (USP), Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), encontrando um total de 26 produções com

a palavra-chave “Yoga” e nenhuma com as “Yoga e presença”. Das 26 produções encontradas, apenas quatro estavam na área da Psicologia, sendo realizadas pelo Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica da PUC-SP. Dentre elas, três foram realizadas pelo Núcleo Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica, do qual faço parte.

Esses resultados evidenciam que a produção científica a respeito do Yoga ainda é pequena, mesmo na Psicologia.

Cabe destacar que algumas dessas pesquisas articulam Yoga e promoção de saúde sustentadas no reconhecimento do Yoga como medicina tradicional complementar (MTC) pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo a OMS (2013), desde sua publicação *Estratégia sobre Medicina Tradicional 2002-2005*, foram realizados importantes progressos em relação à ampliação de conhecimentos sobre MTC e foram desenvolvidas normas e orientações técnicas para a prestação organizada de serviços de saúde.

No Brasil, recentemente, a portaria nº 849 de 27 de março de 2017, do Ministério da Saúde, incluiu o Yoga entre outras terapias alternativas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que agora são oferecidas à população pelo Sistema Único de Saúde (SUS), nas unidades de atenção básicas dos municípios.

Assim, os benefícios para a saúde que a tradição do Yoga já conhecia de maneira empírica estão sendo reconhecidos e recomendados através de estudos científicos no intuito de implementar sua prática nos programas de saúde do mundo inteiro.

Verifiquei pesquisas que avaliam de forma positiva os efeitos da prática de Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em diferentes tipos de população (VORKAPIC; RANGÉ, 2011; BERNARDI et al., 2013).

A pesquisa de Siegel (2010), também, conclui que o Yoga pode trazer contribuições para as seguintes áreas: vegetarianismo, correção postural e integração dos movimentos, cultura de paz, cultivo de valores, abstenção de vícios, consciência espiritual, integração do si, cultivo da atenção, oxigenação cerebral, cultivo de uma disciplina, melhoria da qualidade de vida e o manejo de estilos de vida sedentários e estressados.

Nessa pesquisa, alguns dos principais benefícios do Yoga para a saúde foram destacados como contribuições físicas – o encorajamento de dietas mais saudáveis e a consciência corporal, especialmente para o envelhecimento e as doenças crônicas; contribuições filosóficas: desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade, que constituem a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral (dimensões biológica, psicológica, sociológica e espiritual); contribuições sociais: desenvolvimento de cultura de paz

(prática da não violência) e estilos de vida e valores que promovem uma maior tolerância entre grupos étnicos, gêneros e classes sociais, reeducação de hábitos associados com os vícios legais (medicação, alimento, álcool, tabaco, trabalho, sexo, etc.) e ilegais (drogas ilegais, jogo, etc.).

Siegel (2010) relaciona a filosofia do Yoga com a promoção de saúde e enfatiza que sua maior contribuição é oferecer formas de cuidado para doenças crônicas provenientes de fatores físicos ou psíquicos, para as quais os recursos do modelo biomédico alcançam poucos resultados.

A pesquisa de Farias (2011), realizada na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), no mesmo núcleo de pesquisa a qual pertence – o Núcleo Configurações Contemporâneas da Clínica Psicológica –, buscou investigar o estilo de vida de praticantes e estudiosos de Yoga que moram em grandes capitais brasileiras, utilizando o conceito de estilo de vida adotado pela Psicologia Ambiental. Nesse estudo a autora observou que a prática dessa filosofia influencia os valores e o modo de agir das pessoas, resultando, conseqüentemente, em estilos de vida mais saudáveis e na autopercepção positiva da qualidade de vida.

Percorrendo a produção de conhecimento realizada a respeito do Yoga no Brasil, também me deparei com pesquisas que envolvem e integram diversas áreas do saber. Segundo Gulmini (2006, p. 7), “[...] é tão lícito estudar o Yoga sob o ponto de vista da educação física quanto sob o enfoque da Medicina, Psicologia ou mesmo Antropologia, ou dos estudos de Religião Comparada”. Para a doutora em Semiótica e Linguística, especialista em língua, literatura e cultura de expressão sânscrita, isso acontece porque o Yoga não se encaixa nas divisões do conhecimento humano realizadas por nossa cultura, sendo apenas compreendido por meio de uma visão multidisciplinar. Porém, segundo a autora (2006, p.7), “[...] sob o ponto de vista da cultura que o gerou, o Yoga é um todo único e coeso, não obstante as diferentes disciplinas e técnicas que envolve”.

Devido a sua característica plural, muitas pesquisas inspiradas no Yoga, como a de Siegel (2010) ou Clemente (2011), partem do pressuposto de que a prática trabalha a mente e o corpo de modo simultâneo e, dessa forma, compreendem que o corpo vivo está além desse dualismo, considerando o ser humano como presença integral.

Considero relevante a característica multidisciplinar da filosofia do Yoga e o pressuposto do não dualismo mente–corpo para compreender a presença suscitada pela prática do Yoga, a partir da experiência provocada por ela, assim como sugere o método baseado no pensamento fenomenológico existencial proposto nesta pesquisa.

1.2. Objetivos

No intuito de tornar aparente o fenômeno e compreender a experiência de presença que ocorre a partir dessa prática milenar, esta pesquisa tem como objetivo compreender a presença suscitada pelo Yoga por meio de um método baseado no pensamento fenomenológico-existencial, desenvolvido pelo filósofo Martin Heidegger (1889-1976).

Para compreender e desvelar esse fenômeno, pretendo recorrer a autores que sistematizaram o método proposto por Heidegger em *Ser e Tempo* (1927/2012). Segundo Cardinalli (2016), a fenomenologia existencial se opõe ao método da ciência natural, que se fundamenta na objetivação, mensurabilidade e determinação causal para explicar os fenômenos, compreendendo sua inadequação para o estudo dos fenômenos humanos.

Dessa forma, o objetivo deste estudo parte da perspectiva da fenomenologia existencial que propõe revelar o fenômeno a partir dele mesmo, buscando a sua desocultação. Para isso, descrevo detalhadamente a minha própria vivência com a prática em um diário de aulas praticadas, visando elucidar a experiência a partir dela mesma.

A fim de compreender as particularidades desse fenômeno específico e singular para cada um, também me proponho a esclarecer o sentido da experiência de presença suscitada pelo Yoga, visto que parto da minha vivência como praticante para compreender esse fenômeno, buscando apresentar o sentido que, por ventura, se mostre no decurso dos relatos da experiência.

Segundo Cardinalli,

O sentido orienta não somente as escolhas, mas também como a pessoa vivencia as situações específicas da sua vida, não aparecendo em geral de modo explícito no viver, mas se revela pela maneira como alguém se relaciona consigo mesmo, com os outros e o mundo em que vive. (CARDINALLI, 2015, p. 251)

Dessa forma, esclarecer o sentido dessa experiência é abrir a possibilidade de compreender esse fenômeno também no modo como ele é vivenciado, como é articulado com a própria vida, com as relações e com o mundo.

1.3. O que é Yoga?

Em vista de compreender a experiência de presença no Yoga, considero relevante contextualizar a dimensão e o propósito dessa filosofia milenar. Também considero pertinente

compreender como ela se desenvolve no Ocidente, mais especificamente no Brasil, onde pude ter acesso a ela, tema que abordo no tópico seguinte.

O Yoga é uma filosofia que se originou na Índia há mais de 5 mil anos. A palavra Yoga deriva do sânscrito antigo e normalmente é interpretada como “unir”, “integrar”.

De um modo geral, é compreendido como uma experiência de união com tudo o que existe, como um conjunto de filosofias, práticas, valores e técnicas que buscam essa experiência de união consigo, com o nosso entorno, com a natureza e a vida.

A respeito da tradução correta da palavra Yoga e sobre a palavra ser considerada feminina ou masculina, Rodrigues et al. (2006, p. 24) esclarece,

E existe alguma palavra que corresponda, no português moderno, à palavra sânscrita Yoga? Etimologicamente (ou seja, com relação à origem da palavra), chegamos ao português “jugo” por meio do latim *iungere, iugo*, correlatos da raiz sânscrita *YUJ*, “jungir, atrelar (um cavalo à carroça)”. Yoga é tanto um “jugo” (um domínio que se exerce sobre algo, como o controle do cavalo atrelado à carroça) quanto uma “junção” (uma união, o atrelamento de uma coisa a outra). E como em sânscrito as palavras terminadas em *-a* só podem ser masculinas ou neutras, descobrimos também que o Sr. Yoga, em sua terra, era masculino.

O significado da palavra Yoga está relacionado com a tradição de conhecimento denominada *Vedanta*, ramo dominante do hinduísmo que influenciou a maioria das escolas de Yoga. O *Vedanta*, por sua vez, encontra-se nos antigos textos conhecidos como *Upanishads*, que estão contidos nas quatro partes que compõem os *Vedas*. A maior parte dos hinos dos *Vedas* foram escritos no quarto milênio a.C. e alguns deles no quinto milênio – considerado a mais antiga literatura escrita em língua indo-europeia, no idioma sânscrito védico (FEUERSTEIN, 1998; ARIEIRA, 2003).

Segundo Feuerstein (1998, p. 36) “de acordo com o Vedânta o eu individual está separado do seu fundamento transcendente, do supremo Si mesmo (parama-âtman), do Absoluto (*Brahman*)”. O Yoga então é a experiência de união do eu individual com o Si mesmo (*parama-âtman*) e o Absoluto (*Brahman*).

Existem muitas escolas de Yoga, entretanto, o modo como cada uma delas compreende essa separação é diferente e, também, o modo como cada uma compreende como ocorre essa reunião. Algumas escolas até mesmo negam que essa reunião possa ocorrer, compreendendo que nós nunca nos separamos do Fundamento; desse modo, a descoberta desta inseparabilidade se assemelharia mais a recordação da nossa verdadeira condição (FEUERSTEIN, 1998).

Para Eliade (2015, p. 20), “O vocábulo Yoga serve em geral para designar toda técnica de ascese e todo o método de meditação”, pontuando que todas as técnicas de ascese e

meditação foram valorizadas de formas diferentes pelas múltiplas correntes de pensamento indianas.

Feuerstein (1998) explica que o Yoga é um fenômeno multifacetado extremamente difícil de definir, pois existem muitos ramos e escolas que diferem em suas práticas e compreensões, mas o que todas elas têm em comum é a busca por um estado de ser ou de consciência extraordinários que visam à libertação do sofrimento. “Yoga é, portanto, o nome genérico dos vários caminhos indianos de autotranscendência extática, ou de transmutação metódica da consciência até que esta se liberte do feitiço da personalidade egoica” (FEUERSTEIN 1998, p. 38).

Dentre vários, existem quatro caminhos que são considerados principais no Yoga: 1) *Karma Yoga*: é o da ação, todo trabalho é feito sem esperar nada como recompensa, é a inação na ação, a transcendência das motivações egoicas; 2) *Bhakti Yoga*: é o caminho da devoção e do amor; 3) *Raja Yoga*: é a abordagem científica da mente no intuito de alcançar estágios superiores de consciência. Existem dois subcaminhos dentro do *raja Yoga*, o *Hatha Yoga* e o *Kundalini Yoga*; 4) *Jñana Yoga*: é o caminho da sabedoria que não enaltece o ego.

O *Raja Yoga* é ensinado no *Yoga Sutras* (aforismos do Yoga) que foi escrito por Patañjali há mais de 2 mil anos. Segundo Eliade (2015), o *Yoga Sutras* é o resultado de um esforço para reunir e classificar uma série de práticas ascéticas e de métodos contemplativos existentes na Índia desde tempos imemoriais.

Dessa forma, Patañjali não foi o criador dessa filosofia, mas compilou e sistematizou uma prática que tradicionalmente era transmitida apenas de forma oral, dando a tradição *yogue* a sua forma clássica, por isso ficou conhecido como o Yoga clássico.

Patañjali propõe oito etapas ou membros (*angas*), conhecidos como *Raja Yoga* ou *Asthanga Yoga*, que é o caminho da análise sistemática e do controle dos movimentos mentais, organizados da seguinte forma: 1) *Yama* (restrições): conduta ética, 2) *Niyama* (disciplina): autocontrole, 3) *Ásanas* (postura estável): fortalecimento do corpo e da mente para a prática espiritual, 4) *Pranayama* (expansão da energia vital): purificação através da respiração, 5) *Pratyahara* (recolhimento dos sentidos): retirar os sentidos do mundo físico, 6) *Dharana* (concentração): concentração da mente em um determinado ponto, 7) *Dhyana* (meditação), 8) *Samadhi* (êxtase): estado de união (Yoga), que transcende qualquer explicação.⁵

⁵ As definições das oito etapas do *Raja Yoga* derivam das minhas anotações e da apostila de formação de professores de Yoga *Sivananda* da qual participei em 2013.

O primeiro membro, o *yama*, refere-se à postura moral e é composto de cinco obrigações éticas que o *yogue* deve praticar consigo mesmo e com os outros: 1) *Ahimsa*: não violência, não causar mal; 2) *Satya*: verdade, sinceridade; 3) *Asteya*: não roubar, não cobiçar; 4) *Brahmacharya*: castidade ou o não desperdício da energia sexual; 5) *Aparigraha*: não cobiçar, não ser possessivo.

O segundo membro, *Niyama*, diz respeito ao autocontrole e ao comportamento a ser seguido consigo mesmo e está dividido em cinco condutas: 1) *Shaucha*: pureza (interna e externa); 2) *Santosha*: contentamento; 3) *Tapas*: austeridade; 4) *Swadhyaya*: estudo; 5) *Ishwara-pranidhana*: devoção ao senhor, rendição do ego.

Quando Patañjali propõe os oito membros do caminho da autotranscendência, surgem muitos pontos de vista a respeito desse processo como sendo um progresso crescente. Alguns o compreendem como uma escada que leva ao estágio final, o *samâdhi* (êxtase), passo a passo. Porém, outros o compreendem como um processo de purificação ou de unificação da consciência (FEUERSTEIN, 1998).

É notável que o ato de meditar requer preparo, o início de um processo meditativo não começa ao sentar-se e fechar os olhos. Compreendo que esse preparo tampouco acontece de maneira linear, em uma crescente. A conduta ética, a atenção, a concentração e a prática de *ásanas* (posturas psicofísicas)⁶ ocorrem de modo simultâneo no Yoga. Por exemplo, a prática de *ásanas* também é considerada uma forma de meditação em movimento e a prática de *pranayamas* (prática respiratória) também requer *dharana* (concentração), portanto, considero que todas essas práticas ocorrem simultaneamente e em graus de profundidade diferentes a cada momento, dependendo da disposição do praticante.

Segundo Eliade (2015), a concentração mental em um único ponto tem como resultado a censura lúcida de todas as distrações e automatismos mentais que dominam e constituem a consciência comum. Sobre a consciência comum ressalta,

Entregue às associações (produzidas pelas sensações e as *vāsanā*), o homem passa a vida deixando-se invadir por uma infinidade de momentos desconexos e como que exteriores a ele. Os sentidos ou o subconsciente introduzem continuamente na consciência objetos que a dominam e a modificam, ao sabor de sua forma e intensidade. As associações dispersam a consciência, as paixões a violentam, a “sede de viver” a trai ao projetá-la para fora. Mesmo em seus esforços intelectuais o homem é passivo, pois o destino do pensamento vulgar (refreado não por *ekāgratā*, mas somente por concentrações ocasionais, *ksipta-viksita*) é ser “pensado” pelos objetos. (ELIADE, 2015, p. 53)

⁶ *Asanas* são considerados posturas psicofísicas porque não são praticados apenas como exercícios físicos, sua finalidade também é de natureza mental. Possui o intuito de aquietar e concentrar a mente, requerendo atenção focalizada.

Para Eliade (2015, p. 53), “o primeiro dever do *yogin* é pensar, isto é, não se deixar pensar”, assim, o Yoga se caracteriza também pela limitação do fluxo mental, pelo reconhecimento e diferenciação dos pensamentos e daquele que pensa. É ao observador da mente que o Yoga se destina.

Patañjali, no segundo parágrafo do primeiro *sutra* do *Yoga Sutras*, diz “O Yoga é o recolhimento (*nirodha*) das atividades (*vrttis*) da mente (*citta*)” (aforismo 1.2, p. 63). Nesse aforismo, Patañjali discursa sobre a inconstância da mente, que não para de reproduzir e alternar padrões de pensamento o tempo todo, e afirma que o Yoga é o recolhimento desses conteúdos mentais (*nirodha*). Isso representa compreender, por meio da experiência, que existe algo que está além dos recursos da mente e dos pensamentos. A sistematização da percepção de que somos mais do que nossa mente é considerada a maior contribuição da compilação feita por Patañjali.

Segundo Feuerstein (1998), o Tantra, Yoga tântrico ou Tantrismo é uma filosofia pós-clássica que surgiu por volta de 500 d.C., inaugurando um novo estilo de espiritualidade e uma nova atitude em relação ao corpo humano, com base em uma tendência não-dualista, o que significa que a existência corpórea está envolvida na busca espiritual. No Ocidente, o tantra ficou conhecido preconceituosamente como uma arte sexual, porém apenas uma das suas ramificações incluem práticas sexuais com a finalidade de elevação espiritual. O autor considera que o *Hatha* Yoga tem suas raízes no tantra, sendo influenciado, principalmente, por sua visão não-dualista, que considera o corpo não apenas um simples sistema digestivo, mas como caminho espiritual.

Kupfer (2005) questiona as origens e as influências atribuídas ao *Hatha* Yoga, ao mencionar evidências pouco conhecidas que mostram como os *ásanas* são mais antigos do que se imagina. O autor ainda afirma que o *Hatha* Yoga faz parte da tradição védica, encontrando evidências dessa influência nas *Upanishads*.

A prática de *Hatha* Yoga une a respiração ao movimento, propondo *dharana* (concentração) e preparando a consciência para a meditação, pois focar-se na respiração é o ponto chave para qualquer estado meditativo. O *Hatha* Yoga também tem a finalidade de preparar o corpo para a meditação, que é realizada com o corpo imóvel e a coluna ereta, “se você não conhece o silêncio do corpo, não pode compreender o silêncio da mente” (IYENGAR, 2007, p. 62).

O *Hatha* Yoga é a prática mais difundida no Ocidente e tem o corpo como caminho de transcendência, “O Hatha-Yoga é uma obra de força na qual a força vital intrínseca ao corpo é usada para a transcendência do ego” (FEUERSTEIN 1998, p. 472).

A prática de *ásanas* e *pranayamas* são apenas dois aspectos da prática de *Hatha* Yoga. Desse modo, deve-se também buscar viver uma vida de acordo com as bases éticas e morais do Yoga e também praticar a meditação. O *Hatha* Yoga se inicia no corpo físico e, ao ter o controle do físico, o praticante tenta obter o controle do *prana* (energia vital) e posteriormente atingir o controle da mente.⁷ A ideia de “controle” deve ser mais profundamente compreendida, por meio da experiência, como “desapego”, “distanciamento” ou até mesmo “acolhimento”, no sentido de ser capaz de olhar de fora, observar ou direcionar a mente.

Segundo a tradição, o professor de *Hatha* Yoga não é considerado um profissional, considera-se que ensinando o Yoga ele está realizando seu *sadhana* (caminho/ prática espiritual) pessoal.

Entretanto, com a introdução do Yoga no Ocidente e na vida do homem contemporâneo, formar-se professor de Yoga, ensinar, ou mesmo aprender essa filosofia, vem exigindo reflexões, discussões e adaptações que fizeram com que o Yoga adquirisse novos contornos e outras características, gerando a necessidade de ajustes, tanto na maneira de ensinar, quanto no modo de aprender, tema que abordo no tópico seguinte, a partir também do meu campo de atuação como professora de *Hatha* Yoga, fundamentada em linhagens consideradas tradicionais.

1.4. O Yoga como prática alternativa de saúde: condições no Brasil

Este tópico tem como objetivo contextualizar como o Yoga é abordado atualmente no Ocidente, principalmente no Brasil, também tem a intenção de abordar como se desenvolve e quais são as suas condições na modernidade, com o propósito de auxiliar na compreensão da presença suscitada por sua prática.

Como psicóloga, praticante e professora de Yoga, procuro dar ênfase nas considerações dos órgãos representantes da profissão em relação ao Yoga.

No Brasil não existe uma regulamentação para o exercício do Yoga como profissão, por isso, recentemente houve uma tentativa de regular a sua instrução. No ano de 2016, tramitou na Câmara dos Deputados um projeto de lei, o PL 4282/2016, que buscava regulamentar o

⁷ Informações retiradas do curso de formação de professores de Yoga *Sivananda* do qual participei em 2013.

exercício profissional da atividade de Yoga. O texto em questão definia a atividade (de maneira limitada) como qualquer metodologia prática, com origem na Índia, que conduzisse ao autoconhecimento. O projeto delimitava também as atividades e áreas de atuação do profissional de Yoga e salientava que este deveria possuir um certificado oficialmente reconhecido, ministrado por uma instituição de ensino superior ou por associações legalmente constituídas.

Esse projeto de lei foi amplamente criticado pela comunidade do Yoga, que se organizou a favor do Yoga livre e criticou a falta de debate sobre o tema, alegando a possibilidade de existirem interesses escusos de apropriação e reserva de mercado com essa ação, considerada unilateral. A comunidade também julgou o projeto vago, sem definição de detalhes, por exemplo, sobre quem autorizaria ou reconheceria os cursos de formação, quais cursos seriam considerados aptos a emitir o certificado, ou como esse projeto protegeria os antigos professores de Yoga. Sem essas definições prévias, a comunidade temia complicações na execução do projeto de lei.

Dessa forma, por ocorrência de mobilizações e reivindicações por parte da comunidade, o projeto acabou sendo retirado de pauta em julho de 2017.

Essa situação evidencia a necessidade de diálogo da comunidade e a importância de uma reflexão mais aprofundada a respeito de como o Yoga deve ser regulamentado como profissão. Acredito que, em outro momento, esse tema retorne devido a sua importância, pois é extremamente necessário protegê-lo dos interesses de uma minoria, além de proteger os seus profissionais e adeptos, tornando-o mais seguro para todos, inclusive, para que todo o seu potencial seja aproveitado.

O cenário brasileiro não é diferente dos Estados Unidos e da Inglaterra, onde uma qualificação oficial não é requerida ao professor de Yoga, sendo que qualquer pessoa pode fazer um curso de Yoga *on-line* e abrir um estabelecimento. Trata-se de um contexto muito perigoso, principalmente para a população vulnerável (crianças, idosos, gestantes).

Nesses países existem organizações de professores de Yoga, como o Yoga Alliance, nos Estados Unidos, e o The British Wheel of Yoga Qualifications (BWYQ) na Inglaterra, que credenciam e oficializam cursos e professores, porém o registro do professor é voluntário.

A Espanha, contudo, foi a protagonista na regulamentação da instrução do Yoga juridicamente. Esse processo, que foi iniciado em 2011 e ainda não foi totalmente aprimorado, propõe a validação e habilitação dos professores e dos cursos de formação. No entanto, essa regulamentação foi amplamente criticada por falhas na sua elaboração que, entre outros

problemas, colocaram em risco a própria qualidade da formação desse profissional em questão, criando, por exemplo, uma reserva de mercado para sua formação, segmentando e reduzindo o Yoga a uma prática unicamente esportiva (RODRIGO, 2015).

Mesmo diante desse impasse, o Yoga vem cada vez mais se expandindo e também se aliando à ciência como forma de validação do seu potencial. Broad (2013) salienta que o Yoga ocupa um lugar cada vez mais destacado em nossa sociedade e aponta que suas faculdades científicas já são numerosas, existindo médicos do Yoga reconhecidos e professores cujo treinamento é tão rigoroso quanto o de fisioterapeutas.

Broad (2013) considera que o Yoga precisa crescer e, para isso, deve aliar-se mais intimamente à ciência, dando continuidade aos trabalhos de Gune, Iyengar e outros precursores que iniciaram esse processo. “A imagem atemporal é uma miragem. O Yoga mudou muitas vezes ao longo dos séculos e precisa mudar novamente” (p. 270).

Concordo com Broad (2013) sobre as muitas transformações que o Yoga passou ao longo dos séculos e considero que uma das mais emblemáticas, nesse sentido, se refere à posição que a mulher hoje em dia ocupa em relação à filosofia, já que, por muito tempo, ele foi praticado apenas por homens na Índia, transmitindo a falsa ideia de que fora criado por homens para ser praticado somente por eles.

Porém, estima-se que, no período védico (2500-500 d.C.), as mulheres também praticavam Yoga, sendo valorizadas e possuindo igualdade de direitos e oportunidades. A mulher podia tomar os votos de *Brahmacharya*,⁸ estudando os Vêdas e recebendo treinamento em várias artes como luta, Yoga e música (IYENGAR; KELLER; KHATTAB, 2010).

Entretanto, gradualmente a posição da mulher na sociedade indiana foi se modificando e a mulher foi perdendo a liberdade e o seu status, até tornar-se o “sexo frágil”, desta forma, a mulher perdeu os privilégios do período védico, para ela não era mais permitido participar das cerimônias sagradas ou receber a iniciação. Para a mulher também não era mais permitido estudar, aprender filosofia, ciência, arte e Yoga (IYENGAR; KELLER; KHATTAB, 2010).

O retorno da mulher ao Yoga também ocorreu gradativamente, juntamente com o retorno do reconhecimento dos direitos e da liberdade da mulher na sociedade contemporânea. Dessa forma, a mulher não apenas se tornou novamente praticante, mas implementou práticas específicas para a saúde e o empoderamento femininos. O Yoga passa a ser ferramenta para a

⁸ *Brahmacharya* é o voto de renúncia e celibato feito pelo discípulo que busca o aprofundamento no Yoga.

realização do parto ativo,⁹ normal ou natural, para a saúde na gestação, para a saúde do ciclo menstrual, entre outros usos terapêuticos específicos para a mulher (SPARROWE; WALDEN, 2006; FADYNHA, 2008; BALASKAS, 2012).

No Brasil, esse cenário ganha espaço junto ao movimento de humanização do parto e do crescente interesse por parto ativo ou natural. Fala-se em um renascimento do parto, e o Yoga como uma das ferramentas utilizadas no processo de empoderamento e conscientização corporal que devem ocorrer nessa fase.

O Yoga praticado na gravidez com foco no momento do parto, seja ele qual for, vem na contramão da cultura da medicalização, por isso também gera certa apreensão nas mulheres que se sentem cada vez menos capazes de lidar com uma gestação e que se comportam de maneira inerte perante esse processo natural. No país campeão mundial de cirurgia cesariana, a gravidez e o parto são vistos como eventos médicos, cuja mulher não é a protagonista dos acontecimentos, colocando-se em um lugar de incapacidade.

Por outro lado, existem mulheres que praticam Yoga na gestação de maneira antifisiológica, colocando em risco sua saúde e a do bebê em prol do corpo perfeito ou da foto perfeita.

Mesmo diante desse contexto, o Yoga vem se expandindo e ganhando espaço, pois, na verdade, se propõe a ser um caminho de equilíbrio e, nesse caso, também de empoderamento e reflexão, tão necessários nesse momento de vida da mulher.

No Brasil, não há dados oficiais sobre o número de praticantes de Yoga. Já nos Estados Unidos, uma pesquisa patrocinada pelo *Yoga Journal* e pelo Yoga Alliance, em 2016, concluiu que existem 36 milhões de praticantes, sendo que as mulheres representam 72% desse percentual (IPSOS PUBLIC AFFAIRS, 2016).

Acredito que devido ao número crescente de praticantes no Ocidente, ele se tornou um fenômeno globalizado, simbolizado pela criação, em 2014, do Dia Internacional do Yoga pela Organização das Nações Unidas, resolução que se tornou historicamente a mais bem-sucedida da ONU, sendo a primeira a ser aprovada em menos de noventa dias a partir de sua proposição, por 175 nações, em uma assembleia que decidiu por votos unânimes. E, também, pelo seu reconhecimento como patrimônio imaterial da humanidade, em 2016, pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (Unesco).

⁹ O conceito de parto ativo foi desenvolvido pela educadora perinatal Janet Balaskas, e significa que a mulher é livre para se mover durante o trabalho de parto e para fazer o bebê nascer, com a ajuda do médico ou da parteira, assumindo o protagonismo do seu parto.

O Yoga moderno, praticado da maneira como conhecemos hoje em dia, ou seja, ensinado em uma escola por um profissional liberal, praticado de duas a três vezes por semana durante uma hora e meia, por alunos que não possuem necessariamente qualquer comprometimento filosófico, é um acontecimento recente na história do Yoga.

Na sua tradição, o conhecimento era transmitido apenas de guru para discípulo. Apenas no final do século XIX e começo do XX, com a chegada dos primeiros *swamis*¹⁰ ao Ocidente com a missão de difundir o Yoga para além da Índia, esse formato se alterou.

Contudo, isso não impede que essa prática moderna esteja de acordo com o sistema filosófico antigo, oferecendo um caminho de autopercepção e libertação do sofrimento.

No Ocidente, a prática adquiriu também novos contornos e um caráter primordialmente físico (estético) em detrimento dos aspectos mentais e espirituais, porém, como salienta o guru Iyengar, o corpo faz parte do caminho *yogue* de aprofundamento no autoconhecimento, “a jornada yogue nos conduz da periferia, o corpo, para o centro do nosso ser, a Alma” (2007, p. 31), destacando a unidade do corpo, da mente e do espírito no Yoga.

A pesquisa de Farias (2016), que buscou compreender o estilo de vida, valores e crenças de praticantes residentes em grandes centros urbanos no Brasil, que foram à Índia em busca de conhecimento a respeito do Yoga, ressalta que,

[...] muitas vezes a procura pelo Yoga é movida a princípio pelo seu conteúdo voltado às práticas físicas. Porém, com o passar do tempo de estudo e dedicação à prática, pode-se notar que se trata de uma filosofia complexa que transcende suas séries de posturas físicas. O estudo do Yoga leva o praticante a outro nível de entendimento e, conseqüentemente, outra forma de se colocar no mundo. (FARIAS, 2016, p. 128-129)

Para Feuerstein (1998), o diálogo entre o Oriente e o Ocidente é um dos acontecimentos mais significativos do século XX. Para o autor, o Ocidente terá de criar o seu próprio Yoga a partir desse diálogo que, na maioria das vezes, se dá no coração e na mente do praticante.

Como mencionei, em geral, o formato de uma aula de Yoga segue as características de uma linhagem, que foi transmitida de guru para discípulo ao longo da sua história, no entanto, sempre existe a possibilidade de que o professor conduza a aula da maneira como sentir, ou segundo o nível e a necessidade dos alunos no momento. É importante que a prática física seja adaptada a qualquer tipo de corpo, levando em conta as limitações de cada praticante.

¹⁰ *Swami* é um título atribuído a homens ou mulheres que optaram por uma vida monástica e celibatária, dedicada às práticas sagradas do Yoga.

Considero que essa liberdade para perceber o momento e a condição do outro ao conduzir uma aula de Yoga também caracterize nesse diálogo entre o Oriente e o Ocidente mencionado pelo autor, possibilitando as transformações que ocorreram e continuam a ocorrer na prática e no ensino do Yoga.

1.5. Meu caminho no Yoga

Desde os meus 13 anos me interessei por assuntos relacionados à espiritualidade, ao autoconhecimento e a Psicologia. Estudei sobre logosofia, taoísmo, budismo e o zen budismo, espiritismo, xamanismo, cabala, astrologia, tarô, teosofia, antroposofia, macrobiótica, vegetarianismo, permacultura, Yoga, técnicas de meditação, aromaterapia, ayurveda, etc. Iniciei meus estudos de Psicologia de maneira autodidata, pois meus pais não apoiavam a minha escolha pela realização do curso. Depois de muitos anos seguindo caminhos profissionais que não me satisfaziam, somente aos 27 anos iniciei a graduação em Psicologia, quando pude dar a mim mesma a oportunidade de fazer aquilo que gostava e também pela necessidade de estar em contato com conhecimentos que gostaria de me aprofundar.

Meu caminho no Yoga também foi um tanto tortuoso, pois só me aprofundi de verdade na prática por necessidade, quando passei a sentir dores nas costas, muito estresse e ansiedade. Na época estava no final da faculdade, terminando um relacionamento e também me desvinculando de um trabalho espiritual que realizava semanalmente com a *ayahuasca*.

Acredito que foi por meio da prática regular de Yoga que encontrei equilíbrio para vivenciar o fim dessas etapas da minha vida, principalmente o fim da graduação e o momento de desenlace do trabalho espiritual que vinha realizando.

Na época, a decisão de me formar professora de Yoga aconteceu a partir do meu processo psicoterápico e iniciei a formação justamente no final da graduação, em 2012, quando comecei também a atender como psicoterapeuta em consultório particular.

Meu primeiro contato com a prática de *ásanas* aconteceu há 11 anos, em uma academia de ginástica do bairro em que vivia. Nessa época o Yoga estava começando a ser introduzido nas academias como uma prática física que visava à saúde e à beleza do corpo.

As aulas de *swásthya* Yoga pouco mencionavam sobre sua história e filosofia, e todo o conhecimento era transmitido por meio da prática física. Nesse período, mesmo sem conhecer mais profundamente sua origem, história e propósito, pude experimentar o relaxamento profundo e a sensação de habitar meu corpo.

Posteriormente, decidi conhecer mais a respeito da filosofia e busquei um estúdio dedicado ao ensino da linhagem *Sivananda*, considerada tradicional, mesmo na Índia. Após alguns anos de prática, meu professor me estimulava a fazer a formação e a dar aulas e, dessa forma, fui visualizando a possibilidade de ensinar aquilo que eu praticava e que me ajudava a viver de maneira mais equilibrada.

Considero que essa jornada mais profunda começou com a prática ensinada pela linhagem do guru Swami Sivananda Saraswati (1887-1963), que chegou ao Ocidente por meio de seu discípulo direto Swami Vishnudevananda (1927-1993), que veio à Califórnia, em 1957, com apenas dez mil rupias (menos de um dólar) e a missão de trazer o Yoga ao mundo ocidental. Swami Vishnudevananda cumpriu sua missão, fundou diversos centros e *ashrams*,¹¹ divulgando a prática também a renomados artistas, dentre eles, os Beatles.

Na América do Sul, introduziu a filosofia e prática na Argentina e Uruguai no final dos anos 1970, passando seus conhecimentos para diversos estudantes e deixando como responsável por sua linhagem, no Uruguai, a *acharya* (guia espiritual) Kanti Devi, de quem recebi minha iniciação.

Assim, meu primeiro contato mais aprofundado com o Yoga ocorreu por meio da linhagem *Sivananda*, que tem o *Vedanta* (escola filosófica) como caminho de conhecimento.

Swami Sivananda foi um médico hindu que, após anos atuando como médico, renunciou à medicina e todos os bens materiais para peregrinar pela Índia no intuito de conhecer mais a fundo a tradição do Yoga que permeia culturalmente essa região. Dessa forma, ele percebeu que por meio do Yoga era possível trabalhar com as doenças antes que estas se manifestassem no corpo físico, decidindo dedicar sua vida a ensinar essa filosofia milenar, “*Yoga es um sistema de educación integral, educación no solo del cuerpo y de la mente, o del intelecto, sino también del espíritu interior*”¹² (SIVANANDA, 2007, p. 15).

Também sou praticante e tenho como referência a prática do guru Iyengar e o método de Yoga para o parto, desenvolvido pela parteira e professora de Yoga Jéssica Nunes. Cabe destacar que esse método foi construído a partir da sua experiência com mulheres e tem como base várias linhas de Yoga praticadas por ela, incluindo os conhecimentos da Psicologia pré-natal.

¹¹ *Ashram* é um local aberto ao *yogue*, para vivenciar o Yoga temporariamente ou permanentemente.

¹² Tradução livre da autora: “Yoga é um sistema de educação integral, educação não só do corpo e da mente, ou do intelecto, mas também do espírito interior.”

Conclui a formação *Sivananda* em 2013 e, nesse mesmo ano, engravidei de um menino, dando início à formação de Yoga para o parto durante a minha gestação e também a prática inspirada no método Iyengar, que venho praticando até os dias atuais.

Mesmo após me formar professora de Yoga, continuei a frequentar o estúdio de Yoga *sivananda* como aluna e aprendiz, auxiliando nas ocasiões em que aconteciam os rituais de *satsang* (cantos dos mantras e leitura dos ensinamentos dos gurus). Mas também comecei a dar aulas, principalmente para gestantes, com foco no preparo para o parto natural.

Em 2014, meu professor decidiu se mudar para outro bairro e recebi sua sugestão de assumir o estúdio, o que aceitei, passando de aluna à professora do espaço.

A transição de aluna para professora no mesmo lugar em que havia vivido minha história como aluna foi muito significativa para mim e, na medida em que me apropriava do meu fazer como professora, me sentia mais confortável para assumir esse lugar.

O estúdio está localizado em São Paulo, ao lado de um metrô, onde há uma grande circulação de pessoas, o que propiciou, ao longo desses anos, o atendimento a pessoas diferentes e com questões variadas, me propiciando muito aprendizado e satisfação.

Ensinar Yoga continua sendo parte do meu caminho como praticante, pois é, a partir da minha prática, que ensino. Por isso acredito que ensinar Yoga não é apenas transmitir conhecimento, mas, sobretudo, conduzir uma experiência de contato consigo mesmo.

Nos últimos cinco anos, venho realizando também a prática inspirada nos ensinamentos do guru Iyengar, estudando o uso de acessórios nas aulas, no intuito de auxiliar pessoas com questões de saúde a praticarem e se beneficiarem do Yoga de modo terapêutico.

1.6. A presença no Yoga

Partindo dessa compreensão preliminar sobre a história e o propósito do Yoga, fica mais claro que a prática tem como intuito suscitar uma outra qualidade de presença, de consciência de si e dos próprios pensamentos.

É compreensível que sua prática trabalhe meditação, atenção, concentração, equilíbrio, respiração, força, etc. No entanto, para compreender a presença suscitada por essas práticas como um todo é preciso vivenciá-las, ou seja, não se conhece o Yoga a partir da experiência de outras pessoas. Além disso, a partir da teoria, se conhece muito pouco. Nesse ponto é possível notar que a presença suscitada pelas práticas do Yoga se dá por meio da experiência fática, no vivido.

Se por um lado é possível que essa prática suscite o estado de presença, por outro, é a partir da presença que a prática de Yoga se desenvolve. Quando o praticante inicia uma aula, ele é convidado a permanecer presente no aqui e no agora, a se colocar no lugar de observador de si. A partir desse convite, ele inicia uma nova relação com o tempo e consigo mesmo.

Feurstein (1998) afirma que o objetivo da disciplina do Yoga é a transcendência, o estado de êxtase (*samadhi*), porém apesar de existir na tradição a referência teórica ao estágio final e inúmeros caminhos para a sua execução, como o *Hatha Yoga*, esse estado não se configura como meta durante as práticas, principalmente porque elas, em realidade, propõem o apropriar-se de si no momento presente, através da concentração (*dharana*) e da consciência plena das percepções que se dão no aqui e agora, sem que o foco se projete em possíveis benefícios futuros.

O praticante é considerado *dicha*, bem-aventurança absoluta. Nele se encontra o *Atman*, o divino. Dessa forma, o praticante já é tudo o que ele busca, por isso não existe um caminho determinado para o *samadhi*, porém o praticante é o seu próprio caminho, o seu futuro já está contido em seu presente.

Desse modo, o tempo passa a ser conduzido e experimentado a partir da observação das sensações e do contato com o corpo, “Autopercepção é o oposto de autoconsciência. Quando está autoperceptivo, você está completamente em si mesmo, e não olhando de fora para dentro” (IYENGAR, 2007, p. 62).

Por isso a prática corporal no Yoga é completamente distinta dos exercícios físicos comuns, porque possibilita a introspecção e a atenção, visto que o aluno é orientado a produzir um estado interno de conexão do corpo com a mente. Segundo Rodrigues et al. (2006, p. 68),

No exercício dinâmico estamos exercitando o corpo por meio de um comando mental inicial, que depois de duas ou três repetições automatiza-se. Na prática de Yoga, por outro lado, o principal motivo é exercitar a mente por meio de movimentos conscientes, utilizando-se do sistema nervoso como apoio para mudar também o corpo. Portanto, o ponto de partida do Yoga é diferente.

A autopercepção na execução da prática sintoniza mente e corpo, tornando possível, por exemplo, dar-se conta que a má postura retrai a mente e que a mente retraída gera má postura. Sobre isso Iyengar (2007, p. 71) salienta, “Quando os pais dizem aos filhos para corrigir a postura, é porque instintivamente sabem que o peito afundado faz desmoronar o Eu. [...] É tarefa da coluna manter a mente alerta”.

Para Iyengar (2007), o equilíbrio não se limita ao corpo, ele também fundamenta a vida e possibilita a presença.

Não viva a vida no futuro; só o presente é real. A mente com seus planos, preocupações e indagações, leva-nos constantemente para o futuro. A memória, com suas ruminções e arrependimentos, leva-nos ao passado. Somente o Eu nos traz para o presente, pois só no agora podemos experimentar o divino. Passado, presente e futuro se integram em cada *ásana*, pois o pensamento, a palavra e o ato se tornam um. (IYENGAR, 2007, p. 75)

Para o autor, executar um *ásana* (postura psicofísica) perfeito significa encontrar equilíbrio em todas as camadas (*kosas*) que compõem o ser e viver plenamente o presente por meio do corpo.

Dessa forma, a prática de *Hatha Yoga* propõe o resgate do contato com o momento presente, com a experiência do agora. Essa proposta vem na contramão do estilo de vida contemporâneo, que nos exige cada vez mais uma presença que não é corpórea, que é apenas virtual. Também de um movimento de vida que é intenso e muitas vezes conturbado, produzindo uma agenda cheia de afazeres que nos impele a viver antecipando continuamente os acontecimentos futuros, impedindo que entremos em contato com as experiências do agora e até mesmo com a inteligência do nosso corpo, nossas necessidades fisiológicas e nossas funções mais básicas, fazendo com que tenhamos que resgatar nossa habilidade natural de respirar, caminhar, pular, se alimentar, parir.

Para Iyengar (2007), no Yoga, o estado de presença está intimamente relacionado ao corpo e ao equilíbrio das camadas que compõem o nosso ser. O autor recorre à fisiologia sutil contida nos *Upanishads*, que compreende o ser composto por camadas, como as de uma cebola.

Os *koshas* são envolturas ou camadas que nos compõem e existem cinco invólucros que manifestam o ser. O desenho abaixo ilustra como essas camadas são compreendidas.¹³

¹³ As informações sobre os *koshas* derivam das minhas anotações e da apostila de formação de professores de Yoga *Sivananda* da qual participei em 2013.

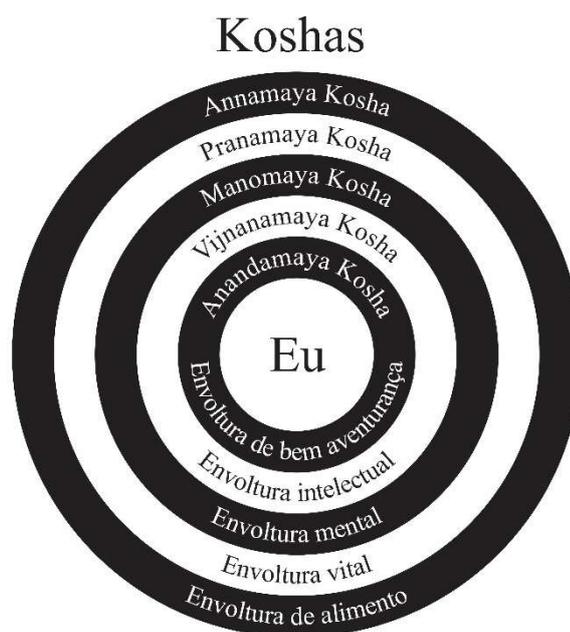


Figura 1 – Koshas

Annamayakosha: significa envoltura de alimento (*anna*), o próprio corpo físico.

Pranamayakosha: significa envoltura vital, a bioenergia (*prana*).

Manomayakosha: é a envoltura mental, os pensamentos e, também, as emoções (*manas*).

Vijnanamayakosha: significa envoltura intelectual, de conhecimento ou intuição (*vijñana*).

Anandamayakosha: é o revestimento feito de bem-aventurança (*ananda*).

No centro se encontra o Eu que é o *Atman*, o próprio divino, o absoluto (*Brahman*). *Atman* é eterno, é o nível mais profundo de existência. Dessa forma, a busca pelo divino é interior, o absoluto se encontra dentro e não se difere do próprio praticante.

Iyengar (2007) salienta que a demarcação dos *koshas* é hipotética, pois não há fronteiras tangíveis entre as camadas, isto é, “Somos seres únicos e integrais. No entanto, para chegar à integridade e totalidade que desejamos, o interno deve se comunicar com o externo e o externo deve se comunicar com o interno, já que cada invólucro se mescla ao seguinte” (IYENGAR, 2007, p. 32-33).

Assim Iyengar (2007) propõe que o praticante se aprofunde em si mesmo através do corpo, considerando que cada poro da pele deve ser um olho, assim, a inteligência e a percepção não ocorrem apenas no cérebro, a prática ensina que eles devem permear o corpo todo.

2. MÉTODO

2.1. Considerações metodológicas

Como mencionado anteriormente, encontra-se na base deste estudo a intenção de compreender a presença suscitada pela prática do Yoga. Para isso, o método utilizado se baseia no pensamento fenomenológico-existencial proposto pelo filósofo Martin Heidegger (1889-1976), por meio de autores que sistematizaram o método proposto por Heidegger em *Ser e Tempo* (1927/2012), como Critelli (2007) e Cardinalli (2016).

O método fenomenológico-existencial questiona o modelo das ciências modernas e o método da Ciência Natural como meio de investigação dos fenômenos humanos. Dessa forma, não busca uma explicação causal, a mensuração ou a quantificação para compreender a realidade humana, mas o reconhecimento do seu caráter de fenômeno e não de objeto (CRITELLI, 2007; CARDINALLI, 2016).

Assim, a fenomenologia existencial, como caminho de conhecimento e de compreensão da realidade, propõe olhar o que se mostra, no intuito de desvelar o fenômeno a partir dele mesmo. “Fenomenologia diz, então, *αποφαινεσθαι τὰ φαινόμενα*, fazer ver a partir dele mesmo o que se mostra tal como ele por si mesmo se mostra” (HEIDEGGER, 1927/2012, p. 119).

O método fenomenológico existencial retoma a pergunta sobre o sentido do ser, pois ele pode estar tão encoberto que já não fazemos a pergunta sobre o seu sentido. Sobre a fenomenologia, Heidegger diz,

Que é que a fenomenologia deve “fazer ver”? Que deve ser denominado “fenômeno” em sentido assinalado? Que deve ser necessariamente tema de uma mostração expressa segundo sua essência? É manifesto que se trata precisamente do que não se mostra de pronto e, no mais das vezes, do que permanece oculto no que se mostra de pronto e, no mais das vezes, mas que é ao mesmo tempo algo que pertence essencialmente ao que se mostra de pronto e no mais das vezes, ao ponto de até constituir seu sentido e fundamento. (HEIDEGGER, 1927/2012, p. 121)

Nessa passagem, Heidegger propõe olhar o fenômeno que se mostra e que também se oculta, no que se mostra, a partir daquilo que essencialmente constitui o seu sentido e fundamento.

Para Heidegger (1927/2012), a pergunta sobre o sentido do ser possibilita o desvelar do fenômeno, contudo, apenas aquele que faz a pergunta pode respondê-la, tecendo o sentido da sua própria experiência de ser.

O ser do homem é um mistério que o leva a se questionar sobre si próprio; no entanto, quando o homem se questiona, quando formula a sua questão, existe uma prévia compreensão do que ele quer saber, daquilo que é perguntado, mesmo que a resposta ainda seja inapreensível. Dessa forma, o homem tem a possibilidade de investigar a si mesmo e, na verdade, é apenas ele que pode perguntar e responder sobre o sentido do ser que ele é. Segundo Heidegger (1927/2012), esse ente que tem a possibilidade, entre tantas outras possibilidades-de-ser, de perguntar sobre o sentido do ser, é o *Dasein*, ser aí, aquele para quem ser está em jogo.

Dasein, ser-aí, é sempre fora, projetado no mundo, mas não apenas o mundo físico, mas também o mundo como plexo de significados que o compõe. O *existencial* (traço fundamental que constitui ontologicamente o ser) principal que caracteriza o *Dasein* é ser-no-mundo.

Assim, nesse estudo, parto da compreensão do ser humano como *Dasein* para esclarecer a presença no Yoga, descrevendo detalhadamente a minha própria experiência com prática em um diário de aulas praticadas, considerando que o Yoga é uma experiência de união com tudo o que existe, um conjunto de filosofias, práticas, valores e técnicas que buscam essa experiência de união com o si mesmo, com o nosso entorno, com a natureza e a vida.

Segundo Critelli (2007), para a fenomenologia, diferentemente da visão metafísica, o ser não é visto como a substância dos entes, nem o que se esconde por trás das aparências, ou algo que seja permanente, tangível, passível de mensuração. Para a fenomenologia, existe uma coincidência entre ser e aparência, o ser está no como as coisas aparecem, ser e existência realizam-se ao mesmo tempo.

Dessa forma, ser não é algo substancial que possa ser conceitualizado, ser é uma possibilidade existencial que acontece no horizonte do tempo de vida. “Aparecendo no horizonte do tempo, do viver, ser é um apelo que convoca a ser compreendido em seu próprio destinar-se [...] o destinar-se do ser é o que podemos nomear como sentido de ser” (CRITELLI, 2007, p. 57). A autora considera que sentido é o mesmo que destino, rumo à direção do existir.

A partir dessa perspectiva, este estudo também se propõe a esclarecer o sentido da experiência de presença suscitada pelo Yoga, visto que descrevo a minha vivência com a prática para compreender esse fenômeno, a fim de revelar o sentido que, por ventura, se mostre no decurso dos relatos.

Critelli (2007) compreende que existe um movimento fenomênico de aparição do ente, que é diferente da aparição de um objeto, por exemplo. Esse movimento de aparição acontece fenomenicamente, ou seja, significa que o que se mostra também mostra o que de si está oculto, aquilo que ele não é “pois tudo o que se mostra, mostra-se a um olhar compreensivo” (p. 60).

A autora salienta que as aparências de um fenômeno possuem a função de mostrar aquilo que ele é, mas também de se mostrar em seu ocultamento (mostrar o que é e por consequência o que não é) ou de proteger o que se mostra, fornecendo um corpo de manifestação que disfarça e oculta o que se mostra.

A autora ainda entende que a fenomenologia se difere da metafísica quando compreende que o movimento de aparição do ser não é meramente metodológico, mas um movimento que acontece no mundo, no tempo e na existência.

Assim, ela salienta que existe um movimento de realização da realidade por meio da existência. Esse movimento de realização acontece a partir do *desvelamento* (saída do ocultamento), da *revelação* (após ser desocultado, o fenômeno pode ser acolhido pela linguagem), do *testemunho* (quando languageado, o fenômeno é visto por outros), da *veracização* (quando testemunhado, o fenômeno é validado por sua relevância), e da *autenticação* (quando veracizado, o fenômeno passa a fazer parte da vivência dos indivíduos).

Segundo Cabral e Morato (2003), pesquisar utilizando o referencial teórico da fenomenologia existencial significa construir uma maneira de compreender algo. No caso desta pesquisa, significa construir uma maneira de compreender o sentido de uma experiência, que é a experiência da presença suscitada pela prática do Yoga.

Quando se propõe a compreender o sentido de uma experiência, a perspectiva fenomenológico existencial não busca a verdade, ela busca o sentido que é atribuído à experiência particular de cada um, significando que “(...) o reconhecimento da relatividade da perspectiva é, simultânea e necessariamente, o reconhecimento da relatividade da verdade” (CRITELLI, 2007, p. 13).

Seguindo esse caminho, utilizo como instrumento de acesso ao fenômeno e método de investigação a minha própria linguagem, já que ela é empregada para construir uma maneira de testemunhar e compreender a experiência suscitada pela prática do Yoga.

Considero que esse recurso pode colaborar para a elaboração do sentido da experiência com o Yoga. Para Cabral e Morato (2003), a narrativa é considerada um modo de apresentar a experiência passada, vivida, mas também apresentar o momento do próprio desenrolar e

elaborar da experiência. As autoras também consideram que a busca por responder a um questionamento pode abrir novas possibilidades de compreensão do fenômeno interrogado.

Critelli (2007) destaca que faz parte do real interrogado aquele que o interroga, pois o interrogador participa do que ele quer e pode ver, mesmo que seja apenas como testemunha. Para a autora, a narrativa da própria experiência permite que o fenômeno interrogado e o interrogador se encontrem, assim, o olhar que interroga também faz parte do fenômeno.

Considero que fenômeno interrogado e interrogador se tornam um, principalmente, quando o fenômeno interrogado é uma experiência de ser (ser presença suscitada a partir da prática do Yoga). Dessa forma, aqui o ser revela-se a partir de si mesmo, da possibilidade de se dar conta de si e de vir-a-ser si mesmo, deixando de ser mera testemunha para se perceber como modelador de suas possibilidades de ser por meio de sua compreensão.

Assim, compreendo que colocar essa experiência em palavras é poder desvelar o fenômeno por meio da sua compreensão, também, no intuito de compartilhar e comunicar, afinal, “o que aparece é confirmado e conservado em sua manifestação mediante a fala” (CRITELLI, 2007, p. 81).

Dessa forma, registro a minha própria experiência de presença no Yoga por meio de 17 relatos realizados em um diário de aulas praticadas, onde busco desvelar o fenômeno.

2.2. Como é uma prática de Yoga?

No intuito de compreender mais a respeito da experiência de presença suscitada pela prática do Yoga, destaco a prática de duas linhas, escolhidas especificamente por serem tradicionais na Índia e em todo o mundo, além do fato de eu ser praticante desses métodos.

Dessa forma, descrevo como é a estrutura de uma aula de *Hatha* Yoga baseada nessas linhagens, sendo a primeira descrição ensinada pela linhagem do guru Sivananda; e a segunda, inspirada nos ensinamentos do guru Iyengar.

Considero importante destacar que, em uma aula de Yoga, todo o conhecimento é transmitido e aplicado na prática, pois a aula é muito pouco abordada de maneira teórica. Portanto, a teoria é transmitida e experimentada de modo prático.

Uma aula baseada na linhagem do guru Sivananda possui a seguinte estrutura: 1) *savasana* (relaxamento inicial); 2) entoação dos mantras iniciais; 3) prática de *pranayamas* (exercícios respiratórios); 4) prática de *surya namaskar* (saudação ao sol), movimentos

dinâmicos utilizados para aquecer o corpo; 5) preparo de pernas; 6) prática de *ásanas* (posturas psicofísicas); 7) *savasana* (relaxamento final); 8) entoação dos mantras finais.

A prática de *ásanas* geralmente aborda a “sequência de Rishikesh”, que é uma sequência de 12 *ásanas*, desenvolvida pelo guru Sivananda, e suas variações. Essa sequência e suas variações abordam pelo menos um *ásana* de cada grupo, como: o decúbito dorsal, posturas realizadas com as costas no chão; as inversões, posturas com o intuito de inverter a ação da gravidade no corpo; as flexões, movimentos da coluna para frente; retroflexões, flexões da coluna para trás; as torções da coluna; equilíbrios com apoio nas mãos; posturas em pé.

Procura-se intercalar as posturas de modo que uma compense o esforço da outra, trazendo o corpo para seu estado de equilíbrio.

A prática inspirada nos ensinamentos do guru Iyengar possui o ritualismo no início, com a entoação dos mantras de abertura e, no fim, seguido do relaxamento final.

A estrutura da prática de *ásanas* (posturas psicofísicas) e *pranayamas* (prática respiratória) é mais maleável, já que ela depende da proposta da aula e também da condição física dos praticantes, sendo adaptada para atender a diversas condições de saúde, com a possibilidade do uso de acessórios para intensificar ou viabilizar a prática, caso exista alguma limitação no corpo.

Essa aula pode ser focada em um grupo de *ásanas* com um objetivo específico, ou na construção de um *ásana* principal, incluindo posturas preparatórias que facilitam a sua construção e, posteriormente, posturas que compensam o esforço realizado ou a fim de restaurar o equilíbrio do corpo, diminuindo a energia do *ásana* principal ou não, alongando a coluna e garantindo sua saúde.

Em ambas as práticas, para realizar as posturas, a mente deve estar atenta ao corpo, às sensações cinestésicas e à respiração. Assim, intercala-se *savasana*¹⁴ ou *tadasana*¹⁵ entre algumas posturas, também, com o intuito de observar as sensações produzidas pela prática.

As práticas também possuem o propósito de equilibrar o fluxo na energia vital (*prana*). Para isso, cada postura é realizada a partir da permanência estática por algum tempo. Com o tempo de prática, a permanência na postura pode aumentar.

¹⁴ *Savasana*, ou postura do cadáver, é um *ásana* (postura psicofísica). Nessa postura, o praticante se deita com a barriga para cima na esteira, as costas permanecem relaxadas no chão, os braços se mantêm afastados do corpo com as palmas das mãos voltadas para cima e as pernas permanecem afastadas.

¹⁵ *Tadasana* é um *ásana* (postura psicofísica) e significa postura da montanha. Nessa postura o praticante permanece de pé alinhando e observando o alinhamento do corpo.

A prática da meditação pode ser incluída nas aulas que tenham essa finalidade, porque ela também faz parte do *sadhana* (caminho espiritual) que o *yogue* estipula para si, sendo incluída em sua prática pessoal conforme sua própria vontade e dedicação.

2.3. Diário da prática: construção

A partir do diário de aulas, busco colocar em palavras a minha experiência com a prática de Yoga, transformando-a em narrativas com o intuito de compreender o conhecimento que é adquirido pela experimentação do estado de presença.

Não possuo a segurança de uma resposta para a qual busque validação e não tenho a pretensão de alcançar a verdade, pois esta nada mais é do que um ponto de vista, que considero relativo e provisório, na medida que é sempre passível de resignificação ou da abertura para a percepção de um novo sentido, de uma nova compreensão, segundo o pensamento fenomenológico.

No entanto, possuo a experiência da presença no Yoga e a intenção de compreendê-la, mesmo que muitas vezes ela me escape das palavras, justamente por ser algo do âmbito existencial.

Para mim, Yoga não se limita apenas a uma prática física, é também um estilo de vida que vivencio quando coloco em prática uma forma mais equilibrada e gentil de viver. Quando ofereço minha ação desinteressada ao outro sem pensar em recompensa, pratico *Karma* Yoga. Quando me permito sentir gratidão pelo universo e entender que existem mistérios que ultrapassam a minha compreensão, pratico *Bhakti* Yoga. Quando busco sabedoria e conhecimento para compreender a vida, percorro o caminho do *Jñana* Yoga. Praticando as oito *angas* do *Raja* Yoga busco autoconhecimento e a compreensão do que significa ter uma postura ética, em primeiro lugar, comigo mesma e, também, em relação ao outro e a toda forma vida.

Como a prática de Yoga é muito ampla e abrange diversas condutas que pressupõem um estilo de vida, podemos dizer que a prática não se limita ao tempo de uma aula, mas que é a partir dela que se desenvolve e se expande para o dia a dia, da mesma forma que seus benefícios. Por isso escolhi fazer o diário do momento específico das aulas, por se tratar de um momento de percepção mais profunda e íntima do corpo, compreendendo que a presença no Yoga acontece por meio dessa autopercepção.

Dessa forma, para descrever as impressões nomeadas como presença, os relatos foram feitos logo após a prática de *Hatha* Yoga, conduzida por um professor, nesse caso, da linhagem *sivananda* ou da prática inspirada nos ensinamentos do guru Iyengar.

Tais práticas fazem parte do meu dia a dia e, dessa maneira, elas ocorrem no estúdio de Yoga e, também, em uma praça, na cidade de São Paulo.

O principal interesse nos relatos do diário se refere às experiências que evidenciam o estado de presença no Yoga, que foram descritas em detalhes no intuito de facilitar a coleta de informações.

Registrei a minha própria experiência de presença no Yoga por meio de 17 relatos realizados em um diário de aulas praticadas onde procuro apresentar o fenômeno, primeiramente, descrevendo-o e, posteriormente, realizando uma reflexão a respeito da narrativa e do fenômeno presença no Yoga.

O primeiro relato de aula foi realizado como pré-teste em julho de 2017 e os 16 demais relatos foram registrados de modo cronológico, ou seja, seguindo a sequência das aulas realizadas, no período de novembro de 2017 a fevereiro de 2018.

As 17 aulas registradas no diário aconteceram na cidade de São Paulo, oito ocorreram no estúdio A, um espaço dedicado ao cuidado de si e do corpo, localizado em uma casa no bairro de Pinheiros, onde funcionavam também consultórios de psicoterapeutas e terapeutas corporais. Uma das aulas ocorreu em um *workshop*. Três aulas ocorreram ao ar livre, na Praça José Carlos Burle, localizada na Rua Girassol. Uma delas no Centro Sivananda – São Paulo. E, em virtude da mudança de endereço da professora do estúdio A para o estúdio B, quatro aulas se deram no estúdio B, também localizado em Pinheiros, onde funciona uma escola de dança.

3. RELATOS DA EXPERIÊNCIA

3.1. Narrativa – síntese aula 1

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 28 de julho de 2017, das 16h00 às 17h15, no estúdio A.

O estúdio A funciona dentro de uma casa antiga, onde também funcionam consultórios de psicólogos e de terapeutas corporais. O estúdio está localizado na parte de baixo da casa e é possível acessá-lo por uma entrada lateral, muito agradável, cheia de vasos de plantas e ervas.

A sala do estúdio é ampla, fria e úmida, porém acolhedora. Gosto do ambiente, pois me agrada ver os vasos de plantas na entrada lateral enquanto pratico e gosto de sentir o chão de piso frio quando estou com calor (no frio é muito difícil!).

Frequento o espaço há quatro anos e, dessa forma, sinto-o familiar. Essa familiaridade também acontece porque durante um período também dei aulas de Yoga nessa mesma sala. Era, para mim, um desafio ser professora no estúdio A, pois me deixava muito feliz por achar o lugar muito bom. Mas acredito que o meu maior vínculo não é com o lugar e sim com a minha professora.

Conheci minha professora em outro contexto, onde nos aproximamos apenas como colegas, mas quando engravidei, senti que deveria fazer aulas com ela.

Nesse período, cultivei muita admiração por seu trabalho. Na época em que fazia suas aulas, num grupo pequeno de gestantes, também estava cursando a formação em Yoga para o parto e recebia uma grande quantidade de informações sobre esse tema. Contudo, apesar de toda informação recebida, percebia que, em suas aulas, me conectava com minha gravidez de um jeito único e especial, recebendo cuidados que foram muito importantes para a vivência do meu processo e para o meu aprendizado de como conduzir aulas para gestantes.

Desde então esse vínculo foi se aprofundando e eu percebi que, por mais que “corresse o mundo”, a sabedoria e a sensibilidade da minha professora eram únicas.

Nessa primeira aula relatada no diário de pesquisa, entendi que se tratava de uma prática com foco no alinhamento e na extensão da coluna, estávamos em cinco praticantes, todas mulheres.

Dormi muito mal nas noites anteriores a prática e também senti cólicas menstruais, mas sabia que poderia praticar tomando alguns cuidados e informando a professora da minha

condição, por isso me dispus a fazer a aula, também acreditando que pudesse me sentir melhor depois de fazê-la.

Iniciamos a prática realizando a observação e o alinhamento do corpo em *sukasana* (sentadas de pernas cruzadas), depois passamos a conduzir a respiração, inalando e exalando lentamente. A respiração devia ser suave ao ponto de que ninguém a notasse. Nesse momento percebi o quanto estava agitada interiormente, minha mente saltava de um ponto a outro e me custaram alguns minutos para que eu pudesse dedicar toda a minha atenção à respiração, mas, quando consegui, me senti mais presente, mais conectada comigo e com o momento. Após essa breve concentração, me percebi aliviada de algum tipo de turbulência interna, pois não estava mais agitada.

Passamos diretamente às posturas de pé, o que não é muito comum, trabalhando equilíbrio e força nas pernas, intercalando com momentos de *tadasana*, silêncio e observação das sensações, que se tornavam mais intensas após a prática dos *ásanas* (posturas). Também fizemos muitas torções e *adho mucha shvanasana*,¹⁶ e, em cada uma delas, senti minhas vértebras se espaçarem; mais do que isso, senti abertura de espaço interno, meu corpo se expandindo. Essa sensação de abertura interna me deixava mais alerta ao meu corpo e consequentemente mais presente em mim, mais consciente dos meus espaços interiores.

Também considero que foi uma prática bem mais densa e pesada do que de costume, porque percebia minha mente e corpo exaustos, não pelo esforço da prática que realizava, mas acredito que, ao entrar em contato comigo por meio da prática, me fez notar a minha disposição mais lenta e pesada, me permitindo perceber como me sentia de verdade. Também consegui perceber com mais clareza minha agitação mental que, durante a aula, não me preocupei em associar a nenhum acontecimento específico, apenas perceber como a intensidade do fluxo dos meus pensamentos muitas vezes tirava a minha concentração.

Senti-me muito bem quando a professora pediu para que exalássemos aquilo que não nos servia mais, e saí da prática me sentindo mais encarnada no meu corpo e mais consciente da minha inquietação, da minha agitação mental, o que me fez compreender o porquê de minhas noites de sono estarem mais conturbadas nos últimos dias.

No relaxamento final meu corpo ficou completamente pesado e relaxado no chão, mas minha mente flutuava e, novamente, tive a sensação de que as experiências dessa aula eram mais intensas do que habitualmente. Por algum tempo, achei que estivesse sonhando, como se

¹⁶ *Adho mucha shvanasana* é um *ásana* (postura psicofísica) conhecido como postura do cachorro olhando para baixo.

estivesse dormindo um sono bem leve, mas, na verdade, percebi minha mente mais agitada, como se ela tivesse vida própria independente de mim e da minha vontade, isso me angustiou, sai com a sensação de que deveria me permitir relaxar mais.

3.1.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Nesse relato, considero que pude expor a minha experiência com a prática de maneira sincera, pois, mesmo sendo professora ou uma praticante antiga de Yoga, isso não significa que eu não tenha questões que interfiram diretamente na minha atenção e na minha concentração.

Conduzir a respiração me acalmou, mas também me mostrou o quanto eu estava agitada interiormente, assim, considero que, nesse relato, o estado de presença vivido aconteceu justamente nessa percepção mais clara de como eu me sentia, de como estava vivendo uma situação de desarmonia entre meu corpo e meu estado mental não apenas nas noites anteriores. A prática tornou possível retomar um estado mais harmonioso e dimensionar melhor minhas condições corporais também.

3.2. Narrativa – síntese aula 2

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 24 de novembro de 2017, das 16h00 às 17h15, no estúdio A.

Tive uma semana muito atarefada e cheia de compromissos, mas quando entrei no carro para ir à aula de Yoga, não me senti cumprindo mais uma tarefa, era como se estivesse indo para um encontro comigo mesma, para o tempo de me olhar.

Cheguei quase na hora, peguei a esteira e os meus acessórios e me sentei ao lado da professora. Estávamos em cinco praticantes, todas mulheres.

Ela nos solicitou que ficássemos em *sukasana* (sentadas de pernas cruzadas) e fechássemos os olhos. Escutei sua voz suave conduzir nossa percepção para a respiração e para as sensações do corpo, mas não conseguia acompanhar todas as suas indicações, pois estar parada de olhos fechados se revelou muito intenso. Muitas coisas se passavam na minha cabeça e estar totalmente passiva e observadora de mim se demonstrou um grande esforço. Observar a minha intensidade mental sentada de olhos fechados, me fazia perceber a influência de outros eventos da minha vida naquele momento.

Iniciamos aquecendo as articulações, esticando os braços e soltando a cabeça para trás no intuito de relaxar a cervical.

Quando iniciamos a prática de *ásanas* (posturas psicofísicas), senti que fazia muito mais esforço do que era necessário e comecei a dosar minhas forças; sentia minhas dores e limitações e percebia que, para todas as dores e travas, existia uma história que se desenrolava na minha cabeça. O punho que havia machucado há muito tempo já estava bem melhor, só o sentia e percebia levemente diferente do outro, o maxilar estava muito tenso e o ombro direito estava ressentido de uma noite de sono deitada de mau jeito. Entrar em contato com essas pequenas dores no meu corpo era entrar em contato com alguns fatos da minha vida e dar atenção para os pequenos detalhes de como modificar um hábito, como cuidar de mim no dia a dia e do que me influenciava, às vezes de maneira sutil e outras vezes de maneira direta.

Mas a professora pedia atenção na respiração e nas sensações, falava sobre observação sem interação ou julgamento; então, com cuidado, eu me desvincilhava de cada história para experimentar apenas a sensação e saber até onde eu poderia ir, até onde poderia me esticar, quanta força eu poderia usar, sem ultrapassar meus limites, mas, ao mesmo tempo, com a intenção de ampliá-los.

Sentia meu corpo cansado do trabalho diário e cansado do descanso diário recebido; meu corpo queria o descanso que um movimento pode ter, queria também o vigor do movimento cuidadoso e bem planejado. Abrir, soltar, equilibrar, flexionar, respirar fundo, manter a força e relaxar, palavras que escutava, ações que realizava.

Ao final da aula, alguns minutos de meditação, novamente o desafio de me manter presente e passiva se demonstravam maiores do que o de manter em ação. Não era preciso fazer nada, apenas observar o fluxo constante vibrando e passando por mim.

3.2.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Cheguei para essa aula feliz por dedicar um momento para mim, por isso considero que estive concentrada, me observando e seguindo as instruções da professora.

Parar para estar comigo mesma e me perceber, me trouxe a percepção da influência de outros eventos no meu momento presente e considero que o estado de presença aconteceu a partir dessa percepção, pois pude identificar o que pertencia a um outro momento e o que pertencia ao momento presente, e como esses dois momentos também se misturavam.

Perceber as histórias vividas por meio das sensações que elas deixaram no corpo e ao mesmo tempo criar outros padrões de movimentos que abriam espaço e ampliavam meus limites, me trouxeram ao estado de presença, pelo corpo.

O desafio de estar passiva se mostrou, de modo admirável, mais difícil do que estar em movimento. Simplesmente não era preciso fazer nada, apenas respirar e observar. Considero que essa percepção e essa interação comigo mesma, nesse lugar de passividade, me conduziu ao estado de presença.

3.3. Narrativa – síntese aula 3

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 1 de dezembro de 2017, das 16h00 às 17h15, no estúdio A.

Nessa prática estávamos em quatro alunas. Peguei meus materiais e procurei um lugar próximo à professora e percebi que estava fisicamente um pouco cansada, o que me possibilitou procurar leveza nas minhas posturas e movimentos.

A professora propôs experimentarmos os quatro primeiros *yamas*, que fazem parte das condutas éticas do Yoga, durante a prática dos *ásanas* (posturas psicofísicas).

Dessa forma, *ahimsa*, que significa não violência, foi praticada respeitando os nossos limites, cuidando para não machucar o corpo nas posturas que exigiam maior esforço. *Satya*, que significa verdade, foi abordada no sentido de vivermos a nossa própria verdade, de estarmos íntegros naquele exato momento. *Asteya*, que significa não roubar, foi compreendido como não tomar o que é do outro para si, mas não apenas no sentido material, significava também não tomar ideias ou não se comparar a outra pessoa. *Brahmacharya*, considerado o princípio ético mais controverso do Yoga, muitas vezes entendido apenas como celibato, foi compreendido e praticado como uso consciente da nossa energia vital, evitando desperdiçá-la. Assim, fomos orientados a não fazermos mais esforço do que necessário, poupando e direcionando nossa energia de maneira consciente.

A presença solicitada tinha uma qualidade física e ética, a postura do corpo era o meio de expressão dessa ética, de uma presença ética, primeiramente em relação a mim mesma, para que, posteriormente, ela pudesse se expandir ao outro. É interessante perceber que, em todos *ásanas*, era possível aplicar essas condutas éticas, por exemplo, abrir o centro do peito me ajudava a aplicar esses princípios na prática.

A professora nos disse que com o passar do tempo a nossa tendência era se encurvar, ceder ao peso da gravidade, por isso sentia que alongar a coluna e abrir espaço não era uma ação inconsciente, dependia da vontade e de certo esforço, causando a sensação de estar crescendo e ficando maior.

Nessa aula também me dei conta de que acreditava que relaxar era algo nos dado como uma habilidade inata, recebida ao nascermos. Mas me dei conta de que relaxar é algo a ser constantemente aprendido, um processo de aprendizado que envolve também autoconhecimento e entrega, trabalho de observação, silêncio interior e passividade. Relaxar é aprender constantemente a se entregar para o momento presente, permitindo e proporcionando a entrega e conseqüentemente o relaxamento.

3.3.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Essa foi uma aula em que aprendi muito comigo mesma, ou seja, a partir da minha experiência. A condução da professora não era somente explicativa, pois, na maior parte do tempo, ela apenas conduziu a experiência de contato consigo e, nesse contato, eu me percebia com mais clareza.

Considero que houve dois momentos distintos: um primeiro, em que a professora conduziu minha atenção pelo corpo e pelas condutas éticas e, posteriormente, outro em que eu mesma me conduzi à minha presença, considerando a unidade do corpo, por meio dos princípios éticos. Dessa forma, os movimentos e as posturas ganharam profundidade e direção.

Manter a coluna longa era uma ação que exigia consciência, estar no “piloto automático” significava colapsar a coluna, por isso era preciso atenção, mas era uma atenção amorosa, ética e sem rigidez. Essa experiência me remeteu ao estado de presença, eu estava totalmente presente.

No segundo momento, que era o momento do relaxamento, compreendi pela minha experiência que estava aprendendo a relaxar, me parecia algo tão complexo quanto aprender a fazer cálculos matemáticos. Era preciso aprender a engenharia do relaxamento!

Assim, mais uma vez, a minha presença foi solicitada de modo suave. Era só entregar, somente estar passiva e, dessa forma, o estado de presença acontecia.

3.4. Narrativa – síntese aula 4

Prática de *Iyengar* Yoga realizada, no dia 2 de dezembro de 2017, no *workshop* com tema: “Mobilidade com Estabilidade”, das 09h00 às 13h00.

A proposta do *workshop* era ajudar os praticantes a aumentar a força nas pernas, a estabilidade do quadril e a força abdominal, buscando movimento com leveza, facilidade e estabilidade.

A ideia principal da prática era estabilizar enquanto se mobilizava, levando em conta que somos desenhados para nos mover e que a vida moderna e o nosso estilo de vida nos fazem ficar sentados por muitas horas ou até mesmo em pé por muito tempo, fazendo com que nossos músculos e ossos se enfraqueçam e diminuam a nossa estabilidade para nos mover.

O professor propôs trazer a inteligência para o corpo no sentido de desfazer padrões de vida sedentários, para tornar tanto o corpo como a mente menos estagnados.

Nesse dia foram quatro horas de prática conduzidas de maneira precisa e cuidadosa pelo *yogue*, que demonstrava as posturas sobre uma pequena plataforma, para que os mais de sessenta praticantes pudessem acompanhá-lo.

Como a sala era grande e havia muitos praticantes, procurei me sentar próximo ao professor. A prática era fluída, mas, em alguns momentos, parávamos para escutar suas instruções e demonstrações. Posteriormente, ele nos conduzia a realizar as posturas de modo consciente, explicando como elas deveriam ser executadas em detalhes, mas, principalmente, levando-nos a realizá-las conscientes de todo o nosso ser durante a ação, o que me remetia ao estado de presença.

Muitas vezes, o como fazer era mais importante do que realmente chegar a realizar a postura que ele demonstrava, ou seja, ao realizar um *ásana*, o mais importante deveria ser a intenção e a atenção nas partes ativas e relaxadas do corpo, como determinados músculos, ossos, articulações, a feição do rosto e também a disposição interior, o sorriso interno e a condução da respiração, o que me fez pensar no estado de presença que essa condução precisa induz.

Sentia a respiração e o relaxamento, levando de forma consciente cada músculo a realizar as posturas de modo benéfico e desafiador, meu ser inteiro vibrava em pura concentração.

Essa concentração na prática me fazia perceber as ondulações e a frequência dos meus pensamentos e das minhas lembranças, pois tudo o que desviava a minha atenção ficava em evidência. Estava identificada com o corpo – sendo corpo, a minha mente era parte do todo e não apenas o centro das minhas percepções. Mente e corpo se integravam no momento presente.

Compreendi que me presentifiquei durante a prática por meio dessa integração da mente no corpo, ocupando seu lugar como parte do todo; e a atenção na respiração foi o fio condutor dessa experiência, que me trouxe a sensação de intensificação do agora, de intensidade de vida no momento presente.

Dessa forma, era muito evidente a sensação de intensidade do agora, de todos os detalhes que aconteciam comigo, observava meus pensamentos, também no sentido de perceber o que delimitava e o que desviava a minha atenção.

Observei que o passado, por meio de lembranças, se fazia presente; e o futuro, por meio de preocupações e expectativas, também se fazia presente. Esses outros tempos também compunham o momento do agora, sendo preciso, de certa forma, experimentar e integrar essas outras dimensões no momento presente de maneira equilibrada.

Acredito que devido ao nível de concentração avancei muito na prática, sempre de modo respeitoso com meu corpo, sendo mais cuidadosa do que vaidosa.

O professor nos ensinou a saltar e a pular o que me fez resgatar as minhas funções mais primitivas, a força e a agilidade que ficam embotadas na vida cotidiana, me fazendo refletir sobre como deixamos de usar todas as nossas possibilidades e nem notamos que vamos perdendo certas habilidades que são extremamente necessárias, como sentar e levantar sem o apoio das mãos.

No fim da prática, nos deitamos em *savasana* e o professor pediu para que nos cobríssemos com cobertores para aquecer o corpo e ficamos assim, no escuro total e no silêncio. Rapidamente meu corpo esfriou e se espalhou completamente no chão, os cobertores criavam uma carapaça protetora e me senti completamente absorva pelo relaxamento que a prática produziu em todo meu corpo. A sensação de bem-estar era tão forte que eu não queria mais sair dali.

3.4.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Considero que foi uma prática muito exigente do ponto de vista físico e que, de certa forma, a minha atenção se voltou totalmente para o corpo, porém, cada poro da pele se tornou um olho, o que também me trouxe a experiência da mente como parte do todo, compondo junto com o meu ser, ou seja, a experiência de totalidade do meu ser, a sensação de expansão do ser e o estado de presença que abrange o todo.

Concluo que essa integração só tem o potencial de acontecer no momento presente, no contato intenso com as sensações que ocorrem no tempo do agora.

3.5. Narrativa – síntese aula 5

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 13 de dezembro de 2017, das 16h30 às 17h45, no estúdio A.

Saí de casa feliz: ir à aula de Yoga é sempre um acontecimento agradável. Enquanto dirigia para chegar ao estúdio, liguei o rádio e escutei um poema de Ferreira Gullar que gosto muito, em forma de canção. Notei que o poema exprimia exatamente o que sinto quando me percebo presente na prática do Yoga.

Traduzir-se¹⁷

Uma parte de mim
é todo mundo;
outra parte é ninguém:
fundo sem fundo.

Uma parte de mim
é multidão:
outra parte estranheza
e solidão.

Uma parte de mim
pesa, pondera;
outra parte
delira.

Uma parte de mim
almoça e janta;
outra parte
se espanta.

Uma parte de mim
é permanente;
outra parte
se sabe de repente.

Uma parte de mim
é só vertigem;
outra parte,
linguagem.

Traduzir uma parte
na outra parte
— que é uma questão
de vida ou morte —
será arte?

¹⁷ Música de Fagner e Chico Buarque.

Será a presença no Yoga? Para mim, a resposta é sim, entendendo o Yoga como uma forma de traduzir-se por meio da auto-observação e da aceitação, inclusive das contradições que ficam mais evidentes quando me observo sem julgamentos, ou quando observo os meus próprios julgamentos.

Essa aula tinha como foco as posturas de pé, trabalho de fortalecimento da base e de aterramento. Estávamos em oito praticantes mulheres nesse dia e iniciamos a prática aquecendo as articulações e entoando os mantras de abertura.

Ainda de olhos fechados, após algumas indicações sobre a auto-observação da postura e da respiração, a professora perguntou – *Como você está neste momento?* – como não era preciso formular frases ou responder com palavras, pude apenas me permitir sentir a resposta, me sentir presente, vivendo as minhas sensações, me percebendo respirar e experimentar o ambiente. Não fiz questão de encontrar palavras para me explicar, o acesso era direto, explicar seria racionalizar sobre o que já estava dado.

Iniciamos a prática a partir desse contato e, entre as posturas, parávamos por um breve instante, fechávamos os olhos e nos observávamos mais uma vez. Esses momentos de pausa trouxeram um ritmo para a prática que me levava a me perceber e a estar em contato íntimo comigo o tempo inteiro.

3.5.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido:

Nessa prática, a pergunta inicial “*Como você está neste momento?*” deu o tom da experiência, que foi de contato direto comigo mesma. Ser o que sou e sentir o que sou, tento em vista o momento do agora, como estou no agora.

Conduzi meu corpo nas posturas e voltei para essa auto-observação em cada novo agora, me encontrando e não sentindo a necessidade de me definir, mas apenas de manter o contato.

Esse contato comigo mesma e com sensações nomeei como “presença”.

3.6. Narrativa – síntese aula 6

Prática de Yoga *sivananda* realizada no dia 13 de janeiro de 2018, das 10h00 às 11h30, no Centro Sivananda.

Nesse dia, me programei para participar de uma aula coletiva que acontece na praça todos os sábados às 10h00. Acordei às 8h00 e fui me preparando para caminhar até a praça; o

tempo estava fechado e parecia que iria chover, mas decidi ir de qualquer forma, pois queria fazer o relato da experiência de uma aula na praça.

Cheguei com antecedência e já fazia uma garoa fina, então percebi que as pessoas estavam entrando no Centro Sivananda, que fica do outro lado da rua, em frente à praça, e me dei conta de que a aula aconteceria lá dentro, por conta da chuva.

Fui bem recebida por minhas colegas *yoguinis* e fui direto para a sala de prática onde estendi meu tapete de Yoga e me deitei. Também notei que estávamos em quatro praticantes mulheres.

Deitei-me em *savasana*, me preparando para o início, quando a professora pediu que relaxássemos o corpo no chão, dizendo “*deixe para trás o que aconteceu e não se preocupe com o que ainda não aconteceu, mantenha-se presente, cultive a sua presença*” e, em seguida, solicitou que voltássemos a atenção para a respiração, que deixássemos a respiração lenta, rítmica e profunda – “*una mente, corpo e respiração durante toda a prática de ásanas*” disse.

Ao iniciar essa união, me dei conta de que já era 10h00 da manhã, mas eu ainda não havia acordado completamente, estava sonolenta, querendo bocejar e espreguiçar, mas apesar do torpor, minha mente parecia ativa, muito mais do que o corpo.

Observava-me analisando a condução da aula da professora, pensando em frases que anotaria no meu diário, tentei me distanciar desses pensamentos e fazer o que ela sugeria, percebendo como a mente queria estar no controle o tempo inteiro.

Pensei e alimentei uma certa preocupação, pois estava no período menstrual e sabia que não poderia realizar alguns *ásanas*, cogitando o que os outros praticantes pensariam sobre mim com a mente julgando e analisando tudo. Por conta disso, tive de pedir uma trégua e fazer muito esforço para focar em mim, nas sensações do corpo, entender que a mente nunca para de pensar, mas que eu posso sentir a vida, observar a respiração passivamente, observar as sensações. Com isso, aos poucos, fui ficando mais serena, alimentando menos a mente e o ego.

Fui solicitada a conduzir a minha respiração, realizando a respiração completa. Ao inalar, inflava o abdômen, depois o peito, elevava as clavículas, ao exalar esvaziava o abdômen, relaxava o peito e as clavículas, de maneira fluída e natural.

Ainda em *savasana* (relaxamento inicial), a professora pediu que contraíssemos partes do corpo e relaxássemos. Novamente, passar a atenção para partes do meu corpo me ajudou a me desvincilhar um pouco mais dos pensamentos, expandindo meu foco e minha atenção para outros detalhes e percepções de mim mesma.

Iniciamos entoando o mantra *Om*¹⁸ três vezes e os mantras iniciais. Como já não me lembrava da tradução dos mantras iniciais literalmente, procurei me conectar com o som das palavras em sânscrito e o seu significado geral, que se refere à intenção de agradecer e ao reconhecimento dos mestres que transmitiram esse conhecimento uns aos outros até que ele chegasse a mim.

Passamos para a prática de *pranayamas* e havia momentos de retenção de ar mantendo o foco no *ajna chakra*,¹⁹ o ponto entre as sobrancelhas. Nesses momentos, me sentia muito leve apesar do esforço, sentia minha atenção contraditoriamente focada e ampliada ao mesmo tempo.

No início do segundo *pranayama*, entrou na sala uma criança, um menino que deveria ter no máximo uns 10 anos, o que me deixou feliz e curiosa. O menino observava todos o tempo inteiro e buscava repetir os gestos das pessoas, o que me fez pensar na necessidade das crianças em se espelhar nos adultos e como o amadurecimento pode nos libertar dessa necessidade de espelhamento, para ser quem somos, ou pelo menos ser a partir de nós mesmos – justamente o que eu experimentava em alguns momentos na prática, esse desprendimento para olhar para dentro e agir a partir de mim.

Quando terminamos os *pranayamas*, nos deitamos em *savasana* e, mais uma vez, pude perceber que uma energia havia sido gerada, era sutil, um leve aquecimento no tronco e a sensação de que aos poucos meu corpo estava despertando naquela manhã, “talvez o corpo seja mais lento do que a mente”, pensei, “ou talvez minha mente esteja acelerada”.

Iniciamos *suryanamaskar*,²⁰ a partir daí eu era só corpo, mente conduzindo o corpo, mente sentindo o corpo, mente sendo corpo, corpo sendo mente, e tudo se unificou.

Mais uma vez *savasana*, a respiração ofegando, procurei trazê-la para a calma, sentindo o corpo derreter no chão de tanto relaxamento.

Durante a prática das posturas, todo meu cuidado estava em ir menos, não ultrapassar limites, sentia desde o início um impulso por me mostrar à professora de Yoga que era capaz de muito, mas me contive, porque percebi que meu corpo não queria o muito naquele momento, o despertar dele era lento e mais profundo. Tive que sair da sala duas vezes para ir ao toailete, algo incomum para mim, então me percebi eliminando líquidos.

¹⁸ *Om* significa som primordial ou som universal, pode ser considerado o primeiro som emitido pelo Universo, de onde todos os outros derivaram, ou a união de todos os sons. É considerado um *bija* mantra, que significa mantra semente, cuja vibração possibilita alcançar estados superiores de atenção e consciência.

¹⁹ Os *chakras* são considerados centros de energia vital sutil, o *Ajna chakra* está localizado entre as sobrancelhas e pode ser usado como ponto de concentração durante a meditação, por exemplo.

²⁰ *Suryanamaskar* é uma série de movimentos e *ásanas* executados de maneira dinâmica, cujo propósito é de aquecer o corpo.

Quando chegamos ao final, a professora conduziu o relaxamento de forma que soltássemos as tensões e observássemos cada parte do corpo mais uma vez, de todo o calor que tinha sentido, naquele momento senti meu corpo gelar, ele se recolhia todo, se aninhava na blusa, se derretia no chão. A professora disse “*sou paz, sou consciência interior*” e eu me senti a própria paz e a própria consciência – Seria apenas interior? – pensei, mas sem me preocupar com a resposta, a sensação era muito mais ampla e potente do que a resposta, concluí – Vou sentir a resposta – e só senti.

3.6.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Nessa aula, notei duas disposições diferentes: minha mente estava muito mais ativa do que o meu corpo. A partir dessa percepção, pude conduzir a prática de modo mais respeitoso com o meu corpo e também buscando relaxar a minha mente, sintonizar os dois.

Porém, considero que, no fluir da prática, ambos se unificaram e passei a ter outra experiência muito mais ampla no meu ser. Acredito que essa afinação mente e corpo me permitiu o estado de presença.

3.7. Narrativa – síntese aula 7

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 15 de janeiro de 2018, das 16h30 às 17h45, no estúdio A.

Era a volta das férias e, por isso, a aula estava mais vazia. Estávamos em duas alunas apenas e eu me sentia muito feliz por retornar.

A professora nos disse que estava contente em retornar e aquela era a sua primeira aula em grupo do ano, disse-nos também que seria uma aula de abertura e eu pensei, imediatamente, que faríamos abertura com as pernas.

Iniciamos aquecendo as articulações e entoando os mantras, logo depois, a professora pediu para realizarmos um *pranayama*, em que deveríamos inspirar, fazer uma breve pausa e inspirar mais um pouco, prolongando assim a inspiração.

Para realizar esse *pranayama*, precisei trazer minha atenção para a respiração e notei que, para fazer isso, precisava me focar no momento presente; trazer a minha mente para o agora, mas a minha atenção abarcava mais do que a observação e a condução da respiração. Além disso, durante o período de contato com a respiração, também percebi as oscilações do sol, quando ele brilhava minhas pálpebras ficavam mais claras, quando fazia sombra elas ficavam

mais escuras. Ouvi o canto de pássaros, o barulho dos carros na rua e a conversa de algumas pessoas que passavam na frente do estúdio, mesmo sem tirar o foco da respiração, eu estava ali. Pensei que o mundo me chamava para percebê-lo justamente porque eu estava ali naquele momento, em contato comigo, me percebendo enquanto percebia.

A aula começou em *supta padangusthasana*²¹ e suas variações. Sentia um pouco de dor e procurei identificar se era a dor do bem ou a do mal, sempre buscando o equilíbrio e o respeito pelos meus limites.

Com o decorrer da prática, percebi que a aula não se tratava de abertura das pernas, de afastar uma perna da outra, mas de criar espaços em todo o corpo, principalmente entre as vértebras da coluna, entre o umbigo e as costelas, criando mais espaço para acomodar os órgãos, entre o externo e o topo da cabeça, alongando e alinhando o tronco. Era a sensação de abertura e expansão acontecendo no corpo e reverberando por todo o meu ser.

A professora sugeriu a invertida usando a *kurunta* (cordas presas na parede), então me pendurei nas cordas e realizei a postura do morcego, mantendo a cabeça para baixo e as pernas para cima. O peso do meu corpo fazia com que meu tronco se esticasse ainda mais e todo o sangue fluía para minha cabeça. Após alguns minutos nessa postura, me dei conta de que não pensava em nada, não analisava nada, não chegava a nenhuma conclusão importante, não avaliava nem julgava, só sentia as sensações. Percebi meu corpo tenso, era como se eu quisesse controlar a situação e fui soltando, entregando meu corpo para a ação da gravidade, gradativamente, e fui me soltando aos poucos, me entregando conforme me sentia segura, até chegar ao meu limite e perceber o quanto é possível apenas entregar, sem qualquer controle, e o quanto é difícil permitir isso. Estar entregue desperta muitas sensações e eu estava totalmente mergulhada nelas.

Para sair dessa postura, a professora sugeriu que eu colocasse as mãos no chão e fizesse o *adho mukha vrksasana* (parada de mão), uma das posturas que considero mais difíceis e, por isso, me vi tomada pelo medo. Ela me disse “*você consegue, faça rapidamente e apoie os pés no chão, o apoio da parede te auxiliará*” e suas palavras me encorajaram.

Quando finalmente desfiz a postura, me deitei para o relaxamento final e a professora pediu que observássemos os espaços criados no nosso corpo e na nossa mente, nos disse que *satya* (verdade), um dos princípios éticos do Yoga, era mais facilmente encontrado nesses

²¹ *Supta padangusthasana*, postura realizada em decúbito dorsal, estendendo a perna direita ou esquerda com o auxílio da mão ou de um cinto.

espaços de abertura e silêncio que criávamos em nós. Após essas instruções, pude perceber o espaço criado no meu corpo e, mais do que isso, como ele estava ativado e vibrante.

O relaxamento pós-prática era tão intenso que só pude me entregar e mais uma vez sentir abertura de espaço dentro de mim, no meu corpo, sem necessidade de explicações racionais, pois, mais uma vez, o entendimento da minha verdade chegava a mim pela experimentação desses espaços criados, do próprio vazio e das suas sensações.

3.7.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Estar entre poucas pessoas em um ambiente onde me sinto à vontade me proporcionou bastante confiança e concentração na prática.

Desde o início, a partir da prática de *pranayamas*, fui aprofundando a minha concentração, o que me permitiu também estar em contato com o ambiente, ou seja, para estar em contato comigo mesma, era necessariamente estar em contato com o ambiente, de forma que eu notava os estímulos ao meu redor a partir de como eles me afetavam.

Eu pude perceber espaços criados no meu corpo, por meio da sensação de me sentir mais longa e aberta. Dessa forma, esses espaços se tornaram vibrantes durante o relaxamento e, procurar a verdade nessas aberturas interiores, era também estar em contato com o meu vazio e meu silêncio. O espaço vazio não foi criado com o intuito de ser preenchido, ele foi criado com a intenção de abrir mais espaço, ou de preservar os espaços internos que se perdem ao longo do tempo. Senti o vazio e o silêncio que encontrava nesses lugares, como uma conquista de abertura, como ganho de espaço, ganho de ser-corpo.

3.8. Narrativa – síntese aula 8

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 17 de janeiro de 2018, das 16h30 às 17h45, no estúdio A.

No dia anterior, senti muita dor de cabeça e mal-estar, por isso pensei em não ir à aula, pensei também na possibilidade de ter ficado com a dor por conta da invertida feita na aula anterior. Mesmo assim, resolvi ir e verificar essa hipótese, pois queria saber também a opinião da professora.

Cheguei e contei a ela como havia me sentido um dia depois da aula, explicando que ainda me sentia fraca e com uma leve dor de cabeça e perguntando, no final, se ela desaconselhava a prática naquele dia. Ela me perguntou se eu costumava ter dor de cabeça e eu

lhe disse que, durante o período pré-menstrual, era comum sentir ou em momentos de muito estresse. Nesses casos, ela me disse que a prática era indicada e que poderíamos fazer algumas posturas que trariam alívio.

Estávamos em duas alunas e iniciamos aquecendo as articulações e entoando os mantras de abertura, em *sukhasana*. De olhos fechados, a professora pediu que observássemos como estávamos naquele exato momento, quando percebi que me sentia um pouco preocupada, temia piorar a minha situação e não poder ir trabalhar ou ter que tomar analgésicos.

Realizamos novamente, como na última aula, o *pranayama* em eco, inspirando, fazendo uma breve pausa e inspirando mais um pouco, prolongando assim a inspiração. Novamente, além de trazer toda a minha atenção para mim, sem que o foco estivesse apenas nos meus pensamentos, percebi os sons dos pássaros e os trovões de uma chuva que se anunciava.

Focar na respiração significava perceber o meu silêncio e, por meio dele, ampliar as minhas percepções, também do ambiente.

Realizamos um *adho mukha*, a postura do cachorro olhando para baixo, com o auxílio da *kurunta* (cordas presas na parede) e com o apoio da testa em um bloco e, dessa forma, comecei a me tranquilizar e sentir certo alívio na dor de cabeça. Em várias posturas, buscava o apoio da cabeça na região da testa, entre as sobrancelhas, pressionando suavemente o *ajna chakra*.

A prática seguiu normalmente e percebi a minha disposição retornando junto com a minha confiança, tanto que ao final realizei novamente a invertida na *kurunta* seguida de outro *pranayama*, o *nádi shôdhana*, respiração alternada de narinas.

Foi impressionante me permitir fluir com a prática e perceber sua ação benéfica no meu estado físico e emocional. Retornei para casa me sentindo completamente bem, tão diferente de quando havia chegado.

3.8.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Foi muito difícil tomar a decisão de ir para essa aula, mas eu queria entender o que tinha acontecido comigo, se a invertida feita na *kutunta* na aula anterior tinha me feito mal, ou se era possível fazer uma prática leve e melhorar.

Por ser professora de Yoga e estudar os benefícios da prática, sabia teoricamente que esse medo não tinha fundamento, e que eu poderia me beneficiar da prática; mas como estava fragilizada, tudo me preocupava, sentia medo de voltar a sentir muita dor.

A parte inicial da aula, quando apenas nos silenciávamos para focar na respiração, foi muito calmante e acolhedora, o que me fez aumentar a confiança e seguir em frente.

Novamente tive a sensação da aula anterior, de que estar em silêncio ampliava as minhas percepções, mesmo de olhos fechados, o que considero me presentificar nesses momentos.

Os apoios na testa, feitos em várias posturas, foram realmente terapêuticos e o resquício de dor de cabeça que ainda existia passou, além de, surpreendentemente, me sentir revigorada.

3.9. Narrativa – síntese aula 9

Prática de Yoga *Sivananda* realizada no dia 20 de janeiro de 2018, das 10h00 às 11h30, na Praça José Carlos Burle.

Estava me programando para ir à aula que acontece na praça, mas não tinha com quem deixar meu filho, um pequeno menino de 4 anos. Então, decidi telefonar para a *shankari* e pedir para deixá-lo no Centro Sivananda, que fica do outro lado da rua da praça onde ocorrem as aulas, que são organizadas pelo Centro. A proposta do centro é ser um espaço que também acolhe os professores da linhagem *Sivananda*, inclusive os que estão de passagem pela cidade e querem ajudar ou participar das atividades do Centro. Sendo assim, a *shankari* concordou em cuidar do meu filho enquanto eu praticava.

Chegamos ao centro e eu estava um pouco preocupada, mas ela me tranquilizou e me disse que não havia nenhum problema em ficar com ele. Convidou-o, então, para fazerem um bolo juntos. Mostrei a janela da sala de prática para ele, de onde era possível ver do outro lado da rua e enxergar a praça, dessa forma, ele poderia me ver.

Despedi-me e fui para a praça, com mais nove mulheres praticantes e um menino (o mesmo que estive na aula passada, praticando e nos observando). Estendi meu tapete de Yoga, a aula já havia começado e estava acontecendo a prática de *pranayamas*; me sentei em *sukasana* e iniciei a prática com a voz da professora se misturando com o barulho dos carros, mas, mesmo com dificuldade, era possível escutar as instruções. Estava muito difícil entrar no fluxo da respiração, escutei meu filho chamando “*mamãe*” ao longe, olhei pra trás e ele estava na janela do Centro, acenei com um sorriso e continuei. Pensava se deveria voltar e ficar com ele, mas sentia que deveria continuar, afinal, não seria tanto tempo e, durante esse período, ele teria muitas coisas para explorar dentro do Centro Sivananda.

Continuei praticando o *pranayama*, percebi minha agitação mental, percebi o quanto tudo me chamava, me solicitava. Ouvei um carro passar na rua e um homem gritar “*gostosa!*”, era um assédio dirigido a nós, provavelmente para a professora que estava de pé.

Passamos para a prática de *surya namaskar* (saudação ao sol) e a voz da professora se misturava com os sons da rua; ouvimos mais uma vez um homem gritar de dentro de um carro que passava, mas continuamos, resistimos, pois o grupo queria praticar ali, queria contato com a pequena natureza da praça, queria encontrar paz e silêncio na vida cotidiana, era assim que eu entendia.

Quando iniciamos a prática de *ásanas*, percebi meu corpo um pouco mais travado do que nas práticas que acontecem à tarde ou à noite. Eu acordara há pouco tempo, portanto, foi interessante perceber como a flexibilidade do corpo mudava dependendo da hora do dia e, também, dependendo do nível de concentração.

Olhei para o lado e vi meu filho e a *shankari* tirando fotos do grupo e, mais uma vez, fiquei preocupada, pois ele estava perto da rua, o que me deixou receosa por conta dos carros; mas depois notei que eles foram mais para dentro da praça e me tranquilizei um pouco. Ainda assim me percebia procurando por eles com o olhar, sentindo a necessidade de saber se ele estava bem, pensando que ele poderia se perder se ela não lhe desse a mão ou se saísse correndo, mil coisas se passavam na minha cabeça.

Pensei que era uma opção continuar ou parar, mas se continuasse sentia que deveria confiar, que deveria me entregar para a prática, para as sensações e percepções que ela me despertava. Então, decidi continuar e isso significava procurar o meu centro, o meu ser, em meio a tudo o que me chamava e me solicitava.

Percebi que estar comigo mesma, me silenciando e me escutando era um trabalho de confiança, e que tudo poderia esperar naquele momento. Estar em contato comigo naquela situação me fez perceber o quanto sou solicitada no dia a dia ou o quanto me coloco nesse lugar, pois afinal de contas, eles estavam bem, as preocupações eram minhas fantasias e medos.

Sinto que o estado de presença aconteceu quando me dei conta de todas essas solicitações, do que me apelava e chamava.

A aula foi chegando ao fim e meu corpo estava mais solto do que no início, relaxei no chão e pensei, “*mais 10 min não irá mudar a minha vida, vou me permitir relaxar*”. Dessa forma, soltei o corpo, ouvi todos os barulhos, tinha até barulho de caminhão, mas eu estava em paz. Algumas vezes não escutava o que a professora dizia e pensava “*é pra relaxar*” e, no fim, ela disse para repetirmos internamente “*sou paz, sou consciência interior*” e, conduzidos pela

professora, trouxemos a atenção para cada parte do corpo, diluindo as tensões, entregando o corpo no chão.

Terminamos e fui procurar meu filho que estava no parquinho com a *shankari*. Ambos estavam tão felizes, que me senti aliviada de não ter interrompido a minha prática para interferir na brincadeira deles. Voltamos para o Centro Sivananda SP: era hora de comer o bolo que eles tinham feito. Fiquei sabendo que o bolo tinha sido feito para comemorar o aniversário do menino que praticava com o grupo: ele era filho do electricista que estava consertando a fiação da casa.

Meu filho ficou muito orgulhoso, pois ele tinha preparado, junto com a *Shankari*, o bolo vegano de maçã, muito saboroso, que foi servido aos praticantes. Cantamos parabéns em português e em sânscrito, desejando todas as bênçãos ao pequeno, que já se considerava um *yogue*. Éramos quatro professoras e oito alunas, mas também foi muito agradável ocupar o lugar de aluna naquela manhã e depois estar com todos numa pequena comemoração, feita com muito carinho, para acolher as crianças que também fazem parte desse caminho.



Figura 2 – Prática de Yoga na Praça

3.9.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Pondero que foi muito difícil me manter presente nessa prática, mas, por outro lado, acredito que as situações que aconteceram e a minha presença estavam muito próximas das situações do dia a dia e, nesse aspecto, pude também me observar e compreender como, no cotidiano, minha atenção está sempre sendo doada, muitas vezes sem que eu me dê conta de que ela precisa voltar para mim, pelo menos por alguns instantes, até para que eu possa lidar com as situações.

Os lapsos de presença, que me afastavam das fantasias e preocupações, vinham pelo contato com as sensações no corpo, na prática dos *ásanas* que criavam outros padrões de forma para a minha postura física e também interna.

3.10. Narrativa – síntese aula 10

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 22 de janeiro de 2018, das 16h30 às 17h45, no estúdio A.

Cheguei ao estúdio e me surpreendi, pois a professora estava acompanhada de seu filho de 3 anos. Ela se desculpou pela presença dele e nos perguntou se ele poderia participar da aula, pois ela não tinha com quem deixá-lo naquele momento.

Éramos cinco alunas e todas concordaram em praticar com a presença da criança, uma delas estava grávida de seis meses e brincamos com a possibilidade de que ela já poderia treinar para ser mãe.

Iniciamos a prática como de costume, entoando os mantras, enquanto o pequeno menino cantava ou perguntava para a sua mãe se a aula já estava acabando.

Percebi que era mais difícil manter a concentração, tanto para mim quanto para a professora, que por vezes tinha que pedir silêncio ou responder a alguma demanda do filho.

Durante a prática de *asânas*, me senti um pouco mais focada no que deveria fazer, em algum momento escutei o pequeno menino dizer “*Mamãe, eu sou criança, você precisa me dar atenção*” e todas caíram na gargalhada.

Essa solicitação da criança e o fato de estarmos todas focadas em realizar a prática, me fez perceber o quanto a prática se tratava de conduzir a atenção, de conceder o foco ao que nos interessa e perceber o que no geral deixamos de observar, pois essa atenção está sempre sendo solicitada, seja pelo outro ou pelo mundo que nos rodeia.

Senti que foi muito mais desafiadora a prática, mesmo a realização das posturas ou o processo do relaxamento final, porém abrir espaço para o filho da professora foi um ato de inclusão, no qual percebi o quanto, para ele, também era um processo não receber toda a atenção de que solicitava, mas compreendemos que as crianças chegaram a este mundo, constituídos previamente e que é preciso acontecer uma adaptação que é mútua.

3.10.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Novamente uma criança solicitando atenção. Dessa vez vivenciei a mesma situação por outro ponto de vista, pois era o filho da professora e ele queria toda a atenção da mãe.

A professora não pôde conduzir a aula como de costume e, para nós, foi como se tivéssemos algum tipo de interferência na nossa atenção – mais uma vez a prática de Yoga se aproximou da vida real e ficou evidente o quanto nossa atenção está sempre em jogo.

Outro ponto foi perceber que a condução da professora não era tão precisa, era solta e espaçada, o que criava também espaços de dispersão da minha atenção.

Dessa forma, considero que o estado de presença foi um estado de constatação do que acontece com a minha atenção no dia a dia, quando ela está sempre sendo solicitada ou

interditada por ruídos. Vivenciei essa experiência nova dentro da prática, como um aprendizado fundamental a respeito de como estar íntegra e presente mesmo em situações onde existem interferências na atenção ou quando é preciso dosá-la em momentos cuja demanda é maior.

3.11. Narrativa – síntese aula 11

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 24 de janeiro de 2018, das 16h30 às 17h45, no estúdio A.

Antes de chegar à aula ,estava dispersa e sem energia, por isso, não sabia se conseguiria realizar a prática com concentração.

Nessa aula estávamos em cinco praticantes mulheres. Ao iniciarmos, sentadas em *sukasana*, de olhos fechados, a professora perguntou – *Como você está neste momento?* – e me percebi agitada, minha mente não parava para desfrutar o que estava acontecendo, eu estava em todos os lugares menos ali, mas pelo menos pude notar essa disposição, mesmo sem poder ou querer interferir nesse estado naquele momento.

Durante a prática física, passei a me concentrar mais nas sensações do corpo e me percebi mais serena, mais estável e ganhando presença. Conforme a prática de *ásanas* avançava, eu me concentrava, serenava e me mantinha em contato com as sensações físicas, ao mesmo tempo.

Notei que estava sendo conduzida pelo ritmo do Yoga, alternando movimento e relaxamento, ação e passividade.

A condução da professora me levava a observar e interagir com partes do meu corpo que estavam esquecidas durante a prática dos *ásanas* e, assim, me senti entrando em contato mais profundo com a minha ação e a minha inação.

Essas interferências da professora me fizeram pensar também no quanto sou aberta a interferências e o quanto tudo o que acontece interfere nas minhas sensações e percepções, até mesmo de quem eu sou.

No relaxamento final, pude realmente desfrutar de descanso, passividade e presença, em todos os níveis do meu ser.

3.11.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

A prática de Yoga pôde induzir o contato com as sensações do corpo de maneira muito leve e fluída, dessa forma, mesmo indisposta ou muito agitada internamente, aos poucos foi

possível acessar uma leveza de ser, ou mesmo certo desprendimento de como deveria estar me sentindo, simplesmente deixar acontecer e observar.

Por isso, considero que, da metade para o fim da aula, me sentia mais calma e mais relaxada, bem-estar que culminou no relaxamento profundo.

Acho importante destacar a experiência de me reconhecer aberta para as interferências do mundo, da professora, do ambiente. Interferências que compreendi como parte do que sou, ou de como me percebo.

Considero que me presentifiquei ao experienciar a minha abertura para o mundo como parte do que sou.

3.12. Narrativa – síntese aula 12

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 7 de fevereiro de 2018, das 16h30 às 17h45, no estúdio B.

Estava me dirigindo para aula muito curiosa para conhecer o espaço novo da minha professora, que havia nos avisado há mais de um mês sobre a mudança de estúdio. Em um primeiro momento, ainda sem um novo espaço, estive procurando, nos informando posteriormente sobre a mudança para uma escola de dança muito próxima ao antigo estúdio em que praticávamos.

Cheguei ao estúdio B, pela primeira vez, e me senti deslocada. Éramos três alunas praticantes nesse dia.

A sala estava adaptada e decorada para aulas de dança, o que me causou certo incômodo. Havia espelhos por todos os lados, barras e enfeites de mau gosto (todas nós concordamos que eram feios), o que me fez sentir fora do meu universo simbólico, deslocada, mas, como a prática exigia concentração e esforço, também percebi que aos poucos fui construindo esse universo dentro de mim, me dando conta de que a minha prática me acompanha aonde vou e que ela pode estar mais dentro de mim do que fora. Claro que o fora pode refletir minha vivência interior, mas se isso não acontece também é possível continuar praticando.

Acho muito difícil descrever essa aula, porque não percebi nada de especial que pudesse relatar. Talvez ela tenha acontecido de maneira mais automática, sem que eu estivesse tão conectada comigo ou mesmo com o externo.

Tenho a sensação de que não pensei e nem concluí nada durante toda a prática, mas isso não me incomoda, achei muito bom não precisar pensar em nada, apenas estar ali, me esticando e relaxando.

3.12.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Em um primeiro momento, não associei a mudança de espaço a minha possível falta de conexão com as sensações ou com a aula, mas considero que sim, que estar deslocada e em um ambiente completamente diferente, me deixou em suspenso, num outro nível, ainda chegando ali.

3.13. Narrativa – síntese aula 13

Prática de Yoga *Sivananda* realizada no dia 10 de fevereiro de 2018, das 10h00 às 11h30, na Praça José Carlos Burle.

Fui caminhando até a praça, onde haviam oito praticantes (três homens e cinco mulheres) já posicionados em seus tapetes, esticados em cima de uma lona colocada no chão. Deixei minha bolsa no banco onde estavam os outros pertences dos praticantes e encontrei um lugar para mim onde me deitei em meu tapete.

Era um lugar próximo ao banco onde foram colocados nossos pertences, me senti confortável por estar perto da minha bolsa, dessa forma, poderia vigiá-la, o que não seria nada agradável, pois pensei que isso atrapalharia a minha prática. Notei que estava preocupada com um possível furto, essa preocupação gerava tensão. Notei ainda que, em outra circunstância, talvez não me desse conta dessa tensão, que é habitual na vida em São Paulo.

Fechei os olhos em *savasana*, senti o sol, o vento, o barulho dos carros e o canto dos pássaros, os sons se misturavam com a voz da professora e, a partir desse momento, não me preocupei mais com a minha bolsa.

A professora nos conduziu a um relaxamento inicial, pedindo atenção nas sensações, nos pensamentos e na respiração.

Após o relaxamento, iniciamos a prática de *pranayamas*. Como estávamos ao ar livre, senti que respirava a brisa do ar e a sensação era muito boa, mas foi angustiante quando um caminhão passou por nós e parou, dando para ouvir seu barulho e sentir o cheiro da poluição no ar. Inalar profundo me causava aflição.

Ao iniciarmos a prática de *suryanamaskar*, pude sentir as irregularidades do chão, diferente da prática no estúdio, que acontece muitas vezes sob um piso de madeira. Notei que todos os estímulos que eram diferentes da prática dentro de uma sala de aula ressaltavam para mim, mas era muito fácil abstraí-los na medida em que mudava meu foco, ou que me percebia percebendo e entendendo a influência desses estímulos em mim.

Tive a impressão de que focar a atenção em mim (nas sensações, pensamentos, respiração), paradoxalmente, aumentava a minha percepção do entorno e das suas influências em mim.

A prática de *ásanas* estava mais difícil nesse dia – venho percebendo que meu corpo é muito diferente na parte da manhã.

Durante a prática de *ásanas*, pessoas passavam e nos observavam, mas eu percebia mais a textura do chão abaixo do tapete, o cheiro da brisa e a temperatura ambiente.

Também notei a presença de um praticante homem ao meu lado, algumas vezes ele me olhava discretamente, parecia ter algum interesse em mim ou se espelhar para fazer algumas posturas.

Entrei no ritmo do Yoga, que era movimento, força (sem forçar), flexibilidade e relaxamento, ciclicamente até o relaxamento final.

Em alguns momentos, durante o relaxamento, me peguei comparando esse ritmo à cadência da minha vida, mas percebendo o quanto negligenciava as minhas sensações e o meu relaxamento no automatismo da vida, chegando mesmo a esquecer como se faz para relaxar.

3.13.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Mais uma vez o ambiente se mostrou muito relevante durante a prática. A partir do estado de presença e de conexão comigo mesma, também percebi com mais clareza o entorno e suas influências em mim.

3.14. Narrativa – síntese aula 14

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 19 de fevereiro de 2018, das 16h30 às 17h45, no estúdio B.

Estávamos em cinco mulheres praticantes e, como de costume, nos sentamos em *sukasana*, acompanhando as indicações da professora, como alongar a coluna, girar os ombros para trás, abrir o peito e focar o olhar à frente até fechar os olhos. Nesse momento, a professora

pediu para nos mantermos no momento presente e tive a impressão de que estava me concentrando nas sensações e nas percepções que o exato momento trazia. No instante seguinte, ela nos pediu para que observássemos como estava a nossa respiração e, se possível, que a aprofundássemos cada vez mais. Então percebi que eu praticamente não estava respirando, minha respiração era curta e totalmente superficial, como se estivesse parcialmente bloqueada; percebi também que havia uma tensão na intenção de observar as percepções iniciais, fazendo com que minha respiração se tornasse pouco fluída.

Quando me dei conta de como respirava e passei a conduzir esse processo, aprofundando o ar na parte baixa dos pulmões, pude relaxar e me entregar de verdade para as sensações do momento, sentindo como se fosse um suspiro constante que me acalmava o centro do peito aberto. Assim, o início da aula abriu espaço para esse estado e a professora pediu que buscássemos mantê-lo durante toda a prática, sempre dirigindo a atenção para a respiração, retomando caso ela buscasse outro foco.

Nesse dia o propósito da prática eram as retroflexões, que são as flexões da coluna para trás e, sempre que fazíamos essas posturas, éramos instruídas a abrir o centro do peito na direção do teto, girando os ombros pra trás.

Em uma delas, o *dhanurasana* (postura do arco), uma postura que pratico há muitos anos, notei que sempre tenho a sensação de que a realizo pela primeira vez, acredito por conta do desafio que ela exige.

Nesse instante, escutei a professora pedindo o contato com a respiração, novamente nos indicando que abrísssemos o centro do peito. Minha percepção retomou o foco nas sensações e percebi que havia uma leve e constante tensão na região do esterno,²² me percebi habituada ao movimento de fechar, de modo involuntário, abrir era sempre a partir da intenção, era um ato intencional, consciente.

Assim, naturalmente, a sensação foi se diluindo em abertura e pude ir mais além no movimento, curiosamente, sem sentir a dor que normalmente um alongamento provoca quando chega ao seu limite, o que me fez perceber que apenas não estava usando todas as minhas possibilidades. Quando terminei, ainda deitada de barriga no chão, me perguntei sobre os motivos deste “estado de espírito” que se fecha como uma concha, se é possível abrir mais – Por que não me permito provar esta sensação de abertura com mais frequência? – pensei.

²² O esterno é um osso chato com o formato da letra “T” em caixa alta, localizado na parte anterior do tórax, tem a função de sustentar as costelas e as clavículas, formando a caixa torácica onde ficam protegidos os pulmões, o coração, o timo e os grandes vasos (aorta, veia cava, artérias e veias pulmonares). O esterno, bem como toda a caixa torácica e a musculatura, tem papel fundamental no processo respiratório, auxiliando os movimentos de inspiração e expiração.

Era a segunda vez que praticava nessa sala, que não estava adaptada para aulas de Yoga, sendo uma sala de dança com barras e espelhos. Dessa vez, estava praticando ao lado do espelho pela primeira vez na vida e, dependendo da posição, ele ficava na minha frente. Aprendi como professora que não é recomendado que a sala de prática tenha espelho, pois ele não é útil no processo de percepção proposto pelo Yoga, que ocorre a partir de dentro.

Pude, de certa forma, comprovar esta recomendação, reconhecer enquanto via a minha imagem refletida, que o *ásana*, traduzido para o português com a palavra “postura”, é realmente diferente de uma “pose” na frente do espelho.

Realizando a postura, percebi que ela envolve uma atitude interna que não se constrói a partir apenas da intenção de atingir uma forma, mas ela envolve uma atitude que toma forma, um comportamento, uma intenção de experimentar a sensação de contato consigo por meio das sensações do corpo.

Tomar contato comigo por meio do corpo, me fez pensar também na minha postura diante da vida, como reajo diante das situações que se apresentam, como as recebo em mim; é tencionando, me curvando? É fechando? É deixando fluir?

Assim, é possível contemplar essa postura sutil e interna, refletir sobre ela ou sobre os impactos da prática no meu estar no mundo, na forma como recebo o mundo.

A minha professora diz que “*não devemos executar um ásana, mas estar no ásana, ser o ásana*”. Diante do espelho, me lembrei de suas palavras, porque não fazia sentido observar-me apenas externamente.

3.14.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Acredito que, na primeira parte da aula, compreendi, pela experiência, como poderia conduzir meu corpo a uma nova forma de estar no mundo, mais aberta, mais confiante. As retroflexões me ajudaram a perceber que poderia abrir meu peito e, conseqüentemente, me colocar no mundo de outra maneira.

Essa primeira experiência abriu a possibilidade de me enxergar no espelho e compreender porque não era necessário ter um espelho na sala de prática, porque o *ásana* é uma postura perante a vida e não uma pose.

O espelho também traz a possibilidade de observar o ambiente de modo mais amplo e me senti um pouco constrangida em ser observada pelas outras praticantes, mas acredito que, por estarmos entre mulheres, esse constrangimento foi menor.

Essas reflexões vieram da minha experiência de presença na prática, por meio do contato comigo mesma, dessa vez, observando como reajo perante vida, que muitas vezes é fechando o peito, me escondendo. Então, abrir o peito, me abria uma outra perspectiva, mais aberta, mais atenta e mais presente.

3.15. Narrativa – síntese aula 15

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 21 de fevereiro de 2018, das 16h30 às 17h45, no estúdio B.

Nesse dia me encaminhei para a aula com tranquilidade, feliz por estar dedicando um tempo para mim, em meio a minha rotina que é tão atarefada.

Iniciamos a prática em *sukasana*, aquecendo as articulações e entoando os mantras de abertura – estávamos em cinco mulheres. Observei que, por mais que a prática se repetisse, trazer a atenção para o momento presente e para as minhas sensações no agora, tornava o momento único, porque a sensação do agora é fluída e eu a percebia como uma experiência que sempre se renova.

Fiquei com essa frase “*o agora é sempre novo*” reverberando na minha mente enquanto sentia o momento. Percebi que repetia os mesmos *ásanas* e movimentos conduzidos pela professora de maneira muito sutil e precisa há anos. Sentia que, por mais que os repetisse, a minha disposição e as sensações no corpo já não eram iguais a da prática anterior e era muito difícil nomear essas diversas sensações corpóreas com palavras; eu sentia que meu corpo estava de uma maneira diferente a cada prática e que as sensações também mudavam em cada *ásana*. A professora pediu que repetíssemos o *adho mukha* (postura do cachorro olhando para baixo), algumas vezes, entre outras posturas, e a cada vez em *adho mukha* poderíamos observar como a sensação havia se modificado.

Nesse dia, posso dizer que me sentia disposta, que as preocupações não tinham espaço, na verdade, estava focada no presente. Era como se as preocupações passassem a ocupar o seu devido lugar, pois cultivar a presença era uma maneira de me preparar para futuramente enfrenta-las no seu momento ou não, apenas me dar conta de que eram medos e fantasias sobre como as coisas aconteceriam na minha vida.

Sentia uma base sólida para a prática, encontrando certo relaxamento em posturas que exigiam esforço. Mais uma vez, fizemos retroflexões (flexões da coluna para trás), abrindo o

peito, e também fizemos posturas de grande esforço de pé, no intuito de fortalecer a base e aterrar.

O que mais me chamou a atenção nessa aula e que sobressaiu a todas as experiências foi o *pranayama* que fizemos para harmonizar os *vayus*,²³ propostos no final, que eu não sabia se o compreendia como um *pranayama* ou como uma forma de relaxamento profundo.

Simplesmente nos deitamos com a cabeça apoiada em um bloco e as pernas cruzadas em cima de um *bolster* (um tipo de almofada que tem formato cilíndrico comprido), posição que de maneira surpreendente, me deixou completamente estável e confortável. Então, fui orientada suavemente a fechar os olhos e relaxar, manter a atenção na respiração, aprofundar e manter a inalação e a exalação mais lentas, porém fluídas. Respirar e sentir as pernas. Respirar e sentir o abdômen. Respirar e sentir o coração. Respirar e sentir a parte de trás do coração. Relaxar a garganta. Sorrir para o meu cérebro.

Durante esse contato com o meu corpo interno, percebi vibrações que me percorriam, circulando de dentro para fora e de fora para dentro, como se o ar me preenchesse de energia e esta, por sua vez, circulasse por todo meu corpo e transbordasse.

Ao sorrir para o meu cérebro, me aproximei de um estado meditativo, onde naturalmente não estava mais identificada com os movimentos mentais, interagindo com a minha mente a partir de um sorriso profundo, um sorriso que informava meu cérebro que todo meu ser estava feliz.

Acho impossível descrever com palavras um momento que foi tão existencial, mas posso dizer que me percebi um corpo de energias circulantes, derretendo no chão, experimentando relaxar e mergulhar nas próprias sensações, o que também me fez compreender com mais clareza a importância da entrega no processo de relaxamento e na vida.

3.15.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Durante a prática, me dei conta de que há anos repito os mesmos movimentos de maneiras diferentes e em aulas diferentes, experimentando também sensações diferentes em cada prática ou, até mesmo, dentro da mesma prática. Tive, portanto, a impressão de que nunca repito o mesmo *ásana*, pois a cada vez não sou o mesmo corpo ou a mesma pessoa do momento ou prática anterior.

²³ As diferentes correntes de *prana*, energia vital, são chamadas de *vayus* ou ventos. Cada *prana vayu* governa diferentes funções vitais no corpo e o bloqueio dos *vayus* está associado a doenças físicas. O *yogue* busca desenvolver a habilidade de senti-las, buscando a sua harmonização. Quando os *prana vayus* estão em equilíbrio, podem ser percebidos pela qualidade de sua energia, que se apresenta plena, suave e fluída, como a corrente de um rio, sem enchente, nem seca.

Assim, a partir dessa experiência, de me sentir diferente a cada vez, experimentei a minha presença na prática como única e específica daquele exato momento.

Também senti que deveria “colocar as coisas no seu devido lugar” e viver cada coisa no seu tempo, ou seja, sentir e estar presente no momento presente, para que necessariamente pudesse estar plena no futuro.

A última parte da aula foi o ápice da minha experiência, quando fizemos o *pranayama* para harmonizar os *vayus*, e me presentifiquei ao estar mais atenta ao que se passava no meu peito, na região do plexo cardíaco, especificamente, na parte de trás do meu coração. Senti como se estivesse acessando os meus sentimentos diretamente onde eles brotavam e pela parte de trás do coração, onde alguns deles estavam guardados. A pedido da professora, quando me voltei para a minha mente para dar-lhe um sorriso, senti imediatamente que existia em mim algo superior ao fluxo de pensamentos que ocupava a minha mente, essa algo superior simplesmente sorria para o fluxo mental que era ininterrupto, e que por ser assim incontrolável, não precisava de controle, apenas do meu distanciamento amoroso.

Dessa forma, compreendi, por meio do estado de “presença” quando consegui contato com a minha mente, que, apesar de fazer parte de mim, não sou apenas a mente, existe algo superior que me permite observá-la de fora, ou até mesmo sorrir para ela.

3.16. Narrativa – síntese aula 16

Prática de Yoga *Sivananda* realizada no dia 24 de fevereiro de 2018, das 10h00 às 11h30, na Praça José Carlos Burle.

Fui caminhando vagarosamente, aproveitando o sol da manhã de sábado até a praça e quando cheguei já haviam oito pessoas (sete mulheres e um homem) entoando os mantras, percebi uma esteira vazia, como se estivesse me esperando, e me juntei ao grupo. A prática de *Hatha Yoga Sivananda* costuma dar bastante ênfase aos *paranaymas*, exercícios respiratórios; e foi assim que começamos, sentados em *sukasana*, olhos fechados, fazendo a respiração em fole, o *kapalabati*, e posteriormente retendo o ar.

No início estava completamente travada; a respiração não fluía e a primeira retenção foi muito difícil, mas foi interessante perceber que eu estava já assim, foi uma surpresa notar algo que se passava comigo, mas que não estava no meu foco anteriormente.

Durante as retenções de ar também passei a perceber melhor os sons ao meu redor, primeiro os dos carros, sentindo incômodo, mas simultaneamente percebendo os sons dos

pássaros, que eram muitos e de diferentes tipos. Tive a sensação de que poderia perceber o todo, mas que poderia escolher qual som daria mais atenção, e troquei o meu foco do som dos carros para o som do canto dos pássaros enquanto conduzia a respiração e me percebia percebendo.

Dessa forma, me percebi percebendo durante toda a prática respiratória. No final, nos deitamos em *savasana* e notei que a minha respiração estava mais leve e fluída, me sentia totalmente diferente de quando havia iniciado. A respiração fluída produzia certa energia que circulava no meu corpo me fazendo sentir-me viva.

Percebi que estava preparada para iniciar a prática física, estava muito presente e atenta, então chegar na prática de *ásanas* com essa concentração era levar o foco dessa vez para as possibilidades do meu corpo, percebendo também os meus movimentos, as minhas flexibilidades e os meus limites.

A partir desse momento, minha relação com o ambiente mudou: eu provava a brisa, o azul do céu e a textura do chão abaixo da esteira a partir da minha concentração, nada me importunava, tudo estava em seu lugar. Eu era puro movimento, força, flexibilidade e equilíbrio, seguindo as instruções da professora, a cada movimento.

3.16.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Nessa prática regular de Yoga, que aconteceu numa manhã ensolarada de sábado, me sentia muito leve e tranquila, resultando também em uma prática mais suave.

Estar na praça oferecia mais estímulos sensoriais do que dentro de um estúdio e esses estímulos acabaram ressaltando aos meus “olhos” durante o estado de presença no Yoga, mesmo quando meus olhos estavam fechados, ou mais ainda, de olhos fechados.

Porém, esses estímulos não estavam desconectados de mim, eles entravam, eram observados, vivenciados e se diluíam, o que permanecia era a presença, minha presença leve e corpórea.

3.17. Narrativa – síntese aula 17

Prática de Yoga com alinhamento (baseada no método *iyengar*), realizada no dia 26 de fevereiro de 2018, das 16h30 às 17h45, no estúdio B.

Éramos sete praticantes mulheres neste dia. A professora deu recados no início da aula, nos informou que o tema da aula seria as flexões para frente e posteriormente só nos passou instruções claras e precisas que nos conduzia fluidamente a diversas posturas internas e

externas. Nenhuma praticante falou, estávamos completamente absorvidas pelos movimentos sucessivos que exigiam bastante concentração interna.

As posturas eram intensas e muitas me provocavam dor, sendo necessário encontrar o ponto certo e o reconhecimento do que era a dor “certa” e o que era “errada”, me fazendo entrar em contato com os limites do meu corpo.

Essa percepção me fez lembrar dos ensinamentos do guru Iyengar, no livro *Luz na Vida* (2007), no qual ele explica sobre como diferenciar e perceber os tipos de dores, no intuito de ultrapassar nossos limites, sempre com cuidado, usando a razão.

Posso dizer que o “limite” foi o tema da aula, sendo possível ultrapassá-lo, mas não muito, pois era necessário conquistá-lo e respirar.

Uma vez chegando ao limite, a professora pedia o relaxamento do rosto, pedia um sorriso interno aberto e, principalmente, sincero!

Sentia-me conquistando meu corpo com amor, habitando cada parte minúscula do meu ser e das suas possibilidades. A sensação de estar habitando o agora com mais intensidade e inteireza. Foi uma prática muito forte e introspectiva, as flexões para frente me fizeram voltar para dentro.

3.17.1. Reflexões sobre a aula e o estado de presença vivido

Considero muito difícil descrever e abranger a intensidade da minha experiência nessa prática.

Como foi uma prática muito forte (não apenas do ponto de vista físico), com bastante fluidez entre as posturas e silêncio, toda a minha atenção permaneceu focada e concentrada no que acontecia comigo no momento presente, nas sensações cinestésicas, na respiração, no silêncio, na meia luz da sala, que produziu a sensação de acolhimento.

Finalizar os relatos da pesquisa com essa prática foi muito simbólico para mim, pois além de ter sido uma das práticas mais intensas da minha vida, considero que atingi meu objetivo como pesquisadora, como professora e praticante, que era o estado de presença no Yoga.

Também considero difícil abranger a experiência com palavras, justamente porque a senti extremamente simples. Não havia absolutamente nada de extraordinário, a experiência era justamente e simplesmente viver um momento de cada vez de maneira plena, em contato amoroso consigo, com o corpo, ativando o corpo como meio de expansão do ser (ou da percepção de si mesmo).

O fato de já estar habituada ao ambiente me deixou à vontade para me entregar. Além disso, como a prática foi focada nas flexões para frente, essa entrega se voltava para dentro de mim (diferentemente das retroflexões, que trazem a experiência de abertura do peito, a sensação de expansão para fora). No caso das flexões para frente, também é preciso abrir, abrir o peito, alongar o tronco, mas no sentido de si mesmo, trazendo a sensação de “abertura para dentro”, o que me proporcionou o contato íntimo comigo mesma.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Nesta análise me proponho a realizar uma leitura dos diários à luz da fenomenologia existencial, buscando compreender a presença suscitada pelo Yoga e suas particularidades.

Os critérios para a análise partiram da leitura das experiências descritas nos diários como um todo. Dessa forma, a análise é orientada pelo próprio fenômeno, considerando sua singularidade.

Sobre fazer uma experiência, Heidegger ressalta:

Hacer una experiencia con algo – sea una cosa, un ser humano, un dios – significa que algo nos acaece, nos alcanza; que se apodera de nosotros, que nos tumba y nos transforma. Cuando hablamos de <hacer> una experiencia, esto no significa precisamente que nosotros la hagamos acaecer; hacer significa aqui: sufrir, padecer, tomar lo que nos alcanza receptivamente, aceptar, en la medida en que nos sometemos a ello. Algo se hace, adviene, tiene lugar. (HEIDEGGER, 1990, p. 143)²⁴

Fazer uma experiência significa, portanto, estar disposto a deixar-se afetar por algo que nos alcança e nos interpela, de modo simultâneo. Aceitar e submeter-se a algo que nos acontece e por isso nos transforma.

Foram relatadas 17 práticas de Yoga no intuito de desvelar o fenômeno por meio da experiência, ou seja, permitindo-se afetar por aquilo que nos alcança e nos transforma para compreender o fenômeno da presença pelo seu desocultamento e a sua posterior revelação por meio do recurso da linguagem escrita.

A respeito dos relatos como um todo, é possível destacar que o estado de presença no Yoga envolve muitos aspectos, mas, principalmente, o contato com as próprias sensações e percepções. Observei três aspectos principais da experiência de presença no Yoga: 1) A conexão com as sensações do corpo e com a respiração; 2) A percepção dos próprios pensamentos; 3) A relação com o transcorrer do tempo, como o tempo presente é experimentado durante esse contato. E, por fim, o relaxamento profundo e a entrega passiva.

Dessa forma, abordo os relatos a partir desses três aspectos, buscando compreender suas particularidades, como o estado de presença foi experimentado.

²⁴ Tradução livre da autora: “Fazer uma experiência com algo significa que algo nos acontece, nos alcança; que se apodera de nós, que nos toma e nos transforma. Quando falamos em fazer uma experiência, isso não significa precisamente que nós a façamos acontecer, fazer significa aqui: sofrer, padecer, tomar o que nos alcança receptivamente, aceitar à medida que nos submetemos a algo. Algo se faz, advém, tem lugar”.

É possível perceber que esses três aspectos se mostram interligados desde o primeiro relato.

Nesse momento percebi o quanto estava agitada interiormente, minha mente saltava de um ponto a outro e me custaram alguns minutos para que eu pudesse dedicar toda a minha atenção à respiração, mas quando consegui me senti mais presente, mais conectada comigo e com o momento. Após essa breve concentração, me percebi aliviada de algum tipo de turbulência interna, pois não estava mais agitada. (Síntese aula nº 1)

Nesse trecho do relato está descrita a mudança de foco para a respiração e para as sensações, assim como a percepção da mente e dos pensamentos, seguidas da noção de tempo, em que o momento presente passa a ter maior influência.

Também é possível notar nos relatos como um todo, que esses três aspectos são abordados por meio de um ritmo que varia movimento e pausa, seguidos da auto-observação e do silêncio.

Iniciamos a prática a partir deste contato e, entre as posturas, parávamos por um breve instante, fechávamos os olhos e nos observávamos mais uma vez. Esses momentos de pausa trouxeram um ritmo para a prática que me levava a me perceber e a estar em contato íntimo comigo o tempo inteiro. (Síntese aula nº 5)

É possível notar que as pausas (mesmo que pequenas) são tão importantes quanto o movimento e permitem a observação das sensações e dos pensamentos, aumentando a autopercepção e a conexão com o momento presente.

Para realizar esse pranayama, precisei trazer minha atenção para a respiração e notei que, para fazer isso, precisava me focar no momento presente; trazer a minha mente para o agora, mas a minha atenção abarcava mais do que a observação e a condução da respiração. Além disso, durante o período de contato com a respiração, também percebi as oscilações do sol, quando ele brilhava minhas pálpebras ficavam mais claras, quando fazia sombra elas ficavam mais escuras. Ouvi o canto de pássaros, o barulho dos carros na rua e a conversa de algumas pessoas que passavam na frente do estúdio, mesmo sem tirar o foco da respiração, eu estava ali. Pensei que o mundo me chamava para percebê-lo justamente porque eu estava ali naquele momento, em contato comigo, me percebendo enquanto percebia. (Síntese aula nº 7).

Esse relato evidencia o quanto somos junto ao mundo, percebendo ou não sua influência, estamos projetados no mundo. Mais adiante abordo esse aspecto a partir da perspectiva fenomenológica existencial.

Também levando em conta o contato direto consigo e, conseqüentemente, com o mundo, acredito ser necessário fazer algumas ponderações a respeito do nosso contexto de vida nesta análise.

É preciso considerar a sociedade contemporânea, seus apelos e estruturas pré-determinadas, determinando nosso estado de ser cotidiano; compreender as circunstâncias atuais também compondo nosso estado durante a prática e o estado de presença no Yoga, considerando que vivemos em uma época de aceleração, uma época em que a pressa faz parte do nosso cotidiano, exercendo influência no nosso modo de ser.

O homem contemporâneo é convocado a sempre produzir algo, sendo que, para seguir esse ritmo de vida, sobrecarrega seu próprio corpo e sua atenção. Dessa forma, o homem se coloca no lugar de controle do corpo, de proprietário de um corpo, se distanciando da totalidade do seu ser, de outras possibilidades e modos de viver, ou mesmo de se perceber.

Nesse contexto, o corpo precisa dar conta do que lhe é imposto, precisa se adequar e produzir, independentemente dos problemas de saúde que podem ocorrer. Por exemplo, quando a doença e os sintomas passam a ser o foco, tanto de contato, como de tratamento do corpo, sem levar em consideração as suas causas, o que originou o desequilíbrio, como o modo vida ou hábitos.

O homem contemporâneo tem dificuldade de parar e se observar, sentir e se perceber. A pausa é sempre vista como algo negativo e antiprodutivo na contemporaneidade.

O excesso de positividade se manifesta também como excesso de estímulos, informações e impulsos. Modifica radicalmente a estrutura e economia da atenção. Com isso se fragmenta e destrói a atenção. Também a crescente sobrecarga de trabalho torna necessária uma técnica específica relacionada ao tempo e à atenção, que tem efeitos novamente na estrutura da atenção. A técnica temporal e de atenção *multitasking* [sic] [(multitarefa) não representa nenhum progresso civilizatório. (HAN, 2016, p. 31)

E além de perdermos a qualidade da nossa atenção e a nossa capacidade de contemplação, a prática de Yoga mostra que também nos distanciamos de um dos nossos mecanismos mais básicos, a respiração, deixando que ela se torne cada vez mais automática e superficial.

A proposta do Yoga, nesse contexto, traz uma experiência contrária ao que experimentamos no dia a dia, propondo foco e atenção diretamente para as sensações, restabelecendo o contato com o ritmo interno, menos acelerado e menos condicionado às exigências cotidianas.

Quando me dei conta de como respirava e passei a conduzir esse processo, aprofundando o ar na parte baixa dos pulmões, pude relaxar e me entregar de verdade para as sensações do momento, sentindo como se fosse um suspiro constante que me acalmava o centro do peito aberto. (Síntese aula nº 14)

A prática de Yoga propicia o contato com a respiração, ensinando que respirar também pode ser um processo consciente, um aprendizado constante sobre nossos estados mentais e emocionais, quando nos damos conta de que ela corresponde a esses estados e vice-versa.

Os relatos mostram a influência do mundo durante a prática na medida em que a atenção se volta para si, o que sugere a combinação de dois movimentos: o externo e o interno, unidos, em evidência no estado de presença.

Tive a impressão de que focar a atenção em mim (nas sensações, pensamentos, respiração), paradoxalmente, aumentava a minha percepção do entorno e das suas influências em mim. (Síntese aula nº 13)

Neste trecho, fica mais claro o quanto somos junto ao mundo, percebendo ou não sua influência, estamos junto ao mundo.

Essas interferências da professora me fizeram pensar também no quanto sou aberta a interferências e o quanto tudo o que acontece interfere nas minhas sensações e percepções, até mesmo de quem eu sou. (Síntese aula nº 11)

Essa percepção de que o mundo nos atravessa e constitui o que somos pode ser compreendida como parte da condição humana na perspectiva fenomenológica existencial.

A partir dessa perspectiva, o ente humano, *Dasein*, existe ontologicamente lançado no mundo. *Dasein* significa ser-aí, e isso quer dizer que o ser humano é projetado no mundo, existe sempre aberto para o mundo, não apenas o mundo físico, mas também o mundo como plexo de significados que o compõem. O *existencial* (traço fundamental que constitui ontologicamente o ser) principal do *Dasein* é ser-no-mundo, ou seja, ser indissociável do todo.

O mundo no qual o ente humano é lançado já possui em si uma rede significativa sedimentada, é considerado fático, e o *Dasein* precisa lidar com a facticidade do mundo, com o que já está pré-determinado. Porém o ser humano, *Dasein*, é criador de sentido e conseqüentemente de mundo, ou seja, constituindo o mundo enquanto é no mundo.

Nas práticas, o contato com as sensações e percepções de si se intensificam, colocando em evidência também a nossa condição de abertura para o mundo.

Durante as retenções de ar também passei a perceber melhor os sons ao meu redor, primeiro os dos carros, sentindo incômodo, mas simultaneamente percebendo os sons dos pássaros, muitos e de diferentes tipos. Tive a sensação de que poderia perceber o todo, mas que poderia escolher qual som daria mais atenção, e troquei o meu foco do som dos carros para o som do canto dos pássaros enquanto conduzia a respiração e me percebia percebendo. (Síntese aula nº 16)

Desse modo, viver significa lidar com um mundo complexo, que leva em si uma série de significados pré-determinados, mas que, a partir do nosso olhar, pode ser constantemente resignificado, principalmente quando percebemos que o mundo faz parte do que somos.

Essa perspectiva se aproxima do Yoga que, de um modo geral, é compreendido como uma experiência de união com tudo o que existe, como um conjunto de filosofias, práticas, valores e técnicas que buscam essa experiência de união consigo, com o nosso entorno, com a natureza e a vida.

A intensidade da vivência do momento é descrita em quase todas as práticas. Este outro trecho mostra a relação com o transcorrer do tempo a partir do contato consigo e com corpo, como o tempo é experimentado durante esse contato.

Dessa forma, era muito evidente a sensação de intensidade do agora, de todos os detalhes que aconteciam comigo, observava meus pensamentos, também no sentido de perceber o que delimitava e o que desviava a minha atenção. Observei que o passado, por meio de lembranças, se fazia presente; e o futuro, por meio de preocupações e expectativas, também se fazia presente. Esses outros tempos também compunham o momento do agora, sendo preciso, de certa forma, experimentar e integrar essas outras dimensões no momento presente de maneira equilibrada. (Síntese aula nº 4)

As práticas de Yoga possibilitam, portanto, a percepção desse movimento da consciência entre passado, presente e futuro como parte do estar vivo. Esse movimento temporal que, para a fenomenologia existencial, é o modo de ser do *Dasein*.

Na compreensão fenomenológico-existencial, a *temporalidade* é um dos existenciais que constituem ontologicamente o ser. *Dasein* é temporal, isso significa dizer que o futuro nos determina tanto quanto o nosso passado. É no futuro que se encontram todas as possibilidades existenciais do homem.

Neste trecho, podemos notar a influência do futuro no momento presente, ou o futuro como parte do agora. E essa mesma dimensão com o potencial de nos cegarmos para o agora se sobrepondo ao presente.

Nesse dia, posso dizer que me sentia disposta, que as preocupações não tinham espaço, na verdade, estava focada no presente. Era como se as preocupações passassem a ocupar o seu devido lugar, pois cultivar a presença era uma maneira de

me preparar para futuramente enfrenta-las no seu momento ou não, apenas me dar conta de que eram medos e fantasias sobre como as coisas aconteceriam na minha vida. (Síntese aula nº 15)

O filósofo Han (2016) faz uma análise da sociedade contemporânea e uma crítica ao excesso de positividade da nossa época, que se caracteriza pelo excesso de trabalho, pela maximização do desempenho e pela hiperatividade, nos conduzindo ao retorno do nosso estado de atenção mais selvagem e a perda da nossa capacidade de contemplação, esta considerada aquilo que nos torna humanos. Nesse contexto, podemos compreender a ânsia e a preocupação constantes do homem contemporâneo com o futuro, o momento seguinte, para onde ele direciona o seu foco.

Dessa forma, o homem se relaciona com o transcorrer do tempo configurado apenas pelo relógio, ou seja, com o tempo instituído pelo mundo, que é necessário para controlar e organizar a vida, o cotidiano, o trabalho, a agenda, etc. O homem passa a se relacionar com o tempo exclusivamente por meio do controle.

Esse modo de se relacionar com o tempo, por meio do controle, também enfatiza a dimensão do futuro. A presença na prática possibilita justamente a noção de que estamos excessivamente ligados ao controle do tempo em nome do futuro, mostrando que existem outras formas de experimentar o transcorrer do tempo, que integram também todas as suas dimensões com mais equilíbrio.

Essa percepção na prática possibilita a relação com o tempo enquanto fenômeno, ou seja, enquanto *temporalidade*, diferente da maneira imprópria como tomamos o tempo no cotidiano, como alerta Heidegger quando diz que “os conceitos de ‘futuro’, ‘passado’ e ‘presente’ nasceram de imediato do entendimento impróprio do tempo” (1927/2012, p. 889). Esse entendimento equivocado ocorre porque essas delimitações terminológicas impedem a nossa compreensão da totalidade que representa um único momento.

Heidegger define o tempo em termos ontológicos, para o *Dasein*, ser-no-mundo, todas as suas possibilidades se fundamentam em sua temporalidade. No momento presente, se encontram tanto o passado quanto o futuro e *Dasein* antecipa a si mesmo estando já em um mundo no trato cotidiano com as coisas, tendo a possibilidade de se tornar mais próprio na medida em que se compreende como ser-para-a-morte, ou seja, quando vislumbra sua própria finitude.

Neste outro trecho, a relação com o tempo presente se modifica; cujo tempo, configurado pelo relógio, é apenas uma das possibilidades de compreensão do agora, é possível

se relacionar com a vivência do tempo de outra maneira, por meio das sensações que se renovam.

Observei que, por mais que a prática se repetisse, trazer a atenção para o momento presente e para as minhas sensações no agora, tornava o momento único, porque a sensação do agora é fluída e eu a percebia como uma experiência que sempre se renova. (Síntese aula nº 15)

Essas percepções, oriundas da presença no Yoga, me permitem ressignificar minha relação com a experiência do agora, experimentar que nada se repete exatamente do mesmo jeito, compreender que o tempo pode ser sentido e compreendido de muitas maneiras.

As sensações são percebidas por meio do corpo e do contato com a respiração, a experiência é corporal. Sobre o corpo, não podemos compreendê-lo separado do ser na experiência de presença no Yoga.

Neste trecho do relato a seguir, a experiência corporal é vivida como expressão e forma de ser.

*Realizando a postura, percebi que ela envolve uma atitude interna que não se constrói a partir apenas da intenção de atingir uma forma, mas ela envolve uma atitude que toma forma, um comportamento, uma intenção de experimentar a sensação de contato consigo por meio das sensações do corpo.
Tomar contato comigo por meio do corpo, me fez pensar também na minha postura diante da vida, como reajo diante das situações que se apresentam, como as recebo em mim; é tencionando, me curvando? É fechando? É deixando fluir? (Síntese aula nº 14)*

Numa compreensão fenomenológica existencial, corpo e ser não estão dissociados. Martin Heidegger, em *Ser e Tempo* (1927/2012), apresenta a corporeidade como um dos existenciais que constituem ontologicamente o ser, o *Dasein*. Isso não significa pensar na incontestável certeza de que somos um corpo biológico, orgânico, material, mas pensar no nosso modo de ser como um corpo, incluindo a dimensão ontológica do corpo no ser.

Heidegger afirma que “o corporar do corpo determina-se a partir do modo do meu ser” (2006, p. 123). Corporar do corpo significa pensar em como estou sendo corpóreo a partir do meu modo de ser. Ser corpo significa, portanto, que o corporar também é determinado pelo meu ser e que o meu existir acontece por meio do corpo. A partir disso, posso pensar qual é a minha relação com o meu corpo, meu modo de lidar, de compreender e significar o meu corpo.

A presença solicitada tinha uma qualidade física e ética, a postura do corpo era o meio de expressão dessa ética, de uma presença ética, primeiramente em relação a mim mesma, para que, posteriormente, ela pudesse se expandir ao outro. É

interessante perceber que, em todos ásanas, era possível aplicar essas condutas éticas, por exemplo, abrir o centro do peito me ajudava a aplicar esses princípios na prática. (Síntese aula nº 3)

Podemos pensar que os limites do corpo estão se expandindo também de modo ontológico, afinal, “ao apontar para o batente da janela com o dedo eu não termino na ponta de meu dedo. Onde está o limite do corpo?” (HEIDEGGER, 2006, p. 123). O corpo material termina na pele, possui limite, mas o limite do corporar do corpo se modifica constantemente; nesse caso, corpo material e corpo não são diferentes quantitativamente, mas qualitativamente.

A professora nos disse que com o passar do tempo a nossa tendência era se encurvar, ceder ao peso da gravidade, por isso sentia que alongar a coluna e abrir espaço não era uma ação inconsciente, dependia da vontade e de certo esforço, causando a sensação de estar crescendo e ficando maior. (Síntese aula nº 3)

Partindo da compreensão fenomenológico-existencial, abrir espaço no corpo não acontece apenas no limite do corpo material, mas o limite do corpo se modifica de modo qualitativo.

Quando finalmente desfiz a postura, me deitei para o relaxamento final e a professora pediu que observássemos os espaços criados no nosso corpo e na nossa mente, nos disse que satya (verdade), um dos princípios éticos do Yoga, era mais facilmente encontrado nesses espaços de abertura e silêncio que criávamos em nós. Após essas instruções, pude perceber o espaço criado no meu corpo e, mais do que isso, como ele estava ativado e vibrante. (Síntese aula nº 7)

Para Heidegger (2006, p. 123), os limites do corporar do corpo se modificam de modo qualitativo, a depender da experiência corpórea e do meu modo de ser (ser-corpo). Por exemplo, apontar o dedo para o batente da janela gera o questionamento de onde termina o dedo. Nesse caso, o corpo se expande no sentido dado ao dedo, ou seja, até a janela. Na experiência corpórea de abertura de espaço interno no Yoga, o corpo se expande internamente, criando espaços no sentido da possibilidade de expansão do ser-corpo. Nesse caso, o limite do corporar do corpo também se modifica.

Eu pude perceber espaços criados no meu corpo, por meio da sensação de me sentir mais longa e aberta. Dessa forma, esses espaços se tornaram vibrantes durante o relaxamento e, procurar a verdade nessas aberturas interiores, era também estar em contato com o meu vazio e meu silêncio. O espaço vazio não foi criado com o intuito de ser preenchido, ele foi criado com a intenção de abrir mais espaço, ou de preservar os espaços internos que se perdem ao longo do tempo. Senti o vazio e o silêncio que encontrava nesses lugares, como uma conquista de abertura, como ganho de espaço, ganho de ser-corpo. (Síntese/Reflexões aula nº 7)

Pelos relatos das experiências, também é possível verificar modificações nos limites do corporar do corpo por meio da abertura corpórea que ocorre ao alongar a coluna, ou mais intensamente nas retroflexões, que trazem a experiência de abertura do peito e a sensação de dilatação do corpo e expansão para fora.

Outras experiências (flexões da coluna para frente) evidenciam a criação e abertura de espaço interno e de expansão dos limites do corpo nessa direção, ou seja, para dentro, trazendo a sensação de estar perto de si, em contato íntimo com o próprio ser. O contato com o próprio ser pode ser compreendido a partir da perspectiva fenomenológico-existencial, como constituição de ser do *Dasein*, que é abertura para si mesmo e para o entendimento do ser que se abre para si.

O fato de já estar habituada ao ambiente me deixou à vontade para me entregar. Além disso, como a prática foi focada nas flexões para frente, essa entrega se voltava para dentro de mim (diferentemente das retroflexões, que trazem a experiência de abertura do peito, a sensação de expansão para fora). No caso das flexões para frente, também é preciso abrir, abrir o peito, alongar o tronco, mas no sentido de si mesmo, trazendo a sensação de “abertura para dentro”, o que me proporcionou o contato íntimo comigo mesma. (Síntese/Reflexões aula nº 17)

Sobre a abertura para si, Heidegger ressalta:

O *Dasein* não é um ente que só sobrevenha entre outros entes. Ao contrário, ele é onticamente assinalado, pois para esse ente está em jogo em seu ser esse ser ele mesmo. Mas é também inerente a essa constituição-de-ser do *Dasein* que, em seu ser, o *Dasein* tenha uma relação-de-ser com esse ser. E isso por sua vez significa: o *Dasein* de algum modo e mais ou menos expressamente, entende-se em seu ser. É próprio desse ente, com seu ser e por seu ser, o estar aberto para ele mesmo. O entendimento-do-ser é ele mesmo uma determinidade-do-ser do *Dasein*. (2012, p. 59)

Dessa forma, é inerente à constituição de ser do *Dasein* estar aberto para o entendimento-do-ser, isso não significa que esse entendimento esteja fechado em si mesmo, já que, segundo Heidegger (2012, p. 381), “o *Dasein* é sua abertura”, ou seja, sua existência é estar na abertura do “aí”, é ser-no-mundo iluminado pela claridade da própria clareira de seu “aí”.

Na sua condição de ser junto ao mundo, ser-no-mundo, *Dasein* é essencialmente ser-com os outros. Portanto, seu entendimento de si, também, é entender-se como ser-com.

Acho importante destacar a experiência de me reconhecer aberta para as interferências do mundo, da professora, do ambiente. Interferências que compreendi como parte do que sou, ou de como me percebo. Considero que me presentifiquei ao

experienciar a minha abertura para o mundo como parte do que sou. (Síntese/Reflexões aula nº 11)

Nos relatos, é possível notar que a presença no Yoga não é uma presença isolada, apesar de introspectiva. Por exemplo, estar entre mulheres em praticamente todas as aulas, possibilitou que, em alguns momentos, falássemos abertamente sobre questões relativas ao feminino, como menstruação e gravidez, criando um ambiente de confiança entre nós.

Durante a aula em que meu filho esteve por perto, não me desliguei do meu papel de mãe, de ser-com meu filho. Nesse caso, a minha demanda como mãe se tornou ainda mais evidente quando, apesar da dificuldade, me “presentifiquei”, e me senti sendo solicitada, mais do que de fato era.

Estava muito difícil entrar no fluxo da respiração, escutei meu filho chamando “mamãe” ao longe, olhei pra trás e ele estava na janela do Centro, acenei com um sorriso e continuei. Pensava se deveria voltar e ficar com ele, mas sentia que deveria continuar, afinal, não seria tanto tempo e, durante esse período, ele teria muitas coisas para explorar dentro do Centro Sivananda. (Síntese aula nº 9)

Também é possível identificar, em alguns relatos, que existia a necessidade de proximidade com a professora, seja buscando proximidade física – ao sentar-me perto dela –, seja acompanhando-a em sua mudança para outro estúdio. Aqui, novamente é possível identificar que a presença no Yoga, apesar de introspectiva, não é isolada, ela acontece a partir da proximidade e da confiança no outro.

A necessidade de proximidade com o professor é compreensível, uma vez que identificamos que a presença durante a prática de Yoga é induzida.

Muitas vezes, o como fazer era mais importante do que realmente chegar a realizar a postura que ele demonstrava, ou seja, ao realizar um ásana, o mais importante deveria ser a intenção e a atenção nas partes ativas e relaxadas do corpo, como determinados músculos, ossos, articulações, a feição do rosto e também a disposição interior, o sorriso interno e a condução da respiração, o que me fez pensar no estado de presença que essa condução precisa induz. (Síntese aula nº 4)

A condução precisa da prática pelo professor tem o intuito de propiciar o estado de presença; assim, o professor não apenas transmite conhecimento de maneira explicativa, mas conduz e direciona o praticante no sentido de colocá-lo em contato consigo mesmo, aprimorando sua capacidade de observação, de percepção das sensações do corpo e da respiração. Desse modo, o professor se guia também a partir de sua própria experiência com a prática.

Essa foi uma aula em que aprendi muito comigo mesma, ou seja, a partir da minha experiência. A condução da professora não era somente explicativa, pois, na maior parte do tempo, ela apenas conduziu a experiência de contato consigo e, nesse contato, eu me percebia com mais clareza. (Síntese/Reflexões aula nº 3)

Segundo Feuerstein (1998), o sistema iniciático do Yoga de mestres e discípulos, como meio de transmissão espiritual, remonta os primórdios do período védico (4500-2500 a. C.). Esse modelo vem nos influenciando até os dias atuais, pois, no geral, o professor de Yoga é um discípulo iniciado que transmite o conhecimento dos gurus a partir de sua própria prática aos seus alunos, sendo esse conhecimento muitas vezes não teórico. Desse modo, a transmissão do conhecimento continuou ocorrendo por meio do contato e da palavra falada, de pessoa para pessoa, pois não se aprende Yoga por si mesmo.

Considero que estabeleci essa relação de confiança e proximidade com os professores que ministraram as aulas das quais participei, principalmente a minha professora que acompanho há anos. Pondero que essa conexão com a professora foi umas das principais condições favoráveis ao estado de presença. Novamente é possível concluir que a presença suscitada pelo Yoga não é isolada, mas induzida por meio da relação professor–aluno, ou seja, a partir do ser-com os outros.

Os relatos deixam claro que, durante a prática de Yoga, conduzimos a atenção com um objetivo específico, que é o de manter-se presente, em contato com as próprias percepções e sensações, o que pode significar, em uma leitura fenomenológico-existencial, uma possível aproximação do nosso modo de ser mais *próprio*, ou seja, mais adequado ao nosso modo de ser.

Neste próximo trecho do relato, a presença suscitada pelo Yoga salienta a percepção de que estamos a todo momento conduzindo e doando nossa atenção durante a prática e em diversas situações. A doação da atenção acontece também em virtude da importância de algumas pessoas e situações em nossas vidas.

Essa solicitação da criança e o fato de estarmos todas focadas em realizar a prática, me fez perceber o quanto a prática se tratava de conduzir a atenção, de conceder o foco ao que nos interessa e perceber o que no geral deixamos de observar, pois essa atenção está sempre sendo solicitada, seja pelo outro ou pelo mundo que nos rodeia. (Síntese aula nº 10)

Segundo Sapienza (2015), o *Dasein* é sempre imediatamente lançado no mundo, vivendo junto às coisas e com os outros, tendo a *decadência* como possibilidade de ser quando

se mistura no impessoal, no “a gente” e no que já está pré-estabelecido pelo mundo, sem levar em conta seu modo mais *próprio* de ser. Desta forma, ele também pode se perder de si e cair na *impropriedade* do mundo, seja pela importância que atribui às situações que o envolvem ou pela necessidade de se absorver na ocupação do dia a dia.

Dessa forma, podemos “nos perder no mundo” pela necessidade de dar conta da vida cotidiana e, para isso, estar o tempo inteiro a doar nossa atenção, em situações em que somos extraviados de nosso modo mais *próprio* de ser. Segundo Heidegger:

Mas de pronto e no mais das vezes, o si mesmo é impróprio, a-gente ela mesma. O ser-no-mundo já é sempre decair. Por conseguinte, *a cotidianidade mediana do Dasein pode ser determinada como o ser-no-mundo que decaindo-abre, dejectado-projetante, para o qual, em seu ser junto ao “mundo” e ser-com com os outros, está em jogo o seu poder-ser mais-próprio.* (HEIDEGGER, 1927/2012, p. 509)

Na próxima parte do relato, é possível identificar que o contato consigo mesmo, proposto pela prática, propicia a reflexão a respeito do modo mais *próprio* de ser, um modo mais afinado com o ser e com seu estado de ânimo, considerando também o seu contexto, o “mundo” (ser-no-mundo).

Realizando a postura, percebi que ela envolve uma atitude interna que não se constrói a partir apenas da intenção de atingir uma forma, mas ela envolve uma atitude que toma forma, um comportamento, uma intenção de experimentar a sensação de contato consigo por meio das sensações do corpo.

Tomar contato comigo por meio do corpo, me fez pensar também na minha postura diante da vida, como reajo diante das situações que se apresentam, como as recebo em mim; é tencionando, me curvando? É fechando? É deixando fluir? (Síntese aula nº 14)

Essas reflexões vieram da minha experiência de presença na prática, por meio do contato comigo mesma, dessa vez, observando como reajo perante vida, que muitas vezes é fechando o peito, me escondendo. Então, abrir o peito, me abria uma outra perspectiva, mais aberta, mais atenta e mais presente. (Síntese aula nº 14)

Algumas condições se mostram favoráveis ao estado de presença, como a concentração do professor e a indução por meio de instruções precisas. Também o ambiente acolhedor, o silêncio e uma postura receptiva a prática.

Por outro lado, outras se mostram desfavoráveis ao estado de presença no Yoga, como a existência de interferências externas à prática: barulho ou muitos estímulos sensoriais, um ambiente desconhecido, ou mesmo sentir-se preocupado ou solicitado.

Também é possível verificar que o estado emocional ao chegar à aula, pode tornar a prática mais leve, fluída, ou mesmo deixá-la mais difícil e pesada. Porém, dar-se conta desse

estado emocional inicial, a partir da auto-observação das sensações, da respiração e do corpo, faz parte do estado de presença proposto pela prática de Yoga.

Sendo assim, a presença, proposta pela prática de Yoga, favorece e é a razão para se chegar mais perto de si mesmo e entrar em contato com as *disposições afetivas* que se mostram e compõem o momento. Segundo Sapienza (2015), a disposição afetiva também é abertura do ser-no-mundo e se expressa em estados de ânimo, em emoções.

Nessa aula estávamos em cinco praticantes mulheres. Ao iniciarmos, sentadas em sukasana, de olhos fechados, a professora perguntou – Como você está neste momento? – e me percebi agitada, minha mente não parava para desfrutar o que estava acontecendo, eu estava em todos os lugares menos ali, mas pelo menos pude notar essa disposição, mesmo sem poder ou querer interferir nesse estado naquele momento. (Síntese aula nº 14)

No relato a seguir, a presença suscitada pela prática mostra a direção, o sentido da experiência de ser, tornando mais clara minha relação comigo mesma, com os outros e com o mundo.

Tomar contato comigo por meio do corpo, me fez pensar também na minha postura diante da vida, como reajo diante das situações que se apresentam, como as recebo em mim; é tencionando, me curvando? É fechando? É deixando fluir? (Síntese aula nº 14)

A partir do estado de presença, pude acessar os sentidos de vida que compõem essa experiência e me beneficiar dessa percepção, compreendendo com mais clareza minha postura e possibilidades diante da vida.

Também obtive benefícios terapêuticos em duas ocasiões em que a prática se mostrou eficiente no auxílio de algumas condições de saúde, como alívio dos sintomas da cólica menstrual e da dor de cabeça (Síntese aula nº 1 e 8). Nessas ocasiões, não pratiquei focando nos benefícios futuros, apesar de saber que eles poderiam ocorrer, mas o foco e a concentração (*Dharana*) permaneceram no momento presente e nas sensações que a prática suscitava no meu corpo mente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa nasceu da minha necessidade de compreender a presença no Yoga, esclarecer como essa experiência me auxilia como praticante, professora e, também, na minha atuação como psicóloga clínica, me baseando na perspectiva da fenomenologia existencial.

Desse modo, como pesquisadora, considere que esta pesquisa beneficia também outros profissionais que, como eu, estão em contato com esse fenômeno tão peculiar à prática de Yoga: a presença.

Compreender a presença no Yoga é nomear uma experiência que, apesar de clara e existencial, por ser composta de muitos aspectos, permanece no âmbito do não dito, mesmo no campo da Psicologia e de outras áreas do conhecimento.

Considero que este estudo possibilita esse esclarecimento, já que foi possível nomear aspectos da presença suscitada pelo Yoga e compreendê-los também a partir do referencial da fenomenologia existencial, possibilitando, assim, uma breve articulação da experiência com os traços fundamentais que constituem ontologicamente o ser.

A partir dos relatos, pude colocar em palavras as particularidades da experiência de me presentificar por meio do corpo, e o fenômeno se desvelou, trazendo em si o seu sentido, ou seja, o modo como essa experiência se articulou com a minha própria vida. A abertura para si mesmo foi um dos aspectos mais evidentes dessa experiência, que ocorreu por meio do contato com as sensações corpóreas.

Considero que a dificuldade inicial em compreender o estado de presença suscitado pelo Yoga acontece justamente por ser uma experiência de contato muito profundo consigo mesmo e, conseqüentemente, com o próprio sentido de vida que emerge neste contato, ou seja, a presença suscitada pelo Yoga coloca à vista o modo de relação com o si-mesmo e com o mundo.

Investigar esse estado por meio dos relatos, tornar-me presente e narrar essa experiência de contato comigo mesma pelo corpo, foi um meio de desvelar a minha própria relação com a vida, com a minha presença no mundo.

Assim, considero que estar presente no Yoga é estar em contato consigo e compreender esse contato, dar-se conta do sentido de vida que está sendo tecido e que emerge pelo corpo de modo mais direto, por meio das sensações.

Durante a análise dos relatos, verifiquei que o momento de presença no Yoga pode acontecer de modo fugaz, provocando um esvaziamento ou um tipo de pausa, reconhecidos

como essenciais. Também existem níveis de presença, por exemplo, na síntese da aula nº 9, quando estava praticando e meu filho me chamava, há um nível de presença superficial que se dá conta das sensações internas que ocorrem quando um filho chama uma mãe preocupada, ocupada em seu lugar de proteção e cuidado, percebendo como ocupa esse lugar. Já nas reflexões sobre a síntese da aula nº 15, o estado de presença ganha profundidade, inclusive pela própria percepção corporal de estar mais atenta ao que se passava na região do plexo cardíaco, especificamente na parte de trás do coração, em que senti como se estivesse acessando meus sentimentos diretamente onde brotavam, por trás, onde podia identificar sentimentos que estavam guardados.

Outro ponto que pude observar a partir da análise se refere a como manter o estado de presença. Não foi possível identificar uma necessidade de manutenção da presença, mas compreender que, focalizando no presente, cada pensamento ou pré-ocupação foram redimensionados e passaram a ocupar um devido lugar. Cultivar a presença é, portanto, uma maneira de atuar, mesmo futuramente, no seu devido momento. Desse modo, o estado de presença mostra-se como algo a ser trabalhado e conquistado em cada situação, no seu devido momento.

Durante a presença no Yoga, por meio da sensação de abertura de espaço no corpo, foi possível me perceber aberta para mim mesma e para o mundo. Essa percepção se articula com a perspectiva da fenomenologia existencial, pois é próprio do ente estar aberto para si, o *Dasein* é abertura, onde o aí se dá. Desse modo, pondero que interrogar o fenômeno da presença suscitada pelo Yoga significa interrogar uma experiência de abertura para si mesmo, para o entendimento-do-ser e para o mundo. Essa abertura determina o ser humano, o *Dasein*.

Considero que esta pesquisa pode trazer contribuições para a formação do professor de Yoga, uma vez que as instruções do professor, sua precisão e concentração se mostram imprescindíveis na indução ao estado de presença no Yoga, ampliando também a noção de sua importância.

A relevância deste estudo para a Psicologia clínica está justamente na compreensão do fenômeno presença no Yoga, que unifica mente e corpo e que tem o potencial de auxiliar o psicólogo clínico que por ventura indique ou se utilize do Yoga de modo terapêutico ou como ferramenta em seu trabalho clínico.

REFERÊNCIAS

ADRA, S. **The states of presence and insight in the painting process**. 2016. Tese (Doutorado) – California Institute of Integral Studies, 2016.

ARIEIRA, G. O que é Vedanta?. **Yoga.pro.br**, 2003. Disponível em: <<http://www.yoga.pro.br/artigos/130/1/o-que-e-vedanta>>. Acesso em: 25 jul. 2017.

BALASKAS, J. **Parto Ativo: guia prático para o parto natural**. São Paulo: Ground, 2012.

BARNETT, J. E.; SHALE, A. J. The integration of Complementary and Alternative Medicine (CAM) into the practice of Psychology: a vision for the future. **Professional Psychology: Research and Practice**, Loyola University Maryland, v. 43, n. 6, p. 576-585, 2012.

BERNARDI, M. L. D.; AMORIM, M. H. C.; ZANDONADE, E.; SANTAELLA, D. F.; BARBOSA, J. A. N. Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. **Ciencia & Saúde Coletiva**, Associação Brasileira de Pós-Graduação em Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3621-3632, 2013.

BROAD, W. J. **A moderna ciência do yoga: os riscos e as recompensas**. Rio de Janeiro: Valentina, 2013.

CABRAL, B. E. B.; MORATO, H. T. P. Considerações metodológicas a partir da formulação de uma questão para pesquisa. **Interloquções: Revista de Psicologia da UNICAP**. Recife, v. 3, n. 1-2, p. 155-176, 2003.

CAMPAGNONE, L. Z. **Aproximações entre a psicoterapia e a ioga**. São Paulo, 2013. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2013.

CARDINALLI, I. E. Heidegger: o estudo dos fenômenos humanos baseados na existência humana como ser-aí (Dasein). **Psicologia USP**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 249-258, 2015.

_____. **Transtorno do estresse pós-traumático: uma compreensão fenomenológico-existencial da violência urbana**. São Paulo: Escuta, 2016.

CLEMENTE, M. **Yoga e Vigor: Corporeidade pluridimensional e as novas práticas em saúde**. 2011. Tese (Doutorado) – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2011.

CRITELLI, D. M. **Analítica do Sentido**. São Paulo: Brasiliense, 2007.

DUTRA, E. Considerações sobre as significações da psicologia clínica na contemporaneidade. **Estudos de Psicologia**, UFRN, Natal, v. 9, n. 2, p. 381-387, 2004.

ELIADE, M. **Yoga Imortalidade e Liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 2015.

FADYNHA. **Yoga para gestantes: método personalizado**. São Paulo: Ground, 2008.

FARIAS, C. M. **O estilo de vida de praticantes e estudiosos de Yoga**. 2011. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2011.

_____. **Estilos de vida urbanos e Yoga: contribuições trazidas da Índia**. 2016. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2016.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga – História, Literatura, Tradição e Prática**. São Paulo: Pensamento, 1998.

FISHMAN, L. M.; SMALL, E. L. **Yoga and multiple sclerosis: a journey to health and healing**. Nova York, EUA: Demos Medical Publishing, 2007.

HAN, B. C. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

HEIDEGGER, M. **De camino al habla**. Versão em Castelhana Yves Zimmermann. Espanha: Grafos, 1990.

_____. **Seminários de Zollikon**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.

_____. **Ser e Tempo**. Tradução Fausto Castilho. Petrópolis, RJ: Vozes, 1927/2012.

IYENGAR, B. K. S. **Luz na vida: a jornada da Ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema**. São Paulo: Summus, 2007.

IYENGAR, G. S.; KELLER, R.; KHATTAB, K. **Iyengar Yoga for Motherhood**. Nova York: Sterling Publishing, 2010.

IPSOS PUBLIC AFFAIRS. Yoga in America Study. **Media Yoga Journal**, 2016. Disponível em: <<http://media.yogajournal.com/wp-content/uploads/2016-Yoga-in-America-Study-Comprehensive-RESULTS.pdf>>. Acesso em: 18 jul. 2017.

KUPFER, P. O Hatha Yoga e a cultura védica. **Yoga.pro.br**, 2005. Disponível em: <<http://www.yoga.pro.br/artigos/440/3017/o-hatha-yoga-e-a-cultura-vedica>>. Acesso em: 24 jul. 2017.

MCCALL, T. **Yoga as medicine: the yogic prescription for health and healing: a yoga journal book**. Nova York: Bantam Dell, 2007.

_____. Mobilidade e estabilidade: redescobrimo liberdade e alegria na prática. **Workshop com Garth McLean**. São Paulo, 2017.

OLIVEIRA, G. **Yoga como caminho de integração na abordagem de pessoas com esclerose múltipla: apontamentos e reflexões**. 2015. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, 2015.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estrategia de la OMS sobre Medicina Tradicional 2014-2023**. OMS, dez. 2013. Disponível em: <http://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/>. Acesso em 12 abr. 2017.

PATAÑJALI, **Os yoga sutras de Patanjali**. São Paulo: Mantra, 2015.

RODRIGO, M. A. Yoga en España. Proceso de regulación profesional. **Revista de Dialectología y Tradiciones Populares**, Universitat de Valencia, Valencia, v. LXX, n. 2, p. 355-377, 2015.

RODRIGUES, M. R.; DEVEZA, C.; SANTANELLA, D. F.; FILLA, J. A. M.; GULMINI, L. C.; BENEDETTO, M. A. C.; CASTILHO, M. C.; FERREIRA, M.; SHIMADA, S. **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo: Phorte, 2006.

SAPIENZA, B. T. **Encontro com a Daseinsanalyse**. São Paulo: Escuta, 2015.

SIVANANDA, S. **Catorse lecciones de Raja Yoga**. Montevideo, Uruguai: Asociacion de Yoga Sivananda, 2007.

SIEGEL, P. **Yoga e Saúde**: O desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS. 2010. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

SPARROWE, L; WALDEN, P. **Yoga para a saúde do ciclo menstrual**. São Paulo: Pensamento, 2006.

TACHETTO, M. F. **Ioga e Psicologia**: tradição e ciência e mente como ponte. Coleção Psicologia, laicidade e as relações com a religião e a espiritualidade. Conselho Regional de Psicologia SP, v. 2, Na fronteira da Psicologia com os saberes tradicionais: práticas e técnicas, p. 121-126, 2016.

VORKAPIC, C. F.; RANGÉ, B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, UFRJ. Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 50-54, 2011.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Termo de Autorização de uso de imagem

Eu _____, CPF _____, RG _____, depois de conhecer e entender os objetivos, procedimentos metodológicos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como de estar ciente da necessidade do uso de minha imagem, AUTORIZO, através do presente termo, a pesquisadora Jennifer Giusti do projeto de pesquisa intitulado “A presença no Yoga: um estudo a partir da perspectiva fenomenológico-existencial” a utilizar minha imagem, sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes.

Ao mesmo tempo, libero a utilização destas fotos (seus respectivos negativos) para fins científicos e de estudos (livros, artigos, slides e transparências), em favor da pesquisadora acima especificada.

São Paulo - SP, ____ de _____ de _____

Participante da pesquisa

Pesquisadora responsável pelo estudo