
III Congresso Nordestino de Ciências da Religião e Teologia
Recife, 8 a 10 de setembro 2016
"Devoções religiosas e pluralismo cultural"
Anais

O PODER DA ESPIRITUALIDADE DO YOGA NA TRANSFORMAÇÃO DO SER*

Samara Donato Tenório Costa - UFPB

Resumo

Há bastante tempo o Yoga se tornou alvo de investigação devido aos efeitos no corpo e na mente que têm sido apresentados. Estudos evidenciam a eficácia das técnicas em vários tratamentos rogados na recuperação da saúde. Essa ciência tornou-se um método preventivo e seguro de terapia. O Yoga Terapia é uma ramificação do Yoga contemporâneo criado pelas adaptações advindas da necessidade que o homem moderno passou a ter. São tantos desequilíbrios físicos, emocionais e mentais do tipo: dores no corpo, depressão, problemas cardiopatas, diabetes, síndrome do pânico, insônia, entre tantos outros. A busca pelo equilíbrio total do ser vem sendo alcançados com a prática das técnicas do Yoga: são *asanas* (posições psicofísicas), *pranayamas* (técnica de respiração), *meditação*, alimentação adequada, tornando-se um caminho para desenvolvimento da espiritualidade, reconectando o homem às partes que hoje estão fragmentadas. Neste artigo vamos apresentar a pesquisa yoga terapia: práticas de yoga como terapia preventiva que se encontra em fase de desenvolvimento no Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões da Universidade – PPGCR da Universidade Federal da Paraíba – UFPB. O objetivo da nossa pesquisa é Identificar quais as patologias e/ou síndromes que mais se apresentam nos policiais do BOPE da Paraíba, verificar se a prática do Yoga como terapia preventiva proporciona uma melhora significativa na saúde física, mental e emocional dos participantes. Entender o que é o Yoga Integral de Sri Aurobindo, investigar os princípios do Yoga Terapia dentro do contexto do Yoga Integral de Sri Aurobindo, aplicar as técnicas aprendidas no Curso de Formação de Yoga Terapia ministrado pelo Prof. Horivaldo Gomes. Tendo como grande motivação a falta de atenção, das inúmeras atividades, da tecnologia exagerada, da vida corriqueira que a cada dia exige mais do homem é imprescindível compreender que toda doença é apenas um reflexo dos desequilíbrios internos e ao se praticar Yoga como medicina preventiva pode-se encontrar um caminho consistente na recuperação da saúde física, mental e emocional.

Palavras-chaves: Yoga Terapia. Cura. Autoconhecimento.

INTRODUÇÃO

O Yoga pode ser compreendido como caminho ou filosofia de vida que é sustentado pelos princípios técnicos, filosóficos e éticos, mas dependendo do contexto pode ter vários significados, uma das mais citadas é união. A união entre corpo - mente - espírito. Contar suas origens tornou-se uma

* "Trabalho apresentado no III Congresso Nordestino de Ciências da Religião, realizado entre os dias 08 e 10 de setembro de 2016 na UNICAP, PE."

tarefa muito difícil, uma vez que grande parte de seus textos e documentos foram perdidos e suas tradições orais se difundiram no decorrer do tempo. No entanto, estima-se que sua origem foi por volta de 3.000l a.C. Por volta de 200 a.C, Patañjali codifica uma série de técnicas yogues no famoso texto do Yoga Sutra. Devemos ressaltar sempre que Patañjali teria sido um grande codificador, mas não criador dessa ciência. Conforme ELIADE, (2009, p.22), o próprio Patañjali confessa (Yoga-sutra, I, 1), que não fez senão compilar e corrigir (atha yoganusasanam) as tradições doutrinárias e técnicas do Yoga.

O Yoga é respeitado pela ciência atual, por apresentar uma perspectiva ampla que transcende qualquer obstáculo, uma vez que é experimental, mas que requer muita disciplina. Sri Aurobindo, grande mestre indiano[1], foi o responsável pela criação do Yoga Integral, originado da sua vivência e descobertas.

A humanidade está passando por um momento crítico de desconexão e desequilíbrios internos. Isso vem acarretando um aumento de doenças que tem sido adquirida pelo estresse como diabetes, hipertensão, depressão, síndrome do pânico e até mesmo câncer. PACKER (2008) afirma que toda doença é apenas um reflexo do desequilíbrio interno, e no momento em que estabelecemos este equilíbrio, a saúde retorna. De acordo com Danucalov e Simões (2009) o Yoga como terapia baseia-se no pressuposto de que a prática dos *asanas* pode ser usada na diminuição

[1] Sri Aurobindo nasceu em 15 de agosto de 1872, na Índia. Estudou na Inglaterra dos 7 ao 21 anos. Adquiriu grande conhecimento da cultura europeia antiga, medieval e moderna. De forma silenciosa dedicou-se com afinco grande parte de seu tempo a atividades políticas. Deixou uma vasta produção literária onde as principais destacam-se: Essayson The Gita – Ensaios sobre o Guita (1928), The Divine Life – A Vida Divina (1940), The Synesthesis of Yoga – A Síntese do Yoga (1948), The Human Cycle – O ciclo Humano (1949), The Ideal of Human Unity – O Ideal da Unidade Humana (1949), O Poema Épico Savitri (1950). Sri Aurobindo tornou-se a voz mais poderosa no movimento de libertação da Índia. Foi preso pelo Governo Inglês e mantido em cárcere por um ano. Nesse tempo na cadeia vivenciou práticas de Yoga, tendo sido uma fase de intensas experiências espirituais que mudaram o curso da sua vida após sair da clausura. Teve sua vida espiritual sempre paralela as outras atividades. Por tantas que viveu, ficou conhecido como um mestre de Yoga, um *Rish* (grande sábio, que sistematizaram o Veda e os Upanishads).

voluntária das tensões musculares; a prática dos *pranayamas* pode ser uma ponte para o controle do sistema nervoso autônomo; e a prática de *dharana* e *dhyana* (concentração e meditação) pode levar o praticante a atingir estados metais pacíficos que retroalimentariam o encéfalo, gerando equilíbrios em mente e corpo e, consequentemente, saúde. (Danucalov e Simões, 2009, p. 272). Toda essa desconexão se deve a falta do conhecimento de si mesmo, das inúmeras atividades exercidas ao mesmo tempo, da falta de relaxamento e descanso do corpo e da mente, de não fazer coisas que dão realmente prazer. O que fazer para recuperar esse equilíbrio interno? Para a cura dos aspectos do ser humano temos o Yoga Terapia, uma ciência que se fundamenta nos oito passos deixados por Patãnjali. São esses: Yama e Niyama atuando no comportamento social e na disciplina pessoal; Asana - Pranayama e Pratyahara atuando no físico através do corpo, da respiração e dos sentidos; Dharana - Dhyana e Samadhi atuando na mente. Através desse caminho é possível reintegrar o ser recuperando a saúde integral.

O Yoga como aspecto terapêutico, mostra sua eficácia tratando com êxito os problemas de saúde provindos de um estilo de vida estressante da vida atual. Este método de aperfeiçoamento humano, pode ser encontrado inserido na medicina natural, ciência da saúde, ciências das religiões, filosofia, psicologia, ética, higiene, prescrição alimentar. Exige muita disciplina sobre o corpo, a mente e a conduta. Pode ser considerada a primeira psicologia do mundo, através da própria verificação pessoal do trabalho sobre si mesmo, sendo uma experimentação pessoal. Oferece inúmeros benefícios àquele que busca uma forma segura, eficiente e permanente de melhorar a qualidade de vida.

REINTEGRANDO O SER NA BUSCA DA SAÚDE

Sentimentos como mágoa, tristeza, aflição, desânimo, medo, pessimismo são caminhos que traçamos para a ausência da saúde. A saúde na visão do Yoga corrobora que a doença pode deixar de existir a partir do momento que aja

integração entre esses corpos, tornando-se uno. Conforme PACKER (2008, p. 339), toda doença é apenas um reflexo do desequilíbrio interno, e no momento em que estabelecemos este equilíbrio a saúde retorna. O Yoga como parte da medicina preventiva conduz a um caminho de reencontro consigo mesmo, oferecendo grande oportunidade de autoconhecimento. Buscar o equilíbrio hoje se tornou ponto indispensável para viver bem. Segundo um dos mais conceituados professores de Yoga e fundadores da tradição no Brasil têm a seguinte definição de Yoga enquanto terapia:

> A terapia do Yoga é o método de promover e manter saúde. Não trata doenças, mas prioriza a saúde. [...] Treina o indivíduo para que, administrando sua própria vida, por si mesmo e em si mesmo, conquiste e mantenha um tesouro chamado saúde. (HERMÓGENES, 2008, p. 354).

Há uma diferença entre a medicina e Yoga Terapia: a medicina tem como objetivo tratar a doença que acomete o indivíduo, o Yoga Terapia não busca tratar nenhuma doença, mas conduz a um treinamento que ensina o indivíduo a cuidar de si de forma plena e feliz, produzindo saúde integral.

Quando as técnicas englobadas no Yoga são executadas da maneira adequada logo são direcionadas, produzindo um fluxo energético que se irradia pelo corpo inteiro e pode ser canalizado para as áreas de maior demanda, fornecendo combustível para os esforços solicitados. Também são utilizadas no alívio das tensões musculares, dores crônicas e localizadas, cansaço mental, e até mesmo para reduzir expressivamente doses de medicamentos. Dessa forma essa prática milenar irá auxiliando na desintegração desses estados mentais negativos, transformando-os em estados positivos como bem estar, satisfação, alegria, bom humor, altruísmo, amor, sentimentos incitando a cura de todos os males.

Estudos evidenciam a eficácia das técnicas em vários tratamentos rogados na recuperação da saúde. O Yoga tornou-se um método preventivo e seguro de terapia. A busca pelo equilíbrio do corpo e da mente vem sendo conquistada com a prática das técnicas do Yoga: asanas (posições psicofísicas), pranayamas (técnica de respiração), meditação, alimentação adequada, conscientização de si mesmo, se tornando um caminho para desenvolvimento da espiritualidade, reconectando o homem às partes que

hoje estão desfragmentadas, em virtude da falta de atenção, das inúmeras atividades, da tecnologia exagerada, da vida corriqueira que a cada dia que passa exige mais do homem.

Partindo de todos esses pressupostos sobre o yoga enquanto prática terapêutica, estamos desenvolvendo nossa pesquisa de mestrado junto ao Batalhão de Operações Especiais da Paraíba, mais conhecido como BOPE, trata-se de uma tropa de elite da polícia militar responsável pelo comando, planejamento, coordenação, operacionalização, fiscalização, treinamento, segurança, manutenção, doutrina e controle das atividades de operações especiais, do tipo: busca e captura de indivíduos, resgate de pessoas perdidas e com risco de confronto armado, repressão a rebeliões, patrulhamento e ações policiais, escoltas de presos de alta periculosidade entre tantas outras situações de risco de vida. Diante de tantos desafios que pode custar-lhes a vida, a prática de Yoga vem conduzir esses policiais a manterem uma coerência entre o trabalho e a saúde integral.

As aulas acontecem duas vezes por semana, conforme as escalas de folga, dos policiais. Ou seja, a cada aula oferecida, passam três dias até a próxima prática. De acordo com esse cronograma, as práticas podem cair aos sábados, domingos ou mesmo feriados.

No inicio se mostraram bem rígidos e acanhados, pois tudo era muito estranho e novo para eles, visto que jamais haviam praticado Yoga. Porém no decorrer das aulas, começaram a ganhar intimidade com as posições. Às vezes as aulas são impossibilitadas de serem executadas, sendo canceladas de última hora, devido às missões imprevisíveis. No momento em que estão praticando, iniciamos com uma meditação de 5 minutos, seguindo para a prática de pranayamas (*técnicas* respiratórias), asanas (*prática das posturas psicofísicas*) dinâmicas ou estáticas, e por último seguimos com um relaxando – na postura do morto (*savasana*). Ao término da aula, durante 10 a 15 minutos conversamos sobre alguns ensinamentos

proposto no código de ética do Yoga (*Yama e Niyama*) ou sobre assuntos que sintam necessidade naquele momento de falar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais efetivas só poderão ser apresentadas no final da pesquisa, mas os resultados preliminares já são positivos, pois algumas melhoras já se apresentam na melhora da flexibilidade articular do quadril, na consciência respiratória e também o relaxamento tem fluido mais facilmente no momento final da prática. De acordo com SOUTO (2009, p. 98) o mais importante é ter entusiasmo, atitude positiva e regularidade na prática. [...] Os *asanas* nos proporcionam quietude (tanto física como mental), liberam-nos de enfermidades e dão flexibilidade aos nossos membros. Essas são qualidades que temos percebido, até o momento. Corroborando com essa impressão primária, no dia que não é possível ter aula, recebo mensagens de indignação, por quererem estar na aula e não nas missões.

Fig. 1 - *Virabhadrasana I* – (Postura do guerreiro I) – Início da aula



Fig. 2 - *Savasana* (postura de relaxamento) - Momento final da aula.



Imagens tiradas no primeiro dia de aula – 12/06/2016, no quartel do BOPE.

Referências

DANUCALOV, M. Á. D.; SIMÕES, R. S. **Neurofisiologia da Meditação**. São Paulo: Phorte, 2009.

ELIADE, M. **Yoga:** Imortalidade e liberdade. 4. ed. São Paulo: Palas Athena, 2009.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga:** história, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento, 1998.

GNERRE, M. L. A.; POSSEBON, F. **Cultura Oriental:** linha, filosofia e crença. João Pessoa: UFPB, v. 3, 2012.

GOMES, H. **Yoga Integral - O Yoga para uma nova era**. Rio de Janeiro: Pallas, 2003.

HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008.

IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre los Yoga Sutras de Patãnjali**. Barcelona: Kairós, 2009.

PACKER, M. L. G. **A Senda do Yoga - Filosofia, Prática e Terapêutica**. Blumenau, SC: Nova Letra, 2008.

ROJO, M. **Estudos sobre Yoga**. São Paulo: Cepeusp, 2003.

SOUTO, A. **A essência do Hatha Yoga - Hatha Pradipika - Gheranda Samhita - Goraksha Shataka**. São Paulo: Phorte, 2009.