



CURSO DE FORMAÇÃO DE YOGA
UNIPAZ - CURITIBA



QUE É *YOGA*?
UMA VISÃO DAS ESCRITURAS SAGRADAS, MESTRES
E ESTUDIOSOS CONTEMPORÂNEOS

UMA PERSPECTIVA HISTÓRICA: APARECIMENTO E
VALORIZAÇÃO DO *YOGA* NO OCIDENTE

Sílvia do Nascimento Aquini

Curitiba, abril de 2010.

MANTRA PARA SARASWATI PARA PEDIR PROTEÇÃO (PARA O ESTUDO)
A DEUSA DA SABEDORIA, CRIATIVIDADE E EXPRESSÃO ESPIRITUAL

Ya kundendu tushara haradhavala
Ya shubhravastravritha
Ya vinavara dandamanditakara
Ya swetha padmasana
Ya brahmachyutha shankara prabhritibhir
Devaisada pujita
Sa mam patu Saraswati bhagavati
Nihshesha jadyapaha

Que a Deusa *Saraswati* (deidade da arte, do estudo e removedora da letargia, preguiça e ignorância) nos proteja. Ela é pura e branca como o jasmim, a lua cheia, um colar de gotas de orvalho. Na sua roupa imaculada, ela está sentada em flor de lótus branca e toca um instrumento auspicioso, a Viina. Ela é sempre venerada por *Brahma*, o criador, *Vishnu*, o preservador e *Shankara*, o aniquilador, e outros deuses.



Ilustração 1: Deusa Saraswati

SOBRE O *YOGA*
QUE É *YOGA*?
UMA VISÃO DAS ESCRITURAS SAGRADAS, MESTRES E ESTUDIOSOS
CONTEMPORÂNEOS

“Firme no *yoga*, faça o seu trabalho, ó conquistador da riqueza (Arjuna), abandonando o apego aos frutos dele e mantendo a mesma atitude na vitória ou na derrota, pois *yoga é equanimidade da mente*.”

Bhagavad Gita, II: 48

Há uma antiga história da Índia que conta sobre cegos que deveriam descrever um elefante ao tocá-lo. Cada um tocou uma parte do elefante e, assim, cada descrição foi diferente. Todas as descrições, embora verdadeiras, falharam por não demonstrarem a totalidade do elefante. (LE PAGE, 2003). Dessa forma, pretende-se elucidar a definição de *yoga* de acordo com as tradições antigas com a literatura recente, lembrando que, mesmo assim, a vivência do *yoga* representa mais do que as palavras podem traduzir.

*Yoga*¹ deriva da raiz sânscrita *yuj*, que significa unir, juntar. Na língua portuguesa encontra-se o substantivo *jugo* “barra ou armação de madeira, pela qual dois animais de tiro, especialmente bois, são unidos pelo pescoço ou cabeça, para o trabalho; canga” (MICHAELLIS, 2000), o mesmo se refere à palavra inglesa *yoke*. Por isso, muitas vezes o *yoga* é traduzido como **união**. Encontrar-se íntegro em corpo, mente e espírito e perceber que somos um com o Todo, isto é *yoga*. Afirmo Le Page (2003) que “*yoga* é a própria experiência da unidade”. Dentro desta linha de pensamento, o *yoga* é o método apropriado e perfeito para fundir corpo e mente, de modo a formarem uma unidade inquestionável que cria disposição psicológica e possibilita intuições transcendentais à consciência. (KUPFER, 2001). Hermógenes apud Bindo (2004, p.30), revela que *yoga* é independência, é sentir-se bem e feliz em si mesmo, é quando se faz o caminho de volta para casa, momento em que se une à esfera humana à mais sagrada.

Packer (2008), acrescenta que embora *yoga* seja união, também significa o caminho que conduz a esta união. Os Mestres ensinam que o *yoga* não pode ser ensinado, porém realizado internamente. *Yoga* é um estado interno de consciência ampliada.

¹ Adotou-se a grafia de *yoga* com “y”, conforme a origem da própria palavra e de acordo com a literatura internacional. *Yoga* tem raiz verbal sânscrita “*yuj*”, masculina, sendo substantivo masculino. Desta forma, pronuncia-se “o yôga”.

“ Este antigo sistema já foi definido por palavras tão diversas quanto **arte, ciência, prática, filosofia e religião**. Preferimos ver o *yoga* como uma **escola de vida**, um sistema completo e integrado, que inclui uma visão ética da existência, uma solução para as ecologias ambiental e social, uma proposta para cultivarmos a saúde plena e uma chave para vivermos uma vida feliz, realizando a totalidade do potencial psicoespiritual humano.” (KUPFER, 2004, p. 90).

Muitos autores se referem ao *yoga* como uma **cultura milenar**. De acordo com KUPFER (2003, p.02),

“o conceito de *yoga* encaixa-se melhor com a palavra cultura. O que é cultura? Na definição do *Dictionary of Cultural Literacy*, cultura é ‘a soma de atitudes, costumes e crenças que distingue um grupo de pessoas dos demais, transmitida através de uma linguagem, objetos materiais, rituais, instituições e expressões artísticas, de uma geração à seguinte’”.

Georg Feuerstein (1998), grande estudioso da tradição do *yoga* da atualidade, afirma que *yoga* é uma cultura espiritual que tem se desenvolvido na península indiana por um período de mais de 5.000 anos. Na mesma linha de definição, Patānjali descreve *yoga* como “*sarvabhauma*”, supremos ou universais, visto como uma cultura universal.

Segundo Arora (1999), *yoga* consiste na **ciência** da vida e na **arte** do viver. A ciência do *yoga* estuda como buscar a harmonia entre os aspectos complementares da Natureza e da natureza humana por meio de uma sólida base científica e de uma ampla faixa de aplicações práticas. Os principais objetivos da ciência do *yoga* envolvem a obtenção de alto grau de coordenação psicofisiológica, crescimento psicoespiritual e identificação com os outros por meio de integração psicossocial e da harmonia com a Natureza, que resulta em crescimento coletivo e compreensão mútua. Segundo Iyengar (2001), a ciência do *yoga* ajuda a manter o corpo como se fosse um templo, para que se fique tão limpo quanto a alma.

Como arte, é por meio do *yoga* que o ser humano entra em contato com a alma; nesse sentido o *yoga* é uma arte espiritual: cada postura tem forma e beleza; por isso faz parte das belas-artes. O *yoga* proporciona saúde e felicidade ao praticante; portanto, é ao mesmo tempo uma arte utilitária e de cura. (IYENGAR, 2001).

Muitos autores e praticantes definem *yoga* como uma **filosofia de vida**. É uma vivência que vai além das aulas de *yoga*, da prática que se faz no tapetinho. Os fundamentos filosóficos do *yoga* se estendem para a vida diária e são os ensinamentos desta ampla filosofia que tocam profundamente cada palavra, pensamento e ação.

Yoga é religião? Para responder a esta pergunta tem-se que analisar o significado de ambas as palavras. *Yoga*, como já visto, significa união; religião origina-se em *religare* e significa religar, reunir. O *yoga*, na sua forma mais antiga, era uma prática espiritual intimamente ligada aos rituais religiosos indianos. Hoje, considera-se o *yoga* como um sistema filosófico em que as divindades religiosas funcionam como símbolos.

O *yoga* pode ser entendido como religião quando é definido como um processo de religação do ser humano com a sua essência, ou ainda como um sistema de transmissão de conhecimentos e códigos de comportamentos. Mas não é religião no significado mais comum do termo, pois sua prática não depende de nenhuma crença particular, dogma ou instituição além daquela que considera possível o aperfeiçoamento do ser humano através do autoconhecimento. (BINDO, 2003).

Glória Arieira (2004), uma das maiores conhecedoras das escrituras sagradas da Índia e professora no Brasil, declara que *yoga* é um **estilo de vida** que se expande pela prática de posturas, exercícios respiratórios, concentração e meditação, pelo estudo do ser que é absoluto e idêntico ao Criador e a sua contemplação. Parte fundamental disto é o estar consciente das ações realizadas, dos acontecimentos diários e da atitude que mantemos nestas várias situações. Por meio desta atenção, ou melhor, desta disposição para estar atento, consciente, descobre-se que cada um de nós faz parte deste todo chamado universo. Assim, afirma Le Page (2003, pg 1): “*yoga* é também a nossa vida diária e está tão perto de nós quanto a respiração, é tão simples como viver uma vida de verdade e liberdade”. Feurstein (2004) considera que *yoga* é um caminho bem marcado para a liberdade interior, a paz e a felicidade. Kupfer (2001, p. 28), em um momento inspirador revela que “o *yoga* é parte do ser humano e esteve sempre vivo na memória da humanidade. Sabemos que as crianças realizam espontaneamente técnicas do *yoga*, sempre de brincadeira, sempre de forma instintiva. Isso porque ele faz parte da nossa essência.”

Para Bindo (2003), *yoga* é vivenciado por quem não quer levar a vida no automático: a meta é desenvolver cada vez mais consciência para viver com totalidade. Livros e professores são importantes e podem inspirar, mas a intenção para a transformação deve acontecer dentro de cada um.

A fonte principal para definir e compreender o *yoga* são os *Yoga Sûtras de Patañjali*, referência sagrada sobre o *yoga* – considerados um dos maiores tratados de psicologia - e sua tradição compilada há cerca de 2000 anos, que afirma: “*Yogash chitta vritti nirodhah*” (I:2), ou seja, *yoga* é a cessação das modificações da consciência. Neste caso *chitta*, a consciência, envolve a mente analítica (*manas*), razão, intuição ou intelecto superior

(*buddhi*), o ego (*ahamkara*) e as impressões inconscientes (*samskara*). (KUPFER, 2004, pg. 95) . O *Hatha Yoga Pradipika* (séc XIV), referência sagrada sobre o *Hatha Yoga* afirma “*Yogash prana vritti nirodhah*” – *yoga* é o controle das flutuações da respiração. Ambas as definições se complementam, tendo em vista que consciência e respiração estão intimamente interligadas. Ao controlar a respiração, está-se controlando a consciência, e, ao controlar a consciência, dá-se ritmo à respiração. (IYENGAR, 2001).

Na *Bhagavad Gítá*, poema épico em que o príncipe *Arjuna* conversa com *Krishna*, em uma batalha que representa a própria batalha da vida, podem-se encontrar muitas definições de *yoga*: “*Yogah Karmasu Kaushalam*” (*Yoga* é perfeição na ação; BG 2.50). A perfeição na ação assegura que o viver consciente acontece quando o praticante une toda a essência do seu ser a esta ação, a atenção constante que é a essência não somente da prática, mas da própria vivência do *yoga*.

Além de perfeição na ação, encontram-se outros significados de *yoga* como: equanimidade na vitória e na derrota, supremo segredo da vida, aquilo que gera indizível felicidade, serenidade, o que extingue a dor. (HERMÓGENES, 2000). O termo sânscrito *samatva* significa literalmente “equanimidade”, “igualdade”, “regularidade” e tem todo um conjunto de sentidos derivados, entre os quais “equilíbrio” e “harmonia”. Essencialmente, denota a atitude de encarar a vida sem se deixar abalar pelos altos e baixos da existência. (FEUERSTEIN, 1998).

Pela complexidade do tema das definições de *yoga*, é evidente que estas breves observações não o podem esgotar, porém a coleção acima já mostra que a tarefa é mais complexa do que um olhar superficial sobre algumas posturas físicas pode sugerir. *Yoga* é uma palavra que pode ser aplicada a muitas coisas; e, ao ler-se os textos do *yoga*, é bom ter evidente essa flexibilidade.

A informação adequada é essencial para quem busca compreender o significado do *yoga* além da prática que é realizada no tapetinho. Neste sentido, faz-se importante lembrar de uma mensagem das escrituras:

“ Do estudo deve-se passar ao *yoga*. Do *yoga* deve-se passar ao estudo.
Pela perfeição no estudo e no *yoga*, a Consciência Suprema se manifesta.
O estudo é um dos olhos com que se percebe o Ser.
O *yoga* é o outro.”

Vishnu Purána (KUPFER, 1999)

UMA PERSPECTIVA HISTÓRICA: APARECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO *YOGA* NO OCIDENTE

AS ORIGENS DO *YOGA*

Yoga refere-se ao conjunto enorme dos valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de pelo menos cinco milênios e que podem ser vistos como o fundamento mesmo da antiga civilização indiana. O termo *yoga* é usado com muita frequência na literatura sânscrita. Já fora empregado de diversas maneiras no antiquíssimo *Rig-Veda*, uma coletânea de hinos arcaicos, alguns dos quais foram compostos por três a cinco mil anos A.C. (FEUERSTEIN, 1998).

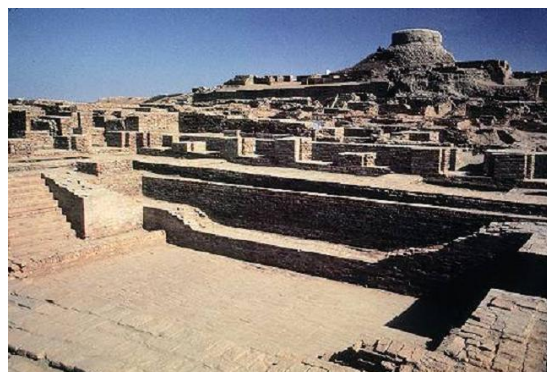
Em 1921, as antigas cidades de Harappa e Mohenjo-Daro foram descobertas por arqueólogos nas margens do rio Indo, no Paquistão. A gigantesca civilização do Indo-Saraswati não é somente a mais antiga do planeta como também a maior civilização da antiguidade; floresceu mais ou menos entre 2800 A.C. e 1900 A.C. As escavações trouxeram à luz um sofisticado sistema de drenagem e esgoto e lugares específicos para acúmulo de lixo, um grande número de salas de banho e edifícios de até três andares. (FEUERSTEIN, 1998).

Interessam-nos especialmente os numerosos selos de pedra-sabão – usados por comerciantes – que trazem figuras de animais, vegetais, seres mitológicos e divindades sentadas à maneira dos *yogis*. Alguns dos objetos encontrados despertam a curiosidade dos pesquisadores. Especialmente um pequeno bule (ver ilustração 2), com o bico mais longo, leva-nos a acreditar que era um *lota*, um objeto utilizado para a purificação das narinas e dos seios nasais. A maior parte dos estudiosos contemporâneos concordam que existem vestígios de um Proto-*Yoga* nas cidades do Indo. (FEUERSTEIN, 1998).

Ilustração 2: objetos das escavações de Mohenjo-Daro. Museu Nacional de Nova Délhi



Fonte: a autora.



O YOGA E O OCIDENTE

O *yoga* acompanha a humanidade através dos tempos. A sua primeira tradição se chama *parampará*, em que os ensinamentos eram transmitidos oralmente de mestre para discípulo. Somente após a tradição oral, as primeiras escrituras apareceram para relatar a experiência vivida. Tivemos, a partir de então, o surgimento de muitas escrituras que se referem ao *yoga*. O *Rig-Veda* (4000 – 2000 A.C.) como vimos anteriormente, seguido pela *Bhagavad Gita* (500-400 A.C.), e até mesmo os *Yoga-Sútras* de Patañjali (150 A.C.). (FEUERSTEIN, 1998). Elas são exemplos claros da existência de uma cultura yóguica ancestral. Os *Yoga-Sútras* estabelecem o *yoga* clássico como um *darshana* (ponto de vista) – um dos seis “sistemas de filosofia” da Índia. (ELIADE, 1996).

As bases do *Hatha Yoga* foram estabelecidas através do *Hatha Yoga Pradipika* – a luz sobre o *Hatha Yoga* – no século XIV por Svatmarama Yogendra. Muitos dos métodos praticados no ocidente, hoje, são ramificações desta abordagem. Merece destaque T.S. Krishnamacharya, o maior expoente do *Hatha Yoga* nos tempos modernos. Ele formou grandes discípulos, entre eles B.K.S Iyengar, Pattabhi Jois e Desikachar, que desenvolveram os métodos *Iyengar Yoga*, *Ashtanga Vinyasa Yoga* e o *Yoga* de Krishnamacharya.

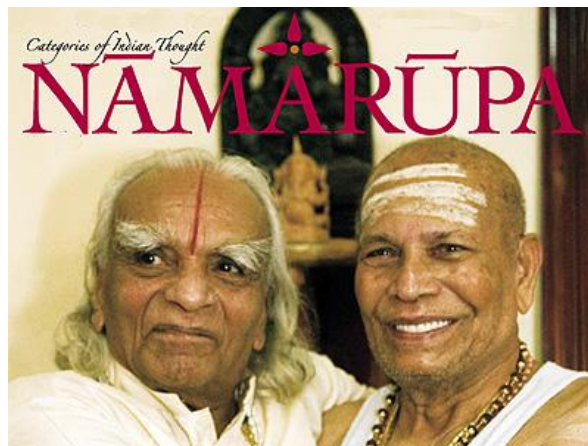


Ilustração 3: mestres contemporâneos do *Hatha Yoga*
T.S. Krishnamacharya, B.K.S Iyengar e Sri. K. Pattabhi Jois

Atualmente no ocidente, há diversas evidências de que existe uma maior abertura para a busca espiritual. O fato é que, em 1875, a fundação da Sociedade Teosófica iniciou uma abertura do esoterismo mundial, sem precedentes, chamada de Nova Era. Este movimento possibilitou até mesmo a realização do Parlamento Mundial das Religiões em Chicago, em 1893, em que se abriu para participantes de outras religiões além do cristianismo, um evento único na história ocidental contemporânea. Foi então que, pela

primeira vez, um monge budista e um *yogi* indiano, Swami Vivekananda, falaram diretamente ao mundo ocidental. (LINDEMANN, 2010).

Assim, ainda no século XIX, saberes orientais (hindus e budistas) são evocados com propósitos intelectuais, artísticos ou espirituais. Helena Blavatsky, fundadora da teosofia, é o exemplo clássico desse incansável interesse pelo “outro”. (D’ANDREA, 2000).

No século XX surge o movimento de contestação contracultural dos anos 60, que aprofunda a crítica à religião. Esse movimento propunha um repúdio a ortodoxias totalistas e pautava-se por uma nova consciência em relação aos fins de vida. A juventude contracultural tinha por objetivo uma vida livre, expressiva, justa e natural. A emergência de uma “nova espiritualidade” no ocidente deriva desse cenário. (D’ANDREA, 2000).

Para D’Andrea (2000, p.15), a Nova Era (*New Age*) deve ser vista como uma espiritualidade, sobretudo como uma “forma” de se perceber e se relacionar com o transcendente e a realidade em conjunto, mas independente de qualquer sistema de crenças e práticas.

Madel T. Luz (2003) levanta algumas hipóteses interpretativas sobre o crescimento, nas sociedades ocidentais, da busca e do uso dos sistemas terapêuticos comumente denominados “medicinas alternativas”, entre os quais se incluem não apenas as medicinas tradicionais das culturas nacionais (ou mesmo regionais), como as medicinas tradicionais provindas do Oriente. A pesquisadora traz uma discussão sobre o termo “medicinas alternativas” - utilizado de uma forma pejorativa - e que designa qualquer forma de cura que não seja propriamente a biomédica. Aqui, trata-se de uma etiqueta institucional.

O crescimento dessas “medicinas alternativas” tem-se verificado a partir, basicamente, da segunda metade dos anos 70, conhecendo o auge na década de 80. Os novos modelos em cura e saúde juntamente com o movimento social urbano denominado *contracultura* – desencadeado nos anos 60 e prolongado durante os anos 70 nos E.U.A e no continente europeu – incluiu a importação de modelos e sistemas terapêuticos distintos dos da nossa racionalidade médica. (LUZ, 2003). A *New Age* procura realizar uma síntese entre “ciência” e “espiritualidade”, estabelecendo um novo paradigma que denuncia e resolve a crise da razão cartesiana. (D’ANDREA, 2000).

O surgimento de novos paradigmas em medicina está relacionado a diversos acontecimentos, situações e condicionamentos complexos, de natureza ao mesmo tempo socioeconômica, cultural e epidemiológica. Entre os acontecimentos principais destaca-se a “crise da saúde”, característica do final do século e milênio passado. (LUZ, 2003).

Além da importação de antigos sistemas médicos, como a medicina tradicional chinesa e a ayurvédica, a reabilitação das medicinas populares foi um evento histórico que atingiu não apenas o Brasil, mas o conjunto de países latino-americanos e que basicamente se manifesta nos grandes centros urbanos. (LUZ, 2003).

Pode-se distinguir três grupos de “medicinas alternativas” na América Latina. Em primeiro lugar deve-se destacar a mais antiga e persistente, que é a *medicina de origem indígena*; segundo, a *medicina ligada às religiões afro-indígenas* – um sistema de cura complexo, que se enraizou fortemente na cultura de resistência, originária das culturas das tribos africanas; e terceiro, *um grupo de novas terapias* designadas “alternativas” ou “complementares” à biomedicina. Geralmente associados aos sistemas médicos complexos tradicionais, como a medicina tradicional chinesa, a medicina ayurvédica – ciência irmã do *yoga* - , ou ainda a homeopatia, estes novos paradigmas inovam na construção de uma medicina que busca acentuar a autonomia do paciente, e não sua dependência no tocante à relação saúde/enfermidade. A centralidade na saúde tem uma consequência importante em relação ao objetivo e ao objeto central dessas medicinas. (LUZ, 2003).

Atualmente a autora amplia a sua abordagem para o conjunto de “atividades físicas” atualmente em voga na sociedade contemporânea, compreendendo desde as fisicamente mais *hard*, como a musculação e as diferentes modalidades de ginástica aeróbica, até as práticas mais “suaves” como o *tai chi chuan*, o *yoga*, o alongamento, a biodança e a dança de salão, procurando esclarecer sentidos, concepções e representações de saúde nelas subentendidos e os valores culturais a que remetem. Estes modelos comportam outras representações de corpo e de saúde, em que harmonia e equilíbrio aparecem como base da vitalidade. (LUZ, 2003).

É necessário ressaltar que a prática continuada das atividades corporais tem como resultado comum o fato de ampliar os limites individuais, no desempenho dos exercícios físicos e mentais, e na sensação de bem-estar, obtendo uma autonomia em face dos medicamentos, próteses e outros procedimentos tecnológicos característicos da terapêutica ocidental. (LUZ, 2003).

A frequência de mulheres de meia e terceira idades aparece como majoritária, como aliás em quase todas as atividades de saúde da atualidade. Geralmente as mulheres maduras e idosas do Rio de Janeiro que desejam praticar exercícios físicos e coletivos buscam modalidades mais “leves”, como a hidroginástica e o alongamento. Parte crescente delas, sob a influência da mídia, vem buscando os exercícios ligados às medicinas alternativas, como o *tai chi chuan*, o *yoga*, a dança de salão ou a biodança. Neste caso, o paradigma da vitalidade/energia está presente e a saúde é representada como equilíbrio/harmonia. O corpo é

vivido como uma dimensão da pessoa, percebida como unidade bioespírita. A cordialidade e a cooperação entre as praticantes é habitual, com frequentes atividades comuns de convivência. Estar saudável é também ter alegria, disposição para a vida, recuperar o prazer das coisas cotidianas e poder estar com os outros (família e amigos). A saúde representa uma vitória contra a morte social. (LUZ, 2003).

Também aqui pode-se encontrar com frequência a busca de saúde como *autocuidado*, e mesmo *troca de cuidados*, sobretudo na camada média, acessível e sensível a doutrinas esotéricas, naturalistas, psicológicas e morais presentes nos manuais de autocura *new age* em moda na cultura contemporânea. As duas partes cartesianas do indivíduo (corpo/mente) são vistas como inseparáveis ou não são vistas como “partes”.

São estas formas de exercícios focais de solidariedade que se tornam pequenos e múltiplos pontos de resistência ao individualismo dominante, pondo a fraternidade e a cooperação no lugar do valor dominante da competição. A saúde é vista como recuperação da vida e da alegria individuais e coletivas e, acima de tudo, como *vitalidade*. (LUZ, 2003).

Evidenciam-se mudanças paradigmáticas em saúde ocorridas nas últimas décadas do século XX, com a eclosão das denominadas atualmente “medicinas complementares”. Trata-se de terapias destinadas a atender indivíduos ou grupos, tendendo ao modelo de medicina voltadas para o sujeito (como a homeopatia, ou a medicina chinesa, ou ayurveda), que buscam a recuperação de identidades de pessoas, sua autonomia em face da doença e procedimentos médicos limitantes ou adversos e sua reinserção social ou familiar. (LUZ, 2003).

HATHA YOGA: O CULTIVO DE UM CORPO DE DIAMANTE

Hatha Yoga significa a união (*yoga*) do “sol” (*ha*) e da “lua” (*tha*), a conjunção dos dois grandes princípios ou aspectos dinâmicos do corpo-mente. O *Hatha Yoga* é uma obra cuja força, vital e intrínseca ao corpo, é usada para a transcendência do ego. (FEURSTEIN, 1998). De acordo com Hermógenes (2004) o *yoga* do Sol e da Lua representa símbolos dos dois pólos, pelo equilíbrio e interação dos quais o universo se mantém.

B.K.S. Iyengar (2001, p. 29), renomado mestre contemporâneo, ensina:

“*Ha*” significa “sol”, que é o sol do seu corpo, ou seja, sua alma; “*tha*” significa “lua”, isto é, sua consciência. A energia do sol nunca enfraquece; já a da lua mingua todo o mês e assim, uma outra vez, vem do vazio à plenitude. (...) Não obstante, quando a consciência e o corpo são levados a

unir-se, a energia da consciência se aquieta. A alma, então, ocupa o corpo todo.”

Segund Reitz (2004), o *Hatha Yoga – yoga do esforço supremo* – não é somente “*yoga físico*”, como se afirma hoje em dia, mas um caminho para o despertar da energia psíquica potencial que inclui igualmente uma apreciação ética da existência. O praticante de *yoga* não deve perder de vista jamais que um corpo sadio é somente um meio de progredir espiritualmente. Ser forte, ser puro, ser tranquilo são apenas condições com as quais o aspirante pode caminhar para a divindade. (HERMÓGENES, 2004).

Ásanas são as posturas de atuação psicofísica que estabelecem o alicerce do *Hatha Yoga*. “Embora *ásana* seja, às vezes, descrito como ginástica física, essa descrição é equivocada porque *ásana* significa antes postura, e depois a permanência, a reflexão e o repouso.” (IYENGAR, 2001, p.210).

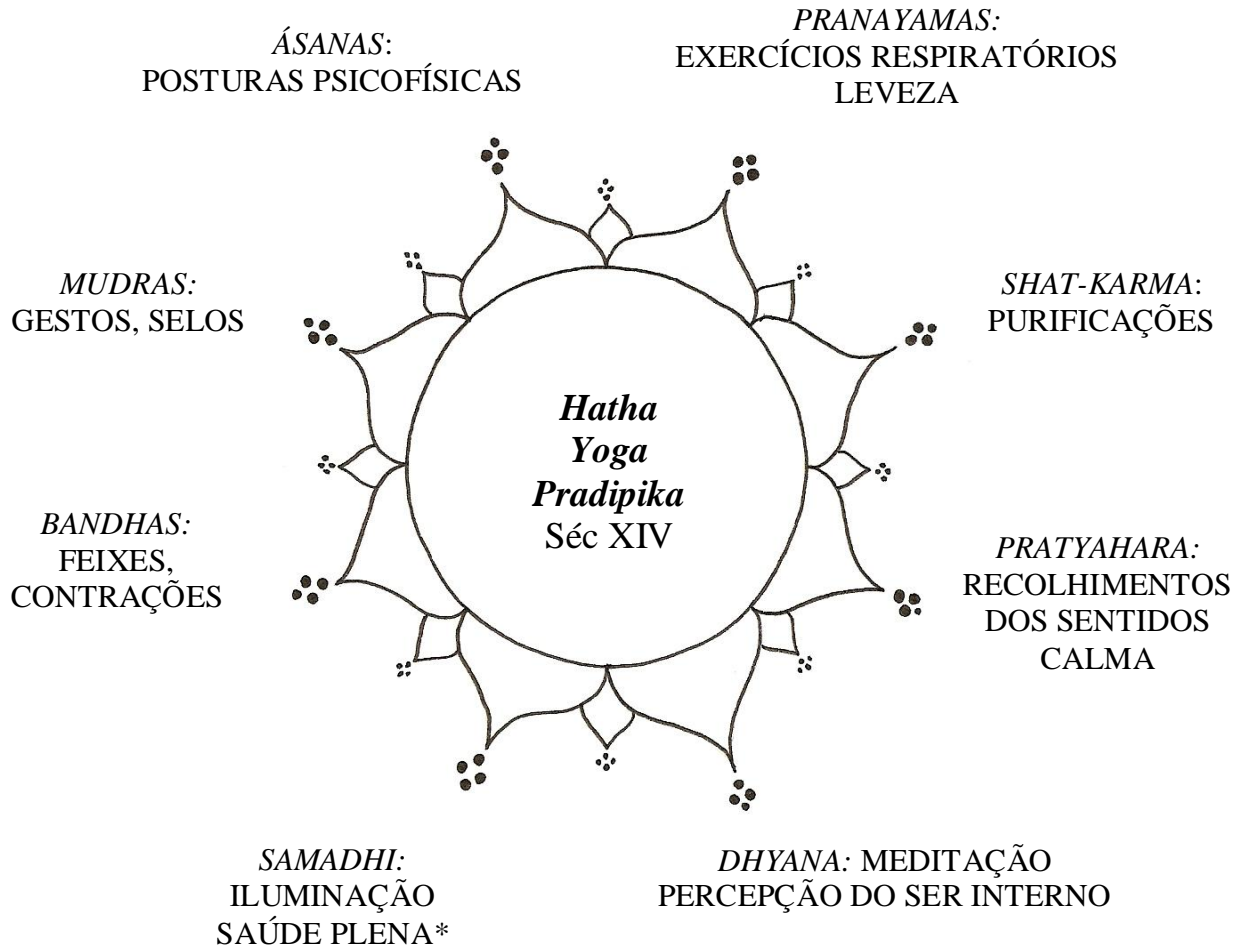
O *Hatha Yoga* busca a unidade do corpo, mente e espírito. Segundo essa abordagem, o corpo é purificado, fortalecido e curado. Ele se transforma em um corpo de diamante – com durabilidade e luz infinitas. A transformação do corpo é considerada necessária para a transformação da consciência que ocorre na meditação. (LE PAGE, 2003). Como afirma Kak (2004): *Hatha Yoga* é um caminho excelente para se conhecer o templo que é o nosso corpo.

O *Hatha Yoga Pradipika* diz que *yoga* é “*prana-vrttinirodha*” – acalmar as flutuações da respiração. O *Yoga Sútras* de Patañjali, por sua vez, afirma que *yoga* é “*chitta-vrtti-nirodha*” – acalmar as flutuações da mente (consciência). Ou seja, controlar a respiração e observar seus ritmos aquieta a consciência. (IYENGAR, 2001).

Para Packer (2008), *Hatha Yoga* é uma das sete linhas clássicas do *yoga* no qual seu real objetivo é criar um estado de profundo equilíbrio entre as polaridades do corpo e da mente. Esta abordagem está estruturada em alguns textos reconhecidos:



Ilustração 4: *Mandala* Ilustrativa do *Hatha Yoga Pradipika*



Fonte: a autora.

* Conceito utilizado pelo Professor Hermógenes em sua obra “O que é *Yoga*?” (2004), p. 32.

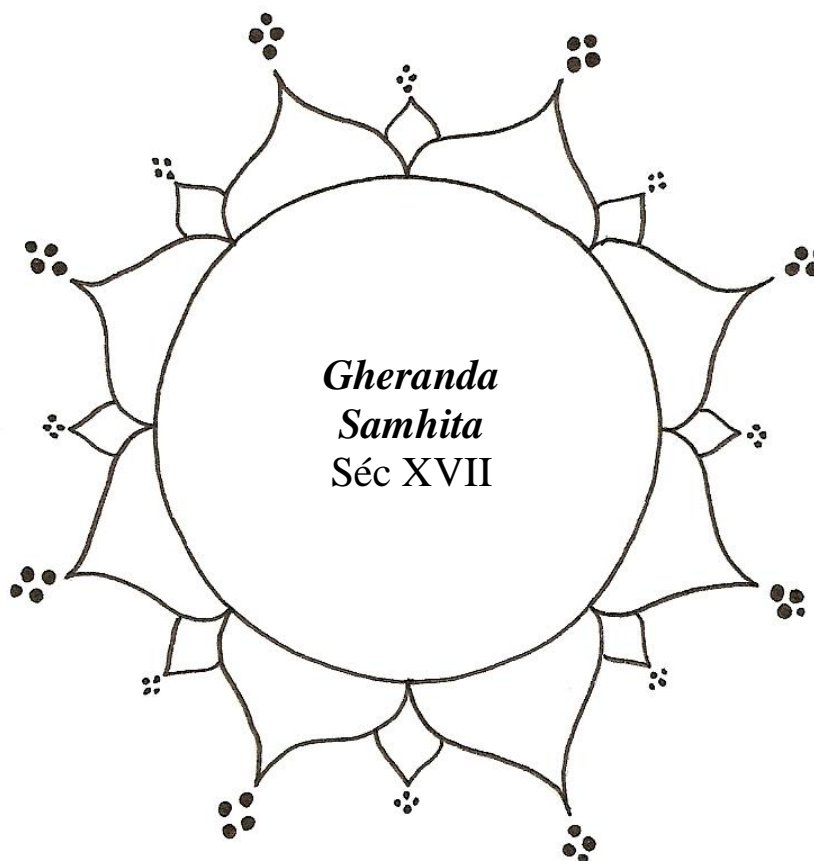
Para Iyengar (2001), *samadhi* é o estado em que o aspirante se une com o objeto de meditação, o Supremo Espírito, que governa o universo e vivencia uma paz e um contentamento indizíveis.

Feuerstein (1998,p.36) define *samadhi* como o “estar dentro do Si Mesmo, da Essência transcendente da personalidade.”

Ilustração 5: Mandala Ilustrativa do *Gheranda Samhita*

32 ÁSANAS: POSTURAS PSICOFÍSICAS
FORTELECIMENTO

25 MUDRAS:
GESTOS, SELOS
FIRMEZA



21 KRIYAS:
PURIFICAÇÕES

SAMADHI
ILUMINAÇÃO
SAÚDE PLENA

Fonte: a autora.

A influência do *Hatha Yoga* sobre a saúde remonta os primeiros textos de *yoga*. O *Hatha Yoga Pradipika* (séc. XIV) enfatiza o papel das posturas e dos exercícios respiratórios como a porta de entrada para o *Raja Yoga* (*Yoga* Real, que enfatiza a meditação) e liberação, mas também se refere demoradamente aos benefícios físicos e psicológicos do *yoga*. (LE PAGE, 2003).

Neste texto o autor da escritura revela: “para todos aqueles que se dedicam ao *yoga*, o *Hatha Yoga* é a tartaruga que sustenta o mundo [a base que sustenta suas práticas].” (I:10). E refere-se, demoradamente, aos benefícios da prática. Inicialmente, os *ásanas*, “posturas”, “assento” - exercícios psicofisiológicos do *yoga*, definidos pelo sábio Patañjali

como *sthirasukham*, “firmes e agradáveis” - constituem o primeiro passo do *Hatha Yoga*. Os *ásanas* são praticados para conquistar a postura firme, a saúde e a flexibilidade. Muitas vezes o texto exalta os benefícios da prática, até de uma forma extrema: “esta postura é um remédio contra as doenças mais mortais. [*Matsyendrásana*].” “Este excelente *ásana* faz com que a força vital (*prana*) flua através de *susumna* [o canal central, ao longo da coluna vertebral], estimula o fogo gástrico, flexibiliza as costas e elimina todas as doenças que afetam as pessoas. [*Paschimottanánasa*].”(I:29). “Este *ásana* elimina o cansaço ocasionado por outras posturas e proporciona descanso à mente. [*Shavásana, postura de relaxamento*].” (I:32). (SVATMARAMA, 2002).

O texto segue com uma dieta recomendada e conclui o primeiro capítulo afirmando: “triunfam apenas aqueles que mantêm uma prática constante. Sem dúvida, este é o segredo do sucesso na prática.” (I:67).

Após fundamentada a base do *Hatha Yoga*, as técnicas de *pranayama* são descritas – o controle e expansão da energia vital através da respiração. “Quando a respiração se acalmar, a mente permanecerá imóvel e o *yogi* conseguirá a estabilidade.” (II:2). Os efeitos terapêuticos são detalhados: a remoção das impurezas dos canais de energia, a ativação do fogo gástrico, o *nada* (som interior) se torna audível e a saúde torna-se perfeita. (SVATMARAMA, 2002).

Os *kriyas* – ações que purificam o corpo – são enfatizadas, seguidas pelos *bandhas* – contrações ou feixes musculares.

O terceiro capítulo do *Hatha Yoga Pradipika* versa sobre a força da *kundalini* (a energia psíquica potencial), os *mudras* (gestos de poder) e os *bandhas* (feixes, contrações) e seus efeitos.

No quarto capítulo, *Svatmarama* enfatiza o som interior (*nada*), o estado de dissolução (*laya*) e o *samadhi* ou iluminação, o objetivo final do *yoga*. Mais do que um estado, o *samadhi* é uma “área de conhecimento” que abrange diversos graus de supraconsciência.

Para Hermógenes (2004) os principais componentes do *Hatha Yoga* são:

- ☪ *Ásanas*: posturas do corpo que agem terapêutica e corretivamente sobre todos os sistemas, órgãos, tecidos e funções orgânicas;
- ☪ *Pranayamas*: exercícios respiratórios conscientes, eficazes sobre o campo energético, sobre os condutos sutis de energia e sobre os centros psicoenergéticos;
- ☪ *Bandhas*: controles musculares;
- ☪ *Mudras*: gestos para controles neuromusculares;

- ॐ *Nidras*: técnicas de relaxamento;
- ॐ *Kriyas*: técnicas de purificação do meio interno;
- ॐ *Mitahara*: nutrição pura, leve e energética (*sattvica*);
- ॐ *Dharma*: conduta ética marcada por não-violência, verdade, retidão, humildade, desapego, renúncia;
- ॐ *Dhyana*: mente concentrada, viabilizando a mentalização e a meditação;
- ॐ *Mantras*: sílabas ou palavras de poder.

Hoje são diversas as ramificações do *Hatha Yoga* e todas as linhas que trabalham *ásanas* (posturas psicofísicas) tiveram a sua origem nele. Temos como exemplo o *Power Yoga*, *Ashtanga Vinyasa Yoga*, *Iyengar Yoga*, *Kripalu Yoga*, *Yogaterapia*, entre tantas outras abordagens contemporâneas.

YOGATERAPIA: UMA ABORDAGEM TERAPÊUTICA DO YOGA

Quando o praticante de *yoga* tem completo domínio sobre o seu corpo, que é composto pelos elementos terra, água, fogo, ar e éter então obtém um novo corpo de fogo sutil, que é superior à doença, à velhice e à morte. Os primeiros frutos da prática de *yoga* são: saúde, pouco desperdício e boa tez; leveza do corpo, cheiro agradável, voz suave e ausência de desejos vorazes.
Svetáshvatara Upanishad, II. (KUPFER, 1999)

Yogaterapia é uma aplicação do *yoga* dentro do campo da saúde e da cura, nascida a partir do *Hatha Yoga* no início do século XX. Nesta abordagem, o interesse na saúde holística inclui aspectos físicos, psicológicos e espirituais. Esta linha aplica métodos da ciência médica moderna a fim de estudar os efeitos fisiológicos da prática e o consequente desenvolvimento de suas aplicações terapêuticas. (MONRO, 1997). As primeiras pesquisas empíricas relacionadas com a prática de *yoga* foram realizadas no *Yoga Institute* em Bombay e no *Instituto de Kayvalyadhama* em Lonavla, na Índia, na década de 1920. Neste método, o *yoga* é visto como uma medicina complementar, o que lhe tem trazido popularidade no ocidente, devido às comprovações dos benefícios físicos e mentais. (SILVA; RAVINDRAN; RAVINDRAN, 2009).

Cresce o número de centros de pesquisa e instituições médicas que, no mundo inteiro, vêm estudando e aplicando técnicas de *yoga* como prevenção e tratamento de diversas doenças e que estão sendo incorporadas em métodos terapêuticos modernos. (ARORA, 1999).

Acredita-se que, tradicionalmente, a prática de *yoga* tenha efeitos positivos na saúde física e psicológica. Muitos estudos são realizados neste sentido, comprovando os inúmeros benefícios da prática. As posturas de *yoga* aumentam a força e a flexibilidade, a respiração consciente ajuda a focar a mente e a relaxar e a meditação acalma a mente. (PILKINGTON et al, 2005).

DiStasio (2008) relata inúmeros estudos que relacionam a prática de *yoga* e seus efeitos positivos à qualidade do sono, ao comportamento, à reação ao stress, aos sintomas de câncer e à qualidade de vida em pacientes oncológicos. As posturas de *yoga* e a respiração integrada ao movimento reduzem significativamente os níveis de fadiga.

Pesquisadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Boston e do Hospital McLean descobriram que a técnicas indiana promove os mesmos efeitos que as drogas usadas no tratamento dos distúrbios da ansiedade (MONRO, 1997) e da depressão (BOM PARA O CORPO E A MENTE...2007). Pilkington et al (2009) realizaram uma ampla revisão sobre *yoga* e depressão e concluíram que intervenções de *yoga* geram efeitos benéficos em potencial que auxiliam em desordens depressivas.

Esta é uma abordagem importante do *yoga*, mas seus objetivos transcendem à mera aquisição de saúde psicofisiológica. Os princípios éticos do *yoga* combinados com seu embasamento filosófico, têm na *Yogaterapia* a meta de melhoria no relacionamento humano, o viver ecologicamente mergulhado na sua própria natureza. A bem-aventurança é o estado natural de ser e o caminho do *yoga* é uma jornada de redescobrimto da nossa verdadeira essência.

OS EFEITOS TERAPÊUTICOS DA PRÁTICA DO *YOGA*

Quando se aperfeiçoa o *Hatha Yoga*, aparecem os seguintes sinais: agilidade física, brilho no rosto, manifestação da vibração sutil interior, olhar penetrante e claro, saúde, controle do fluido seminal, aumento do fogo digestivo e total purificação das *nadis* [canais de energia]. (Svatmarama, 2002, II:78).

Neste tópico do trabalho serão abordadas as principais técnicas do *yoga* – *ásanas*, as posturas psicofísicas, *pranayamas*, os exercícios respiratórios, o relaxamento e a meditação – e seus principais benefícios apontados pela literatura e pelas pesquisas científicas recentes.

Segundo Monro (2005) e Singh (2006), os *ásanas* possuem uma variedade muito grande de efeitos que incluem: relaxamento, fortalecimento e equilíbrio dos músculos; mobilização das articulações; melhora da postura; melhora da respiração; acalma o sistema nervoso; promove a homeostase (equilíbrio) no sistema cardiovascular, digestivo, endócrino e nervoso.

Tran et al (2001) encontraram que um programa de *yoga* de oito semanas conduziu a um aumento em 31% da força muscular, aumento em 57% da resistência muscular, aumento da flexibilidade em 188%, e aumento da capacidade de absorção de oxigênio em 7%. Lardner (2001) destaca que o alongamento e a flexibilidade possuem benefícios no sentido de promover boa saúde física e mental. Dentre os benefícios da flexibilidade, destacam-se: prevenção de lesões; relaxamento muscular; aumento da amplitude de movimento; melhora na postura; relaxamento mental; e alívio de dores. O mesmo autor afirma que a flexibilidade associada ao alongamento realizada diariamente resulta numa redução de lesões das extremidades do corpo.

Ásanas relaxam os músculos através de posturas que gentilmente trabalham o alongamento. Isto afeta também a mente, que é conduzida a relaxar tensões mentais. As técnicas de relaxamento mental promovem relaxamento em todos os níveis (muscular, nervoso e mental), através da consciência corporal e da visualização. (MONRO, 1997).

Pranayamas são exercícios que harmonizam e conectam o corpo e a mente. Através dos exercícios respiratórios, e da respiração interligada ao movimento, aumenta-se a saúde e isto pode ajudar no controle de muitas doenças crônicas. (MONRO, 1997).

Estudos experimentais indicam que *Yogaterapia* pode ajudar no controle e na cura de muitas doenças crônicas tais como asma (SINGH, 2006), diabetes, doenças coronarianas (PULLEN et al, 2008), hipertensão (SINGH, 2006) e artrite reumatóide. Levantamentos e estudos de caso sugerem que *Yogaterapia* pode também ajudar nos casos de dores lombares, distúrbios menstruais, esclerose múltipla e osteoartrite. (MONRO, 1997).

A literatura recente indica que práticas de *yoga* podem ser utilizadas com sucesso no tratamento de úlcera, gastrite, espondilose cervical, sinusite crônica, reumatismo e dores de cabeça (SINGH, 2006). Ao comparar relaxamento e *yoga*, esta se destaca no sentido de promover melhora considerável no controle e redução do stress, ansiedade e status de saúde (SMITH et al, 2006). No presente estudo, 19% dos idosos relataram que a prática de *yoga* auxiliou no sono e na prevenção da insônia, principalmente devido ao relaxamento que ela proporciona.

Desordens no sono têm-se mostrado relacionadas a sintomas depressivos, baixo nível de atividade física, medicação e auto-relato de saúde bastante negativo. Manjunath & Telles (2005) realizaram uma pesquisa sobre a influência do *yoga* na auto-percepção do sono em uma população geriátrica. Após uma intervenção de seis meses, o grupo praticante de *yoga* mostrou uma queda significativa no tempo despendido para dormir, um aumento no número total de horas dormidas e um sentimento de estar descansado pela manhã. Como conclusão, a prática de *yoga* melhorou diferentes aspectos do sono na população geriátrica.

Pessoas idosas são vulneráveis aos efeitos de um estado emocional negativo. O **relaxamento** é uma intervenção do tipo corpo-mente que reduz o stress e aumenta a cognição em idosos saudáveis. Para Mazo, Lopes e Benedetti (2004) o relaxamento consiste em atingir um estado de descontração, que leva a um relaxamento muscular. O método mais utilizado é o mental, que consiste no relaxamento das diferentes partes do corpo, através de algumas técnicas: respiração lenta e profunda, visualização e estímulo musical. Este pode ser um momento de introspecção e sensibilização, bem como um momento em que afloram sentimentos e aliviam as tensões do dia a dia. Através de estudo realizado por Galvin et al (2006), após um treinamento em relaxamento, foi constatado aumento no tempo de reação e em um teste psicomotor, uma redução significativa no auto-relato com relação a níveis de ansiedade e um aumento relevante na performance em teste de atenção. Um outro estudo relata que a intervenção através de relaxamento induziu a um padrão de respiração mais lento, associado a efeitos benéficos em relação à frequência cardíaca e à arritmia respiratória. (DIXHOOM, 1998). Para Smith et al (2006), o relaxamento é uma modalidade de intervenção do tipo corpo-mente que pode ser ensinada para atingir um estado de calma mental, e seus benefícios têm sido comprovados em pesquisas sistemáticas que confirmam os efeitos em relação a hipertensão, dores de cabeça, insônia e ansiedade. Este método tem-se mostrado apropriado e uma importante ferramenta no sentido de neutralizar diversas doenças relacionadas ao stress e certas restrições de saúde, particularmente certas doenças/desordens mentais, imunológicas, cardiovasculares e neurodegenerativas. (ESCH; FRICCHIONE; STEFANO, 2003).

A **meditação** significa voltar-se para dentro; significa a observação silenciosa, reflexão e consciência sobre nós mesmos; significa se tornar desapegado do conteúdo da mente, sentimentos e visões, até que sejam reconhecidas a sua natureza e origem. É uma regulação da atenção a cada momento e, em sua forma mais básica conhecida como meditação-concentração, através da qual o foco de atenção é adquirido restringindo a atenção e um estímulo repetitivo, como um som, a respiração ou um objeto visual. Esta resposta

integrada corpo-mente tem como principais efeitos a redução do consumo de oxigênio, diminuição da frequência cardíaca e respiratória e da pressão arterial. Promove o estímulo do sistema nervoso parassimpático – de relaxamento - sendo, desta forma, uma forma indicada para hipertensão, arritmias cardíacas, assim como para aliviar estados de ansiedade e dor. Da mesma forma há um aumento da sincronidade da atividade das ondas cerebrais do tipo alpha e theta. (SINGH, 2006; KUTZ; BORYSENKO; BENSON, 1985 ; CANTER, 2003).

Trisha Lamb (2009) relata os benefícios da prática de *yoga* em três categorias: fisiológico, psicológico e bioquímico. No *nível fisiológico*, destacam-se a estabilidade do sistema nervoso autônomo, com uma tendência para o sistema nervoso parassimpático dominando em relação ao sistema nervoso simpático, intimamente relacionado com situações de stress; queda da pulsação cardíaca, ritmo respiratório, pressão arterial; aumento da eficiência cardiovascular, eficiência respiratória; normalização do funcionamento gastrointestinal e endócrino; melhora e aumento da flexibilidade e amplitude de movimento articular, da postura, força, resistência e níveis de energia; normalização da massa corporal, melhora do sono, aumento da imunidade e diminuição dos níveis de dor. No *nível psicológico*, aumento da consciência do próprio corpo e do movimento, melhora no comportamento e na sensação de bem-estar, melhora no convívio social, queda em níveis de ansiedade e depressão, aumento de funções psicomotoras de equilíbrio, melhora em funções cognitivas de atenção, concentração, memória e eficiência no aprendizado. No *nível bioquímico*, as alterações indicam efeito antioxidante e antistress, importantes para a prevenção de doenças degenerativas. Queda nos níveis de glicose, sódio, colesterol LDL, triglicerídeos e catecolaminas. Aumento de ATPase, hematócrito, hemoglobina, ocitocina, prolactina e níveis de oxigênio do cérebro.

Em análise última, o praticante de *yoga* desfruta dos inúmeros benefícios citados anteriormente se obtiver a disciplina em manter a prática constante e se tiver em suas mãos um professor qualificado capaz de elaborar um programa que respeite as condições e necessidades de cada um. Como terapia complementar, o *yoga* integra a consciência da respiração, o relaxamento, o exercício físico, a meditação e o suporte social – elementos essenciais para a saúde e a qualidade de vida do idoso.

Gostaria, também, de apresentar os resultados obtidos através de uma pesquisa qualitativa realizada com vinte e sete idosos praticantes de *Hatha Yoga*, fruto de dissertação de mestrado concluída em abril de 2010. Dentro dos muitos resultados encontrados, destaco as categorias: definições de *yoga* e consciência corporal.

DEFINIÇÕES DE YOGA

As definições de *yoga* reveladas nos depoimentos estão intimamente relacionadas às categorias: é **união**, de **origem indiana**, é também uma **cultura milenar**, é **exercício e prática** e seus **benefícios** a nível **físico e mental**, é **espiritualidade**, é **saúde**, **qualidade de vida**, **bem-estar**; é **ciência**, **autoconhecimento** e **filosofia de vida**.

De acordo com *Ananda**, “*yoga é união. É uma cultura milenar que teve a sua origem na Índia.*” Esta afirmação remonta à própria origem da palavra *yoga* que vem da raiz sânscrita *yuj* e significa unir, atrelar, integrar, comungar, ligar, re-ligar... *Yoga* é o precioso “jugo” a ser lançado sobre o conflito e por isso é a mais perfeita terapia por integrar-nos, unificar-nos e implantar a ordem, coerência, saúde, força e paz. (HERMÓGENES, 2004). A percepção de união concebida em tempos imemoriais pelos primeiros *yogis* vai ao encontro dos novos paradigmas defendidos pela ciência contemporânea – a mudança de paradigma – que refere-se a “uma visão de mundo holística, que concebe o mundo como um todo integrado, e não como uma coleção de partes dissociadas.” (CAPRA, 1996, p.25). O mesmo autor afirma que “a percepção ecológica profunda reconhece a interdependência fundamental de todos os fenômenos, e o fato de que, enquanto indivíduos e sociedades, estamos todos encaixados nos processos cíclicos da natureza.” O *yoga* nos auxilia a ter esta percepção de unidade, como um caminho interior que funde a mente com os ritmos cíclicos do cosmos por meio do desenvolvimento da consciência. (TIWARI, 2004). Para Iyengar (2001), *yoga* é a união do corpo com a mente, e da mente com a alma. Kupfer (2001) adverte que *yoga* significa união em sânscrito mas igualmente significa trabalho, aplicação. Ou seja, *yoga* é o meio e o fim ao mesmo tempo.

No sentido de **trabalho**, **aplicação**, inúmeros são os depoimentos que afirmam o aspecto prático do *yoga*: “*yoga é uma prática de exercícios que contribuem para o desenvolvimento da mente, do espírito, do corpo, baseada na filosofia indiana (Shanti).*” “*Yoga é uma prática para que você possa se conhecer interiormente*

* Os idosos receberam pseudônimos em sânscrito para a garantia de anonimato tendo em vista as considerações éticas da pesquisa.

(Devi).””*Yoga são exercícios que desenvolvem a musculatura, promovem alongamento, e tudo o que faz bem ao corpo, faz bem à alma (Parvati).*”Carl Gustav Jung apud Kupfer (2001) afirma que **yoga combina o físico e o espiritual** de maneira extraordinariamente completa. É o método apropriado para fundir corpo e mente, de modo a formarem uma unidade inquestionável. Esta unidade cria uma disposição psicológica que possibilita intuições transcendentais à consciência.

De acordo com Feuerstein (1998), *yoga* é uma cultura espiritual que tem se desenvolvido na península indiana por um período de mais de 5000 anos. Para Kupfer (2001) é árdua a tarefa acompanhar o *yoga* ao longo do tempo, já que é certamente muito mais antigo que todos os registros que dele se conhecem. A história do *yoga* está intimamente ligada à história da Índia e, em suas origens, os primeiros yoguis não fizeram mais do que escutar e conhecer a própria natureza. Para *Deva*, “*yoga nasceu na Índia, para a melhora do corpo e da mente*” e *Padma* complementa: “*o yoga oferece um sentido mais amplo, une o espiritual com o físico.*”

Para muitos idosos, o conceito de *yoga* é relacionado ao aspecto prático, vivencial, integrado ao conceito de **saúde, qualidade de vida e bem-estar**. *Prema* afirma: “*yoga é um exercício para a saúde, para a melhora do corpo, do mental e do espiritual.*” Da mesma forma *Lalita* relata: “*são exercícios que fazem bem para a saúde.*”*Ahimsa* e *Uma* dizem: “*yoga é bem-estar.*”*Ksanti* declara: “*qualidade de vida é ter um bom condicionamento físico, é se sentir bem, com o organismo funcionando em harmonia. O yoga ajuda nesse sentido.*”

A OMS define saúde como um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades. (ONU, 2002). Assim como bem-estar e qualidade de vida, saúde representa uma característica difícil de definir objetivamente. É uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada num contínuo com pólos positivos e negativos. (NAHAS, 2003). Este é um conceito ainda em construção, pois se faz necessário acrescentar, ainda, o bem-estar espiritual. A sensação de bem-estar pode ser muito relativa: para uns, pode ser a paz interior; para outros, a aquisição de bens materiais; ainda para outros, viver no campo tendo uma vida simples.

Da mesma forma, o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. “Num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.” (NAHAS, 2003,p.13).

Dentro dos depoimentos, a prática de *yoga* está associada ao conceito de **ciência**. *Bhakti* afirma: “*Yoga é uma ciência.*” Arora (1999), Ph.D. em física quântica complementa: a ciência do *yoga* estuda como buscar a harmonia entre os aspectos complementares da Natureza e da natureza humana por meio de uma sólida base científica e de uma ampla faixa de aplicações práticas. Os principais objetivos da ciência do *yoga* envolvem a obtenção de alto grau de coordenação psicofisiológica, crescimento psicoespiritual e integração com os outros por meio de integração psicossocial e da harmonia com a Natureza, que resulta em crescimento coletivo e compreensão mútua. Dentro da ampla faixa de aplicações práticas encontram-se: “*aqui fazemos posturas bem mais específicas (Devi).*” “*Eu sinto o meu corpo (Ahimsa).*” “*Yoga é um exercício físico e mental (Parvati).*” “*Yoga é um exercício de relaxamento físico e mental (Ammma).*” “*São exercícios que fazem bem ao corpo, à mente e à alma (Parvati).*” Ainda em relação aos objetivos da ciência do *yoga* destaca-se o depoimento de *Sangha*: “*yoga é terapia, é saúde, é vivência de grupo*” indo ao encontro da integração psicossocial, do crescimento coletivo e da compreensão mútua. *Santosha* declara: “*yoga é ser calmo, tranquilo, observador e colaborador.*”

Além do físico e do mental, inúmeros são os depoimentos que relacionam a prática de *yoga* à **espiritualidade**. De acordo com *Mitra*, “*yoga é uma forma de alimentar o espírito.*” *Namastê* relata: “*yoga é uma prática espiritual em que você encontra o seu verdadeiro Eu.*” “*Yoga é harmonização do meu corpo, do meu espírito, das minhas emoções (Sita).*” Aqui a espiritualidade está muito mais vinculada ao autoconhecimento do que a uma conduta religiosa, embutida de dogmas e crenças. Muitas vezes os autores referem-se à espiritualidade do idoso como o seguir uma tradição religiosa, o hábito de orar e de ter fé. Em *yoga* pode-se incluir na prática a oração, contudo, buscamos também uma espiritualidade vinculada ao autoconhecimento, à percepção de si mesmo e ao silêncio interior independente de dogmas e crenças.

Sua Santidade, o Dalai Lama (2000, p.33), afirma:

Considero que a espiritualidade esteja relacionada com aquelas qualidades do espírito humano – tais como amor e compaixão, paciência, tolerância, capacidade de perdoar, contentamento, noção de responsabilidade, noção de harmonia – que trazem felicidade tanto para a própria pessoa quanto para os outros (...) O que não se pode dispensar são essas qualidades espirituais básicas.

Existem, assim, duas categorias bastante evidentes dentro da análise dos dados. Elas relacionam o *yoga* ao **autoconhecimento** e à filosofia de vida. *Devi* afirma que “*yoga é uma*

prática para que você possa se conhecer interiormente.” “Te ajuda a conhecer melhor o teu corpo, a tua mente. Ajuda a te reconhecer, a olhar para dentro de ti mesma (Radha).” De acordo com Swami Dayananda (2008) “yoga é um conjunto de técnicas que visam o equilíbrio do indivíduo para que ele possa descobrir-se como ser completo.” Descobrir que existe uma busca fundamental, pela descoberta deste ser completo, adequado em si mesmo, que não depende de situações para ser feliz, é a maturidade espiritual. É o despertar para o objetivo maior da vida, o conhecimento do ser pleno que sou eu.

Como **filosofia de vida Bhakti** afirma: *“yoga é uma prática e uma filosofia de vida também, diferente de todas as outras crenças.”* Radha confirma: *“yoga é uma filosofia de vida de origem indiana.”* Esta filosofia está associada à sabedoria e ao despertar de inúmeros **valores**. *“O yoga, como tem uma filosofia por trás, também oferece mais calma, descansa, relaxa.” “É algo que traz equilíbrio, paz e flexibilidade. Faz uma transformação na tua vida. É uma tranquilidade, uma paz, uma tolerância, uma compaixão. Então é assim, muito sutil. É algo que vai se infiltrando na tua vida (Chandra). “Yoga é paz, é alongamento, é relaxamento. Yoga é uma pausa interior (Surya).”*

Sogyal Rinpoche, renomado mestre budista, revela que as qualidades essenciais e mais importantes na vida são o amor e o conhecimento, a sabedoria e a compaixão.

Para Glória Arieira (2001) a paz, que é a felicidade, é o objetivo final de todas as nossas orações. A paz do indivíduo inclui a paz de todos os seres ao seu redor e a harmonia no universo. Da mesma forma Dalai Lama (2000, p.64) afirma: “a principal característica da felicidade genuína é a paz, a paz interior.” No filme “*Na natureza selvagem*” Alexander Supertramp complementa: “a felicidade só é de verdade quando compartilhada.”

Na *Bhagavad Gita*, Krishna ensina seis significados para a palavra *yoga*: equanimidade na vitória e na derrota, habilidade e eficiência na ação, o supremo segredo da vida, aquilo que gera indizível felicidade, serenidade, o que extingue a dor. (HERMÓGENES, 2004).

Após perguntar para *Gangha*, uma das senhoras mais longevas do grupo e com profundos olhos azuis, sobre “o que é *yoga* para você?” ela parou, olhou para o alto e respondeu com a voz de sabedoria: *“yoga é o espaço infinito. Eu flutuo, vou longe, sem limites. [...] É aquela coisa que eu acho instrospectiva, ou quem sabe, viajar...”*

“CONSCIÊNCIA CORPORAL”

“Aquele que percebe a verdade do corpo
pode vir a conhecer a verdade do universo.”

Ratnasára

“Eu consigo sentir o meu corpo desde o fio de cabelo até as unhas dos pés. Eu viajo pelo meu corpo através do yoga. (Sita).”

Sita bem revela a consciência corporal que adquire através das práticas de *yoga*. Ao realizar os movimentos integrados à respiração, consegue-se adquirir uma maior percepção e domínio do próprio corpo. Os movimentos não são feitos inconscientemente; combinados à respiração, percebe-se cada célula, cada músculo, cada sentimento, cada pensamento e, acima de tudo, observa-se tudo isso, sem julgar. (AQUINI, 2004).

Segundo Le Page (2003, cap.2, p.5), consciência corporal é “mais do que uma prática acessória da saúde; é o descondicionamento de séculos de separação sancionada do corpo, mente, espírito.”

Adauto Novaes (2003, p.9) em “A ciência no Corpo” revela que desde a Renascença, o corpo do ser humano vem sendo progressivamente desvelado. “O corpo humano só é corpo na medida que traz em si o inacabado, isto é, promessa permanente de autocriação.”

Todos conhecem a visão dualista de Descartes, que define o corpo como uma substância extensa em oposição à substância pensante. Massa composta por osso e carne, o corpo é, para Descartes, uma “mecânica articulada” comparada a um relógio “composto de arruelas e contrapesos.” (NOVAES, 2003).

Contudo,

a ideia segundo a qual a mente e o corpo são entidades separadas e distintas, que a mente, o espírito ou a alma, são entidades superiores ao corpo, é uma ideia falsa. Resulta em teorias que não correspondem à realidade, essa desconhecida – no caso nós mesmos. Não é mais que sintoma da dificuldade humana de fazer corresponder em teorias as experiências práticas vividas. (FREIRE, 1991,p.16).

O corpo é a nossa realidade terrena. Uma realidade que se prova pela motricidade. Se há um sensível e um inteligível, um cérebro e um espírito, estão todos integrados numa

mesma realidade. Nada significariam, sequer seriam, fora da totalidade que os integra. (FREIRE, 1991).

No cartesianismo, que ainda acomete a quase todos nós, o ser humano sabia que existia porque pensava. Hoje, começamos a descobrir que existimos por tantas coisas! Há tanta lágrima e suor provando nossa existência quanto pensamentos e palavras. (FREIRE, 1991).

A máxima de Descartes “Penso, logo existo” passa a ser substituída por “Medito, logo existo.” Patañjali, nos seus *Yoga Sûtras*, afirma que *yoga* é a cessação das flutuações da consciência – neste caso, formada pela mente analítica, o intelecto, o ego e as impressões inconscientes. Isto significa que o *yoga* é a concentração da atenção no objeto a que está sendo contemplado, uma concentração do corpo inteiro, na qual todo o ser da pessoa se aquieta. (FEUERSTEIN, 1998). Então, aquele que vê [que atingiu o estado de *yoga*], aquele que cessa com todas essas flutuações, se encontra mergulhado em sua própria natureza.

Em *yoga* a definição de corpo é muito mais ampla do que aquelas encontradas em livros de anatomia, biomecânica, ou cinesiologia. O corpo não é apenas uma matéria inconsciente ou um conjunto de segmentos, com determinado centro de gravidade; é uma realidade vibratória animada pela mesma consciência que anima a própria mente; é um receptáculo de energia cósmica, um aglomerado de átomos conscientes, construído à imagem do macrocosmos. “Quando o corpo e mente se unem, a consciência das estruturas sutis começa a revelar-se.” (KUPFER, 2001, p. 185).

Para Tiwari (2004, p.82)), “*yoga* é o caminho interior que funde a mente com os ritmos cíclicos do cosmos, é um meio para atingir a integração do indivíduo ao universo por meio do desenvolvimento da consciência.”

Dizem as escrituras: “*yata brahmande tata pindade.*” Aquilo que se manifesta no macrocosmo se manifesta também no microcosmo; assim como é no universo, assim também é no Ser. Através da prática de *yoga* se atinge a compreensão de que “*enquanto inspiro, o universo exala; enquanto exalo, o universo inspira*” - bem me lembro de meu professor ensinando durante a aula - e que todas as coisas estão interligadas. A consciência corporal desperta para a percepção de que os movimentos na prática refletem os ciclos do universo, cada batimento do coração é uma reverberação do *mantra* sagrado, ciclos corporais se unem aos ciclos da natureza.

Feuerstein (1998,p.461) complementa:

O corpo-mente do ser humano não é o que parece ser: um limitado tubo digestivo ambulante. Basta-nos relaxar ou meditar para descobrir que esse

popular esteriótipo materialista não é verdadeiro, pois é nessas condições que começamos a perceber a dimensão energética do corpo e o “espaço profundo” da consciência.

A física quântica nos diz que todas as coisas estão interligadas e que a ideia de que “eu” sou uma entidade física isolada não passa de uma ilusão. A perspectiva da física quântica, porém, não é tão nova quanto gostaríamos de acreditar. Está por trás de toda a tradição tântrica e especialmente das escolas de *Hatha Yoga* que nasceram do Tantrismo.

Ilustração 6: *Shiva Nataraja*
Museu Nacional de Artes
Asiáticas, Paris.



Fonte: a autora.

É a imagem de *Shiva* que melhor exprime essa ideia: *Shiva*, na qualidade de *Nataraja* ou “Senhor da Dança”, cria perpetuamente, com o seu dançar, os ritmos do universo – os ciclos de criação e destruição. É o mestre tecelão do espaço tempo. (FEUERSTEIN,1998,p.462).

Essa imagem do Hinduísmo clássico fascinou diversos físicos quânticos. O primeiro a chamar-nos a atenção para ela foi Fritjof Capra (1977) apud Feuerstein (1998, p. 462), no seu conhecidíssimo livro *O Tao da Física*:

As ideias de ritmo e de dança vem-nos naturalmente à memória quando procuramos imaginar o fluxo de energia que percorre os padrões que constituem o mundo das partículas. A física moderna mostrou-nos que o movimento e o ritmo são propriedades essenciais da matéria – que toda matéria, quer aqui na terra, quer no espaço sideral, está envolvida numa contínua dança cósmica. Os místicos orientais têm uma visão dinâmica do universo, semelhante à da física moderna; conseqüentemente, não é de surpreender que também eles tenham usado a imagem da dança para comunicar a intuição que tinham da natureza.

Foram os adeptos do Tantrismo que apresentaram pela primeira vez essa visão dinâmica do universo, e foram eles também que inauguraram uma nova atitude em relação ao corpo humano e à existência corpórea em geral.

Vivemos num universo cujas pulsações se refletem em todos os níveis da existência. A natureza ondular da luz, o imenso ciclo de vida das estrelas, o fluxo e refluxo dos oceanos e a respiração dos seres vivos são variações dos padrões de atividade e repouso. Nossas células pulsam no ritmo do universo. (CHOPRA, 2001).

Como revela o poeta Rabindranath Tagore (2004,P.69):

O mesmo fluxo de vida que corre por minhas veias dia e noite

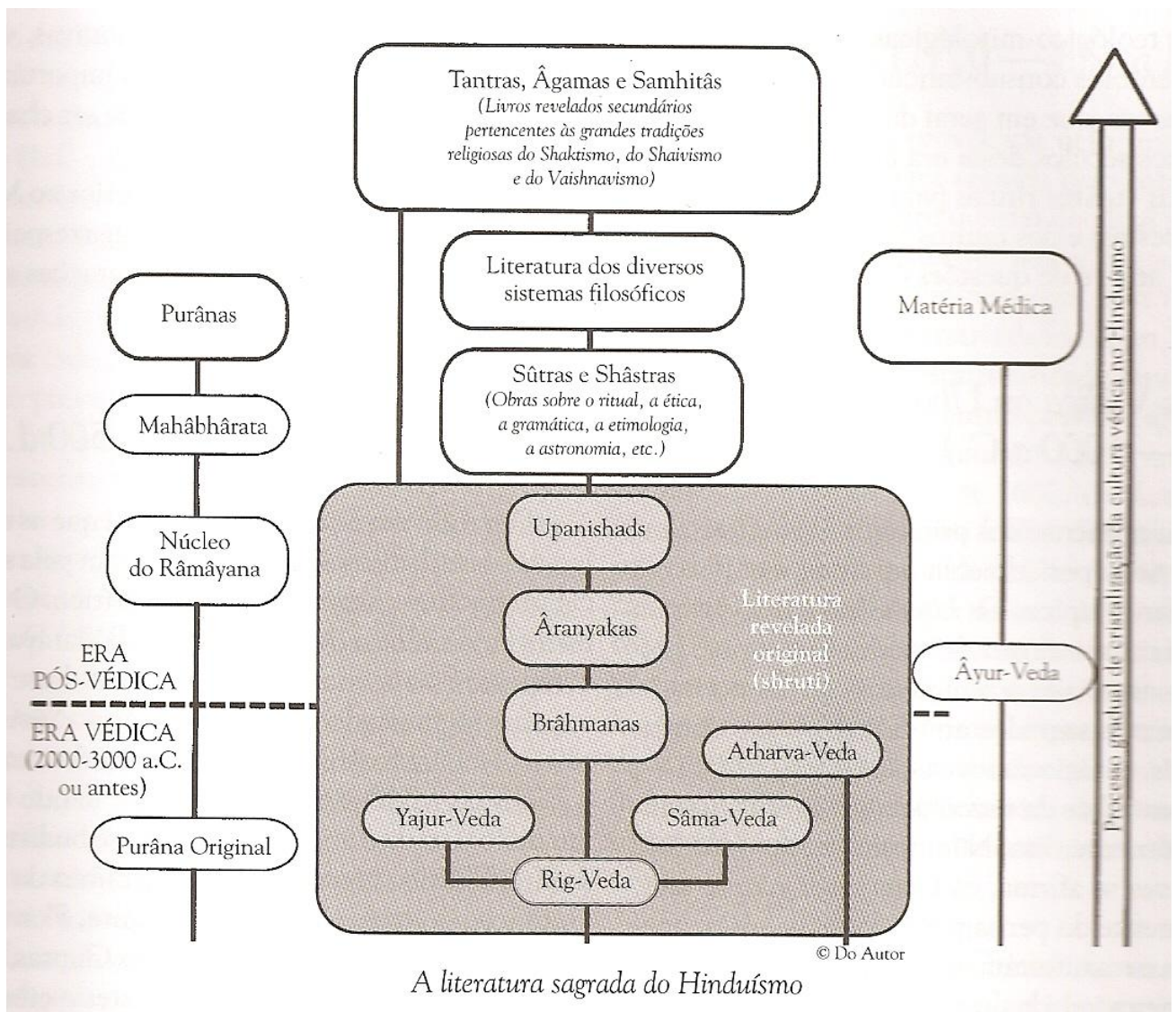
permeia também o mundo numa dança rítmica.

É a mesma vida embalada no fluxo e refluxo pelo berço oceânico de nascimento e morte.

Sinto meus membros glorificados pelo toque deste mundo.

Orgulho-me da viva pulsação de todos os tempos dançando neste instante em meu sangue.”

Ilustração 7: A literatura sagrada do Hinduísmo



Fonte: Feuerstein, 1998.



MANTRAS DE PODER, MANTRAS DE PAZ

GAYATRI MANTRA



OM BHUR BHUVA SVAHA
TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHI
DHIYO YO NAH PRACHODAYAT



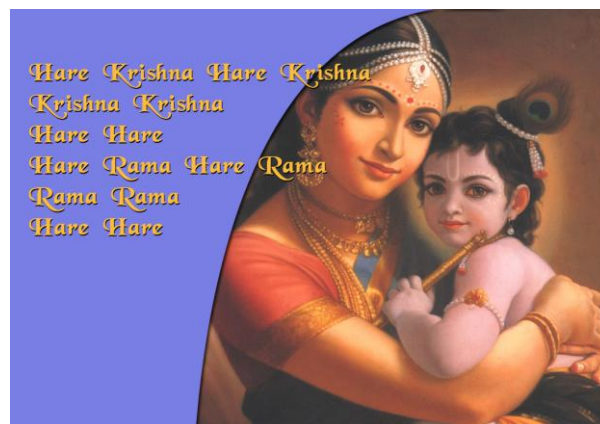
Om, contemplemos o esplendor do divino sol (Savitri), vivificante,
Presente na terra (bhur), na atmosfera (bhuva) e no céu (svaha).
Que ele inspire as nossas visões.
Que ele ilumine a nossa essência.

Rig Veda, III :62

SHANTI MANTRA – MANTRA DA PAZ

OM SAHANAVAVATU
SAHANAUBHUNAKTU
SAHAVIRYAM KARVA VAHAI
TEJAS VINA VADHITAMASTY
MA VIDVISHAVAHAI
OM SHANTI, SHANTI, SHANTIHI

Que estejamos protegidos e unidos,
Que estejamos nutridos e unidos.
Que trabalhemos juntos, que progridamos juntos.
Que nosso saber seja luminoso e realizador.
Que não exista inimizade entre nós.
Om, que haja paz, paz, paz.



REFERÊNCIAS

- AQUINI, S.N. **Vivenciando o yoga – uma abordagem das suas principais linhas e a experiência vivida**. 2004. Monografia – Curso de Graduação em Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.
- ARIEIRA, Glória. A tradição antiga dos Vedas. **Cadernos de yoga**, Florianópolis, verão 2004. p. 55.
- _____. **Orações milenares: vivendo com inteligência**. Rio de Janeiro: VidyaMandir, 2001.
- ARORA, Harbans Lal. **A ciência moderna à luz do yoga milenar**. Rio de Janeiro: Nova Era, 1999.
- BINDO, Márcia. Yoga. **Vida Simples Super Interessante**, São Paulo, 08 ago. 2003. p.30.
- _____. Professor de espírito. **Vida Simples**, São Paulo, 15 abr. 2004. p. 42.
- BOM PARA O CORPO E A MENTE: prática de ioga eleva níveis de neurotransmissor que controla a ansiedade. **Revista Mente Cérebro**, v.14, n.174, p.16, jul. 2007.
- CANTER, P.H. The therapeutic effects of meditation. **Pubmed Central Journal List**, v.326, n.7398, p.1049-50, maio. 2003.
- CAPRA, Fritjof. **A teia da vida: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos**. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 1996.
- CHOPRA, Deepak. **Conexão Saúde**. São Paulo: Best Seller, 2001.
- DALAI LAMA, Sua Santidade. **Uma ética para o novo milênio**. 3ªed. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- _____. Prólogo. In: Rinpoche, Sogyal. **O livro tibetano do viver e do morrer**. São Paulo: Talento: Palas Athena, 1999.
- D´ANDREA, A.A.F. **O self perfeito e a Nova Era**. São Paulo: Loyola, 2000.
- DAYANANDA, Swami. Autoconhecimento. **Cadernos de Yoga**, anoV, n.19, p.68-71. 2008.
- _____. **O valor dos valores**. Rio de Janeiro: Vidya-Mandir, 1998.
- DISTASIO, A.S. Integrating yoga into cancer care. **Clin J of Onc Nursing**, v.12, n.1, p.125-30. 2008.
- DIXHOOM, J.V. Cardiorespiratory effects of breathing and relaxation in myocardial infaction patients. **Biol Psychol**, v.49, n.1-2, p.123-35, ago. 1998.
- ELIADE, Mircea. **Yoga: Imortalidade e Liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.
- ESCH, T.; FRICCHIONE, G.L.; STEFANO, G.B. The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases. **Med Sci Monit**, v.9, n.2, p.23-34. 2003.
- FEURSTEIN, Georg. **What is Yoga?** Disponível em: <http://www.vrec.org/what_is_Yoga.html>. Acesso em: 10 fev 2004.
- _____. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 1998.
- FREIRE, João Batista. **De corpo e alma: o discurso da motricidade**. São Paulo: Summus, 1991.

GALVIN, J.A. et al. The relaxation response: reducing stress and improving cognition in healthy aging adults. **Complement Ther Clin Pract**, v.12, n.3, p.186-91, maio. 2006.

HERMÓGENES, José. **Saúde na terceira idade: saúde no jovem, obra da natureza; saúde no idoso, obra de arte. 7ªed.** Rio de Janeiro: Record, 1997.

_____. **Iniciação ao Yoga.** 7ª ed. Rio de Janeiro: Record, 2000.

_____. **Convite à não-violência: em paz com o mundo.** 3ª ed. rev. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2000.

_____. **Autoperfeição com Hatha Yoga:** um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 42ª ed. Rio de Janeiro: Record: 2004.

_____. **O que é Yoga?** Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2004.

IYENGAR, B.K.S. **A árvore do Ioga:** a eterna sabedoria do Ioga aplicada à vida diária. São Paulo: Globo, 2001.

_____. **Light on Life.** Londres: Rodale, 2005.

KAK, Subhash. Minha experiência com o yoga. **Cadernos de Yoga**, Florianópolis, verão 2004. p. 55.

KARMANANDA, Dr. Swami. **Yogic management of common diseases.** New Delhi: Thomson Press, 2005.

KUPFER, Pedro. **Yoga prático.** Florianópolis: Fundação Dharma, 2001.

_____. **Yoga não é só técnica: Yoga é cultura.** Disponível em: <www.yoga.pro.br>. Acesso em: 08 dez 2003.

_____. O Yoga Súra de Patânjali: aforismos I:1 e I:2. **Cadernos de Yoga**, Florianópolis, outono 2004. p. 89.

_____. **Visões do Yoga.** Instituto Dharma: Florianópolis, 1999.

_____. **Dicionário de Yoga.** Instituto Dharma: Florianópolis, 2001.

KUTZ, I; BORYSENKO, J.Z.; BENSON, H. Meditation and Psychotherapy: a rationale for the integration for dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation. **American Journal of Psychiatry.** Disponível em <http://web.lexis-nexis.com/universe/printdoc>

LAMB, T. Yoga and Yoga Therapy. **International Association of Yoga Therapists**, 2004. Disponível em:<<http://www.iayt.org/publications/articles> >. Acesso em: 01 fev 2009.

LE PAGE, Joseph. **Manual de Yoga Integrativa.** In: curso de formação em Yoga Integrativa, Garopaba/SC, maio 2003.

LINDEMANN, Ricardo. As transformações no planeta. **Jornal do Yoga**, n.57, p.4-5, fev.mar.abr. 2010.

LUZ, Madel T. **Novos saberes e práticas em saúde coletiva:** estudo sobre racionalidades médicas e atividades corporais. São Paulo: HUCITEC, 2003.

- MANJUNAT, N.K.; TELLES, S. Influence of yoga & ayurveda on self rated sleep in a geriatric population. **Indian J Med Res**, v.121, p.683-90, maio. 2005.
- MAZO, G.Z.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 2ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.
- MICHAELLIS 2000: moderno dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Reader's Digest; São Paulo: Melhoramentos, 2000. 2v.
- MONRO, Robin. Yoga Therapy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**. Londres, 1(4), p.215-218, 1997.
- NAHAS, M.V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ª ed. Londrina, Midiograf, 2003.
- NOVAES, Adauto. A ciência no corpo. In: Novaes A. (Org.). **O Homem-Máquina: a ciência manipula o corpo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2003, p.7-14.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Report of the second world assembly on ageing**. Madrid (ES): WHO; 2002.
- PACKER, Maria Laura Garcia. **A Senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica**. Brasília: Teosófica, 2008.
- PEREIRA, C.; MAGRO, M. O poder da meditação. **Revista Istoé**. n.2102, p.70-76, 2010.
- PILKINGTON, K. et al. Yoga for depression: the research evidence. **Journal of Affective Disorders**. v. 89, n. 1-3, p. 13-24, 2005.
- PULLEN, P. R. et al. Effects of yoga on inflammation and exercise capacity in patients with chronic heart failure. **J Card Fail**, v. 14, n.5, p. 407-13. 2008.
- REITZ, Camila. **O Yoga Sûtra de Patânjali – a base milenar para o ensino do Yoga**. 2002. Monografia - Curso de Graduação em Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.
- RINPOCHE, Sogyal. **O livro tibetano do viver e do morrer**. São Paulo: Talento: Palas Athena, 1999.
- SILVA, T.L.; RAVINDRAN, L.N.; RAVINDRAN, A.V. Yoga in treatment of mood and anxiety disorders: a review. **Asian J Psychiatry**. 2009.
- SINGH, A.N. Role of yoga therapies in psychosomatic disorders. **Anais do International Congress Series**. Kingston, 1287, p. 91-96, 2006.
- SMITH, C. et al. A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. **Complementary Therapies in Medicine**. 2006.
- SPARROWE, Linda. **O livro de yoga e saúde para a mulher**. São Paulo: Pensamento, 2002.
- STILES, Mukunda. **Structural Yoga Therapy**. New Delhi: Kumar Offset, 2002.
- SVATMARAMA, Yogi. **Hatha Yoga Pradipika: luz sobre o Hatha Yoga**. Tradução, introdução, notas, glossário e bibliografia por Pedro Kupfer. Florianópolis – SC: Dharma, 2002.

TAGORE, Rabindranath. **O coração de Deus:** poemas místicos de Rabindranath Tagore. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

TIWARI, Bri Maya. **O caminho da prática:** a cura feminina pela alimentação, pela respiração e pelo som. Rio de Janeiro: Rocco, 2004.

TRAN, M.D. et al. Effects of Hatha Yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. **Prev Cardiol**, v. 4, p. 165-70. 2001.

FACILITADORA

Sílvia do Nascimento Aquini nasceu e vive em Florianópolis. Descobriu o *yoga* aos treze anos de idade e desde então nunca mais parou de se aprofundar nesta filosofia de vida. Em 2000 iniciou o seu caminho como professora de *yoga*, tendo uma atuação profunda com a comunidade através de trabalhos desenvolvidos em escolas de *yoga* e universidades. Graduada em Educação Física na UDESC, Mestre em Educação Física na UFSC na área de Atividade Física Relacionada à Saúde e com enfoque de pesquisa: “O *Yoga* e o Idoso: Rumo ao Alto da Montanha – os Efeitos da Prática de *Yoga* de Acordo com a Percepção de Idosos”. Atualmente coordena e ministra aulas no *Yogalaya – Morada do Yoga*. Possui especialização em *yoga* no Brasil e na Índia, destacando-se: Curso Livre de Formação em *Yoga*, Casa de *Yoga*/SC; Formação Avançada em Escrituras Sagradas da Índia, Chacarananda Ashram/SC; Formação em *Yoga* Integrativa, Montanha Encantada/SC; Formação em Biopsicologia, Parque Visão Futuro/SP; Formação em *Yogaterapia*, *Yoga Vidya Dham*, Índia; Curso de Vedanta com Swami Dayananda, Rishikesh, Índia. Recebeu iniciação ao Reiki na Índia. Esteve junto com Amma, de quem recebeu a bênção do abraço. Seus professores e mestres: Amma, Swami Dayananda, Professor Hermógenes, Susan Andrews, Marilena Kali, Maria Laura Garcia Packer, Pedro Kupfer, Glória Arieira, Gustavo Ponce. Participa regularmente de aulas, congressos, cursos, retiros e vivências.

CONTATO:

moradadoyoga@hotmail.com

moradadoyoga.blogspot.com

www.moradadoyoga.com.br

(48) 3333 0722 / 8418 0360

