

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA**

**ESTUDO SOBRE ELEMENTOS METODOLÓGICOS RELACIONADOS  
AO ENSINO DE HATHA YOGA TRADICIONAL**

**ANA FÁBIA PONCE LEON DA SILVA**

**Goiânia  
2016**

ANA FÁBIA PONCE LEON DA SILVA

**ESTUDO SOBRE ELEMENTOS METODOLÓGICOS RELACIONADOS AO  
ENSINO DE HATHA YOGA TRADICIONAL**

Trabalho de conclusão de Monografia do curso de Licenciatura em Educação Física apresentado à Universidade Federal de Goiás como exigência parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ms.<sup>a</sup> Priscilla de Cesaro Antunes.

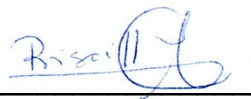
Goiânia  
2016

Ana Fábila Ponce Leon da Silva

**ESTUDO SOBRE ELEMENTOS METODOLÓGICOS RELACIONADOS AO  
ENSINO DE HATHA YOGA TRADICIONAL**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Goiânia: 04 de agosto de 2016.



---

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Ms.<sup>a</sup> Priscilla de Cesaro Antunes.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus, primeiramente, por ter me dado saúde e disposição para superar as dificuldades; a minha família, pelo o apoio e carinho; aos professores Ana Márcia, Marcel e principalmente a minha orientadora, Priscilla de Cesaro Antunes, pela mediação e dedicação que tornou possível a conclusão desse trabalho.

## RESUMO

Este trabalho teve como objetivo geral compreender elementos metodológicos relacionados ao ensino de *Hatha Yoga* e como objetivos específicos: identificar quais elementos do *yoga* são priorizados; compreender como os professores organizam os elementos pedagógicos; identificar como são organizados o tempo e espaço das aulas; investigar quais são as principais orientações dadas aos alunos pelos professores. Realizou-se uma pesquisa exploratória descritiva mediante acompanhamento de 16 aulas de dois professores de *Hatha Yoga* e uso de observação participativa e entrevista semiestruturada como instrumentos de coleta de dados. Os dados da pesquisa foram organizados em três itens: Espaço e Tempo das Aulas, Ensino dos Elementos do *Yoga* e Relações entre o Ensino e as Concepções de *Yoga*. Os resultados indicaram que: ambos professores compreendem o *Yoga* a partir dos oito pilares sistematizados por Patañjali (*yamas, nyamas, asnas, pranayamas, prathyaraha, dharana, dhyana e samadhi*) e suas aulas estabelecem relação com estes elementos, indicando formas de ensino comprometidas com tais fundamentos e princípios éticos do *yoga* clássico. Os ambientes onde ocorrem as aulas, apesar das diferenças de estilo, são calmos, silenciosos, confortáveis, limpos e adornados com mensagens e imagens sobre ensinamentos do *yoga* e da paz, favorecendo a introspecção e a concentração. O tempo da aula dos dois professores é de uma hora, onde abordam vários elementos do *yoga* (*asanas, pranayamas, mantras, meditação e relaxamento*), sendo que os *asanas* ocupam a maior parte da aula. A professora explora os níveis alto, médio e baixo na realização dos *asanas*, sua aula é mais dinâmica, com maior quantidade de *ásanas*, enquanto o professor prioriza posturas deitado e sentado com maior permanência, caracterizando sua aula na direção da flexibilidade e relaxamento corporal. Ambos professores utilizam técnicas variadas de *pranayamas* e propõem exercícios respiratórios em todas as aulas, com a intenção de ampliar a respiração, favorecer o relaxamento, sensações de tranquilidade, realização de *asanas*, consciência corporal e presença nas aulas com atitude mental. Os mantras pareceram ser o ritual mais semelhante entre os dois professores, marcando o final das aulas de ambos com a entonação de *Om* e *Shanti*. O relaxamento esteve presente nas aulas de ambos os professores e a meditação, às vezes teve um momento específico para sua realização e em outras apareceu associada ao relaxamento consciente ou aos *asanas* e *pranayamas*, na forma do que poderíamos chamar de um estado meditativo ou presença. Observou-se que os professores buscam conhecer e observar atentamente os alunos; explicar a realização dos movimentos com detalhes, desde o alinhamento corporal até as relações daquele movimento com várias dimensões do corpo e da vida das pessoas; chamar a atenção para a presença e atitude mental no decorrer de toda aula; estimular o autoconhecimento e certa positividade e tranquilidade; relacionar a prática de *yoga* com o cotidiano.

**Palavras-chave:** Yoga. Ensino. Metodologia.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	06
<b>1 Capítulo 1 – Referencial Teórico</b> .....	10
<b>2 Capítulo 2 – Metodologia</b> .....	16
<b>3 Capítulo 3 – Descrição e Análise dos Dados</b> .....	23
3.1 Espaço e Tempo das Aulas.....	23
3.2 Ensino dos Elementos do Yoga.....	27
3.2.1 Respiração.....	30
3.2.2 Asanas.....	37
3.2.3 Mantras.....	47
3.2.4 Relaxamento e Meditação.....	49
3.3 Relações ente o ensino e as concepções de yoga.....	58
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	63
<b>REFERÊNCIA</b> .....	67

## INTRODUÇÃO

Como acadêmica do curso de licenciatura em Educação Física, a escolha do curso foi devido ao gosto pelas práticas corporais e o prazer em realizar esse trabalho. Dentre as atividades acadêmicas desenvolvidas no decorrer do curso, destaco que faço parte do Projeto de Extensão “Yoga com a Comunidade”, sediado na Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD) da Universidade Federal de Goiás (UFG), do qual fazem parte atualmente um professor coordenador e quatro estudantes, duas do curso de licenciatura e duas do curso de bacharelado em Educação Física. Este projeto tem como objetivos:]

Contribuir para a formação humana dos (as) estudantes monitores (as). Articular o projeto de extensão com as dimensões do ensino e pesquisa na universidade. Fomentar o desenvolvimento de propostas pedagógicas para o ensino de yoga. Desenvolver estudos a fim de compreender as relações entre yoga, ciência e cultura e o dialogo entre a Educação Física e as práticas corporais holísticas. Contribuir para o autoconhecimento, desenvolvimento da percepção e consciência corporal e melhora da respiração, postura, flexibilidade e concentração dos (as) participantes da comunidade. Problematicar junto à comunidade elementos relacionados às práticas corporais, corpo, saúde e educação (FEF/UFG, 2012, p. 03).

As aulas do projeto acontecem em turmas semanais: turma A nas quartas-feiras e sextas-feiras, das 08:30 horas às 09:30 horas e turma B nas terças-feiras e quintas-feiras no mesmo horário; tem como público pessoas da comunidade, jovens, adultos e idosos; e são ministradas pelas estudantes monitoras que são orientadas pela coordenação. Através desse projeto tive a oportunidade de conhecer o yoga e começar a praticar e estudar esta prática.

Desde o primeiro semestre de 2013 até o momento continuo envolvida com as atividades na faculdade e no projeto de extensão. Devido à afinidade que desenvolvi com o yoga, cresceu o interesse em trabalhar com essa prática após o término do curso de graduação. Percebendo através de minhas leituras que há poucas pesquisas nesse campo das práticas alternativas, inclusive sobre o yoga, surgiu a curiosidade em desenvolver essa pesquisa, a fim de aprimorar meus

conhecimentos e acrescentar elementos a minha formação que possam subsidiar a prática profissional com este conteúdo.

Acompanho também o trabalho de yogaterapia realizado pela psicóloga Natália Teixeira, no centro de saúde, situado no interior da UFG, em parceria com o referido projeto de extensão da FEFD; e, ainda, o projeto de extensão de Dançaterapia, também na FEFD, sendo mais uma oportunidade de vivenciar e aprender sobre outra prática corporal alternativa.

O estudo desenvolvido nesta monografia tem como tema o estudo sobre elementos metodológicos relacionados ao ensino de Hatha Yoga Tradicional, tendo em vista meu interesse em aprofundar essas questões para a intervenção profissional e a importância de se compreender como estruturar metodologicamente essa prática (yoga clássico), envolvendo seus fundamentos e princípios éticos, para os âmbitos acadêmico e social.

Ensinar é mediar conhecimentos de forma reflexiva e para isso é necessário uma metodologia de ensino, a aplicação de diferentes métodos no processo de ensino-aprendizagem. O ensino de uma prática corporal envolve a realização de um projeto pedagógico por parte do professor, o qual vai ao encontro das suas concepções em relação à vida, educação, sociedade, princípios, valores, ser humano, natureza, corpo, entre outros.

Segundo Saviani, 2011, a metodologia tem relação com a educação de modo integral e com a didática. A metodologia é um elemento importante no âmbito da formação humana, pois direciona quem se pretende formar e se tais intenções formativas colaboram para a transformação social, para o desenvolvimento de sujeitos pensantes, críticos ou acríticos, autônomos ou alienados.

O projeto pedagógico realizado pelo professor na direção do desenvolvimento integral e integrado dos alunos envolve o planejamento, que é o ato de pensar detalhadamente no que se quer alcançar, refletir e registrar de forma organizada, contemplando, principalmente, os seguintes elementos: objetivos, conteúdos, metodologia e avaliação.

Os objetivos representam o que se pretende alcançar junto aos alunos na sua formação e desenvolvimento intelectual, físico e social. Os conteúdos são as

temáticas escolhidas para se trabalhar com os alunos, no caso da Educação Física: lutas, dança, ginástica, esporte, jogos, brincadeiras, etc; já no Yoga, seriam seus elementos básicos como: asanas, *pranayamas*, relaxamento, mantras e meditação, os princípios e fundamentos, os quais abordaremos no decorrer deste trabalho. A metodologia pode ser entendida como a forma de mediar e organizar esses conteúdos e é embasada em determinadas concepções de educação, ser humano, sociedade, yoga, etc; de acordo com uma intencionalidade pedagógica crítica, a metodologia deve possibilitar que os alunos desenvolvam certa autonomia com relação aos conteúdos abordados, apreendendo seus elementos do ponto de vista da sua história, princípios, características e relações com a realidade, considerar os conhecimentos que os alunos possuem de forma reflexiva, criativa e produtiva e contribuir para a formação de pessoas que questionem a vida, a sociedade e sejam construtores de sua própria história com sabedoria. Já a avaliação consiste na organização de formas de analisar em que medida os objetivos indicados estão sendo atingidos; precisa ser considerada de modo gradual e contínuo, considerando os diferentes fatores que fazem parte do processo ensino-aprendizagem e da vida do aluno.

Observando estes aspectos pedagógicos, surgiu a curiosidade de compreender como o yoga tem sido ensinado. Diante dos processos de ocidentalização do yoga e suas consequências, como a perda dos princípios éticos e filosóficos e a desconsideração de seu enraizamento cultural, conforme discutem Fernandes; Rodrigues; Rocha (s/d), está presente um desafio na formação e prática de professores de yoga, para que busquem o sentido do yoga seguindo e respeitando seus fundamentos, e não reduzindo a prática ao ensino de técnicas de respiração e posturas que mais se assemelham a aulas de ginástica ou alongamento. Então, considerando estes fatores relevantes, nessa pesquisa indagamos: como é possível ensinar o Yoga Tradicional? E ainda, expressamos a preocupação: como ensinar yoga sem desprezar seus fundamentos?

Neste sentido, realizamos uma pesquisa de campo qualitativa, acompanhando dois professores de yoga de referência na cidade de Goiânia-Goiás. Nesse trabalho de campo, através de observações participativas e entrevistas, tivemos como objetivo

geral: Compreender elementos metodológicos relacionados com o ensino do Hatha Yoga. E como objetivos específicos: identificar quais elementos do yoga são priorizados; compreender como os professores organizam os elementos pedagógicos; identificar como são organizados o tempo e espaço das aulas; investigar quais são as principais orientações dadas aos alunos pelos professores.

Esperamos que esta pesquisa possa ampliar os conhecimentos sobre propostas de ensino de yoga e abrir um leque de possibilidades de estudos com intuito de aperfeiçoar o ensino e divulgar essa sabedoria. O yoga é uma prática que possui poucos estudos científicos e necessita de mais pesquisas. Também esperamos que essa monografia contribua para a formação dos professores e estudantes do projeto de extensão do qual faço parte.

## CAPÍTULO 1 – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### Yoga: conceitos e reflexões

A palavra Yoga vem da raiz sânscrita e significa união entre corpo, espírito e natureza. Segundo a concepção do Hatha Yoga, tal união pode ser desenvolvida por meio da prática de asanas, *pranayamas*, relaxamento e meditação, pelos quais é possível transcender os quatro estágios mais elevados da meditação, alcançando o objetivo final do yoga clássico, que é a realização ou *Samadhi*. Acredita-se, neste entendimento, que através do corpo o sujeito pode chegar a esta união ou unificação.

O yoga questiona uma série de valores modernos, como a vida agitada em busca do “ter”, do “possuir” sempre desejando status, beleza e fortuna. Acredita-se que estes valores são causas de sofrimento humano e para a natureza. A prática nesse sentido enfatiza a busca pela essência, o eu interior, a firmeza interna e a paz.

O Yoga está além das nossas aprovações ou reprovações, além das nossas negações ou afirmações, além das nossas opiniões. Seus ensinamentos estão apoiados em milhares de anos de ininterruptas cadeias de grandes mestres que elaboraram cuidadosamente cada passo, cada asana, cada *pranayama*, cada *bandha*, cada mudra cada gesto. Quem trabalha com Yoga há vários anos, dirigindo academias, sabe do seu poder de cura, da sua grande espiritualidade. (KALYAMA, 2003, p.240)

Hermógenes (2015) fala dos conflitos que o ser humano vive no momento como um fervilhar de sentimentos, emoções e desejos, vive preso ao passado e ao futuro esquecendo-se de viver o presente, não consegue se desprender do passado e vive em função do futuro desconhecendo o seu próprio eu, sua essência. Segundo ele, o papel do Yoga é fazer com que as pessoas busquem viver de forma consciente e se libertar dos sofrimentos.

Yoga também quer dizer unificação de si mesmo. O que implica levar o homem vulgar a transcender o atual estado de mediocridade em que vive: “uma casa dividida contra si mesma”. O homem comum é incoerente e desarmônico fervilhar de desejos, pensamentos, paixões, hábitos, emoções, preconceitos, sentimentos, ideias, lembranças, atitudes conscientes e inconscientes. O homem não é, infelizmente, uma unidade e sim um desastrado conflito, uma guerra civil incessante. Não tem paz. Não tem

força. Unificar-se, tornando-se um todo harmônico, é seu destino superior. Em outras palavras, Yoga é que lhe falta. (HERMÓGENES, 2015, p. 33)

Estes entendimentos nos levam a pensar que o Yoga não é apenas uma atividade física, mas um conjunto de elementos, princípios e fundamentos, que envolvem o ser em sua totalidade, considerando contribuições em razão biológica e em sintonia com o estado emocional e com o plano espiritual. Segundo Kalyama (2003, p. 136),

Os fundamentos éticos do Yoga são a sua base, o grande voto que faz o praticante, antes de iniciar seus passos nessa caminhada. Sem ética, não há Yoga. Não há como fugir disso. Os fundamentos éticos do Yoga são a sua base fundamental. Qualquer pessoa que não tenha princípios éticos, não deve tentar se aproximar do Yoga, pois, se o fizer, vai perceber de início que ali “não é sua praia”. Vai sentir uma desidentificação total, uma desarmonia.

Para este autor, o yoga está ligado a princípios éticos e aos antigos textos (Vedas), que se articulam com a exercitação corporal por meio dos elementos do yoga, como respiração, ásanas, meditação, mantras e relaxamento. Compreende-se que o corpo representa a parte material do sujeito e é através do corpo que se chega ao mais elevado nível espiritual; o corpo materializa nossa existência e através dele expressamos nossas emoções e sentimentos.

O reconhecimento da existência de um Espírito Universal também é importante para o yoga, de modo que as regras de conduta ética interagem com esse espírito, pois a forma com que você se relaciona consigo mesmo, com o próximo e com a natureza te leva a esse caminho. “Pratica-se a ética para que você desenvolva um relacionamento com o seu ser interior” (CRISTENSEN apud KALYAMA, 2003, p.137).

Este conjunto de princípios está sintetizado em oito aspectos fundamentais, tanto para compreensão como para o desenvolvimento do yoga. São eles:

*Yama* que conota controle e domínio e é dotado de cinco preceitos éticos; *Niyama*, que aborda disciplinas de controle dos sentidos e busca a purificação do corpo interno e externamente; *Ásanas* são as posturas físicas

referidas enquanto perfeitas quando o corpo naturalmente (sem esforço) as realiza. *Pránayama* são os exercícios que envolvem técnicas respiratórias sem intuito de adquirir controle da mesma; *Pratyahara* é a abstração dos sentidos em que as imagens exteriores passam a não exercer influência na prática; *Dharana* é a concentração podendo ser notada em práticas de meditação cujo intuito é controlar os pensamentos abstendo-se de se apegar a qualquer um deles; a meditação propriamente dita é o passo denominado *Dhyana* e tem a intenção de atingir a *Samadhi* a último passo que representa a iluminação (BAIMA, 2010, p.2).

Estes princípios foram sistematizados por Patañjali entre os séculos II a.C. e II d. C. e estão expressos no Yoga-Sutra, considerado uma escritura importante do yoga clássico.

Existe um Yoga "clássico", sistema de filosofia exposto por Pátañjali em seu célebre tratado Yoga Sutra, e é deste sistema que é necessário partir para compreender a posição do Yoga no pensamento indiano. Porém, ao lado do Yoga clássico existem numerosas formas de yogas populares, assistemáticas. [...] De todas as significações de que se reveste a palavra yoga na literatura indiana, a mais precisa é a que se liga à filosofia Yoga (*yoga-dársana*) tal como é exposta, sobretudo no tratado de Pátañjali, Yoga Sutra, assim como em seu comentário. [...] E este, Yoga clássico, tal como foi formulado por Pátañjali e interpretado por seus comentadores, é também o mais conhecido no Ocidente. (ELIADE apud BAIMA, 2010, p.35)

Na abordagem do corpo, o yoga se baseia na noção dos *chakras*, sendo que os principais ficam localizados ao longo da coluna vertebral: *Muladhara*, *Swadistana*, *Manípura*, *Anahat*, *Vishuda*, *Ajna*, *Sahasrara*.

A palavra *chakra* significa "roda" e se refere às estruturas psicoenergéticas existentes no corpo prânico. Existem vários *chakras*, estando os principais localizados ao longo da coluna. Há *chakras* localizados nas palmas das mãos, nas solas dos pés, nos mamilos, no alto e atrás da cabeça etc. (KALYAMA, 2003, p.187-188).

Os *chakras* são semelhantes a "pequenos tornados", "pequenos furacões". São como dois cones unidos pelo vértice, estando esse vértice na Nadi *Sushumna*. Visto de frente, um *chakra* apresenta a forma de um círculo, de uma roda. Daí sua denominação (chakra-roda). (KALYAMA, 2003, p.188-189).

Serão citados abaixo os *chakras* mais conhecidos e simbolicamente localizados em alguns pontos ao longo da coluna, de acordo com Kalyama (2003):

*Muladhara*: Localizado no períneo, entre o ânus e os órgãos genitais. Tem o controle da excreção da urina e das fezes, trabalha em conjunto com as glândulas Suprarrenais. Esse *chakra* tem poder de autonomia, formação da identidade e estar ligada a vontade de viver no corpo físico. Nele se encontra a poderosa energia psicoespiritual a *Kundalini*.

*Swadistana*: Localizado acima do púbis tendo grandes influências sobre os órgãos reprodutores, bexiga, rins, quadris, sangue e líquidos orgânicos. Está relacionado à libido, a sensualidade e as evoluções dos desejos pessoais.

*Manípara*: Localizado no plexo solar. Exerce influências sobre os seguintes órgãos: estômago baço, fígado, vesícula biliar, diafragma e outros. Está ligado ao desenvolvimento pessoal, a formação da personalidade, do ego, as relações sociais e com a natureza.

*Anahat*: Está localizado por trás do coração. Exerce influências sobre os órgãos: coração, pulmão, seios, pele, sistema circulatório e imunológico. Está relacionado à vontade de amar, a evolução do amor universal e a capacidade de amar a si, o próximo e a natureza.

*Vishuda*: Localizado na faringe. Exerce influências na: garganta, nuca, cordas vocais, traqueia, boca, laringe e pulmões. Ligado à capacidade de criar, de comunicação e inspiração.

*Ajna*: localizado entre as sobrancelhas, dentro do crânio. Exerce influências: nos olhos, ouvidos, nariz, zigomas, cabelos, medula espinhal. Trabalha em conjunto com a Glândula Hipófise. Está relacionada à percepção extrassensorial e a liderança.

*Sahasrara*: Localizado no topo da cabeça, na calota craniana interna. É o canal que nos conecta a meditação, *chakra* da espiritualidade por excelência. Relacionado à metafísica e a unificação espiritual e integração com todo o ser.

Essa forma de compreender o corpo é diferente da que predomina em nossa sociedade. A oposição entre corpo e mente na visão dualista ocidental tem a ver com o processo histórico e com uma visão médica materialista em relação às práticas corporais e o ser humano, cuja concepção funda-se na prevenção de

doenças e em manter o corpo forte e saudável, considerando apenas o lado biológico e fisiológico, sem reconhecer, neste contexto, as implicações da subjetividade humana nem a importância do contexto social na produção, reprodução da vida e em suas manifestações (LELIS et al, 2013).

Acompanhando tais reflexões, vemos que,

No Ocidente a prática do yoga cresceu em popularidade notadamente como forma de exercício físico conjugada com exercícios respiratórios e de relaxamento com uma reorientação do controle, através da disciplina progressiva, das funções mentais, ou supressões das modificações da mente, com alteração correlata de funções corporais; sistema de exercícios para alcançar o controle físico mental e o bem-estar na direção de uma ideia do yoga sintonizada com práticas médicas e paramédicas promotoras de saúde, juventude e longevidade (práticas preventivas) e mais ainda empenhadas na ampliação de seu leque de métodos de tratar e curar (práticas terapêuticas), com um afastamento com relação à compreensão indiana original do yoga como sistema místico religioso, ou filosófico, e com um distanciamento em relação ao sistema de yoga essencialmente independentes dos exercícios posturais e respiratórios, como a da gnose (*jñâna*), o da devoção (*bhakti*), o da ação (*karma*) e o dos mantras (*mantra*). (FERNANDES; RODRIGUES; ROCHA, s/d, p.01).

Segundo esses autores, portanto, a prática do yoga se expandiu no Ocidente como exercício físico em conjunto com a respiração e o relaxamento, afastando-se da essência do yoga, sua origem místico religiosa ou filosófica. Neste sentido, a linha do Hatha Yoga difundiu-se com mais ênfase por privilegiar os *ásanas* e a respiração, mas é importante lembrar que ela pode ser trabalhada de diferentes maneiras, mais distantes ou mais próximas dos oito princípios do yoga, já mencionados.

Para Hermógenes (2015, p.34), por exemplo,

(...) nesse sentido a Hatha Yoga é a antítese do ascetismo praticado por místicos orientais e ocidentais do passado, que flagelavam o corpo, visando com isso alcançar o desenvolvimento espiritual. A Hatha Yoga, admitindo que “o corpo é o templo de Espírito Santo”, preocupa-se, ao contrario, em corrigir, purificar e embelezar o templo para receber o Hóspede tão desejado. Quando o Senhor Buda sentiu que, com prolongados jejuns tormentos físicos, estava quase “arrebentando a corda tensa da cítara”, e que o instrumento ficaria danificado e incapaz de executar a “divina música”, abandonou o ascetismo.

Kalyama (2003) também identifica diferentes formas de difusão desta prática, com relação à concepção de corpo e os valores abordados, e afirma que no processo de Ocidentalização do Yoga, desenvolveu-se principalmente o Hatha Yoga, uma das vertentes que teve melhor adaptação aqui no Brasil devido à valorização que dá ao corpo e as posturas.

(...) apesar de desfigurada no Ocidente por falsos gurus, pelos diversos ramos do cristianismo, confundida com calistenia, fitness e outras descaracterizações, o Hatha Yoga continua mantendo sua pureza, salva guardada nos seus textos primários (KALYAMA, 2003, p.238/239).

A partir de diferentes entendimentos de yoga, pode-se considerar o corpo como apenas ossos, músculos, sangue, um corpo anatômico e fisiológico, ou entendê-lo como um instrumento para alcançar a evolução espiritual (KALYAMA, 2003, p. 155). Numa acepção mais original, o Hatha yoga visa a vida do indivíduo em sua totalidade: autoconhecimento, equilíbrio espiritual, bom relacionamento com a natureza, com o próximo e consigo mesmo.

Tendo em vista as diferentes formas de compreensão e desenvolvimento do yoga, interessou-nos nesta pesquisa investigar como dois professores de Hatha Yoga abordam esta prática em suas aulas.

## CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido com base em uma pesquisa exploratória descritiva de cunho qualitativo, na qual foram acompanhados dois professores de yoga reconhecidos pelo seu pioneirismo e competência na cidade de Goiânia-Goiás em duas escolas distintas.

Segundo Minayo (2008), a pesquisa exploratória é indicada para temas que foram pouco estudados, portanto é pertinente ao estudo do tema do yoga e seu ensino, tendo em vista ser um tema pouco abordado no âmbito acadêmico. Ao se desenvolver a pesquisa, no seu transcurso pode haver modificações de acordo com as necessidades que vão surgindo, portanto é um processo não linear.

Em síntese, a validade dos estudos qualitativos é concebida não como um dispositivo que espelha a realidade e sim como uma 'produção reflexiva', em que o observador é parte e parcela do contexto e da cultura que busca entender e representar (JHONSON e ALTHEIDE apud MINAYO, 1994, p. 126).

Os professores da cidade de Goiânia foram escolhidos em virtude de dados relevantes de sua vida profissional, os quais são mencionados abaixo, a partir de consultas em meios de comunicação.

Um Professor fundou o Instituto onde dá aula em 1971, seguindo os preceitos científicos do Instituto de Pesquisas *Kavalayadham*/ Índia, além de outros pesquisadores brasileiros. É licenciado em Educação Física pela ESEFFEGO. Foi noviço pelo convento dos frades dominicanos (1966), cursou dois anos de filosofia pelo Instituto de Formação Teológica de São Paulo. Foi Presidente e Organizador do VIII Congresso Latino Americano de Yoga. Com formação em Hatha Yoga, ministra aulas há mais de 40 anos e atende também em grupos, em repartições, empresas e escolas e organizações comunitárias. Este professor foi provavelmente o primeiro a ensinar yoga na cidade de Goiânia e seu pioneirismo é reconhecido, bem como sua trajetória pessoal e profissional junto ao yoga.

A outra Professora é Educadora, Palestrante e Professora de Hatha Yoga e Yoga Hormonal, além de Terapeuta *Ayurvédica*. Fez Formação em Biopsicologia, Excelência Humana, Formação Holística de Base. Ministra curso de Yoga-terapia Hormonal, Consciência alimentar, Alimentação *Ayurvédica*, Alimento vivo (brotos, grãos e germinados), Meditação. Tem título de *Ashran Acharya e Trainer of Yoga Teachers*, pela *International Yoga Federation* - Índia. Esta professora tem desenvolvido reconhecidos trabalhos com yoga na cidade, sobretudo na formação de profissionais desta e outras práticas holísticas.

Como pesquisadora, ao desenvolver o trabalho de campo, tive a oportunidade e a honra de acompanhar professores qualificados em aulas em instituições diferentes.

O trabalho de campo que consiste no recorte empírico da construção teórica elaborada no momento. Essa etapa combina entrevistas, observações, levantamentos de material documental, bibliográfico, instrucional, etc. Ela realiza um momento relacional e prático de fundamental importância exploratória, de confirmação ou refutação de hipótese e construção de teorias. (MINAYO, 2001, p.26)

Um dos instrumentos de coleta de dados foi a observação participativa.

A observação participante pode ser considerada parte essencial do trabalho de campo na pesquisa qualitativa. Sua importância é de tal ordem que alguns estudiosos a consideram não apenas uma estratégia no conjunto da investigação das técnicas de pesquisa, mas como um método que, em si mesmo, permite a compreensão da realidade. (MINAYO, 2015, p. 70)

A oportunidade de fazer observação participante é uma situação privilegiada, porque o pesquisador experimenta, vivencia o objeto de estudo sendo capaz de atribuir uma opinião mais sólida a respeito do que se busca conhecer.

A filosofia que fundamenta a observação participante é a necessidade que todo pesquisador social tem de relativizar o espaço social de onde provém, aprendendo a se colocar no lugar do outro. Como já dissemos anteriormente, no trabalho qualitativo, a proximidade com os interlocutores, longe de ser um inconveniente, é uma virtude e uma necessidade. (MINAYO, 2015, p. 70)

Os professores seguem a linha do Hatha Yoga, a professora também administra aula de Yoga Hormonal na mesma instituição, mas acompanhei só as aulas de Hatha Yoga, pois minha pesquisa estuda o ramo da Hatha Yoga. Antes de iniciar a coleta de dados seguimos algumas formalidades: visita as instituições; apresentação formal da pesquisa; relatos sobre o projeto; termo de consentimento para fazer a pesquisa. Os professores assinaram o termo autorizando o livre acesso ao ambiente como pesquisadora, tendo direito a participação das aulas sem nenhum custo.

Fomos (eu como pesquisadora e a professora Priscilla como orientadora) muito bem acolhidas pelo professor. Mostrou-se uma pessoa benevolente e solidária e recebeu-nos com imenso carinho e atenção. Um dos motivos dessa recepção afetuosa foi o motivo da minha orientadora já ter sido sua aluna há algum tempo atrás. O Instituto Goiano de Yoga tem como fundador e proprietário o próprio professor, o que facilitou nosso diálogo, pois não foi preciso passar por várias seções com autoridades correspondentes para autorização para realização da pesquisa.

Com a professora tivemos alguns contratemplos, pois ela faz parte do quadro de funcionários de uma instituição, sendo assim, a tomada de decisão fica limitada e/ou subordinada aos gestores. No momento da apresentação do projeto, quando fomos pedir consentimento pra ter acesso a instituição e acompanhar as aulas, tivemos alguns empecilhos, no sentido da cobrança de mensalidade para frequentar as aulas. Esta situação foi resolvida posteriormente com a autorização para o acompanhamento das aulas sem custo. A Instituição se apresenta em seus meios de divulgação como uma instituição não-governamental e sem fins lucrativo, tendo como proposta o bem social. Divulga como seu propósito a cultura da paz com base nos pensamentos de Pierre Weil (fundador) e de sua equipe, que por sua vez tiveram sua inspiração em documentos da ONU e da UNESCO que visam a paz mundial.

Segundo Deslandes; Minayo (2005, p. 161):

(...) a primeira etapa, como foi abordado na seção anterior, diz respeito aos contatos e negociações com autoridades, chefias e gestores para a

autorização e operacionalização do estudo. Contudo, mesmo tendo obtido todas as permissões oficiais, é fundamental construir a aceitação do pesquisador e de seu estudo junto aos vários atores locais.

Os primeiros contatos e as permissões oficiais compõem a fase de preparação para o início da investigação empírica e podem ser muito difíceis e delicados, além de poderem demarcar ou até determinas os rumos de uma pesquisa.

A Coleta de Dados teve início no começo de julho de 2015 com o professor, em agosto e setembro houve um intervalo, retomando as atividades no começo de outubro e até o final desse mês providenciei o andamento da coleta de dados, por completo, finalizando-a. Inicialmente, estava prevista a observação de 20 aulas, sendo 10 de cada professor. Porém, no decorrer do trabalho de campo foi possível observar 8 aulas de cada professor.

A princípio foi elaborado um roteiro norteador das observações que foram registradas em Diário de Campo:

- Observar quais elementos do yoga são abordados nas aulas, se os professores dão ênfase a algum elemento (asanas, respiração, meditação, relaxamento, mantras);
- Observar a duração de cada aula e como o tempo e o espaço são organizados (descrever o ambiente, suas cores, adornos, luminosidade, músicas, disposição dos alunos na sala de aula e posição do professor durante as aulas);
- Observar quais orientações os professores passam para os alunos no decorrer das aulas (como explicam a realização dos movimentos, se falam dos princípios do yoga, dos elementos teóricos, entre outros);
- Observar a relação professor/aluno (como o professor recebe os alunos, como os alunos se relacionam entre si e com o professor);
- Observar os elementos pedagógicos (se o objetivo da aula está claro, se os professores usam formas de avaliação).

Outro instrumento de pesquisa utilizado foi a entrevista, que, segundo Minayo (2008), é um dos instrumentos metodológicos mais usados em pesquisa científica,

podendo ser coletiva com vários interlocutores ou entre duas pessoas (entrevistador/interlocutor).

De acordo com Minayo (2008), as entrevistas são classificadas em: sondagem de opinião, entrevista semi-estruturada, entrevista aberta, entrevista focalizada e entrevista projetiva. Fez parte dessa pesquisa a entrevista semi-estruturada, a qual tem sempre um propósito e o entrevistador utiliza como recurso um roteiro com perguntas elaboradas, que o leva a informações pertinentes de acordo com o objeto da pesquisa. A entrevista semi-estruturada é constituída por perguntas fechadas e abertas e o entrevistado não fica preso a respostas preestabelecidas, tendo possibilidades de discorrer sobre o tema sem ser condicionado ou limitado em seu discurso. No caso desta monografia, foi elaborado um roteiro orientador de perguntas:

- Na sua concepção o que é yoga?;
- Por que escolheu o ramo do Hatha Yoga?;
- Quais os objetivos de suas aulas?;
- Como planejam suas aulas em relação os elementos do yoga ( mantras, respiração, relaxamento, asanas, meditação, etc...)?;
- Como você organiza o espaço e o tempo da aula?;
- Fale um pouco sobre os princípios e fundamentos do Hahta Yoga?;
- Qual método utiliza para avaliar suas aulas?;
- Quais cuidados você acha importante que o professor tenha com os alunos?

Foi realizada entrevista com os dois professores acompanhados nesse trabalho ao término das observações e registros de diário de campo.

Ao conhecer esses espaços percebi, deles, o empenho em contribuir, através do yoga, no processo transformacional de indivíduos que busquem formas de se tornarem melhores em senso, equilíbrio, empatia e solidariedade. Senti que meu caminho passava por ali e que muitas portas iriam se abrir a meu favor. Hoje faço curso de capacitação em uma das instituições e confesso que têm contribuído com

meu desenvolvimento espiritual e enriquecido meus conhecimentos pessoais e profissionais.

Estudar e praticar o que gosta é sempre prazeroso, mas confesso que tive dificuldades em fazer os registros, pois queria anotar tudo, todas as falas dos professores, as sequencias dos asanas, o comportamento dos alunos, a maneira que os professores desenvolviam as aulas, os elementos que estavam sendo trabalhadas, as ênfases, os objetivos, enfim toda a metodologia de ensino.

A coleta de dados foi um trabalho tenso bastante cansativo, às vezes ficava imaginando como seria desfrutar as aulas sem estar presa aos exercícios de anotações, observações e memorização. Ao participar de algumas aulas não consegui fazer a prática com consciência, pois minha mente estava voltada para as observações, queria saber de tudo que estava acontecendo a minha volta, ao contrário do que o yoga preconiza. Sabemos que o yoga é a introspecção dos sentidos, se voltar totalmente para seu interior na sua mais profunda intimidade.

Observar o ambiente, os acontecimentos e concomitantemente fazer as anotações torna-se um trabalho admissível em relação aos registros, pois evita que ocorra o esquecimento e o pesquisador fica totalmente envolvido com as observações e registros. Por outro lado vivenciar a prática oportuniza experimentar, conhecer com precisão o objeto de estudo, mas a presença do pesquisador de certo modo pode alterar o fluxo das aulas, surgindo alguns efeitos que podem ser positivos ou negativos dependendo da visão de quem está sendo observado e do comportamento do pesquisador, pois este deve se comportar de modo sutil, sem causar estranhamento para que todos se sintam a vontade.

(...) o trabalho de campo deve ser realizado a partir de referenciais teóricos e também de aspectos operacionais. Isto é, não se pode pensar num trabalho de campo neutro. A forma de realizá-lo revela as preocupações científicas dos pesquisadores que selecionam tanto os fatos a serem observados, coletados e compreendidos como o modo como vai recolhê-los. Esse cuidado é necessário porque o campo da pesquisa social não é transparente e tanto o pesquisador como os seus interlocutores e observados interferem no conhecimento da realidade. Essa interferência faz parte da própria natureza da pesquisa social que nunca é neutra. (MINAYO, 2015, p.63)

Os dados foram sistematizados e serão apresentados no próximo capítulo desta monografia em formato descritivo, a fim de responder aos objetivos da presente pesquisa. A pesquisa descritiva registra, classifica e analisa os acontecimentos, durante a pesquisa de campo, seja através de entrevistas, questionários, observações (MINAYO, 2008).

## CAPÍTULO 3 – DESCRIÇÃO DOS DADOS

Neste capítulo será apresentada a descrição dos dados provenientes das observações e entrevistas com os professores de yoga, organizados em três itens: Espaço e Tempo das Aulas, Ensino dos Elementos do Yoga e Relações entre o Ensino e as Concepções de Yoga.

### 3.1. Espaço e Tempo das Aulas

Ao iniciar suas aulas, em geral, a professora tem o cuidado de posicionar todas as esteiras e colchonetes em forma de círculo; em cima de cada esteira ou colchonete coloca duas almofadas, que são usadas como apoio para execução de alguns asanas, também para acomodar a cabeça ou colocar por trás dos joelhos para melhor comodidade na hora do relaxamento. As almofadas possuem formas geométricas e cores vibrantes. A Professora fica numa posição de destaque fechando o círculo. Por trás dele fica um pequeno aparador com um aparelho de som toca CD, passando mantras ou músicas instrumentais em volume baixo.

As aulas têm a duração de uma hora, na qual a professora busca desenvolver com os alunos os principais elementos do yoga, destacando os asanas e a respiração (*pranayama*). Além disso, acrescenta outros temas como os chakras (localização, *mudra*, cor, elemento, mantra, suas funções no organismo quando estão em equilíbrio, asanas que ativam os respectivos *chakras* conciliados a respiração e o relaxamento de algumas cadeias musculares que colaboram com esse trabalho); trabalha também com cinco aspectos: a empatia, o observar, o reconhecimento dos sentimentos, a determinação das necessidades e a formulação de um pedido; aborda nas aulas o poder da mente, força, flexibilidade e equilíbrio do corpo, *bandhas*, entre outros; enfatiza a coluna vertebral.

Quando perguntado como organiza o espaço e o tempo da aula a professora respondeu:

A minha aula de yoga lá na instituição que trabalho, ela já tem tempo definido, ela é de uma hora. E nesse tempo eu tenho, é, já o meu sistema, né! De

dar aula, de fazer no começo um aquecimento, uma preparação que a gente fala dentro da yoga. E depois a gente segue, é, levando todo um trabalho, é baseado no eixo axial do corpo, que é a coluna. Então você trabalharia todos os movimentos que são favoráveis pra coluna, pra liberar todo esse fluxo. Porque a gente faz uma aula de yoga pra trabalhar o aspecto interno, mental, físico, emocional. Mas também pra melhorar o fluxo de energia, pra resgatar o corpo vital da pessoa, então ela sai leve, ela sai bem! E pra isso tem que trabalhar cada parte da coluna. Então tem movimentos de flexão, retroflexão, lateralidade, é todos esses movimentos que vão abrindo o peito, que vão fazendo movimentos básicos com a coluna. Até chegar na invertida, algum movimento mais difícil, mas que sempre deve ter um desafio e chegar no final da aula com respirações, com meditação, com calma da mente. Então eu já tenho meu tempo, né, de cada, de cada, parte que consta uma aula de yoga.

As aulas da professora são realizadas em uma varanda de cor clara, arejada, bem iluminada pela luz natural e envolvida por muretas que possuem plantas, também penduradas em xaxim há várias samambaias e dois grandes vasos localizados nas extremidades da parede da varanda com duas bonitas palmeiras. Na parte externa da varanda, em local também coberto, há um grande e confortável banco encostado na parede que serve de apoio as costas e ao lado do banco duas grandes mesas, uma para colocar os pertences dos alunos e outra onde é servido chá e biscoitos aos alunos, professores e convidados.

Próximo à varanda há dois banheiros unissex. O piso da varanda é frio, cerâmica clara e com textura lisa e no centro da varanda tem uma flor desenhada (uma mandala) com a própria cerâmica, através das diferenças de cores, a varanda é toda bege e a flor tem um tom marrom. A parede central da varanda possui uma faixa que ocupa toda sua extensão com o nome da instituição e um pensamento de Gandhi “A arte da vida consiste em fazer da vida uma obra de arte”, e por último a missão da instituição: Educar para o despertar da consciência da paz.

Já as aulas do professor também têm duração de uma hora e são ministradas de forma que todos os elementos do Yoga (respiração, ásanas, relaxamento, meditação e mantras) são distribuídos no decorrer do tempo disponível. O professor durante as aulas trabalha os movimentos associados a pensamentos positivos e também com outros elementos do yoga; como exercícios preparatórios antes dos asanas mais complexos ou quando exigem muito das articulações; *Kriyas*; *Bandhas* e *Mudras*.

As aulas do professor são realizadas em uma sala simples de tamanho médio no formato em L com paredes de cor azul anil na altura de dois metros e o restante na cor branca chegando até o teto que também é de cor branca. A iluminação possui um sistema de jogo de luzes azuis que é utilizada de acordo com o momento.

Quanto ao espaço uma exigência ou uma coisa que se pede é que o espaço, o local, de uma aula de yoga deve ser um espaço higiênico bem limpo e arejado e de certo silêncio, que não seja um lugar barulhento, sujo, enfim mal cheiroso né! Um lugar atraente, gostoso de ser estar ali, né! E aí planejar, organizar o tempo a gente vai ser dono do tempo (...) o que eu posso colocar numa aula de uma hora? Num período de uma hora o que eu posso ensinar para os alunos? Quanto tempo deve ficar em cada postura? Quanto eu devo ficar para explicar determinada teoria ou falar de uma teoria nova, explicar um exercício novo? Quando os alunos já são mais avançados a gente simplesmente anuncia: agora faça tal postura. A gente já sabe quanto tempo esse grupo pode ficar nessa postura, então a gente cronometra o tempo, organiza o tempo dessa forma. (Professor entrevistado)

Acumulados em um canto da sala encontram-se vários colchonetes. À medida que os alunos chegam minutos antes do início da aula pegam um ou mais colchonetes e colocam no lugar desejado sem ter que cumprir organização de espaços definidos pelo professor, o posicionamento dos alunos em relação ao professor é de forma aleatória. Às vezes o professor organiza a sala. "(...) Nesse dia o professor colocou os colchonetes em posição aleatória na sala a espera de seus alunos" (Diário de Campo, 23-11-15)

A maioria dos alunos chega uniformizado, outros trocam de roupa minutos antes de começar a aula. Colocam os calçados em um armário exclusivo para esse fim, entrando em sala descalços. O ambiente fica bem harmônico com a presença de todos uniformizados, as cores brancas e azuis colaboram para esse efeito. A chegada parece seguir um mesmo ritual, com todos entrando em silêncio e se posicionando: "À medida que os alunos chegam deitam nos colchonetes em decúbito dorsal, com a cabeça direcionada para o professor, todos em silêncio com os olhos fechados e o corpo totalmente relaxado". (Diário de Campo, 23-11-15)

O professor utiliza, na intenção de dar estabilidade e conforto aos alunos, pequenas banquetas de meditação e as cores que predominam nos utensílios e na sala são cores neutras: azul anil e branco, no uniforme a calça é azul e a camiseta

branca; os forros de tecido que envolve os colchonetes são todos brancos e a iluminação é azulada. A combinação dessas cores traz harmonia e serenidade ao ambiente. “O professor manteve as venezianas fechadas e as luzes apagadas, por ser ainda dia, o ambiente não ficou totalmente escuro. Som ambiente, instrumental, em tom baixo”. (Diário de Campo, 23-11-15). Os alunos possuem uniforme com logotipo da instituição e o professor usa uniforme diferente dos alunos, em sua blusa tem um desenho com vários símbolos que representam doutrinas religiosas, linhas filosóficas formando um círculo e no centro desse círculo um raio de luz que representa a unificação dessas crenças e pensamentos.

As paredes da sala possuem vários quadros: um deles é a pintura do símbolo do mantra *Om*; uma composição de dois quadros: a pintura do sol com a sílaba *Ha* e a pintura da lua com a sílaba *Tha*, exposto nessa mesma sequência na parede formando através da junção a palavra *HATHA*; a pintura da flor de lótus; um quadro com a imagem do *Swami Bagavam Sathya SaiBaba* (título: Grande Senhor verdadeiro Mãe e Pai); um banner com o mantra *Om* e *Shanti* repetido por três vezes, entre cada mantra *Shanti* possui um significado nessa sequência: paz para o corpo, paz para a mente e paz para o espírito, outro com a descrição do *Gayatri Mantra* e outro de maior tamanho com o slogan da instituição e ao lado com o tamanho da fonte maior em negrito escrito: O Yoga Clássico de Patânjali e logo embaixo com o tamanho da fonte bem menor a seguinte frase: “Yoga é a supressão das funções mentais”. Mais abaixo escrito; Yoga em oito passos ou *Ashtanga: Yama, Niyama, Asanas, Pranayamas, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhy* e ao lado de modo sucinto o significado de cada um destes princípios. Por último bem embaixo uma frase explicando o significado de *Yamas e Niyama*: “São base a todo método yogi que valoriza a “Sacralidade” do yoga”. Ainda, a sala possui um grande e potente ar condicionado, dois refrigeradores, um cabide para colocar as bolsas dos alunos, uma mesinha com um notebook, suporte para velas e várias tigelas de Betano em tamanhos diversificados, ao lado um painel com mensagens em sânscrito.

Na recepção da instituição fica a disposição dos alunos uma garrafa térmica com *Kefir*, um complemento enriquecedor alimentar probiótico, com valores e empregos terapêuticos de relevante abrangência e um texto da Dra. Débora de Vecchi e

Mestre Shiva Hamsananda, explicando o que é o *Kefir*, o modo de preparo na água ou leite, modo de consumo, armazenamento e os benefícios dietéticos e terapêuticos. Também a disposição dos alunos, professores e demais pessoas fica outra garrafa térmica com chá feito pelo próprio mestre. Ainda na recepção encontramos livros sobre yoga de vários autores.

As diferenças entre os professores apresentam-se desde os objetos que compõe os espaços onde acontecem as aulas. A professora tem afinidades com objetos de formas e cores destacadas, criando sensações que vão além do conforto dos alunos, como a beleza e a estética do ambiente, gerando uma atmosfera mais moderna. Já na sala do professor, predominam as cores azul e branco nas paredes, adornos, colchonetes e roupas, sinalizando uma busca por harmonia, conforto e igualdade entre todos, com os uniformes que não marcam a silhueta do corpo.

Os dois ambientes, tanto onde ocorrem as aulas da professora como do professor, apesar das diferenças de estilo, são calmos, silenciosos, confortáveis e limpos. Os adornos que compõem os lugares estabelecem relação com as práticas que são realizadas ali, com mensagens sobre ensinamentos acerca do yoga e da paz; com iluminação, móveis e disposição de materiais de modo a manter os espaços organizados e acolhedores, favorecendo a introspecção e a concentração, características da prática de Hatha Yoga. O tempo da aula dos dois professores é de uma hora e a forma como organizam o ensino do yoga dentro deste tempo será descrito adiante.

### **3.2. Ensino dos Elementos do Yoga**

Durante minhas observações nas aulas de Hatha Yoga pude constatar que em relação aos elementos do yoga (asanas, respiração, relaxamento, mantras, meditação), a professora costuma focar mais nos asanas e na respiração (*pranayama*), mas no decorrer das aulas acrescenta outros elementos do yoga. Quando perguntado sobre como planeja suas aulas, a professora respondeu:

Eu gosto de nas minhas aulas é, ter um tema. Ter um objetivo pra aula e aí eu trabalho dentro desse tema, dentro desse propósito da aula, eu vou fa-

zendo o uso de todos esses elementos. Um pouco mais dependendo do objetivo de um ou de outro.

O professor trabalha também todos os elementos citados acima, e dá mais espaço aos mantras e meditações. Apresenta elementos de ensinamentos do yoga e questiona o yoga do Ocidente que distorce os sentidos da prática, tornando-a uma atividade física sistematizada com efeitos apenas físicos e metabólicos.

É numa aula de yoga a gente tem que contemplar tudo isso tem que pensar que nós somos corpo, mente e espírito. Eu tenho que montar uma aula, planejar uma aula que a gente faça um pouco de cada coisa, faça uns tantos de posturas físicas é a parte do Hahta Yoga propriamente dita: asanas e preparamos também algumas respirações, algumas técnicas de respiração que a gente deve dedicar um certo tempo a isto. Respirações mesmo a outras práticas que tá dentro do Hatha Yoga como os *Kriya*, *Bandhas*, *Mudras*, Mantras tudo isso a gente contempla numa aula só, uma vez uma aula a gente foca mais numa determinada prática e uma outra foca mais em uma outra prática. A gente deve sempre contemplar um pouco de cada uma dessas práticas. Cada aula que a gente planeje. (professor -entrevista).

Ambos os professores abordam diferentes elementos do yoga e os articulam a partir dos objetivos de suas aulas. A professora costuma falar para os alunos os objetivos de suas aulas e quais regiões do corpo estão sendo trabalhadas, conforme pode ser observado em várias aulas. “(...) que a proposta da aula era que todos observassem o corpo o tempo inteiro e que no yoga você tem que respirar bem, isso que é yoga, verdadeira união consigo mesmo.” (Diário de Campo, 28-10-15); “(...) novamente comenta com os alunos que um dos objetivos da aula é abrir o peito ganhando espaço nessa região e corrigir postura.” (Diário de Campo, 28-10-15); “Iniciou falando da proposta da aula, relatou que ia trabalhar a concentração, o *chakra Ajana* localizado entre os olhos trabalhando a glândula Pineal e a mente”. (Diário de Campo, 10-11-15); “Nossa proposta hoje é olhar pra dentro, vê como eu estou, olhar pra si mesma.” (Diário de campo, 10-11-15).

A professora falou para os alunos que o objetivo da aula era os cinco aspectos: a empatia, o observar, o reconhecimento dos sentimentos, a determinação das necessidades e a formulação de um pedido. Depois ensinou: primeiro temos que ter empatia com nós mesmo; segundo temos que nos observar emocionalmente mentalizando e não fazer julgamentos; terceiro reconhecer o momento, acalmar a mente para clarear e vê o que a mente pediu;

quarto intencionar o pedido que com certeza será realizado. (*Diário de Campo, 28-10-15*)

O professor tem muita paciência ao ensinar como proceder durante a realização da aula, sempre respeitando os limites e possibilidades de cada aluno, através de orientações táteis, demonstrações e comando de voz. Dá foco a permanência e não a quantidade de asanas efetivados. Verbaliza o tempo todo em tom suave e baixo, orientando os alunos nas posições, ficando em silêncio nos momentos de permanência dos asanas e quando percebe que o silêncio vai colaborar com a intensidade da prática.

O professor está sempre detalhando a simetria do corpo, o alinhamento, a respiração entre outros, na intenção de facilitar a compreensão dos alunos. Algumas vezes ele só verbaliza minuciosamente como executar os asanas, outras vezes ele faz junto com os alunos e em outros casos faz primeiro para que todos vejam e depois pratiquem. Está sempre explicando aos alunos os efeitos do yoga em nossas vidas, tanto no funcionamento interno dos órgãos, metabolismo, na mente e na alma, nos trazendo consciência, equilíbrio, paz e harmonia emocional. (*Diário de Campo, 23-11-15*)

Às vezes o professor tira um tempo de suas aulas para a teoria, segundo ele é importante esclarecer a parte teórica. Em uma de suas aulas o professor explicou:

(...) parte do conteúdo de um *banner* que possui em sala de aula. Explicou que segundo *Patñjali* o Hatha Yoga é um dos sistemas do yoga e que asanas são posturas psico-físicas, e, que precisa ter princípios para ser yoga; *Pranayamas* é o controle da respiração e dar energia vital. Prana é a energia vital, é ânimo, é respirar de uma maneira controlada; *Yama* é controle ou disciplina, e que tem relação com a lenda da Deusa da Morte. Afirma que o que caracteriza *pranayamas* é a retenção, só o ser humano faz *pranayama*. *Pratyahara* é abstração ou introspecção dos sentidos é o segredo para conseguir sucesso. Nós não temos poder de concentração e com isso perdemos muitas oportunidades. Aconselha-nos que é necessário controlar nossos sentidos e desejos, os sentidos visuais, entre outros; *Dharana* é concentração, controle dos sentidos; *Dhyana* é sossego, paz, controle dos pensamentos é meditar até chegar ao *Samadhi*: êxtase ou iluminação. (*Diário de Campo, 12-11-15*)

É possível notar que os professores se preocupam em explicar nas suas aulas os propósitos da prática, a realização correta das atividades e as relações da prática de yoga com dimensões da vida cotidiana. Tendo em vista que ambos os professores

abordam em suas aulas diversos elementos do yoga, organizamos os dados abaixo enfocando como os professores trabalham cada um deles.

### 3.2.1. Respiração

A respiração foi um elemento destacado nas aulas dos professores. Segundo Hermógenes (2015), a respiração nutre todas as células do nosso organismo; o prana é energia vital e *Pranayama* significa controle da respiração. Prana é a energia que recebemos através da água, dos alimentos, do sol e principalmente da respiração. Podemos ficar muito tempo sem alimentos, sem pegar sol e até mesmo resistimos alguns dias sem beber água, mas sem respirar não suportamos alguns minutos, deixando evidente a importância vital da respiração.

Segundo Hermógenes (2015, p.77):

Para a ciência Yogui a respiração, no entanto, é muito mais do que um fato fisiológico. É também psicológico e prânico. Em virtude de fazer parte dos três planos – fisiológico, psíquico e prânico - a respiração é um dos atos mais importantes de nossa vida. É por seu intermédio que podemos conseguir acesso a todos eles. Por outro lado, é ela o único processo fisiológico duplamente voluntário e involuntário. Se quisermos, podemos acelerar retardar, parar e recomeçar o ritmo respiratório. Eis-nos possível fazê-la mais profunda ou superficial. No entanto, quase todo o tempo, dela nos esquecemos inteiramente, deixando-a por conta da vida vegetativa. Graças a isto, a respiração é também a porta através da qual poderemos um dia, à custa de aprendizado, invadir o “reino proibido” do sistema vagossimpático. É principalmente graças a ela que o yoguin avançado consegue manobrar fenômenos fisiológicos até então refratário a qualquer grência.

Em uma de suas aulas o professor explica o que seria prana e *pranayamas*,

Durante a aula o professor explicou que *pranayama* é o controle da respiração e da energia vital. Prana é a energia vital, é ânimo, é respirar de uma maneira controlada. Ele afirma que o que caracteriza *pranayamas* é a retenção, só o ser humano faz pranayama, prana é vida. O professor diz que se respirarmos descontroladamente estaremos consumindo o nosso capital e teremos menos tempo de vida. (Diário de Campo, 12-11-15)

A professora usa várias técnicas de respiração em suas aulas como: *Vama-Krama* que faz parte da técnica do *Kapala-Bhati* (brilho do crânio), Respiração Quadrada, Respiração Profunda em três níveis (alto, médio e baixo), Exercícios de respi-

ração para o canto, *Bhastrika* (significa “fole”), o Sopro “Há”, respiração associada a outros elementos do yoga.

Ao iniciar uma de suas aulas a professora pediu que todos deitassem em decúbito dorsal e fizessem respiração profunda sentindo o ar circulando por todo o corpo. Ficaram por alguns minutos respirando profundamente. (Diário de Campo, 07-10-15)

De acordo com Vorkapic (2003), na Respiração do Yoga o aluno trabalha os três níveis da capacidade respiratória. Ao inspirar expande a cavidade abdominal (nível médio e baixo) através do diafragma, principal músculo da respiração, com isso ganha maior espaço na obtenção de oxigênio. Quem não pratica yoga costuma respirar apenas com cavidade torácica (nível alto).

A respiração Diafragmática, essa citada acima, é uma técnica muito usada pelos professores, e é através dela que os alunos aprendem a respirar de forma correta porque são levados a observar a respiração sem conduzi-la percebendo o movimento do próprio organismo.

(...) quando a região do abdome se expandir a seu limite máximo, tente direcionar o ar para a região do peitoral e costelas (as costelas se afastam lateralmente), expandindo também essa área para fora e para cima. Aqui, ombros, clavículas e pescoço também se movimentam ligeiramente. Dessa maneira, você preencheu os lobos inferior (abdome), médio (costelas) e superior (peitoral) dos pulmões. Isso caracteriza uma inspiração completa. E, apesar de apresentarmos uma divisão das fases respiratórias, todo esse processo deve ser um só movimento contínuo – sem pontos de transição. Atende também para não forçar a respiração. (VORKAPIC, 2003, p.75)

O professor orienta os alunos, quando realizar a respiração completa (utilizando os três espaços: baixo, médio e alto), não forçar, respirar com prazer, que aos poucos o aumento da capacidade de expandir o peito, abrir costelas e abdômen acontece naturalmente.

Em uma das aulas da professora, ela trabalha a respiração completa acionando o diafragma e explica aos alunos a ligação do sistema respiratório com e o sistema nervoso.

(...) pede que todos sintam a região cervical colocando os pés apoiados no chão. Pergunta se os alunos sentem dificuldades na respiração baixa e se eles dariam conta de ensinar alguém a respirar de maneira correta. Relata

que a respiração aciona o diafragma e faz acalmar. (Diário de Campo, 28-10-15)

A Respiração é uma das técnicas do Yoga, e com frequência, é denominada pelos professores no decorrer das aulas como: Respiração Profunda. Acredito que a nomenclatura facilita a compreensão dos alunos, pois eles estão sempre explicando a seus alunos que o correto é utilizar os três níveis (alto, médio e baixo) com ajuda do diafragma (o principal músculo respiratório). A professora também trabalha a consciência através da respiração, conforme os relatos abaixo:

Respire nas costelas, esse é o poder da vida! A maneira que temos de expandir nossa energia vital, nosso sistema de defesa (...) agora pensa no abdômen, nas costelas inspire e depois solta o ar com som de “S”, soltando devagar no mínimo por 20 segundos. Isso é um exercício para o canto. Precisamos exercitar nossa respiração, soltar o ar lá de dentro... (Diário de Campo, 28-10-15)

Para Kalyama (2003, p. 176),

Há uma correlação entre a mente e a respiração. Quando a mente está agitada, a respiração está ofegante e vice-versa. A natureza da mente (manas) é a mesma do Prana, a energia vital. Quando respiramos, entra para o nosso corpo físico, o ar, contendo seus elementos constituintes, tais com: oxigênio, gás carbônico etc. Entra também para o nosso *Pranamaya-Kosha*, a força vital ou Prana. O prana está no ar e na água, principalmente. O prana que está no ar muda de acordo com o horário e com o clima. (KALYAMA, 2003, p.176)

Por esses motivos descritos acima pelo autor é que no yoga aprende-se a controlar a respiração, porque controlando a respiração consegue-se também acalmar a mente. Os professores muitas vezes orientam seus alunos como executar de maneira atenta os exercícios respiratórios. Em uma das aulas descrita abaixo a professora explica como se faz a Respiração Quadrada associada aos asanas:

Deite de costas flexione as pernas apoiando os pés no chão e eleve os braços em direção ao teto com o peito cheio, conte até quatro (retenção) e depois expire e leve os braços a lateral do corpo, conte até quatro com o peito vazio, novamente inspire elevando os braços em direção ao teto ainda com o peito cheio conte até quatro e em seguida esvaziando o peito conte até quatro levando os braços acima da cabeça. Agora inspire enchendo o peito

e leve os braços em direção ao teto e conte até quatro. (Diário de Campo, 28-10-15)

Em várias aulas a professora, trabalha a respiração junto a outros elementos do yoga. Como já foi dito, a respiração está presente durante toda aula no yoga, uma respiração profunda, com técnicas exclusivas. Logo abaixo apresento um exemplo da professora trabalhando a respiração associada a outro elemento do yoga:

A professora trabalha o *chakra Manipura* localizado no plexo solar, na zona da barriga, fortalecendo a força do centro do abdômen com asanas e com massagens abdominais realizadas através de movimentos do próprio abdômen conjugado a respiração. (Diário de Campo, 22-11-15)

A professora sempre apresenta aos alunos técnicas que melhoram a respiração, veja a seguir:

(...) sentados nos calcanhares fizeram o asana, Coração Olhando para o Céu, colocando a língua no céu da boca. Segundo a professora colocar a língua no céu da boca melhora a oxigenação. (...) A professora fala aos seus alunos que é preciso exercitar a respiração, soltar o ar lá de dentro. Faz a prática para que os alunos vejam e pede para que repitam os movimentos no tempo de 20 segundos, depois comenta com os alunos: Hoje trabalhamos muito a caixa torácica, que às vezes está tensa. O lado esquerdo é mais emocional e o direito é ligado ao trabalho e por isso é mais tenso. (Diário de Campo, 28-10-15)

A professora está sempre frisando a importância de respirar prestando atenção nos movimentos das costelas e outros movimentos que o sujeito realiza ao respirar, pois esta ação traz consciência, pois a mente se liga momentaneamente aos acontecimentos, intensificando a presença, a atenção no agora, que é importante na prática de yoga.

O professor trabalha a consciência respiratória profunda de diferentes formas: orienta que os alunos observem o caminho do ar (inspiração, retenção, expiração); faz exercícios de mentalização associados à respiração, asanas e relaxamento; orienta seus alunos o momento em que o corpo necessita de mais ou menos oxigenação; utiliza técnica de contagem regressiva contando do número 27 ao 1, inspirando e expirando entre os intervalos de cada número, tentando visualizar o número que se está falando no momento; trabalha a respiração com autoconhecimento, sentindo com o toque das mãos os movimentos do diafragma, costelas, músculos acessórios,

enfim toda a caixa torácica; realiza o Sopro “Há”, *Kriya*, respiração *Bhastrika*, entre outros. O professor trabalhando a respiração diafragmática com seu alunos:

(...) pede para que os alunos flexionem as duas pernas e ponham uma mão no peito e outra na barriga sentindo a respiração sentindo o movimento da caixa torácica e do abdômen facilitando a compreensão dos movimentos respiratórios e o despertar da consciência. Segundo o professor quando respiramos temos que trabalhar nossa mente. Temos que abrir ganhando espaço, pessoas com doenças como pneumonia não respiram com a parte baixa. (Diário de Campo, 23-11-15)

O professor fala sempre a seus alunos da importância de respirar de forma correta e detalha minuciosamente o sistema respiratório. Diferente de outras atividades, o yoga valoriza os exercícios respiratórios, o funcionamento interno dos órgãos, como também toda estrutura externa: músculos, ossos, articulações, tendões, enfim toda massa corpórea como também a mente e a consciência, a fim de tocar o espírito e elevá-lo a sensação de plenitude.

(...) respiração lenta e profunda, sedativa, uma respiração de criança, um bebê que não conhece o estresse. A respiração está diretamente ligada à emoção ao sistema nervoso, automaticamente passamos a respirar uma respiração alta, insuficiente, pobre. Agora vamos expandir a barriga na inspiração e na expiração fazer movimentos contrários. (palavras do professor) (Diário de Campo, 02-12-15)

Segundo o professor, ao nascermos respiramos com perfeição, respiração calma e profunda, depois, no decorrer da vida, mudamos nossa respiração que passa a ser encurtada (nível alto), rápida, automática. Não paramos para observar nossa respiração e não temos conhecimento da importância desse processo.

Após o relaxamento, o professor pediu que todos se mexessem sentindo o corpo com muita cautela. Ficaram em silêncio alguns minutos e depois começaram a se mexer fazendo isso com muita calma. Segundo o professor costumamos ser muito rápidos! Você tem que aprender a respirar, precisa saber tudo isso, porque a pressa é inimiga e não conseguimos respirar direito. Só conseguimos encher algo quando estiver vazio, não devemos misturar o vinho velho com o novo, então não podemos misturar o ar velho com o novo. Nós não respiramos direito, o ar residual, é o ar de reserva para quando tivermos algum problema de saúde. O ar residual tem mais gás carbônico, por isso vivemos cansados porque não temos combustível. Imagina seu carro sem combustível! Primeiro temos que esvaziar tudo exalando para ter prazer em inalar (palavras do professor) (Diário de Campo, 02-12-15)

O professor procura explicar a questão do ar residual, que precisa ser renovado e para isso é necessário expulsar todo ar com forte contração no abdômen. O professor busca despertar a vontade e a curiosidade dos alunos em observar os movimentos internos, principalmente a respiração, e, cada parte do corpo, fazendo com que os alunos realizem os asanas com a mente e não apenas com o corpo e também com o corpo relaxado,

O mais importante é estar relaxado acompanhando a respiração, é o exercício mais importante. É um antiestresse. Observe o movimento interno (ar entrando e saindo), geralmente achamos que exercícios é movimento, mas observar e trabalhar a respiração são exercícios de grande valia. (Diário de Campo, 04-11-15)

Nas aulas de Hatha Yoga os elementos do yoga não são trabalhados de forma isolada, pois um elemento depende do outro para se completar. Os alunos, ao observar a respiração, naturalmente procuram executar os movimentos respiratórios com precisão e a mente é direcionada para o que está sendo realizado. No yoga é preciso estar presente (corpo, mente, espírito), consciente vivendo o momento. Em uma das aulas o professor diz:

Agora vamos trabalhar sentado, escolha uma maneira melhor de sentar. O momento é para estar presente na respiração acompanhe o movimento da exalação. Assuma esse papel de observador neutro, simplesmente assistindo esse espetáculo. Agora retenha a respiração, para ter certeza vamos pinçar o nariz. Fazer esse movimento de retenção com prazer, voluntariamente. (Diário de Campo, 04-11-15)

O professor está sempre comentando em suas aulas da importância de respirar bem, explica o porquê das doenças do sistema respiratório e detalha minuciosamente todo o sistema respiratório.

Quando respiramos temos que trabalhar nossa mente. Temos que abrir ganhando espaço, pessoas que tem doenças como pneumonia não respiram com a parte baixa. O que é respirar? O que acontece quando respiramos? Com qual intensidade respiramos? O que acontece quando expandimos e quando retraímos? Nosso sistema respiratório começa no nariz e o digestório começa na boca. O ar que respiramos é impuro, então não devemos respirar pela boca. Nosso criador preparou tudo! Primeiro: Temos pelinhos para impedir que as impurezas entrem, logo depois temos uma área úmida então não pode entrar sujeira. Depois temos um tecido esponjoso que não pode entrar sujeira. A expiração pode ser pela boca, exalar pode ser pela boca. Certos esportes recomendam até inalar pela boca, a corrida de 100 metros, por exemplo. Caso contrário, só pode pela a narina. O tecido esponjoso tem

a função de esquentar o ar que entra frio mantendo a temperatura homeotérmica. (Diário de Campo, 02-12-15)

Como já foi dito acima, os elementos do yoga não são trabalhados isoladamente. Abaixo segue outro exemplo de uma das aulas do professor que mostra um momento de relaxamento em que dá ênfase à respiração e a meditação e simultaneamente faz uma limpeza nas vias aéreas

(...) acompanhe o movimento da respiração, inspirando e expirando. Agora respire sem interferir, à vontade, é importante respirar correto. Ficaram em silêncio alguns minutos. O professor ensina seus alunos como expulsar todo o ar ao exalar. Diz: Vamos fazer exercícios de purificação, *Kriya*. Por que para exalar temos que dar um tranco? Porque tem que ter a força de expulsão, temos que sentir prazer em inalar para isso tem que eliminar tudo. Segundo o professor o tranco é para expulsar todo ar (gás carbônico) esvaziando todo o espaço para quando inspirarmos novamente o ar novo não se misturar com o velho. Então é necessário fazer os movimentos respiratórios completos para ter um bom resultado. (Diário de Campo, 02-12-15)

É possível notar que ambos os professores utilizam técnicas variadas de pranayamas e propõem exercícios respiratórios em todas as aulas, com a intenção de ampliar a respiração, em relação ao tempo de inspiração, exalação, retenção e o envolvimento do corpo, mobilizando toda a caixa torácica no movimento respiratório, desde o abdômen. Também os dois destacam a capacidade que a respiração possui em favorecer o relaxamento e sensações de tranquilidade, facilitar a realização de asanas, a consciência corporal e a presença nas aulas com atitude mental.

### **3.2.2 Asanas:**

Asanas são as chamadas posturas do Yoga. O Hatha Yoga visa exercitar o corpo com ajuda dos asanas para se chegar a outros objetivos do yoga como a meditação e a realização. Os asanas são um dos elementos do yoga que deve ser executado junto à respiração (*pranayama*) de acordo com cada movimento. Kalyama (2003) afirma que os asanas devem ser realizados conjugados a respiração:

(...) ao ser desenvolvido, um asana deve ser acompanhado do ato ou efeito de inspirar e expirar. Dependendo da fase da sua evolução o *yogui* pode estar expirando ou inspirando enquanto realiza um asana. (KALYAMA, 2003, p. 159)

Os asanas preparam o corpo para as atividades do dia a dia, deixando-o disposto e flexível. O yoga proporciona mais energia, diferente das outras práticas que consomem quase toda a energia existente do corpo, sendo necessário descanso para a recuperação das energias perdidas. Difere de outros exercícios porque exige que ocorra simultaneamente postura com alinhamento corporal estável e confortável, associado a respiração, relaxamento e atividade mental de presença e atenção. De acordo com Hermógenes,

A ginástica comumente praticada no Ocidente é dinâmica, isto é, de movimentação enérgica e repetida, demandando esforço muscular a ponto de fadigar. É conhecida como ginástica aeróbica. Por outro lado, tornando-se maquinais, não exercita a concentração mental, sendo quase inócua no plano psíquico. Cansativa que é, não convém a fracos ou idosos. (...) A Hatha Yoga não implica movimentos vivo e estafante. É lenta, lentíssima, parada mesmo. É uma ginástica estática. Os melhores efeitos psicossomáticos e mais a perfeição decorrem do maior tempo que se consegue manter uma determinada pose. Conserva-se dez segundos num determinado asana (pose), propicia maiores e melhores resultados do que repeti-lo vinte vezes seguidas. A movimentação na Hatha Yoga tem de fazer-se com lentidão, sem impulsos, arrancadas ou paradas bruscas. O *yoguin* move-se de um a outro asana, concentrando a mente em todos os músculos, que ou se distendem ou se contraem, e nas vísceras, que são massageadas. As outras partes do corpo são envolvidas na postura, mantêm-se em perfeito relaxamento. São movimentos graciosos, equilibrados, lentos e precisos como o desabrochar de uma flor. (HERMÓGENES, 2003, p.40)

Através de minhas observações pude perceber que o método de ensino do professor se relaciona com tal entendimento de Hermógenes (2003); movimentos lentos, quase parados, uma prática estática, quando faz algum movimento concentra a mente nos músculos trabalhados e nas vísceras que são massageadas, e outras partes do corpo ficam em relaxamento. Já a professora tem uma metodologia diferente, que é um pouco mais rápida na formação dos asanas, apresenta mais quantidade de asanas, mudando com frequências as posições.

A professora em suas aulas costuma fazer algumas sequências de asanas começando pelos asanas deitados ou sentados (nível baixo em relação ao espaço) e depois de joelhos ou na posição de quatro (nível médio) e em seguida em pé (nível alto), sem se preocupar muito com a questão da permanência (isometria); ou o processo contrário, começando no nível alto decrescendo até chegar ao nível baixo, dependendo dos objetivos da aula e dos asanas que vão ser desenvolvidos.

Devido a explorar os três níveis de espaço, sua aula é mais dinâmica do que as aulas do professor e, ao praticar asanas no nível alto, trabalha força e equilíbrio. O professor também trabalha força e equilíbrio, mas numa proporção menor, sendo sua aula caracterizada mais na direção da flexibilidade e relaxamento corporal. Devido o professor realizar uma aula com movimentos lentos, centrados e por passar certo tempo estático (permanência) nos asanas, ele observa seus alunos com mais detalhes em cada posição orientada.

Na aula descrita abaixo a professora começa a sequência de asanas no nível alto trabalhando o equilíbrio e a força e vai decrescendo até chegar aos asanas de nível baixo em relação ao espaço.

Todos em pé movimentando os pés ora apoiando os dedos, ora apoiando calcanhares no chão, conectando com a terra depois ficaram de ponta e elevaram os braços. Em seguida pede que todos façam o arqueiro (asana), posição de equilíbrio. Depois fizeram a Posição da Mesa, a Posição do Pombo e a Posição da Folha Dobrada (Diário de Campo, 10-11-15)

O professor se dedica aos asanas realizados em planos baixo e médio, sendo realizados com o corpo em posições deitado, sentado ou na posição de quatro apoios. Trabalha intensamente as articulações dos tornozelos, joelhos, quadril, punhos, cotovelos e ombros; valoriza o tempo de permanência e dá ênfase a flexibilidade da coluna vertebral, fortalecendo os paravertebrais e os músculos mais profundos, que protegem e sustentam toda a extensão da coluna: cervical, torácica, lombar e a região do córtex.

Esses músculos profundos são trabalhados com intensidade no yoga, outras modalidades não costuma alcançá-los. A proposta das outras práticas é dar forma

bem definida ao corpo trabalhando os músculos superficiais, que ficam expostos, principalmente a Musculação, que na maioria dos casos tem como objetivo a hipertrofia e o fortalecimento dos grandes músculos, que são vistos e admirados.

Os professores têm cuidado especial com a coluna vertebral. Ambos trabalham a coluna com intensidade, realizando com frequência movimentos de flexão, extensão, rotação axial e flexão lateral. Um dos motivos do yoga trabalhar intensamente a coluna é a necessidade de ter músculos paravertebrais fortalecidos para sustentar a coluna ereta no momento da meditação. Para realizar qualquer tipo de meditação o praticante precisa estar numa posição confortável e a coluna alinhada, boa postura é essencial. Existem várias posições meditativas, sendo a principal a Posição de Lótus, ou Meio Lótus. Não sendo necessário que o praticante fique exatamente em uma dessas posições para meditar, o importante é a postura estar correta para que o prana (energia vital) possa fluir livremente.

Os professores desenvolvem posturas que envolvem a região da coluna vertebral e o maior tempo das aulas geralmente é utilizado nesses asanas. Por exemplo, a professora faz sequencias de asanas trabalhando bastante a coluna e os músculos posteriores dessa região de maneira dinâmica.

(...) pediu que todos tracionassem os braços acima da cabeça e cruzassem os dedos fazendo movimentos em círculo com o tronco. Ficaram na posição da mesa (de quatro) e fizeram o cachorro olhando para baixo. Pediu que todos ficassem de joelhos e fossem para a criança estendida, crescendo e alongando a musculatura. Logo fizeram o ásana, Coração olhando para o Céu apoiando nos calcanhares. Orientou que todos fizessem O Bebê Estendido, com as pernas bem afastadas e encostassem o peito no chão com o rosto na lateral para saber se a coluna estava em cifose. Sem mudar a posição das pernas fizeram uma hiperextensão e depois passaram as pernas para frente relaxando-as. Pediu que todos fizessem novamente flexão lateral(...) (Diário de Campo, 28-10-2015)

Logo abaixo, a descrição de uma aula do professor foram realizados vários asanas com flexão, extensão e hiperextensão de coluna trabalhando bastante as articulações de quadril, joelhos e flexibilidade.

(...) com flexão de cotovelos ao lado do corpo fazendo a cobra em um leve movimento, depois pediu que todos descansassem. Logo após fizeram a postura do algemado ficando por alguns segundos depois relaxaram todo o corpo. Fizeram a Meia Pose do Gafanhoto (*Ardha-shalabhásana*) e a Pose

do Gafanhoto (*Shalabhásana*). Ficaram na Posição do Bebê se Arrastando. Voltaram à posição em decúbito frontal com a testa no braço direito e a mão esquerda pegando o tornozelo direito fazendo extensão enchendo o pulmão de ar. Fizeram dos dois lados. Formatando o desenho de um arco pegaram nos dois tornozelos e elevaram as pernas e o tronco, fazendo extensão. Ficaram em silêncio relaxando alguns minutos. Depois fizeram a Posição do Gato e movimentos iguais a de um gato. Em seguida a Criança Estendida (*asana*) após a Posição do Bumbum pra Cima (*asana*), pra se acostumar com a cabeça abaixo do nível do coração. Volta a Posição do Gato (*asana*) traciona a perna direita e balança relaxando toda a musculatura. Façam a Posição do Bebê (*asana*) traciona bem os braços faz o Cachorro Olhando para Trás (*asana*) como se fosse uma pirâmide volta e faça a posição da Folha Dobrada (*asana*) para relaxar. Trabalharam o pescoço fazendo com a mão um capacete acompanhando o Osso Occipital massageando (...)

Os dois professores trabalham intensamente a flexibilidade da coluna, o eixo axial movimentando as várias seções da coluna (anteflexão, retroflexão, inclinação lateral, invertidas) fortalecendo os músculos relacionados.

O professor tem cuidado especial com a região cervical. Segundo o professor essa região costuma ficar super estendida e fragilizada, devido ao estilo de vida ocidental que adotamos: maneira de se sentar, muito tempo em computadores, sedentarismo (enfraquecimento dos músculos que sustentam a coluna), entre outros fatores.

(...) vamos imaginar a coluna crescida, pensa no queixo puxando para um lado e para outro, pensa na nuca e eleva a cabeça depois desce inalando, faz movimentos circulatórios com o pescoço com a boca levemente aberta (três vezes para um lado e três para o outro), relaxando a nuca. Aproxima o queixo do esterno, respiração mínima. Ao corpo, estar necessitando de pouco oxigênio. Geralmente a região da nuca é tensa. Com esses movimentos foi trabalhado também as glândulas Tireoides e as Paratireoides. A Tireoide responsável pela tiroxina um dos hormônios mais importantes, fazendo com que o ser humano se torne produtivo e bem disposto. E as Paratireoides que controla o metabolismo do cálcio e do fósforo. (Diário de Campo, 04-11-15)

Com esses asanas o professor ativou as glândulas Tireoides e as Paratireoides, glândulas fundamentais na função do organismo, precisam está em estado de equilíbrio.

O professor em uma de suas práticas com movimentos de flexão trabalhando os eretores e extensores da espinha e explicando a questão da permanência,

Fizeram o asana *Mánipura* e *Anáhata* (torção). Fizeram flexão frontal com uma perna estendida e outra flexionada deslizando as mãos à frente de ambos os lados. Em seguida o UTKA“TA PASCIMOTTA”SANA explicando que não é necessário chegar até o pé apenas ter a intenção, que um dia chegará! Permanecendo mais ou menos dois minutos em cada posição, fizeram a posição da Folha Dobrada. Comentou com os alunos que o tempo de ficar no asana a pessoa que determina, se a coluna estiver bem relaxada toda cadeia muscular dessa região estará relaxada e com certeza a pessoa conseguirá ficar um tempo maior. (Diário de Campo, 12-11-15)

O professor, em outra aula:

(...). Façam o Asana Super Homem com apenas uma perna e um braço (alternados) fizeram de ambos os lados. Ainda em decúbito frontal ele pediu que colocassem a testa sobre as mãos voltadas para baixo com os antebraços apoiados no chão, depois pediu que apoiassem os antebraços ao lado do corpo fazendo a cobra, em um leve movimento, depois pediu que todos descansassem”. Logo após fizeram a postura do algemado, permaneceram por alguns segundos desfizeram a postura e ainda em decúbito frontal relaxaram todo o corpo por alguns segundos em silêncio. Fizeram a Meia Pose do Gafanhoto (*Ardha-shalabhásana*) e a Pose do Gafanhoto (*Shalabhásana*).” Relaxem, fiquem na posição do bebê se arrastando veja a melhor posição para a cabeça e ombro” (palavras do professor). Voltam a posição em decúbito frontal com a testa no braço direito e a mão esquerda pega o tornozelo direito fazendo uma extensão enchendo o pulmão de ar. Fizeram dos dois lados. O professor relata : “missão cumprida. “Formatando o desenho de um arco pegue nos dois tornozelos eleve as pernas e o tronco, fazendo uma extensão”. Ficaram em silêncio relaxando alguns minutos. Depois fizeram a posição do gato movimentos iguais a de um gato. (Diário de Campo, 23-11-15)

Em outra aula, o professor orienta os alunos a massagear a coluna e trabalhar a musculatura, uma das regiões que carregam muita tensão,

(...) deitados em decúbito dorsal tirando os pés do chão fazendo rotação no quadril. Agora abrace as pernas com carinho, com sentimento, sensibilidade trabalhando as escapula. Relaxe a coluna vertebral o músculo dorsal e a musculatura cervical levantando a cabeça sem muito esforço (...) (Diário de Campo, 02- 12-15)

No exemplo abaixo a professora trabalha os músculos que sustentam a coluna com flexão lateral e frontal:

Pediu que todos fizessem novamente flexão lateral, apoiando o antebraço no chão, depois que levassem o braço que não está apoiado no chão, à frente, crescendo. E comentou: a gente soltou as laterais e agora vamos soltar os músculos paravertebrais abrindo as costas, estendendo o corpo à frente com as pernas em posição da borboleta. E comenta: Olha como é gostoso sentir a coluna! Explica aos alunos que toda flexão para frente acalma e trabalha o sistema nervoso. Fizeram o asana: Algemado e novamente (...) (Diário de Campo, 28-10-15)

Em uma aula, no momento da realização do asana Bebê Estendido, a professora se aproximou dos alunos fazendo uma pressão com as mãos nas costas de cada um para sentir através do toque se alguém tinha problema de coluna.

A Professora orientou que todos fizessem o Bebê Estendido (asana), com as pernas bem afastadas e encostassem o peito no chão com o rosto na lateral para saber se a coluna estava cifose. Sem mudar a posição das pernas fizeram uma hiperextensão e depois passaram as pernas para frente relaxando-as. (Diário de Campo, 28-10-15)

Em outra aula, a professora:

(...) Em seguida fizeram o ásana: Torção Deitada com o braço tracionado para ambos os lados. A professora comentou com os alunos que a coluna precisa fazer esses movimentos: hiperextensão, hiperflexão, movimentos na lateral, mas as pessoas não costumam fazer esses movimentos. (Diário de Campo, 28-10-15)

A professora em uma sequência de asanas,

(...) sentar-se sobre as pernas e calcanhares com a ajuda de uma almofada e fazer a Inclinação Lateral do Tronco a professora explica como deve ser feito o movimento: Inspirando abre os braços na altura dos ombros, abrindo o peito e esvaziando inclinando para o lado deixando o antebraço apoiar no chão e alongando o outro braço conduzindo-o para o alto e para lateral. Fazendo esse movimento para os dois lados. Depois pediu que todos tracionassem os braços acima da cabeça e cruzassem os dedos fazendo movimentos em círculo com o tronco. Ficando de quatro fizeram o cachorro olhando para baixo, no momento da execução do ásana, ela se aproximou de cada aluno, afundando a coluna com suas mãos e orientando-os para colocar o córtex para cima. Em seguida pediu que todos estendessem bem as pernas aliviando o peso dos ombros. Pediu que todos ficassem de joelhos e fossem para a Criança Estendida (asana) crescendo, alongando a musculatura. (...) (Diário de Campo, 28-10-15)

A professora durante toda a aula orienta os alunos a desenvolver os ásanas de forma correta, mas de acordo com as possibilidades de cada aluno. Aproxima-se dos alunos e faz suas observações. Esta é uma característica das aulas também do professor, que sempre enfatiza a importância de cada aluno respeitar os limites de seu corpo, de modo que façam a aula com consciência e responsabilidade.

A professora em suas aulas costuma fazer sequências de asanas sem preocupações com a questão da permanência, associando os asanas a respiração e relaxamento e através da consciência busca levar seus alunos a um estado de equilíbrio emocional e espiritual. Procura sempre orientar seus alunos a fazer as posturas

corretas em relação ao alinhamento corporal. O professor também apresenta esta intenção, mas orienta os asanas com mais tempo de permanência em cada posição.

Para ambos os professores, busca-se que os asanas sejam realizados com consciência, que o aluno observe seu corpo o tempo todo, com estratégias como: comparando o lado do corpo que foi trabalhado com o que ainda não foi; procurando deixar alguns músculos ativos e outros relaxados na execução dos asanas; observando o envolvimento da respiração e do relaxamento com os asanas. “Procure relaxar para conseguir movimentos mais amplos. (...) Hoje estamos conversando com nosso corpo, conhecendo melhor nosso corpo”. (Diário de Campo, 28-10-16). A professora quando fala do corpo, fala com propriedade (posse), como se o corpo fosse um objeto que possui. Já o professor faz indagações, questionamentos a si mesmo, como sujeito. (o corpo é o sujeito) “(...) é o momento de estar aqui por inteiro. Deve-se perguntar estou aqui? E os pensamentos onde estão? Se entregue totalmente e relaxe.(Diário de campo, 04-11-15); “(...) em seguida orienta os alunos para estender todo o corpo relaxando e pede que faça uma avaliação: como sente o lado esquerdo em relação ao direito.”. (Diário de Campo, 12-11-15).

A professora pede agora pense no pé direito e abra esse pé na lateral arrastando pelo chão o pé esquerdo faz o mesmo movimento acompanhando simultaneamente o direito. Tracione os braços acima da cabeça e faça os mesmos movimentos das pernas iniciando o movimento com o braço direito e o esquerdo acompanhando formando uma meia lua com todo o corpo. Procure relaxar para conseguir movimentos mais amplos. Hoje estamos conversando com nosso corpo, conhecendo melhor nosso corpo. (Diário de Campo, 28-10-16)

A professora afirma que os asanas são realizados com o corpo e com a mente (...) fizeram a Postura do Pombo (asana) e pediu pra comparar um lado e outro do corpo. Segundo a professora essa posição é do nervo ciático, a abertura da bacia. (Diário de Campo, 10-11-15)

Pude observar que em todas as aulas dos professores, os asanas foram o elemento do yoga que ocupou o maior tempo de cada aula, inclusive os que envolvem a região da coluna. Esta característica das aulas estabelece relação com o ramo de yoga ensinado por eles, chamado de Hatha Yoga. O Hatha Yoga, conforme já exposto anteriormente, privilegia o trabalho corporal, com o desenvolvimento de

força, flexibilidade e equilíbrio, para favorecer o objetivo final do yoga que preconiza. Acredita-se que tanto o corpo quanto a mente precisam estar confortavelmente assentados para que se possa desenvolver a capacidade de meditação ao *samadhi*.

Quando perguntado por que escolheu o ramo do Hatha Yoga a professora respondeu que:

A Hatha yoga é o yoga tradicional. Todos os sistemas que surgiram agora são mais recentes, que vieram dos Estados Unidos como o *Yang Yoga*, *Paul Yoga*, todos esses são maneiras de trabalhar que foram trabalhadas mais recentes, mas a base de todos esses sistemas é a Hatha Yoga, que quer dizer: a yoga do corpo, que nós usamos o corpo como instrumento pra trabalhar o todo. Então, Hatha Yoga é o yoga tradicional, que é à base de todas elas. (Professora entrevistada)

Já o professor respondeu que é uma prática que se adapta mais a nossa realidade:

Nós nos adaptamos mais a essa prática, Hatha Yoga, nós no Ocidente somos muito de movimentar-se e Hatha Yoga tem essa parte, o lado das posturas, do exercício físico. Então nós nos adaptamos melhor a essa prática, contudo não desprezamos outros ramos do yoga, outras práticas que estão dentro de outro sistema. Exemplo, a Raja yoga, a gente tem dentro da Hatha Yoga. E a prática *Raja Yoga* que a Hatha yoga trabalha são as posturas, as respirações e faz uma série de preparação para a gente conseguir chegar à meditação. Raja Yoga é aquele ramo, ou aquele sistema que cuida diretamente da parte mental e da meditação. (Professor entrevistado)

No entendimento do Hatha Yoga, o que diferencia um asana de um movimento de alongamento da ginástica, por exemplo, é que, ao realizar um asana o praticante deve apresentar três condições: posição confortável, respiração associada ao relaxamento e atitude mental.

O professor apresenta um entendimento sobre asanas que envolve a ideia de exercícios preparatórios. Na sua compreensão, os exercícios preparatórios trabalham as articulações antes da execução dos asanas, facilitando a realização dos asanas evitando que o corpo sofra algum desconforto. “Segundo o professor quando o pé é bem trabalhado com uma boa preparação antes dos asanas ele aceita ficar

em qualquer posição e faz a posição da folha dobrada junto aos alunos”. (Diário de Campo, 23-11-15)

Geralmente não é feito exercícios preparatórios não mostram o processo de como as pessoas chegaram a fazer exercícios complexos e quando a gente ensina a fazer exercícios preparatórios as pessoas até desistem porque acham que não estão fazendo nada. (Diário de Campo, 02-12-15)

Nos trechos a seguir, o professor ensina aos alunos como se sentar melhor fazendo movimentos preparatórios.

(...) estende as pernas, depois faz flexão de joelho pegando o pé direito colocando sobre a coxa esquerda, em seguida flexiona o joelho esquerdo pegando no pé e colocando por baixo ou por cima da coxa direita dependendo da flexibilidade de cada um. (Diário de Campo, 12-11-15)

Pedi que todos se sentassem fazendo flexão plantar e extensão. Explicou como executa o movimento de extensão, flexão, rotação e inversão (interna e externa) nos pés e comenta que os pés bem trabalhados ficam fáceis de ser colocados sobre as coxas (posição de lótus). (Diário de Campo, 23-11-15)

Outro exemplo são os exercícios preparatórios para invertida, orientados pelo professor: O Professor faz a demonstração e comenta: “O impulso deixa o corpo mais leve, faça o movimento de maneira bem tranquila até encostar os pés no chão atrás da cabeça (Posição do Arado)” (Diário de Campo, 23-11-15); “Os alunos fizeram os movimentos na intenção de fazer a Vela (*Sarvangasana*) e dois alunos não conseguiram tirar as mãos que apoia a coluna na hora da Vela (asana)”. O professor comenta que melhora a circulação venosa, o corpo fica leve. (Diário de Campo, 23-11-15). Logo abaixo, o professor faz movimentos preparatórios para em seguida realizar uma posição de invertida, o Arado (asana)

Deitado em decúbito dorsal levante os pés do chão e com o quadril faça o movimento da cobra, ela não tem pé, mas anda e ainda põe muita gente pra correr. Abrace as pernas aproximando do corpo e levante a cabeça depois volta apoiar a cabeça no chão e faça o rolinho (exercícios preparatórios para a coluna). Segurem atrás das coxas e faça o balancinho lembre-se do cavaleiro de pau que as crianças brincam. Faça massagens na coluna. Agora deite e solte, solte toda a musculatura do corpo. Agora fique na posição sentada, valorize as posições invertidas, o balancinho prepara para isso. (Diário de Campo, 23-11-15)

Existe um grande número de benefícios quanto à prática da invertida. Os benefícios gerais são: retorno sanguíneo e oxigenação cerebral; com a força da gravidade a nosso favor o retorno sanguíneo acontece com facilidade, e assim, evitamos varizes e hemorroidas, irriga e beneficia os órgãos dos sentidos na região da cabeça, do rosto inclusive a pele, fortalece o sistema imunológico, evita a visceroptose (queda dos órgãos do adormem), previne o estresse e a depressão, favorece a flexibilidade mental e retarda o envelhecimento. Segundo o professor “o yoga é bem diferente dos exercícios do Ocidente nós pagamos um preço muito alto por isso, porque não temos costume de fazer posições invertidas. Se não conseguir faça com a ajuda da parede”. (Diário de Campo, 23-11-15)

(...) Em seguida o professor fez o asana Vasos Capilares para os alunos vê e explicou que nossos vasos encontram dificuldades em realizar a circulação sanguínea e fazendo o asana Vaso Capilares nosso corpo agradece, nossa aparência fica saudável. Quando o sangue vai para a cabeça em maior quantidade a mente fica mais aguçada em relação ao esquecimento, ativa as funções da tiroide (glândula localizada na região do pescoço), estimulando o equilíbrio não só do corpo como também da mente. ( Diário de Campo, 23-11-15)

A professora não evidencia esta dimensão dos exercícios preparatórios. Para ela, os exercícios preparatórios são o aquecimento que é realizado no começo da aula. A forma que a professora organiza suas aulas lembra o desenvolvimento das aulas de ginástica do Ocidente, pois inicia suas aulas com aquecimento (palavra citada por ela na entrevista), no segundo momento propõe os asanas de forma dinâmica, com pouca permanência e maior quantidade, e no terceiro momento leva os alunos novamente a calma. (relaxamento). Já o professor prioriza os mantras e a meditação, sendo que a meditação é o objetivo geral de suas aulas, e está sempre orientando os alunos a realizar os asanas de maneira lenta, suave e confortável, apresentando poucos asanas e valorizando a permanência. Além disso, costuma reservar um tempo de suas aulas para teoria, onde conversa com os alunos sobre explicações de movimentos e ensinamentos do yoga, como os oito pilares do yoga de *Patanjali*, significado de mantras, etc.

### 3.2.3. Mantras

Os mantras podem ser uma sílaba, uma frase ou várias frases, são sons ou vibrações no idioma sânscrito. Existem mantras em que cada palavra tem um significado, outros são apenas sílabas que emitem vibrações que nos dão uma sensação de paz. Podem ter caráter devocional ou não

Ao final das aulas dos professores, após o relaxamento e meditação, professores e alunos repetem juntos os Mantras Om e *Shanti*, agradecem e finalizam suas aulas. Esta espécie de ritual se repete em todas as aulas dos professores de forma muito semelhante, conforme os relatos abaixo.

Em uma das aulas observadas do professor

(...) ficaram em silêncio uns dois minutos. O professor fala aos alunos: vamos repetir o mantra da paz, *Shanti*. Repete o mantra Om uma vez e o mantra *Shanti* por três vezes. Unindo as mãos no centro do peito reverenciando fala: *Namastê* e agradece. (Diário de Campo, 23-11-15)

A professora na última etapa da aula depois do relaxamento e da meditação: "(...) todos agradecem pela aula, pelo momento, pelo yoga, emitem o som do mantra Om, apenas uma vez e logo em seguida repetem o Mantra Shanti por três vezes, unindo as mãos no centro do peito. *Namastê* e Agradece". (Diário de Campo, 22-10-15)

O cumprimento *Namastê* ocorre sempre nas aulas dos professores. Ele se refere a tradição do yoga e significa "O Deus que habita em mim, saúda o Deus que habita em você".

Os dois professores colocam CDs com mantras ou sons da natureza durante o percurso das aulas, os mantras mais comuns que são repetidos com frequência são os citados acima. O *Gayatri Mantra* também é repetido com frequência nas aulas do professor, como também outros mantras mais complexos e menos conhecidos são repetidos no momento, principalmente nos dias de terças-feiras, dia e horá-

rio reservado para meditação. Muitas vezes os mantras são traduzidos pelo professor.

O professor explica aos alunos que será repetido por partes o *Gaytra Mantra*, primeiro ele sozinho, depois só os alunos e em seguida todos juntos. Depois repetiram Mantra *Om* uma vez e mantra *Shanti* três vezes. O professor agradece a presença de todos finalizando a aula. (Diário de Campo, 04-11-15).

O professor, no início de uma aula:

(...) enquanto isso o professor nos direciona através de mensagens e mantras. Pede que todos repitam juntos (confio, aceito e agradeço), outras vezes acompanhados por ele com olhos fechado. Ficando em silêncio por alguns minutos meditando, por último foram repetidos os mantras habituais e realizado os agradecimentos. (Diário de Campo, 07-07-12)

A professora utiliza mantras e às vezes algumas leituras. “As duas aulas foram acompanhadas por mantras, estando ausente apenas no momento do relaxamento e da meditação, no lugar dos mantras a professora fez algumas leituras, que proporcionou melhor relaxamento e consciência nos alunos”. (Diário de Campo, 22-10-15); “Na última etapa da aula depois do relaxamento e da meditação todos agradecem pela aula, pelo momento, pelo yoga. Emite o som do mantra *Om*, apenas uma vez e logo em seguida repete *Shanti* por três vezes”. (Diário de Campo, 22-10-15); “(...) Gratidão, repetiu os mantras *Om* e *Shanti* por três vezes. A professora agradece, seja feliz! Obrigada pelo tempo, qualquer coisa é só falar”. (Diário de Campo, 28-10-15)

Após o relaxamento e a meditação ainda sentados em posição meditativa a professora faz os comunicados necessários e logo após repete os mantras *Om* e *Shanti* por três vezes. Agradece e finaliza a aula. Em seguida começa a próxima aula, sem interrupções. (Diário de Campo, 07-10-15)

A parte de mantras pareceu ser o ritual mais semelhante entre os dois professores, marcando o final das aulas. Mas lembrando de que apenas o professor algumas vezes inicia as aulas com mantras. O professor inicia a aula repetindo mantras,

pediu que sentassem de maneira confortável unindo as mãos no peito sem pressioná-las e repete alguns mantras menos conhecidos, ficando em silêncio alguns minutos (...) (Diário de Campo, 02-12-15)

### **3.2.4. Relaxamento e Meditação**

De acordo com Hermógenes (2015), no Hatha Yoga o relaxamento está presente em todos os asanas, são realizados com o corpo ou partes do corpo relaxados. Há momentos em que algumas cadeias musculares estão ativas e outras relaxadas, mas são desenvolvidos com conforto, sem dor respeitando os limites de cada corpo.

A arte dos asanas, como já vimos, é uma imitação da cosmogênese, mas também pode assemelhar-se à dança clássica. Como no balé, seus movimentos são harmoniosos, bonitos, lentos, suaves e leves. Ao iniciar o aprendizado, o praticante não consegue naturalmente a movimentação harmônica, devido à rigidez do corpo sem treino. Lentidão, suavidade e leveza também só com o progresso vão sendo alcançadas. Tais atributos dependem do grau de relaxamento a que se vai podendo submeter as partes anatômicas não envolvidas em cada postura.(HERMÓGENES, 2015, p.108)

O professor afirma: “O mais importante é estar relaxado acompanhando a respiração, é o exercício mais importante. É um antiestresse...” (Diário de Campo, 04-11-15)

Assim como a respiração, o relaxamento está presente durante toda a aula no Hatha Yoga, pois o corpo não deve ficar tenso, um dos benefícios do yoga é justamente aliviar as tensões que são ocasionadas no dia a dia, devido ao tipo de vida estressante que as pessoas do Ocidente costumam seguir.

O objetivo das aulas práticas é levar as pessoas essa sabedoria milenar, que hoje é muito, muito importante pelo o desgaste que temos no dia a dia, pelo stress, pelos níveis de ansiedades, pelas doenças mentais, pelas doenças físicas também, porque yoga, ela é um, ela é um trabalho de dentro para fora. Então ela vai atuar fisicamente, ela vai atuar nas articulações, ela vai atuar no estado mental, ela vai atuar no estado emocional. Então levar

isso para as pessoas é o meu trabalho,né! É uma alegria e é o que as pessoas estão precisando nesse momento né, precisando muito, do estado de mente com equilíbrio. (Professora- entrevista)

Também pode haver momentos específicos dedicados ao relaxamento, os quais geralmente ocorrem no final, na posição de *shavasana* ou postura do morto, onde os alunos são estimulados a ficar imóveis e relaxar cada parte do corpo, entregando-o ao chão. No final da aula tem seu momento exclusivo, são minutos prazerosos procurando que os alunos sintam alguns efeitos do yoga como o sentimento de profunda paz. Esta lógica é interessante, porque significa que no yoga relaxar é tão importante quanto movimentar ou exigir do corpo para potencializar energia, diferente de práticas exaustivas que visam gastar energia.

Os professores trabalham em alguns momentos a mentalização, repetindo palavras ou frases com pensamentos positivos visando à calma. “O professor disse: Não podemos fazer exercícios só pensando no corpo. Vamos imaginar a coluna crescida e o relaxamento será mais profundo. Quando reconhecemos que queremos relaxar, falamos pra si quero relaxar e vou relaxar. Relaxar não é dormir relaxar é se distanciar de tudo que está a sua volta. Se entregue totalmente e relaxe. Respire mais profundo, espreguice, solte o som que está há muito reprimido (bocejando)”. (Diário de Campo, 04-11-15); O professor e seus alunos fizeram a pose do gafanhoto (*Shalabhásana*) e ele disse: “Agora relaxem, fiquem na Posição do Bebê se Arrastando, vejam a melhor posição para a cabeça e ombro” (Diário de Campo, 23-11-15).

Já a meditação não é um elemento do yoga em que os professores observados sempre reservam um espaço para prática específica durante suas aulas. Em geral, algumas menções à meditação são feitas durante o relaxamento, mais no sentido de que os alunos exercitem uma boa qualidade de presença.

No final da aula no momento do relaxamento a professora,

Quanto à meditação, o tempo de duração da aula é pouco pra meditar. No final da aula junto ao relaxamento a professora introduz algumas orientações sobre meditação. Segundo a professora durante esse momento único não devemos nos prender a nenhum pensamento, que nada absolutamente

nada tem importância nesse momento, que devemos só relaxar nos entregarmos ao chão e limpar nossas mentes. (Diário de Campo, 22-10-15)

Percebe-se que a meditação é realizada com o corpo relaxado. No yoga o corpo está sempre relaxado, lembrando que na realização dos asanas algumas cadeias musculares ficam ativas e outras relaxadas. O professor está sempre trazendo consciência no momento do relaxamento,

O professor disse: "(...) é o momento de está aqui por inteiro. Deve-se perguntar estou aqui? E os pensamentos onde estão? Se entregue totalmente e relaxe. Levante os pés do chão e comece a movimentar as pernas juntas para um lado e para outro liberando a coluna, a musculatura lombar agradece. (Diário de Campo, 04-11-15)

Nesse sentido, meditar não é apenas uma ação isolada, mas é estar consciente no tempo presente, vivendo o momento sem preocupações extrema com o passado e o futuro. De acordo com Vorkapic, meditar não é esvaziar a mente, porque isso nunca acontece, os pensamentos sempre vem, e quando eles vem não devemos nos prender a eles.

Independente do tipo de técnica usada ,é importante lembrar que meditar não é parar de pensar. Meditar não é esvaziar a mente. A mente não para jamais. O primeiro passo é concentrar-se na postura, no corpo e prepará-lo adequadamente para a prática. Durante a prática, é preciso buscar uma âncora para a qual sua mente retorna sempre que insistir em divagar. Essas ferramentas podem ser: a respiração, um mantra, um objeto, entre outros. Ao fazer isso, elas direcionam a mente para o momento presente e você aprende a estar focado e presente no que está fazendo. (VORKAPIC, 2013, p. 27)

Segundo Vorkapic, na meditação precisamos concentrar em algo, como a autora fala buscar uma âncora, podendo ser um mantra, a respiração, a chama de uma vela, ou pensar numa paisagem agradável.

É preciso aprender viver o presente, passamos por ele sem percebê-lo, isso acontece porque a mente está sempre voltada ao passado ou futuro (planos, con-

quistas, ambições, realizações pessoais) nos causando conflitos e inquietações que absorve nossa paz.

Nas práticas meditativas, a posição de lótus ou meio lótus, são as mais usadas, pois é uma posição de conforto e a coluna fica ereta para a respiração fluir livremente. No início os alunos costumam apoiar as costas na parede com ou sem o auxílio de almofadas, colocando-as entre eles e a parede para maior conforto ou sentando em cima para ajudar a sustentação da base (região pélvica) até conseguir firmar o corpo com estabilidade sem precisar de nenhum recurso como auxílio. A meditação não é recomendada em posições deitada e nem em pé, melhor posição, sentada com conforto.

Algumas aulas do professor começam com meditação, todos sentados em posição meditativa, às vezes repetem alguns mantras. “O professor iniciou a aula com meditação despertando a consciência em busca de concentração e de equilíbrio emocional”. (Diário de Campo, 07-07-15) Nas aulas da professora a meditação acontece no final da aula no momento do relaxamento.

Estar presente, consciente é considerada uma ação meditativa, isso quer dizer que de certo modo durante todo o tempo das aulas os alunos estão meditando.

Os professores parecem associar os dois elementos, relaxamento e meditação, quando desenvolvem momentos de silêncio e dando ênfase na concentração. Entretanto, na escola do professor, há um dia em que acrescenta vinte minutos só para a meditação, apesar de ser um tempo exclusivo para a meditação os outros elementos também são trabalhados. No yoga os cinco elementos básicos são trabalhados em conjunto.

Nos dias de terças-feiras no final da última aula que termina às 19:00 horas o professor reserva vinte minutos para meditação. Segue um ritual colocando varias Tigelas de Betano de tamanhos diversificados e uma vela acesa entre ele e os alunos apagando todas as luzes. A primeira orientação é que todos se sentem de maneira confortável com a coluna ereta e que todos permaneçam com olhar fixo na luz da vela, enquanto isso o professor nos direciona através de mensagens e mantras. Pede que todos repitam juntos: confio, aceito e agradeço depois todos repetem com os olhos fechados. Ficam em silêncio por alguns minutos meditando. (Diário de Campo, 07-07-15)

Esse ritual acontece com certa frequência nos dias de terças-feiras. O som das Tigelas de Betano nos traz uma profunda paz, deixando o corpo, a mente e o espírito (sujeito) no estado de calma e tranquilidade. A luz da vela trabalha a concentração e é utilizada como âncora no estado meditativo. Ao focar a chama da vela permanecemos conscientes, deixando toda percepção somente na chama da vela.

A técnica meditativa que o professor usou nesse dia foi: Concentração no Olhar Fixo Contínuo (*trataka*). Segundo Vorkapic (2013) existem várias outras técnicas, entre elas: Caminhando com Atenção Plena; Meditação na Imobilidade do Corpo, Meditação de Pena, Meditação de 1 a 10, Treinamento Clássico da Mente (meditação indiana); Bloqueio dos Sentidos; Meditação do Espaço Interno I; Percepção do Sistema Respiratório; *Shamata*; Meditação do Espaço Interno II; *Yoganidra* (versão curta).

Existem diversos tipos de meditação, mas, em pesquisas médicas, duas classes são mais estudadas: a Concentração e a chamada Meditação *Mindfulness*. *Mindfulness*, um nome para o qual não há tradução fiel em português (alguns autores usam a expressão, Atenção Plena), é baseada em técnicas budistas e define-se como uma forma específica de atenção – concentração no momento atual, de modo intencional e sem julgamento. Significa estar plenamente em contato com a vivência do momento, sem estar absorvido por ela e sem qualquer crítica ou juízo de valor. A Meditação *Mindfulness* tem se mostrado eficaz como intervenção terapêutica no tratamento de transtornos mentais. (VORKAPIC, 2013, p.27).

Logo abaixo, o professor através de sua fala conduz os alunos a um estado de consciência plena, todos passam a observar seus aspectos físicos, biológicos, mentais e espirituais.

O professor começa a aula meditando: nesse momento a mente e o corpo estão presentes. Como estou? Estou com ansiedade, angustiando, com medo? Como está meu estado de espírito? Como estou respirando? Como pulsa o meu coração? Meu sistema circulatório? Meu sistema Nervoso? Veja como você se encontra muito nervosa? Sistema nervoso abalado? Uma pilha de nervo! Não está bem? Vamos apaziguando nossas mentes, melhorando nossa respiração, equilíbrio e estabilidade. (Diário de campo, 02-12-15)

Outra forma observada de conduzir a meditação é levar os alunos a pensar em um lugar belo, tranquilo e agradável em relação à natureza funciona muito bem

na meditação. Cada aluno imagina um lugar que mais se identifica, têm pessoas que gostam do mar, outras de cachoeiras, algumas pensam na lua, no sol, no céu, no arco-íris, etc. “Disse o professor no momento de relaxamento: (...) vamos sonhar com aquele lugar ideal para repouso longe da poluição. Pense no mar se tem problemas com a água pense em terra firme, no canto dos pássaros... Ficaram em silêncio por alguns minutos”. (Diário de Campo, 04-11-15).

(...) vá fazendo algumas afirmações. Você pode relaxar mais ainda visualizando uma imagem pacífica, uma linda paisagem, aspirando ar puro nesse ambiente que você está imaginando. Na floresta em plena liberdade, ouvindo o som dos pássaros numa verdadeira sintonia. Solte a imaginação, sinta a brisa suave ao entardecer. Um profundo sentimento de gratidão, obra da natureza, sinta o frescor da brisa, as árvores, os pássaros. (Diário de Campo, 23-11-15)

A Posição da Criança se Arrastando é uma postura que possibilita conforto facilitando o relaxamento e produz uma sensação de proteção, pois lembra a posição de quando estávamos no útero de nossa mãe, posição fetal e, ao fazer essa postura, o ideal é que se faça para ambos os lados. Postura muito usada pelo professor,

Momento de relaxamento o professor pede para fazer a Criança se Arrastando ficando por dez minutos. Repete por três vezes: Eu aceito eu mereço uma vida melhor. Eu dou permissão a mim mesmo. Os pensamentos estão longe, toma consciência. Faça a si essa pergunta: Eu estou aqui ou estou distraído? Ficaram mais dez minutos para o outro lado em silêncio e depois pede que comece a se movimentar como um bebê acordando. (Diário de Campo, 12-11-15)

Enquanto o professor verbaliza dando suas orientações, os alunos simultaneamente fazem uma leitura minuciosa do próprio corpo seguindo suas instruções. Busca-se que a mente fique envolvida com o que está acontecendo no momento e o professor realiza dois dos objetivos: relaxamento com consciência,

Começou a aula com relaxamento e meditação. O professor pede que todos observem seu corpo, está bem relaxado? E relata: observem os calcanhares direito e esquerdo, panturrilhas, joelhos. Deixem os membros superiores bem relaxados no chão, ombros, a região cervical observe a posição das mãos. Como é bom colocar os braços anatomicamente relaxados. Observem como está o tronco, costas, tórax, escápulas. Costas largas e peito aberto, o externo relaxado, pulmões e coração, o diafragma, o estômago, todo o trato digestivo: intestino delgado e grosso, o sistema urinário, sistema nervoso. Agora se movimente de maneira discreta. Nesse momento desliga o som que tocava mantras. (Diário de Campo, 23-11-15)

O professor comenta logo abaixo da importância do relaxamento em nossas vidas, a maior parte das pessoas não tira nem um momento do dia para descansar e relaxar a mente e o corpo. Na hora de dormir não conseguem se desprender dos problemas e com o corpo todo tenso, porque não alonga e nem relaxa a musculatura, não consegue dormir bem e começa ficar estressado.

(...) pede que todos estendam o corpo devagar até ficar em decúbito frontal e que pensem que estão repondo as forças. Todos pensam que estão muito cansados porque nunca prática relaxamento, dorme tenso e não conseguem recuperar as energias. Com relaxamento adeus stress, adeus cansaço, esgotamento mental e emocional. Agora vão despertando e respirando mais profundo até se sentar. (Diário de Campo, 23-11-15)

O Relaxamento é o estado oposto à tensão; quando os músculos estão relaxados os nervos que os comandam ficam inativos e não recebem nenhuma ordem mental e tudo fica em repouso, por isso no momento da meditação deve-se evitar qualquer contração. Momento de uma das aulas do professor.

(...) fica em silêncio alguns minutos e depois verbaliza: preciso relaxar não estou aqui por acaso, preciso relaxar. Um ato de humildade reconhecer que sou uma pessoa carente de relaxamento (silenciando-se por cinco minutos). Agora vamos voltando respirando mais profundo, espreguiçando, bocejando, deixe que a respiração flua com naturalidade. Meditação e yoga é uma coisa só, a meditação é pra chegar ao sétimo estado superior. Repita essa palavra: Compaixão. O que sinto quando repito essa palavra? Como é uma pessoa que tem esse comportamento? O artista se expressa através da compaixão Pense que você é um pintor, seu quadro está falando de compaixão, pense que você é músico, as cordas musicais falam de compaixão. A palavra compaixão é cor, luz e movimento. Se for um terapeuta que trata das pessoas, isso é compaixão. Agora respire bem profundo se espreguiça. Se você tem disciplina os pensamentos a mente fica estável. (Diário de Campo, 02-12-15)

Segundo Hermógenes (2015), a autossugestão positiva na ausência da ansiedade atinge a consciência e a afirmação passa a ser realidade. Muitas vezes estamos condicionados a maus hábitos, por isso não devemos ter pressa em realizar essa higienização mental aos poucos com atitude mental os pensamentos vão ganhando estabilidade. Segundo minhas observações, os professores correlacionam-se com os pensamentos de Hermógenes citado acima.

Logo abaixo um trecho da professora em uma de suas aulas no momento de relaxamento,

(...) sinta a respiração em cada parte do seu corpo, respire mais profundo, vai virando o corpo para o lado aproveitando a mente tranquila (palavras da professora). Nesse momento ele faz a seguinte leitura em um de seus livros: Aprenda a pedir, a maioria de nós não sabemos pedir. Faça seu pedido para o universo. Precisamos ter a mente aberta, primeiro esvaziar a mente para depois enchê-la de coisas novas. Comece a vê suas necessidades. Quando a vida pede mudanças precisamos jogar fora o que achamos que é bom. Temos deixar o velho para trás para obtermos o novo. Deixar a obstinação pelo velho (Diário de Campo, 28-10-15)

Quando a professora fala que devemos deixar o velho pra trás para obtermos o novo, seria se desprender das coisas do passado dando espaço para novas coisas acontecerem em nossas vidas.

Segue abaixo um momento de relaxamento da professora e alunos,

O momento do relaxamento segue todo um ritual, todos deitados em decúbito dorsal formando um círculo, uma vela acesa sobre a mandala exposta no centro da varanda, do jogo de almofadas os alunos colocam a maior por baixo da cabeça e a menor nos pés. Enquanto relaxam a professora põe uma manta com cores vibrantes dobradas no rosto de cada aluno e minutos antes coloca no som CDs que proporciona um melhor relaxamento. (Diário de Campo, 07-10-15)

As almofadas e a manta proporcionam maior conforto e o som com CDs com mantras e/ou frases meditativas contribuem para um melhor relaxamento.

A professora coloca um CD que fala dos parentes e ancestrais . Ensina que devemos pedir perdão e cortar as emoções negativas, energias indesejáveis. Uma pequena parte do CD faz as seguintes afirmações: Amo minhas memórias, te amo, te amo, sou grato, sou grato. Se a família nos ofendeu, pedimos perdão: Perdoe-me, sou grato, te amo. (Diário de Campo, 28-10-15)

Outro ponto presente nas aulas refere-se ao fato de que os professores assemelham-se na técnica de trabalhar a mente com pensamentos positivos, repetindo frases elevando a autoestima e conduzindo a mente para a realização de uma vida próspera. Professora "(...) A cada dia tenho mais força, faça o que é bom para você, você está aqui para cuidar de você (...)" (Diário de Campo, 10-11-15). A professora,

(...) a mente é poderosa onde ela estar você consegue oxigenar. Cada dia estou mais livre, cada dia estou mais leve. Olha pra você e faz essa reflexão. É uma técnica, olhar pra você e dizer eu me amo. Acolha o momento, todos são bons. Seja grato, grava esse sentimento profundo. (Diário de Campo, 28-10-15),

Yoga é esse estado que você vai conquistando e a vida é assim também, é só relaxar e sentir cada movimento. Foquem naquilo que é bom e não no que é ruim. Olha como é gostoso abrir, expandir! A sensação é sempre prazer, porque a vida é expandir. (Diário de Campo, 28-10-15)

O professor também faz algumas afirmações: "(...) não precisa pedir nada a ninguém, não precisa pedir permissão". (Diário de Campo, 23-11-15); "O relaxamento só acontece quando você permite, repita estou relaxando, agora estou completamente relaxado". (Diário de Campo, 23-11-15); "(...) repete várias vezes: sinto-me bem, melhorando sempre, saúde no corpo e saúde na mente. Você se encontra numa situação de profunda paz, imagine ser uma pessoa muito calma (...)". (Diário de Campo, 23-11-15); "Coloque os braços para cima com cotovelos flexionados na posição que simboliza, "mãos ao auto", então você fala não tenho arma nenhuma, nada justifica que você ande armado, agora você é uma pessoa corajosa". (Diário de Campo, 23-11-15). Repete por três vezes: Eu aceito eu mereço uma vida melhor. Eu dou permissão a mim mesmo. Os pensamentos estão longe, toma consciência. Faça a si essa pergunta: Eu estou aqui ou estou distraído?(Diário de campo, 12-11-15)

Vemos que o relaxamento sempre está presente nas aulas de ambos os professores e a meditação, às vezes tem um momento específico para sua realização e em outras aparece associada principalmente ao relaxamento consciente, ou também associada aos asanas e *pranayamas*, na forma do que poderíamos chamar de um estado meditativo, ou seja, uma atitude mental de presença.

### 3.3. Relações entre o ensino e as concepções de yoga

O modo de organização das aulas dos dois professores, conforme observado, indicam que ambos procuram respeitar o yoga em seus distintos elementos e princípios, desenvolvendo práticas afinadas com os oito princípios do yoga sistematizados por Patanjali, inclusive seus fundamentos éticos. Nas entrevistas, pedimos que os professores falassem um pouco sobre os princípios e os fundamentos do Hatha Yoga. A professora respondeu:

Bom, a filosofia da yoga ela foi codificada por Patãnjali que coordenou mesmo, sistematizou toda essa sabedoria, *Yoga Sutras*. Então existe um livro que chama A Ciência do Yoga, que dar todos esses Sutras de Patãnjali, todo esse resumo do que seria essa caminhada interna. E ele descreveu o mesmo é esse, essa caminhada em oito passos. Nós dizemos *Ashtanga*, né! Que seria a yoga dos oito passos ou os oito passos do yoga. Então a proposta é de, de integrar, o objetivo da jornada mesmo do yoga é integrar o físico, o mental e o espiritual. Né. Nessa auto superação de si mesmo, nessa integração do ser. E Patãnjali, ele codificou essa yoga em oito passos, que seria essa caminhada interna de *yamas* e *niyamas*, que são esses princípios morais, princípios de auto purificação, os *asanas*, que seria as posturas psico-físicas, os *pranayamas*, que é todo o controle desse nosso ritmo respiratório, o *Pratyahara*, que é a contenção mesmo dos sentidos, *Dharana*, que seria a concentração, *Dhyana*, meditação e o oitavo passo que o *Samadhi*, que a união do corpo, mente e alma com Deus. Então essa seria a base mesmo na nossa caminhada interna.

Já o professor respondeu que:

Sintetizar esse tema, essa pergunta é que é difícil. Os fundamentos, os princípios do Hatha Yoga tradicionalmente falando são princípios que diz respeito ao comportamento do homem em relação à sociedade. Em relação à natureza são todos, pra começar as posturas do Hatha Yoga tem um nome tirado a partir da observação do homem em relação à natureza. De repente vai encontra: a postura da árvore, a postura da palmeira, a postura da montanha, do elefante ,do camelo, da serpente, então isso tudo já dar entender que yoga ou Hatha Yoga tá muito ligado a natureza (...) E os fundamentos, o princípio que realmente rege a Hatha Yoga é a questão do bem-estar, pra começar uma postura yoga pra ser considerado, ser qualificado como sendo uma postura yoga, um *asana* tem que ter esses dois adjetivos: estabilidade e conforto, então a prática deve ser agradável devemos praticar yoga com prazer, com aquela coisa que vai sempre deixando aquela vontade de continuar. De voltar a fazer aquilo, porque aquilo me faz bem, me dar prazer me dar um resultado realmente agradável então eu quero fazer mais, quero fazer mais. Isto é um principio muito importante. Outra coisa é a questão da permanência, em outras praticas o que importa é a repetição quantas vezes eu consigo repetir determinado exercício.

Segundo Fernandes, Rodrigues, Rocha (s/d), o yoga no Ocidente, em muitos casos, se resume aos aspectos físicos e mentais, como uma prática preventiva (terapêutica), esquecendo o néctar, o que têm de mais puro, profundo e fundamental para a humanidade, que são os fundamentos éticos do Yoga.

Faz parte da cultura do Ocidente as pessoas buscarem nas práticas físicas objetivos como saúde e beleza, não sendo do conhecimento da grande maioria outros benefícios que o yoga pode proporcionar a quem faz a prática com respeito e sabedoria aos seus princípios. É de grande importância que o professor tenha profundos conhecimentos e experiências dessa filosofia milenar, para orientar a prática na direção do desenvolvimento individual da prática em si, do autoconhecimento, da busca do caminho da realização pessoal. Segundo Kalyama (2003), os fundamentos éticos do Yoga são necessários nessa caminhada, pois sem ética não é possível ser um praticante de yoga clássico.

As observações e as falas dos professores permitiram compreender que ambos ensinam yoga de uma forma ampliada, coerente com sua concepção de yoga. Quando perguntado sobre a concepção do que é yoga a professora respondeu que:

É uma ciência, uma filosofia prática, totalmente prática pra que nós possamos é, através de uma prática continua né! Promover essa evolução no nosso caminho interno, então nós consideramos yoga como o yoga de *Patānjali*, E ele deu os oito passos para que nós possamos encontrar esse estado de total interessa integridade, alegria! É como se fosse uma prática pra acabar com todo sofrimento. Há uma conexão interna de trabalho corpo, mente e espírito, o nosso ser integral.

Já o professor respondeu que:

Dependendo do foco que podemos dar nós podemos dizer que yoga é uma filosofia de vida, que consta de uma prática física/corporal e é uma atitude mental ou filosófica. É um estilo de vida e se é um estilo de vida, o que importa é observar alguns comportamentos, observar nossa atitude diante da vida, nossos relacionamentos com as pessoas e conosco mesmo.

Ambos ressaltam que o yoga não é apenas uma aula, um momento de movimentar o corpo, mas o yoga e seus ensinamentos extrapolam para a vida,

interferem em várias dimensões das pessoas, indicando o caráter ampliado de suas compreensões e práticas.

Por fim, perguntamos quais os cuidados acham importante que os professores tenham com os alunos. Nestas respostas, também foi possível identificar uma preocupação com o bem-estar dos alunos, que demonstram certa sensibilidade ao encontro do que afirmaram acima, de que yoga tem a ver com comportamento na vida. A professora respondeu:

O ideal com os cuidados com os alunos é fazer uma anamnese para cada aluno que chega e se não tem tempo de fazer uma pesquisa assim, mais aprofundada com cada um, uma conversa mais minuciosa, pelo menos é o básico saber se tem alguma dificuldade, alguma dor no momento, alguma hérnia de disco, pressão alta, é qualquer coisa que, que possa no momento prejudicar, talvez com o movimento. Então saber realmente como ele estar, saber no momento qual a busca dele com o yoga.

Já o professor respondeu:

Primeiro a gente deve sempre logo quando o aluno a chegar a gente deve ter uma conversa com essa pessoa, com esse aluno. Esse candidato ao praticar yoga e deve vê qual o estado de saúde, físico, mental. Primeiro vê se essa pessoa é, é portadora de alguma patologia mais no plano mental, psicológico, se está tomando algum remédio, se tem algum medicamento controlado, que tudo isso aí. Você vai, conversando com essa pessoa e vai descobrindo qual é a prática ideal pra ela. A gente não deve chegar e dizer: todo mundo faz tudo, né! Numa aula a gente vai orientando, vai observando determinado exercício esse aluno não pode fazer, aquele outro já pode fazer exercício e com mais intensidade. Já pode fazer uma postura mais avançada e assim, na aula é comum ter aluno que tá começando e ter aluno que tá há mais tempo e isso pode exigir mais a atenção nossa, do professor, que tem que estar sempre informado pedindo informação ao aluno, como é que está indo? Se está gostando? Qual a sua dificuldade? Pra poder não passar exercícios que aquele aluno não tenha condição de fazer ou então se vai fazer correndo o risco de algum prejuízo, uma luxação, uma coisa que pode prejudicar. Então esse cuidado é muito importante, que o professor deve ter para com o aluno. Primeiro conhecer esse aluno, conhecer o que ele pode fazer e o que não pode.

O professor, ao ser perguntado sobre qual método utiliza para avaliar suas aulas, respondeu que:

A observação se tem aquela prática, né! Pelo tempo de prática que temos os anos que a gente vem fazendo yoga. Passa a ser mais observador e realmente consegue constatar, avaliar a evolução do aluno, pela a sua execução pelo o seu comportamento, pela sua expressão, pela expressão facial e mesmo corporal como um todo que ele se manifesta o grau de contentamento ou descontentamento facilmente, né! A expressão facial diz tá gostando ou não estar. E a gente tem essa perspicácia ou essa curiosidade durante a aula ficando observando. Como estar reagindo este aluno, este outro, este outro. Na própria execução do exercício, como que estar o desempenho do aluno ao fazer, por exemplo: a *Kundalini* (asana) como ela estar se comportando nesse asana e assim por diante.

Os professores manifestaram preocupação em conhecer o aluno, seu corpo, suas intenções com o yoga, o que aponta para uma prática cuidadosa e não generalizada, onde parece haver um respeito pela singularidade dos alunos. O professor, logo abaixo, chama a atenção dos alunos em relação a alguns cuidados que devemos ter ao praticar yoga

Deixou os alunos descansarem um pouco e pediu que sentassem. Perguntou o que sentiram ao fazer o asana. Explicou que existem algumas regrinhas ao aprender executar os asanas de posição invertida: a posição antagonista (compensação) recomenda-se fazer após as invertidas. Ao fazer o Arado (*Halasana*) ou o intermediário invertida a 45° fazer em seguida a compensação, Posição do Peixe (asana), compensando a ação do pescoço. Ensinou como fazer o asana (*Matsyamudrá*) feche e abra o pescoço, abra e feche na cervical. Se tiver osteoporose, algum problema na cervical não faça a posição do peixe. Perguntou se tinham dúvidas, ninguém respondeu. (Diário de Campo, 23-11-15)

De modo geral, é possível afirmar que os professores ensinam yoga procurando em suas aulas: conhecer e observar atentamente os alunos; explicar a realização dos movimentos com detalhes, desde o alinhamento corporal até as relações daquele movimento com várias dimensões do corpo e da vida das pessoas; chamar a atenção para a presença e atitude mental no decorrer de toda aula; estimular o autoconhecimento e certa positividade e tranquilidade; relacionar a prática de yoga com o cotidiano. Conhecer o modo correto de respirar, relaxar todo o corpo, como também aprender a relaxar grupos musculares e deixar outros ativos; descansar a mente sem se prender aos pensamentos e preocupações da vida e compreender

que o yoga é uma prática holística, que trabalha o corpo, a mente, as emoções e a alma.

Essas características do ensino se expressam no decorrer das aulas com algumas diferenças entre os professores, sendo que a professora tende a realizar uma sucessão rápida de movimentos com séries de asanas mais dinâmicas, enquanto o professor enfatiza mais a permanência nos posturas e emprega em alguns momentos mais tempo dedicado a outros elementos do yoga como a meditação e os mantras. Ao relacionar a metodologia de ensino dos dois professores, vemos que os asanas ocupam a maior tempo das aulas de ambos, conforme preconiza a linha do Hatha Yoga. Conforme já dito, o Hatha Yoga foca o trabalho corporal como um meio para se chegar a campos mais sutis, conquistando melhores condições para a concentração e a meditação, objetivo final relacionado ao *Samadhi* na prática de yoga.

Estes aspectos indicam que as aulas dos professores se aproximam das concepções de Hatha Yoga tradicional, uma vez que buscam abordar os oito princípios que caracterizam o yoga clássico segundo Patanjali, possibilitando aos alunos conhecimentos e práticas de treino interno e externo, em respeito a um entendimento ampliado de yoga. É válido também considerar que o yoga vem de uma cultura diferente da nossa e muito antiga e talvez precise passar por algumas adaptações para que no primeiro momento seja aceito, e as pessoas passem a ter interesse em conhecê-lo, para depois, cautelosamente, possam se aprofundar em outros elementos, como a teoria (textos originais).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitas vezes as pesquisas que os estudantes desenvolvem pouco contribuem para sua formação acadêmica, escolhem temáticas para desenvolver como pesquisa sem ter nenhuma afinidade, apenas por ser um tema fácil de ser abordado. Então procurei dentro da vasta área que a Educação Física disponibiliza estudar a temática que pretendo seguir pesquisando por muito tempo. Apesar do yoga não fazer parte da grade curricular do curso de Educação Física (licenciatura/bacharelado), é uma prática que estuda a corpo e o movimento e faz parte de uma cultura milenar que vem sendo passada de geração em geração, procurando preservar sua tradição.

Diante do processo de Ocidentalização, o Hatha Yoga sofreu desvalorizações e descaracterizações em relação a sua matriz indiana originária. Além da barreira do idioma sânscrito e suas traduções em outras línguas e a dificuldade de compreensão e aceitação dos textos primários (originais) com narração transcendental, pode-se citar a abordagem do yoga de forma mercadorizada, que o aproximou de uma lógica de exercício e ginástica.

Como a linha do Hatha Yoga parte do corpo e de seus movimentos, teve boa aceitação aqui no Brasil, mas suas formas de desenvolvimento são diversas, por um lado com uma visão rasa, pobre sem espiritualidade, em outros com professores preocupados em germinar a semente das Sagradas Escrituras (Vedas), preservando seus conhecimentos tradicionais.

Essa pesquisa teve como objetivo estudar a metodologia de ensino do Hatha Yoga (clássico), por isso acompanhei dois professores que seguem essa linha, com a pretensão de observar como lidam com estes ensinamentos e os desenvolvem em suas aulas. Foi possível observar que os professores são alicerçados pela literatura Védica, pelos princípios do yoga sistematizados por Patânjali e suas aulas são organizadas de acordo com os elementos do yoga, princípios, fundamentos e elementos metodológicos.

Quanto ao tempo das aulas, os dois professores têm um tempo de uma hora e nesse tempo a professora inicia suas aulas com um breve aquecimento através de alguns asanas e o professor algumas vezes começa com meditações ou mantras e outras vezes com exercícios preparatórios. Em relação ao espaço, os dois professores realizam suas aulas em um ambiente limpo, arejado, agradável e silencioso, com adornos correspondentes a esta prática, buscando harmonia e tranquilidade.

Os professores, em relação ao objetivo geral de suas aulas, procuram abordar conhecimentos dos vedas com seus alunos, a introspecção, propondo atividades atuantes no plano físico, mental, emocional e espiritual. Ambos trabalham com vários elementos do yoga em suas aulas, sendo os ásanas os que ocupam a maior parte das aulas, mas são realizados em conjunto com a respiração, relaxamento, meditação e mantras.

O professor, em algumas aulas, reserva alguns minutos para apresentar teorias, onde acontece um diálogo entre professor/alunos; é o momento em que explica os objetivos da aula, os princípios e fundamentos do yoga, a prática social é questionada, revista e analisada e às vezes são apresentados alguns problemas sociais. A professora explica o tema e os objetivos das aulas junto à prática, característica que também foi observada nas aulas do professor. Significa dizer que ambos, no decorrer das aulas, orientam aos alunos a execução detalhada das atividades e movimentos propostos, com chamada de atenção para atitude mental de presença, desenvolvimento da consciência corporal, estabilidade, conforto e respeito ao corpo.

Os professores com frequência apresentam como se pode agir diante dos problemas, ensinam que a prática do yoga, especialmente a meditação, alivia as tensões nos distanciando dos problemas e nos ajuda a solucioná-los com inteligência. Estas características mostram como os professores buscam relacionar a prática de yoga com o cotidiano da vida das pessoas, para além da orientação de movimentos e objetivos somente focados em aspectos físicos do corpo.

Quanto à respiração, os professores trabalham esse elemento durante as aulas, tanto de forma isolada como conjugado aos asanas e ao relaxamento. Explicam a importância de respirar de forma correta, consciente. Dão destaque a capacidade que a respiração possui em relaxar os músculos e a mente, facilitar a integração

corpo/mente e a qualidade de presença e a ligação profunda dos dois sistemas: respiratório e nervoso.

A meditação também está presente durante todo o percurso das aulas dos professores, pois no yoga os alunos precisam estar presentes e fazer os asanas com consciência. O professor trabalha com maior intensidade e frequência esse elemento e muitas vezes de forma isolada. A professora, quando medita com seus alunos, costuma utilizar CDs no lugar de suas palavras, algumas vezes nesses momentos se ausenta da sala; também costuma utilizar livros fazendo leituras meditativas. O professor vivencia o momento meditando junto com os alunos, suas palavras saem sem esforço, sua voz suave tem efeito relaxante e proporcionam sensação de paz e segurança, despertando consciência e equilíbrio. Em alguns momentos a meditação é realizada em silêncio.

O professor, além dos mantras *Om* e *Shanti*, repete o *Gayatri Mantra* com frequência e outros mantras mais complexos. Costuma traduzir ou explicar os significados das sílabas ou palavras que compõe os mantras. Já a professora repete os mantras *Om* e *Shanti* no final das aulas. Este aspecto parece ser o mais semelhante entre os professores, pois ambos finalizam as aulas entoando estes dois mantras e a saudação “*namastê*”.

As características do ensino de yoga observadas nas aulas dos professores coincidem com as afirmações que manifestaram nas entrevistas de que o Yoga pode ser uma filosofia de vida e procuram manter a tradição viva, através do método de ensino próximo aos fundamentos do yoga clássico. As aulas contemplam vários elementos do yoga e durante a orientação dos asanas, respiração, mantras, relaxamento e meditação, os professores também abordam princípios éticos e fundamentos que indicam a compreensão de yoga para além de uma prática de desenvolvimento corporal físico.

Por intermédio de seus conhecimentos e experiências, os professores avaliam seus alunos, respeitando sua subjetividade e suas individualidades. O professor citou na entrevista que percebe as emoções, através das expressões faciais e corporais, observando a desenvoltura dos movimentos em relação aos asanas, o tempo de permanência, o controle da respiração, o nível de relaxamento e atitude mental, o grau

de satisfação ou insatisfação, enfim, a evolução do desempenho na prática e a compreensão dos princípios e fundamentos. A professora avalia seus alunos através da conversa, da observação e do toque. Observa o modo de respirar, a postura ao realizar os asanas como também a desenvoltura, o nível de relaxamento e atitude mental e a percepção dos princípios e fundamentos. Ao ingressar na prática os alunos passam por uma anamnese, segundo os professores, é fundamental conhecer o histórico e estado que o aluno se encontra no momento, se tem alguma restrição, algum desequilíbrio, patologias, saber suas limitações respeitando as diferenças.

Diante da resistência de alguns professores em manter a tradição Védica, penso: até quando vai ser possível, pois o mundo contemporâneo é a nossa realidade, é o nosso presente e as pessoas vivem de acordo com a história do seu tempo. O que fazer para as novas gerações terem interesse em conhecer, paciência em aprender e aceitar a contribuição desses ensinamentos?

Então, considero que é preciso mais pesquisas sobre os quatro ramos do Veda; Os *Darshanas* (maneiras diferentes de compreender o Hinduísmo); as escolas Ortodoxas do Veda e as Heterodoxas (Budismo, Jainismo, *Carvaka*). Acredito também que seria interessante estudar os diferentes ramos do yoga, entender o desenvolvimento desses esses ramos no Ocidente e compreender com profundidade o processo de Ocidentalização.

Concluindo meu trabalho, reconheço que este me trouxe grandes contribuições, tanto na formação pessoal como profissional, mas sei que preciso continuar estudando. Tenho planos em fazer outra pesquisa com o tema: “O Yoga na Escola” e finalizar o curso de formação que estou fazendo em uma das escolas estudadas.

## Referências

BAIMA L. Yoga: **Masculino ou feminino?** Um estudo investigativo sobre a prática de yoga em Goiânia-Go Monografia de Graduação FEFD/UFG. 2010.

DESLANDES S. F., **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade** / Suely Ferreira Deslandes, Romeu Gomes; Minayo (organizadora) Petrópolis- RJ, Vozes, 2015.

DESLANDES, S. F. Trabalho de campo: construção de dados qualitativos e quantitativos. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Avaliação por triangulação de métodos: abordagem de programas sociais**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005.

FEF/UFG. *Projeto de extensão “Yoga com a comunidade”*, Goiânia, 2012.

FERNANDES E; RODRIGUES F. B, ROCHA M. V. **A Edificação da Imagem do Yoga no Brasil**, UFRN, Natal, RN, Brasil, s/d.

HERMÓGENES, **Autoperfeição com hatha yoga** / José Hermógenes, Rio de Janeiro, BestSeller, 2015.

INSTITUTO GOIANO DE YOGA, “Disponível em: [www.facebook.com/institutogoianoyoga](http://www.facebook.com/institutogoianoyoga)” e “Aceso em: 04/05/16”.

KALYAMA A, **Yoga: Repensando a Tradição**, São Paulo, Editora Ibrasa, 2003.

LELIS, A. et al. O corpo e a prática de yoga: reflexões a partir do Projeto de Extensão “Yoga para a Comunidade”. **Anais do Congresso Internacional de Extensão Universitária**. Quito/Equador, 2013.

MINAYO C. **O desafio do conhecimento, pesquisa qualitativa em saúde**, São Paulo, Editora Hucitec, 2008.

MINAYO, C (org), **Avaliação por Triangulação de Métodos: abordagem de programas sociais**. / Organização Minayo, C; Assis, S e Souza, E., Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Ciência Técnica e Arte: o desafio da pesquisa social. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (Org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 18 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2001. cap. I, p. 7-31.

Saviani, Dermeval. **Pedagogia Histórico-Crítica**: primeiras aproximações. 11 ed. Campinas: Autores Associados, 2011.

TAIMNI, I. K, **A Ciência do Yoga** (comentários sobre os Yoga-Sitras de Patañjali á Luz do Pensamento Moderno), Brasília, 2006.

UNIPAZ, “Disponível em: [www.unipazgoias.org.br/site/aulas.ph](http://www.unipazgoias.org.br/site/aulas.ph)” e “Aceso em: 04/05/16”.

VORKAPIC, C.; RANGÉ, B. **Mindfulness, meditação, yoga e técnicas contemplativas**: um guia de aplicações e de prática pessoal para profissionais de saúde; Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2013.