

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Geovana Luiza Revoredo Mariano

**FORMAÇÃO DE MONITORAS (ES) DO PROJETO DE EXTENSÃO “YOGA COM
A COMUNIDADE”:** ANÁLISES E CONSTRUÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO

Goiânia
2023



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO DE GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC no 1240/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei no 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou download, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG)

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): Geovana Luiza Revoredo Mariano

Título do trabalho: Formação de monitoras(es) do Projeto de extensão “Yoga com a comunidade”: análises e produção de material didático

2. Informações de acesso ao documento (este campo deve ser preenchido pelo orientador) Concorda com a liberação total do documento [X] SIM [] NÃO¹

[1] Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

Obs.: Este termo deve ser assinado no SEI pelo orientador e pelo autor.



Documento assinado eletronicamente por **Priscilla De Cesaro Antunes**, Professora do Magistério Superior, em 18/08/2023, às 16:02, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº](#)



Documento assinado eletronicamente por **Geovana Luiza Revoredo Mariano, Discente**, em 21/08/2023, às 20:13, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3974410** e o código CRC **B8205EEF**.

Geovana Luiza Revoredo Mariano

**FORMAÇÃO DE MONITORAS (ES) DO PROJETO DE EXTENSÃO “YOGA COM A
COMUNIDADE”:** ANÁLISES E CONSTRUÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Priscilla de Cesaro Antunes

Goiânia
2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Mariano, Geovana Luiza Revoredo

Formação de Monitoras (es) do Projeto de Extensão "Yoga com a Comunidade" [manuscrito] : Análises e Construção de Material Didático / Geovana Luiza Revoredo Mariano. - 2023.
CVII, 107 f.

Orientador: Profa. Dra. Priscilla de Cesaro Antunes.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD), Educação Física, Goiânia, 2023.

Bibliografia. Apêndice.

Inclui abreviaturas.

1. Práticas Corporais Integrativas. 2. Educação Física. 3. Extensão Universitária. I. Antunes, Priscilla de Cesaro, orient. II. Título.

CDU 796



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Na data de **11/08/2023**, às **17 horas**, de forma **presencial**, na **sala de dança 04 da Faculdade de Educação Física e Dança da UFG**, iniciou-se a sessão pública de defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **“Formação de monitoras(es) do Projeto de extensão “Yoga com a comunidade”: análises e produção de material didático”**, de autoria de **Geovana Luiza Revoredo Mariano**, do curso de **Educação Física - Bacharelado**, da Faculdade de Educação Física e Dança da UFG. Os trabalhos foram instalados pela **Profa. Dra. Priscilla de Cesaro Antunes - orientadora FEFD/UFG** com a participação dos demais membros da Banca Examinadora: **Profa. Dra. Fernanda Ramos Parreira - FEFD/UFG**, **Jaciara Oliveira Leite - FEF/UnB** e **Natália Beatriz Viana Teixeira - UFG**. Após a apresentação, a banca examinadora realizou a arguição do(a) estudante. Posteriormente, de forma reservada, a Banca Examinadora atribuiu a nota final de **10,0 (dez)**, tendo sido o TCC considerado aprovado.

Proclamados os resultados, os trabalhos foram encerrados e, para constar, lavrou-se a presente ata que segue assinada pelos Membros da Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **Fernanda Ramos Parreira, Professora do Magistério Superior**, em 25/08/2023, às 13:21, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **JACIARA OLIVEIRA LEITE, Usuário Externo**, em 27/08/2023, às 20:47, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Natália Beatriz Viana Teixeira, Psicólogo**, em 29/08/2023, às 11:00, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Priscilla De Cesaro Antunes, Professora do Magistério Superior**, em 31/08/2023, às 12:01, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **3993971** e o código CRC **216AEA66**.

Geovana Luiza Revoredo Mariano

FORMAÇÃO DE MONITORAS (ES) DO PROJETO DE EXTENSÃO “YOGA COM A COMUNIDADE”: ANÁLISES E CONSTRUÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO

Esta monografia foi aprovada em sua forma final

Goiânia, 11 de agosto de 2023

Este trabalho é dedicado aos meus pais, amigos, meu namorado, Jefferson, e, minha amiga mais que especial que essa faculdade me deu, Marcela.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer aos meus pais e familiares, por me apoiarem ao longo de toda a graduação. A todas as pessoas que atuaram como monitoras (es) do projeto de extensão de Yoga, que se dispuseram a responder nossas perguntas e complementar com um pouquinho de suas histórias. Minha orientadora Priscilla, que conduziu toda a produção desta monografia, auxiliando e dando suporte em todos os momentos necessários. Minha amiga, Marcela, que ao longo desses anos acabou virando muito mais que uma amiga, que compartilhou comigo as entrevistas e também usou delas em seu trabalho. Ao meu namorado Jefferson, que me ajudou em vários momentos não apenas da faculdade, compartilhando comigo seu conhecimento e me ajudando a ser uma pessoa melhor a cada dia, além de ter auxiliado na criação das animações dos ásanas para os desenhos que se encontram no site da Marcela, complementar ao meu material.

Prática (abhyasa) significa escolher, aplicar o esforço, e fazer as ações que trazem um estado de tranquilidade estável (sthitau).

(Patanjali)

RESUMO

Esta monografia apresenta a produção de um material didático em formato digital contendo conteúdos básicos do Yoga, a fim de contribuir com os processos formativos das (os) futuras (os) monitoras (es) do projeto extensão “Yoga com a Comunidade”, realizado na Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás. Nos objetivos específicos se encontram a produção, sistematização e socialização de conhecimentos relacionados ao Yoga e também a compreensão dos processos formativos de monitoras (es) realizados no projeto de 2012 a 2022. A metodologia usada foi a coleta e análise de dados referentes às (aos) 14 antigas (os) monitoras (es) do projeto, através do formulário criado pela própria autora. Nos resultados, mostraram-se muito importantes as reuniões com outros integrantes do projeto, além dos estudos de materiais teóricos sobre Yoga. Outras respostas foram organização de cronograma, práticas pessoais, estudos de perfis de participantes, videoaulas, aulas teóricas e/ou práticas, condução de aulas junto a outro (a) monitor (a) e pesquisas. Sobre o material didático apresentado neste trabalho, consiste em texto escrito, derivado da transcrição de videoaulas produzidas no interior do projeto, organizado em oito capítulos com os temas: Princípios do yoga, Respiração, Ásanas, Relaxamento, Meditação, Preceitos éticos, O que é yoga?, e Yoga e saúde mental. Espera-se que ele possa ser usado para a formação de futuras (es) monitoras (es) do projeto de extensão “Yoga com a Comunidade”, bem como auxiliar outras iniciativas voltadas para estudos sobre o Yoga.

Palavras-chave: Práticas Corporais Integrativas; Educação Física; Extensão Universitária.

ABSTRACT

This work presents the production of a digital educational material containing the main concepts of Yoga, aiming to contribute to the formative processes of future instructors for the extension project "Yoga with the Community", carried out at the Faculty of Physical Education and Dance of the Federal University of Goiás. The specific objectives include the production, systematization, and sharing of knowledge relating to Yoga, and also the comprehension of the formative processes of instructors in the project between the years of 2012 and 2022. The methodology used was the collection and analysis of data regarding the 14 former instructors of the project, through a form created by the author herself. In the results, meetings with other project members were shown to be very important, along with the study of theoretical materials about Yoga. Other responses included schedule organization, personal practices, participant profile studies, video lessons, theoretical and/or practical classes, co-teaching with other instructors, and research. Regarding the educational material presented in this work, it consists of written text derived from the transcription of video lessons produced within the project, organized into eight chapters with the following themes: Principles of yoga, Breathing, Asanas, Relaxation, Meditation, Ethical precepts, What is yoga?, and Yoga and mental health. It is expected that this material can be used for the training of future instructors of the extension project "Yoga with the Community," as well as to support other initiatives focused on the study of Yoga.

Key-words: Complementary and Alternative Medicine; Integrative Medicine; Physical Education; University Extension.

LISTA DE ABREVIATURAS

FEFD: Faculdade de Educação Física e Dança

UFG: Universidade Federal de Goiás

BEF: Bacharelado em Educação Física

LEF: Licenciatura em Educação Física

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Ano do Início da Participação no Projeto e Curso	29
Quadro 2 - Processos de Formação	31
Quadro 3 - Contribuições do projeto	35

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	16
2. REFERENCIAL TEÓRICO	18
2.1 APRESENTANDO O YOGA	18
2.2 PROJETO DE EXTENSÃO “YOGA COM A COMUNIDADE”	25
3. FORMAÇÃO DOS MONITORES DO PROJETO DE EXTENSÃO YOGA COM A COMUNIDADE	28
4. PRODUÇÃO DE MATERIAL DE ESTUDO	39
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	107
6. REFERÊNCIAS	109

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho trata da criação de um material digital para introduzir conceitos básicos sobre o Yoga e da formação de monitoras (es) do projeto de extensão “Yoga com a Comunidade”, realizado pela Faculdade de Educação Física e Dança (FEFD) da Universidade Federal de Goiás (UFG), que tem como intuito formar monitoras (es), a fim de torná-los aptos a ministrar aulas e passar conhecimentos a respeito do Yoga para a comunidade local em geral.

O interesse pelo tema surgiu, quando nos anos de 2021 e 2022, a autora do presente trabalho foi monitora do projeto e percebeu que sua formação dentro do projeto, foi fundamental para as aulas que ministrava e se interessou em saber como foi a formação das (os) demais monitoras (es) que já passaram pelo projeto, ao longo de toda sua trajetória de uma década.

Estudar a formação de monitoras(es) do projeto é interessante porque o yoga não é um conteúdo frequente nos cursos de graduação em Educação Física e, portanto, a extensão universitária configura uma oportunidade para estudantes ampliarem sua formação. Neste contexto, é comum estudantes chegarem no projeto sem ter conhecimento prévio sobre yoga ou com pouco conhecimento, fazendo com que se apropriar deste tema seja um desafio e que acontece já em contato com a comunidade, a partir da necessidade de ministrar aulas.

Sendo assim, o objetivo principal do trabalho foi produzir um material didático com elementos básicos do Yoga, a princípio para futuros participantes do projeto.

Dentre os objetivos específicos está produzir, sistematizar e socializar um conjunto de conhecimentos sobre yoga, além de entender como aconteceram os processos de formação das (os) monitoras (es) do projeto, desde o seu início em 2012. Os processos formativos que foram estudados neste trabalho se referem às dinâmicas realizadas no interior do projeto para possibilitar o aprendizado do yoga pelas (aos) monitoras (es), em sua dimensão teórico-metodológica.

A criação de materiais iniciais e de fácil compreensão veio da experiência do processo formativo da autora, que se deu no contexto da pandemia de covid-19. Naquele momento, o projeto reconfigurou suas dinâmicas para a realidade do isolamento social e uma das ações foi a gravação de videoaulas, as quais serviram

tanto para a formação de monitoras (es) quanto para o ensino de yoga para a comunidade. A autora viu nessas aulas possibilidades para ensinar os conteúdos básicos de Yoga para a comunidade. O material didático apresentado nesta monografia se constitui como a transcrição, revisão e reorganização destas videoaulas para o formato escrito, no sentido de compor um material de apoio aos estudos na combinação vídeoaula + leitura.

Sobre a organização deste trabalho, ele contou com alguns capítulos, sendo eles: 1) Introdução, onde foi explicado o objetivo da pesquisa 2) Referencial Teórico, onde foi dividido em dois subcapítulos. O primeiro foi sobre o Yoga em geral, apresentando um pouco de suas raízes e concepções, a chegada da prática ao Brasil e como seu ensino se deu dentro de universidades como projeto de extensão. O segundo subcapítulo trata do Projeto de Extensão “Yoga com a Comunidade” da FEFD/UFG em si, contando sua história e seus objetivos, tanto para quem participa como monitor (a), como para a comunidade, que participa como praticante de Yoga; 3) Formação dos monitores do projeto de extensão “Yoga com a Comunidade”, aqui será apresentada a metodologia da pesquisa e mostradas as respostas obtidas através do formulário, discutidas as mais recorrentes em cada uma das perguntas, tentando entender através dessas respostas, como ocorreram os processos formativos; 4) Material didático, onde será explicada a metodologia utilizada para a produção do material digital escrito, finalizando com a exposição do material produzido; 5) Considerações finais, onde serão retomados os objetivos deste trabalho, a importância dele na formação da autora, ideias de pesquisas futuras, entre outras coisas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 APRESENTANDO O YOGA

O nome “Yoga” provém da raiz sânscrita, "yuj", que pode englobar diversas definições, dentre elas estão “junção” e “união”. Esse significado pode remeter a união ou integração do sujeito consigo mesmo, a integração entre todos os seres e a integração ser humano-natureza/divindade. (SIEGEL e BARROS, 2013).

A estimativa é que o Yoga tenha sido sistematizado como um método por volta do século II d.C., com um material chamado “*Yoga Sutras de Patanjali*”, composto por 196 sutras, descritos em quatro capítulos, onde são trazidos fundamentos éticos, conceituais e filosóficos do Yoga. Cabe ressaltar que essa data não é acordada por todos os estudiosos, já que para alguns o livro foi escrito no século IV a.C. Patanjali, considerado o autor desta obra (uma referência do período clássico do Yoga), também foi apenas o sistematizador da obra para alguns, não o autor de tais sutras (frases curtas com um profundo significado), que haviam sido passados em forma de conhecimentos por diversas gerações, de forma oral e ritmada. Os versos de um sutra respeitam uma métrica, o que pode favorecer sua memorização e autenticidade do conteúdo. Ressaltando ainda, o Yoga é uma tradição viva, e está em constante evolução, sempre influenciando e sendo influenciado pelo tempo e outras pessoas (ANTUNES; MELO, 2023).

O Yoga Sutras (aforismos) de Patanjali citados anteriormente conta com 196 sutras, descritos em quatro capítulos (padas), como já foi dito acima. O primeiro é descrito como “*Samadhi Pada*”, com 51 sutras, ele trata da prática de Yoga que permite alcançar o estado de iluminação, sendo esta associada ao sentido da definição de Yoga como a “ausência de flutuações mentais”. O segundo capítulo é o “*Sadhana Pada*”, que pode ser traduzido como disciplina, esse capítulo inclui 55 sutras, e está ligado com o Yoga da ação, onde está presente o Yoga dos oito passos, que será visto adiante. O terceiro é nomeado como “*Vibhuti Pada*”, traduzido como poder, este conta com 56 sutras e relata as tentações passadas pelo praticante de Yoga, onde recomenda-se que o mesmo deveria se concentrar apenas em sua libertação; O último capítulo é denominado “*Kaivalya Pada*” e remete a

isolamento, possui 34 sutras e trata da libertação do ser, abordando o ser transcendental (SIEGEL; BARROS, 2022)¹.

Deste conjunto de conhecimentos, uma parte bastante difundida no ocidente trata dos oito passos ou princípios do yoga. Ainda de acordo com Siegel e Barros (2022), agora será falado sobre o “Yoga dos oito princípios”, onde Patanjali agrupou conhecimentos teóricos e práticos de outros praticantes, adaptando também seus próprios saberes, para sistematizar algumas instruções, dividindo-as em duas partes, uma chamada de “*kriya yoga*”, o Yoga preliminar, e a segunda parte, denominada “*ashtanga*”, o Yoga de oito membros. A primeira parte também chamada de Yoga de ação, seu objetivo é purificar o que é traduzido como cinco angústias (*Kleshas*), são elas: ignorância (*avidya*); egoísmo (*asmita*); desejo (*raga*); aversão (*dvesha*) e medo (*abhinivesha*). Para que o praticante possa entender e lidar com suas angústias, prevê-se a prática dos oito passos, podendo ser divididos em três estágios, sendo:

Dois passos éticos: 1) *Yamas*, podendo ser traduzidos como abstinências, neles encontram-se não violência, verdade, honestidade, não perversão do sexo e desapego; 2) *Niyamas*, regras da vida, para tratar consigo mesmo, também são cinco, pureza, harmonia, serenidade, alegria e estudo².

Três passos externos: 3) *Asanas*, as posições corporais; 4) *Pranayamas*, o controle respiratório; 5) *Pratyahara*, o controle dos sentidos.

Por último, três passos internos: 6) *Dharana*, concentração; 7) *Dhyana*, meditação e; 8) *Samadhi*, iluminação.

O yoga pode ser entendido de diferentes formas que vão desde sua compreensão como manifestação cultural ampla e complexa até formas mais

¹ Os conceitos de iluminação e libertação são bastantes complexos nas obras que apresentam fundamentos filosóficos do yoga, portanto, não será possível aprofundá-los nesta monografia. Para este trabalho, destacamos que, em linhas gerais, as noções de iluminação e libertação se referem ao significado profundo de Yoga, relacionado a cessação das flutuações da mente, cujo alcance estaria na superação da visão dual da realidade. A visão fragmentada da realidade é compreendida como a fonte da ignorância e do sofrimento humano.

² Existem diferentes interpretações para os preceitos éticos do yoga, mas no geral, pode-se compreender que tratam de compromissos para consigo mesmo e com todos os seres que partem de um outro ethos para o viver comum.

reduzidas, focadas na esfera pessoal e individual, sendo um exemplo marcante seu entendimento como uma atividade física. A visão predominante no ocidente concebe o Yoga como uma forma de autoconhecimento e que pode ajudar na saúde, tanto física quanto mental, além de aspectos emocionais, espirituais e da qualidade de vida dos indivíduos. A prática de Yoga, quando trazido para o ocidente, acaba se reduzindo apenas como uma atividade física, às vezes com elementos de respiração e de meditação (SIEGEL; BARROS, 2022).

Ainda de acordo com as autoras acima, Isso pode ser justificado tanto pela falta de interesse dos praticantes, em conhecer os ensinamentos mais profundos e complexos, quanto pelo fato de vários professores de Yoga no Ocidente optarem em ensinar o que é de mais fácil absorção e prática, num contexto de culto ao corpo. Embora o mais simples e menos filosófico Yoga tenha de fato contribuído para a saúde e bem estar dos praticantes, isso pode acabar gerando a falsa impressão de que o Yoga é apenas um conjunto de posturas/exercícios físicos, desprezando seus fundamentos históricos, filosóficos e éticos.

Outro assunto que passou a ser considerado relevante na atualidade, é à razão que leva os indivíduos a iniciarem suas práticas de Yoga junto a um profissional. Os principais motivos são a busca por bem estar, preservação da saúde, evitar doenças, melhora das energias, alívio dos sintomas de ansiedade e depressão, aspectos estéticos, entre outros. É possível afirmar que, aqui no Ocidente, o Yoga vem sendo abordado e trabalhado de uma forma muito simplista, deixando de lado os aspectos filosóficos, já citados anteriormente. Também é preciso levar em consideração que existem diversas linhas e tipos de Yoga, cada uma com suas peculiaridades, como o enfoque na postura, meditação, mantras e ensinamentos filosóficos. Por não haver muitos estudos que traçaram o perfil dos praticantes de Yoga no Brasil, pouco se sabe sobre as características desses indivíduos (FOLETTTO, 2019).

O Yoga tem diversas ramificações e vertentes, uma delas é o *Hatha Yoga* ou Yoga do Corpo. A raiz histórica do *Hatha Yoga* surgiu por volta do século XVI d.C., sendo assim considerada parte do Yoga pós-clássico, já que seu início está situado posteriormente ao período clássico, período esse o do sábio Patanjali, também citado anteriormente. Como já mencionado, Patanjali foi quem transformou os conhecimentos sobre o Yoga em um texto, os chamados “Yoga Sutras de Patanjali”,

que pode ser considerado um marco na história do Yoga, já que é um conteúdo muito difundido e estudado até os dias atuais. Patanjali tratava o Yoga de forma dualista, separando vida e morte, corpo e espírito, elemento central para a experiência transcendental (GNERRE, 2010).

Já no *Hatha Yoga*, essa dualidade se dissolve, o próprio corpo passa a ter valor enquanto meio de iluminação. Essa forma de ver o corpo tem relação com a criação do estudo do Tantrismo, filosofia onde o corpo deixa de ser visto como impuro, passando a ser também o instrumento para o alcance da iluminação. O *Hatha Yoga*, diz respeito justamente a dar atenção a si mesmo, aperfeiçoando o corpo, a fim de ganhar mais força para conseguir viver a experiência transcendental. (GNERRE, 2010). Nesse sentido, a vertente do Hatha Yoga prioriza o trabalho corporal, com ênfase na prática de ásanas/posturas, a partir da compreensão de que o fortalecimento do corpo é fundamental para que as pessoas possam avançar na experiência meditativa.

Se tratando do Yoga pelo mundo, a primeira escola na América Latina chegou em 1934, na cidade de Montevidéu, por César Augusto Della Rosa Bendió, o nome civil de Swami Asuri Kapila. Ainda no século XX, a norte-americana Tingley também pode ser considerada uma das pioneiras, onde em Havana, em Cuba, fundou uma escola de Raja Yoga, considerado apenas um sistema educacional, com disciplinas como horticultura e música, como as que são ofertadas em alguns sistemas de ensino do país. No Brasil, o Yoga chega por volta de 1940, por Caio Miranda, com o ensino da prática no Rio de Janeiro. O Yog fica conhecido de forma de conhecimento de internacional, com destaque para a professora Maria Helena Bastos Freitas no Congresso Internacional de Yoga, realizado em 1973 (SIEGEL; BARROS, 2022).

A prática de Yoga não é regulamentada no Brasil, entretanto o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) afirma no “Atlas do Esporte no Brasil” que o loga (com “l”) é uma especialização em Educação Física e Saúde, com cursos de pós-graduação autorizados pelo Ministério da Educação (MEC), assim, os Conselhos Regionais de Educação Física devem fiscalizar as práticas que trabalhem com força, velocidade, flexibilidade entre outras, como o Power loga, loga Alongamento, Fitness loga e outras práticas que tratam o Yoga apenas como uma simples atividade física (SIEGEL e BARROS, 2022). Esta é uma tentativa de captura

absurda, tal qual já se tentou fazer com a capoeira e outras manifestações, promovida pelo conselho a partir de uma visão mercadológica e corporativista da área. Apesar disso, o Yoga segue sendo realizado sem regulamentação específica, por distintos profissionais e formações.

O *Hatha Yoga*, vem sendo a forma com que o Yoga é mais difundido no Ocidente, especialmente no Brasil, desde o início do século XX, devido ao contexto de valorização do corpo, que ajuda na melhora da saúde de quem a pratica. Apesar do Hatha Yoga ser uma vertente tradicional, que prioriza o trabalho corporal articulado aos preceitos éticos e filosóficos do Yoga, os modos como ele vem se popularizando, colocam a prática do Yoga apenas como uma atividade física, se tratando de uma espécie de ginástica ou contorcionismo, o que pode ser remetido até mesmo ao Circo. Neste caso é possível entender o Yoga sendo apropriado no Ocidente tanto quando atividade para o alívio de estresse, como uma forma de ginástica, quanto um “esporte” que exige muito do corpo do praticante, de modo que existem, inclusive, campeonatos de exibição de ásanas (SIEGEL e BARROS, 2022).

Muitas vezes, o yoga é ensinado a partir de compreensões fragmentadas, como se o corpo não fosse integrado à mente e vice-versa, separando também as esferas espirituais. No Ocidente ainda é muito difícil fazer essa associação entre corpo, mente e espiritualidade, principalmente quando é tratada como um exercício físico, aliado a redução de estresse, emagrecimento, ajuda na menopausa, ajuda nas doenças respiratórias, esses são alguns benefícios associados ao Yoga quando é apresentado pelas grandes mídias. Dessa forma, ele passa a ser cada vez mais aceito aqui no Brasil, um país em que preza muito pelo corpo perfeito e esteticamente bonito, além do imperativo de saúde entendida como algo individual associado ao biológico ou bem-estar. Assim vem acontecendo um “apagamento” do sentido filosófico e religioso do Yoga, deixando cada vez mais de ser compreendido e trazido para os padrões ocidentais (GNERRE, 2010).

Ainda sobre a transformação que o corpo recebe em relação à tradição do Yoga ao longo da história, Storne (2013) fala sobre o panorama corpo-corporalidade, onde, se voltar no tempo, Patanjali não trata o corpo como uma prioridade, o corpo era apenas uma ferramenta para a transcendência, esta sim vista como uma prioridade. O corpo só é visto de fato como uma prioridade no século X, com o nascimento do *Hatha Yoga*, com base no tantrismo.

O tantrismo pode ser considerado um campo de estudo muito amplo e complexo, os mestres pretendiam a criação do chamado corpo transsubstanciado, chamado de adamantino (chamado de vajra) ou divino (daiva), assim, para eles, o corpo não era feito de carne, mas de luz, uma substância eterna. O corpo não era visto de uma forma fisiológica, como um tubo alimentar, propenso a ter doenças e até mesmo a morrer, mas visto como a morada Divina, e usado como meio de traçar o caminho espiritual e alcançar a perfeição, assim, a iluminação acontecia para todo o corpo dos praticantes de Yoga ou seja para eles a iluminação era acontecimento de corpo inteiro. A definição desse corpo diamantado fazia parte da essência da cultura do povo da época, podendo ser comparado com o que foi chamado de “culto ao corpo” nas décadas de 1970 e 1980. (STORNE, 2013).

De acordo com Gnerre (2010), para entender o processo que permite uma doutrina espiritual milenar na Índia, ganhar uma identidade totalmente diferente quando trazida para o Ocidente nos dias mais atuais, é preciso entender primeiramente quais métodos foram responsáveis pela transformação dessas representações do Yoga que chegam aqui saindo de “uma prática de transcendência do Ego para uma prática associada a um culto do corpo que se torna esteticamente belo através de posturas difíceis”.

A autora conta que de acordo com suas pesquisas, o Yoga circulado nacionalmente tem esquecido os aspectos energéticos e espirituais, dando lugar para corpos cada vez mais definidos e de acordo com os padrões da sociedade atual, ou seja apenas os corpos são valorizados, bem como a prática das posturas, os asanas, perdendo assim a essência do Yoga, muitas vezes deturpando até os valores trazidos pelos mestres indianos, passando por uma transformação, saindo de uma prática tradicional, cultural e filosófica, se limitando apenas a uma prática com o intuito de melhorar a saúde e a aparência do corpo. Essa ocidentalização do Yoga acontece no século XX, como já foi exposto, quando começa uma aproximação entre a Índia e os Estados Unidos e a Europa, com praticantes de Yoga indianos, em sua maioria conhecedores da língua inglesa devido a dominação da Inglaterra, que passaram a visitar e residir nesses locais e também pelo inverso, quando ocidentais vão para a Índia e começam sua inserção dentro do universo do Yoga.

Dessa forma, a maneira que os indianos passam seus conhecimentos de forma adaptada para os ocidentais, que passam a traduzir para um conhecimento cultural, colaboram diretamente para o Yoga ser visto dessa forma no ocidente, sem um cunho tão religioso, já que os ingleses possuíam outra religião, mas ainda assim há registros de norte americanos que afirmam que os Yogues, os mestres indianos, tentaram de adaptar de diversas maneiras conceitos oriundos de uma prática com vertente religiosa hinduísta, para ser recebida sem muitos preconceitos para uma sociedade cristã. Sendo assim esses elementos são apresentados de uma forma mais prática, com um discurso mais voltado para o lado científico, mostrando os benefícios para a saúde, ganhando assim uma maior aprovação para as sociedades ocidentais. (GNERRE, 2010)

A autora acima ainda traz outro ponto interessante de ressaltar, a prática do Yoga, em sua origem, sempre esteve atrelada ao sexo masculino, mas que no Brasil ela foi associada ao sexo feminino, ganhando muito espaço nas academias de ginástica na década de 1970. Ainda vale ressaltar que, mesmo o Yoga visto como benefícios para o corpo e para a mente, isso não exclui seu crescimento enquanto uma prática mais religiosa, levando para o lado espiritual dentro do Brasil, já que ambos elementos estão sincronizados, pois ao apresentar a prática enquanto uma atividade física, também é possível despertar o interesse do praticante utilizando de elementos que relembram a prática religiosa do hinduísmo.

De acordo com Storni (2013) *Hatha Yoga*, um dos maiores mestres é Gheranda, e traz que essa vertente possui sete princípios, diferenciando de Patanjali, que descreve oito princípios. No *Hatha Yoga* os sete preceitos, segundo Gheranda são: 1) Yamas e Nyamas, os preceitos éticos estão unidos; 2) Asanas, as posturas corporais que, de acordo com Gheranda existem 84 asanas principais, mas na obra *Hatha Yoga Pradipika*, o mestre Siva, falou apenas de 84 posturas totais, sendo consideradas 32 como principais; 3) Mudras, são selos feitos com as mãos, gestos com um significado profundo Bandhas (as travas de energia) 4) Prathyahara, o recolhimento dos sentidos; 5) Pranayamas, os exercícios conscientes de respiração; 6) Dhyana, que se trata da meditação e; 7) Samadhi, que pode ser alcançado através da Iluminação.

Sobre os asanas, são justamente essas posturas que foram responsáveis por trazer o Yoga para o Ocidente de uma forma tão relevante, e a execução delas

juntamente com as práticas respiratórias (*Pranayamas*), que fazem parte de quase toda a constituição de uma aula de *Hatha Yoga* (STORNI, 2013).

Considerando a exposição feita até aqui e a crítica ao reducionismo na abordagem do yoga, destaca-se que o Projeto de extensão “Yoga com a Comunidade” atua com a vertente do Hatha Yoga, buscando contemplar a visão articulada de seus princípios. Desta forma, busca desenvolver aulas de yoga que não se reduzam a sequências de ásanas, mas contemplem elementos históricos, filosóficos e éticos do yoga na formação de monitoras(es) e ministração de aulas para a comunidade. No tópico seguinte, mais detalhes sobre o projeto serão apresentados.

2.2 PROJETO DE EXTENSÃO “YOGA COM A COMUNIDADE”

Segundo Siegel e Barros (2022), o Plano Nacional de Extensão Universitária, aprovado pelo MEC, em 2001, define o curso de extensão como: “[...] Conjunto articulado de ações de caráter, científico, teórico ou prático, planejadas e organizadas de modo sistemático, com carga horária de 30 horas e processo de avaliação definido, com exceção de minicursos, podendo ser muitas vezes multidisciplinares [...]”.

O intuito dos Projetos de Extensão voltados para o Yoga dentro das universidades acaba tendo um papel de democratizar a prática, tornando-a acessível para as pessoas, considerando diferentes histórias, raça/etnia e classes sociais, deixando de lado a crença que o Yoga deve ser praticado por pessoas com alta flexibilidade, jovens e magras, trazendo, sempre, com o máximo de respeito a todas as pessoas, o ensino do Yoga de forma didática, tirando aquela ideia generalizada das escolas de Yoga, em que o ele é sempre praticado por pessoas brancas, jovens, com uma classe social mais alta, com um nível de escolaridade (CAZANOVA; SILVA, 2022).

Atualmente na FEFD/UFG, o projeto é vinculado ao Centro de Práticas Corporais, tendo o intuito que garantir que as práticas corporais aconteçam à comunidade interna e externa, além disso, o centro é quem gerencia os projetos de extensão, ficando responsável por todo o processo de matrículas dos projetos

relacionados a ele, seleção dos bolsistas, cronogramas, entre outras coisas. (VIEIRA, 2023)

Segundo Silva e Antunes (2022), o Projeto de Extensão “Yoga com a Comunidade” tem sido realizado na Faculdade de Educação Física e Dança da UFG desde o ano de 2012. Seu início veio com o interesse de uma estudante de Educação Física, do curso de licenciatura, que procurou a atual coordenadora do projeto, porque precisava dar aulas para concluir um curso de formação em yoga que estava fazendo na época.

A partir disso, o projeto foi desenvolvido a partir da concepção de extensão, um dos três pilares que constituem uma universidade, vista como um processo educativo, científico e cultural, que visa tanto o ensino quanto à pesquisa, além de trazer uma relação de proximidade entre a comunidade e a universidade.

O objetivo geral do projeto se baseia em promover ações de formação, intervenção e produção de conhecimento a partir do yoga. Já nos objetivos específicos estão: ofertar práticas de yoga periódicas para a comunidade, contribuir com a formação humana dos (as) monitores (as), desenvolver estudos sobre os princípios do yoga, elementos sócio culturais e apropriação do yoga nas diversas culturas, entre outros.

O projeto é composto por uma coordenação exercida por um (a) docente e monitores (as) estudantes, bolsistas e voluntários (as)³. Já participaram do projeto diversos (as) estudantes da FEFD, assim como várias pessoas da comunidade interna da UFG e externa também. Por semestre, em média, são ofertadas 100 vagas, divididas entre 4 a 6 turmas conduzidas por 2 a 4 estudantes monitores (as). As taxas que são arrecadadas semestralmente com as matrículas são convertidas, prioritariamente, em bolsas para o pagamento das (os) monitoras (es).

Atualmente, os encontros acontecem duas vezes por semana, dentro da FEFD - UFG e são ministrados pelas (os) monitoras (es). No projeto, as aulas são baseadas na vertente do *Hatha Yoga*, que normalmente contam com o momento inicial da saudação, um ensinamento baseado nos conceitos históricos e filosóficos presentes na tradição do yoga, meditação, realização de *asanas*, respiração e

³ O projeto foi idealizado e vem sendo desenvolvido sob a coordenação da professora Priscilla de Cesaro Antunes. Durante seu afastamento para cursar doutorado, colegas se revezaram na coordenação do projeto para garantir a manutenção de suas atividades.

relaxamento, visando sempre observar os oito princípios do yoga propostos por Patanjali.

Durante o período histórico da pandemia de COVID-19, o projeto continuou acontecendo, só que, por sua vez, em casa, onde a coordenadora e as (os) monitoras (es) gravaram vídeo aulas que eram enviadas uma vez por semana para as (os) participantes do projeto, a fim de serem realizadas ao longo da semana, e acompanharam o andamento das aulas via grupos de whatsapp.

Ademais, o projeto tem promovido o acesso ao yoga em uma perspectiva diferente, mais ampliada, não só com o movimento corporal através dos *ásanas*, mas também através de reflexões críticas sobre a filosofia e contextos históricos do yoga, com um baixo custo para a comunidade e para um número significativo de pessoas. Sobre essa perspectiva, as opiniões se dividem, têm alunos que não entendem o real motivo de não ser apenas um momento de movimentação corporal, através da execução de *ásanas* e acham que o tempo usado para passar o ensinamento poderia estar sendo preenchido com a execução de mais *ásanas*. Outros já acham a proposta interessante, para um momento não apenas de movimentação corporal, mas também um momento para adquirir conhecimento histórico-crítico, para entender seus fundamentos. Promover o aprendizado do yoga em perspectiva ampliada é um dos desafios que constitui os objetivos principais do projeto. A possibilidade de ofertar aulas nesta perspectiva passa pela formação das(os) monitoras(es), tema que será abordado a seguir, conforme o objeto desta monografia.

Estima-se que já participaram do projeto entre 1500 e 2000 pessoas, de 2012 a 2022, este número é aproximado, já que não foi possível encontrar os dados de todos os anos do projeto, já que antes de 2015 não existia um sistema virtual, fazendo com que as planilhas ficassem em arquivos físicos, de difícil acesso.

As aulas de Yoga acontecem em diferentes salas da FEFD, sempre buscando espaços sem espelhos, já que na prática o aconselhável é voltar o olhar para si, sentir as posturas, sem precisar olhar se está correto ou não, mas tentar corrigir com base nas percepções.

3. FORMAÇÃO DOS MONITORES DO PROJETO DE EXTENSÃO YOGA COM A COMUNIDADE

Sobre a formação das (os) monitoras (es) do projeto propriamente dita, a metodologia usada para entender esses processos, aconteceu através de uma pesquisa quantiquantitativa, onde foram procurados o maior número de estudantes e egressas(os) que já participaram como monitoras(es) deste projeto de extensão, em diferentes formatos, períodos de tempo e contextos. Para tal, foi criado um formulário com perguntas discursivas, a fim de entender como foi o processo formativo e como o projeto contribuiu para sua formação durante os anos de graduação e após a conclusão e ainda, mesmo de forma indireta, ver como o projeto evoluiu ao longo desses quase 11 anos.

As perguntas do formulário foram as seguintes (Apêndice A):

- Em que ano, período (da faculdade) e por quanto tempo você foi monitor (a)?
- Como foi seu processo de formação como monitor (a) do projeto?
- De que forma o projeto contribuiu para sua formação profissional?

A princípio foi feita uma lista, com a ajuda da coordenadora do projeto e cadastros no Sistema de Gestão Acadêmica (SIGAA da UFG), com todas as pessoas que já participaram como monitoras (es) das aulas, sendo bolsistas ou voluntárias. As pessoas da lista foram buscadas e contatadas através das redes sociais (*Facebook* e *Instagram*), com uma mensagem explicando o motivo do contato e uma breve explicação sobre o formulário, que só era enviado após a pessoa aceitar participar da pesquisa. No total, 19 estudantes passaram pela monitoria do projeto entre 2012 e 2022. Nesta pesquisa, foram contatadas 17 destas estudantes⁴ e, após as tentativas de contato, foram obtidas 14 respostas ao formulário. Vale ressaltar que as três pessoas que não participaram da pesquisa não se recusaram a participar, elas não foram encontradas em nenhuma das redes sociais citadas acima ou não responderam à mensagem enviada a elas, seja por

⁴ As estudantes Geovana Revoredo e Marcela Ferreira não responderam ao formulário porque foram as criadoras do instrumento e estavam realizando seus trabalhos de conclusão de curso com estas respostas. Ambas estudaram a formação de monitoras(es) do projeto no ano de 2022 e entregaram suas monografias em 2023.

não utilizarem mais aquela conta ou apenas não demonstrarem interesse na pesquisa.

As respostas do formulário foram sistematizadas e analisadas a partir da técnica de análise de conteúdo. Cabe ressaltar que para essa pesquisa foram seguidos os procedimentos éticos, mantendo em sigilo o nome dos participantes.

Nos resultados, primeiramente, o que diz respeito ao período da monitoria, foram encontradas pessoas que participaram em diversos anos do projeto, que acontece desde o ano de 2012, seja bolsista ou voluntária (o), uma vez que essa condição não foi especificada na pergunta, apenas do fato de terem atuado no projeto por algum período.

Observando o Quadro 1 é possível analisar que os anos das participações foram dos mais variados, sendo assim, é possível ver monitoras (es) distintas (os) para quase todos os anos de andamento do projeto, que estão inclusos na pesquisa.

Quadro 1 - Ano do Início da Participação no Projeto e Curso

	Anos em que Participou	Curso
M1	2016, 2017	LEF
M2	2012, 2013, 2014, 2016, 2017, 2018	LEF
M3	2020	BEF
M4	2012	N/I
M5	2020	BEF
M6	2017	N/I
M7	2012	BEF
M8	2016 (dois meses)	BEF
M9	2020, 2021	LEF
M10	2017	BEF
M11	2013, 2014, 2015, 2016, 2017	BEF
M12	2013, 2014, 2015, 2016	BEF
M13	2019, 2020	BEF
M14	2012, 2013	LEF

M: Monitor (a)
N/I: Não Informado
BEF: Bacharelado em Educação Física
LEF: Licenciatura em Educação Física

Fonte: Autoria própria

É comum ocorrer no projeto monitoras (es) que continuam assumindo as turmas do ano seguinte como foi o caso da monitora M2, que afirma ter ficado no projeto por três anos como monitora e mais três como professora convidada: “Após um tempo o projeto ficaria sem algum professor responsável na coordenação, então eu voltei a participar do projeto como professora convidada.” M1 diz ter sido monitora do projeto por dois anos, M6, que também foi monitor do projeto por dois anos, M9 que também afirma ter feito parte do projeto também por dois anos.

Cabe mencionar que o edital de monitoria realizado pelo Centro de Práticas Corporais da FEFD/UFG é semestral, ou seja, a cada semestre é necessário que estudantes se cadastrem e passem pelo processo seletivo da monitoria. A pessoa pode se inscrever estando em qualquer período do curso e o número de vagas varia, a depender da quantidade de bolsas disponíveis. Foi frequente no projeto a continuidade das pessoas que iniciaram. A maioria das(os) monitoras(es), depois de entrar no projeto, optou por continuar e a maioria só deixou o projeto ao concluir a graduação.

Diferente disto, está o caso de M8, que informou não ter feito parte, efetivamente, do projeto, já que ficou apenas dois meses, no ano de 2016. Neste caso, será possível observar nos dados adiante a afirmação de que não houve formação e contribuição do projeto para sua qualificação profissional, o que se justifica pela questão do tempo e não permanência na monitoria.

O quadro também permite visualizar o curso de cada estudante. Das 14 pessoas que responderam ao formulário, 8 fizeram o curso de Bacharelado em Educação Física (BEF), 4 fizeram Licenciatura em Educação Física (LEF) e 2 não informaram.

Este dado pode estar relacionado com o fato do curso de BEF ter uma disciplina obrigatória que trabalha brevemente o Yoga, disciplina a qual é nomeada como “Práticas Corporais Holísticas e Saúde”, que pode ter gerado mais interesse

em estudantes de bacharelado do que da licenciatura e por isso é possível analisar essa diferença nos números.

Além disso, o interesse predominante por parte das (os) estudantes que cursam bacharelado em fazer parte do projeto, pode vir também por conta do Yoga ser visto como uma prática mercadológica, sendo praticado majoritariamente em instituições privadas e sem muita abertura para trabalhar em escolas, o ponto alvo para o professor de Educação Física formado em licenciatura.

Foi possível também reconhecer que a monitoria foi composta majoritariamente por mulheres, sendo 12 mulheres e apenas dois homens, o que pode levar a pensar como o Yoga passou a ser mais praticado por mulheres que por homens, visto que o inverso acontecia no Oriente, ou seja, o Yoga era praticado por homens.

Sobre as dinâmicas que fizeram parte do processo formativo, foram encontradas atividades como observação e acompanhamento do professor regente, a fim de entender como eram as aulas, até se sentirem confiantes para ter suas próprias turmas, reuniões semanais para esclarecimento de dúvidas em relação à prática pessoal e discussão de material teórico, estruturação de uma aula de yoga, elaboração de um cronograma semestral para o projeto, citado por M2 e M9, com estudos de temas para os (as) monitores (as) estudarem e, posteriormente, ser o tema de uma aula para a comunidade, um monitor participava da aula do outro, leituras dirigidas, estudos sobre o perfil dos praticantes que estavam matriculados nas turmas, referido por M4, grupos de estudo, tarefas a serem cumpridas, pesquisa junto ao projeto, como cita M7, entre outros, como mostra o quadro abaixo.

Quadro 2 - Processos de Formação

Atividades propostas	Monitoras(es) que mencionaram a resposta
Reuniões/Grupos de Estudos	M1; M2; M3; M4; M5; M6; M7; M9; M10; M11; M12; M13; M14
Acompanhou outras Turmas	M1; M2; M3; M4; M11; M13
Organização de Cronograma	M2; M7; M14
Estudos de Conteúdos	M2; M3; M4; M5; M6; M9; M14
Prática Pessoal	M3; M9; M14

Estudos de perfis dos participantes	M4
Acesso a videoaulas	M3; M5; M9
Aulas teóricas e/ou Práticas	M6; M7; M9; M10
Conduzir Aulas de Colegas	M6
Pesquisa junto com o projeto	M7
Não Houve	M8

M: Monitor (a)

Fonte: Autoria própria

A resposta que mais apareceu, que foi dada por praticamente todas (os) as (os) monitoras (es), , foram as reuniões, estas usadas para alinhar a forma que o projeto ocorreria ao longo do semestre, como afirmou M1: “Eram reuniões semanais, para poder estudar e tirar dúvidas e trazer questões sobre as aulas ou dificuldades individuais em relação a prática, estruturar o cronograma”.

Em todas as respostas referentes a essa questão apareceram citadas reuniões, em sua grande maioria semanais, tendo apenas o M6 afirmando que em determinado momento de sua participação, as reuniões aconteciam de forma quinzenal, quando mudou a organizadora do projeto.

Estudos de conteúdo também foi uma resposta bastante recorrente, citada por M2, M3, M4, M5, M6 e M9. Esses conteúdos normalmente eram sugeridos pela coordenação do projeto.

Outra resposta que se mostrou bastante recorrente foi o acompanhamento da turma de um (a) monitor (a) mais antigo (a), para conhecer melhor a turma e o funcionamento das aulas dentro do projeto. Informaram esse método para formação as (os) monitoras(es) M1, M2, M3, M4 e M11, de tal forma, acrescenta M2: “Aos poucos iam se familiarizando e aprendendo a planejar as aulas e depois atuando como professores das mesmas, até o ponto em que se sentiam seguros para terem as próprias turmas do projeto”. E, ainda, M11: “Fazia aula das monitoras mais velhas para praticar e aprender sobre metodologia”.

Ainda foram citadas aulas teóricas e/ou práticas, como informado por M6, M7, M9 e M10. M3; M9 citaram a prática pessoal, complementando M9: “A prática

mais assídua de Hatha Yoga me fez compreender mais a fundo aquilo que estudava na teoria”.

Segundo a descrição de Silva e Antunes (2022), o projeto Yoga com a comunidade tem a formação de monitoras(es) como uma de suas frentes de trabalho. As atividades envolvem reuniões para planejamento das aulas, estudos de diversos materiais sobre o yoga, escritas de trabalhos acadêmicos orientados, além de aulas ministradas pela atual professora coordenadora do projeto ou outros professores que valorizam o estudo corporal como elemento importante para apropriação e melhor conhecimento da prática. Tem-se como intuito que o aprendizado seja efetivado, de maneira participativa, sensível, crítica e reflexiva, através das experiências teórico-vivenciais com o yoga.

A experiência do Projeto de Extensão “Yoga com a Comunidade” da FEFD/UFG pode ser relacionada com a do “Projeto de Extensão de Yoga” realizado pelo departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista - UNESP, relatado por Pinto et. al. (2013), o projeto normalmente conta com um professor docente, dois monitores bolsistas e três voluntários, com um objetivo similar ao do projeto da FEFD/UFG, conhecer e se aprofundar em conceitos básicos de como é elaborar um planejamento para uma aula de Yoga, além de aprofundar os conhecimentos adquiridos em uma disciplina obrigatória no curso de EF da UNESP, chamada “Introdução ao Yoga”. A formação das (os) monitoras (es) também acontece de forma semelhante à relatada pelas pessoas que passaram pelo projeto da FEFD/UFG, citando grupos de estudos quinzenais, para o aprofundamentos de temas de Yoga a fim de acrescentá-los aos projetos de pesquisa realizados sobre o tema.

Sobre o projeto de extensão “Yoga para Todxs” da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, um dos processos formativos foi, assim como o projeto “Yoga com a Comunidade”, traçar o perfil dos participantes. No ano de 2019, as aulas aconteceram entre os meses de junho e dezembro, com o intuito de difundir o Yoga e torná-lo acessível para toda a comunidade local, as aulas aconteciam duas vezes por semana e, uma vez no mês acontecia uma roda de conversa entre todos os participantes do projeto. Não foi possível compreender de forma objetiva como funcionou o processo formativo para os monitores do projeto no ano de 2019, mas o que foi possível compreender, foi a forma ativa com que os monitores pareceram

trabalhar, estudando o perfil de todos os inscritos para as aulas e participando juntamente com um convidado das rodas de conversa mensais que acontecia com todos os envolvidos (SILVA; ANTUNES, 2022).

No ano de 2020 e 2021, com a pandemia da Covid-19, o projeto continuou, porém de maneira remota. As reuniões semanais permaneceram, porém de forma *online*, como citam os monitores M3, M5 e M9, participantes do projeto nesse período. A coordenadora gravou uma sequência de vídeo aulas, que foram feitas tanto pelas (os) monitoras (es), que utilizavam das reuniões para compartilhamento das vivências e esclarecimentos de dúvidas, quanto pelas pessoas que estavam inscritas no projeto.

As aulas eram enviadas através de grupos de *Whatsapp*. Uns dias após o envio do link da aula, eram enviadas perguntas para a obtenção de um *feedback*. Antes das aulas serem enviadas para as turmas, cada monitor(a) deveria fazê-la. Este processo se constituiu como parte da formação, e nas reuniões eram discutidas as experiências, dúvidas, a sistematização do conhecimento, etc. Enquanto essas aulas estavam sendo enviadas, foram oito no total, nas reuniões semanais, também eram discutidas como seriam gravadas as aulas das (os) monitoras (es), sugestão e distribuição de temas, com suas respectivas datas e correção dos planos de aulas. Depois das vídeo-aulas disponibilizadas pela coordenadora, foi a vez de cada monitor(a) gravar a sua aula. O planejamento foi feito em conjunto e cada um deveria também fazer a aula do colega antes de enviar para as turmas da comunidade, dando sequência ao processo de construção conjunta.

Após as aulas serem gravadas, os links eram disponibilizados no grupo de todos os monitores, a fim de cada um enviar para seu respectivo grupo. As aulas eram enviadas sempre no mesmo dia da semana, assim como as perguntas sobre a última aula.

Sobre a formação remota M5 complementa: “Tivemos reuniões, indicações de leitura e tivemos acesso às aulas da professora Priscilla antes de enviarmos para os alunos. Esse processo facilitava caso tivéssemos alguma dúvida”.

Finalizando com a terceira pergunta do questionário, referente à contribuição do projeto para a formação profissional, foram encontradas bastantes respostas positivas sobre o projeto de extensão de yoga.

Quadro 3 - Contribuições do projeto

	Monitoras (es)
Trabalhou/Trabalha com Yoga atualmente	M1; M2; M4; M6; M10; M11; M13
Contribuiu para o crescimento Pessoal	M2; M3; M7; M9;
Lidar com Ferramentas Digitais	M5
Repensar para além da Prática	M5
Experiência em dar aulas	M7; M9; M10; M12
Fez TCC sobre o projeto	M9; M11
Publicação em Congresso	M7
Não houve	M8

M: Monitor (a)

Fonte: Autoria própria

Neste conjunto de respostas, destaca-se pessoas que dizem trabalhar com yoga até hoje e que esse período dentro do projeto foi muito importante, pois lá foi o local de base para os estudos do yoga, onde o interesse foi despertado e também essa vontade de trabalhar com a prática após a formação, como foi o caso de M1, M2, M4, M6, M10, M11 e M13. M6 afirma: “Hoje em dia trabalho com outras atividades mas ainda dou aula, então a participação no projeto me proporcionou um conhecimento em uma área na qual posso atuar.”.

Complementa, ainda, M11: “Depois que entrei no projeto fui convidada por alunas do próprio projeto para dar aulas particulares. Gostei tanto do Yoga que fiz um curso fora do professor Nestor posteriormente. Trabalhei fora com o Yoga por 4 anos.”.

M13 também afirma: “Além disso, foi através do yoga que comecei a dar aulas on-line, o que compõe 80% da minha renda desde a pandemia até hoje. Nesses outros 20%, dou aulas presenciais como personal trainer, mas até nisso o yoga contribuiu.”.

Pessoas que disseram que o projeto foi incrível, a formação foi bem trabalhada e foi o melhor lugar em que ela já trabalhou com yoga, se sentindo feliz e

realizada, uma nova visão sobre a prática de yoga, que é acessível para todos os corpos, pessoas que após a participação no projeto, fizeram cursos de formação e hoje trabalham com a prática, como relata M2: “De todos os locais em que já fui professora de Yoga, era no projeto que eu me sentia mais feliz e realizada” e “O projeto de extensão de Yoga agregou mais na minha formação profissional do que a própria faculdade, pois foi o caminho que na época eu optei por seguir.”.

M1 acrescentou que também trabalha com Yoga nos dias atuais: “Desde 2016 eu trabalho com yoga, estou até hoje na área. Então, a minha base eu construí ela no projeto, então devo e agradeço muito aos professores que conheci no projeto e às coordenadoras, foi uma fase de muito aprendizado, de troca, que justamente me fez chegar onde cheguei. Sinto saudades das turmas e das reuniões. Pois era nesses encontros que tínhamos a oportunidade de compartilhar e trocar vivências e experiências que estávamos passando dentro das nossas turmas pois eram turmas grandes e mistas (diversas idades entre homens e mulheres). Fico muito feliz em saber que se completa 10 anos do projeto, pois o yoga deve ser algo cada vez mais acessível e levado a sério.”. Ainda sobre a acessibilidade, M3 complementa: “expandiu a visão que eu tinha sobre a prática, e ver o Yoga como uma atividade que poderia ser acessível a todos os corpos.”.

A ex-monitora M4 relata que: “Foi muito importante embora eu não tenha continuado na mesma área por falta de formação específica no yoga, eu entrei somente como praticante, antes do projeto eu já praticava yoga há 2 anos. Porém em 2020 fiz o curso de formação e hoje dou aulas de yoga. Sempre foi uma área que gostei muito, tanto a prática quanto os textos referentes à filosofia que envolve o yoga.”. Durante a pandemia, o projeto aconteceu de uma forma diferente, e com isso novos aprendizados surgiram, como relatou M5: “Acredito que a experiência contribuiu para repensar o yoga para além das aulas presenciais e como lidar com o uso das ferramentas digitais.”.

A ex-monitora M10, relata sobre o acolhimento que sentiu ao fazer parte do projeto, mesmo que por pouco tempo: “Logo precisei me afastar porque estava difícil conciliar os horários do projeto com minha escola, onde eu ministrava aulas de práticas corporais artísticas. Porém, busquei formação pelo Instituto de Ensino e Pesquisa em Yoga (IEPY) - março a outubro de 2018. Neste intervalo, minha escola já oferecia aulas de Yoga e eu ministrava algumas turmas. Meu colega, que me

acompanhou desde o primeiro contato com o projeto, seguiu com minhas turmas, assim como também deu continuidade à sua formação e também atua como instrutor de Yoga. Assim, posso afirmar que o projeto de extensão da UFG colocou a Yoga em minha vida pessoal e profissional a partir de um e-mail institucional divulgando vagas de monitoria. Apesar de não praticante, fui acolhida e impulsionada. A receptividade e partilha da orientadora, aliada à minha experiência prévia em ensino de práticas corporais permitiram-me seguir confiante.”.

Do projeto também já saíram algumas pesquisas e até mesmo projetos de trabalho de conclusão de curso, sendo assim possível observar também a dimensão articulada entre ensino, pesquisa e extensão. E as respostas em geral apontam que o projeto foi muito importante para a grande maioria das pessoas que já participaram dele como monitoras (es), como mostrou M7: “Esse realmente contribuiu. Aprendi demais sobre pesquisa, sobre a prática, experiência de sala de aula prática, entendimento sobre yoga que levo pra vida, e a publicação feita da nossa pesquisa em um congresso internacional. A professora foi ao evento representar todas nós do projeto. Foi incrível.”, M8: “No projeto achei uma linha de estudo que ia de encontro aos meus anseios acadêmicos de entender a relação das práticas corporais integrativas quando direcionados ao ambiente escolar. Esta foi, portanto, a ideia central do meu TCC. Ademais, aprendi a praticar Hatha Yoga por conta própria, por uma metodologia que é passada no projeto e hoje me sinto capacitado para dar aulas de Hatha Yoga, como faço gratuitamente para pessoas próximas.” e ainda, M11: “Depois que entrei no projeto fui convidada por alunas do próprio projeto para dar aulas particulares. Gostei tanto do Yoga que fiz um curso fora do professor Nestor posteriormente. Trabalhei fora com o Yoga por 4 anos. E fiz minha monografia sobre o projeto.”.

Dando ênfase nos aprendizados pessoais, M12 apresentou que: “Serviu para aprender a sair da minha zona de conforto, saber me organizar para dar aula (plano de aula), a aprender dar aulas, a socializar (conheci pessoas incríveis que mantive amizade), a estudar para aprofundar em determinado assunto. além do conhecimento da prática do yoga, que poucas pessoas, no meu meio social, conhecem.”.

Por fim, M14 traz sua experiência com o projeto relatando com as seguintes palavras: “O projeto foi muito importante desde o nível pessoal até profissional. Na

primeira aula que participei, me direcionaram a fala de que Yoga era união e que, por isso, deveria centrar meu pensamento naquele momento, houve em mim uma mudança interna. É o que busco até hoje quando preciso exercitar a presença nos mais diversos espaços da vida. Ao me formar, assumi como professora substituta na atual UFJ. Mesmo não tendo uma formação especializada em Yoga, me senti confiante em promover um projeto de extensão. Foi muito bacana, até porque a estudante que foi a monitora na época, seguiu carreira e hoje atua com acroyoga (instagram: @acarolyoga). Me sinto muito orgulhosa de ter colaborado com a carreira dela e quando olho para trás vejo que a formação do projeto me deu autonomia para pensar não somente a vivência do yoga, mas a prática pedagógica e formativa. Sinto muita gratidão por ter participado do projeto.”.

Após analisar todas as respostas do formulário foi possível entender que, o projeto trouxe, de fato, muito conhecimento para aqueles que participaram de sua história, seja no âmbito pessoal ou profissional, cada um trouxe uma contribuição de como ele foi importante em algum aspecto de sua vida, seja compreendendo que a prática pode e deve ser acessível a todos os corpos, trazer confiança para elaborar e executar uma aula, ou até mesmo criando pesquisas a respeito do projeto e/ou trazendo ele como foco principal para seu trabalho de conclusão de curso.

A extensão universitária tem o objetivo de aproximar a universidade com a comunidade externa, mas vale ressaltar que nem sempre ela é vista como um pilar, algo fundamental, além de ser vista muitas vezes como uma prestação de serviço e não como um processo formativo para os discentes, o que acaba gerando um certo receio de alguns estudantes de participarem dos projetos de extensão, pois em alguns projetos para a seleção dos monitores, são escolhidos aqueles que têm algum tipo de experiência prévia, o que não deveria acontecer, já que ela ainda acontece em um ambiente de formação.

4. PRODUÇÃO DE MATERIAL DE ESTUDO

Tendo observado alguns elementos referentes à formação das (os) monitoras (es) desenvolvida no projeto e tendo passado pela experiência de ser monitora do projeto, a autora deste trabalho vislumbrou a iniciativa de colaborar com estes processos.

A autora participou do projeto de extensão “Yoga com a Comunidade” pela primeira vez no ano de 2021, ano em que as atividades permaneciam remotas no contexto da pandemia de Covid-19. O processo formativo foi o mesmo que o relatado por M3, M5 e M9, reuniões semanais, estudos de conteúdos, práticas pessoais, entre outras. Aquele momento foi atípico, pois devido ao contexto da pandemia, foi a única edição do projeto em que foi possível uma formação de monitoras (es) feita com um pouco mais de tempo para reuniões da equipe, estudos e planejamento. Como a universidade estava retomando suas atividades no formato remoto, os prazos foram mais flexíveis, não sendo obrigatório que as monitoras dessem aulas para as turmas imediatamente, como ocorre no formato presencial. Assim, a equipe do projeto estabeleceu mais diálogos para buscar formas de ensino do yoga diante daquela realidade.

Para tais estudos, a ênfase do processo formativo foram oito videoaulas, gravadas pela professora da FEFD/UFG e coordenadora do projeto Priscilla de Cesaro Antunes, cujo conteúdo serviu para a produção do material digital teórico, que será apresentado ao fim deste capítulo.

A ideia de produzir um material para auxiliar na formação de novas (os) monitoras (es) surgiu em conjunto com outra estudante e também ex-monitora do projeto, Marcela Ferreira, e, no caso desta monografia, se constituiu em um material de estudos⁵. As estudantes viram como uma oportunidade, utilizar o conteúdo passado à elas durante o processo formativo, e assim, elaborar de forma sistematizada, um material que proporcionará às (aos) futuras (os) monitoras (es),

⁵ Marcela Cordeiro dos Santos Ferreira desenvolveu um site junto à sua monografia, o título do seu TCC é “Estudo sobre a formação de monitores do projeto de extensão ‘Yoga com a Comunidade’ e construção de site para apoio aos processos formativos”.

uma formação com qualidade assim como a que foi oferecida pelas autoras dos materiais.

O material, portanto, consiste na transcrição e reorganização do conteúdo de cada vídeo-aula, de modo a apresentar no formato escrito a abordagem dos seguintes temas: Princípios do yoga, respiração, ásanas, relaxamento, meditação, preceitos éticos do yoga, concepções de yoga e relações do yoga com a saúde mental.

Para a produção do material digital, o trabalho iniciou-se com a definição do sumário, que foi feito com base nas oito videoaulas.

Após essa definição, as oito aulas foram assistidas novamente e os ensinamentos passados na aula foram transcritos de forma literal, junto com outros pontos que foram considerados interessantes de estarem presentes nesse material.

Pelo fato da transcrição ter sido feita na íntegra, foi usada uma linguagem coloquial e com alguns vícios de linguagem, portanto, o próximo passo que se fez necessário foi uma revisão e adequação do texto de acordo com a norma culta da língua portuguesa e assim ficou na versão oficial. Também foram retiradas algumas “conversas”, partes em que a comunicação com o público era direta, pois foi pensado que isso não seria tão interessante, quando pensado em um texto corrido.

Concluído o momento da escrita, o texto foi passado para a formatação desejada, e nas referências, foram inseridos os *links* dos vídeos, os quais teriam servido de base para a escrita de seus respectivos capítulos. O link do site também estará presente, dando acesso direto para cada uma das aulas, no final de cada um dos capítulos.

O *site* veio como uma forma de complementação ao material digital teórico, com a junção de duas formandas do curso de Bacharelado em Educação Física, monitoras do projeto, que viram com esse material, passado pela professora Priscilla, uma oportunidade de conteúdo para ser usufruído por futuras (os) monitoras (es) do projeto, produzido de uma forma para ser uma leitura leve, com um conteúdo explicado de forma introdutória, a partir de elementos básicos, mas contando com elementos visuais, já que no site é possível entender com outras formas de linguagem, como são feitos alguns dos ásanas, técnicas respiratórias, de relaxamento, etc.

Com todo o processo do que seria escrito no material já pronto, revisado e organizado dentro do formato desejado, foi o momento de escolher a paleta de cores que compôs o material digital teórico e começar com o processo de criação da identidade visual, levando em consideração elementos do yoga e do projeto de extensão. Como seria usada a mesma identidade visual tanto para o material digital teórico quanto para o *site*, todos esses elementos foram escolhidos em conjunto pelas duas criadoras dos respectivos materiais.

Também foi escrito uma introdução sobre o que seria esse material, como surgiu a ideia, a colaboração com o *site*, o objetivo do material, uma ficha de identificação, entre outras coisas.

Com a identidade visual toda definida, foi passado para o momento da ilustração desse material, com alguns elementos visuais, para deixar o material mais convidativo para o que foi feito predominantemente com o programa de computador *Adobe Photoshop* e alguns elementos do *site* Canva, juntamente com um computador portátil (notebook) e com esse conjunto foram criados elementos desde a capa do material, até as ilustrações que fizeram parte do conteúdo do material digital juntamente com o material escrito.

As capas dos capítulos foram feitas pela estudante e também monitora Marcela Cordeiro, utilizando como ferramenta principal o Canva, tanto a parte do texto, com o título do capítulo, quanto os elementos visuais que fizeram parte da composição geral da capa.

Com todos os elementos citados acima prontos, o material foi articulado no Canva, tanto o texto como elementos visuais, logo após tudo finalizado o documento foi convertido para PDF e todas as páginas se encontram a seguir, no formato de imagem.

YOGA:
Conceitos Básicos
para Introdução aos
Estudos da Prática
de Yoga



YOGA COM A COMUNIDADE
FEFD/UFG

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO

Produção do Material Original:

Priscilla de Cesaro Antunes

Organização do Material em Formato digital:

Geovana Luiza Revoredo Mariano

Ilustrações: Geovana Luiza Revoredo Mariano

APRESENTAÇÃO

O Projeto de Extensão "Yoga com a Comunidade" da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás - FEFD/UFG, completou no ano de 2022, 10 anos de existência. De lá para cá, diversas pessoas já fizeram parte desse projeto, seja como monitores, coordenadores ou participantes como praticantes de Yoga.

O e-book "YOGA: Conceitos Básicos para Introdução aos Estudos da Prática de Yoga" é o resultado de uma investigação sobre a jornada de formação dos monitores que têm sido fundamental para o sucesso do projeto ao longo de uma década. Este material se propõe a auxiliar na preparação dos futuros monitores, oferecendo uma visão histórica do yoga, evidenciando seus oito preceitos sistematizados por Patanjali.

Através deste guia abrangente, esperamos que o projeto "Yoga com a Comunidade" continue crescendo com monitores altamente capacitados, oferecendo uma experiência enriquecedora e transformadora para todos os envolvidos e que possa ser usado por todos aqueles que queiram um material de fácil compreensão para iniciar seus estudos sobre o Yoga.

SUMÁRIO

Capítulo 1 - Princípios do Yoga

Capítulo 2 - Respiração

Capítulo 3 - Ásanas

Capítulo 4 - Relaxamento

Capítulo 5 - Meditação

Capítulo 6 - Preceitos Éticos

Capítulo 7 - O que é Yoga

Capítulo 8 - Yoga e Saúde Mental

CAPÍTULO 1

PRINCÍPIOS DO YOGA

YAMAS

NIYAMAS

ÁSANAS

PRANAYAMA

PRATYAHARA

DHARANA

DHYANA

SHAMADHI



O yoga é uma manifestação cultural de origem indiana. Embora existam registros anteriores de sua existência, estima-se que a sistematização do Yoga, na forma de um método, foi feita por volta do século II d.C, por um indiano chamado Patanjali.

Assim, Patanjali sistematizou o Yoga a partir da escrita de um texto, que ficou conhecido como “Os Yogas Sutrás de Patanjali”, composto por 196 sutras que foram organizados em quatro capítulos (um sutra é uma frase curta que tem um significado profundo). Esse texto é uma escritura clássica, disponível e consultada até hoje, considerada uma grande referência no campo do Yoga. Nesta escritura, Patanjali codificou uma série de conhecimentos tradicionais do Yoga, inclusive seus oito princípios fundamentais.

Cada um dos princípios do Yoga recebe um nome em sânscrito. Sânscrito é um idioma antigo originado no norte da Índia que hoje é pouco ativo e não é mais falado na Índia – fala-se inglês ou hindi. Contudo, o sânscrito permanece vivo a partir do yoga. Ele é considerado a língua do yoga, porque uma série de elementos, de movimentos, de propostas do yoga, ainda são denominados e difundidos em todo o mundo a partir desse idioma originário.

Com relação aos oito princípios descritos por Patanjali nos Yoga sutras, os dois primeiros deles se chamam **Yama e Niyama**. Os Yamas e os Niyamas são preceitos éticos. Referem-se a um conjunto de valores, de princípios e atitudes pelas quais se pode conduzir a vida; compromissos individuais e coletivos.

O terceiro princípio é chamado de Ásana. Os ásanas são as posturas; referem-se ao trabalho corporal. Muitas pessoas conhecem o Yoga pelos ásanas, porque é o elemento que mais se difundiu, sobretudo no ocidente e, no Brasil, ocupando a maior parte das aulas de yoga.

O quarto princípio é chamado de Pranayama. Os pranayamas se referem aos movimentos respiratórios, e exercícios respiratórios, mas não se restringem apenas à respiração como ato mecânico. O conceito de prana é mais amplo. Pode ser entendido como uma força vital, um substrato universal, uma energia muito sutil que penetra e que sustenta todas as formas de vida.

Então, os pranayamas se referem ao conhecimento e controle do prana. Os exercícios de pranayama visam aprofundar a capacidade de manipular o prana e podem ser feitos através da realização de movimentos respiratórios conscientes e estruturados. Os pranayamas estão relacionados com o controle da respiração, o qual está associado a um controle da mente e também à expansão da energia vital.

O quinto princípio se chama Pratyahara. A tradução de pratyahara pode ser recolhimento dos sentidos ou abstenção dos mesmos. Diante dos cinco sentidos básicos: paladar, olfato, audição, visão e tato, o exercício de pratyahara se refere a possuir um controle sobre eles, de modo a exercer certo domínio sobre as referências ou interferências externas, a fim de favorecer a concentração.

Pratyahara tem a ver com o estado de centramento, em que seja possível se manter centrado independente do que esteja acontecendo ao redor. Pratyahara talvez seja o princípio mais esquecido do yoga.

É melhor compreendido o que foi explicado acima através do seguinte exemplo: Se alguém decidiu meditar, escolhe um lugar para realizar a prática, se senta e fecha os olhos em um completo silêncio e, vem um mosquito e pousa em seu braço. A reação imediata para quase todas as pessoas, seria se mexer, espantar o mosquito ou até mesmo matá-lo. Neste caso houve uma necessidade imediata de reação. Em uma reação de pratyahara, essa ação envolveria sentir o mosquito pousando, senti-lo caminhando pelo braço ou até picando. Isso seria sentir na pele sem a necessidade imediata de reação.

Pratyahara se refere a essa qualidade de recolher os sentidos e de centrar a atenção no interior, sem que as interferências externas abalem o estado interior. Pratyahara também tem a ver com alimento.

Uma das traduções de praty é alimento, então o exercício de pratyahara convida a pensar como o corpo é alimentado: com o que é alimentado o corpo, como as emoções e os pensamentos são alimentadas, o que é absorvido a partir dos sentidos.

O sexto princípio é chamado de Dharana. A tradução de dharana é concentração, entendida como a capacidade de direcionar a atenção para um único estímulo, reduzir a velocidade e o fluxo de pensamentos, de modo que se possa acalmar a mente. Dharana se refere a se concentrar, a manter um foco.

O sétimo princípio é intitulado Dhyana. A tradução de dhyana é meditação. Se dharana se refere à concentração, dhyana se refere à uma concentração contínua, profunda, prolongada, a partir da qual seja possível reduzir a velocidade e o fluxo de pensamentos, voltar a atenção para um único ponto e se manter nesse estado por algum tempo. A meditação está relacionada a um trabalho de mergulho interior acompanhado de disposição emocional, calma e pacífica, à capacidade de esvaziar a mente sem perder o estado de alerta. A meditação pode ser entendida como uma ação pontual, um exercício, mas também como um processo contínuo de conexão (compreensão e ação) associado ao Samadhi. O oitavo e último princípio apresentado por Patanjali é chamado de Samadhi. Samadhi seria o objetivo final do yoga, ou seja, aquele que pratica yoga a partir desses oito princípios, pode alcançar o samadhi.

Este termo apresenta muitas traduções e interpretações. Talvez uma das mais comuns seja a sua tradução como “iluminação”, mas o que seria essa iluminação? O samadhi se manifesta quando se desenvolve uma compreensão profunda da existência, em comunhão com o universo. Representa o reconhecimento de que cada pessoa é parte de um todo muito maior do que ela própria; reconhecimento da conexão de si com o mundo; que não é constituída apenas pelo corpo físico; que não é constituída apenas pelo reflexo das emoções; que não é apenas aquilo que pensa e projeta.

O samadhi pode ser experimentado a partir de sensações e manifestado através de sentimentos de amor, gratidão, plenitude, realização, de que vale a pena a vida. Além disso, também se manifesta a partir de um estado de quietude mental. Esse aquietamento mental não significa não pensar em nada, mas significa paz interior, capacidade de observação (para a ação); um estado, preferencialmente contínuo, em que se pode pensar com mais clareza e analisar; menos reativo e mais consciente. Outro elemento que ajuda a compreender o samadhi é entender esse estado de iluminação como um estado de tomada da consciência.

O yoga convida para uma tomada de consciência, sobre quem se é enquanto sujeito e enquanto sociedade e também enquanto mundo.

O Yoga convida para essa tomada de consciência, para que se possa ir conquistando uma maior autonomia. Autonomia sobre o próprio corpo, ou seja, conhecer

cada vez mais o corpo como um todo, para lidar melhor com seus limites e possibilidades. Autonomia também com relação às emoções, o que não significa sentir nada, mas poder reconhecer as emoções e lidar melhor com elas no cotidiano, tanto em relacionamentos, quanto em situações da vida. E, ainda, ter autonomia de pensamento. O yoga convida a sair do piloto automático, e questionar, analisar, ressignificar uma série de questões relativas à vida individual e coletiva.

Quando o Yoga é trabalhado na complexidade destes oito princípios, são trazidos elementos que possibilitam compreender a realidade e atuar na sua transformação. Porém, os modos como o Yoga vem se difundindo e se popularizando no ocidente, no Brasil, em geral não concebem o Yoga a partir desses oito princípios, mas priorizam apenas dois. Em geral, as aulas de yoga são sinônimo de práticas de ásanas e algumas também contemplam os pranayamas, introduzindo alguns exercícios respiratórios.

Quando o Yoga se reduz a esses dois princípios, tende a perder a potencialidade que reside nesses seus conteúdos fundamentais. É possível observar que muitas aulas de yoga se aproximam mais de aulas de ginástica ou alongamento, porque se dedicam a propor movimentações corporais que são feitas de forma mecânica e irreflexiva, fazendo com que as pessoas acabem repetindo uma série de gestos técnicos, sem que se pense sobre isso e sem que se abordem outros elementos.

Essa forma de fazer Yoga também se dissemina e se populariza no Brasil porque vivemos em uma sociedade marcada pelo culto ao corpo, culto à performance. Contudo, quando se faz da aula de yoga apenas uma aula de repetição de ásanas, perde-se uma série de possibilidades sensíveis e reflexivas que o aprendizado do Yoga pode proporcionar e que podem reverberar no cotidiano, na vida, tanto no plano pessoal, quanto no plano da coletividade. Pelo exposto, as aulas de Yoga do projeto são propostas a partir da complexidade dos oito princípios originários do yoga, buscando contextualizá-los criticamente à realidade do tempo presente.



CAPÍTULO 2

RESPIRAÇÃO





A respiração é uma função vital para todos os seres vivos, ou seja, respirar é uma condição para a vida. A Respiração é um movimento involuntário, realizado o tempo todo, mesmo que não se pense sobre isso e ou se perceba esse movimento. Mas a respiração, em alguns momentos, pode ser um movimento voluntário, ou seja, é possível realizar uma respiração consciente, perceber a respiração, alterar o seu ritmo e a sua frequência.

Do ponto de vista da anatomia, as estruturas e órgãos que compõem o sistema respiratório são: fossas nasais e cavidade bucal. Isso significa que o ar pode entrar tanto pelo nariz quanto pela boca. Em seguida ele vai percorrendo o caminho formado pela faringe, laringe, traqueia, até chegar nos pulmões.

Do ponto de vista fisiológico, a respiração é um movimento de trocas gasosas, onde se inspira oxigênio (O_2) e se exala dióxido de carbono (CO_2). O ar entra no corpo, percorre o caminho citado acima e penetra nos alvéolos, que são estruturas muito pequenas que ficam dentro dos pulmões e chegam ao sangue a partir de estreitos vasos capilares. Então esse sangue oxigenado é distribuído para todas as células do organismo.

Ao mesmo tempo, essas bolsas de ar que fornecem oxigênio para o sangue absorvem o dióxido de carbono, que é proveniente de resíduos de todos os outros sistemas do corpo. O dióxido de carbono é eliminado através da exalação. O movimento de trocas gasosas acontece continuamente.

Há também um músculo muito importante no processo respiratório, chamado "diafragma". O diafragma se localiza abaixo dos pulmões e das costelas, no meio do tórax. Para alguns é possível sentir o diafragma ao colocar as mãos abaixo das costelas.

No movimento da respiração, são realizados dois movimentos principais, a inspiração e a exalação. Na inspiração, o diafragma se contrai e se eleva, os órgãos abdominais descem e ocorre um aumento do volume dos pulmões. Ao soltar o ar, na expiração, o diafragma relaxa, os órgãos se acomodam e o ar é expelido para fora do corpo.

Analisando a respiração cotidiana das pessoas, é possível analisar que, em geral, a tendência da respiração realizada de forma involuntária, é uma respiração superficial que acontece prioritariamente no nível peitoral, ou seja, a respiração é feita apenas com os pulmões, de forma mais encurtada. Quando esse movimento é executado de maneira mais curta da respiração, acaba não sendo tão eficaz quanto um trabalho de respiração consciente.

O Yoga vem para chamar atenção para a importância da respiração. Porém, a respiração para o yoga não é apenas um ato mecânico realizado apenas para a manutenção da vida. Todo esse trabalho respiratório leva o nome de pranayama e dentro da ideia dos pranayamas, a respiração é apenas um aspecto externo, ou seja, uma forma de manifestação do prana.

Prana é um conceito importante e complexo na tradição do Yoga, que extrapola o simples ato mecânico da respiração. Esse conceito se refere a uma energia vital, que penetra e sustenta todas as formas de vida. É algo que está dentro do indivíduo, mas que também está presente em todo lugar, preenchendo todo o espaço. Isso significa que há uma constante relação de troca entre o ser e o meio em que vive, a partir desta energia vital.

A energia é essa categoria articuladora que conecta o ser humano com o mundo, continuamente, ininterruptamente, e isso é condição para a vida.

O conceito de prana é muito interessante e complexo, uma vez que, ele também está relacionado ao estado de consciência. A partir da prática do pranayama, é possível alterar o estado de consciência. A respiração é uma grande aliada para conseguir ter mais atenção e concentração, para ter qualidade de presença, alcançar a introspecção, e com isso ter um maior controle da mente.

O trabalho respiratório está relacionado com o estado de consciência e a possibilidade de sua alteração. No Yoga há duas formas principais de trabalhar a respiração. Uma delas é durante a realização dos asanas, ou seja, as posturas corporais, esses movimentos são combinados com a respiração.

Cada ásana tem uma orientação, de como deve ser feita a respiração durante aquele movimento ou durante aquela sequência de movimentos. Uma das formas no Yoga, de trabalho da respiração, é combinar respiração e movimento. Outra forma de trabalhar é a partir de técnicas específicas. Ao longo deste material, será abordada algumas técnicas de respiração.

Ainda no yoga, geralmente a respiração acontece por completo pelo nariz, ou seja, tanto a inspiração quanto a exalação se dão pelo nariz, a boca permanece fechada. Um exemplo de respiração é a respiração abdominal que, como o próprio nome diz, significa respirar de forma que, na inspiração a barriga vai aumentar de volume e na expiração a barriga é recolhida a sua posição natural.

Outro tipo de respiração é a respiração completa, esta se refere a levar o ar para o abdome, onde as costelas são abertas e o peito é estufado com a inspiração, na exalação o processo reverso acontece, ou seja, o peito abaixa, as costelas se fecham e o abdome também é recolhido.



CAPÍTULO 3

ÁSANAS





Neste capítulo, será abordado com mais detalhes os ásanas, que são as posturas corporais do yoga. Em geral, são eles que contemplam a maior parte das aulas de hatha yoga, que é a vertente do yoga trabalhada no projeto. O que muitas vezes acontece no processo de ocidentalização do yoga ou nos modos como o yoga vem se difundindo tanto no ocidente, quanto no Brasil em específico, é que algumas aulas se realizam somente por esse componente, aproximando-se mais de uma aula de ginástica ou alongamento.

Segundo a tradição do yoga, os ásanas não devem ser vistos separadamente. Eles são um dos pilares do yoga e devem ser realizados, mas estão atrelados aos outros elementos fundamentais do yoga. Os ásanas, portanto, e todo o trabalho corporal realizado, devem servir para que as pessoas conquistem gradativamente melhores condições para o trabalho meditativo.

Sabe-se que as barreiras físicas, limites corporais, às vezes se tornam limites para o desenvolvimento do trabalho mental e meditativo. Geralmente, com praticantes iniciantes, é possível observar que ao se sentar para meditar ou se concentrar em algum movimento, ocorre maior dificuldade para a concentração e assim estabelecer uma boa condição de presença ou qualidade de introspecção.

Às vezes há um pouco mais de dificuldade para detectar algumas mudanças interiores que acontecem, porque as pessoas estão prestando demasiada atenção na tensão muscular.

O trabalho corporal relacionado aos ásanas possibilita às pessoas um ganho de espaço, liberando o corpo, tensões, limites e descobrindo possibilidades corporais que favoreçam que cada vez mais possam se dedicar ao controle da mente. A prática de ásanas auxilia para que cada vez o praticante possa se concentrar mais, estar mais presente e ter uma melhor qualidade de introspecção, sem que os limites físicos se tornem a principal distração ou dificultem outros aprendizados. O próprio fato de estar sentado pode começar sendo uma dificuldade. Às vezes a pessoa faz um esforço para se concentrar e meditar, mas em pouco tempo começa a sentir algumas dores nas costas, nas pernas ou em outra parte do corpo e isso vai desviando a atenção daquilo que é o propósito.

Portanto, os ásanas são muito importantes no yoga, porque além de proporcionarem a revitalização do corpo como um todo, permitem o reconhecimento e superação de limites, de modo a favorecer condições para que o trabalho meditativo possa ser experimentado com mais conforto apresentando menos empecilhos e distrações.

Na prática dos ásanas em, uma aula de yoga, deve-se buscar um equilíbrio entre dois fatores fundamentais: o esforço e o conforto.

A prática de ásanas deve ser prazerosa e não sofrida. Quando as pessoas se colocam em determinadas posturas, é importante que busquem conforto, para isso é preciso observar o corpo no momento da execução de cada postura, para descobrir onde está este lugar de conforto. Porém, para avançar, também é preciso empreender uma dose de esforço. Essa busca do equilíbrio entre o esforço e o conforto deve estar presente em todos os momentos da prática de ásanas nas aulas.

A chave para a busca desse equilíbrio, está na atenção à ação. Quanto mais atento se estiver ao corpo, ao que está sendo feito no momento presente, mais será possível observar e trabalhar os limites, e descobrindo as potencialidades que o corpo dispõe para realizar aqueles movimentos.

O trabalho de ásanas é consciente, um trabalho amoroso, cuidadoso, atencioso, da pessoa para com ela mesma. Não se busca a performance com a prática de ásanas, muito menos a competição com outra pessoa, tão pouco a realização de acrobacias. Não se deve buscar na prática qualquer referência externa, uma vez que, referência deve ser completamente interna. Ou seja, deve ser a pessoa com ela mesma percebendo o seu corpo e lidando com aquilo que se apresenta.

Durante uma aula de yoga, geralmente existem duas formas principais de realizar essa prática de ásanas: uma delas é permanecer na postura e outra é realizar o movimento sequencial.

Os ásanas em permanência se trata da colocação em determinada posição e permanecer naquela posição, aprofundando a respiração, percebendo o corpo, ficando imóveis, fazendo uma contagem de respirações na mesma posição. Os ásanas em sequência são a realização dos ásanas em fluxo, emendando uma posição na outra, com a mesma qualidade de atenção, presença e observação.

Os ásanas são conhecidos no yoga como posturas psicofísicas, uma vez que a intenção é que, durante sua prática, o corpo esteja envolvido por inteiro. É um pouco diferente de outras práticas corporais que novos praticantes de yoga possam ter experimentado. Existem algumas práticas em que é possível fazer um determinado movimento com uma parte do corpo e o pensamento sendo visitado por coisas aleatórias. No yoga é aprendido a coincidir corpo e mente no tempo presente, realizar as posturas com uma atitude mental focada na ação. Esse aprendizado pode ser levado para outras práticas corporais. Depois que se aprende essa qualidade, outras práticas corporais podem ser realizadas com a mesma qualidade de presença.

Vale ressaltar que nem toda postura corporal pode ser chamada de ásana. Um ásana deve ter três elementos principais na hora da sua execução:

- Posicionamento corporal: é muito importante que, ao realizar um ásana, se certificar que o corpo está no seu melhor alinhamento e, sempre respeitando o alinhamento que caracteriza aquele ásana;

- Associação com a respiração: assim que encontrar um bom alinhamento, é importante respirar nessa posição. Todos os ásanas tem um comando respiratório para ser executado junto a ele;

- Atitude mental: ao se colocar em determinada posição, é necessário exercer a respiração em conjunto com aquela posição, sempre empreendendo uma atitude mental de concentração, atenção, presença e introspecção.

Estes três elementos configuram a noção de ásana no Yoga.



CAPÍTULO 4

RELAXAMENTO





O relaxamento pode ser definido como uma forma de desfazer as tensões. Repensando a vida cotidiana, em que momento é possível relaxar? Tendo em vista que a sociedade atual exige aceleração e velocidade, encontra-se um contexto de hiperestimulação contínuo.

Neste contexto não há dissipação das tensões ou há poucos momentos para isso, o que significa que o indivíduo vive em um constante estado de alerta e tensão. Essa tensão constante é uma das formas de compreender o estresse, palavra tão corriqueira no dia a dia, muito pronunciada e conhecida.

No yoga, o relaxamento é um elemento fundamental. Durante a aula de yoga, é possível trabalhar com essa dimensão principalmente em duas situações. A primeira é durante a prática dos ásanas, onde, ao se colocar em uma postura, procura-se localizar se existe algum ponto de tensão que se manifesta naquela posição, para, assim, levar a atenção a esse ponto e desfazê-la. Então, uma das formas de trabalhar o relaxamento no yoga, é reconhecer os pontos de tensão para poder desfazê-los. Esse é um exercício associado à consciência corporal.

Outra forma, bastante reconhecida de se trabalhar o relaxamento no yoga, é na postura final, deitados, no movimento que geralmente se faz por último na aula de yoga.

Essa postura clássica de relaxamento é chamada de “savasana” ou postura do morto. A postura do defunto é quando o corpo está completamente entregue ao chão. Algumas pessoas não gostam desse nome, mas ele pode carregar um sentido bonito e interessante: quer dizer que na hora do relaxamento, é entregue para deixar morrer o que deseja-se deixar que morra, para renascer, recomeçar e vir para um novo início.

Então, a postura de relaxamento no yoga representa um momento que o corpo assimila os benefícios da prática, promove um relaxamento do corpo e da mente, acalma o sistema nervoso, pode gerar um descanso profundo e restaurador, um sentimento de integração corpo-mente-espírito, um sentimento de unidade, ou seja, no relaxamento é possível perceber e experimentar esse sentimento de conexão e unidade relacionado ao samadhi.

O relaxamento não é sinônimo de dormir. Basta observar algumas situações em que alguém dorme e acorda mais cansado que quando foi se deitar. Isso significa que é possível dormir e não relaxar. O relaxamento, do modo como é compreendido no yoga, significa um estado de vigilância interna e máxima concentração, ou seja, é um momento em que o corpo físico está completamente entregue, relaxado, sem a

obrigação de fazer algo, mas está imprimindo uma atitude mental de presença, concentração, plenitude e assim, desfrutando daquele momento. O relaxamento pode ser associado ao estado meditativo e ao samadhi.



CAPÍTULO 5

MEDITAÇÃO





A meditação se caracteriza por um estado mental de redução do fluxo de pensamentos, capacidade de concentração contínua e prolongada e, uma atitude calma e contemplativa. A contemplação é uma forma de resistência ao contexto de hiperestimulação em que a sociedade atual está exposta, onde está desaparecendo a pausa, o descanso e a espera; onde está se perdendo a calma e o tédio vem sendo convertido em gerador de inquietações.

Então contemplar, parar para contemplar, seria uma forma de atenção profunda, um recolhimento capaz de se expandir para além dessa hiperatividade. A contemplação não é sinônimo de passividade, por isso não significa ser passivo a tudo que acontece. Pelo contrário, desenvolver a capacidade de contemplar significa tomar o controle, para que se possa dar respostas mais elaboradas àquilo que acontece, no lugar de respostas imediatas, apenas reativas. Este processo de tomar o controle para si é um processo ativo, e não passivo. Contemplar não significa estar passivo a tudo que acontece, mas ter possibilidade de oferecer resistência àquilo que chega, que seja opressor e que cause angústia. É alcançar em si um

ponto de centramento para que se possa dar respostas mais elaboradas e não apenas reagir àquilo que se apresenta.

A meditação está relacionada com a concentração. A concentração pode ser definida como movimento controlado da mente em uma esfera limitada, ou seja, se concentrar é a capacidade de colocar a atenção e o foco em um único estímulo.

Quando se pratica a meditação, busca-se reduzir as distrações, para que se possa manter por mais tempo o foco em um único objeto (foco único). A meditação é praticada para reduzir e até eliminar os pensamentos que se apresentam como distração em relação ao foco pretendido. O exercício da meditação consiste em: se perceber a distração e voltar para o objeto de concentração, se percebe outro pensamento, retome a atenção no objeto de meditação.

No Yoga, o objeto da meditação é o próprio corpo. Ou seja, tudo aquilo que perpassa pelo corpo pode ser objeto de meditação, como o movimento que ele realiza, a respiração, o relaxamento, entre outros. Então, em uma aula de Yoga, procura-se focar a atenção, concentrar a mente e o pensamento, prestando bastante atenção na atividade executada. O grande desafio de uma aula de Yoga é poder imprimir, cada vez mais, um estado meditativo ao longo da prática, para que a pessoa possa se concentrar cada vez mais no que acontece em seu próprio corpo.

Durante a realização de ásanas, processos respiratórios e relaxamento, a principal ideia é a manutenção da concentração em atitude mental de presença, em estado meditativo.

Entretanto, no Yoga também pode-se praticar a meditação isolada, a partir de técnicas específicas de meditação. Existem várias técnicas diferentes de meditação, mas o foco em um único ponto, a concentração e a manutenção da atenção em um único estímulo é uma característica comum. Além disso, no Yoga, para além desse trabalho relacionado à concentração, quando a pessoa vai se aprofundando na meditação, o objeto de foco pode até desaparecer, desenvolvendo a percepção de unidade, o tornar-se uno com a natureza do objeto essencial da meditação. Em outras palavras, quer dizer que a pessoa se dissolve, como se se fundisse, deixando de existir qualquer objeto que tenha sido estabelecido inicialmente para a meditação.

A meditação, pode assim, provocar uma percepção de plena presença. Ou seja, um sentimento de estar plenamente presente no “agora”, naquilo que está sendo realizado. Com o aprofundamento da meditação, pode-se desenvolver o sentimento de unidade com o todo, muito difícil de ser descrito em palavras, mas que pode ser sentido, vivenciado e experimentado corporalmente, como se essa fusão pudesse ser vivida. Ela é reconhecida, é possível de ser

percebida, embora haja dificuldade de explicá-la, de traduzir essa percepção em palavras.

Muitas pessoas associam a meditação com o não pensar, tanto que algumas pessoas afirmam que não conseguiriam praticar a meditação pela dificuldade em ficar parado, em se manter em silêncio, sem pensar. Porém, é importante esclarecer que a meditação não significa não pensar. As pessoas pensam o tempo todo, pois são seres humanos e é da condição humana produzir pensamento. Inclusive é ele que o diferencia de outros animais e de outras espécies. Então, essa capacidade de produzir pensamento a todo momento faz parte do ser humano. O trabalho da meditação não é ficar sem pensar, mas sim o exercício de não se apegar aos pensamentos que surgem durante o ato de meditar. É comum que vários pensamentos surjam durante a prática da meditação. O exercício é o de deixar esses pensamentos passarem, sem se apegar a eles, sem passar a pensar nos pensamentos e não mais no objeto da meditação.



CAPÍTULO 6

PRECEITOS ÉTICOS





No primeiro capítulo, foram apresentados os oito grandes princípios do yoga, sistematizados por Patanjali na obra Yoga Sutra. Situados que, os dois primeiros princípios são os Yamas e Nyamas, se referem a preceitos éticos, ou seja, um conjunto de atitudes e condutas. Patanjali, ao apresentar esses tópicos, traz a maior parte do seu texto para descrever esses preceitos e menos espaço do texto para apresentar os demais princípios, o que leva a pensar que, o yoga pode ser mais que uma aula a ser feita algumas vezes por semana. É uma prática que carrega um modo de compreensão, uma tomada de consciência sobre um outro ethos para o viver comum.

Patanjali por volta do século II d.C descreve os Yamas e Nyamas da seguinte maneira:

Yamas podem ser definidos como compromissos que as pessoas assumem para com todos os outros seres (referem-se a conduta para com o outro):

Ahimsa: Não violência. Não causar nenhum dano a nenhum ser. Não prejudicar e nem ferir o outro, seja em ações, palavras ou até em pensamentos.

Satya: Verdade. Ser verdadeiro e coerente com palavras e atitudes. Falar de uma forma sincera e agradável, de modo que o outro possa lhe ouvir.

Asteya: Não roubar. Não cobiçar as coisas do outro, sejam coisas materiais ou intelectuais. Não roubar o mérito, não roubar o tempo.

Brahmacharya: Fazer as coisas bem feitas. Usar a energia em favor de cultivar relações saudáveis. A energia mental, emocional, física e sexual. Colocar-se na posição de estudante, ter humildade para aprender com o outro que ensina.

Aparigraha: Desapego. Desapegar-se daquilo que é supérfluo, que não é importante. Atender suas necessidades sem excesso. Usar sem a necessidade de acumular.

Esses são os cinco Yamas, compromissos assumidos para com os outros.

Já os Nyamas se referem a compromissos que as pessoas assumem consigo mesmas (referem-se a condutas na busca por uma harmonia pessoal, o que se pode fazer por si mesmo):

Saucha: Purificação. Purificação do corpo e mente. Refere-se a uma purificação externa, desde a higiene pessoal básica até a limpeza e a organização do ambiente e do entorno onde se vive. E também a uma purificação interna, mental e espiritual, sendo considerado impureza aquilo que traz um tipo de agitação para a mente.

Santocha: Contentamento. Ser grato pelo momento presente. Enxergar as razões que existem na vida, na simplicidade do cotidiano, para se sentir satisfeito, sem focar os pensamentos apenas nas limitações, nos problemas e nas dificuldades.

Tapah: Disciplina. Ter uma proposta viável e organizar tempo e espaço para que ela aconteça, ter disciplina para realizar.

Exige repetição e autossuperação.

Svadyaya: Contato com o conhecimento diariamente. Estudo de si e das escrituras. Observar-se, sair da ignorância.

Isvarapranidhana: Entrega. Entrega à ordem do universo. Apreciação e reverência à natureza e a todos os seres. Entrega a grandiosidade da vida.

Esses são os cinco Nyamas. Cinco coisas que se pode fazer por si mesmo.

Patanjali escreveu esses preceitos éticos por volta do século II d.C. e é interessante pensar como até hoje é possível compreendê-los. Chama a atenção observar como isso ainda faz sentido em pleno século XXI.

Porém, ao longo desses mais de 2 mil anos, a civilização passou por uma série de transformações, que foram alterando a ordem social e o modo de vida. Então, de certa forma é preciso fazer uma leitura contemporânea desses preceitos éticos.

Assim como os Yamas e Nyamas têm diferentes traduções e interpretações, seria possível estabelecer uma série de diferentes reflexões para os tempos atuais, a partir desses preceitos éticos. Neste capítulo será apresentado um ponto de reflexão a fim de desenvolver esse tema.

Tomando como ponto de partida da reflexão as seguintes perguntas: “Quais são as grandes metas mundiais?” e “O que tem movido os países e

nações na atualidade?”. Uma resposta possível aponta para os ideais de desenvolvimento e progresso. Dentro dessa lógica, como vem sendo entendido esse ideal de desenvolvimento?

O referido desenvolvimento tem sentido através de uma acumulação ilimitada, que é possível a partir da exploração dos seres humanos e da natureza. O núcleo conceitual desse ideal de desenvolvimento é o progresso linear e particularmente expresso em termos de crescimento econômico. O desenvolvimento, nesse sentido, pode ser entendido como a acumulação de riquezas, bens materiais, que só pode se estabelecer em termos quantitativos e em comparação com o outro.

Ou seja, só existe riqueza e acumulação de um, porque existe pobreza e não acumulação de outro, o que produz uma lógica de desenvolvimento desigual por excelência. Os valores circunscritos a essa racionalidade são, a ganância, a competitividade, a eficiência, as relações humanas pautadas em relações mercantis e a coisificação de seres humanos e da natureza. Perde-se a humanidade na relação com os outros, então, se tantas pessoas sofrem no mundo, que mundo resta para se viver, já que o ser humano está ficando indiferente?!

Neste contexto, também merece destaque a ideia de que os seres humanos são dominadores da natureza ao passo em que se esquece que são parte dela.

Se acaba a natureza, acaba também a própria espécie humana. Esse projeto de vida em busca do desenvolvimento, nos termos de acumulação e exploração, faz dos meios de vida de uns, meios de morte para outros. Ou seja, não é um projeto válido para todos, embora se diga em nome de todos. A civilização passou por muitas mudanças, transformações e avanços no plano científico, de modo que, a humanidade poderia hoje estar desfrutando, de todas essas mudanças. Porém, a maior parte das pessoas não têm sequer condições básicas para uma vida digna. Existem relatórios internacionais e nacionais que vêm denunciando a profunda desigualdade social. Há dados que mostram que 1% da população mundial detém a mesma riqueza que os outros 99%.

O Brasil é um país de desigualdade extrema, marcado pela concentração de renda, com profundas diferenças de raça, gênero e região. Por exemplo, no Brasil existe produção de alimentos suficiente, então por que milhões de pessoas ainda vivem na pobreza e passam fome?

O desenvolvimento nesta perspectiva, também pode ser entendido como a reedição dos modos de vida dos países centrais. São sociedades caracterizadas pela alta produção e consumo, ou seja, sociedades de hiper consumo e desperdício. A ideia de bem-estar, nesses modos de viver, é sinônimo de bem-estar material, uma busca por acumulação contínua,

a qual nunca é plenamente satisfeita. Até porque o mercado se ocupa de sempre criar “novas necessidades”. Vivemos em um momento marcado pela difusão de certos padrões de vida e em que sempre há algo a mais para se ter. Esse modo dificulta perceber e dar importância a outras coisas que seriam mais relevantes. Então se coloca a questão: É viável seguir vivendo a partir desses modos? A partir da ideia de crescimento econômico ilimitado? É possível pensar em um crescimento econômico ilimitado diante de um planeta finito, como se os recursos naturais fossem inesgotáveis? É possível pensar em um crescimento econômico ilimitado, como se o mercado fosse capaz de absorver tudo que foi produzido?

O ideal de crescimento econômico ilimitado se sustenta por visões econômicas que se negam a incluir os custos sociais, humanos e ambientais envolvidos nas atividades para o crescimento econômico e corporativo, mas há também indicadores muito fortes que estão denunciando a falência desse estilo de vida. Os alertas sobre as mudanças climáticas, as crescentes marginalizações e violências sociais, o aumento do preconceito de raça, gênero, credo e pátria, as guerras civis, o aumento dos comportamentos de profunda ansiedade e frustração, cada vez mais presentes e duradouros e a perda do sentido da vida. Esse modo de organização socioeconômica leva, cada vez mais, à desigualdade, devastação e sofrimento.

Diante desse panorama, é possível pensar nos preceitos éticos do yoga, compreendendo que eles representam uma contraposição a esses modos de viver. Já que eles questionam o individualismo, consumismo, físcalismo, narcisismo, competitividade, desigualdade, violência, ódio, intolerância e exclusão social.

Cabe mencionar que existe uma série de sentidos que podem ser atribuídos ao yoga, mas é certo que, nem sempre eles reproduzem esse modo de viver hegemônico. Os preceitos éticos podem contribuir para pensar outras formas de se viver e colocar outras questões, porque o yoga está pautado em valores como amorosidade, solidariedade, respeito às diferenças, simplicidade, cordialidade, criatividade (enquanto força criadora, que pode impulsionar a compreender essa realidade e cumprir a necessidade de se posicionar).

A partir disso, é possível levantar ainda mais perguntas:

- Seria possível pensar que o ser humano existe em relação à complementaridade com os outros seres e a natureza? Tudo isso é parte de um todo, integrado, e do qual todos fazem parte?
- Seria possível pensar uma ética da suficiência para toda a comunidade e não para apenas um indivíduo ou poucos indivíduos isolados?

- Seria possível afirmar a vida do outro como condição para a nossa própria vida e reconhecer a nossa relação de interdependência?

- Seria possível pensar em uma sociedade sustentada na convivência cidadã, em diversidade e harmonia com a natureza?

- Seria possível pensar práticas econômicas solidárias, diferentes da incitação do liberalismo, de que o indivíduo basta a si mesmo e, portanto, deve se livrar da sociedade que lhe impõe limites?

- Seria possível pensar que a realização humana pode ser alcançada sem a sobrepujança do outro, sem a exploração do outro e da natureza?

- Seria possível ver o ser humano de outro modo que não o de alguém que precisamos rivalizar e competir?

- Seria possível ver que a natureza não é apenas um conjunto de recursos, que servem somente para a exploração?

- Seria possível pensar que a sociedade não se organize, apenas, a partir da acumulação permanente e desigual de bens materiais, centrada na competição entre seres humanos que se apropriam destrutivamente da natureza?

- Seria possível pensar em uma sociedade em que todas as vidas importam e que todas merecem viver de forma digna, bela, realizada e satisfeita?

- Seria possível construir uma vida em harmonia dos seres humanos com si mesmo, com outros seres e com a natureza em relações de

solidariedade e reciprocidade, em que todos os seres pudessem existir nas relações entre sujeitos e não mais como sujeito e objeto?

Tais questões levam a pensar na transformação da realidade em direção à vida digna, a erradicação da fome, miséria e das injustiças sociais para uma possível superação da crise ética e ecológica em que nos encontramos.

Assim, os dez preceitos éticos do yoga nos levam a considerar assumir outros compromissos, inspiram a pensar que um outro modo de viver é possível e necessário. Mas é claro que a organização social é muito mais complexa do que nossa intervenção individual sobre o mundo.



CAPÍTULO 7

O QUE É YOGA





Neste capítulo, será vista a busca em responder a desafiadora pergunta “o que é yoga?”. Essa é uma pergunta difícil e sobre a qual se encontram respostas ao longo de milhares de anos. Nesse momento, serão abordados alguns de seus significados.

Etimologicamente, a palavra yoga deriva da raiz sânscrito yug, traduzida como união ou junção. União do ser humano consigo mesmo, união e integração entre todos os seres, integração ser humano-natureza e integração entre o ser humano e o divino.

No yoga, Deus é a própria natureza, fonte da vida, expressão e movimento constante. Assim, não existe um Deus que está sentado em algum lugar. Os seres humanos são entendidos como natureza, como aqueles que também fazem parte dela. O divino habita em cada um e está presente em tudo aquilo que manifesta vida. Então, yoga, entendido como união, pode significar uma profunda integração com o todo. Significando reconhecer a vida e respeitá-la e também entender que a vida é integração em relação constante, e que todos vivem em relações de interdependência.

Metodologicamente, o yoga pode ser entendido como um sistema que prepara o sujeito para essa união. É uma sistematização composta por um grande corpo de preceitos e técnicas,

principalmente de meditação, respiração e posturas corporais, que desenvolveu-se como parte de uma civilização com características filosóficas, artísticas e sociais que existiu na Índia, com registros estimados nos anos 2000 a.C., que se difunde e se transforma até os dias de hoje.

Esse sistema metodológico foi descrito pela primeira vez na obra “Yoga Sutra”, de Patanjali. O caminho em direção a essa união é composto por oito princípios. Seriam, os Yamas e Nyamas (preceitos éticos); Ásanas (posturas); Pranayamas (trabalho respiratório); Pratyahara (recolhimento dos sentidos); Dharana (concentração); Dhyana (meditação); Samadhi (objetivo final do yoga), os quais já foram apresentados em capítulos anteriores.

O yoga também pode ser entendido como o próprio Samadhi, seu objetivo final. Nessa perspectiva, yoga é um estado da mente. No clássico “Yoga Sutra”, o yoga é definido como o controle das flutuações da mente. No Bhagavad Gita, outra obra importante e tradicional do yoga, ele é definido

como estabilidade mental ou serenidade interior, que se expressa como um sentimento de profunda presença, compressão da integração com o todo, aproximando-se do que se busca na meditação. Ou seja, uma percepção da relação com o todo, a ponto que, se possa dissolver na experiência meditativa. Essa relação

com o todo é difícil de ser descrita em palavras, mas pode ser experimentada em estado meditativo.

Porém, não é possível ficar meditando de olhos fechados o tempo todo, se fosse assim, para que toda a criação, beleza, movimento e toda essa diversidade do mundo? A vida é feita para ser vivida, desfrutada, aproveitada e contemplada. A busca no yoga, enquanto estado da mente, é a ideia que certo estado da mente perdure, que seja um estado da mente consciente, desperta o tempo todo e não apenas quando a pessoa está sentada meditando, isolada. Esse é o grande desafio, viver a vida em equilíbrio. Apesar das turbulências, dificuldades e pensamentos inquietantes, encontrar equilíbrio e serenidade. Isso envolve compreender a mente e aprender a lidar com ela.

O yoga, como um estado da mente, é onde se pode encontrar paz interior, no sentido de poder lidar melhor com as adversidades, e as situações que a vida traz. O yoga pode ser entendido como o caminho voltado para o autoconhecimento e aquilo que prepara para o autoconhecimento, mas também é o próprio Samadhi. Então o yoga é o caminho e também cada experiência de chegada.

Um outro significado do yoga é o de sistema de exercícios que trabalha o físico e o mental, visando um bem-estar. Sem implicações místicas e filosóficas, distanciado culturalmente das origens indianas do yoga.

E, portanto, distanciado desses outros significados que foram expostos anteriormente. Ele também é compreendido como sinônimo de malhação, ginástica, alongamento, com um certo plus psíquico e espiritual. Às vezes com um tom de novidade. Tanto o yoga quanto outros orientalismos afins estão na moda. De práticas que faziam resistência aos valores da sociedade de consumo, passaram a ser atividades muito lucrativas, administradas com técnicas empresariais avançadas.

Existem mais estúdios de yoga no Brasil e na Europa do que na Índia. Para que a prática possa ser vendida com mais facilidade, ela acaba sendo alterada. Em geral, se perde a abordagem de elementos filosóficos mais profundos e enfatiza o treino externo, treino do corpo físico, em detrimento do treino interno. Muitas pessoas hoje buscam o yoga para fazer uma atividade física, na linha de uma ginástica ou alongamento, como um tratamento complementar para algumas doenças, outras buscam por estética, ou ainda, escolhem para a saúde mental, para o alívio através da exercitação “corpo-mente”. Mas às vezes, acontece das pessoas começarem a prática por conta dessas razões e depois acabarem descobrindo as outras coisas, percebendo a profundidade e impactos em si mesmos e na vida cotidiana.

Dependendo da qualidade da aula, o yoga passa a se tornar uma possibilidade, e as pessoas podem seguir em um caminho mais interessante para descobrir

e lidar com a mente, experimentar a dimensão da transcendência, construir novas relações consigo e com os outros seres e a natureza, questionar os modos de viver individuais e coletivos, conhecer outra ética a partir de uma outra visão de mundo, ter mais autonomia para compreender, interpretar e agir no mundo (agir no mundo e não apenas reagir, abre-se uma possibilidade de sair do piloto automático).

Para algumas pessoas, o yoga é uma religião, para outros uma filosofia de vida, para outros ainda, uma atividade física, mas o significado que é proposto para trabalhar e aprofundar no projeto “Yoga com a comunidade” da FEFD/UFG é compreender o yoga como um modo de conhecimento.

Um modo de conhecimento de si e conhecimento do mundo. Essa compreensão está mais próxima dos primeiros significados que foram abordados, que se referem a essa complexa união, da compreensão, conexão, interdependência com o todo e ao controle das flutuações da mente, pensando o yoga como equilíbrio e tomada de consciência para reflexão e ação sobre o mundo.



CAPÍTULO 8

YOGA E SAÚDE MENTAL





Neste capítulo a pauta é sobre yoga e saúde mental. As questões de saúde mental têm sido uma grande demanda das pessoas, e o yoga tem sido considerado uma atividade que pode contribuir no alívio, por exemplo, da ansiedade, depressão, pânico, entre outros.

Para abordar este assunto, caberia primeiro questionar o motivo desses problemas estarem afligindo tantas pessoas. No capítulo dois, foi falado sobre a tendência de respirar de uma forma superficial, encurtada. No capítulo quatro, sobre a dificuldade de dissipar as tensões e relaxar, sobre viver em um estado de estresse permanente. No capítulo cinco, foram vistas as dificuldades de concentração, foco em um ponto, quando foi abordado o tema da meditação. Então caberia perguntar, a razão do acontecimento das coisas citadas acima.

Neste capítulo será recorrida a ajuda de alguns autores para compreender esse quadro. Foram escolhidos dois filósofos, um coreano que se chama Byung-Chul Han e a professora brasileira, Madel Therezinha Luz.

Han assinala mudanças do quadro patológico, ao dizer que o ser humano já passou por uma época viral, outra bacteriológica, enquanto o século XXI

é marcado pelo que ele chama de “doenças neuronais”, por exemplo, depressão, esgotamento profissional, síndrome de burnout, entre outras. Esse autor argumenta que essa mudança do quadro patológico se deu no contexto de um conjunto de transformações sociais, apresentando a noção contemporânea de sociedade do desempenho.

A professora Madel Luz afirma que um grande mal-estar psicossocial está em curso, provocando sintomas, síndromes não definidas e às vezes não reconhecidas pelos recursos disponíveis na medicina convencional. Segundo ela, esse mal estar está relacionado às reconfigurações do universo simbólico, da cultura contemporânea, à inversão de valores e códigos sociais e aos efeitos do processo macroeconômico, que tem gerado cada vez mais incertezas, inseguranças e instabilidade frente à existência.

Será explicado melhor alguns desses argumentos, mas é importante salientar que, ansiedade, depressão e pânico não são problemas individuais, que as pessoas sentem e produzem sozinhas. Existe um contexto social, que também é gerador destes problemas, quer dizer, tem algo acontecendo no mundo, na ordem social, que tem produzido esse mal estar. Veja que cada um dos indivíduos podem estar passando por isso e certamente conhece uma ou mais

peças que também têm as mesmas queixas. Não são problemas isolados, então justamente por isso, é importante compreender esse contexto, porque quando começa-se a compreender as causas, isso também ajuda a lidar com esses problemas.

A professora Madel Luz destaca o que ela chama de uma “pequena epidemiologia do mal-estar”. Seria uma síndrome coletiva, biopsíquica, que tem afetado a saúde física e mental das pessoas, caracterizada por dores difusas pelo corpo, depressão, ansiedade, pânico, males da coluna vertebral, entre outros. Na sua argumentação, esse mal-estar encontra razões em alguns elementos.

A princípio, ele pode estar relacionado aos valores dominantes. A autora questiona os relacionamentos sociais pautados no individualismo e na competição, a dificuldade das pessoas em criar vínculos, cultivar afetividade e viver relações significativas. Questiona também o objetivo de viver, pontuando que muitas pessoas têm colocado como suas metas de vida questões relacionadas ao consumismo, acumular cada vez mais e aparentar, num contexto que expressa uma espécie de hierarquização dos indivíduos, onde são mais valorizados aqueles que conseguem acumular mais bens materiais.

Ela questiona a busca do poder sobre o outro e os modos como o ser humano está vivendo relações que estão baseadas na exploração, tanto do outro quanto da natureza e de todas as outras formas de vida.

Ela destaca também o culto ao corpo, no qual as pessoas têm apresentado uma insatisfação permanente com seus corpos. Reclamam que ele não funciona a contento, acham que devem fazer algo para melhorar a sua aparência, sua performance, entre outras coisas. As pessoas se sentem constantemente em dívida com relação a isso, achando que precisam consumir algo para se melhorar.

Ela fala que esse mal estar está relacionado ao desenvolvimento da cultura de massa, promovido pela unificação mundial das fontes de informação e difusão cultural. Destaca que vem ocorrendo uma homogeneização das identidades, uma perda de identidades culturais, ou seja, é como se estivesse se difundindo um certo padrão global de como as pessoas devem se comportar, comer, vestir, que música devem gostar e o que elas devem consumir. Aquelas pessoas que não se enquadram nesse padrão, orientado pelos países centrais e pela cultura de massa, se sentem mal quando não conseguem se enquadrar nesses padrões de ser.

A professora Madel também fala que esse mal-estar está relacionado com os efeitos dos processos macroeconômicos. Ela destaca a precariedade do emprego, incerteza e instabilidade sobre estar empregado, falando da desestruturação da organização do trabalho, cada vez mais marcado por

flexibilizações, desregulamentações e perda dos direitos. Ela traz a retirada progressiva de direitos, de seguridade social da população. Fala do contexto de alta desigualdade social e dos crescentes índices de exclusão social.

Cabe refletir que o mundo está em um momento histórico de aprofundamento dessas mazelas sociais, na medida em que o governo que vem atuando com cortes nas políticas sociais, com reformas, a exemplo da reforma trabalhista, reforma da previdência, incentivo a violência, discursos de ódio e armamento da população, ignorância e desrespeito no trato de pautas importantes para a população e ausência de projetos comprometidos com a justiça social. Neste contexto, as pessoas têm se sentido muito desamparadas, ao mesmo tempo em que estão de fato perdendo direitos e tendo a sua própria vida afrontada.

No caso de Han, seus argumentos têm a ver com os de Madel Luz, no que diz respeito às mudanças no mundo do trabalho. O autor aponta que o indivíduo está constituindo uma sociedade do desempenho, as pessoas se convertem em sujeitos do desempenho, da produção e, mais do que isso, em empresários de si mesmos. Um exemplo muito evidente no contexto atual são os discursos do empreendedorismo como “seja você o seu próprio chefe” e “você consegue”.

Esse contexto da sociedade do desempenho é marcado pela desregulamentação, pelas flexibilizações no mundo do trabalho, onde as pessoas estão perdendo algumas seguranças e organizações do trabalho, e isso vem sendo substituído sob um véu de positividade, por uma lógica em que os sujeitos se veem liberados de instâncias externas de domínio, que os obrigam a trabalhar e regulam as suas ações, parecendo que não estão submissos a ninguém. Mas a queda da instância dominadora não significa a liberdade, pelo contrário, faz com que liberdade e coação coincidam, ou seja, o explorador e o explorado são a mesma pessoa e isso resulta em uma exploração drástica, onde as pessoas se consomem física e psiquicamente, mas que vem revestida por uma capa de autorrealização. Para Han é apenas uma ilusão de liberdade.

Então, os adoecimentos psíquicos são manifestações desta liberdade paradoxal. Para este autor, este mal-estar contemporâneo também está relacionado ao excesso de positividade, que também é um excesso de estímulos. Ele destaca que no trabalho e na vida em geral, é visto positivamente uma nova economia da atenção, que se mostra, por exemplo, em exigências de técnica de multitarefas, ou seja, são valorizadas aquelas pessoas que são capazes de fazer muitas

coisas ao mesmo tempo. Também se valoriza a técnica da hiper atenção, ou seja, se valoriza positivamente aquela pessoa que é capaz de mudar de foco e atividade o tempo todo. Se destaca ainda, o advento da internet nesse contexto, que abriu uma nova era no campo da informação, que provoca uma enxurrada de dados que chegam até as pessoas a todo momento, e as redes sociais, que abrem uma porta à exposição pessoal e para a comunicação. Isso significa que a sociedade atual está em um processo de estimulação constante, em uma certa obrigação de estar em dia, de acompanhar todas as informações, todas as novidades, ser capaz de responder todas as pessoas e demandas em tempo recorde, e isso pode vir acompanhado de um sentimento de incapacidade, incapacidade de acompanhar tudo e dar conta do imenso fluxo de informações circundantes e das próprias tecnologias frente às atualizações periódicas dos sistemas e dos equipamentos.

Han aborda as patologias da insuficiência, e, a partir disso, é possível então pensar o que é a ansiedade, se não a sensação de que não vai dar conta. O que é a depressão, se não "eu não dei conta". Então, uma perda de sentido e de potência. Nesse contexto das patologias da insuficiência, prepondera um vazio, um sentimento de vazio.

Diante deste quadro tão complexo, não parece justo

que as pessoas tenham que arcar com tudo isso sozinhas, individualmente. São necessárias mudanças sociais, políticas e econômicas para alterar profundamente esse quadro patológico que é produzido socialmente.

Mas obviamente que ações de autocuidado são importantes também e esse cuidado envolve compreender, inclusive, esse conjunto de relações que foram mencionadas. Isso também ajuda a sair de uma lógica culpabilizante e individualizante, em que as pessoas se culpam por se sentirem mal e acham que estão sozinhas, que o problema está em si, quando, na verdade, existe um contexto maior envolvido neste mal-estar. Então o autocuidado perpassa estar ciente desta realidade, se posicionar frente a ela, ao passo em que cabe também se fortalecer enquanto sujeitos para encarar, para lidar com esta realidade.

Nesse sentido, o Yoga traz um conjunto de contribuições que permitem que o indivíduo se fortaleça enquanto sujeito, a partir dos seus conhecimentos e práticas. Em capítulos anteriores foi falado sobre os preceitos éticos do Yoga, que questionam justamente estes modos de viver, tidos como adoecedores, e vão propor uma outra ética para o viver comum. Também foi visto o que é Yoga, relacionando-o a esta possibilidade de controle das flutuações da mente, serenidade interior e controle da

mente. O caminho da prática do yoga com seus oito princípios, o que viemos desenvolvendo ao longo do conjunto de aulas, propõe um olhar para a realidade e também propõe um trabalho interno, sobre si mesmo, para que possamos compreender e lidar com as situações da vida.

O primeiro ponto para falar sobre o yoga na relação deste contexto da saúde mental, é que, práticas de yoga feitas de forma contínua, com frequência, em aulas preocupadas com esse caráter complexo, ampliado, que envolvem os princípios do Yoga, podem proporcionar aprendizados que ampliem os recursos para lidar com essa realidade, com as questões de saúde mental e o cotidiano da vida.

É importante alertar que não é qualquer yoga, ou qualquer aula de yoga que carrega esta potencialidade. É fundamental estar atento que existem algumas apropriações do yoga que acabam reforçando esses modos hegemônicos e essa lógica social que se vive hoje, que é também geradora de uma série de processos de adoecimento.

Também é válido prestar atenção, por exemplo, em discursos de empresas que colocam yoga, meditação, outros orientalismos e terapias em geral alinhados a um discurso em que as pessoas precisam se desestressar, não

devem se estressar, que elas se acomodem, aceitem o contexto, se acalmem para poder serem mais produtivas. Esses são discursos e apropriações das práticas de yoga que reforçam os modos hegemônicos de viver. É muito importante estar atento à qualidade da aula em que envolve-se, para poder fazer frente a esses processos, e não reforçá-los.

Em suma, é contextualizado que a ansiedade e depressão têm relação com o contexto social atual. Estas coisas se expressam no sujeito, a partir de um conjunto de pensamentos e sentimentos aos quais vamos atribuindo sentido. Neste momento serão destacados alguns conceitos e práticas da tradição do yoga que possibilitam estabelecer mais algumas reflexões a respeito disso.

O primeiro conceito que estará em pauta é o de **presença**, a importância do agora. O momento presente, na tradição do yoga, não se refere ao intervalo grande de tempo, mas sim ao exato momento do dar-se conta. O agora é o exato momento que se dá conta desse momento, desse agora, ao mesmo tempo em que, quando o percebe, ele já passou.

Na tradição do Yoga, o momento presente é o único momento possível em que a vida acontece. A vida não acontece no passado, nem no futuro, ela acontece no presente. Ela só pode se dar no exato momento do agora, ou seja, naquela exata ação que está sendo realizada, naquele exato momento-espaco em que o indivíduo se encontra.

Tem um jargão popular que vem dizendo que ansiedade é excesso de futuro e depressão é excesso de passado. Salvo as interpretações possíveis, pode-se pensar que colocar-se inteiramente no tempo presente, é uma forma de lidar com esse conjunto de projeções da mente para o passado e para o futuro, entendendo que, o agora é o momento em que a vida é possível, em que ela acontece. Quando a vida se encontra muito agitada, um dos recursos que pode ser utilizado é se colocar no agora, ou seja, dar-se conta de onde está e o que está fazendo.

Quando a mente estiver agitada, uma alternativa é exercitar a presença, perceber o corpo, o tempo, espaço, o que estamos fazendo e se colocar plenamente no agora.

Um segundo conceito é a impermanência. A impermanência diz respeito ao caráter transitório de todas as coisas e, na tradição no yoga, a impermanência compreende que a vida é movimento constante. O tempo todo o ser humano está alternando pensamentos e sentimentos. Está pensando em algo, daqui a pouco em outra coisa, e esse ciclo se repete infinitamente. Às vezes, ao longo de um mesmo dia, é possível ficar triste, depois alegre e assim por diante. Está sempre em alternância. As emoções, sentimentos e pensamentos não são permanentes, eles vão se alternando e estão em constante movimento.

Nesse sentido, é importante dar-se conta. Às vezes, em situação de angústia a pessoa pode ter a impressão de que não conseguirá vencer, que aquilo não vai passar. Mas tanto as maiores angústias, as maiores tristezas, quanto as maiores alegrias, são todas passageiras. Do ponto de vista das emoções, quando uma emoção é sentida, ela toca o indivíduo por um tempo muito pequeno, é sentida uma emoção naquele momento e ela cessa, o resto é memória. Muitas vezes as pessoas ficam angustiadas e abaladas não com aquela emoção ou aquilo que as chocou, mas porque insistem em ficar retomando, trazendo de volta aquilo que provocou um sentimento ruim, por exemplo. Ou seja, ficam recorrendo à memória. O sentimento ruim durou muito pouco, apenas tocou naquele instante, o resto é o movimento de ficar trazendo aquilo de volta, fazendo com que aquele sentimento ruim se prolongue. A impermanência se refere a essa capacidade de reconhecer a transitoriedade das coisas.

No jargão popular, “tudo passa” ou “vai passar”, é talvez uma forma de expressar, de forma simples, esse reconhecimento da impermanência. Não é possível a felicidade permanente, assim como a tristeza também não é permanente. A vida é uma alternância de diferentes estados, sentimentos e pensamentos.

Isso está relacionado à pensar novamente no contexto social, que existe uma certa “venda da

felicidade". As pessoas estão tão carentes de felicidade que até isso se tornou um produto que vem sendo comercializado. A felicidade é vendida como se fosse possível ser feliz o tempo todo, porém, na tradição do yoga, trabalha-se fortemente nos seus pressupostos que o sofrimento é inerente à vida. Tem um sutra descrito por Patanjali que diz o seguinte: "Para o sábio tudo é sofrimento, tudo é sofrimento para o sábio". Ou seja, o yoga parte do pressuposto que a vida é sofrimento, isso quer dizer que as angústias fazem parte da condição humana.

Não é nenhum problema haver momentos em que o ser humano se sente mal e está triste, assim como também faz parte estar alegre. Contudo, a sociedade contemporânea acabou adotando alguns modos de lidar com essas coisas e, principalmente, com um modo de negação das dores e sofrimentos, entendendo que isso não pode fazer parte da vida.

O bonito hoje é estar sempre alegre, disposto, aparentando estar bem, sorrindo, com iniciativa, motivado e simpático, e isso é um contexto que acaba negando as adversidades. Não se pode mostrar que está mal, as pessoas se sentem culpadas quando estão tristes, mas é importante reconhecer que as angústias, são parte da condição humana.

Outra questão contemporânea se refere à patologização do sofrimento. Às vezes, a pessoa não

pode se sentir mal, que aquilo é entendido como uma doença ou só é possível se livrar desse mal estar com remédios ou com outras intervenções externas. Existem casos que demandam cuidado especial e ajuda profissional, mas não significa que se possa eliminar certos sentimentos, que são inerentes à condição humana. Assim, pode ter outras formas de lidar com isso, além de uma lógica necessariamente medicalizante, por exemplo.

Um terceiro conceito, elemento do yoga, é o “eu observador”. Essa ideia do “eu observador” se refere a capacidade de auto observação, a possibilidade de observar os próprios pensamentos e sentimentos, sem ter uma necessidade imediata de reagir a eles. Ele refere-se a perceber é possível observar observar. Às vezes, em momento de angústia, ao invés de reagir, produzindo outros pensamentos, se desesperando ou amplificando um sentimento ruim, pode-se optar por não reagir, mas observar.

De repente, é possível se dar conta do que está pensando ou sentindo, observar aquilo, permitindo-se viver aquele sentimento, notar aquele pensamento sem que aquilo tire tanto o ser humano do eixo, ou que aquilo se amplifique por não saber o que fazer ou quando vai passar.

O “eu observador” é um ensinamento que pode

ajudar a lidar com situações de angústia, em que desenvolvemos essa capacidade de observar e, com isso, passar a perceber uma pessoa não é apenas seus pensamentos ou emoções, mas que faz parte de um todo, mais complexo, e que está integrado a um todo ainda mais complexo. O “eu observador” aciona outra dimensão, que mostra que o indivíduo não é só aquilo, porque ele justamente é capaz de observar o que está acontecendo.

Esses elementos abordados, muito brevemente, que se referem a presença, impermanência e a auto observação, são saberes e práticas que fazem parte da tradição do yoga, e abrem a possibilidade de tomar o controle, de se colocar mais conscientes daquilo que se está vivendo, para não se deixar levar pelo conjunto de pensamentos ou sentimentos que se apresentam.



REFERÊNCIAS



Capítulo 1:

<https://sites.google.com/view/formacao-de-monitores/v%C3%ADdeo-aulas/princ%C3%ADpios-do-yoga>

Capítulo 2:

<https://sites.google.com/view/formacao-de-monitores/v%C3%ADdeo-aulas/respira%C3%A7%C3%A3o>

Capítulo 3:

<https://sites.google.com/view/formacao-de-monitores/v%C3%ADdeo-aulas/%C3%A1sanas>

Capítulo 4:

<https://sites.google.com/view/formacao-de-monitores/v%C3%ADdeo-aulas/relaxamento>

Capítulo 5:

<https://sites.google.com/view/formacao-de-monitores/v%C3%ADdeo-aulas/medita%C3%A7%C3%A3o>

Capítulo 6:

<https://sites.google.com/view/formacao-de-monitores/v%C3%ADdeo-aulas/preceitos-%C3%A9ticos>

Capítulo 7:

<https://sites.google.com/view/formacao-de-monitores/v%C3%ADdeo-aulas/o-que-%C3%A9-yoga>

Capítulo 8:

<https://sites.google.com/view/formacao-de-monitores/v%C3%ADdeo-aulas/yoga-e-sa%C3%BAde-mental>

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este trabalho, o intuito da autora foi criar um material para auxiliar na formação das (os) futuras (os) monitoras (es) e entender o processo de formação do projeto de extensão “Yoga com a Comunidade”, através de formulário aplicado para as (os) ex-monitoras/es do projeto. Nos resultados da pesquisa foi possível identificar uma certa semelhança em todas as respostas, e que a estrutura da formação do projeto sempre permaneceu mais ou menos a mesma, ou seja, planejamentos de aulas, aulas teóricas e/ou práticas, estudos de conteúdos, reuniões/grupos de estudos, organização de cronogramas, acompanhamento de outras turmas, práticas pessoais, estudos de perfis de participantes, práticas pessoais, acesso a videoaulas, condução de aulas com turmas de colegas e pesquisas junto ao projeto. Tudo isso se mostrou muito importante, uma vez que, as respostas de como o projeto contribuiu para a formação se mostraram muito positivas, as respostas fornecidas para a contribuição do projeto foram: Trabalha/trabalhou com Yoga, contribuiu para o crescimento pessoal, lidar com ferramentas digitais, repensar para além da prática, experiência em dar aulas, fez TCC sobre o projeto e publicação em congresso.

Sobre o material didático digital, a princípio era apenas para as (os) futuras (os) monitoras (es), mas ao longo do seu desenvolvimento foi possível perceber que este material tem potencial para ser usado por outras pessoas que se interessarem em começar seus estudos sobre o Yoga. O material reúne as principais pautas dos vídeos usados como base nas vídeoaulas, de uma forma leve e fácil de entender, e que favoreça a compreensão desta manifestação cultural. Espera-se que seja acessado e que contribua com os estudos de colegas e todos aqueles que despertem o interesse sobre o tema.

A contribuição deste trabalho para a autora foi o aprendizado sobre o processo formativo do Projeto de Extensão de Yoga da FEFD/UFG, além dos desenvolvimentos pessoais, de conseguir escrever um trabalho com relevância acadêmica, e que possa ajudar os futuros e futuras estudantes que decidam participar do projeto de extensão de Yoga e/ou que queiram finalizar seus cursos com um trabalho sobre esse tema.

Uma limitação encontrada para essa pesquisa acabou sendo a comunicação com as pessoas que já participaram do projeto, uma vez que o contato foi informal, através de redes sociais, então não foi possível encontrar a totalidade de ex-monitoras/es que passaram pelo projeto, ainda assim essa foi a melhor forma encontrada para encontrar pessoas, visto que elas não estão mais dentro da universidade. O instrumento do tipo formulário também apresenta limites, pelo formato reduzido de possibilidades de respostas, no entanto foi a opção viável de contato com as pessoas, devido à distância.

Para futuras pesquisas, o que pode ser feito é uma análise dos projetos de extensão de Yoga em diferentes faculdades em relação a formação dos monitores, entendendo o público alvo do projeto e levando em consideração as diferentes matrizes curriculares que cada curso possui. Também vale salientar que, nesta pesquisa, a motivação principal esteve na construção do material, de modo que não foi aprofundada a discussão sobre formação.

Ao final deste trabalho, foi possível criar um material didático de forma digital, além de entender como aconteceram os processos de formação para as (os) monitoras (es) do Projeto de Extensão “Yoga com a Comunidade”, que nem sempre aconteceu pelas mesmas pessoas, mas que sempre foi tão proveitoso e serviu de aprendizado para todos e todas que fizeram parte dele nesses 10 anos de existência.

6. REFERÊNCIAS

ANTUNES, P.C.; MELO, C. K. YOGA: Aspectos Históricos, Conceituais E Formas De Apropriação No Tempo Presente. In: MOCARZEL, R. C.; COELHO, C. (Orgs). **PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE: Conceitos, Históricos, Aplicações E Formações**. Vol. I. Rio de Janeiro: Editora da Universidade de Vassouras, 2023 (no prelo).

CAZANOVA, G. C.; SILVA, S. O. PELA DEMOCRATIZAÇÃO DO YOGA: A Experiência do Programa Yoga para Todxs ESEFID/UFRGS em Porto Alegre/RS In: SILVA, L. O.; ANTUNES, P. de C. **Yoga para todas as pessoas: Experiências em Espaços Públicos**. Curitiba: Editora CRV, 2022; p. 33-44.

FOLETTTO, Júlia Ceconi. **Um Modo de Viver: A Ética e a Moral do Yoga**. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Porto Alegre: UFRGS, 2019.

GNERRE, M. L. A. **Identidades e Paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho Espiritual, Prática de Relaxamento ou Atividade Física?**. Fronteiras, [S. I.], v. 12, n. 21, p. 247–270, 2010. Disponível em:

<<https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/FRONTEIRAS/article/view/605>>. Acesso em: 21 jul. 2023.

PINTO, A. C. G. de A.; DEUTSCH, S.; GRIMALDI, G.; MANFRONI, L. F.; OLIVEIRA, D.; GARUFFI, M. **Projeto de extensão de Yoga: Auxiliando na Formação Profissional e Acadêmica do Estudante de Graduação em Educação Física**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. I.], v. 17, n. 5, p. 434–439, 2013. DOI: 10.12820/rbafs.v.17n5p434-439. Disponível em:

<<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2185>>. Acesso em: 21 jul. 2023.

Projeto Yoga com a Comunidade. **Yoga com a comunidade #emcasa - Aula 1: Princípios do yoga** - Professora Priscilla de Cesaro Antunes. Youtube, 03 de junho de 2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=3aJYwjPOi4M>>. Acesso em: 13 de setembro de 2022.

Projeto Yoga com a Comunidade. **Yoga com a comunidade #emcasa - Aula 2: Respiração** - Professora Priscilla de Cesaro Antunes. Youtube, 03 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=_Oxp8SI8JIY>. Acesso em: 13 de setembro de 2022.

Projeto Yoga com a Comunidade. **Yoga com a comunidade #emcasa - Aula 3: Ásanas** - Professora Priscilla de Cesaro Antunes. Youtube, 10 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=EBT9zK_tt3k>. Acesso em: 13 de setembro de 2022.

Projeto Yoga com a Comunidade. **Yoga com a comunidade #emcasa - Aula 4: Relaxamento** - Professora Priscilla de Cesaro Antunes. Youtube, 17 de junho de 2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=l2B9cdoBM7s>>. Acesso em: 13 de setembro de 2022.

Projeto Yoga com a Comunidade. **Yoga com a comunidade #emcasa - Aula 5:** Meditação - Professora Priscilla de Cesaro Antunes. Youtube, 18 de junho de 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=N9tDrO_92K8 Acesso em: 13 de setembro de 2022.

Projeto Yoga com a Comunidade. **Yoga com a comunidade #emcasa - Aula 6:** Preceitos éticos - Professora Priscilla de Cesaro Antunes. Youtube, 25 de junho de 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LsNCgRp94kw>. Acesso em: 13 de setembro de 2022.

Projeto Yoga com a Comunidade. **Yoga com a comunidade #emcasa - Aula 7:** O que é yoga - Professora Priscilla de Cesaro Antunes. Youtube, 12 de julho de 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=tZNCYtYn7G0>. Acesso em: 13 de setembro de 2022.

Projeto Yoga com a Comunidade. **Yoga com a comunidade #emcasa - Aula 8:** Yoga e saúde mental - Professora Priscilla de Cesaro Antunes. Youtube, 19 de julho de 2020. Disponível em: <https://youtu.be/XcvXXxQ59TA>. Acesso em: 13 de setembro de 2022.

RUBIRA SILVA, C.; COUTINHO DE OLIVEIRA, A. O Yoga como componente curricular na formação acadêmica e profissional em Educação Física. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 25, 2022. DOI: 10.5216/rpp.v25.73302. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/73302>. Acesso em: 21 jul. 2023.

SIEGEL, P.; Barros, N. F. **YOGA:** Tradição e Prática Integrativa de Saúde. 1. ed. Campinas, SP: Pontes, 2022.

SIEGEL, P.; FILICE DE BARROS, N. YOGA, SAÚDE E RELIGIÃO. **Último Andar**, [S. l.], n. 21, p. 163–180, 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/article/view/13989>. Acesso em: 21 jul. 2023.

SILVA, L. O.; ANTUNES, P. de C. CONSTRUINDO RELAÇÕES ENTRE YOGA E UNIVERSIDADE: Os casos de dois projetos de extensão - UFRGS E UFG In: SILVA, L. O.; ANTUNES, P. de C. **Yoga para todas as pessoas:** Experiências em Espaços Públicos. Curitiba: Editora CRV, 2022; p. 19-32.

STORNI, A. T. Hatha Yoga: Corpo e espiritualidade. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões. João Pessoa: UFPB, 2013.

VIEIRA, V. F. **A extensão universitária na faculdade de Educação Física e Dança da UFG(1989-2019)**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás. Goiânia, p. 207. 2023.

APÊNDICE A

Projeto Yoga com a Comunidade

Formulário destinado aos monitores do Projeto de Extensão Yoga com a Comunidade FEFD/UFG

Faça login no [Google](#) para salvar o que você já preencheu. [Saiba mais](#)

*Obrigatório

E-mail *

Seu e-mail

Em que ano, período (da faculdade) e por quanto tempo você foi monitor (a)? *

Sua resposta

Como foi seu processo de formação como monitor (a) do projeto? *

Sua resposta

De que forma o projeto contribuiu para sua formação profissional? *

Sua resposta

Enviar Limpar formulário