Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Centro de Educação e Humanidades
Instituto de Educação Física e Desportos

Bianca de Oliveira Freitas

Da alma ao corpo: análise dos sentidos, discursos e imaginários sobre o Yoga na contemporaneidade

Rio de Janeiro
2016

Bianca de Oliveira Freitas

Da alma ao corpo: análise dos sentidos, discursos e imaginários sobre o Yoga na contemporaneidade

Tese apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Doutor, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico.

Orientadora: Prof.ª. Dra. Monique Ribeiro de Assis

Coorientador: Prof. Dr. Jeferson Retondar

Rio de Janeiro

2016

CATALOGAÇÃO NA FONTE
UERJ/REDE SIRIUS/BIBLIOTECA CEH/B

F866 Freitas, Bianca de Oliveira.
Da alma ao corpo: análise dos sentidos, discursos e imaginários sobre o Yoga na contemporaneidade / Bianca de Oliveira Freitas. – 2016.
110f.: il.

Orientadora: Monique Ribeiro de Assis.
Coorientador: Jeferson Retondar.
Tese (doutorado) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Instituto de Educação Física e Desportos.

1. Ioga – Teses. 2. Corpo e mente – Teses. 3. Imaginário – Teses. 4. Análise do discurso – Teses. 5. Filosofia hindu – Teses. I. Assis, Monique Ribeiro de. II. Retondar, Jeferson José Moebus. III. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Educação Física e Desportos. IV. Título.

CDU 294.527

Autorizo, apenas para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta tese desde que citada a fonte.

_____ _____

Assinatura Data

Bianca de Oliveira Freitas

Da alma ao corpo: análise dos sentidos, discursos e imaginários sobre o Yoga na contemporaneidade

Tese apresentada, como requisito parcial para obtenção do título de Doutor, ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e do Esporte da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Área de concentração: Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico

Aprovada em 17 de junho de 2016.

Banca Examinadora:

_____

Profª. Dra. Monique Ribeiro de Assis (Orientadora)
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

_____

Prof. Dr. Jeferson Retondar (Coorientador)
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

_____

Prof. Dr. Rafael Mattos
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

_____

Prof. Dr. Silvio Telles
Instituto de Educação Física e Desportos - UERJ

_____

Prof.ª Dra. Nilda Teves
Universidade Federal do Rio de Janeiro

_____

Prof. Dr. Jorge Columá
Centro Universitário Augusto Motta

Rio de Janeiro

2016

AGRADECIMENTOS

Ao meu querido mestre espiritual que me introduziu ao mundo do Yoga, Nitya-lila pravista om Visnupada Paramahamsa Parivrajakacarya Sri Srimad Bhaktivedanta Narayana Gosvami Maharaja, a jóia suprema dentre os *yogis* Gaudiya Vaisnavas.

A professora Dr.ª Nilda Teves pelo exemplo e inspiração sobre o papel do pesquisador compromissado e crítico na sociedade.

Ao professor Dr. Jeferson Retondar pelos ensinamentos, através de suas palavras e ações, repletos de dimensão humana e generosidade.

A todos que, nas minhas repetidas ausências, colaboraram para o bom desenvolvimento e continuidade das atividades da Sri Gauravani Gaudiya Matha durante meus estudos.

A meus pais e família pelo incentivo nos momentos mais difíceis desta jornada.

Ao meu marido Mangalanilay das pela paciência, infinitos copos d'água e sugestões profícuas para o trabalho.

raja-vidya raja-guhyam
pavitram idam uttamam
pratyaksavagamam dharmyam
su-sukham kartum avyayam

Este conhecimento acerca do Yoga é o rei da educação, o mais secreto de todos os segredos. É o conhecimento mais puro, e por conceder a percepção direta do eu, é a perfeição do *dharma*. Ele é eterno e é agradável praticá-lo.
Srimad Bhagavad-gita, verso 9.2

RESUMO

FREITAS, Bianca de Oliveira. *Da alma ao corpo*: análise dos sentidos, discursos e imaginários sobre o Yoga na contemporaneidade. 2016. 110f. Tese (Doutorado em Ciência do Exercício e do Esporte) – Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.

Esta pesquisa foca os sentidos, discursos e imaginário do Yoga Postural Moderno (YPM) praticado atualmente em academias, núcleos e *spas,* tendo o corpo como recorte. Tramitando entre imagens, símbolos e imaginário relacionados ao Yoga, objetiva explicitar e refletir sobre alguns dos sentidos relacionados ao Yoga, corpo, e saúde. A fundamentação teórica se dá através da aproximação da tradição védica, em especial, do Srimad Bhagavad-gita (BG), obra filosófica fundamental do Yoga védico. Já a prática atual do Yoga foi acessada por intermédio da produção científica recente sobre o tema e da revista "Yoga Journal" (YJ), periódico nacional de ampla distribuição. Tendo por base a Análise do Discurso na perspectiva de Orlandi, efetuaram-se diversas análises de textos jornalísticos, imagens e analogias que presente mos versos sânscritos da BG. Considerando os conceitos de símbolo e imaginário conforme apresentados por Gilbert Durand, a construção do referencial teórico e metodológico para as análises de cada um dos estudos foi se estabelecendo ao longo da pesquisa de acordo com a especificidade de cada objetivo. Na introdução, buscou-se explicitar os diversos sentidos atribuídos ao corpo presentes na BG e, para isso, efetuou-se algumas incursões no complexo corpo da literatura védica. No primeiro estudo, levantou-se, através de revisão sistemática, a produção científica sobre o Yoga em artigos nos últimos 12 meses, objetivando-se compreender como o tema vem sendo abordado e significado no meio científico. No segundo estudo, lançou-se mão de um levantamento quantitativo da representação de corpo na revista e realizou-se uma análise do discurso da YJ em torno dos núcleos: Yoga, saúde e corpo. No último artigo, empreendeu-se, através de descrição densa das imagens das capas da revista, uma análise no campo do imaginário privilegiando elementos como cores e símbolos e sua correlação com a imagética da cultura védica. Os resultados obtidos evidenciam que há uma inversão de sentidos relacionados ao corpo no Yoga segundo a concepção védica e aqueles veiculados nos artigos científicos e revistas YJ estudada. Se na BG o corpo é entendido como pertencente a dois núcleos de sentido: um baseia-se em sua transitoriedade e distinção da alma, situando o sofrimento, a ignorância e todo tipo de miséria como originários da falsa identificação do ser com o corpo material; outro o estabelece como um instrumento na prática que visa a libertação ou perfeição no Yoga. O Yoga, tanto nos artigos revisados como na YJ, aparece como instrumento a serviço da manutenção do corpo no plano imanente: para prorrogar a juventude e fomentar a saúde, que se aproxima dos conceitos de beleza, felicidade e desfrute material. Estes estudos evidenciam o distanciamento de sentidos entre o fenômeno do Yoga na tradição védica e o YPM, que tende a reduzi-lo meramente a posturas físicas e exercícios respiratórios. Por outro lado, no YPM o corpo é valorizado pela tríade de sentidos: juventude - beleza – saúde, que parece coexistir intrinsicamente no imaginário de nossa sociedade e ser condição *sine qua non* para almejada felicidade. Ainda que destituído de seu arcabouço filosófico e simbólico, o YPM mesmo como prática física, figura no imaginário - de pesquisadores, praticantes e anunciantes - como algo semelhante a um bálsamo universal, e, assim, tem sua eficácia simbólica inegavelmente comprovada por sua acrescente penetração nos diversos campos de nossa cultura.

Palavras-chave: Yoga. Corpo. Imaginário. Análise do discurso. Yoga Postural Moderno. Filosofia védica.

ABSTRACT

FREITAS, Bianca de Oliveira. *The soul and the body*: analysis of the meanings, discourses and imaginary of contemporary Yoga. 2016. 110f. Tese (Doutorado em Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico) – Instituto de Educação Física e Desportos, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2015.

This research focuses on the meanings, speeches and imaginary related to the body in the Yoga Posture Modern (YPM) currently practiced in gyms, spas and centers. Considering images, imagery and symbols related to Yoga, aims to clarify and reflect on some of the meanings related to Yoga, body, and health. The theoretical basis is through the approach of the Vedic tradition, especially the Srimad Bhagavad-gita (BG), fundamental philosophical work of Vedic Yoga. The current practice of Yoga has been accessed through the recent scientific literature on the subject and the magazine "Yoga Journal" (YJ), national journal of wide distribution. Based on the Discourse Analysis in Orlandi perspective, effected various analyzes of journalistic texts, images and analogies presented in Sanskrit verses from BG. Considering the concepts of imagery and symbol as presented by Gilbert Durand, the construction of the and methodological framework for the analysis of each study was established during the research according to the specificity of each goal. In the introduction, we sought to clarify the different meanings attributed to the body present in BG and, therefore, we performed some inroads in the complex body of Vedic literature. In the first study, the scientific literature on Yoga was systematically reviewed in articles published in the last 12 months, aiming to understand how the issue has been addressed and meaning in scientific circles. In the second study, a quantitative survey of body representation in the magazine and a discourse analysis of YJ concerning Yoga, health and body were held. In the last article, through thick description of images of magazine covers, an analysis in the imaginary field focusing elements such as colors and symbols and their correlation with the imagery of Vedic culture. The results show that there is an inversion of meanings related to the body in Yoga according to Vedic conception and those conveyed in scientific articles and magazines studied YJ. If in BG the body is understood as belonging to two units of meaning: one is based on its transience and distinction of the soul, standing suffering, ignorance and all sorts of misery as originating in the false identification of being with the material body; another establishes as a tool for the practice that seeks liberation or perfection in Yoga. Both on reviewed articles as YJ, Yoga appears as an instrument for maintaining the body in the immanent plan: to extend the youth and promoting health, while understood related to beauty, happiness and material enjoyment concepts. These studies show the gap between the way the phenomenon Yoga in the Vedic tradition and the YPM, which tends to merely reduce it to physical postures and breathing exercises. On the other hand, YPM the body is valued by the triad of senses: Youth - Beauty - health, which seems to co-exist inherently in the minds of our society and be a sine qua non for desired happiness. Although stripped of his philosophical and symbolic framework, the same YPM as physical practice, figure in the imagination - researchers, practitioners and advertisers - as something like a universal balm, and thus has its symbolic efficacy undeniably proven by its penetration in various fields of our culture.

Keywords: Yoga. Body. Imaginary. Discourse analysis. Postural Modern Yoga. Vedic philosophy.

SUMÁRIO

	INTRODUÇÃO	8
1	**ESTUDO 1: ABORDAGENS DO YOGA NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA RECENTE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA (ARTIGO CIENTÍFICO)**	25
2	**ESTUDO 2: CORPO, SAÚDE E YOGA NA REVISTA YOGA JOURNAL (ARTIGO CIENTÍFICO)**	55
3	**ESTUDO 3: A ALMA É O CORPO: IMAGINÁRIO DO YOGA NA REVISTA YOGA JOUNAL (ARTIGO CIENTÍFICO)**	87
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	106
	REFERÊNCIAS	109

INTRODUÇÃO

A presente tese debruça-se sobre a temática do Yoga tendo o corpo como recorte e, segundo uma abordagem cultural, propõe refletir criticamente e tecer uma análise daquilo que se convencionou chamar de Yoga Postural Moderno (YPM), conforme estabelecido por Nevrin (2008) e Michelis (2008) ou, em outras palavras, o Yoga físico em voga nos dias de hoje.

Para realizar tal empreitada, já na introdução, julgou-se necessário realizar uma revisão concisa de literatura sobre o yoga e corpo nos Vedas de forma a contextualizar teórico e filosoficamente os três estudos aqui compilados. A incursão abordando alguns dos sentidos atribuídos ao corpo na tradição védica antiga foi feita a partir das imagens e analogias contidas no Srimad Bhagavad-gita, proeminente texto que integra um importante *itihasa* ou grande épico indiano, o Mahabharata (FEUERSTEIN, 2005).

Três estudos distintos, que se interrelacionam copondo conjuntamente uma tríade de olhares complementares sobre a temática do Yoga, integram a parte principal do trabalho. O primeiro estudo visa levantar como o Yoga foi abordado recentemente na produção científica através de uma revisão sistemática de artigos publicados nos últimos 12 meses segundo busca no Portal de Periódicos da CAPES. O segundo estudo tem como objetivo analisar a formação discursiva com ênfase nos sentidos de Yoga e saúde em um importante periódico da área, a revista "Yoga Journal", considerando imagens e textos em destaque segundo uma abordagem quantitativa e qualitativa. Por último, o terceiro estudo é um mergulho no campo da Antropologia do Imaginário, segundo Gilbert Durand (2002), e, numa perspectiva compreensiva, elabora uma análise simbólica de alguns dos sentidos relacionados ao YPM nas capas do periódico anteriormente citado.

O CAMPO DE ESTUDO DO YOGA

Neste tópico, apresenta-se uma breve introdução sobre o Yoga, tendo como base a obra de Mircea Eliade, filósofo, mitólogo e historiador das religiões, que se dedicou amplamente aos estudos da área. No prefácio à edição francesa de sua obra "Yoga:

imortalidade e liberdade" de 1967, Eliade (1996) destaca a importância do olhar de quem se debruça sobre uma cultura estranha ou exótica.

> A análise de uma cultura estranha revela, sobretudo, aquilo que se busca ou aquilo que já se está preparado para descobrir (...) Quando abordamos uma espiritualidade exótica, compreendemos sobretudo aquilo que estamos predispostos a compreender por nossa própria vocação, por nossa própria orientação cultural e por aquela do momento histórico ao qual pertencemos (ELIADE, 1996, p. 9)

O autor aponta como o que vemos no outro, neste caso numa outra cultura, é o reflexo de nossas lentes, conceitos e anseios. Correlaciona assim as várias visões da Índia ao longo dos anos com os valores das sociedades de cada época: a imagem das "sociedades inferiores" no século XIX quando se considerava o outro como "primitivo" e suas práticas religiosas como puro fetichismo sob a influência do positivismo e de autores como Augusto Comte, Darwin e Herbert Spencer; enquanto que no século XX novas perspectivas são lançadas pelo desenvolvimento da sociologia e da antropologia cultural.

Eliade (1996) esboça como interesses tão variados como o Romantismo alemão, mitologia naturalista, filologia comparada, sociologia, história e etnologia vão construindo e instaurando a Índia no imaginário ocidental.

O ponto fundamental da abordagem de autor reside no estabelecimento da condição humana como a questão central tanto na filosofia ocidental quanto na filosofia indiana, sendo que enquanto a primeira gira em torno da discussão e da construção de uma Verdade, a última esmiúça tal condição humana, evidenciando seu caráter eminentemente temporário para então apontar para a saída – sua verdadeira finalidade é a libertação do homem dessa condição precária, de todo sofrimento, dor e angústia. Desta forma, é possível compreender que a filosofia na Índiadistingue-se dos pensadores ocidentais, pois não se restringe aos embates teóricos, mas apresenta-se como um meio de processos práticos, denominados de uma forma geral de Yoga, termo este intrinsicamente ligado à libertação e a transcendência.

Na mesma obra, Eliade (1996) evidencia que "não se trata de aceitar, pura e simplesmente, alguma das soluções oferecidas pela Índia. Um valor espiritual não se adquire como uma nova marca de automóvel" (p. 14). Dessa forma aponta para a perigosa questão da simples transferência do Oriente para o Ocidente, através de adaptações, de um conjunto tão complexo e rico de práticas, conceitos, valores como a tradição do Yoga, o que sucita o questionamento acerca das inevitáveis simplificações ou reduções em que se pode incorrer.

Para o autor existem quatro forças propulsoras na espiritualidade indiana, a saber: *karma*, *maya*, *nirvana* e *yoga*. Ele entende *karma* como a lei da causalidade universal, ou lei

da ação e reação, que ata o homem ao mundo material através de inumeráveis transmigrações; *maya* como a ilusão cósmica que assola o homem enfraquecido por *avidiya* ou ignorância; por *nirvana* ele elenca a realidade absoluta e transcendente, o *brahman* eterno; e *yoga* como o conjunto de técnicas para se alcançar a liberação ou *mukti*.

Deste modo, a busca da verdade como instrumento da libertação de *avidiya* é colocada como a questão fundamental da filosofia indiana, em outras palavras, isto significa dizer suplantar, transcender, a condição humana condicionada pela existência material atingindo então a liberdade e a realidade absolutas.

Partindo da análise da raiz do vocábulo sânscrito *yuj* como significando ligar, unir ou adicionar a alma a Deus, identifica o yoga com um conjunto de técnicas de ascese e meditação manifestas em diferentes correntes e escola do pensamento indiano. Aqui um ponto crucial a ser destacado é a necessidade do esforço, da autodisciplina e do desapego da realidade do mundo imanente para se conquistar a liberação, ascendendo a uma existência sagrada e eterna.

Para Eliade (1996), outra característica fundamental do conjunto de práticas e escolas denominada por Yoga é o seu caráter iniciático, onde a relação guru-discípulo desponta como um fundamento, segundo o qual o praticante se desvencilha do mundo material, de sua vida anterior, seus condicionamentos, sua família para se refugiar junto ao mestre ou guru, obtendo um novo nascimento através da iniciação espiritual, e tornando-se então *dvija,* o "duas vezes nascido" ou *brahmana*.

Aceita-se a premissa de um sofrimento universal como um valor positivo que, através de técnicas soteriológicas, visa libertar, emancipar, o homem de sua condição de ignorância.

> A certeza de que existe um meio de pôr fim à dor – certeza comum a todas as filosofias e místicas indianas – não pode conduzir ao "desespero" nem ao "pessimismo". O sofrimento é, na verdade, universal; mas ele não é definitivo: sabe-se o que fazer para vencê-lo. Assim, se a condição humana é votada à dor eterna enquanto determinada, como toda condição, pela karman, cada indivíduo que partilha dessa condição pode ultrapassá-la, pois cada um pode anular as forças karmicas que a dirigem. (ELIADE, 1996, p. 26)

A partir da classificação dos seis *darsanas* ou escolas de pensamento indianas, Eliade aproxima o Yoga da filosofia Sankhya e analisa alguns dos conceitos principais das duas escolas bem como as diferenças que as distinguem. Primeiramente, estabelece o princípio do eu transcendental – o espírito ou alma. Para o Vedanta o *atma* é *sat-cit-ananda*, ou seja, composto de existência, consciência e bem-aventurança eternas e transcendentais e, para o Sankhya, o eu equivale ao *purusa* desprovido de atributos ou de relações, *nirguna*, *nirakara*, *nirvisesa*.

A associação do espírito com a matéria, de *purusa* e *prakrti*, reside no campo do intangível, uma vez que com o instrumental do intelecto humano (*buddhi*), de natureza limitada e material, não é possível dar conta da realidade transcendental tornando, portanto, impossível precisar quando e como *purusa* se submete a *prakrti*. Para tal questionamento, o silêncio é a resposta, uma vez que não importa tanto saber a causa do aprisionamento da consciência, mas sim a forma de se colocar fim a esta condição.

Eliade (1996) destaca também os três aspectos de *prakrti*: *sattva*, relacionado à bondade, equilíbrio, luminosidade e inteligência; *rajjas*, ligado à paixão, criatividade, transformação; e *tamas*, relacionado à ignorância, inércia e obscuridade. Toda manifestação material, entendida como manifestação de *prakrti*, sofre a influência destes três modos da natureza material ou *gunas* em proporções diferentes.

O *ahamkara* ou ego material atua de acordo com a influência destes três *gunas*, concretizando-se nos fenômenos objetivos e nos fenômenos subjetivos ou psicomentais. O *ahankara* lida com o mundo dos fenômenos através dos cinco sentidos cognoscentes (*jñanendirya*) e dos cinco sentidos funcionais (*karmendriya*) liderados por *mana*, a mente, na qual todas as impressões são registradas.

Em sequência ao processo de condensação progressivos que caracterizam a entrada do espírito na matéria, os dez sentidos se corporificam através dos elementos sutis e grosseiros, conhecidos como *tanmatra*, dando origem então ao corpo material denominado *sarira*. Todo este processo se dá a partir de *mahat* ou do aspecto de *prakrti* ativada.

> Os guna impregnam todo o universo e estabelecem uma simpatia orgânica entre o homem e o cosmos – duas entidades penetradas pela mesma dor da existência e servindo ambas ao mesmo Si absoluto, estranho ao mundo e arrastado por um destino ininteligível. Portanto a diferença entre o cosmos e o homem não é senão uma diferença de grau, não de essência. (ELIADE, 1996, p. 35)

A principal distinção entre estes dois sistemas reside no fato do sistema Sankhya negar a existência de Deus, enquanto que para o Yoga, Deus é o objeto de sua meditação. Assim, se para o Sankhya, a liberação é alcançada quando a inteligência, *buddhi*, conduz o homem ao limiar da iluminação, Eliade (1996) entende que o Yoga parte justamente de onde o Sankhya termina, indo além da gnose sobre a verdade absoluta, mas ascendendo à uma realidade superior através de uma prática ou disciplina fisiológica.

A prática do *yogi* deve se iniciar, segundo o autor, na busca de *ekagrata* ou concentração, entendida esta como a base da meditação que interrompe o fluxo de pensamentos e transformações que assolam ininterruptamente a mente. Os chamados *vasanas*

são as latências, impressões, estados de consciência, pensamentos, lembranças de inumeráveis nascimentos que perturbam a consciência e se constituem em grande obstáculo para a prática do Yoga.

> O que caracteriza a consciência humana – assim como o cosmos em sua totalidade – é o circuito ininterrupto que se estabelece entre os diferentes níveis biomentais. Os atos do homem (*karman*), suscitados pelos estados psicomentais (*citta-vrtti*), produzem por sua vez outros *citta-vrtti*. Porém, esses estados da consciência são, eles próprios, resultado da atualização das latências subliminares das *vasana*. De forma que o circuito latência-consciência-atos-latências etc. (*vasana-vrttti-karman-vasana* etc.) não apresenta nenhuma solução de continuidade (...) A combustão desses estados subliminares dos quais fala o Yoga, significa que o Si (*purusa*) se desprende do fluxo da vida psíquica. (ELIADE, 1996, p. 49-50)

O fluxo mental relaciona-se à atividade dos sentidos (*indriya*) e a atividade do subconsciente (*samskara*) e é justamente para cessar este fluxo que Patañjali elencou oito práticas ou membros da técnica do Yoga, a saber:

> Estes "membros" do Yoga podem ser considerados ao mesmo tempo como um grupo de técnicas e como etapas do itinerário ascético espiritual, cujo fim último é a liberação definitiva. Eles são: 1) o refreamento (yama); 2) as disciplinas (niyama); 3) as atitudes e posições do corpo (asana); 4) o ritmo da respiração (pranayama); 5) a emancipação da atividade sensorial da influência dos objetos dos sentidos exteriores (pratyahara); 6) a concentração (dharana); 7) a meditação (dhyana); 8) o samadhi (ELIADE, 1996, p.54)

Os refreamentos (*yama*) e disciplinas (*nyama*) não se relacionam diretamente com a prática específica do Yoga, mas dizem respeito a preceitos morais a serem seguidos para o bom convívio social e para se alcançar um estado preliminar de pureza. Os cinco refreamentos são: não matar (*ahimsa*), não mentir (*satya*), não roubar (*asteya*), abstinência sexual (*brahmacarya*) e não ser avaro (*aparigraha*). Além destes refreamentos, é necessário praticar determinadas disciplinas, como: limpeza (*sauca*), contentamento (*santosa*), ascese (*tapas*), estudo das escrituras (*svadhiyaya*) e absorção em Deus (*isvara pranidhana*).

A técnica do Yoga, propriamente dita, inicia-se para Eliade com *asana*, a postura física descrita no Yoga-sutra de Patanjali como *sthiram-sukham*, ou seja, estável e agradável. Numerosas alusões à prática das posturas são feitas nos textos tradicionais da cultura védica, principalmente nos Itihasas e Puranas, os *asanas* sempre aparecem como uma técnica de ascese cujo subproduto são os *siddhis*, ou poderes místicos.

YOGA DE CORPO E ALMA, SENTIDOS DO CORPO NA TRADIÇÃO VÉDICA

Neste tópico, enfoca-se a tradição antiga da Índia através da análise das imagens e analogias presentes em um dos textos mais proeminentes dentre a literatura védica para que se possa aproximar de uma compreensão acerca da produção simbólica relacionada ao corpo que permeia a prática do Yoga.

Os Vedas

Veda, que significa literalmente conhecimento, numa compreensão alargada abrange uma vasta gama de áreas de conhecimento, desde a filosofia até a arquitetura, astrologia, quiromancia e dramaturgia entre outras. Num sentido mais estrito, como alguns estudiosos do tema preferem entender, o termo *veda* se refere aos quatro, ou às vezes três, Vedas primordiais, a saber: Rg Veda, Atharva-veda, Yajur-veda e Sama-veda e condensam o próprio conhecimento transcendental. Segundo Monier-Williams (2003), veda significa "true or sacred kwonledge of ritual, N. of certain celebrated works which constitute the basis of the first period of the Hindu religion" (p. 1.015).

Os Vedas dividem-se em sessões denominadas de Samhitas ou Mantras, Brahmanas, Aranyakas e Upanisads. São estas últimas que condensam os conceitos filosóficos principais enquanto que as outras dizem respeito aos complexos aspectos da liturgia das cerimônias sacrificiais védicas (*agni-hotra* ou *yajña*) como os hinos proferidos, as regras observadas e seus significados místicos segundo seus diversos fins e objetivos (SHARMA, 1991).

Segundo a própria tradição védica, os Vedas eram mantidos oralmente e somente passam a ser registrados em forma de manuscritos no momento do início da era cosmológica atual: a era de Kali (*kali-yuga)*, na qual, devido à curta duração de vida e a pequena capacidade de retenção de conhecimento pela memorização, tornara-se impossível manter o conhecimento védico oralmente. Segundo as indicações contidas nos Puranas, a era atual iniciou-se há pouco mais de 5.000 anos com o desaparecimento de Bhagavan Sri Krsna deste mundo (BHAGAVATAPURANA, 1995).

Os Vedas foram confiados por Brahma a famílias de *brahamanas* ou sacedortes que passaram a ser responsáveis por preservar este conhecimento revelado através de suas gerações futuras. Até os dias atuais, famílias tradicionais de *brahmanas* são famosas por dominar dois, três ou até todos os quatro Vedas através de recitações ritualísticas de seus versos em sânscrito, sendo estas famílias denominadas, respectivamente, de *dvi-vedi*, *tri-vedi* ou *catur-vedi*. Brahma fala estes quatro vedas através das suas quatro bocas, uma em cada uma de suas faces, sendo o corpo, portanto, também veículo do conhecimento que transmitido oralmente tem como principal o canal auricular como principal forma de recebimento do conhecimento revelado.

> Tiwari, or Trivedi, refers to brahmanas who have knowledge of the three Vedas. They used their titles as their surname. There are four Vedas, and those with knowledge of all four Vedas are called Chaturvedi or Chaube, while those with knowledge of two Vedas are called Dvivedi (MADHAVA, 2010, p. 44)

A tradição védica, em sentido amplo, permeia toda a cultura e modo de vida dos hindus, ou seja, da grande maioria da população da Índia - cerca de 79,8% ou 966.257.353 de pessoas (GOVERNMENT OF INDIA, 2011), constituindo-se também no berço da tradição do Yoga. Ainda que elementos diversos oriundos de outras culturas se façam cada vez mais presentes nas grandes cidades indianas – quer seja no vestuário, produção cinematográfica, alimentação e outros - , a persistência dos valores tradicionais ainda é notavelmente dominante em seu dia-a-dia.

A polissemia do Yoga

Um aspecto que torna complexa a abordagem aqui proposta, resulta do fato, já anteriormente mencionado, da necessidade de uma aproximação da literatura védica tradicionalmente oral e somente mais recentemente registrada em textos. Estes textos são redigidos em sânscrito, língua considerada sagrada na cultura védica. O *devanagari*, registro escrito do sânscrito, é tido como a língua ou a morada dos devas ou semideuses e apresenta uma vastíssima polissemia, e sua constituição por declinações e aglutinações de raízes de significados que formam o vocábulo, dão margem a uma ampla gama de interpretações e

significados. A citação seguinte contendo a definição do termo yoga feita pelo renomado sanscritólogo Monier-Williams (2002) exemplifica bem a questão:

> yoga, m. the act of yoking, joining, attaching, harnessing, putting to (of horses); a yoke, team, vehicle, conveyance; employment, use, application, performance; equipping or arraying (of na army); fixing (of na arrow on the bow-string); putting on (of armour); a remedy, cure; a means, expedient, device, way, manner, method; a supernatural means, charm, incantation, magical, art; a trick, stratagem, fraud, deceit; undertaking, business, work; acquisition, gain, profit, wealth, property; occasion, opportunity; any junction, union, combination, contact with (p.856).

Isto é ainda mais verdadeiro no caso de versos ou *slokas* em especial dos sutras, como acontece, por exemplo, com as definições da palavra *yoga* no texto basilar do Asthanga-yoga: o Yoga-sutra de Patañjali. Este fato faz com que seja de notável importância o papel do tradutor que, em geral, se mescla ao do comentador que visa lançar luz aos significados herméticos dos Vedas.

Neste sentido, Iyengar (1993) em sua tradução dos Yoga Sutras de Patanjali afirma que *samadhi* é *yoga* e *yoga* é *samadhi*, ambos significam meditação profunda e devoção suprema. Na tradução palavra por palavra do *sutra* 1.2 *"yogah cittavrtti nirodhah"*, o autor define Yoga como se segue:

> *yoga*: union or integration from the outermost layer to the innermost self, that is, from the skin to the muscles, bones, nerves, mind, intellect, will, consciosness and self
> *citta*: consciousness, which is made of three factors: mind (*manas*), intellect (*buddhi*) and ego (*ahamkara*). Citta is the vehicle of observation, attention, aims and reason; it has three functions, cognition, conation or volition, and motion
> vrtti: state of mind, course of conduct, behaviour, a state of being, mode of action, movement, function, operation
> *nirodhah*: obstruction, sttoppage, opposition, annihilation, restraint, control, cessation
> Yoga is the cessation of movements in the conciousness (p.45)

Já o pesquisador brasileiro Carlos Eduardo Barbosa traduz e comenta o mesmo sutra 1.2 do Yoga-Sutra de Patañjali conceituando "O Yoga é o recolhimento [nirodha] das atividades [vrttis] da mente [citta]" (PATAÑJALI, 2015, p.63) e dá as seguintes interpretações:

> *Vrttis*, que chamamos aqui de "atividades", podem ser descritos como os desdobramentos materiais ou meios de expressão de citta. Quando estão vinculados ao mundo manifestado, cria a consciência da ilusão de separatividade, trazendo-nos a ideia de que observador e objeto observado são entidades distintas. Quando são "recolhidos" levam a consciência à percepção do atma (o si mesmo) nos objetos observados, o que elimina qualquer possibilidade de separatividade, destruindo, desta forma, a raiz de todo sofrimento (Comentário de BARBOSA em PATAÑJALI, 2015, p.63).

Thakura (2002), ao discorrer sobre a natureza da alma em uma de suas principais obras "Jaiva-dharma", sustenta que "the four-fold path of yoga consists of withdrawal from sense objects (*pratiahara*), self-control (*yama*), following various rules and regulations (*niyama*), ad renunciation (*vairagya*)" (p.410).

A.C. BV Swami Prabhupada em sua tradução ao Bhagavad-gita, estabelece que:

> *yada viniyatam atmani evavatisthate / nisprhah sarva kapebhyo yukta ity ucyate tada*
> Quando o yogi, pela prática de yoga, disciplina suas atividades mentais e se situa na Transcendência – desprovido de todos os desejos materiais – diz-se que ele alcançou yoga. (MAHABHARATA, 1993, p.262-263)

Deste modo, a filiação ou a percepção da tradição segundo uma de suas próprias escolas de pensamento, reconhecida e autorizada pela tradição, e que apresenta os textos da tradição védica com suas traduções (para o hindi, bengali, inglês) e comentários de acordo com uma linha de sucessão de guru-discípulos que praticam e preservam esta filosofia através de práticas monásticas, meditativas e litúrgicas, funciona como o fio guia que confere congruência a quem deseja estudar os Vedas; os quais, de outra forma, assemelham-se mais a um conjunto extremamente extenso e desconexo de textos contraditórios entre si. Por esta razão, optou-se por privilegiar neste trabalho a linha Bhaktivedanta ou Gaudiya Vaisnava como linha mestra, mas sempre recorrendo a outros autores e pesquisadores científicos para ampliar a reflexão.

Segundo esta escola de pensamento védico, a origem do Yoga se confunde com a cosmogonia védica, Brahma utiliza-se das técnicas do Yoga para obter a compreensão sobre seu *dharma* ou dever ocupacional enquanto demiurgo criador dos universos materiais.

> Ora, para o Yoga, a supressão da consciência normal não é facilmente realizável. Além da filosofia, o *darçana*, ela implica ainda uma "prática" (*abhyâsa*), uma ascese (*tapas*), em suma: uma técnica fisiológica (ELIADE, 2000, p. 55)

Segundo o discurso da tradição antiga da Índia, em especial da linha Sri Brahma-Madhva Gaudiya Sampradaya, os Vedas remontam à criação do cosmos tendo sido revelados por Bhagavan para Brahma, o primeiro ser vivo criado no universo material e encarregado de desempenhar o papel de demiurgo ao manifestar toda a variedade da criação material. Brahma, dotado de quatro faces e quatro bocas, inquieta-se diante da existência e recebe o som primordial que lhe instrui a praticar austeridade (*tapas*). Ele então pratica Yoga quando

assume a postura do lótus (*padmasana)*, se absorve em meditação profunda (*samadhi*) podendo, assim, vislumbrar todo o conhecimento transcendental e manifestar os quatro Vedas nas quatro direções.

> Com efeito, é através do "conhecimento" que, libertando-se das ilusões do mundo fenomênico, o homem "desperta". "Através do conhecimento", ou seja: pela prática do retiro – cujo resultado será o de o fazer reencontrar o seu próprio centro, fazê-lo coincidir com o seu "verdadeiro espírito" (purusha, âtman). O conhecimento transforma-se assim em meditação e a metafísica torna-se soteriologia (ELIADE, 2000, p.27)).

O *asana* e a austeridade estão desde sempre ligados aos sentidos atribuídos ao corpo no Yoga: o retiro de Brahma e sua prática de interiorização e retração dos sentidos são o processo pelo qual ele obtém um conhecimento superior que o coloca na posição de um semideus ou daquele ser que recebe poderes divinos da Suprema Personalidade de Deus.

> O *âsana* é o primeiro passo concreto para a abolição das modalidades de existência humanas. A nível do corpo, o *âsana* é um *ekâgrata*, uma concentração num único ponto: o corpo está "concentrado" numa única posição. Da mesma forma que o *ekâgrata* põe termo às flutuações e à dispersão dos "estados da consciência", assim o *âsana* põe fim à mobilidade e à disponibilidade do corpo, reduzindo a infinidade de posições possíveis a uma só postura, imóvel, hierática. Veremos em seguida que a tendência para a "unificação" e a "totalização" é a característica de todas as técnicas yoguicas. Mas o seu obejctivo imediato é desde logo evidente e consiste na abolição (ou transcendência) da condição humana, resultando da recusa de conformação às mais elementares inclinações humanas. A recusa de se deslocar, de se mover (*âsana*) será continuada por uma série de "recusas" de todas as espécies (ELIADE, 2000, p. 72-73)

Segundo a cosmogonia védica, do corpo de Brahma manifestaram-se todos os seres criados no universo, por exemplo, da região entre as suas sobrancelhas manifestou-se Rudra ou Siva, de sua narina esquerda manifestou-se Koladeva ou Varahadeva e da sua mente manifestaram-se Chatursana ou os quatro Kumaras. Aqui o corpo do demiurgo criador Brahma é equiparado a um manancial de formas de todas as variedades que vão povoar toda a criação (BHAGAVATAPURANA, 1995).

Figura 1 – Brahma, o demiurgo e sua criação

Fonte: Srimad Bhagatam

De acordo com esta versão, a postura corporal (*asana*), a concentração (*dharana*) e a meditação no som transcendental (*dhyana*) possibilitam que Brahma alcance um estado de consciência além das dualidades da existência mundana ou da falibilidade dos sentidos materiais, o que corrobora com as conclusões acadêmicas de Eliade:

> A transcendência da condição humana, a "libertação", a perfeita autonomia do *purusha* – tudo isto tem em Içvara o seu modelo exemplar. A renúncia da condição humana, ou seja, a prática do Yoga tem um valor religioso no sentido em que o yogi imita o modo de ser de Içvara: a imobilidade, a concentração em si mesmo (ELIADE, 2000, p.84)

A obra analisada é extremamente importante na tradição védica, o Srimad Bhagavad-gita, parte do grande épico Mahabharata que narra a história das dinastias dos reis santos que

povoaram a Índia conhecida também como Bharata-varsa e que é emblema de sua cultura tradicional (DASGUPTA, 1952). A escolha desta obra baseia-se no fato de que é amplamente estudada, citada e divulgada, ainda nos dias de hoje, no que se refere à filosofia védica e, mais especificamente, ao Yoga. O Srimad Bhagavad-gita é a obra mais difundida da cultura védica que compreende 700 versos em sânscrito com traduções para mais de 75 línguas, comentários pelas mais diversas tradições do pensamento védico e amplamente citado inclusive pelas diferentes escolas tradicionais (*darsanas)*.

O Srimad Bhagavad-gita recebe títulos como *sarva-jñana-prayojika* (que compreende todos os conhecimentos), *sarva-sastra-sarabhuta* (a essência de todas as escrituras) e tattvartha-manjari (o botão da flor dos significados acerca da Verdade Absoluta) (VEDAVYASA, 2000).

Ao objetivar compreender alguns dos sentidos atribuídos ao corpo na tradição védica, buscou-se tecer uma reflexão crítica que estabeleça uma ponte entre esta tradição e o corpo como é pensado e vivido no Yoga Postural Moderno, prática amplamente disseminada em academias, núcleos especializados, *spas* e outros espaços nos dias de hoje em nossa sociedade. Tal difusão do YPM em ambientes comumente ocupados pela prática de atividade física é a evidência da necessidade de se empreender estudos acerca do Yoga na perspectiva da Educação Física.

Corpo e filosofia védica

A filosofia apresentada na Bhagavad-gita baseia-se na distinção entre alma e corpo, de modo que é justamente a falsa identificação da consciência com o corpo material transitório que é apontada como a causa do cativeiro na roda da existência material, roda do *karma* de infinitos nascimentos e mortes, e fonte de todo sofrimento.

> *jatasya hi dhruvo mrtyur / dhruvam janma mrtasya ca*
> *tasmad apariharye 'rthe / na tvam socitum arhasi*
> Alguém que nasceu com certeza morrerá, e após a morte ele voltará a nascer. Portanto, no inevitável cumprimento do dever, não deves te lamentar (MAHABHARATA, 1993, p.106-107)

O papel de todo e qualquer tipo de Yoga é, portanto, segundo a filosofia apresentada na BG, promover a desidentificação ou a libertação do eu verdadeiro, a alma, o *atma* ou *jiva* em relação ao corpo material.

> *antavanta ime deha nityasyoktah saririnah*
> *anasino 'prameyasya tasmäd yudhyasva bharata*
> Os corpos materiais da alma, que é eterna, indestrutível e incomensurável, são conhecidos como sendo perecíveis. Portanto, Arjuna, lute (VEDAVYASA, 2000, p.79-80).

Ao longo de todo o diálogo, Bhagavan Sri Krsna instrui Seu amigo Arjuna sobre o aspecto transitório do corpo. O corpo material é apresentado mediante o fator do tempo terrível (*kala*) que tudo devora sendo, portanto, índice de sofrimento, doença, velhice e morte. Sri Krsna afirma que todos os guerreiros ali dispostos no campo de batalha já estavam mortos, ressaltando que a morte e o destino independem de possíveis conjecturas ou desejos.

> *dehino 'smin yatha dehe / kaumaram yauvanam jara*
> *tatha dehantara-praptir dhiras tatra na muhyati*
> Assim como a alma corporificada gradualmente passa neste corpo da infância à juventude e então à velhice, similarmente, a alma recebe outro corpo no momento da morte. Uma pessoa inteligente não pode ser confundida pela destruição do corpo nem pelo seu renascimento (VEDAVYASA, 2000, p. 72)

Deste modo, o corpo é compreendido como um objeto que está sujeito à ação de terceiros, quer seja da alma, de Deus (*Isvara*), da lei da ação e reação (*karma*) ou do tempo (*kala*). Em todas as opções, o corpo é visto como sujeito a degradação passando por seis espécies de transformações: nasce, cresce, reproduz, envelhece, adoece e morre. Além disso, o corpo é sempre apresentado como fonte de sofrimento sujeito às misérias tríplices, a saber: aquelas causadas pelo próprio ser (*adhyatmika*), aquelas causadas por outros seres (*adhibhautika*) e aquelas causadas pelos semideuses que controlam as intempéries (*adhidaivika*) (VEDAVYASA, 2000).

O corpo é também apresentado como campo das atividades (*ksetra*) para a alma que se identifica com a natureza transitória do mundo material. Deste modo, atribui-se ao corpo sentido que se aproxima de uma prisão na qual a alma se encerra ao tentar se assenhorear da natureza material (*prakrti*) (MAHABHARATA, 1993).

A relação entre corpo e austeridade está presente na BG onde Bhagavan Sri Krsna declara para Seu amigo e discípulo Arjuna que a prática da austeridade (*tapah*) do corpo significa fazer adoração (*pujanam*) e praticar limpeza (*saucam*), simplicidade (*arjavam*),

celibato (*brahmacaryam*) e não-violência (*ahimsa*). Deste modo, os sentidos, a mente, a força e vitalidade física devem ser controlados e empregados segundo os princípios do Yoga. (MAHABHARATA, 1993).

O corpo é comparado também a uma cidade de nove portões – dois olhos, duas narinas, dois ouvidos, uma boca, um ânus e um órgão genital. Esta cidade do corpo é considerada uma morada material, da qual a alma pensa ser o proprietário, mas está de fato sujeita às influências dos três modos da natureza material: bondade (*sattva-guna*), paixão (*raja-guna*) e ignorância (*tama-guna*). Tais modos materiais são como os fios invisíveis de um títere, os quais controlam e limitam as ações do ser vivo embora este acredite ser livre e o senhor de suas ações (MAHABHARATA, 1993).

O corpo é comparado a uma árvore, em cujo galho dois pássaros estão pousados: a Superalma ou Deus (*paramatma*) e a alma atômica individual (*jivatma*). Enquanto esta última come dos frutos da ávore, e assim se envolve em ansiedade e melancolia, aquela simplesmente testemunha silenciosamente as atividades de seu amigo (MAHABHARATA, 1993).

Outra analogia utilizada é a comparação do corpo a um veículo, o qual é obtido segundo as atividades realizadas em vidas passadas e os desejos acalentados na consciência. De acordo com a espécie de corpo obtido, pode-se desenvolver determinada classe de atividades, do mesmo modo que um motorista será limitado pelas características do carro que dirige. Deste modo, o corpo aparece com sentido de limitador das atividades da alma/consciência ao mesmo tempo que é determinado por tais atividades em vidas anteriores (MAHABHARATA, 1993).

O corpo é também comparado a uma roupa, cada nascimento correspondendo a uma nova roupa que deverá ser prontamente descartada quando estiver desgastada. O corpo é comparado assim a algo passageiro, acessório e quase onírico, como um sonho que não guarda realidade verdadeira em si ou que, em última instância, é considerado não-existente por não ser uma substância eterna como a alma (MAHABHARATA, 1993).

Também está presente na filosofia védica a comparação do corpo a uma máquina composta de elementos materiais e controlada por Isvara, o Senhor Supremo. Afirma-se que o corpo é propriedade primordial de Isvara e a alma é tão somente um proprietário secundário e temporário. É neste sentido que o corpo é equiparado aos sentidos e Isvara é também denominado Hrsikesa, o controlador dos sentidos (BHAGAVATAPURANA, 1993).

No segundo capítulo da BG, o qual elabora sobre Sankhya-yoga, a constituição do corpo é descrita como compreendendo os seguintes elementos: os cinco grandes elementos materiais (*maha-bhutas*), terra, água, fogo, ar e éter; os cinco sentidos de aquisição do conhecimento (*jñanendriya*) ou olhos, ouvidos, nariz, língua e pele; os cinco sentidos funcionais (*karmendriya*) ou voz, pernas, boca, ânus e órgãos genitais; os objetos dos sentidos como olfato, paladar, a forma, o tato e o som; a mente (também considerada como o 11º sentido); a inteligência, a consciência e o falso ego ou a identidade transitória adquirida a cada nascimento (VEDAVYASA, 2000).

O corpo é entendido também como morada temporária da alma e é neste aspecto que se encontra sua característica mais favorável, pois possibilita que *jivatma*, a alma infinitesimal, pratique atividades que a soerguem a níveis superiores de consciência e de existência por conseguinte. Portanto, aconselha-se na BG que o corpo deve ser mantido e protegido para que cumpra esta finalidade, mas, ao mesmo tempo, deve-se ter o discernimento de que não há relação de identidade entre a alma ou o ser em si e o corpo. Nas afirmações de Bhagavan Sri Krsna é justamente nesta tomada de consciência em que consiste o processo do Yoga (VEDAVYASA, 2000).

Também se afirma na BG que o corpo material grosseiro advém dos grãos ingeridos na alimentação que se transformam em sangue e, na sequência, em todos os tecidos e órgãos do corpo. Aqui evidencia-se a relação entre homem, natureza e Bhagavan pois acredita-se que através dos sacrifícios de fogo védicos (*yajñas*), garante-se boa quantidade e distribuição das chuvas e, por conseguinte, colheitas satisfatórias de grãos para alimentar todos os seres vivos. No entanto, adverte-se que a execução dos sacrifícios rituais somente pode se efetuada perfeitamente quando os membros da sociedade seguem seus deveres prescritos ou as relações éticas e morais relacionadas a sua posição e nascimento (*naimitika-dharma*) (THAKURA, 2002).

O corpo também é apontado como fonte de felicidade, mas destaca-se que se trata somente de uma felicidade efêmera originária da gratificação dos sentidos materiais. Esta felicidade material é comparada a água que cabe na pegada de um bezerro, enquanto que a bem-aventurança espiritual, descrita como o resultado da prática do Yoga, é compara ao oceano infindável.

Neste sentido, quanto mais a consciência está identificada com o corpo material grosseiro e, deste modo, sendo governada pelos ditames dos sentidos materiais, menor é o seu nível de consciência - como é o caso dos seres em corpos animais em espécies como pássaros,

répteis, feras etc. A ciência do Yoga, conforme apresentada na BG, propõe-se a elevar a consciência a um nível transcendental, tornando divinas as ações daquele que a pratica, ao demarcar claramente a distinção entre corpo e alma, alma e natureza material e destas com o Absoluto: Brahman, Paramatma e Bhagavan Sri Krsna – três manifestações da realidade absoluta e primordial ou Deus.

A filosofia do Yoga, conforme apresentada na BG, é nitidamente teísta. Embora Bhagavan Sri Krsna apresente-se como amigo e quadrigário de Arjuna, ao mesmo tempo, Sri Krsna erradica toda a ignorância de Arjuna, que então se submete diante dele e se coloca na posição de discípulo. Bhagavan Sri Krsna somente revela a ciência do Yoga quando Arjuna se rende e solicita sua instrução. A personalidade de Deus apresentada na BG difere do conceito de Deus castigador ou altíssimo habitual na cultura judaico-cristã. Sri Krsna é o amigo e fiel escudeiro de Arjuna, mas, ao mesmo tempo, revela-lhe todo o conhecimento transcendental neste diálogo em pleno campo de batalha atuando como *guru*.

Os sentidos presentes ao longo dos capítulos da BG apresentam o corpo como índice de transitoriedade, sofrimento e morte. Além de estar sujeito à decadência da matéria grosseira da qual é composto, torna-se completamente inanimado ao ser deixado pela centelha da alma espiritual (*jivatma*). Além de sujeito a *kala*, o tempo devorador, o corpo é compreendido como descartável e campo das atividades da entidade viva, o que significa dizer, onde se sofre as reações das ações passadas e através do qual executa-se novas ações acumulando novas reações kármicas para as vidas posteriores. O corpo aproxima-se, assim, do sentido de prisão ou cativeiro, pois confina a pessoa normal à roda de *samsara*, o ciclo de repetidos nascimentos e mortes em diferentes espécies de vidas.

Na BG, Bhagavan Sri Krsna propõe a diferenciação e o discernimento, entre corpo e alma, assim como entre corpo grosseiro e corpo sutil. O corpo grosseiro, composto dos elementos materiais grosseiros, é estabelecido como descartável, como uma roupa velha se torna inútil e deve ser abandonada. O corpo sutil, constituído da mente, inteligência e falso ego, acompanha e encobre a alma até o momento da liberação. Deste modo, os sentidos e a mente são entendidos como materiais e, logo, sujeitos constantemente ao equívoco e à falha.

A condição da alma corporificada é comparada a um títere com cordas invisíveis controlando suas ações que, segundo a tradição védica, se tratam dos modos da natureza material que acabam por configurar a situação de nascimento, ou seja, a cultura incluindo todo sistema de valores, sentidos, escolhas e desejos.

Como sustenta Eliade (1996) O Yoga é apontado como o processo para a libertação deste cativeiro que se baseia no sofrimento motivado pela ignorância fundamental acerca da natureza verdadeira do eu e de sua relação com as outras manifestações de Brahmam, o Absoluto. O Yoga constitui-se, portanto, em uma prática soteriológica que busca elevar a consciência e estabelecer a entidade viva em liberdade verdadeira, ou seja, em transcendência. Este estudo aponta que, neste processo de liberação, ao se compreender a natureza do corpo – tanto grosseiro, quanto sutil – e sua distinção da alma, este passa a desempenhar papel fundamental ao possibilitar que o praticante execute *sadhana*, a disciplina espiritual ou processo de purificação, atuando como um instrumento para que se alcance a perfeição do Yoga.

O presente estudo busca, através de uma dimensão cultural e simbólica, compreender a prática atual do Yoga, que ora se apresenta como atividade física suave ora como prática holística, em relação a complexa trama de sentidos e símbolos que se originam na Índia Antiga. Acredita-se que, ao se tornar uma prática transnacional já disseminada pelo mundo todo, o Yoga tem seus símbolos resignificados configurando novos imaginários possíveis. Propondo este enfoque original, a compilação dos três estudos aqui apresentados visa contribuir para ampliar a discussão sobre a temática do Yoga e propiciar subsidios para novos questionamentos e estudos na área.

1 ESTUDO 1: ABORDAGENS DO YOGA NA PRODUÇÃO CIENTÍFICA RECENTE: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Resumo

Face à crescente disseminação do Yoga por todo o mundo, o presente estudo busca compreender como este tema vem sendo abordado na produção científica recente. Através de uma revisão sistemática no portal de periódicos da Capes, por artigos publicados nos últimos 12 meses em periódicos revisados por pares, constatou-se que o Yoga vem sendo estudado predominantemente sob uma perspectiva quantitativa, em especial, através de estudos clínicos que entendem o Yoga como um tratamento ou terapia complementar e, assim, buscam verificar sua eficácia em uma variedade de grupos e condições específicas de saúde. Muitos estudos abordaram o Yoga como um exercício físico, aproximando-se do campo da educação física e do fitness, e tenderam a testar os mecanismos como a prática atua nas adaptações fisiológicas ao exercício. Por outro lado, foram encontrados poucos estudos de abordagem qualitativa e, dentre estes, menor foi o número daqueles que buscaram entender o Yoga enquanto uma tradição cultural e filosófica. Apesar do número total expressivo de estudos encontrados, observou-se que, em grande parte, não houve rigor ou detalhamento suficiente acerca do sentido conferido ao termo Yoga, referindo-se em sua maior parte à simples prática de posições físicas e exercícios respiratórios. Entretanto, a eficácia simbólica deste Yoga estudado à semelhança de um bálsamo universal é demarcada pela simples existência das diversas hipóteses e estudos empreendidos por um grande número de cientistas em diversos países e sob diferentes perspectivas. Conclui-se, portanto, que há necessidade de novos estudos que ampliem a compreensão acerca dos múltiplos sentidos atribuídos ao Yoga em profundidade.

Palavras-chave: Yoga, artigos científicos, revisão sistemática, análise dos sentidos

Abstract

Given the increasing spread of yoga throughout the world, this study seeks to understand how it has been discussed in recent scientific literature. Through a systematic review on the Portal de Periódicos da CAPES, for articles published in the last 12 months in peer-reviewed journals, it was found that Yoga has been studied mainly in a quantitative perspective, in

particular, through clinical studies that understand Yoga as a complementary treatment or therapy and thus seek to verify its efficacy in a variety of groups and specific health conditions. Many studies have addressed yoga as a physical exercise, approaching the field of physical education and fitness, and aimed to test the mechanisms how the practice operates in the physiological adaptations to exercise. On the other hand, few qualitative approach studies were found and, among these, an even small number sought to understand Yoga as a cultural and philosophical tradition. Despite the significant total number of studies found, it was observed that, in general, there was no suficiente rigor or detail about the meaning given to the word Yoga, referring mostly to a simple practice of physical positions and breathing exercises. However, the symbolic efficacy of this Yoga, as presented in these articles reviewed, like a universal balm was proven by the mere existence of the various hypotheses and studies by a large number of scientists in different countries and from different perspectives. It follows, therefore, that there is need for further research to expand the understanding in depth of the multiple meanings attributed to Yoga.

Keywords: Yoga, scientific articles, systematic review , analysis of the meanings

INTRODUÇÃO

O Yoga é um vasto conjunto de técnicas de ascese baseadas num amplo cabedal filosófico e ético fundado na tradição dos Vedas, as escrituras da Índia Antiga. Eliade (1996) enfatiza que "na Índia o conhecimento metafísico tem sempre finalidade soteriológica. Assim, só é apreciado e buscado o conhecimento metafísico (*vidya, jñana, prajña*), isto é, o conhecimento das realidades últimas, pois só ele busca a liberação" (p. 26-27). Desde sua origem védica o Yoga é, de fato, muitos yogas ou práticas, sendo os três principais enumerados nos textos: Karma-yoga; Jñana-yoga e Bhakti-yoga. É neste contexto védico que é atribuída ao sábio Patañjali a compilação tardia do texto Yoga-sutra, muito mais recente do que os Vedas e de uma abordagem diferenciada, que enfatiza as técnicas corporais como método de purificação e elevação espiritual.

Nas últimas décadas, cresceu em muito a popularidade do Yoga, em especial, o Yoga Físico ou, em outras palavras, o Yoga que utiliza o corpo como instrumento para alcançar a

liberação. Não só no interior do subcontinente indiano, mas sua prática também se disseminou amplamente por diversos países, tanto no ocidente quanto no oriente. Para se ter uma ideia, em 2012 havia nos Estados Unidos cerca de 20 milhões de praticantes de Yoga. (BAYLEY-VELOSO; SALMON, 2016; BABBAR et al, 2016)

É neste contexto de internacionalização da tradição do Yoga que são criadas por praticantes diversas novas modalidades do Yoga, mesclando, à leitura já mais estabelecida da obra de Patañjali, uma série de novas adaptações, modificações e exigências no processo de transposição do Yoga para a cultura ocidental.

O Yoga ganha o mundo, conquista mercados, vira atração nos meios de comunicação e passa a chamar a atenção de pensadores e pesquisadores de diversas especialidades, passando a ser objeto de pesquisa em diversas áreas. Para Gonçalves (2008),

> Existe um crescente interesse das ciências da saúde e das ciências humanas em torno das terapias complementares, que focaliza sua eficácia e aplicabilidade como instrumento auxiliar, tanto no tratamento, como na prevenção de transtornos físicos e psicológicos (p. 28).

Nesta perspectiva, realizou-se uma revisão sistemática para se obter dados relevantes que auxiliem na compreesão das seguintes questões: 1) há interesse crescente no meio acadêmico de se pesquisar sobre o Yoga; 2) como o Yoga tem sido abordado na produção acadêmica recente; e 3) quando se aborda o Yoga, qual o sentido atribuído ao termo?

MÉTODO

Elegeu-se o Portal de Periódicos da Capes (http://www.periodicos.capes.gov.br/) como base de dados para o estudo e realizaram-se duas buscas distintas: a primeira, para responder à pergunta 1 e uma segunda em resposta às questões 2 e 3, conforme descrição a seguir.

A primeira busca consistiu em um recorte que incluiu artigos publicados sobre Yoga em periódicos revisados por pares no período entre 1990 e 2014, para verificar se houve aumento crescente de interesse em pesquisar sobre o Yoga ao longo das últimas décadas; e a segunda em uma revisão sistemática que teve como critérios de inclusão: 1) serem artigos científicos originais, 2) em qualquer idioma, 3) publicados nos últimos 12 meses (01/04/2015

a 31/03/2016), 4) publicados em periódicos revisadas por pares, 5) conter o termo “yoga” no campo assunto e 6) abordar temáticas relacionadas ao Yoga. Já os critérios de exclusão foram: 1) aqueles que se repetiam mais de uma vez nos resultados da busca ou 2) que não tratavam do tema Yoga.

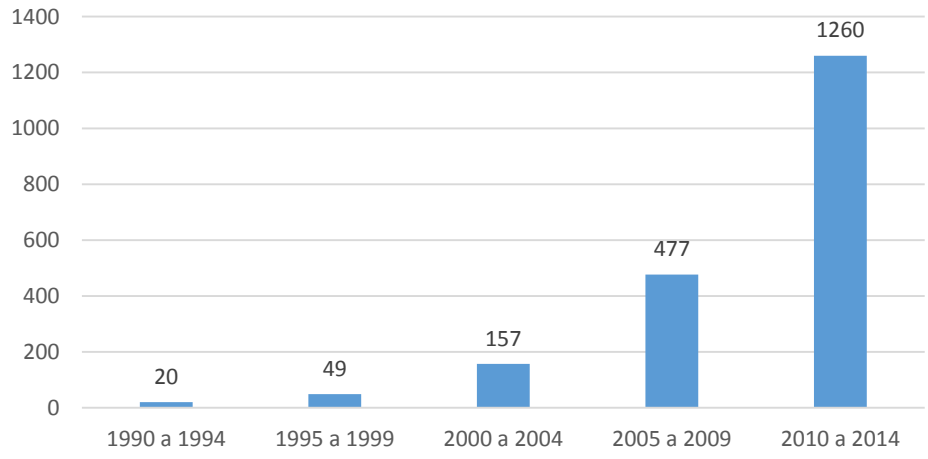
Através da leitura dos resumos dos artigos selecionados, foi elaborada uma tabela com os seguintes dados: título, ano de publicação, autores, idioma, abordagem do estudo, tipo do estudo, sentido atribuído ao termo Yoga, grupo estudado ou sujeitos do estudo, palavras-chaves e objetivo do estudo. Em alguns casos, quando as informações necessárias não constavam no resumo, foi realizada a leitura do texto completo dos artigos.

Os dados foram trabalhados com uso de recursos estatísticos simples - percentuais e gráficos – de modo a facilitar a visualização e compreensão dos mesmos segundo os objetivos do presente estudo e a abordagem aqui empregada.

RESULTADOS

A primeira busca, abrangendo os estudos publicados entre 1990 e 2014, mostrou que houve um grande e progressivo aumento em número de artigos publicados no Porta de Periódicos da Capes comparando os últimos cinco quinquênios.

Gráfico 01: Número de artigos sobre Yoga publicados por quinquênio no Portal de Periódicos Capes



Fonte: A autora, 2016

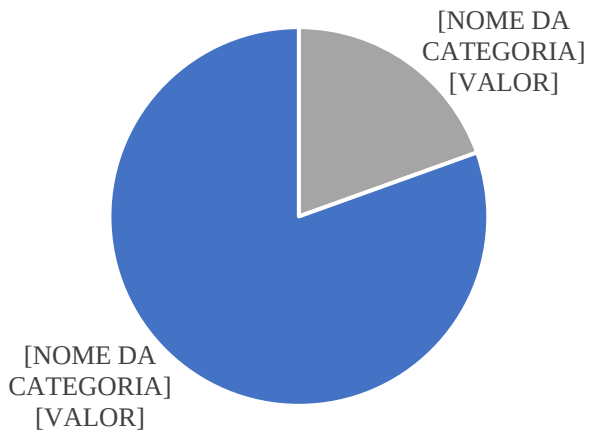
A segunda busca resultou em 151 artigos que atendiam aos critérios de inclusão anteriormente mencionados e, dentre esses, foram selecionados somente 123 artigos que atendiam também aos critérios de exclusão.

Os artigos selecionados - todas acessados através do Portal de Periódicos CAPES[1] - provinham originalmente de diferentes bases de dados, a saber: MEDLINE/PubMed, Scopus, OneFile, Web of Science, Directory of Open Access Journals, SpringerLink, SAGE, ProQuest e PsycARTICLES.

Todos os artigos selecionados estavam em língua inglesa, apesar da busca ter sido feita englobando artigos em qualquer idioma. Já em relação aos autores dos artigos selecionados, foram 514 pesquisadores, dos quais 461 (89,7%) publicaram um único artigo sobre Yoga no período estudado enquanto que os demais publicaram 4 (0,2%), 3 (1,7%) ou 2 (8,4%) artigos.

Do total de artigos selecionados, 80% realizou uma abordagem quantitativa do Yoga tendo sido priorizado o método clínico na maior parte deles, em uma grande gama de variações de intervenções e grupos ou situações pesquisadas; enquanto que somente 20% apresentou o tema numa perspectiva qualitativa. Apesar de poucos em número, estes últimos, estudaram o Yoga sob diversas perspectivas como a fenomenológica, filosófica, simbólica, compreensiva, crítica e interpretativa.

Gráfico 02: Número de artigos por tipo de abordagem

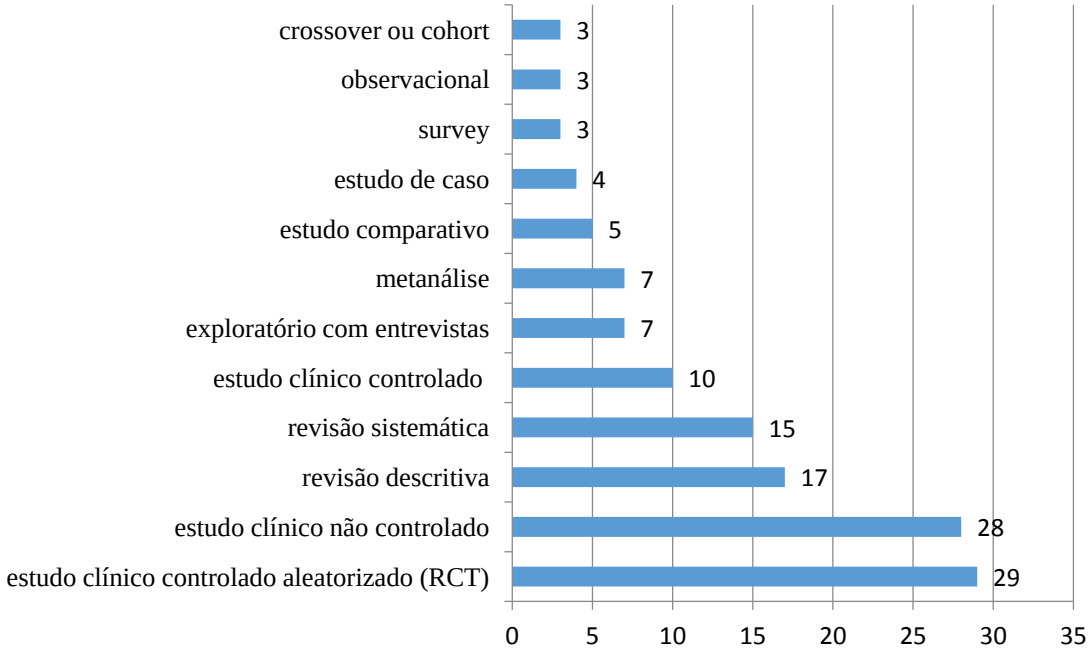


Fonte: A autora, 2016

[1] Segundo texto explicativo disponibilizado no próprio portal: "O Portal de Periódicos da Capes oferece acesso a textos completos disponíveis em mais de 37 mil publicações periódicas, internacionais e nacionais, e a diversas bases de dados". Disponível em: http://www.periodicos.capes.gov.br/index.php?option=com_pcollection&Itemid=104

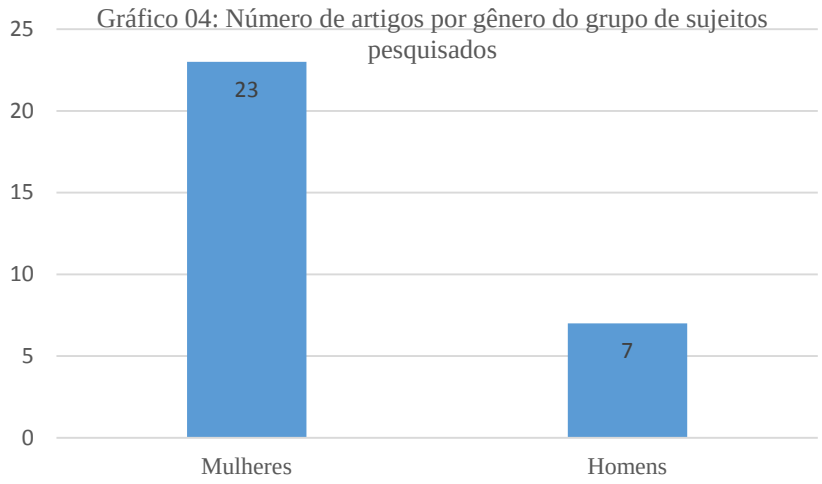
Em termos do tipo de estudo empreendido, observou-se que 51% dos artigos registravam os resultados de estudos clínicos nos quais, de alguma forma, o Yoga foi utilizado como parte da intervenção promovida pelos pesquisadores. A presença de estudos de revisão bibliográfica - nas modalidades descritiva, sistemática e metanálise - também foi marcante totalizando 30% do total de artigos selecionados. Outros tipos de estudo foram encontrados em percentuais menores como estudos exploratórios utilizando entrevistas (5%), estudos comparativos (4%), estudos de caso (3%), *survey* (2%), estudos observacionais (2%) e estudos de design *crossover* ou *cohort* (2%).

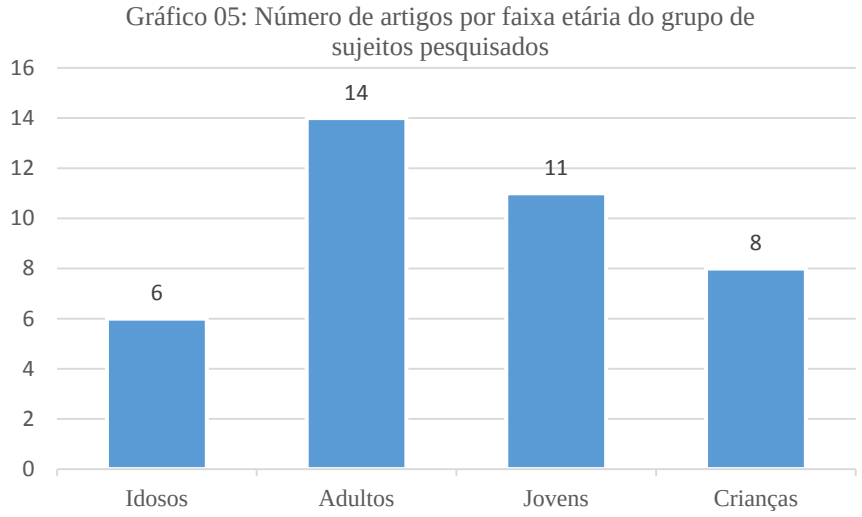
Gráfico 03: Número de artigos por tipo do estudo



Fonte: A autora, 2016

Em termos de gênero, os artigos concentraram-se mais no estudo de grupos de mulheres, em especial em relação à gravidez ou aos sintomas da menopausa. No que diz respeito à faixa etária, os estudos focaram mais em grupos de adultos e de jovens/adolescentes (ver gráficos 04 e 05).





Fonte: A autora, 2016

Os estudos clínicos investigaram grupos variados com ênfase nos seguintes sujeitos: praticantes de yoga e meditação, pacientes com dor músculo esquelética, pessoas saudáveis, portadores de câncer e pessoas que sofrem de ansiedade, stress, depressão ou pós trauma. No quadro a seguir, os diferentes grupos pesquisados estão listados:

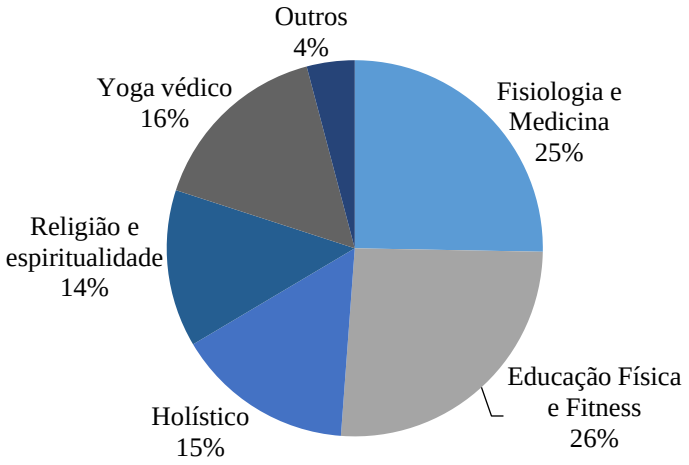
Quadro 01: Classificação de tipos de sujeitos pesquisados

Gênero	**Faixa etária**	**Nível de condicionamento físico**	**Condição de saúde ou doença**	**Profissões**	**Outros grupos específicos**
Mulheres (23)	Adultos (14)	Praticantes de Yoga (10)	Saudáveis (6)	Militares (2)	Grávidas (5)
Homens (7)	Jovens e adolescentes (11)	Ativos (3)	Dor musculo-esquelética (8)	Professores (1)	Pós-menopausa (3)
	Crianças (8)	Sedentários (2)	Stress e ansiedade (8)	Dentistas (1)	Deficiência visuais (2)
	Idosos (6)		Câncer (6)	Atletas (1)	Baixa renda (1)
			Depressão (5)	Seguranças (1)	Situação de risco social (1)
			Trauma (5)	Enfermeiros (1)	Pós aborto (1)
			Osteoartrite (4)	Trabalhadores da indústria (1)	Fumantes (1)
			Hipertensão (2)	Trabalhadores acidentados (1)	Deficiência mental (1)
			Síndrome do cólon irritável (2)		
			Esquizofrenia (2)		
			Síndrome metabólica (2)		
			Lesão na medula (2)		
			Periodontite (1)		
			Osteoporose (1)		
			Processos inflamatórios (1)		
			HIV (1)		
			Glaucoma (1)		
			Fibrose cística (1)		
			Psicose (1)		
			Dor de cabeça (1)		
			Síndrome das pernas irrequietas (1)		
			Obesos (1)		
			Síndrome Vaso-vagal (1)		
			Cardíacos (1)		
			Hemofilia (1)		
			Síndrome da fadiga crônica (1)		

Fonte: A autora, 2016

Constataou-se que ocorreu o pertencimento do termo Yoga a diferentes campos semânticos, como aquele do discurso médico, da área da educação física e fitness, do universo holístico, do âmbito religioso/espiritual e também da própria tradição antiga do Yoga - com a utilização de palavras em sânscrito e referências a textos clássicos como o Yoga-sutra de Patañjali.

Gráfico 06: Campo semântico referido pelo termo Yoga



Fonte: A autora, 2016

Os sentidos mais recorrentes nos quais o termo Yoga foi utilizado foram: tratamento ou terapia complementar (18%), exercício ou atividade física (12%), meditação (6%), *asana* (6%) e *mindfulness* (6%). Na tabela a seguir, estão evidenciados os sentidos atribuídos ao termo Yoga em ordem decrescente de frequência de aparição no discurso presente nos resumos dos artigos selecionados:

Quadro 02: Sentidos atribuídos ao Yoga em ordem decrescente de ocorrência

Discurso médico	**Discurso da Educação Física**	**Discurso do universo holístico**	**Discurso religioso ou filosófico-espiritual ocidental**	**Discurso védico**	**Outros**
Tratamento ou terapia complementar (30)	Exercício ou atividade física (20)	*Mindfulness* (10)	Meditação (10)	*Asana* (10)	Estilo de vida (3)

Medicina alternativa ou complementar (7)	Exercícios terapêuticos (7)	Terapia corpo mente (4)	Prática espiritual, física e mental antiga (4)	*Pranayama (7)*	Ciência (1)
Cuidados ou tratamentos preventivos (3)	Treino ou treinamento (5)	*Concious* Yoga (2)	Sahaja Yoga (2)	*Hatha-Yoga (6)*	Prática (1)
Reabilitação (1)	Exercícios respiratórios (3)	Técnica (2)	Filosofia (2)	*Patañjali Yoga* (1)	Workshop (1)
Tratamento primário (1)	Exercícios pre-natais (3)	Sistema tradicional de medicina (1)	Iyengar Yoga (1)	*Asthanga Yoga* (1)	Psicologia (1)
	Técnica corporal (2)	Yoga integrado (1)	Sudarshan Kriya (1)	*Yoga nidra* (1)	
	Alongamento (1)	Yoga suave (1)	Kundalini Yoga (1)	*Surya namaskar* (1)	
	Atividade física alternativa (1)	Yogaterapia (1)	Disciplina para auto-perfeição (1)		
	Exercício recreativo (1)	Terapia alternativa (1)	Tipos de Yoga (1)		
		Prática mística (1)			
		Relaxamento (1)			

Fonte: A autora, 2016

Similarmente, o levantamento das palavras-chave com maior ocorrência no conjunto de artigos selecionados aponta para sentidos similares, sendo as mais frequentes: exercício (22), *mindfulness* (13), meditação (13), atividade física (12), saúde (10), depressão (10), ansiedade (10), stress (9) e doenças cardíacas (7).

DISCUSSÃO

O enorme crescimento no número de artigos que abordam o Yoga entre 1990 e 2014 reflete a ampliação da penetração desta prática por todo o mundo e o consequente crescimento do interesse por parte de pesquisadores e estudiosos pelo tema. Um indício desta ampla disseminação do Yoga nos mais diferentes países se torna evidente ao verificarmos que esta revisão englobou estudos realizados na Austrália, Japão, Vietnam, China, Estados Unidos, Índia, Irã e outros.

Bayley-Veloso e Salmon (2016), ao realizarem uma revisão sistemática sobre a aplicação do Yoga na prática clínica, apontam que:

> as the popularity of yoga has increased in mainstream society, its role as a form of complementary healthcare phenomenon in clinical settings continues to grow as well (...) because of yoga's growing popularity, it is important for clinicians to have an empirically based working knowledge of its potential benefits and limitations. (p.308).

A visão dos autores mencionados acima corrobora com os dados obtidos a partir da revisão do presente estudo que revelou um número expressivo de artigos que abordam o Yoga numa perspectiva predominantemente médica, em especial em estudos clínicos randomizados controlados ou não. Trata-se de uma série de artigos que apresentam o Yoga como um possível tratamento ou terapia complementar e que buscam determinar sua eficácia em número variado de doenças ou distúrbios.

> However until recently, the popularity of yoga as a cultural phenomenon has not been matched by a commensurate increase in the rigor or researche methods designed to assess its effectiveness in healthcare settings (BAYLEY-VELOSO; SALMON, 2016, p. 308)

Apesar de tais estudos terem um desenho, em geral, bastante rigoroso, a definição de qual Yoga está sendo aplicado é raramente explicitada ou objetivamente colocada nos relatos descritos nos artigos.

> Despite its growing popularity and endorsement for use in clinical settings, there is as yet no clear consensus as to the mechanisms or processes underlying the therapeutics effects of yoga. In part, this may be due to the growing diversity of yoga forms and practices, which range from deepy relaxing to physically demanding (BAYLEY-VELOSO; SALMON, 2016, p. 308).

O que se encontra mais comumente nas descrições acerca do método da pesquisa é: registro sobre o número de sessões/aulas de Yoga por semana ou durante todo período de intervenção do estudo bem como a duração das mesmas. Já as descrições sobre em que

consistiram tais sessões são menos frequentes e, quando estão presentes, limitam-se a enumerar termos genéricos como posturas e exercícios respiratórios aplicados por um professor certificado, como no trecho citado abaixo de um artigo que estuda o impacto da prática do yoga na variação da frequência cardíaca:

> Practice of yoga that included a set of physical postures (asanas), breathing techniques (pranayama), and meditation (dhyana) were performed for one hour daily for 1 month under the guidance of a certified yoga instructor (VINAY; VENKATESH; AMBARISH, 2016, p. 62)

Quais posturas foram feitas e qual a duração da permanência em cada uma delas? Houve tempo de repouso entre elas? Foram feitas de forma estática ou dinâmica? Foram associadas a algum *pranayama, trataka, kriya* ou *bandha*? Como era o ambiente – a luz, as cores, o som ou silêncio - em que as sessões ocorreram? Quais exercícios respiratórios foram propostos e por quanto tempo foram aplicados? Como foi a condução do profissional de Yoga? Houve relaxamento e/ou meditação induzida? Até mesmo o nome da metodologia ou tipo de Yoga contemporâneo utilizado muitas vezes não é mencionado. Sobre este ponto, Fischer-White, Anderson e Taylor (2016) ponderam em seu artigo sobre yoga e fibromialgia:

> None of the authors used an accepted reporting guideline; specific componentes of asana, pranayama, ralaxation, and mindfulness practices that would have been incorporated into the interventions tested were identified in only 33,33% of the articles reviewed; and review support the need for comprehensive yoga research guidelines. Findings reveal a lack of reporting of intervention details, the need to report a disease-specific rationale for selection of the particular yoga style used for the intervention, and that a limited number of yoga styles have been investigated in persons wih fibromyalgia (p. 100).

Os estilos ou tipos de Yoga citados nos textos variam dos clássicos Hatha-Yoga, Patanjali Yoga e Ashtanga-Yoga às modalidades mais recentemente criadas, como as já consagradas ou conhecidas como Yogaterapia, Sahaja-Yoga, Iyengar-Yoga, Mindfulness Yoga, Yoga prenatal ou Yoga para gestantes, Kundalini-Yoga; até as mais desconhecidas como Sudarshana Kriya Yoga, Yoga Integrado, Yoga Multisensorial e Yoga Consciente. Esta tipologia de variadas denominações evidencia o cenário de diversidade encontrado no universo do Yoga em que as diferentes denominações nem sempre se referem a práticas

diferenciadas, mas sim, como é comum no universo *fitness*, a uma tendência ou moda no mercado atual que apresenta a mesma prática como uma roupagem diferente. De qualquer forma, cabe ressaltar que as especificidades dessas diferentes modalidades de Yoga não são em geral mencionadas nos artigos.

O Yoga parece ser entendido a semelhança de um exercício físico genérico cuja gama de atuação é enorme e variada. Quer seja para doenças naquilo que a filosofia védica denomina de corpo material grosseiro: órgãos, tecidos, membros, ossos e músculos dentre outras partes; quer seja no corpo material sutil que equivale a mente, a inteligência e o ego, correspondendo aos distúrbios de ordem mental e psicológica. Nesta linha, cabe destacar afirmações como de Fishbein e outros (2016), ao pesquisar os efeitos da prática do Yoga em adolescentes em situação de risco, afirma que "research on yoga has generated growing evidence for its positive effects on physical and emotional health" (p. 518) e também o estudo de Mohanty e outros (2015) que, ao verificar o efeito da prática do Yoga em crianças com deficiência visual, consideram que o "yoga has frequently been demonstrataed to improve physical and mental fitness in children" (p. 253).

Outro dado relevante é o fato do número de estudos que pesquisam o Yoga aplicado a grupos do gênero feminino ser três vezes maior do que em grupos do gênero masculino é significante pois, conforme verificado em outro estudo (ver artigo 02 no corpo desta tese), no imaginário de nossa cultura, o Yoga está fortemente associado à imagem de mulheres – o que é facilmente comprovado ao se quantificar o predomínio absoluto de corpos femininos impressos em revista especializada no tema. Babbar e outros (2016), em artigo sobre a resposta fetal aguda à prática do Yoga para Gestantes, afirma que em 2012 cerca de 82% dos praticantes de Yoga nos Estados Unidos eram do sexo feminino, ou seja, há 4 anos 16.400.000 mulheres praticavam yoga regularmente em um único país.

A divisão por faixas etárias sugere, por sua vez, uma maior penetração da prática que passa a ser aceita como normal a todas as idades ao contrário do senso comum que na chegada do Yoga ao ocidente o associava a um tipo de atividade física suave para idosos. Também são dignos de nota os estudos que abordam o Yoga no universo da criança, quer seja em ambiente escolar ou não, levantando evidências de sua eficácia e viabilidade numa perspectiva educacional relacionada ao comportamento, stress e outras variáveis.

No que se refere às técnicas do Yoga, foram encontradas menções diretas aos termos *yoga nidra*, *kapalabhati*, *surya namaskar*, meditação, *vrikshasana*, *yogasanas*, respiração unilateral, *pranayama*, *yama*, *niyama* e *pratyahara* – que compõem o repertório do que se

convencionou chamar de Yoga na atualidade e que dizem respeito às práticas físicas de posturas, exercícios respiratórios e relaxamento. As três últimas técnicas mencionadas fazem referência a um código ético e comportamental, bem como ao refrear dos sentidos com a introspecção da consciência, e foram citadas somente em um único artigo.

Uma parte significativa dos artigos abordou o Yoga na perspectiva do exercício físico e do fitness, deixando uma indagação no ar: em que diferem as intervenções que são chamadas de Yoga, mas que são implementadas considerando esta prática um mero exercício físico, daquelas intervenções semelhantes que aplicam determinado programa de atividade física ao grupo estudado, como Pilates, alongamento ou outras atividades físicas? Gothe e Mcauley (2016) realizaram um estudo comparando os resultados obtidos pelo que denominaram exercício de Yoga com exercícios de alongamentos e força convencionais e ponderaram que "despite yoga's popularity, few clinical trials have employed rigorous methodology to systematically explore its functional benefits compared with more established forms of exercise" (p. 406).

Os sentidos atribuídos ao Yoga associados ao universo da educação física e do *fitness* evidenciaram-se pelo predomínio de palavras-chave como exercício, atividade física, exercício terapêutico e outras. Nestes estudos buscou-se mensurar o quanto o Yoga promove de aumento no equilíbrio, força, mobilidade, resistência muscular entre outras aptidões físicas e também quais são as adaptações físicas que o corpo sofre quando submetido a sessões de prática do Yoga entendido como um exercício - como frequência cardíaca, capacidade pulmonar, composição química do sangue, atividade cerebral etc. Alguns exemplos são o estudo de Brenneman e outros (2015) que implementa um programa de Yoga visando o fortalecimento muscular e a redução dos sintomas em mulheres com osteoartrite no joelho, o estudo de Digraskar e Gyanu (2015) sobre o efeito dos exercícios de Yoga e outros exercícios físicos na estado físico e saúde de estudantes, ou ainda aquele de Youkhana e outros (2016) que realizaram uma metanálise para determinar o impacto de exercícios baseados no Yoga no equilíbrio e mobilidade física de pessoas com mais de 60 anos.

Cabe ressaltar que alguns estudos tiveram abordagens diferenciadas levando em consideração aspectos sociais e financeiros relacionados à prática ou implementação do Yoga em grupos sociais desfavorecidos como jovens em situação de risco ou população de baixa renda.

A despeito dos resultados obtidos em cada um dos estudos, cuja análise não está compreendida no âmbito da presente revisão por fugir ao objetivo deste estudo, quer seja

comprovando ou não a eficácia do Yoga como esse tipo de bálsamo universal cuja ação curativa e preventiva se estende espantosamente nos mais diversos tipos de doença e distúrbios, a eficácia simbólica é demarcada pelo expressivo número de artigos que investigam a temática a partir de diferentes aproximações.

Evidencia-se a compreensão do Yoga como uma prática predominantemente física, como se observa pela presença de várias palavras-chave relacionadas ao corpo, como: coração, músculos, gravidez, ossos, exercícios e atividade física, câncer, sangue, metabolismo e outras. Segundo a anatomia sutil do Yoga, a mente, pensamento e emoções são igualmente parte do corpo físico e também foram abordados por diversos estudos cujas palavras-chaves foram: *mindfulness*, meditação, depressão, stress, cognição, memória, esquizofrenia e outras.

O discurso médico, utilizou o termo Yoga como um tipo de tratamento auxiliar, um remédio, um bálsamo que se acreditou ser capaz de reduzir sintomas bem como o sofrimento em situações nas quais a medicina tradicional não consegue ser completamente eficaz: câncer, HIV, síndromes variadas, depressão e outras doenças que se constituem atualmente em verdadeiros problemas de saúde pública. O discurso da educação física e fitness investigou o Yoga como mais um tipo de atividade física, uma técnica ou exercício com características específicas. Ambos os discursos, e seus muitos sentidos, transitam no campo semântico da saúde e do corpo: quer seja como um remédio ou terapêutica ou ainda como exercício, atividade ou técnica preventiva e buscam, de maneira geral, reduzir sintomas e ampliar a qualidade de vida em situações diversas de vida. Em outras palavras, aproximando-se mais do contexto do discurso tradicional dos Vedas, pode-se falar em reduzir o sofrimento e ampliar a bem-aventurança.

Cabe mencionar os estudos comparativos que situaram sua abordagem do Yoga no campo das terapias holísticas tentando traçar paralelos entre determinadas práticas orientais ou alternativas e comparando seus resultados e eficácia, tais como: Yoga, Tai Chi, massagem, Qigong, Acupuntura, Ayurveda, Naturopatia dentre outros. O estudo de Bower e Irwin (2016) é um exemplo no qual os autores revisam a produção científica que relaciona o que chamam de terapias mente-corpo com o controle da inflamação biológica:

> The use of mind-body therapies, including Tai Chi, Qigong, yoga, and meditation, has grown steadily in recente years. These approaches have been shown to be effective in reducing symptons and improving quality of life, and research has begun to examine the impact of these therapies on biological processes, including inflammation (p. 1).

No que se refere aos estudos de abordagem qualitativa, destacaram dois tipos: aqueles que propunham compreender as motivações e sentimentos de praticantes ou de grupos de sujeitos submetidos a uma intervenção com base no Yoga e aqueles que problematizavam o próprio Yoga em perspectiva filosófica, simbólica ou fenomenológica.

Dentro desta abordagem, o Yoga foi também estudado segundo perspectivas filosófico-espirituais, configurando um discurso de característica religiosa, como no artigo de Singh R., Kumar e Singh D. (2015) no qual os autores estabelecem que

> yoga is proper means to achieve the end of controlling of our mind and maintain our life with great peace (...) it is a unique and scientific way of yoga which tells the importance of inner potential of human being and how easily yoga can get rid of all stress and inbalances in life (p.1)

Outro exemplo de discurso com características religiosas foi encontrado no estudo de Abraham (2015) no qual o autor faz uma análise simbólica da logo criada em homenagem ao Dia Internacional do Yoga, "Folding of both hands in the logo symbolize yoga, the union, which reflects the union of individual consciousness with that of universal consciousness, a perfect harmony between mind and body, man and nature; a holistic approach to health and well being" (p.1).

Um discurso que se aproximou do contexto filosófico védico, ainda que tenha como foco os *angas* conforme descritos no Yoga-sutra de Patañjali, foi o de Minařík (2015)

> In a concise summary, yogic practice carried out in this way is thus a systematic method of the gradual absorption of being into an undifferentiated essence of the universe, into the absolute. Concentration of mind is the tool for this method. The analytical concentration can be considered to be a classical concentration. By means of it, it is possible to discern the elements of our being to such an extent that the consciousness is able to identify all qualities of the universe, out of which it is the absolute which is the highest one. By its identification, a prerequisite is created for its realisation. Our 'I' can this way unify with the absolute (p.9).

CONCLUSÃO

A revisão empreendida evidenciou que o interesse sobre o Yoga tem se revelado crescente e envolvido centenas de pesquisadores de diversos países. O tema é predominantemente estudado através de abordagens quantitativas, dentre as quais destacam-se os estudos clínicos com públicos diversos em situações de saúde ou doenças variáveis.

Nos artigos selecionados, o sentido atribuído ao Yoga aponta para uma tendência de compreender, por um lado, o Yoga como terapia ou tratamento complementar segundo o discurso médico, e por outro, como exercício físico no campo da educação física e fitness. Em ambos o caso, o sentido de Yoga se relaciona à busca da saúde e ao prolongamento da vida material.

Sobre a adoção do Yoga nos estudos enquanto uma intervenção não há, em grande parte dos artigos, suficientes informações que objetivamente classifiquem de que Yoga se fala e como foi aplicado - ainda quando há menção explícita do tipo de Yoga empregado não é possível depreender quais práticas foram utilizadas com precisão, pois muitas das nomenclaturas não classificam um método objetivo de prática, mas, tão somente, um modismo efêmero ou tendência do consumo na atualidade.

As técnicas ou práticas mencionadas são, exceto por um estudo pesquisado, exclusivamente posturas físicas ou *asanas*, exercícios respiratórios ou *pranayama* e relaxamento e/ou concentração mental - todas práticas que atuam sobre o corpo físico grosseiro e sutil, ou seja, mente, emoções e estados psicológicos. Alguns poucos estudos abordaram o Yoga como tradição védica, filosofia e busca de perfeição espiritual.

O levantamento realizado indicou que há carência de estudos sobre o tema segundo uma perspectiva qualitativa indicando a necessidade de estudos futuros que visem compreender em profundidade o Yoga como fenômeno complexo na perspectiva cultural, simbólica e filosófica.

Sobretudo, os conceitos védicos da filosofia do Yoga não estiveram presentes em grande parte dos textos dos artigos selecionados, quer sejam os conceitos do Asthanga-Yoga conforme apresentados por Patañjali, quer sejam aqueles da filosofia presente nos textos como os Vedas propriamente ditos, Upanisadas ou Puranas. O Yoga, conforme apresentado nos textos científicos analisados, torna-se uma prática física suave cuja eficácia na promoção da saúde e longevidade, à semelhança de uma terapia ou tratamento, pode ser testada e

comprovada por meio dos protocolos científicos de pesquisa. Se é verdade que a simples prática de posturas físicas e exercícios respiratórios - destituída da base ética e filosófica e de sua orientação soteriológica voltada para a busca da auto-perfeição, auto-realização ou da transcendência – guarda uma distância do Yoga védico, também é verdade que, de alguma forma, esta simples prática ainda retém em si sentidos outros, para além do discurso médico e do fitness, que garantem lugar para a sua especificidade em contraponto a simples exercícios de alongamento ou força e que alimentam a expectativa de algo mais, como uma bálsamo universal capaz de aliviar o sofrimento até mesmo no imaginário dos mais rigorosos cientistas. Deste modo, a eficácia simbólica do Yoga foi positivamente demarcada por meio desta revisão, onde cada estudo acena para um sentido múltiplo do termo Yoga e que, assim, se traveste de uma aura mágica e transcendental.

REFERÊNCIAS

ABRAHAM, Baiju. Yoga: a gift to the world. *Indian Streams Research Journal***,** v. 5, n. 6, p. 1-3, 01 July 2015. Disponível em: <http://isrj.org/ViewPdf.aspx?ArticleID=6814>.

ALLOWAY, Ross G; ALLOWAY, Tracy Packiam. The working memory benefits of proprioceptively demanding training: a pilot study. *Perceptual and motor skills*, v. 120, n. 3, p. 766–75, jun. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26029969>. Acesso em: 1 maio 2016.

BABBAR, Shilpa *et al.* 631: The impact of prenatal yoga on maternal attitudes and behavior on exercise in pregnancy: teachable moments from a single blinded, randomized controlled trial. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, v. 214, n. 1, p. S336, jan. 2016. Disponível em: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0002937815019821>. Acesso em: 30 abr. 2016.

BABBAR, Shilpa *et al.* Acute feTal behavioral response to prenatal Yoga: a single, blinded, randomized controlled trial (TRY yoga). *American journal of obstetrics and gynecology*, v. 214, n. 3, p. 399.e1–8, mar. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26721782>. Acesso em: 30 abr. 2016.

BAYLEY-VELOSO, René; SALMON, Paul G. Yoga in Clinical Practice. *Mindfulness*, v. 7, n. 2, p. 308–319, 24 abr. 2016. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s12671-015-0449-9>. Acesso em: 30 abr. 2016.

BEHESHTIPOOR, Noushin *et al.* The effect of yoga on the quality of life in the children and adolescents with haemophilia. *International journal of community based nursing and midwifery*, v. 3, n. 2, p. 150–5, abr. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26005695>. Acesso em: 1 maio 2016.

BHAVANANI, Ananda Balayogi. Effect of Different Pranayamas on Respiratory Sinus Arrhythmia. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, v. 10, n. 3, p. CC04–CC06, 2016. Disponível em: <http://jcdr.net/article_fulltext.asp?issn=0973-709x&year=2016&volume=10&issue=3&page=CC04&issn=0973-709x&id=7408>. Acesso em: 30 abr. 2016.

BOWER, Julienne E; IRWIN, Michael R. Mind-body therapies and control of inflammatory biology: A descriptive review. *Brain, behavior, and immunity*, v. 51, p. 1–11, jan. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26116436>. Acesso em: 30 abr. 2016.

BRENNEMAN, Elora C *et al.* A Yoga Strengthening Program Designed to Minimize the Knee Adduction Moment for Women with Knee Osteoarthritis: A Proof-Of-Principle Cohort Study. *PloS one*, v. 10, n. 9, p. e0136854, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26367862>. Acesso em: 30 abr. 2016.

BRODERICK, Julie *et al.* Yoga versus standard care for schizophrenia. In: BRODERICK, JULIE (Org.). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd, 2015. Disponível em: <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD010554.pub2>. Acesso em: 30 abr. 2016.

BURKE, Adam; NAHIN, Richard L; STUSSMAN, Barbara J. Limited Health Knowledge as a Reason for Non-Use of Four Common Complementary Health Practices. *PloS one*, v. 10, n. 6, p. e0129336, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26083564>. Acesso em: 1 maio 2016.

BUSHNELL, M. C.; CASE, L. K.; CEKO M.; COTTON, V. A.; GRACELY, J. L.; LOW, LA, PITCHER MH, Villemure C. Effect of environment on the long-term consequences of chronic pain. *Pain*, v. 156 Suppl1, n. 42, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/257

CHANDRA, Sushil *et al.* Effect of Sudarshan Kriya (meditation) on gamma, alpha, and theta rhythm during working memory task. *International journal of yoga*, v. 9, n. 1, p. 72–6, [S.d.]. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26865775>. Acesso em: 30 abr. 2016.

CHEUNG, Corjena; JUSTICE, Catherine; PEDEN-MCALPINE, Cynthia. Yoga adherence in older women six months post-osteoarthritis intervention. *Global advances in health and medicine□: improving healthcare outcomes worldwide*, v. 4, n. 3, p. 16–23, maio 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25984414>. Acesso em: 1 maio 2016.

CHO, Hye Kyung; MOON, Woongjoon; KIM, Jaehee. Effects of yoga on stress and inflammatory factors in patients with chronic low back pain: A non-randomized controlled study. *European Journal of Integrative Medicine*, v. 7, n. 2, p. 118–123, 2015.

COX, Anne E. *et al.* The role of state mindfulness during yoga in predicting self-objectification and reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 22, p. 321–327, 2016.

CRAMER, Holger *et al.* Associated Factors and Consequences of Risk of Bias in Randomized Controlled Trials of Yoga: A Systematic Review. *PloS one*, v. 10, n. 12, p. e0144125, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26629905>. Acesso em: 30 abr. 2016.

CRAMER, Holger *et al.* The association between regular yoga and meditation practice and falls and injuries: Results of a national cross-sectional survey among Australian women. *Maturitas*, v. 84, p. 38–41, fev. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26547236>. Acesso em: 30 abr. 2016.

CRAMER, Holger *et al.* Yoga and meditation for menopausal symptoms in breast cancer survivors-A randomized controlled trial. *Cancer*, v. 121, n. 13, p. 2175–84, 1 jul. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25739642>. Acesso em: 30 abr. 2016.

CRITCHLEY, Hugo D *et al.* Slow breathing and hypoxic challenge: cardiorespiratory consequences and their central neural substrates. *PloS one*, v. 10, n. 5, p. e0127082, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25973923>. Acesso em: 1 maio 2016.

CURTIS, Kathryn J. B. *et al.* Evaluation of a Modified Yoga Program for Persons with Spinal Cord Injury. *Therapeutic Recreation Journal*, 2015.

DARIOTIS, Jacinda K *et al.* A Qualitative Evaluation of Student Learning and Skills Use in a School-Based Mindfulness and Yoga Program. *Mindfulness*, v. 7, n. 1, p. 76–89, fev. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26918064>. Acesso em: 30 abr. 2016.

DE CASTRO, John M. Meditation has stronger relationships with mindfulness, kundalini, and mystical experiences than yoga or prayer. *Consciousness and cognition*, v. 35, p. 115–27, set. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26002763>. Acesso em: 30 abr. 2016.

DERRY, Heather M *et al.* Yoga and self-reported cognitive problems in breast cancer survivors: a randomized controlled trial. *Psycho-oncology*, v. 24, n. 8, p. 958–66, ago. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25336068>. Acesso em: 30 abr. 2016.

DESVEAUX, Laura *et al.* Yoga in the Management of Chronic Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. *Medical care*, v. 53, n. 7, p. 653–61, jul. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26035042>. Acesso em: 30 abr. 2016.

DIGRASKAR, Pravin Prakashrao; GYANU, Jalhare Sunil. To study the effect of yoga and physical exercises on health related fitness of Adivasi Ashram School students. *Indian Streams Research Journal,* v. 5, n. 7, p. 1-8, 01 August 2015.

ELIADE, Mircea. *Yoga:* imortalidade e liberdade. São Paulo: Palas Athena, 2004.

FALSAFI, Nasrin; LEOPARD, Louisa. Pilot Study: Use of Mindfulness, Self-Compassion, and Yoga Practices With Low-Income and/or Uninsured Patients With Depression and/or Anxiety. *Journal of holistic nursing : official journal of the American Holistic Nurses' Association*, v. 33, n. 4, p. 289–97, dez. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25749995>. Acesso em: 30 abr. 2016.

FANG, Ronghua; LI, Xia. A regular yoga intervention for staff nurse sleep quality and work stress: a randomised controlled trial. *Journal of clinical nursing*, v. 24, n. 23-24, p. 3374–9, dez. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26478577>. Acesso em: 30 abr. 2016.

FEAGANS GOULD, Laura *et al.* Assessing Fidelity of Implementation (FOI) for School-Based Mindfulness and Yoga Interventions: A Systematic Review. *Mindfulness*, v. 7, n. 1, p. 5–33, 12 fev. 2016. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s12671-015-0395-6>. Acesso em: 30 abr. 2016.

FIELD, Tiffany. Knee osteoarthritis pain in the elderly can be reduced by massage therapy, yoga and tai chi: A review. *Complementary therapies in clinical practice*, v. 22, p. 87–92, fev. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26850812>. Acesso em: 30 abr. 2016.

FINGELKURTS, Andrew A; FINGELKURTS, Alexander A; KALLIO-TAMMINEN, Tarja. Long-term meditation training induced changes in the operational synchrony of default mode network modules during a resting state. *Cognitive processing*, v. 17, n. 1, p. 27–37, fev. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26525051>. Acesso em: 30 abr. 2016.

FISCHER-WHITE, Tamara G.; ANDERSON, Joel G.; TAYLOR, Ann Gill. An Integrated Methodology to Assess Compliance with Delphi Survey Key Components of Yoga Interventions for Musculoskeletal Conditions as Applied in a Systematic Review of Fibromyalgia Studies. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, v. 12, n. 2, p. 100–112, 2016.

FISHBEIN, Diana *et al.* Behavioral and Psychophysiological Effects of a Yoga Intervention on High-Risk Adolescents: A Randomized Control Trial. *Journal of Child and Family Studies*, v. 25, n. 2, p. 518–529, 12 fev. 2016. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s10826-015-0231-6>. Acesso em: 30 abr. 2016.

GARDINER-SHIRES, Alison Marie. Beyond the traditional approach to teaching anatomy for yoga. *International journal of yoga*, v. 8, n. 2, p. 158–9, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26170599>. Acesso em: 30 abr. 2016.

GASKINS, Ronnesia B *et al.* Recruitment and initial interest of men in yoga for smoking cessation: QuitStrong, a randomized control pilot study. *Translational behavioral medicine*, v. 5, n. 2, p. 177–88, jun. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26029280>. Acesso em: 1 maio 2016.

GOLDSTEIN, Michael R *et al.* Improvements in well-being and vagal tone following a yogic breathing-based life skills workshop in young adults: Two open-trial pilot studies. *International journal of yoga*, v. 9, n. 1, p. 20–6, [S.d.]. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26865767>. Acesso em: 30 abr. 2016.

GONÇALVES, Marília. *Imaginário coletivo de professores de ioga brasileiros:* um estudo sobre campos psicológicos. 2008. 103f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Centro de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2008.

GOTHE, Neha P; MCAULEY, Edward. Yoga Is as Good as Stretching-Strengthening Exercises in Improving Functional Fitness Outcomes: Results From a Randomized Controlled Trial. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, v. 71, n. 3, p. 406–11, mar. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26297940>. Acesso em: 30 abr. 2016.

GUNDA, Sampath *et al.* Role of yoga as an adjunctive therapy in patients with neurocardiogenic syncope: a pilot study. *Journal of interventional cardiac electrophysiology□: an international journal of arrhythmias and pacing*, v. 43, n. 2, p. 105–10, ago. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25863799>. Acesso em: 1 maio 2016.

GUTHRIE, Katherine A *et al.* Pooled Analysis of Six Pharmacologic and Nonpharmacologic Interventions for Vasomotor Symptoms. *Obstetrics and gynecology*, v. 126, n. 2, p. 413–22, ago. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26241433>. Acesso em: 30 abr. 2016.

HA, Min-Sung *et al.* Effects of yoga exercise on maximum oxygen uptake, cortisol level, and creatine kinase myocardial bond activity in female patients with skeletal muscle pain syndrome. *Journal of physical therapy science*, v. 27, n. 5, p. 1451–3, maio 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26157238>. Acesso em: 1 maio 2016.

HA, Min-Sung; KIM, Do-Yeon; BAEK, Yeong-Ho. Effects of Hatha yoga exercise on plasma malondialdehyde concentration and superoxide dismutase activity in female patients with shoulder pain. *Journal of physical therapy science*, v. 27, n. 7, p. 2109–12, jul. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26311934>. Acesso em: 1 maio 2016.

HARRIS, Alexis R. *et al.* Promoting Stress Management and Wellbeing in Educators: Feasibility and Efficacy of a School-Based Yoga and Mindfulness Intervention. *Mindfulness*, v. 7, n. 1, p. 143–154, 4 fev. 2016. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s12671-015-0451-2>. Acesso em: 30 abr. 2016.

HECTOR, Rachel; JENSEN, Jody L. Sirsasana (headstand) technique alters head/neck loading: Considerations for safety. *Journal of bodywork and movement therapies*, v. 19, n. 3, p. 434–41, jul. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26118514>. Acesso em: 30 abr. 2016.

HERNÁNDEZ, Sergio Elías *et al.* Increased Grey Matter Associated with Long-Term Sahaja Yoga Meditation: A Voxel-Based Morphometry Study. *PLOS ONE*, v. 11, n. 3, p. e0150757, 3 mar. 2016. Disponível em: <http://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0150757>. Acesso em: 30 abr. 2016.

HOFMANN, Stefan G *et al.* Yoga for generalized anxiety disorder: design of a randomized controlled clinical trial. *Contemporary clinical trials*, v. 44, p. 70–76, 6 ago. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26255236>. Acesso em: 30 abr. 2016.

HOPKINS, Lindsey B *et al.* Heated Hatha Yoga to Target Cortisol Reactivity to Stress and Affective Eating in Women at Risk for Obesity-Related Illnesses: A Randomized Controlled Trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 10 mar. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26963599>. Acesso em: 30 abr. 2016.

HUBERTY, Jennifer L. Informing Future Interventions for Physical Activity and Depression Symptoms After Stillbirth. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, v. 44, n. s1, p. S63–S64, jun. 2015. Disponível em: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0884217515318712>. Acesso em: 1 maio 2016.

HULL, Amanda *et al.* The Integrative Health and Wellness Program: Development and Use of a Complementary and Alternative Medicine Clinic for Veterans. *Alternative therapies in health and medicine*, v. 21, n. 6, p. 12–21, [S.d.]. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26567446>. Acesso em: 30 abr. 2016.

HUMBERSTONE, BARBARA; CUTLER-RIDDICK, CAROL. Older women, embodiment and yoga practice. *Ageing and Society*, v. 35, n. 06, p. 1221–1241, 12 jul. 2015. Disponível em: <http://www.journals.cambridge.org/abstract_S0144686X1400018X>. Acesso em: 30 abr. 2016.

JACOBSEN, Paul B *et al.* Pilot study of Iyengar yoga for management of aromatase inhibitor-associated arthralgia in women with breast cancer. *Psycho-oncology*, v. 24, n. 11, p. 1578–80, nov. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25631519>. Acesso em: 30 abr. 2016.

JASIEN, Jessica V *et al.* Intraocular Pressure Rise in Subjects with and without Glaucoma during Four Common Yoga Positions. *PloS one*, v. 10, n. 12, p. e0144505, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26698309>. Acesso em: 30 abr. 2016.

JERATH, Ravinder *et al.* Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*, v. 40, n. 2, p. 107–15, jun. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25869930>. Acesso em: 1 maio 2016.

JETER, Pamela E *et al.* Ashtanga-Based Yoga Therapy Increases the Sensory Contribution to Postural Stability in Visually-Impaired Persons at Risk for Falls as Measured by the Wii Balance Board: A Pilot Randomized Controlled Trial. *PloS one*, v. 10, n. 6, p. e0129646, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26107256>. Acesso em: 30 abr. 2016.

JOHNSTON, Jennifer M *et al.* Yoga for military service personnel with PTSD: A single arm study. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, v. 7, n. 6, p. 555–62, nov. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26010108>. Acesso em: 1 maio 2016.

JONES, Salene M.W. *et al.* A yoga & exercise randomized controlled trial for vasomotor symptoms: Effects on heart rate variability. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 26, p. 66–71, 2016.

KALLAPIRAN, Kannan *et al.* Review: Effectiveness of mindfulness in improving mental health symptoms of children and adolescents: a meta-analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, v. 20, n. 4, p. 182–194, nov. 2015. Disponível em: <http://doi.wiley.com/10.1111/camh.12113>. Acesso em: 30 abr. 2016.

KATURI, Kishore Kumar *et al.* Association of yoga practice and serum cortisol levels in chronic periodontitis patients with stress-related anxiety and depression. *Journal of International Society of Preventive & Community Dentistry*, v. 6, n. 1, p. 7–14, [S.d.]. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27011926>. Acesso em: 30 abr. 2016.

KAVURI, Vijaya *et al.* Remedial Yoga module improves symptoms of irritable bowel syndrome: Replication in the Wait-list group and sustained improvements at 6 months. *European Journal of Integrative Medicine*, v. 7, n. 6, p. 609–616, 2015.

KAVURI, Vijaya *et al.* Remedial yoga module remarkably improves symptoms in irritable bowel syndrome patients: A 12-week randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, v. 7, n. 6, p. 595–608, 2015.

KELLEY, George A; KELLEY, Kristi S. Meditative Movement Therapies and Health-Related Quality-of-Life in Adults: A Systematic Review of Meta-Analyses. *PloS one*, v. 10, n. 6, p. e0129181, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26053053>. Acesso em: 30 abr. 2016.

KEOSAIAN, Julia E *et al.* "We're all in this together": A qualitative study of predominantly low income minority participants in a yoga trial for chronic low back pain. *Complementary therapies in medicine*, v. 24, p. 34–9, fev. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26860799>. Acesso em: 30 abr. 2016.

KHAN, Ali Zamir; PILLAI, Geethakrishnan Gopalakrishna. From 200 BC to 2015 AD: an integration of robotic surgery and Ayurveda/Yoga. *Journal of thoracic disease*, v. 8, n. Suppl 1, p. S84–92, fev. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26941975>. Acesso em: 30 abr. 2016.

KIM, Sang-Dol. Effects of yoga exercises for headaches: a systematic review of randomized controlled trials. *Journal of physical therapy science*, v. 27, n. 7, p. 2377–80, jul. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26311986>. Acesso em: 30 abr. 2016.

KIM, SoJung *et al.* Effects of an 8-Month Ashtanga-Based Yoga Intervention on Bone Metabolism in Middle-Aged Premenopausal Women: A Randomized Controlled Study. *Journal of sports science & medicine*, v. 14, n. 4, p. 756–68, dez. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26664272>. Acesso em: 30 abr. 2016.

KONERU, Suneetha; TANIKONDA, Rambabu. Role of yoga and physical activity in work-related musculoskeletal disorders among dentists. *Journal of International Society of Preventive & Community Dentistry*, v. 5, n. 3, p. 199–204, [S.d.]. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26236679>. Acesso em: 1 maio 2016.

KUMAR, Pradeep *et al.* YOGA PRACTICE AND BIOCHEMICAL AND PHYSIOLOGICAL ALTERATIONS IN NORMAL SUBJECTS. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, v. 9, n. 2, p. 186–188, 2016.

KUMPATLA, Satyavani; MICHAEL, Clementina; VISWANATHAN, Vijay. Effect of yogasanas on glycaemic, haemodynamic and lipid profile in newly diagnosed subjects with type 2 diabetes. *International Journal of Diabetes in Developing Countries*, v. 35, n. S2, p. 181–188, 18 set. 2015. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s13410-014-0255-2>. Acesso em: 30 abr. 2016.

KVĚTOSLAV MINAŘÍK. On yoga in general. *Spirituality Studies*, v. 1, n. 1, 2015.LAU, Caren *et al.* Effects of a 12-Week Hatha Yoga Intervention on Metabolic Risk and Quality of Life in Hong Kong Chinese Adults with and without Metabolic Syndrome. *PLOS ONE*, v. 10, n. 6, p. e0130731, 25 jun. 2015. Disponível em: <http://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0130731>. Acesso em: 30 abr. 2016.

LELARD, T.; AHMAIDI, S. Effects of physical training on age-related balance and postural control. *Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology*, v. 45, n. 4, p. 357–369, 2015.

LIM, Sung-Ah; CHEONG, Kwang-Jo. Regular Yoga Practice Improves Antioxidant Status, Immune Function, and Stress Hormone Releases in Young Healthy People: A Randomized, Double-Blind, Controlled Pilot Study. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, v. 21, n. 9, p. 530–8, set. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26181573>. Acesso em: 30 abr. 2016.

MARTIN, Emily C *et al.* Impact of a Yoga Intervention on Physical Activity, Self-Efficacy, and Motivation in Women with PTSD Symptoms. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, v. 21, n. 6, p. 327–32, jun. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25973554>. Acesso em: 1 maio 2016.

MCDOUGALL, Graham J *et al.* Memory training plus yoga for older adults. *The Journal of neuroscience nursing : journal of the American Association of Neuroscience Nurses*, v. 47, n. 3, p. 178–88, jun. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25943999>. Acesso em: 1 maio 2016.

MCILVAIN, S J *et al.* Piloting yoga and assessing outcomes in a residential behavioural health unit. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, v. 22, n. 3, p. 199–207, abr. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25808462>. Acesso em: 1 maio 2016.

MENEZES, Carolina B *et al.* YOGA AND THE INTERPLAY BETWEEN ATTENTIONAL LOAD AND EMOTION INTERFERENCE. *Psychological reports*, v. 117, n. 1, p. 271–89, ago. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26302296>. Acesso em: 30 abr. 2016.

MINAŘÍK, Květoslav. On yoga in general. *Spirituality Studies***,** v. 1, n. 1, p. 1-13, Spring 2015.

MIYATA, Hiromitsu; OKANOYA, Kazuo; KAWAI, Nobuyuki. Mindfulness and Psychological Status of Japanese Yoga Practitioners: a Cross-Sectional Study. *Mindfulness*, v. 6, n. 3, p. 560–571, 11 jun. 2015. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s12671-014-0288-0>. Acesso em: 1 maio 2016.

MOHANTY, Soubhagyalaxmi *et al.* Yoga Practice Increases Minimum Muscular Fitness in Children with Visual Impairment. *Journal of caring sciences*, v. 4, n. 4, p. 253–63, dez. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26744725>. Acesso em: 30 abr. 2016.

MOONAZ, Steffany Haaz *et al.* Yoga in Sedentary Adults with Arthritis: Effects of a Randomized Controlled Pragmatic Trial. *The Journal of rheumatology*, v. 42, n. 7, p. 1194–202, jul. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25834206>. Acesso em: 30 abr. 2016.

MOOVENTHAN, A; SHETTY, GeethaB. Effect of integrative naturopathy and yoga therapies in patient with metabolic syndrome. *International Journal of Health & Allied Sciences*, v. 4, n. 4, p. 263, 2015. Disponível em: <http://www.ijhas.in/text.asp?2015/4/4/263/167658>. Acesso em: 30 abr. 2016.

MORIELLO, Gabriele *et al.* Yoga therapy in an individual with spinal cord injury: A case report. *Journal of bodywork and movement therapies*, v. 19, n. 4, p. 581–91, out. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26592214>. Acesso em: 30 abr. 2016.

MOTORWALA, Zainab S *et al.* Effects of Yogasanas on osteoporosis in postmenopausal women. *International journal of yoga*, v. 9, n. 1, p. 44–8, 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26865770>. Acesso em: 30 abr. 2016.

NAOROIBAM, Rosy *et al.* Effect of Integrated Yoga (IY) on psychological states and CD4 counts of HIV-1 infected Patients: A Randomized controlled pilot study. *International Journal of Yoga*, v. 9, n. 1, p. 57, 2016. Disponível em: <http://www.ijoy.org.in/text.asp?2016/9/1/57/171723>. Acesso em: 30 abr. 2016.

NEJATI, Somayeh *et al.* Effect of Group Mindfulness-Based Stress-Reduction Program and Conscious Yoga on Lifestyle, Coping Strategies, and Systolic and Diastolic Blood Pressures in Patients with Hypertension. *The journal of Tehran Heart Center*, v. 10, n. 3, p. 140–8, 3 jul. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26697087>. Acesso em: 30 abr. 2016.

NETAM, Ritesh *et al.* Interleukin-6, vitamin D & diabetes risk-factors modified by a short-term yoga-based lifestyle intervention in overweight/obese individuals. *The Indian journal of medical research*, v. 141, n. 6, p. 775–82, jun. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26205020>. Acesso em: 1 maio 2016.

NIEMI, Maria *et al.* Community-based intervention for depression management at the primary care level in Ha Nam Province, Vietnam: a cluster-randomised controlled trial. *Tropical medicine & international health□: TM & IH*, v. 21, n. 5, p. 654–61, maio 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26821247>. Acesso em: 30 abr. 2016.

ODORISIO, David M. Patañjali's Yoga Sūtras and the Alchemical Process of Individuation. *Philosophy East and West*, v. 65, n. 3, p. 717–730, 2015. Disponível em: <https://muse.jhu.edu/content/crossref/journals/philosophy_east_and_west/v065/65.3.odorisio.html>. Acesso em: 30 abr. 2016.

PAL, Rameswar *et al.* Effects of Yogic Practice on Metabolism and Antioxidant-Redox Status of Physically Active Males. *Journal of physical activity & health*, v. 12, n. 4, p. 579–87, abr. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24834493>. Acesso em: 1 maio 2016.

PASCOE, Michaela C; BAUER, Isabelle E. A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of psychiatric research*, v. 68, p. 270–82, set. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26228429>. Acesso em: 30 abr. 2016.

PETERS, Nathan Anthony; SCHLAFF, Rebecca A. Examining the energy cost and intensity level of prenatal yoga. *International journal of yoga*, v. 9, n. 1, p. 77–80, 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26865776>. Acesso em: 30 abr. 2016.

POLSGROVE, Mjay; EGGLESTON, BrandonM; LOCKYER, RochJ. Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and balance of college athletes. *International Journal of Yoga*, v. 9, n. 1, p. 27, 2016. Disponível em: <http://www.ijoy.org.in/text.asp?2016/9/1/27/171710>. Acesso em: 30 abr. 2016.

PORTAL DE PERIÓDICOS DA CAPES. Acervo. Disponível em: <http://www.periodicos.capes.gov.br/index.php?option=com_pcollection&Itemid=104>. Acesso em: 25 abr. 2016.

POSADZKI, Paul *et al.* Yoga for Heart Rate Variability: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Clinical Trials. *Applied psychophysiology and biofeedback*, v. 40, n. 3, p. 239–49, set. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26059998>. Acesso em: 30 abr. 2016.

RACHIWONG, S *et al.* Effects of Modified Hatha Yoga in Industrial Rehabilitation on Physical Fitness and Stress of Injured Workers. *Journal of occupational rehabilitation*, v. 25, n. 3, p. 669–74, set. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25757725>. Acesso em: 30 abr. 2016.

RAINA, Mahima; SINGH, Kamlesh. The Ashtanga Yoga Hindi Scale: An Assessment Tool Based on Eastern Philosophy of Yoga. *Journal of religion and health*, 28 jul. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26215275>. Acesso em: 30 abr. 2016.

RANI, Khushbu *et al.* Psycho-Biological Changes with Add on Yoga Nidra in Patients with Menstrual Disorders: a Randomized Clinical Trial. *Journal of caring sciences*, v. 5, n. 1, p. 1–9, mar. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26989661>. Acesso em: 30 abr. 2016.

RHODES, Alison M. Claiming peaceful embodiment through yoga in the aftermath of trauma. *Complementary therapies in clinical practice*, v. 21, n. 4, p. 247–56, nov. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26573451>. Acesso em: 30 abr. 2016.

RICHTER, Stefanie *et al.* Yoga Training in Junior Primary School-Aged Children Has an Impact on Physical Self-Perceptions and Problem-Related Behavior. *Frontiers in psychology*, v. 7, p. 203, 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26941676>. Acesso em: 30 abr. 2016.

ROSENBAUM, Simon *et al.* Physical activity in the treatment of Post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry research*, v. 230, n. 2, p. 130–6, 15 dez. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26500072>. Acesso em: 30 abr. 2016.

ROSENBERG, Karen. Yoga may Improve Cardiac and Metabolic Risk Factors. *AJN, American Journal of Nursing*, v. 115, n. 4, p. 60, abr. 2015. Disponível em: <http://content.wkhealth.com/linkback/openurl?sid=WKPTLP:landingpage&an=00000446-201504000-00030>. Acesso em: 1 maio 2016.

RUDDY, Jennifer *et al.* Yoga as a Therapy for Adolescents and Young Adults With Cystic Fibrosis: A Pilot Study. *Global advances in health and medicine□: improving healthcare outcomes worldwide*, v. 4, n. 6, p. 32–6, nov. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26665020>. Acesso em: 30 abr. 2016.

SAMUEL, Stephen R *et al.* Exercise-based interventions for cancer survivors in India: a systematic review. *SpringerPlus*, v. 4, p. 655, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26543789>. Acesso em: 30 abr. 2016.

SAOJI, Apar; MOHANTY, Sriloy; VINCHURKAR, Suhas A. Effect of a Single Session of a Yogic Meditation Technique on Cognitive Performance in Medical Students: A Randomized Crossover Trial. *Journal of religion and health*, 5 fev. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26847152>. Acesso em: 30 abr. 2016.

SARAGIOTTO, Bruno T; YAMATO, Tiê P; MAHER, Chris. Yoga for low back pain: PEDro systematic review update. *British journal of sports medicine*, v. 49, n. 20, p. 1351, out. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25082615>. Acesso em: 30 abr. 2016.

SCROGGINS, Michaela L; LITCHKE, Lyn G; LIU, Ting. Effects of multisensory yoga on behavior in a male child with Apert and Asperger syndrome. *International journal of yoga*, v. 9, n. 1, p. 81–4, [S.d.]. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26865777>. Acesso em: 30 abr. 2016.

SHARMA, Manoj; BRANSCUM, Paul. Yoga interventions in pregnancy: a qualitative review. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, v. 21, n. 4, p. 208–16, abr. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25710094>. Acesso em: 1 maio 2016.

SHARON, Denise. Nonpharmacologic Management of Restless Legs Syndrome (Willis-Ekbom Disease): Myths or Science. *Sleep medicine clinics*, v. 10, n. 3, p. 263–78, xiii, set. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26329436>. Acesso em: 30 abr. 2016.

SHIRAISHI, Juliana Costa; BEZERRA, Lídia Mara Aguiar. Effects of yoga practice on muscular endurance in young women. *Complementary therapies in clinical practice*, v. 22, p. 69–73, fev. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26850809>. Acesso em: 30 abr. 2016.

SINGH, Karamjit; BHARGAV, Hemant; SRINIVASAN, T M. Effect of uninostril yoga breathing on brain hemodynamics: A functional near-infrared spectroscopy study. *International journal of yoga*, v. 9, n. 1, p. 12–9, [S.d.]. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26865766>. Acesso em: 30 abr. 2016.

SINGH, Rajendra; KUMAR, Gagan; SINGH, Dharmendra Kumar. Stress management through yoga. *Indian Streams Research Journal*, v. V, n. VIII, 2015. Disponível em: <http://isrj.org/Article.aspx?ArticleID=7065>.

SINGH, Rajendra; KUMAR, Gagan; SINGH, Dharmendra Kumar. Stress management through yoga. *Indian Streams Research Journal*, v. 5, n. 8, p. 1-5, 01 September 2015.

SISK, Angela; FONTEYN, Marsha. Evidence-Based Yoga Interventions for Patients With Cancer. *Clinical journal of oncology nursing*, v. 20, n. 2, p. 181–6, 1 abr. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26991712>. Acesso em: 30 abr. 2016.

STEENHUIS, Laura A *et al.* Treating Depressive Symptoms in Psychosis: A Network Meta-Analysis on the Effects of Non-Verbal Therapies. *PloS one*, v. 10, n. 10, p. e0140637, 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26485401>. Acesso em: 30 abr. 2016.

TAMAGAWA, Rie *et al.* Predictors and Effects of Class Attendance and Home Practice of Yoga and Meditation Among Breast Cancer Survivors in a Mindfulness-Based Cancer Recovery (MBCR) Program. *Mindfulness*, v. 6, n. 5, p. 1201–1210, 9 out. 2015. Disponível em: <http://link.springer.com/10.1007/s12671-014-0381-4>. Acesso em: 30 abr. 2016.

UEBELACKER, Lisa A *et al.* A pilot randomized controlled trial comparing prenatal yoga to perinatal health education for antenatal depression. *Archives of women's mental health*, 18 set. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26385456>. Acesso em: 30 abr. 2016.

VEERAYYA, Shivaleela; S, Sarvodaya S. Sahaj marg a natural way for oneness with ultimate. *Indian Streams Research Journal*, v. 5, n. 1, p. 1–2, 2015.VERA-GARCIA, Elisa *et al.* A systematic review of the benefits of physical therapy within a multidisciplinary care approach for people with schizophrenia: An update. *Psychiatry research*, v. 229, n. 3, p. 828–39, 30 out. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26254795>. Acesso em: 30 abr. 2016.

VINAY, A V; VENKATESH, D; AMBARISH, V. Impact of short-term practice of yoga on heart rate variability. *International journal of yoga*, v. 9, n. 1, p. 62–6, 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26865773>. Acesso em: 30 abr. 2016.

VISHWAJIT THAKARE. Effect of yoga and pranayama on peak expiratory flow rate of old age men. *Indian Streams Research Journal*, v. V, n. VIII, 2015.VORKAPIC, Camila Ferreira. Yoga and mental health: A dialogue between ancient wisdom and modern psychology. *International journal of yoga*, v. 9, n. 1, p. 67–71, [S.d.]. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26865774>. Acesso em: 30 abr. 2016.

WYNN, Gary H. Complementary and alternative medicine approaches in the treatment of PTSD. *Current psychiatry reports*, v. 17, n. 8, p. 600, ago. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26073362>. Acesso em: 30 abr. 2016.

YADAV, Raj Kumar *et al.* A two-year follow-up case of chronic fatigue syndrome: substantial improvement in personality following a yoga-based lifestyle intervention. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, v. 21, n. 4, p. 246–9, abr. 2015. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25825998>. Acesso em: 1 maio 2016.

YELLURU, Suhas Niranjan; SHANBHAG, Ranjith Ravindra; OMKAR, S N. Understanding Vrikshasana using body mounted sensors: A statistical approach. *International journal of yoga*, v. 9, n. 1, p. 4–11, 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26865765>. Acesso em: 30 abr. 2016.

YOUKHANA, Sabrina *et al.* Yoga-based exercise improves balance and mobility in people aged 60 and over: a systematic review and meta-analysis. *Age and ageing*, v. 45, n. 1, p. 21–9, jan. 2016. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26707903>. Acesso em: 30 abr. 2016.

2 ESTUDO 2: CORPO, SAÚDE E YOGA NA REVISTA YOGA JOURNAL

RESUMO

O presente estudo investiga os sentidos relacionados a corpo, saúde e yoga presentes no universo do Yoga Postural Moderno conforme apresentados na revista Yoga Journal. Para compreender a formação discursiva da revista, a metodologia constou da classificação das imagens e dos títulos apresentados nas edições estudadas. À luz da análise de discurso, elaboraram-se grades analíticas para as imagens e textos. O resultado da classificação das imagens evidenciou a predominância de um padrão corporal totalizante de corpos jovens, magros e brancos retratados em posturas (*asanas*) em meio a exuberantes cenários naturais. As categorias que emergiram com maior frequência da classificação dos textos foram: yoga, saúde, estilo de vida e corpo. O estudo sugere que o discurso no YPM em muito se aproxima daquele comum a revistas de saúde e fitness como a busca do corpo jovem, forte e saudável embora apresente certo nível de polissemia no seu aspecto textual que não é corroborada pelo discurso imagético. O conceito de saúde se aproximou por um lado da ausência de doenças garantida pela prática de *asanas*, apresentados aqui como panaceia para todos os males; bem como de cuidados individuais com a alimentação, práticas de terapias holísticas e medicina alternativa, em especial, a medicina ayurvédica indiana e a adoção de um estilo de vida diferenciado. Os sentidos atribuídos ao Yoga apontam para uma prática física que evoca a dimensão sagrada na forma da união do praticante enquanto eu-corpo com a natureza em refúgios individuais e paradisíacos. Os sentidos de juventude, saúde, yoga, bem-estar e felicidade são apresentados no discurso midiático como interligados em uma trama de práticas simples e acessíveis aos leitores da revista, mantendo no nível do não-dito seu caráter excludente: quer seja por apresentar um padrão corporal totalizante ou ao condicionar a prática ao consumo de produtos e estilo de vida exclusivos.

Palavras-chave: Yoga Postural Moderno, corpo, saúde, análise do discurso

ABSTRACT

This study investigates the meanings related to body, health and yoga present in the universe of Modern Postural Yoga (MPY) as presented in the magazine Yoga Journal. To understand the discursive formation of the magazine, the methodology consisted of classification of images and titles presented in some of its issues. Using the analysis of discourse, some analytic charts were elaborated to images and texts. The result of the image classification showed the predominance of a body pattern of young, lean and white bodies that appear in yoga postures (asanas) in areas of natural surroundings. The categories that emerged most often from the classification of the texts were: yoga, health, lifestyle and body. The study suggests that the speech at the MPY is very close to that related to health and fitness magazines in general – that means: the pursuit of young, strong and healthy body. YJ discourse though presents some level of polysemy in its textual speech, it is not supported by the imagistic speech. The concept of health is related to the absence of diseases guaranteed by the practice of asanas, presented here as a panacea for all kinds of illness; this is combined with individual nutritional care, practice of holistic therapies and alternative medicine, in particular, the Indian Ayurvedic medicine and the adoption of a different lifestyle. The meanings attributed to Yoga point to a physical practice that evokes the sacred dimension in practicing the union of the I-body with nature in individual and paradisiacal hideaways. The meanings related to youth, health, yoga, wellness and happiness are presented in the media discourse as interconnected in a web of simple and affordable practices to the readers, keeping unsaid its character of exclusivity: either by presenting a totalizing body pattern or by conditioning its practie to the consumo of special products and unique style of life.

Keywords: Modern Postural Yoga, body, health, analysis of discourse

INTRODUÇÃO

O Yoga como um produto cultural transnacional tem apresentado uma ampla penetração na mídia brasileira quer seja em anúncios publicitários de diferentes produtos como alimentos dietéticos, pacotes turísticos ou roupas; quer seja em reportagens veiculadas

em jornais e revistas de grande circulação nacional que tratam do Yoga sob diferentes abordagens – conforme apresentado por Gomes (2014) em sua tese de doutoramento na qual cita diversas manchetes sobre o Yoga em revistas como Saúde, Galileu, Cláudia, Super Interessante, Crescer, Bons Fluídos, Veja e outras.

Esta pesquisa objetiva identificar alguns dos sentidos relacionados a corpo, saúde e yoga presentes no universo "*yogi*" em 7 edições[2] da revista Yoga Journal, importante periódico da área, através da análise das imagens e títulos de reportagens ou artigos apresentados nas revistas na perspectiva da Análise de Discurso de Eni Pulcinelli Orlandi (2005).

A relevância do presente estudo reside no fato das diferentes modalidades contemporâneas do Yoga, aqui abordadas sob a nomenclatura geral de Yoga Postural Moderno (YPM), serem cada vez mais populares em academias de ginástica, clubes, *spas*, escolas e outros espaços tradicionalmente ocupados pela atividade física promovida pelo educador físico. Compreender o discurso sobre o corpo, saúde e yoga no universo "*yogi*" representado pela revista, pode auxiliar em reflexões mais amplas acerca de como os sentidos sobre o corpo, saúde e atividade física se interpenetram e influenciam também no campo da Educação Física.

O Yoga Postural Moderno

O Yoga, como sistema filosófico e espiritual, está profundamente marcado pela tradição dos Vedas, o corpo literário sagrado que engloba todos os ramos do conhecimento da Índia Antiga e cuja origem mítica remonta à gênese do universo.

Os próprios textos védicos explicam uma diversidade de práticas de busca da Verdade ou de alçar a perfeição espiritual sob a nomenclatura de Yoga, explicitando que os diferentes métodos se destinam aos diferentes níveis (*adhikara*) de praticantes. Deste modo, em linhas gerais, o Yoga védico é apresentado em três grandes divisões: Karma-yoga, Jñana-yoga e Bhakti-yoga (DE MICHELIS, 2008b).

Em termos históricos, enquanto uma prática cultural, o Yoga ao longo dos séculos tem sofrido diversas adaptações sob a influência de importantes sistemas filosóficos,

[2] As edições são os números 60, 61, 62, 63, 64, 66 e 67, publicadas de março de 2014 a junho de 2015.

personalidades de destaque e, até mesmo, com a aproximação com outros povos, culturas e religiões, tanto dentro da Índia quanto, mais recentemente, fora dela.

Segundo indólogos e especialistas da área, é o Yoga-darsana ou Yoga Clássico, uma das seis principais concepções filosóficas já da era medieval, que introduz o Astanga-yoga, ou o Yoga dos oito membros conforme apresentados no Yoga-sutra compilado pelo sábio Patañjali. Liberman (2008) afirma que o Yoga Clássico confere pouca importância ao *asana*, fazendo referência a somente algumas poucas variações, como *siddhasana* e *padmasana*, com o objetivo de facilitar a meditação. Sobre o Yoga Clássico, Feuerstein declara:

> A função do Yoga é fazer o Si Mesmo acordar para o seu status transcendental, levando-o a se afastar progressivamente das formas da natureza. Isso é realizado através do caminho óctuplo (*ashta-anga-yoga*) de Patanjali, especialmente os estágios superiores de meditação (*dhyana*) e êxtase (*samadhi*). A meta suprema é conhecida como "solidão" (*kaivalya*) que é o perfeito "isolamento" do Si mesmo (FEUERSTEIN, 2005, p. 262)

É na anatomia fisiológica sutil do Hatha-yoga que o corpo é então coroado como instrumento ideal para se alcançar a perfeição e, a partir daí, o Yoga vira sinônimo de *asana* ou posturas físicas, *pranayama* ou controle da respiração e *dhyana* ou meditação.

> the Yoga practices grew [...] grew in another direction as the Hatha-yoga which was supposed to produce mystic and magical feats through constant practices of elaborate nervous exercises, which were also associated with healing and other supernatural powers (DASGUPTA, 1922)

O YPM é influenciado pelas práticas do Hatha-Yoga, associadas a elementos do Yoga Clássico de Patãnjali e conceitos da tradição védica. Com a transposição para o Ocidente, e assimilando elementos da cultura ocidental da época, como o ocultismo, o YPM chega até os dias de hoje como um fenômeno transnacional e multifacetado que assume um grande número de designações, de acordo com seus criadores, como em Iyengar-yoga, Bikram-yoga ou Sivananda-yoga; ou com a última moda ou tendência da estação como em Naked Yoga, Aqua Yoga, Aero Yoga, Acro Yoga e, até mesmo, Dog Yoga ou Doga.

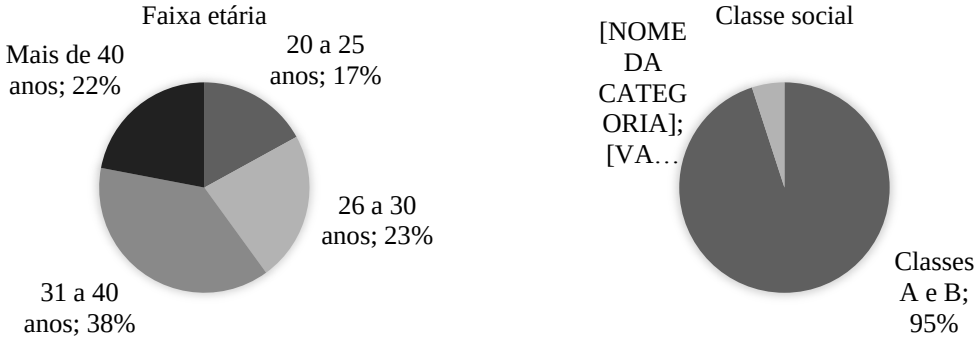
> The way MPY has been practised throughout the twentieth century is of course worlds apart from all forms of classical yoga. [...] as MPY became more deeply rooted and assimilated in Western (and progressively also Indian) esoteric and

> occultistic milieus [...] Such developments resuted in increasing attention and importance being given to physical grooming, including fitness and the cultivation of youthful looks (DE MICHELIS, 2008ª, p. 249-249).

A revista "Yoga Journal"

A revista Yoga Journal é publicada desde 1975 tendo sido criada por profissionais do Yoga da California, EUA. Sua distribuição abrange países como Austrália, França, Alemanha, Espanha, Tailândia, Itália, Japão, Coréia, Rússia, China, Turquia, Brasil, entre outros, somando o total de 28 países. Seus editores[3] afirmam que a revista se destaca como um dos mais importantes veículos no mercado na área do bem-estar. No Brasil, a revista é publicada desde 2006 com periodicidade bimestral e tiragem de 15.000 exemplares por edição. O perfil dos leitores está distribuído nos gráficos 1 e 2 a seguir:

Gráficos 1 e 2: Perfil dos leitores da revista Yoga Journal



Fonte: site da revista Yoga Journal, 2016

A revista traz tanto artigos traduzidos de edições internacionais (46%) quanto textos originalmente redigidos em português pelos editores, colunistas e colaboradores da revista (54%), os quais são organizados nas seguintes seções: editorial, colaboradores, colunas, reportagens, classificados, saúde, vida e prática – sendo estas últimas, respectivamente, as categorias escolhidas para estudo neste artigo, a saber: saúde, corpo e yoga.

Cerca de 18% das páginas das edições analisadas correspondem a anúncios de produtos e serviços como: espaços e aulas de Yoga, cursos de formação em Yoga, lojas

[3] Informações disponíveis no site da revista: http://www.yogajournal.com.br/anuncie/

especializadas em roupas e acessórios no estilo "*yogi*", retiros e outras práticas associadas ao yoga como medicina holística, terapias alternativas e dietas alimentares.

Corpo, saúde e mídia

Em qualquer banca de jornal é fácil observar o grande número de publicações que tem o corpo como tema central, quer seja relacionado à temáticas como saúde, emagrecimento, atividade física, beleza, body-building, tatuagens, lutas e outros esportes ou simplesmente associado a sentidos de prazer e sucesso.

Goetz *et al* (2008) levantou as representações de corpo em três revistas de circulação nacional: Boa Forma, Estilo e Saúde, dividindo-as em dois *corpus* de análise: beleza e saúde. Os autores afirmam que

> Estar no padrão midiático difundido do belo, do magro, e do jovem, adotar as técnicas sugeridas que são apresentadas como simples e acessíveis, produz um fenômeno crescente de culto ao corpo, conduzindo a um paradoxo, que ocorre quando não há correspondência entre a imagem corporal difundida nas publicações e a imagem corporal real da maioria das pessoas, levando-as muitas vezes, a buscar tais padrões associados ao corpo por meio de sacrifícios que chegam à doença ou até à morte, tudo em busca de um padrão ou modelo dito ideal. (GOETZ *et al*, 2008, p. 234)

Silva (2008) denomina de totalitarismo corporal a valorização maciça de um determinado padrão estético no universo *fitness*, comparando as representações contemporâneas do corpo feminino a uma nova eugenia:

> Tal qual a eugenia, a cultura *fitness* revela um fascínio sobre belos corpos e, ao elegê-los como símbolos da saúde – expressão máxima do autocontrole, da disciplina e do empenho -, posiciona a margem aqueles outros não tão belos, não tão magros e não tão jovens. Para além do radical *fit*, a cultura *fitness* guarda semelhança com a eugenia ao ordenar e classificar os corpos, ao eleger determinadas formas e execrar tantas outras (SILVA, 2008, p. 216)

Teo (2010) ao analisar as matérias de capa de uma revista feminina observou que há uma forte valorização do corpo considerado perfeito, reforçada por conotações sexuais e que aproximam os sentidos de beleza e saúde. A autora afirma que

> Essa abordagem, ao associar beleza e saúde, apresentando-as como verdades incontestes para a felicidade e para o sucesso, carrega um componente de discriminação social, inferiorizando quem não cabe nos padrões que são reproduzidos justamente pela percepção de marginalidade gerada por estar fora deles (TEO, 2010, p. 339).

Oliveira et al (2010) investigaram o discurso presente na revista Boa Forma e observaram a predominância de mensagens que estimulam a transformação corporal bem como o consumo de produtos que prometem, através de seus resultados, garantir a adequação do corpo ao padrão estético vigente. Os autores destacaram ainda que esta mensagem é apresentada com base no discurso de especialistas e promove a culpabilização do indivíduo, ou seja, um julgamento moral daquela mulher cujo corpo não se encaixa no padrão.

Andrelo e Almeida (2015) destacam que "o discurso mercadológico promove uma simbiose entre beleza e saúde, se tornando senso comum acreditar que cuidar da beleza do corpo é questão de saúde" (p.49). As autoras seguem refletindo sobre a criação de uma relação direta entre beleza e saúde na mídia que acaba por ter seus sentidos ampliados também para as dimensões do sucesso pessoal, bem-estar e felicidade.

A relação entre corpo, consumo e publicidade é uma temática já bastante estudada Hoff (2004) analisa a representação de corpo em anúncios de clínicas de estética e cirurgia plástica observando uma desqualificação do corpo natural que aponta para o imperativo de se modificar o corpo através de várias técnicas cirúrgicas. Fontenelle (2004) reflete sobre a experiência do corpo numa sociedade das imagens e conclui que

> É nessa condição de implosão de espaços outrora possibilitadores de formações identitárias que a marca publicitária se oferece como uma "ilusão de forma" a partir da qual se possa experienciar o corpo. Pois, se, para constituir-se, o corpo precisa da forma do Outro (entendido aqui como cultura), esse espaço – que sempre é uma construção simbólica, histórica, contingente – define-se contemporaneamente como um espaço que está sempre arrebatado pelo fluxo incessante de produção e descartibilidade, produto de uma era em que se fundiram ciência, tecnologia e capitalismo (FONTENELLE, 2004).

Castro (2010) destaca que o culto ao corpo atende às necessidades da cultura de consumo na medida em que, através do consumo cultural e por intermédio de seu corpo, o

indivíduo manifesta sua singularidade pela adesão a um dos diversos estilos de vida que lhes são oferecidos pela mídia.

> a prática do culto ao corpo constitui-se como forma de consumo cultural e atravessa todos os setores, classes sociais e faixas etárias, apoiada em um discurso que ora lança mão da questão estética e ora da preocupação com a saúde. [...] o corpo é expressão da sociedade e dos modos de vida cotidianos. Os hábitos adotados sobre o corpo, os padrões que definem sua normalidade e aceitação são a representação da organização social na qual ele está inserido (CASTRO, 2010, p. 161)

Tolentino e Assumpção (2012) analisou o discurso da revista "Corpo a Corpo" acerca do culto ao corpo e observou que o veículo utiliza estratégias diversas para estimular e orientar as leitoras quanto ao consumo de itens visando construir um corpo perfeito.

> Atividades físicas, cirurgias plásticas e corretivas, implantes e próteses, anabolizantes, ingestão de medicamentos, cosméticos, roupas, uma enormidade de investimentos em novos equipamentos de beleza e em técnicas ultramodernas invadem o mundo moderno. As portas estão abertas e o discurso dominante diz depender apenas de nós para alcançarmos a felicidade, a realização, o sucesso (TOLENTINO; ASSUMPÇÃO, 2012, p. 781).

Le Breton afirma que o desejo de mudar o corpo reside em uma vontade de reinventar a sua existência, modificar sua identidade e, deste modo, instaurar um novo imaginário, cujas novas possibilidades se descortinam diante de si como no gozo de um novo nascimento. Isto porque, em nossas sociedades contemporâneas, o corpo é tido como um emblema de si mesmo, uma vez que "o selo do domínio é o paradigma da relação com o próprio corpo no contexto contemporâneo" (LE BRETON, 2003, p.32).

O destaque dado ao corpo no discurso social relaciona-se, para o autor, a individualização crescente presente em nossas sociedades, assim, o indivíduo busca uma transcendência pessoal através dos usos de seu corpo como nas práticas de atividade física tal como ginástica, musculação, caminhadas, corridas ou em uso de cosméticos e dietas alimentares. A motivação reside na dimensão de uma sociabilidade mínima marcada pelo olhar do outro. O corpo se torna parceiro e paixão, possibilita sociabilidade em locais como academias e estimula o consumo na indústria do bem-estar. O corpo passa então a ser o nosso

outro, nosso foco constante de preocupações centradas na aparência e no que que se convenciona chamar de saúde ou bem-estar.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de natureza predominantemente qualitativa, descritiva-exploratória segundo uma abordagem documental cujo tema é o discurso relacionado ao corpo, saúde e yoga no universo do YPM.

A metodologia utilizada consistiu em uma triangulação sequencial, na qual, primeiramente, foi realizado um levantamento quantitativo das imagens e títulos contidos no miolo de 7 edições da revista Yoga Journal (n.60-64 e n.66 -67), publicadas entre março/abril de 2014 e maio/junho de 2015. Todo conteúdo de tais edições foi examinado duas vezes para se traçar um panorama geral do discurso relacionado ao corpo, saúde e yoga e possibilitar a formulação das categorias a serem elencadas em duas tabelas de classificação ou grades analíticas, sendo uma imagética e outra textual.

Com base nessa primeira aproximação, as fotografias selecionadas foram então, por edição, classificadas segundo os critérios: gênero, faixa etária aparente, IMC aparente, cor da pele/etnia, posição dos olhos, postura do corpo, parte do corpo impressa, local onde a foto foi tirada ou cenário e nível de exposição do corpo.

Foram consideradas as fotografias que continham ao menos a imagem do corpo de uma pessoa e descartadas as imagens presentes em campanhas publicitárias[4] totalizando 492 imagens de corpos ao longo das páginas de conteúdo das edições analisadas.

Todos os títulos das reportagens foram organizados em uma grade analítica classificados segundo título, subtítulo, categoria e sentido, o que possibilitou obter uma primeira visão geral dos temas abordados numa perspectiva quantitativa. Na sequência, esta grade analítica foi dividida em três *corpus*, de acordo com os objetivos do estudo: corpo, saúde e yoga.

Primeiramente, realizou-se uma abordagem quantitativa acerca do discurso imagético visando explicitar qual é o corpo apresentado na revista e, para isso, foi feita a tabulação dos itens já mencionados e elaborados índices percentuais. Num segundo momento, tendo estes dados em mãos, partiu-se para uma análise cruzada entre as imagens e textos, relacionando à

[4] De cada foto publicada foi contabilizado o número e características dos corpos apresentados, com exceção de fotos de grandes grupos (mais de 10 pessoas) ou onde fosse impossível identificar os participantes.

literatura de suporte para discutir os resultados na perspectiva da Análise de Discurso de Orlandi (1999).

No que diz respeito aos sentidos sobre corpo, buscou-se compreender qual é o corpo do YPM e quais sentidos são a ele atribuídos na revista. Já no que se refere à categoria saúde, objetivou-se identificar qual o conceito de saúde veiculado no periódico e qual a relação entre os sentidos atribuídos ao corpo e saúde e àqueles atribuídos ao Yoga. Desta maneira, na interrelação entre corpo, saúde e yoga, visou-se compreender a formação discursiva no universo do YPM em nossa sociedade segundo a revista Yoga Journal.

RESULTADOS

Os resultados da abordagem inicial quantitativa estão impressos nas tabelas 1 e 2 que respondem, respectivamente, às seguintes perguntas: qual é o corpo apresentado no discurso imagético da revista e em qual contexto ele é representado.

Da mesma forma, os dados obtidos a partir da classificação temática dos títulos e subtítulos das reportagens e artigos, são apresentados no gráfico 3.

Tabela 1 – Classificação das representações de corpo na revista Yoga Journal

Edição	**60**	**61**	**62**	**63**	**64**	**66**	**67**	**Total**
Corpos impressos	59	68	63	60	92	57	93	492
Feminino	39	52	45	46	62	45	68	357
Masculino	20	16	18	14	30	12	24	134
Jovem	55	64	52	57	88	53	81	450
Idoso	5	3	7	3	4	3	11	36
IMC baixo	52	62	48	53	66	52	81	414
IMC elevado	5	2	8	1	12	2	5	35
Branco	54	57	58	56	72	50	75	422
Negro	2	5	3	3	19	5	17	54

Índio	0	6	0	0	0	0	0	6
Indiano	1	0	1	1	0	1	0	4
Asiático	0	0	0	1	0	0	0	1

Fonte: A autora, 2016

Qual o corpo representado?

A média percentual de impressões de corpos nas 7 edições da revista apresentou 73% das imagens de corpos femininos e somente 27% de corpos masculinos. No que se refere à questão etária, observou-se que aproximadamente 93% dos corpos impressos tinham aparência jovem enquanto que apenas 7% exibiam sinais de velhice como rugas, cabelos brancos ou corpo franzino.

Figura 1 – Representação do corpo na revista Yoga Journal

Fonte: https://www.facebook.com/yogajournalbrasil/photos_stream

Considerando o Índice de Massa Corporal (IMC) aparente, as imagens foram divididas em dois grupos: IMC aparentemente elevado e IMC aparentemente normal ou baixo, sendo que 92% dos corpos apresentavam nível baixo ou normal de gordura corporal em contraposição a apenas 8% de corpos com sobrepeso ou obesos, ressaltando que esta análise foi feita em termos de aspectos visuais. Quanto à classificação segundo cor da pele, cerca de

86% dos corpos exibidos eram brancos, 11% de negros e apenas 1% de origem indígena, 0,8% de traços hindus ou indianos típicos e outros 0,2% de origem das demais regiões da Ásia.

Tabela 2 – Contexto em que o corpo aparece representado

Edição	**60**	**61**	**62**	**63**	**64**	**66**	**67**	**Total**
Corpos impressos	59	68	63	60	92	57	93	492
Olhos abertos	48	30	26	24	53	35	46	262
Olhos fechados	6	11	3	4	4	8	15	51
Posição do corpo: *asana*	44	47	42	36	45	45	66	325
Posição do corpo: outras	16	21	21	25	47	10	25	165
Corpo inteiro	54	57	49	53	58	47	79	397
Natureza	12	21	18	5	27	10	23	116
Esporte	0	9	3	6	9	1	18	46
Estúdio	31	24	32	26	22	36	49	220
Casa	2	7	5	16	17	9	8	64
Trabalho	1	1	0	0	0	0	0	2
Ambiente urbano	3	1	3	7	13	1	5	33
Apelo sexual	5	18	25	3	29	10	11	101

Fonte: A autora, 2016

Como o corpo é representado?

Uma característica interessante analisada foi se as pessoas retratadas estavam com os olhos abertos ou fechados, sendo, respectivamente, 53% e 10% o percentual de cada grupo. Cabe notar que nas demais imagens de corpos (37%) não foi possível visualizar a posição dos olhos.

Quanto à posição do corpo, 66% dos corpos exibidos encontravam-se em posturas do Yoga ou *asanas*, em oposição aos outros 34% que estavam em outras posições diversas. Com relação à forma ou à disposição do corpo na imagem apresentada, cerca de 81% dos corpos

foram retratados de forma integral enquanto que os 19% restantes aparecerem parcialmente, ou em outras palavras, foram exibidas apenas partes do corpo, em especial a parte superior do corpo. Além disso, a expressão facial da grande maioria dos corpos impressos nas edições analisadas evocava sentimentos de serenidade, concentração e alegria.

Figura 2 – Corpo e natureza na revista Yoga Journal

Fonte: https://www.facebook.com/yogajournalbrasil/photos_stream

Notadamente há um grande apelo visual para a apresentação de corpos de "*yogis*" em belos cenários naturais em fotos de página inteira ou até mesmo de página dupla. Embora em termos numéricos apenas cerca de 24% das imagens terem praias, mares, montanhas e outros como plano de fundo, a exuberância das imagens bem como seu tamanho destacado em relação aos outros cenários, causa grande impressão no leitor ainda que aproximadamente 45% dos corpos apresentados estejam impressos em um fundo liso de cor única como num estúdio fotográfico ou composição gráfica. A predominância dessas imagens, em grande medida, se explica pela presença de pequenas fotos que exibem sequências recomendadas de

asanas, usualmente orientadas para um fim específico como fortalecer pernas, emagrecer, acalmar e reduzir o estresse, etc.

Também significativos são os 13% de corpos que aparecem no conforto e descontração de um ambiente caseiro, sugerindo que a prática do Yoga pode ser feita em casa, sem restrições. Outros 9% dos corpos estão em ambientes esportivos como academias e ginásios, o que apresenta a ligação estabelecida entre Yoga e esportes, em especial esportes de aventura ou na natureza que é apresentada em diversos artigos da revista. Foram impressos 7% dos corpos em ambientes notadamente urbanos como pistas de skate, a frente de muros grafitados, na cobertura de arranha-céus entre outros. Por último apenas 0,4% das imagens foram representadas em ambientes que sugerem um local de trabalho como hospitais, escritórios, etc.

Figura 3 – Representação do corpo na revista Yoga Journal

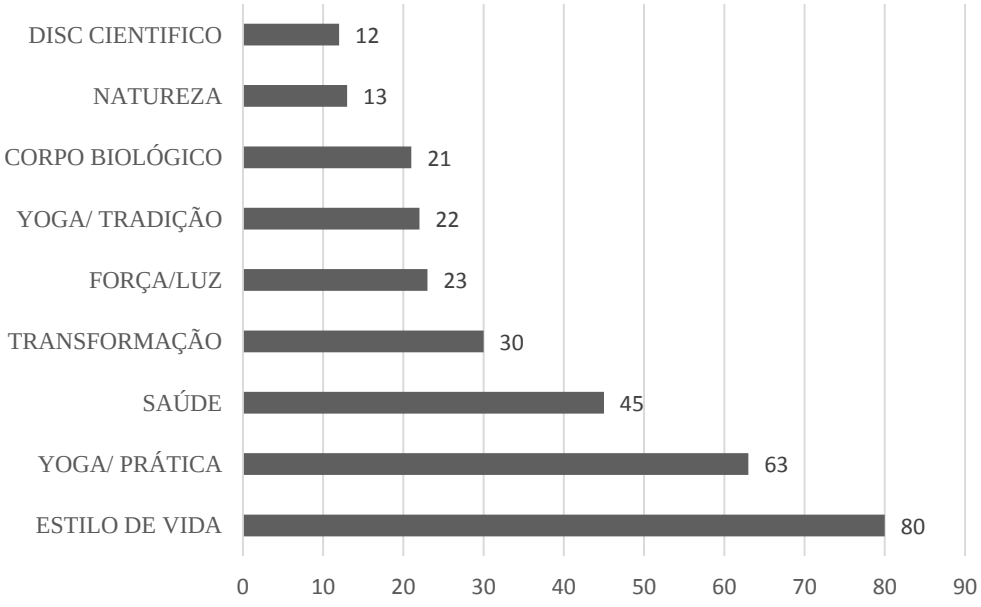
Fonte: https://www.facebook.com/yogajournalbrasil/photos_stream

Apesar da maioria das imagens trazerem corpos em vestes ditas casuais ou esportivas, ou seja, vestes como calças *legging*, regatas, bermudas, etc., 20% das imagens impressas trazem corpos expostos em trajes sumários, transparentes ou decotados como micro shorts, biquínis, maiôs, sungas etc.

Qual o discurso relacionado ao corpo?

Todos os 178 títulos e subtítulos das reportagens foram listados em uma grade analítica na qual foram destacados: título, subtítulo, categorias e sentido. As seguintes categorias foram criadas de acordo com os sentidos mais frequentemente evocados: corpo, prática, estilo de vida, saúde, tradição, natureza, discurso científico, transformação e força/luz. De acordo com esta classificação, as temáticas mais abordadas foram distribuídas da seguinte maneira:

Gráfico 3 – Classificação das temáticas abordadas nos títulos dos artigos da revista Yoga Journal



Fonte: A autora, 2016.

DISCUSSÃO

Discurso sobre o corpo "yogi": entre a paráfrase e a polissemia

A maior parte das imagens dos corpos apresentados na revista consiste em sequências de posturas de Yoga: pequenos quadros, num fundo monocromático e, curiosamente, sem chão. O corpo aqui representado é o corpo anatômico, perfeitamente disposto em seus eixos e planos. Este corpo executa posturas com precisão em termos de alinhamento, flexibilidade, força e equilíbrio. Trata-se de um corpo moldado pela prática e que, assim, alcança a "perfeição" do *asana*. O corpo anatômico apresentado assemelha-se ao corpo *fitness* em termos de performance e também das roupas esportivas utilizadas: *leggings*, tops, shorts, bermudas e camisetas justas - todas peças em tecidos sintéticos e cores vibrantes.

A maior parte dos artigos que apresentam o passo-a-passo das posturas são traduções de edições estrangeiras que mantem as imagens dos corpos estrangeiros, o que, na verdade, não destoa dos demais corpos apresentados na revista, pois trata-se de um corpo totalizante, homogeneizante, conforme evidenciados pelos resultados apresentados. O corpo representado é qualquer corpo que se encaixa nos padrões de beleza e executa com perfeição as posturas. É, assim, um corpo transnacional, como o fenômeno cultural do Yoga, que uniformiza comportamentos e estilo ao redor do globo a despeito de toda e qualquer especificidade apresentada localmente ou, até mesmo, individualmente.

Da mesma forma, o corpo está descontextualizado do ambiente em que se encontra, flutuando em meio a impressão de uma cor chapada única no fundo da página. Um corpo retirado da sociedade, de seus valores, sua cultura e que somente apresenta o valor universal do Yoga.

Os corpos dos praticantes, assim controlados, transfiguram-se em corpos dóceis facilmente adaptados que sugerem existir de forma independente ao contexto sócio político em que se inserem numa perspectiva apolítica, acrítica e profundamente individualista. O eu-corpo está só, conforme mostram as centenas de imagens impressas na revista dos "*yogis*" sozinhos praticando as posturas em meio a grandes amplitudes de espaço e verde.

A solidão do "*yogi*" não é somente física e circunstancial, mas trata-se de uma solidão ontológica onde o eu-corpo, se confronta com seus limites físicos e dificuldades psicológicas com a clara convicção de que somente ele mesmo é o responsável pela realidade que está a sua volta, seu microcosmo individual.

O corpo apresentado nas imagens da revista é o corpo da perfeição das formas simétricas e harmoniosas. Trata-se do corpo eugênico, que, se por um lado impõe um padrão de beleza homogeneizante, do outro implica na exclusão dos "degenerados" ou inaptos para prática. É segundo esta concepção que as centenas de corpos apresentados mostram o corpo

idealizado - branco, jovem, magro e forte -, e silencia todas os demais tipos de corpos existentes. A pele negra, a gordura corporal, velhice são alguns exemplos do que não é apresentado e podem ser entendidas como desvio, a despeito de qualquer fator natural como hereditariedade, entropia ou doença. A degenerescência dos corpos é associada ao que é feio, inapto e, automaticamente, fadado ao insucesso. O discurso textual da revista não explicita esta visão eugênica do corpo observada nas imagens apresentada, muito pelo contrário, quando não se cala sobre a questão de padrões corporais, se posiciona como favorável a diversidade de biótipos, mas em suas imagens reforça um padrão corporal totalizante e excludente.

A análise dos títulos na categoria corpo apontou para alguns sentidos bastante recorrentes: força/fortalecimento, rejuvenescimento, alívio da dor ou stress, harmonia/ equilíbrio e conexão.

Os títulos foram agrupados em torno de sentidos semelhantes e divididos de acordo com o conceito de paráfrase e polissemia conforme estabelecidos por Orlandi (Quadro 1).

> todo funcionamento da linguagem se assenta na tensões entre processos parafrásticos e processos polissêmicos. Os processos parafrásticos são aqueles pelos quais em todo dizer há sempre algo que se mantém, isto é, o dizível, a memória. A paráfrase representa assim o retorno aos mesmos espaços do dizer. Produzem-se diferentes formulações do mesmo dizer sedimentado. A paráfrase está do lado da estabilização. Ao passo que, na polissemia, o que temos é deslocamento, ruptura de processos de significação. Ela joga com o equívoco [...] E é nesse jogo entre paráfrase e polissemia, entre o mesmo e o diferente, entre o já-dito e o a se dizer que os sujeitos e os sentidos se movimentam, fazem seus percursos, (se) significam (ORLANDI, 2005, p. 36)

Os sentidos parafrásticos são aqueles que repetem o discurso acerca do corpo apresentado em revistas do universo fitness. Dentre esses, o sentido de força/fortalecimento apareceu relacionado principalmente a partes do corpo como em "fortaleça os ossos", "fortaleça o *core* de dentro para fora" ou "sequência revitalizante que fortalece a parte posterior do corpo". Juntamente com o sentido de força, também o sentido de revitalizar/energizar está igualmente presente no discurso da revista relacionado ao corpo: "um guia básico para ativar os *chakras* e trazer equilíbrio e alegria à vida", "fonte de energia" e "posturas energizantes que apoiam o sistema imunológico e aumentam o bem-estar". O

alívio de dores e tensões é também um sentido frequente como em: “Alongue e libere para aliviar dor no pescoço” e “libere a tensão e encontre quietude no final de um dia cheio com posturas de flexão”.

Quadro 1: Classificação do discurso na categoria “Corpo”

Discurso parafrásico	Discurso polissêmico
Fortaleça os ossos/ core/ pernas/ parte posterior do corpo/ batimentos cardíacos/ Esculpa pernas fortes e esbeltas	Foque sua atenção com esta postura reflexiva/ Conecte-se com seu corpo
Desbloqueie os ísquiotibiais / Abra-se com uma sequência revitalizante	Alimentação, estilo de vida e valores para garantir corpo e mente em harmonia/ Equilíbrio
Respiração abdominal profunda e consciente/ Foco no core	O plano físico pode ser uma ótima ferramenta para seu autoconhecimento
Receitas milenares para nutrir e rejuvenescer os tecidos	Corpo e desapego: Como cortar as amarras da identificação com nossa forma física?
	Independente do padrão que está na moda, existe sempre uma beleza a ser vista e reconhecida em cada biótipo
	Yoga para todos – qual o corpo ideal para fazer Yoga? Todos
	O corpo no Yoga: *self* ou *selfie*?
	Seu corpo, seu tesouro

Fonte: A autora, 2016.

O corpo "yogi", assim como o corpo apresentado em revistas fitness ou de beleza, deve ser trabalhado, fortalecido, energizado e transformado de forma a se exorcizar qualquer resquício desagradável de iniquidade, fraqueza ou cansaço. O corpo deve tornar-se sinônimo de força e energia vital interminável, no caso da Yoga Journal, através das práticas recomendadas na revista que vão desde os *asanas*, *pranayamas*, dietas alimentares, terapias holísticas a muitas outras. Mesmo que visualmente o corpo "*yogi*" apresentado não se aproxime, na maioria das vezes, do padrão estético do corpo fitness marcado pela hipertrofia e nível de gordura corporal muito baixo, o discurso sobre o corpo da YJ, ao reforçar os ideais de força, vitalidade, energia se aproxima do discurso relacionado aos esportes, cultura fitness e culto ao corpo.

Por outro lado, a revista apresenta traços de um discurso polissêmico quando discute a questão do padrão estético corporal e afirma que "independente do padrão que está na moda, existe sempre uma beleza a ser vista e reconhecida em cada biótipo" ou, ainda, quando lança a temática do desapego ao corpo material nas bancas de jornal: "Corpo e desapego: Como cortar as amarras da identificação com nossa forma física?" ou ainda quando defende a inclusão de todos na prática do Yoga "Yoga para todos – qual o corpo ideal para fazer Yoga? Todos".

Contudo, como é facilmente observável através do mapeamento das imagens dos copos impressos nas edições analisadas, o discurso polissêmico não tem reverberação no padrão estético visual da revista que apresenta corpos jovens, brancos e magros em sua grande maioria. Nem mesmo a interiorização ou introspecção sugerida em alguns títulos que falam de autoconhecimento, conexão ou posturas reflexivas tem seu contraponto nas imagens dos corpos – como é observável na variável posição dos olhos, segundo a qual, a maioria dos "*yogis*" apresentados visualmente nas páginas da revista estão com os olhos abertos e com uma atitude corporal bem longe do que poderia se considerar indício de introspecção, reflexão ou meditação.

Quadro 2 – Classificação do discurso na categoria “Saúde”

Medicina	Holística	Alimentação	Estilo de vida
Sobreviventes de derrame	Médico natural	Sem adição de açúcar	Enfrentar o stress/ Caminhe sobre a terra: Medidas simples para combater a ansiedade
Yoga pode diminuir a depressão e outras doenças mentais	Ayurveda: um potencial sistema de saúde global	Ingerir cálcio	Hábitos saudáveis e caseiros para uma pele luminosa
Apoiam o sistema imunológico	Dicas ayurvédicas para passar pela estação fria bem quentinho	(Óleos) Com as novidades de seus benefícios para saúde	É possível buscar a cura e o equilíbrio nas suas raízes
Coração saudável	Reforçando seu sistema imunológico com torções purificadoras e posturas de equilíbrio em pé	Adicione estas fontes de energia à sua dieta para aumentar o bem-estar	Posicionar-se com sabedoria neste mundo escravo dos barulhos traz mais saúde
Tomar analgésicos regularmente para dores leves pode trazer uma consequência inesperada: perda de audição que parece ser permanente.	Apenas alguns minutos de meditação diária fazem bem ao seu DNA	O grão, rico em proteína, deve ser usado com parcimônia na alimentação	Cuide-se
	O antigo sistema de medicina da Índia oferece práticas simples para equilibrar sua energia e melhorar sua saúde	A estação das alergias está chegando. Mantenha-se livre dos espirros com cinco alimentos e ervas que construirão suas defesas	Desintoxique
	Aromas que curam	Procurando um impulso? Esses suplementos naturais darão um gás em sua performance	Reestabeleça a sua saúde/ A grande cura/ O desafio de sustentar a saúde
	Acalme a pele, a psique e mais com aromaterapia e tratamentos com óleos feitos de extrato puro das plantas	O fruto da juventude	Rejuvenescimento Forever Young
	Uma abordagem holística sobre o rejuvenescimento saudável/ Receitas milenares para nutrir e rejuvenescer os tecidos	Inclua diferentes alimentos em suas preparações para encher sua dieta de nutrientes	Boas noites: Durma bem para ter uma vida melhor/ Menos compromissos para dormir bem/ Dicas simples para dar adeus à insônia
	Ayurveda: um comportamento	Sabores do Oriente Médio trazem	

	variedade e tempero a uma das cozinhas mais saudáveis do mundo	
	De bem com o outono: mantenha gripes e resfriados bem longe	

Fonte: A autora, 2016.

Discurso sobre saúde: cuidado, controle e permanência

O caráter efêmero do corpo é descrito em um poema de um famoso praticante de Bhakti-Yoga[5] como uma gota de orvalho se equilibrando sobre uma folha e que, a qualquer momento pode se precipitar e ter sua existência interrompida. Contudo, o corpo representado na revista é o corpo cuja existência busca-se prolongar *ad infinitun*. São inúmeras receitas - desde alimentação, infusões, suplementos, massagens, meditações, *asanas*, regras comportamentais e muitas outras práticas que prometem manter seu corpo sempre jovem.

Esta juventude é representada na revista como força, disposição, coragem e prazer em imagens de viagens desbravadoras a picos altíssimos como o Monte Kailasa, prática de esportes radicais ou na natureza como o mergulho em apnéia ou Stand Up Paddle ou simplesmente na execução de posturas de Yoga difíceis e desafiadoras.

Estes verdadeiros rituais de purificação encaixam-se no conceito de bioascese conforme formulado por Ortega (2008) - o que se evidencia nas páginas da revista nas quais o corpo emerge glorioso e purificado: livre de gordura, toxinas, pelos ou de qualquer outra mácula que lhe condene ou remeta aos sentidos carnais do pecado. A disciplina é imposta através dos elementos do Yoga: o *asana* controla o corpo e o fluxo energético, o *pranayama* controla o ar vital e a respiração, enquanto que a meditação controla a mente.

O conceito de saúde apresentado no discurso da revista transita entre a medicina tradicional ocidental e uma variedade de práticas e cuidados que podem ser divididos em três grupos para melhor compreensão: terapias holísticas ou medicinas alternativas, alimentação e estilo de vida.

Os sentidos de saúde relacionados à medicina tradicional ocidental, apresentam equiparam o Yoga a um remédio eficaz: “Yoga pode diminuir a depressão e outras doenças mentais”, “Reforçando seu sistema imunológico com torções purificadoras e posturas de equilíbrio em pé” ou ainda em “ (Yoga) para sobreviventes de derrame”. Aqui a mesma relação mecanicista entre doença e remédio pode ser constatada, ou ainda entre yoga enquanto prática preventiva e determinado órgão ou problema específico é apresentada. O texto, muitas vezes, assume as mesmas formações do discurso científico, como em “pesquisa comprova a eficácia de método yóguico” ou “estudos recentes oferecem algumas ideias simples para combater o stress”.

[5] Srila Krsna Dasa Kaviraja Gosvami no poema bengali “Bhajaru re mana”.

O mesmo padrão de estudo se observa em diversos artigos publicados nos últimos anos em periódicos científicos e que verificam os efeitos da prática do Yoga para diferentes doenças ou distúrbios, como dor nas costas (SARAGIOTO; MAHATO; YAHER, 2015), esclerose múltipla (CRAMER et al, 2014), menopausa (CRAMER et al, 2015), doenças crônicas (DESVEAUX et al., 2015), câncer (BOWER et al, 2015; FOULADBAKSH; DAVIS; YARANDI, 2014), hipertensão (TYAGI; COHEN, 2014) e muitos outros.

Dentre os sentidos que convergem para o holismo, é dado destaque para as medicinas orientais como o Ayurveda e para práticas holísticas como a aromaterapia em títulos como: "Aromas que curam", "Ayurveda: um potencial sistema de saúde global" ou "Médico natural". Neste grupo, a ênfase é dada a saúde como um estado geral do indivíduo sem fazer relação doença-cura, na maioria das vezes, mas sim de uma busca pela saúde do corpo como um todo, incluindo a mente.

No que se refere à alimentação, o discurso da revista se assemelha a outros tantos periódicos que abordam a temática com dicas nutricionais sobre quais alimentos ingerir, dietas detox, suplementos naturais e cardápios que associam nutrientes a sabor, como em "Adicione estas fontes de energia à sua dieta para aumentar o bem-estar", "Sabores do Oriente Médio trazem variedade e tempero a uma das cozinhas mais saudáveis do mundo" ou "Inclua diferentes alimentos em suas preparações para encher sua dieta de nutrientes".

De todas as temáticas relacionadas à saúde é certamente o estilo de vida que ganha mais destaque ao longo das páginas da revista em títulos como: "Caminhe sobre a terra: Medidas simples para combater a ansiedade", "Menos compromissos para dormir bem" ou "É possível buscar a cura e o equilíbrio nas suas raízes". A revista elabora um verdadeiro guia de cuidados e comportamentos e os apresenta como responsáveis por garantir a saúde, entendida como ausência de doença ou cura, ser sempre jovem, ter disposição, estar livre do stress e ter ótimas noites de sono.

Quadro 3 – Classificação do discurso sobre a categoria “Yoga”

Prática	**Tradição**
Respire fundo/ Respiração consciente/ Respirar para ficar mais leve	Método *yóguico* milenar
Postura do triângulo torcido/ Variação da postura da ponte/ Postura do guerreiro/ Aprenda *malasana*/ Postura simples/ Postura da garça/	Mentor compartilha a busca da verdade com uma aprendiz
Conexão/ Com sintonia fina, você flui pela saudação ao sol com graça e facilidade	Chamando Durga, deusa guerreira da força e da proteção
Acalma a mente/ Reduz a ansiedade/ Sequências de 10, 20 e 30 minutos para encontrar calma/ Experimente estas posturas calmantes para se livrar de toda tensão que estiver carregando	*Hari om*, o significado de uma das expressões mais pronunciadas nas aulas de vedanta e yoga
Traz harmonia	O capítulo 6 da bhagavadgita tem como tema a meditação
Para substituir tristeza com pensamentos positivos	Revela os laços que unem *yogis* de todas as eras.
Melhorar o bem-estar/ Aumentar o de bem-estar	Atravessando uma fase de mudanças? Desejando detruir hábitos ou obstáculos para evoluir em seu caminho? Conheça tripura bhairavi
Bastante esforço e vontade para manter uma prática com consistência/ Uma moda ou uma chance para você construir sua prática consistente	O antigo sistema de medicina da índia oferece práticas simples para equilibrar sua energia e melhorar sua saúde
Posturas energizantes/ Abra-se com uma sequência revitalizante que fortalece a parte posterior do corpo	Dharma
A velha-nova meditação mindfulness/ Tudo que você sempre quis saber sobre meditação/ Quando as questões aparecem em sua prática de meditação, conselhos de especialistas podem ajudá-lo a ir mais fundo/ Por que tentar diferentes métodos de meditação?/ Apenas alguns minutos de meditação diária fazem bem ao seu dna/ Para quem nunca meditou/ Se meditar não é fácil para você, não desanime, não é fácil para ninguém.	Significados e perspectivas nas raízes do conhecimento védico
Posturas que alongam as costas, quadril e isquiotibiais/ Faça uma viagem em direção à flexibilidade e abertura com esses alongamentos laterais com apoio/	Surfando no dharma
O yoga ajuda as gestantes a se prepararem física e emocionalmente	A deusa da abundância

O silêncio como prática	Lakshmi é sempre lembrada quando o assunto é riqueza e beleza, mas seu poder está muito além do material
A prática ajuda maratonistas a desacelerar/ Mergulhe: yoga prepara o corpo para esportes aquáticos	A história de narasimha
Trazer um aspecto contemplativo à sua prática de *asanas* pode ajudá-lo a transformar sua vida./ Figue diel perdeu a visão em um acidente. Com o yoga, transcendeu as dificuldades	Metade leão, metade humano
O adho mukha svanasana o conecta com sua força e vitalidade, enquanto você reflete sobre seu *dharma*.	Essa reunião faz parte do processo de se autoconhecer e vem sido apresentada por milênios na tradição védica
As infinitas paisagens possíveis para construir a prática de yoga	Monte kailash: velhos passos, novo olhar
Reforçando seu sistema imunológico com torções purificadoras e posturas de equilíbrio em pé	O expedicionário arthur veríssimo volta à peregrinação mais cultuada entro os *yogis*. Desta vez, na companhia do filho joão.
Diversos caminhos: as técnicas de yoga e seus objetivos/ Toda busca honesta, genuína, será abençoada pelo próprio yoga	A luz de iyengar: o mestre faleceu este ano, mas seu legado permanece no mundo inteiro
Esculpa pernas fortes e esbeltas e foque sua atenção com esta postura reflexiva	O poder de hanuman
Sendo um fã de inversões de longa data ou um novato, essa abordagem intuitiva par a parada de mão ajudará você a ficar de ponta-cabeça	A simbologia presente na deidade-macaco
De volta à ação	Forma e espírito: o que mantém uma cultura viva. E o significado de namaste
O yoga promete nos libertar do sofrimento – até do que vem das experiências mais difíceis da vida	
Desbloqueie os isquiotibiais e encontre uma perspectiva nova na vida com essa torção terapêutica	
Posturas para quê?/ O yoga apresenta uma pedagogia na qual a prática de *asana* (postura) possui um papel importante./ Por que começar a praticar yoga na infância	
Transforme o medo em uma ferramenta para o sucesso com um inspirador equilíbrio nos braços	
Sinta-se relaxado e centrado com esta sequência de abertura de quadril	
Pranayama, o controle da força vital (ou os exercícios respiratórios), como método de tratamento eficaz	

Como ir de *uttanasana* para *tittibhasana*
Nossa cultura high-tech é ótima em inovar; partilhar informação – e provocar dor. O yoga pode ajudar
Autoajuste: revisitar suas expectativas pode ser a chave para encontrar equilíbrio interno e prazer na sua prática de yoga/ Auto estudo leva à equanimidade/ Um guia básico par ativar os chakras – e trazer equilíbrio e alegria à vida
Nas alturas: entre as variações contemporâneas do yoga, estão as modalidades praticadas no ar
Confira o que aconteceu no primeiro yoga escapes em São Paulo

Fonte: A autora, 2016.

Yoga: prática e panaceia

As sequências e posturas são apresentadas numa perspectiva mecanicista e reducionista, muitas vezes focando simplesmente em aspectos físicos ou mesmo psicológicos como em "libere a tensão com posturas que alongam costas, quadril e ísquiotibiais" ou "sequência revitalizante que fortalece a parte posterior do corpo".

As posturas corporais são apresentadas sem adaptações ou versões simplificadas, ainda que por vezes estejam acompanhadas de uma progressão pedagógica, falam ao leitor na seção "prática em casa" que seguindo a metodologia apresentada todos podem alcançar um nível ideal de performance de *asanas* avançados.

A maioria das imagens de corpos apresentadas na revista estão em posturas do Yoga ou *asanas*, evidenciando o que estudiosos atestam sobre o que se convencionou chamar de Yoga Postural Moderno, trata-se de uma modalidade atual do Yoga calcada basicamente na prática de posturas com diferentes abordagens de acordo com o criador ou formatador do método. O *asana*, apesar de ser uma postura estática, é apresentado como movimento e ação e, sobretudo, como aquilo que pode lhe colocar em movimento e transformar a sua vida e o seu corpo.

Assim como nas imagens, o discurso sobre o Yoga confere destaque à prática de *asanas* que passa a ser, muitas vezes, sinônimo de Yoga. O *asana* pode tudo: ativar, alongar, alinhar, relaxar, energizar, dar coragem, força, equilíbrio, vitalidade, harmonia, estabilidade, bem-estar, esculpir o corpo, eliminar pensamentos negativos, transpor obstáculos e dificuldades e, em última instância, transformar a vida. O *asana* é apresentado como a verdadeira panaceia para curar todos os males em fotos detalhadas e sequenciais, num verdadeiro guia do tipo "faça você mesmo".

À meditação é dado menor destaque nas páginas da revista, quer seja no discurso imagético, quer seja no textual. É frequentemente apresentada como algo difícil de ser praticado e associada ao silêncio como em "Quando as questões aparecem em sua prática de meditação, conselhos de especialistas podem ajudá-lo a ir mais fundo", "Para quem nunca meditou", ou ainda "Se meditar não é fácil para você, não desanime, não é fácil para ninguém". Do mesmo modo, a prática do *pranayama* é tratada como secundária em relação a proeminência dos *asanas* e tem seu sentido aproximado de uma disciplina, um exercício de autocontrole como em "pranayama, o controle da força vital (ou os exercícios respiratórios), como método de tratamento eficaz", "Respire fundo" e "Respiração consciente".

Yoga e natureza

As imagens belíssimas de "*yogis*" em meio a ambientes e paisagens naturais como praias, rios, florestas e montanhas fulguram exuberantes em fotos de página dupla no interior da revista. O indivíduo está em geral só, e completamente à vontade, enquanto envolto pela presença do elemento natural. Não é possível vislumbrar a presença de nenhuma outra pessoa, as fotos nos remetem à ideia de verdadeiros paraísos individuais com suas águas cristalinas, céu azul, vegetação verdejante e a presença onipenetrante da natureza. Enquanto tudo silencia nas imagens, a natureza é apresentada evocando sentidos de paz, quietude e de retorno a uma essência idealizada que faz lembrar os ideais do Arcadismo.

O corpo do "*yogi*" aparece em meio a florestas e montanhas nas mesmas vestes minimalistas e esportivas que quando apresentado no cenário de um estúdio de Yoga ou na prática em casa ou em outros ambientes fechados. O cenário natural idilicamente apresentado é perfeitamente isento de perigos ou dificuldades: não existe frio, calor, mosquitos ou qualquer coisa que possa interferir na concentração perfeita e na meditação do praticante em meio natural. Ali, corpo e natureza estabelecem uma conexão profunda e sugerem que o verdadeiro sentido de religação ou *yoga* é do indivíduo enquanto corpo, por seu próprio esforço e qualificação, com a paz interna e a essência espiritual representadas por intermédio da natureza.

A classificação dos títulos também aponta a importante relação entre Yoga e natureza no discurso da revista: "levando a prática para o mar" ou "Sua prática de Yoga tem mais a ver com a sustentabilidade do que você imagina". O tema do respeito à natureza e da sustentabilidade aparece no discurso da revista aproximando-se dos sentidos de ancestralidade e tradição e frequentemente associado a reportagens sobre grupos indígenas. Todos estes grupos de sentidos são positivamente valorados aproximando-se do sentido de sagrado como em "Só quem a ama entra com cuidado e reverência na floresta, respeitando cada passo, sorvendo da trilha que leva até ela" ao se referir a uma árvore muito antiga ou ainda "Sabedoria de planta". À natureza e seus cenários paradisíacos parece que o "*yogi*" reserva uma dimensão sagrada, na qual o silêncio, a calma e a introspecção almejadas são por fim, possíveis numa experiência individual de união ou *yoga*, no caso, do indivíduo com a natureza.

CONCLUSÃO

Discursos sobre Yoga: a polissemia da tradição ao consumo

O "*yogi*" apresentado pela revista é o seu corpo, deixando para trás a dicotomia corpo e alma apresentada no *samkhya*, *vedanta* ou no próprio *yoga-darsana*. Não há nenhum resquício da dicotomia, em verdade, não há espaço para se refletir sobre a alma. A presença do corpo é deveras totalizante - suas necessidades, exigências, modas e valores a ele ligados -, que caracteriza o que Ortega (2008) denomina de bioidentidade.

Corpo, saúde e yoga estão intrinsicamente unidos por uma trama de sentidos finamente costurados pelos discursos da medicina tanto ocidental quanto ayurvédica; as falas de especialistas da área que são os emissores das falas da revista que apresentam uma visão do Yoga bastante parafrásica. Este Yoga, que se diz para todos, necessita de escapadas para locais paradisíacos e solitários para prover experiências de união com a natureza numa dimensão do sagrado. É este Yoga, mais especificamente este YPM, que é identificado a uma prática exclusivamente física de *asanas* apresentados como acessíveis a todos mas que não consideram as especificidades, diferenças e limites corporais. O não-dito, mas que fica expresso amplamente nas imagens de corpos padronizados, é que yoga e saúde são somente possíveis para corpos jovens e belos, segundo os padrões de nossa sociedade.

As páginas de publicidade no interior da revista confirmam o discurso dos editores ofertando retiros, resorts, pacotes de viagem, aulas, produtos exclusivos e eventos de esportes de ação. O Yoga é definitivamente apresentado como uma prática seleta e o êxito no asana sugere o sucesso na vida pessoal segundo padrões de felicidade material de nossa sociedade.

Desta forma, o consumo de aulas, cursos, *worshops*, pacotes, viagens, alimentos especiais é condição *sine qua non* para a felicidade no universo "*yogi*" da revista YJ, formando toda uma cadeia de sentidos, bem como de produtos, que sustentam as belíssimas fotos de posturas balanceadas de corpos jovens, perfeitos e flexíveis em meio a um cenário paradisíaco individual.

O *samadhi* ou a transcendência deste YPM - a libertação do sofrimento, do stress, da ansiedade, da agitação, do caos urbano, do envelhecimento e da doença - está disponível e tem um preço, resta saber quem poderá pagar.

REFERÊNCIAS

ANDRELO, Roseane; ALMEIDA, Ligia Beatriz Carvalho. A mídia e a representação do corpo: leitura crítica dos meios de comunicação. **Comun. Mídia Consumo**, São Paulo, v. 12,n. 34, p. 46-66, maio/ago. 2015.

CANDIDO, Cassia *et al*. A representação da Educação Física na 18ª temporada da telenovela Malhação. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 01, jan / mar 2015.

CASTRO, Ana Lúcia. Corpos ciborgues, identidade e cirurgia plástica como consumo cultural. In: CASTRO, Ana Lúcia (org.). **Cultura contemporânea, identidades e sociabilidades:** olhares sobre corpo, mídia e novas tecnologias. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010.

DASGUPTA, Surendranath. **A history on Indian philosophy**. Volume I. Londres: Cambridge Press, 1922.

DE MICHELIS, Elizabeth. **A history of Modern Yoga:** Patañjali and Western Esotericism. London: Continuum, 2008a.

DE MICHELIS, Elizabeth. Modern Yoga: history and forms. In: SINGLETON, Mark; BYRNE, Jean. **Yoga in the Modern World**: contemporary perspectives. London: Routledge, 2008b.

FEUERSTEIN, Georg. **Enciclopédia de yoga da Pensamento.** São Paulo: Pensamento, 2005.

FONTENELLE, Isleide Arruda. Corpo e marca publicitária na sociedade das imagens. **Comunicação, mídia e consumo,** São Paulo, v.1., n. 1, p.5-16, 2004.

GOETZ, Everley Rosane *et al*. Representação social do corpo na mídia impressa. **Psicologia & Sociedade**, v. 20, n. 2, p. 226-236, 2008.

GOMES, Diana Ribeiro Gonçalves Medeiros. **O papel interventivo do Yoga na promoção da saúde e cultura de paz no ambiente escolar.** 2014. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

HOFF, Tânia Márcia Cezar. Publicidade: o corpo modificado. **Comunicação, mídia e consumo,** São Paulo, v.1., n. 1, p.52-62, 2004.

LE BRETON, David. **Antropologia do corpo e modernidade.** Petrópolis: Vozes, 2011.

LIBERMAN, Kenneth. The reflexivity of the authenticity of Hatha Yoga. In: SINGLETON, Mark; BYRNE, Jean. **Yoga in the Modern World**: contemporary perspectives. London: Routledge, 2008.

OLIVEIRA, Alexandre Palma *et al*. Culto ao corpo e exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde. **Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 01, p.31-51, jan / mar 2010.

ORLANDI, Eni Puccinelli. **Análise de discurso:** princípios e procedimentos. Campinas: Pontes, 2005.

ORTEGA, Francisco. **O corpo incerto:** corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

SILVA, André Luiz dos S. Imperativos da beleza: corpo feminino, cultura *fitness* e a nova eugenia. **Cad. Cedes**, Campinas, v. 32, n. 87, p. 211-222, mai. / ago, 2012.

TEO, Carla Rosane Paz Arruda. Discursos e a construção do senso comum sobre alimentação a partir de uma revista feminina. **Saúde Soc**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 333-346, 2010.

TOLENTINO, Thatiana Maia; ASSUMPÇÃO, Luis Otávio Teles. Corpo, mídia e sociedade: o caso da revista "Corpo a Corpo". **Motricidade**, v. 8, n. S2, p. 779-786, 2012.

3 ESTUDO 3: A ALMA É O CORPO: IMAGINÁRIO DO YOGA NA REVISTA YOGA JOUNAL

RESUMO

O presente estudo aborda o imaginário relacionado ao Yoga, tendo como objetivo compreender alguns dos sentidos que permeiam sua prática através da Análise do Discurso presente nas capas de uma revista especializada da área. Os resultados obtidos indicam que há uma apropriação do Yoga pela cultura ocidental, na qual o Yoga Postural Moderno emerge como uma modalidade relacionada aos sentidos de permanência no mundo imanente e configura-se em mais um produto da indústria do bem-estar. Em meio aos símbolos solares do regime diurno do imaginário, o corpo confunde-se com o eixo *mundis* e possibilita que o "*yogi*" acesse o céu ainda neste mundo e neste corpo e se transfigure, assim, em elite, herói e semideus.

PALAVRAS-CHAVE: imaginário, yoga, corpo,

TITLE: The body is the soul: imaginary of Yoga in Yoga Jounal magazine

ABSTRACT

This study addresses to the imagery related to Yoga aiming to understand some of the meanings that support yoga practice through analysis of discourse of some covers of Yoga Journal magazine. The results indicate that there is an appropriation of Yoga by Western culture in which the Modern Postural Yoga emerges as a practice related to the permanence of in the immanent world and constitutes itself in another product of the wellness industry. Among the solar symbols of imaginary daytime, the body is understood as the mundis axis and enables the "yogi" to go to heaven, even in this world and in this body, and become like elite, hero and demigod.

Keywords: imaginary, yoga, body

INTRODUÇÃO

O Yoga de matriz védica é um fenômeno complexo que abarca um conjunto de variados sistemas filosóficos que, por sua vez, implicam em diferentes práticas cuja interseção reside no fato de que todas estas visões de mundo se constituem em técnicas de ascese e de libertação do sofrimento.

É inegável a penetração de uma forma derivada deste fenômeno no Ocidente, algumas vezes simplesmente sendo denominado Yoga e, por outras, recebendo diferentes nomenclaturas de acordo com adaptações implementadas por seus idealizadores, das quais podemos citar *Asthanga Yoga, Iyengar Yoga, Yoga Integral, Power Yoga, Aero Yoga, Bikram Yoga, Hot Yoga, Vinyasa Yoga* entre tantas outras. Este Yoga caracterizado pela ênfase na prática de posturas físicas (*asana*) e de exercícios respiratórios (*pranayama*) será denominado aqui de Yoga Postural Moderno (YPM) conforme tendência estabelecida por autores como Nevrin (2008) e Michelis (2008).

É crescente a difusão do YPM no ocidente, como se observa nos mais de 1.000 artigos científicos publicados sobre o tema nos últimos 5 anos[6]. No Brasil, apesar da ausência de dados atualizados, em 2006 estima-se que havia 400.000 praticantes regulares inscritos em instituições especializadas em todo país (DACOSTA, 2006).

A pertinência de investigações sobre o Yoga a partir do ponto de vista da educação física se explica não somente pelo fato das duas áreas compartilharem o mesmo campo de atuação - academias de ginástica, escolas, clubes, condomínios, empresas, *spas* e hospitais-, mas, também, pela recente aproximação empreendida pelo meio acadêmico com a abordagem do Yoga enquanto conteúdo em cursos de graduação e especialização em Educação Física.

No presente estudo, busca-se compreender alguns dos sentidos que permeiam o imaginário relacionado à prática do YPM. Para isso, buscou-se inicialmente identificar alguns dos sentidos atribuídos ao Yoga nos Vedas bem como pensar como se deu a transição desta filosofia para o ocidente.

[6] Em busca realizada no site http://www.periodicos.capes.gov.br/ por artigos revisados por pares que contivessem a palavra “yoga” no título, em 21/11/2015, identificou-se que em 2010 foram publicados 125 artigos enquanto que em 2014 o número de artigos subiu para 235 publicações tendo o Yoga como assunto, representando um crescimento de 88% no número de publicações sobre o tema de 2010 para 2014.

Da tradição védica ao YPM

Eliade (2004) afirma que "o Yoga não é exclusivamente 'um sistema de filosofia': ele exerce influência sobre um grande número de práticas, crenças e aspirações pan-indianas (...) o Yoga acabou se tornando uma dimensão específica da espiritualidade indiana" (p. 95). O autor entende o Yoga como um conjunto de meios que possibilitam o conhecimento da Verdade, tendo como finalidade obter a liberação (*moksa* ou *mukti*) do cativeiro material.

Ao se debruçar sobre tão vasto objeto, optou-se por enfocar o imaginário relacionado ao YPM, modalidade aqui entendida enquanto um fenômeno cultural transnacional que produz e é produto dos sentidos de sujeitos inscritos em diferentes contextos históricos e sociais.

A tradição védica é muito mais do que um sistema filosófico constituindo-se no próprio modo de vida tradicional da Índia. O termo *veda* significa conhecimento e refere-se, em geral, aos textos denominados de *srutis*, ou aquilo que foi ouvido, e de *smrtis*, ou aquilo que foi lembrado. Os Vedas constituem a literatura sagrada indiana sendo considerados por muitos como o registro literário mais antigo da civilização Indo-europeia, apesar da difícil datação de seu registro escrito por ser tradicionalmente transmitido oralmente de guru a discípulo, Dasgupta (1922) aponta esta transcrição da oralidade para o texto escrito entre 4000 a.c. e 1200 a.c.

O pesquisador Edgar Leite (2001) afirma que "O pensamento cultural-religioso de matriz védica sempre cultivou a necessidade da existência de uma linha ininterrupta de tradições entre seus dias arcaicos e míticos e as suas contemporaneidades históricas (...) De fato, a Índia possui a mais antiga tradição cultural do mundo" (p.27-28). Apesar de sua antiguidade inequívoca, a influência da filosofia védica na Índia atual ainda é vívida das mais diversas formas perpassando o dia-a-dia da cultura tradicional hindu.

Os Srutis são classificados em: Samhita ou coletânea de versos, Brahmanas, Aranyakas ou tratados da floresta e as Upanisads. São nominalmente quatro coleções de textos: Rg-Veda, Sama-Veda, Yajur-Veda e Atharva-Veda. Os Smrtis dividem-se, por sua vez, em Itihasas ou os grandes épicos Mahabharata e Ramayana; Puranas; Dharma Sastras ou códigos de lei, os Agamas; o Vedanta-sutra e os textos dos seis *darsanas* ou pontos de vista, a saber: Sankhya, Yoga, Vaisesika, Nyaya, Purva-mimansa Uttara-mimansa.

White (2012) destaca uma abordagem interessante ao ressaltar que a cultura física dos *asanas*, que identificamos hoje com o Yoga ou YPM, não está presente nos Vedas, Upanisads

originais, nem em nenhum outro texto antigo da Índia. Liberman (2008) segue o mesmo raciocínio afirmando que

> the few asana know and practiced in classical times, such as *siddhasana* and *padmasana*, were designed to facilitate meditation or to pacify the body generally and did not constitute anything like a physical culture. Patañjali's Yogasutra barely discusses *asana*, except as a means of gaining stability (*sthira*) (p. 101).

Algo próximo do YPM somente desponta no horizonte védico com o surgimento tardio do Hatha-yoga em textos como Yoga Upanisads, Hatha-Yoga Pradipika e Gheranda-samhita no período medieval ou pós-clássico do Yoga[7].

Chandradhar Sharma (1991) afirma que o caminho do Yoga é uma síntese que compreende Karma-Yoga, Bhakti-Yoga e Jñana-Yoga. A Bhagavad-gita[8], livro de referência das principais escolas de Yoga de São Paulo (SIEGEL, 2010), descreve dezessete tipos de Yoga e os compara a degraus de uma mesma escada denominada Yoga[9].

A.C. BV Swami Prabhupada - ao traduzir o sloka da Bhagavad-gita: *"yada viniyatam / atmani evavatisthate / nisprhah sarva kapebhyo /yukta ity ucyate tada"* - estabelece que o praticante alcança Yoga quando tem suas atividades mentais disciplinadas e, livre de todos os desejos materiais, situa-se na transcendência (MAHABHARATA, 1993, p.262-263).

---

[7] Siegel (2010) e Feuerstein (2006) classificam o Yoga em períodos históricos, a saber: o Yoga Pré-Clássico presente nos épicos como Mahabharata, em especial no Srimad Bhagavad-gita, onde aparece como *Karma-Yoga, Jñana-Yoga e Bhakti-Yoga* e também já havendo referências a termos como *dharana*, *dhyana* e *samadhi*; o Yoga Clássico com a obra Yoga-sutra de Patanjali - que demarca o Yoga como uma das escolas de pensamento moderno ou *darsanas* e que trata de Kriya-Yoga, práticas preliminares purificatórias, e de Asthanga-Yoga ou Yoga dos 8 passos (*yama*, *nyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*) ; o Yoga Pós-Clássico ou Medieval dos Yogas Upanisads que apresentam o Mantra-Yoga e o Hatha-Yoga; e o Yoga Moderno representado por diferentes escolas como o Raja-Yoga de Vivekananda, o Yoga Integral de Sri Aurobindo e outros.

[8] A Bhagavad-gita é o texto védico mais amplamente difundido tendo sido traduzido em dezenas de línguas. Trata-se de um trecho da seção Bhisma-Parva do grande épico hindu Mahabharata.

[9] Os tipos apresentados são: *Sankhya-Yoga* ou o Yoga através da distinção entre a alma e o corpo; *Karma-Yoga* ou o Yoga através da ação; *Jñana-Yoga* ou o Yoga através do conhecimento transcendental; *Karma-Sannyasa-Yoga* ou o Yoga através da renúncia à ação; *Dhyana-Yoga* ou o Yoga através da meditação; *Vijñana-Yoga* ou o Yoga através da experiência prática do conhecimento transcendental; *Taraka-Brahma-Yoga* ou o Yoga através do desprendimento absoluto; *Raja-Guhya-Yoga* ou o Yoga através do conhecimento mais transcendental; Vibhuti-Yoga ou o Yoga por apreciar as opulências divinas; *Visvarupa-Darsana*-Yoga ou o Yoga por contemplar a forma universal de Deus; *Bhakti-Yoga* ou Yoga através do serviço devocional puro; *Prakrti-Purusa-Vibhaga-Yoga* ou Yoga através da compreensão da distinção entre natureza material e o Supremo Desfrutador; *Guna-Traya-Vibhaga-Yoga* ou o Yoga através da transcendência aos três modos da natureza material; Purusottama-Yoga ou o Yoga através da compreensão da Pessoa Suprema; *Daivasura Sampada-Yoga* ou o Yoga através do discernimento entre as qualidades divinas e demoníacas; *Sraddha-Traya-Vibhaga-Yoga* ou o Yoga através do discernimento entre os 3 tipos de fé; e *Moksa-Yoga* ou o Yoga da liberação.

Thakura (2002) sustenta que "o Yoga consiste em refrear os sentidos (*pratyahara*), ter auto-controle (*yama*), seguir regras éticas e restrições morais (*niyama*) e e praticar a renúncia (*vairagya*)" (p.410).

A trajetória histórica do Yoga no Ocidente tem como marco inicial a chegada de Swami Vivekananda aos EUA e sua participação no Parlamento Mundial das Religiões em 1893. Neste evento, ele difundiu os benefícios do Yoga apresentando *Karma-Yoga, Bhakti-Yoga, Jñana-Yoga e Raja-Yoga*. (SIEGEL, 2010; GOMES, 2014; MICHELIS, 2008)

Michelis (2008) acredita que o Yoga Moderno é forjado por Swami Vivekananda, em seu livro Raja Yoga de 1896, ao apresentar o Yoga sob a visão do neovedanta[10] e apropriar-se do discurso do ocultismo em voga na sociedade americana da época. Para a autora, a rápida assimilação do Yoga relaciona-se à congruência entre a abordagem de Swami Vivekananda com o utilitarismo presente na sociedade americana. Assim, desde o início, o Yoga Moderno surge como uma ferramenta atrelada afins diversos que lhe são exógenos, como a manutenção da saúde, o fortalecimento físico e o controle do stress.

A revista Yoga Journal

Criada em 1975 por professores de Yoga da California, EUA, a revista Yoga Journal tem como tema o estilo de vida "mais saudável, feliz e gratificante tanto sobre a esteira de Yoga quanto fora dela"[11]. Possui ampla abrangência sendo distribuída em 28 países e tendo 3,5 milhões de seguidores em redes sociais e mais de 1 milhão de visitantes únicos mensalmente no site de língua inglesa. Com base nesses dados, os editores afirmam que a revista Yoga Journal é atualmente uma das maiores revistas de bem-estar do mercado norte-americano.

A edição brasileira é publicada desde 2006 e, segundo seus editores, o foco de interesse de seus consumidores é: "viver melhor em um mundo mais saudável e

[10] O "neovedanta", "hinduísmo moderno"ou "neohinduísmo" designa interpretações do pensamento tipicamente hindu que se desenvolveram a partir do século XIX e cujos expoentes conjugam em suas interpretações da tradição religiosa-filosófica da Índia, principalmente o *advaita vedanta*, ideias de um humanismo típico do pensamento ocidental.

[11] Em http://www.yogajournal.com/about_us/, acesso em 21/11/2015.

sustentável"[12]. A versão brasileira tem 67 edições publicadas, periodicidade bimestral e tiragem de 15.000 exemplares.

O perfil do leitor é estabelecido como majoritariamente do sexo feminino (84%), residentes da região sudeste do Brasil (81%) e pertencem às classes A e B (95%). Quanto à faixa etária, concentram-se entre 31 e 40 anos (38%), atingindo também igualmente às faixas de 26 a 30 anos (23%) e de mais de 40 anos (22%)[13]. Em termos atitudinais, os editores destacam os seguintes temas como áreas de interesse de seu público: estilo de vida saudável, bem-estar, saúde, sustentabilidade e beleza natural. Desde o número 60 apresenta duas versões de capa por edição: uma traz uma pessoa executando um *asana* e outra uma personalidade do Yoga. Todos os títulos das reportagens são impressos em plástico transparente que recobre a capa da revista.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo predominantemente qualitativo situado no campo do imaginário que utilizou a Análise do Discurso, sob a ótica de Eni Orlandi (2005), para apreender o modo de produção do discurso de 17 capas[14] da edição nacional da revista "Yoga Journal" publicadas de março/abril de 2014 a agosto/setembro de 2015. O corte temporal apesar de ter seguido o critério de conveniência motivado pelo tempo limitado para conclusão do estudo[15], coincidiu com a mudança de padrão gráfico apresentado pela revista a partir do n.60 - passou a ser publicada por uma nova editora chegando às bancas com duas capas diferentes.

O procedimento metodológico incluiu uma revisão inicial de literatura sobre Yoga e imaginário visando construir o referencial teórico de sustentação para o estudo. Para proceder a análise, foi primeiramente realizada uma descrição densa de cada uma das capas: imagens, cores, textos e programação visual. Na sequência, buscou-se analisar o conjunto de capas, como uma formação discursiva, e compreender a forma de produzir sentido, elaborando-se a discussão dos resultados.

[12] Em http://www.yogajournal.com.br/anuncie/ , acesso em 21/11/2015.
[13] Em http://www.yogajournal.com.br/anuncie/ , acesso em 21 nov. 2015.
[14] As 17 capas foram analisadas a partir de suas versões digitais obtidas na página da revista nas redes sociais, disponível em: https://www.facebook.com/yogajournalbrasil/ acesso em 10 jul.2015.
[15] O presente artigo é fruto de estudo que integra a tese a ser defendida como pré-requisito para conclusão do curso de doutorado no Programa de Pós-graduação em Ciência do Exercício e do Esporte na Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Para enriquecer a compreensão do fenômeno, optou-se por leitura do conteúdo das 9[16] edições em questão objetivando identificar o interdiscurso no qual as capas se inserem. Além disso, buscou-se informações nos sites oficiais e nas páginas em redes sociais tanto da versão nacional quanto internacional da revista. Buscou-se compreender a produção discursiva presente na revista considerando quem fala, como fala, para quem fala e o que é silenciado.

Análise do discurso

Para Orlandi (1999), "A análise de Discurso (AD) concebe a linguagem como a mediação necessária entre o homem e a realidade natural e social. Essa mediação, que é o discurso, torna possível tanto a permanência e a continuidade quanto o deslocamento e a transformação do homem e da realidade em que ele vive. O trabalho simbólico está na base da produção da existência humana" (p.15).

Considerando a espessura semântica da linguagem, Orlandi (1999) afirma que a AD busca compreender em profundidade como os objetos simbólicos produzem sentidos, explicitando a materialidade do texto em sua relação com os sujeitos, a história e a ideologia. É dever do analista desenvolver escutas para identificar os processos de funcionamento da linguagem, relacionando o objeto discursivo com o interdiscurso, e evidenciando o jogo entre as formas de significar, o já dito e o a dizer, paráfrase e polissemia, bem como as relações de poder presentes no discurso.

O imaginário social

A imaginação simbólica tem um papel determinante na construção da teoria geral do imaginário de Gilbert Durand, partindo da compreensão de que o símbolo "é inacessível, é epifania, ou seja, aparição do indizível, pelo e no significante" (DURAND, 1988, p. 14-15). É através da espiral de repetições aperfeiçoadoras - jogos de significados e de redundâncias míticas, rituais e iconográficas, que o símbolo, cujo significado é infinitamente aberto e

[16] Foram analisadas 9 edições da revista: n.60-68 publicadas de mar./abr. 2014 a ago./set. 2015, o que totaliza 17 capas, uma vez que as edições do n.60 a n. 67 apresentaram 2 capas cada uma e a de n.68 uma única capa.

engloba opostos, tem sua inadequação fundamental superada, ao se conformar em um conjunto de símbolos sobre determinado assunto (DURAND, 1988, p. 19).

Uma vez que para a consciência humana nada é apresentado, mas tudo é representado, a imaginação simbólica é entendida como um fator geral de equilibração psicossocial ao promover reequilíbrios parciais entre o "padrão" imaginário dos mitos, ritos, da arte ou da religião em uma determinada sociedade. Estes "padrões" de civilização, ou *patterns of culture*, são classificados por Durand em dois grupos irredutíveis denominados de regime diurno e regime noturno das imagens (DURAND, 2002). É esta dialética entre esses elementos irredutíveis e, por vezes contraditórios, que dinamiza sua produção simbólica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das capas revelou que o imaginário relacionado ao YPM se apresenta fortemente calcado em imagens de corpos jovens, magros e belos, segundo o padrão estético atual de nossa sociedade. Todas as 17 capas trazem a imagem de uma pessoa em destaque em meio a uma paisagem ou fundo, sendo majoritariamente mulheres, jovens, magras e brancas. Os corpos estampados nas capas estão expostos, bronzeados, torneados e "vestidos" pela sua própria juventude e viço. Como observa Villaça (2011) ao refletir sobre o padrão corporal a partir da década de 1980, "O corpo sempre jovem, saudável, magro e definido (as ideias agora são sinônimos) é vendido como a embalagem ideal para a mulher moderna do novo milênio" (p. 217).

Apesar das poses e roupas, por vezes, se assemelharem às de esportistas, o corpo do "*yogi*" distancia-se dos tipos hipertrofiados das academias de ginástica, aproximando-se mais das imagens comumente associadas ao bem-estar e saúde. Na maioria das capas, vemos um praticante adotando uma postura do Yoga, mas sua atitude mental, a julgar pela expressão facial, não condiz com a concentração e interiorização necessárias ao verdadeiro *asana*, assemelhando-se mais a uma simples pose corporal. Isto nos remete ao sentido de esvaziamento e secularização do Yoga, processo que vem se dando desde sua chegada ao ocidente e iniciado pelo próprio Swami Vivekananda que, para popularizar a prática, empreende um deslocamento de sentidos no qual aqueles relacionados à austeridade (*tapasya*) e ao refrear dos sentidos (*pratyagraha*) são silenciados para fazer emergir o desfrute sem culpa de alimentos saudáveis e o prazer do consumo de itens sustentáveis.

Deste modo, o corpo do "*yogi*" reflete um outro conceito de saúde e estética que se traduz em um estilo de vida diferenciado: o estilo "*yogi*" repleto de *spas*, dietas, alimentos orgânicos, óleos essenciais, retiros, receitas vegetarianas e outros itens exclusivos. A saúde "*yogi*" não se coaduna com o regime médico-hospitalar-medicamentoso em voga em nossa sociedade, mas, pelo contrário, diz respeito às práticas da medicina alternativa como nas chamadas "detox de corpo e mente", "drinques e comidas saudáveis para as festas" e "17 posturas para turbinar a imunidade". Villaça (2011) denomina de "novos urbanos" os jovens cujo consumo, essencialmente de itens de luxo ou exclusivos, é associado a uma bioética segundo a qual

> A saúde, os cuidados com a alimentação e a busca do equilíbrio adquirem importância crescente. Diferentemente do movimento *hippie*, mais radical em sua oposição à cultura da época, (...) nossos jovens urbanos são mais *light*, sem drogas, limpos. (...) A condenação do mercado é substituída pela busca de produtos 'bio', terapias doces e turismo verde num verdadeiro hedonismo ecológico. O consumo ecológico não põe fim ao consumo individualista, mas permite uma reestruturação dos sistemas produtivos. A ética do meio ambiente se revela uma ética de síntese que reconcilia ecologia e economia, moral e eficácia, qualidade e crescimento, natureza e lucro (p.245).

A identificação do Yoga com o consumo ecológico de produtos elitizados é evidenciada em várias chamadas, nas quais o praticante tem a oportunidade de ser diferente, exclusivo, especial como em "maravilhas da dieta mediterrânea", "os melhores retiros e viagens" ou "receitas de banquete indiano". Através do consumo se diferencia, se individualiza ao integrar o grupo seleto dos praticantes de Yoga.

Outro sentido que aparece recorrente relacionado ao Yoga é o alívio do *stress* e ansiedade: "alivie a tensão com técnicas simples de respiração", "17 posturas para acabar com o stress" e "tudo para relaxar a noite e acordar renovado". Em uma sociedade em que cada vez mais o controle dos sentimentos e emoções é farmacologicamente forjado (LE BRETON, 2003), a promessa de tranquilidade e leveza, estampada nos rostos dos "*yogis*" despreocupados e sorridentes, é extremamente atraente e aproxima o Yoga do sentido de bálsamo que alivia todos os males, garantindo uma existência acima dos problemas e preocupações do dia-a-dia. Os sentidos de leveza e frescor aparecem em imagens como águas claras, balões de gás coloridos flutuantes ou ainda em títulos como "você mais leve" ou "a revolução da criança interior". Para Villaça (2011),

> A reafirmação de expressões e palavras como ‘naturais, suavidade, leves, frescor, luminosidade, não definidos’ pode ser considerada como uma tendência (...) de uma busca pela simplicidade, quase uma perseguição do ideal árcade, de um retorno à natureza em oposição ao caos urbano. Vontade de ser natural diante do mal-estar da civilização moderna. O refúgio para todo esse caos mais próximo é o corpo. Já que não mais se podia retornar à vida selvagem, a forma de se manter em conexão com a natureza é fazer do corpo o templo maior. Um templo moldado em academias, dietas, novas terapias alternativas, renovando a máxima de ‘mente sã, corpo são’ (p.218).

A capa da edição 67 é também bastante emblemática neste sentido: traz a “*yogini*” sorridente praticando no alto de um arranha-céu, próxima das nuvens tem o céu azul cinzento de São Paulo como fundo, enquanto os prédios diminutos aparecem ao longe bem abaixo do nível em que ela se encontra, ou seja, o Yoga eleva o praticante para além do turbilhão e agitação das cidades, situando-o próximo aos céus que sempre nos trazem a ideia de morada dos deuses e anjos. O YPM pode ser entendido então como um dos oásis corporais oferecidos no mercado:

> construtos culturais e tecnológicos, mundos de artifícios, que visam o relaxamento, a eliminação dos sofrimentos e dissabores, mesmo que infinitamente pequenos, para que o sujeito viva desestressado e integrado no mercado promocional do corpo performático, da felicidade e do bem-estar (COUTO, 2012, p. 167)

A juventude e a beleza revelam-se como valores positivos intercambiáveis e pertencentes ao campo semântico do Yoga. O modo de produção de sentido da revista, enquanto um discurso midiático, utiliza verbos imperativos como “renove-se” e “rejuvenesça”, associando o Yoga a um tipo de elixir capaz de retardar o envelhecimento e situar o praticante num estado de juventude permanente.

Um indício de quem fala o discurso está na chamada “O que realmente importa? *Yogis*, artistas, atletas e médicos dão ideias” segundo a qual são valorados os discursos que realmente importam. “*Yogis*” aqui são os praticantes do YPM, independente de se seguem os preceitos morais e filosóficos do Yoga ou não. Os artistas são o espelho do praticante, as pessoas bem-sucedidas e belas que reforçam os sentidos de pertencer a um grupo exclusivo e seleto. Os atletas são o paralelo das personalidades sobre-humanas no referencial da nossa sociedade, são símbolo de força, de potência e são heróis diurnos por excelência. Os médicos

representam o discurso da ciência, da racionalidade, afinal "a ciência prova: compaixão faz bem". Aqui se justificam e ganham status de autenticidade o linguajar de receitas e guias característicos do discurso da revista: numa simplificação extrema afirma que a relação de causa efeito entre fazer determinado *asana* e ser feliz é certa e científica. O artista é retratado fazendo YPM e é feliz, rico e bem-sucedido. O atleta utiliza-se do Yoga para melhorar seu rendimento então imagine o que esta prática pode fazer por você. Os médicos atestam, receitam a prática do Yoga, então ela é aceita socialmente e nada mais deve aos sentidos relacionados a ascetas indianos emaciados vestindo tangas e praticando severas austeridades. O Yoga definitivamente foi aceito e ressignificado pela sociedade ocidental e, sobretudo, está na moda como mais uma entre as muitas opções de consumo na indústria do bem-estar.

Ortega e Zorzanelli (2010) elaboram acerca do deslocamento da responsabilidade sobre a saúde da população do Estado para o indivíduo e, por conseguinte, sua inevitável culpabilização pelos efeitos de suas ações sobre seu corpo e sobre a utopia da saúde perfeita em voga afirmando que que "o fracasso em atingir e manter os ideais de saúde socialmente definidos é considerado uma expressão da fraqueza de vontade". Deste modo, no discurso da revista, à semelhança do conceito de *karma* mas, ainda assim, de forma diferente, evidencia-se que só não faz Yoga quem não quer, sendo muito fácil, em apenas alguns minutos e com a prática de algumas poucas posturas ou exercícios respiratórios obter os resultados desejados. Enquanto o conceito védico de *karma* considera que a própria condição presente é fruto de ações e de vidas passadas, e sempre condicionante de nossas ações e escolhas atuais e, portanto, limitante, o discurso da revista, desconsidera todo o contexto e coloca o indivíduo como eixo do mundo.

Seguindo o mesmo raciocínio, tornar-se forte é também um imperativo - "6 exercícios para fortalecer o abdome", "6 posturas para corpo forte com Stand-Up", "16 posturas para fortalecer as costas", "16 exercícios para aguentar dias agitados" - para que seja possível suportar às exigências da vida diária. O YPM aparece como um método para que seus praticantes suplantem seus limites "16 posturas para energia o dia inteiro" e se tornem super-heróis ou, segundo o imaginário védico, semideuses amplamente dotados de poder e vida longa.

O "yogi" não busca somente o controle de seu próprio corpo, mas também anseia por dominar a natureza segundo uma lógica onde tudo pode ser desvendado, "tudo o que você sempre quis saber sobre meditação" ou "7 posturas para encontrar equilíbrio e plenitude". Sobre esta aproximação do Yoga empreendida pelos ocidentais, Jung (2014) afirma que: "O homem ocidental *não* necessita da superioridade sobre a natureza, tanto dentro como fora,

pois dispõe de ambas as coisas de maneira perfeita e quase diabólica" (p. 227). O autor adverte sobre o perigo da utilização do Yoga como técnica para aumentar o poder do homem ocidental, uma vez que "a cisão operada no espírito ocidental torna impossível, de início, uma adequada realização das intenções da ioga" (p.224).

No esteio dos sentidos de força, derivam aqueles de potência que apontam para a possibilidade de ser autor de sua própria existência: "sintonize com sua potência de transformação", "crie a vida que você ama em 10 passos" e "sabedoria yóguica para transformar seus sonhos em realidade". O "*yogi*" transforma-se, então, em um ser sobre-humano aparecendo nas imagens sempre envolto em uma aura reluzente, personificando o ideal de santos em "uma vida brilhante". Aproxima-se, como afirmado anteriormente, deste modo, dos semideuses do panteão hindu: "o poder de Hanuman", "o poder de Durga" e a prosperidade de Laksmi: todos os poderes e benefícios podem ser conquistados facilmente por se seguir o "miniguia da meditação" e outras tantas instruções simples contidas nas poucas páginas de revista. Sobre esta tendência midiática de alardear um mundo de oásis corporal incessante e compulsório, Couto (2012) afirma que "as técnicas e recursos para as metamorfoses corporais se multiplicam e se popularizam. Nas revistas, TVs, sites, filmes e publicidades em geral é repetido insistentemente que um mundo de beleza, prazeres e perfeição está ao alcance de todos" (p. 166).

O "*yogi*" é ícone do individualismo sendo apresentado como o centro da existência, e das imagens, figurando sempre solitário em meio às suas conquistas e ao seu prazer – silenciam-se os sentidos de família, comunidade, coletividade, pertencimento, trabalho ou sociedade – reina o indivíduo em seu *mat*, sua praia deserta, seu universo pessoal. Aqui a dimensão do outro, da alteridade é dissipada. Le Breton (2012) sintetiza o fenômeno no que chama de "sociedade do indivíduo", na qual apesar da aparência de grande autonomia, a liberdade do sujeito é escolher o próximo produto que irá consumir e, deste modo, o sentido que atrelará a sua existência na forma das pequenas narrativas que formam seu estilo, uma identidade precária que o personaliza através de seu corpo.

O YPM que se apresenta como o "Yoga para todos: por uma vida com inclusão e mais amor", revela-se, em verdade, uma prática exclusiva para um grupo restrito no qual não há negros, obesos ou pobres ou, ao menos, estes não aparecem representados nas imagens. Além da elitização da prática do Yoga, outros sentidos silenciados são sua materialidade histórica bem como sua inscrição em determinado contexto político e ideológico.

Figura 1- Capas da revista Yoga Journal, edições 65 (jan/fev 2015) e 66 (mar/abr 2015)

Fonte: http://www.yogajournal.com.br/

Os tons do branco os matizes de azul e verde claro predominam na identidade visual da revista muitas vezes destacando o elemento água, que, para Chevalier e Gheerbrant (2009), dentre outros inúmeros sentidos, remete ao significado presente no verso do Asvalayana Stantra Sutra: “Ó ricas Águas, pois que reinais sobre a opulência e alimentais a boa vontade e a imortalidade, e sois as soberanas da riqueza que se faz acompanhar de uma boa prosperidade, dignai-vos. Sarasvati, dotar de um vigor juvenil aquele que canta” (p. 16). A água como fonte de opulência, vida, vigor é destacada mas silenciam-se outros sentidos, igualmente presente nos textos védicos: a água como elemento purificador, vide todos os rios sagrados e suas oblações incluídas nos rituais brahmânicos, bem como a água na forma do lago da mente onde suas ondas representam a agitação mental a ser eliminada pela prática do Yoga. O mar é comumente associado a um oceano intransponível da existência material no qual o praticante se encontra como náufrago numa constituição mísera e destituída. Mas nas imagens das capas, os praticantes estão sobre as águas ou totalmente à vontade dentro delas ou junto a elas, sugerindo uma possível domesticação ou superação deste efeito das águas como *maya* ou energia ilusória suprema.

Figura 2: Capas da revista Yoga Journal, edições 63 (set/out 2014) e 60 (mar/abr 2014)

Fonte: http://www.yogajournal.com.br/

Admiravelmente em destaque estão os tons de dourado: roupas, cabelos, brilho do sol, águas, pele, aura corporal e, até mesmo, nas logomarcas da revista – tudo brilha, reluz e assemelha-se a ouro. O visual da revista é definitivamente solar, pois, para Durand (2002), "Aqui se trata apenas do ouro visual, de algum modo, do ouro fenomenal, esse 'ouro cor' [...] possuindo o ouro graças ao seu brilho 'as virtudes dilatadas do sol no seu corpo' e tornando-se sol, por isso, muito naturalmente, o signo alquímico do ouro" (p. 148-149). Este dourado solar emoldura os "*yogis*", à semelhança de uma aura, mas, ao invés de termos a coroa de luz ao redor da cabeça e relacionada ao *chakra* da dimensão da espiritualidade, temos o corpo todo elevado a esta condição de pureza e transcendência, reluzindo como ouro e sol.

> o isomorfismo da luz e da elevação estaria condensado no simbolismo da auréola e da coroa, e estas últimas na simbólica religiosa ou na simbólica política seriam as cifras manifestas da transcendência (DURAND, 2002, p.151)

Além dos esquemas luminosos, os esquemas ascensionais caracterizam o simbolismo do regime diurno, conforme interpretados por Durand (2002), nas imagens estão presentes no sentido de verticalidade presente no próprio corpo dos praticantes de YPM retratados nas capas: a coluna vertebral se assemelha ao eixo *mundis* envolta por todos os aspectos energéticos da anatomia sutil do Hatha-Yoga. O sentido de ascese, o direcionamento para o alto, para o Sol, se funde ao desejo de permanência representado pelas águas, pelos elementos do regime noturno que irrompem nas imagens.

> no macrocosmo natural, vão dar à valorização do céu e dos cumes, vamos verificar que no microcosmo do corpo humano ou animal a verticalização induz várias fixações simbólicas de que a cabeça não é a menor. Os místicos da ascensão celeste assimilam naturalmente a cabeça à esfera celeste, de que os olhos são as luminárias, e, para a tradição védica e budista, a coluna vertebral é identificada ao monte Meru, o eixo do mundo (DURAND, 2002, p. 141)

Assim, na edição 61, a praticante aparece com tronco e braços verticalizados abrindo-se para o alto, enquanto que suas pernas se abrem sobre a prancha negra e vermelha que se assemelha a uma ilha isolada no meio do mar ou, ainda, a língua de Maya ou Kali que preside a natureza material e nos enreda em seu movimento circular de nascimentos e mortes. Da mesma forma, a capa da edição 62 traz uma monja budista em vestes tradicionais contrastando com um fundo rosa surreal no qual figura uma imagem de Buda desfocada. Além de evidenciar o foco no indivíduo a despeito dos conceitos filosóficos, a monja porta um grande headphone em sua cabeça e uma flor de lótus em sua mão. Aqui a dualidade é evidente, o lótus representando os aspectos espirituais enquanto o texto incita: “sintonize: com sua potência de transformação”. A monja traz ainda um olho aberto e outro fechado reforçando ainda mais esta simbologia da dualidade de se estar entranhado no mundo e se flertas com elementos da transcendência através das práticas do YPM.

Por último, é extremamente representativa a capa da edição 63 que traz uma pessoa vestida como Laksmi, a Deusa da fortuna e consorte de Sri Narayana sentada sobre um lótus rosa feito de papel em origami. Na montagem publicada, tal pessoa é representada com quatro braços, que, na tradição védica, são sempre índice de personalidades sobre-humanas. Ela traz uma coroa dourada em sua cabeça e uma guirlanda de flores de plástico em sobre seu peito, enquanto que em suas mãos porta os seguintes símbolos: com as duas mãos (situadas acima) segura dois lótus brancos, com as outras duas mãos (situadas abaixo), segura um cântaro

repleto de moedas de ouro e as distribui em abundância. Toda a imagem é marcada por tons de vermelho, laranja e dourado e a chamada em destaque ordena: “prospere”. A dualidade demarcada na imagem - e ressaltada pelo fato de que a modelo usa óculos, quebrando qualquer ilusão de se tratar da própria Deusa da fortuna -, marca também o discurso da revista que apresenta os símbolos diurnos e aproxima o “*yogi*” de um herói solar, ao mesmo tempo que incita o consumo, o desfrute dos sentidos e a vontade de permanência no plano da imanência. A purificação, ao contrário daquela proposta pelas práticas védicas de *mantras* ou *kriyas* que se caracterizam pela austeridade, se dá por se estar livre de culpa do consumo dos produtos impróprios, e o próprio corpo material, purificado pela prática e pelo consumo, é tido como substância espiritual quando se traveste de juventude, beleza e força.

Figura 3 – Capas da revista Yoga Journal, edições 62 (jul/ago 2014) e 63 (set/out 2014)

Fonte: http://www.yogajournal.com.br/

CONCLUSÃO

O Yoga deslocado de seu contexto original aporta no Ocidente enfraquecido em termos da filosofia védica que lhe sustenta enquanto prática profundamente arraigada na

espiritualidade indiana. Seu valor cultural parece ser transformado em valor de mercado, lançando mão para isso de um discurso novo que engloba sentidos de alívio da dor e stress, elixir da juventude, panaceia para todos os males e item de consumo diferenciado. O sentido de saúde aparece também deslocado aproximando-se de práticas alternativas e exclusivas.

A temática da purificação tem seu sentido renovado uma vez que não se dá pela austeridade ou renúncia, mas, ao invés disso, por englobar os elementos materiais segundo uma licença ética e moral de um consumo dito sustentável e saudável. A questão da transcendência se permuta em transformação desta vida, para que o "*yogi*" ressurja purificado após sua prática, mesmo que esta consista numa "preparação ideal com posturas em 10, 20 ou 30 minutos".

Os símbolos apresentados pelo conjunto de capas remetem ao regime diurno de imagens trazendo os sentidos de prosperidade e força, situando o corpo do "*yogi*" no próprio centro da existência ou eixo *mundis*, o que implica dizer que a coluna vertebral se assemelha a uma escada que conduz aos céus ou ainda ao gládio que lhe confere poder como o de um monarca nesta Terra. O "*yogi*" aproxima-se então do herói solar, evocando o poder de prontidão e resistência de Hanuman, a ousadia de Durga ao sentar-se sobre o tigre da natureza material e a prosperidade e opulência de Laksmi para desfrutar mais, melhor e por mais tempo dos prazeres deste mundo material.

Como um produto cultural exportado pela Índia, já se configurando atualmente como um fenômeno transnacional, o discurso relacionado à prática reproduz o da ideologia vigente segundo o qual as práticas de separação, também características do regime diurno do imaginário, são, de fato, exclusão das características física que não podem ser aceitas ou, de forma mais perversa, daqueles que são desviantes do padrão de felicidade construído socialmente, ou seja: negros, obesos e pobres, aqueles que não podem ser admitidos no panteão constituído pelos praticantes de Yoga.

As limitações do presente estudo consistem no fato de abordar a produção imagética de uma única revista, ainda que esta seja a mais difundida da área, e também de optar por um recorte temporal baseado no fator da conveniência e prazo para elaboração do estudo, de modo que não abordou-se iniciativas outras, como aulas de Yoga comunitárias ou práticas de Yoga associadas ao estudo filosófico dos Vedas, nas quais, possivelmente, poderiam irromper outros sentidos que configurassem uma maior polissemia relacionada ao Yoga.

As conclusões aqui apresentadas possibilitam, por um lado, tatear na compreensão do imaginário relacionado ao YPM e, por outro, apontam lacunas a serem abordadas em estudos

futuros, através de novos levantamentos do imaginário relacionado ao Yoga, em especial em que se considere diretamente o discurso de seus praticantes.

Para a educação física, sobretudo, buscar compreender o Yoga e suas muitas manifestações é, de fato, lançar luz a toda uma cadeia de polissemia que brota no horizonte oriental emanando da tradição védica. Olhar para o outro para melhor compreender a si mesmo: esta é a proposta deste exercício reflexivo no qual o Yoga surge como o outro possível, diante do qual ressignificamos os sentidos e usos do corpo em nossa sociedade.

REFERÊNCIAS

CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de símbolos:** mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. Rio de Janeiro: José Olympio, 2009.

COUTO, Edvaldo. As façanhas dos extremos: o triunfo do corpo nas atividades físicas e esportivas radicais. *In:* COUTO, Edvaldo; GOELLNER, Silvana. **O triunfo do corpo:** polêmicas contemporâneas. Petrópolis: Vozes, 2012.

DACOSTA, L. P. (Org.) **Atlas do Esporte no Brasil.** Rio de Janeiro: Shape,

DASGUPTA, Surendranath. **A history on Indian philosophy.** Volume I. Londres: Cambridge Press, 1922.

DURAND, Gilbert. **As estruturas antropológicas do imaginário:** introdução à arquetipologia geral. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

_____. **A imaginação simbólica.** São Paulo: Cultrix, Editora da Universidade de São Paulo, 1988.

ELIADE, Mircea. **Yoga**: imortalidade e liberdade. São Paulo: Palas Athenas, 2004.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga:** história, literatura, filosofia e prática. São Paulo: Pensamento, 2006.

GOMES, Diana Ribeiro Gonçalves Medeiros. **O papel interventivo do Yoga na promoção da saúde e cultura de paz no ambiente escolar.** 2014. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

JUNG, C. G. **Espiritualidade e transcendência.** Petrópolis: Vozes, 2014.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo:** antropologia e sociedade. Campinas: Papirus, 2003.

LE BRETON, David. Individualização do corpo e tecnologias contemporâneas. *In:* COUTO, Edvaldo; GOELLNER, Silvana. **O triunfo do corpo:** polêmicas contemporâneas. Petrópolis: Vozes, 2012.

LEITE, Edgar. **Religiões antigas da Índia.** Rio de Janeiro: NEA/UERJ, 2001.

LIBERMAN, Kenneth. The reflexivity of the authenticity of Hatha Yoga. *In:* SINGLETON, Mark; BYRNE, Jean. **Yoga in the Modern World:** contemporary perspectives. London: Routledge, 2008.

MICHELIS, Elizabeth De. **A history of Modern Yoga:** Patañjali and western esotericism. London: Continuum, 2008.

NEVRIN, Klas. Empowerment and using the body in Modern Postural Yoga. *In:* SINGLETON, Mark; BYRNE, Jean. **Yoga in the Modern World:** contemporary perspectives. London: Routledge, 2008.

PRABHUPADA, A. C. Bhaktivedanta Svami. **O Bhagavad-gita como Ele é**. São Paulo: The Bhaktivedanta Book Trust, 1976.

ORLANDI, Eni Puccinelli. **Análise de discurso:** princípios e procedimentos. Campinas: Pontes, 2005.

ORTEGA, Francisco; ZORZANELLI, Rafaela. **Corpo em evidência:** a ciência e a redefinição do humano. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

SHARMA, Chandradhar. **A critical survey of Indian philophy.** Delhi: Motilal Banarsidass, 1991.

SIEGEL, Pamela. **Yoga e saúde:** o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS. 2010. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva). Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

THAKURA, Bhaktivinoda. **Jaiva-dharma**. Delhi: Gaudiya Vedanta Publications, 2002.

VILLAÇA, Nízia. **A edição do corpo:** tecnociência, artes e moda. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2011.

WHITE, David Gordon. Yoga, brief history of an idea. *In:*WHITE, David Gordon. (Org.) **Yoga in practice.** New Jersey: Princeton University Press, 2012.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo do Yoga, em sua origem na filosofia védica e como se apresenta atualmente em nossa sociedade na forma de um yoga físico ou YPM, revelou, a partir dos sentidos atribuídos ao corpo, a saúde e ao próprio Yoga na dimensão do simbólico, uma vasta distância entre as duas práticas.

O Yoga apresentado na tradição védica, aqui representada pelo BG, situa o corpo no campo semântico da transitoriedade, sofrimento e morte. A clara distinção entre corpo e alma, comum às filosofias Sankhya e ao Yoga-darsana, aponta como causa inequívoca do sofrimento a *avidiya* ou ignorância da natureza eterna e espiritual da alma que faz com que o ser se identifique com o corpo material e tente derivar prazer da matéria inerte através dos sentidos. O Yoga, no sentido védico do termo, é um conceito polissêmico que inclui diversas práticas e escolas que guardam entre si a característica comum de sua orientação soteriológica – a possibilidade afirmativa de se por fim ao sofrimento, ao *karma* e a roda de *samsara*. O Yoga védico pertence ao campo semântico da liberdade, eternidade e transcendência, ou seja, o *samadhi* no qual o praticante se situa no mesmo nível, morada ou consciência de sua *istha-deva*, sua Deidade adorável.

A análise da produção científica recente sobre o Yoga apontou para sentidos relacionados, principalmente, ao discurso médico e ao da educação física e universo fitness – ambos em busca da redução da dor e do sofrimento, ampliação do prazer e do prolongamento da duranção da vida neste corpo material. O Yoga entendido como uma técnica a ser aplicada no corpo físico, grosseiro e sutil, e através de diferentes abordagens quantitativas, é avaliado e testado quanto a sua eficácia realacionada a grupos variados de sujeitos e sob diversas condições de vida e saúde. O Yoga, conforme apresentado em grande parte dos estudos científicos revisados, passa a ser um mero sinônimo de posturas físicas (asana) e exercícios respiratórios (pranayama), constituindo-se em uma prática em separado e alheia a todo cabedal de conceitos filosóficos, valores éticos e, sobretudo, de sua orientação soteriológica em busca da liberação ou transcendência.

Entretanto, é surpreendente que esta prática exclusivamente física a qual é denominada de Yoga, guarda ainda em si uma especificidade distintiva que garante um lugar especial no imaginário de nossa sociedade, que estabelece o Yoga como um tipo de exercício físico ou tratamento especial – aqui reside sua eficácia simbólica demarcada pelas centenas de

pesquisadores a se debruçarem sobre o tema levantando múltiplas hipóteses sobre este Yoga visto como um bálsamo universal eficaz contra todos os males.

Semelhantemente, o Yoga físico ou YPM apresentado nas páginas da revista YJ afirma a identidade entre corpo e alma, ou seja, entre o ser ou eu verdadeiro e o corpo passageiro. Seguindo a tendência presente nas sociedades ocidentais e fortemente reforçada pela mídia, o culto ao corpo emerge também na prática do Yoga que passa então a servir ao corpo na busca de qualidades físicas como força, flexibilidade e equilíbrio. Esta nova cadeia de sentidos ligados ao Yoga identifica juventude, beleza, saúde e felicidade através de uma ditadura do corpo sempre jovem e belo segundo os padrões da sociedade. O conceito de saúde se aproxima do de beleza e juventude e imprimem a representação de um corpo totalizante, sempre o mesmo – jovem, magro, branco - ao qual a diversidade da existência real tem que se adaptar a qualquer custo.

Associado ao culto ao corpo, o consumo surge como o outro instrumento para a felicidade: um consumo diferenciado e elitista de produtos exclusivos, orgânicos e ditos saudáveis. O Yoga adquire então um elevado preço de mercado, não só pelo valor de suas mensalidades em núcleos especializados, mas, sobretudo, pela cadeia de produtos associados à sua prática como retiros, *spas*, roupas, acessórios etc.

Este estudo aponta que o Yoga, apresentado na tradição védica como solução comum para o sofrimento da alma que inclui todas as entidades vivas que são igualmente entendidas como almas - quer sejam seres humanos, animais, vegetais, independentemente de classe, casta, faixa etária ou nacionalidade – torna-se técnica exclusiva para uma minoria cujo poder aquisitivo proporciona acesso a suas práticas entendidas como mais uma opção na indústria do bem-estar.

O novo discurso do Yoga, apesar de também falar do alívio da dor e do stress, o faz como se fosse uma panaceia ou elixir da juventude, distanciando-se dos sentidos de austeridade e renúncia. A purificação se dá simbolicamente pela prática de *asana* e *pranayama* segundo o regime de academias de ginástica. Busca-se a transformação da vida para se ter maior conforto e prazer neste nascimento e perde-se de vista a transcendência, a bem-aventurança espiritual e a eternidade.

Em termos do imaginário, o YPM é notadamente diurno: o corpo "*yogi*" é equiparado ao eixo *mundis*, os "*yogis*" situam-se no panteão dos semideuses hindus como um herói solar e as práticas de separação se fazem presentes como exclusão social, racial, estética e etária. É necessário entender que o corpo do YPM é o mesmo corpo do universo *fitness* com alguns

requintes e especificidades e, portanto, pensar os símbolos e o imaginário que lhe fomentam é uma reflexão frutífera para a grande área da Educação Física.

REFERÊNCIAS

BHAGAVAT-PURANA. **Srimad-Bhagavatam.** Trad. A.C. BV Swami Prabhupada. São Paulo: The Bhaktivedanta Book Trust, 1995.

CAPES. Portal de periódicos. <http://www.periodicos.capes.gov.br/?option=com_pmetabusca&mn=88&smn=88&type=m&metalib=aHR0cDovL21scGx1cy5ob3N0ZWQuZXhsaWJyaXNncm91cC5jb20vcHJpbW9fbGlicmFyeS9saWJ3ZWIvYWN0aW9uL3NlYXJjaC5kbz9kc2NudD0wJmZyYmc9JnNjcC5zY3BzPXByaW1vX2NlbnRyYWxfbXVsdGlwbGVfZmUmdGFiPWRlZmF1bHRfdGFiJmN0PXNlYXJjaCZtb2RlPUJhc2ljJmR1bT10cnVlJmluZHg9MSZmbj1zZWFyY2gmdmlkPUNBUEVT&buscaRapidaTermo=yoga>. Acesso em: 04 mar. 2016.

DASGUPTA, Surendranath. **A history on Indian philosophy**, v.1. Londres: Cambridge Press, 1922.

DURAND, Gilbert. **As estruturas antropológicas do imaginário**: introdução à arquetipologia geral. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

ELIADE, Mircea. **Patañjali e o yoga**. Rio de Janeiro: Relógio D'Água, 2000.

ELIADE, Mircea. **Yoga**: imortalidade e liberdade. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FEUERSTEIN, Georg. **Enciclopédia de yoga da pensamento**. São Paulo: Pensamento, 2005.

GOVERNMENT OF INDIA. Census of India 2011. Religious PCA. Disponível em: <http://www.censusindia.gov.in/2011census/Religion_PCA.html>. Acesso em: 01 mar. 2016.

IYENGAR, B. K. S. **Light on the Yoga Sutras of Patañjali**. London: HarperCollins, 1993.

MADHAVA, Swami BV. **Srila Gurudeva**: the supreme treasure, v. 1. New Delhi: Edição do Autor, 2010.

MAHABHARATA. **Bhagavad-gita como Ele é**: edição completa. Trad. A.C. BV Swami Prabhupada. São Paulo: The Bhaktivedanta Book Trust, 1993.

MICHELIS, Elizabeth De. **A history of modern yoga**: Patañjali and western esotericism. London: Continuum, 2008.

MONIER-WILLIAMS, Monier. **A Sanskrit-English dictionary**: etymologically and philologically arranged. New Delhi: Motilal Banarsidass, 2002.

NEVRIN, Klas. Empowerment and using the body in Modern Postural Yoga. In: SINGLETON, Mark; BYRNE, Jean. **Yoga in the Modern World**: contemporary perspectives. London: Routledge, 2008.

PATAÑJALI. **Os Yoga-sutras de Patañjali**. Trad. Carlos Eduardo Barbosa. São Paulo: Mantra, 2015.

SHARMA, Chandradhar. **A critical survey of Indian philophy**. Delhi: Motilal Banarsidass, 1991.

THAKURA, Srila Bhaktivinoda. **Jaiva-dharma**: our eternal nature. Delhi: Gaudiya Vedanta Publications, 2013.

VEDAVYASA, Srimad Krsna Dvaipayana. **Srimad Bhagavad-gita**. New Delhi: Gaudiya Vedanta Samiti, 2000. Trad. Srimad BV Narayana Maharaja.